

# **Viviendo la tercera edad**

**Un modelo integral de consejería  
para el buen envejecimiento**

## **Colección Sociedad y Cristianismo**

1. *Fe y posmodernidad*,  
por Theo G. Donner
2. *Cristianismo, justicia y paz*,  
por Fernando Abilio Mosquera Brand
3. *Viviendo la tercera edad*,  
por R. Esteban Montilla

# **Viviendo la tercera edad**

**Un modelo integral de consejería  
para el buen envejecimiento**

R. Esteban Montilla



**EDITORIAL CLIE**

**M.C.E. Horeb, E.R. n° 2.910-SE/A**

C/ Ferrocarril, 8

08232 VILADECAVALLS (Barcelona) ESPAÑA

E-mail: [libros@clie.es](mailto:libros@clie.es)

Internet: <http://www.clie.es>

**VIVIENDO LA TERCERA EDAD**

**Un modelo integral de consejería para el buen envejecimiento**

*R. Esteban Montilla*

©2004 por R. Esteban Montilla

Todos los derechos reservados

ISBN 10: 84-8267-437-4

ISBN 13: 978-84-8267-437- 7



*Printed in the United States*

Clasifíquese:

1650 PSICOLOGÍA: Desarrollo de la personalidad

C.T.C. 04-26-1650-24

Referencia: 224317





## Lo que dicen otros autores acerca de este libro

“Este texto presenta una reflexión práctica y prudente; el cual fielmente se compromete con uno de los retos principales que confronta el cuidado médico-pastoral en nuestro momento actual—el cuidado de las personas mayores. En su esfuerzo de presentar una visión integral de la realidad del envejeciente, el autor hace buen uso de las disciplinas de las ciencias sociales, y de datos biológicos y psicológicos pertinentes a esta temática. Esto en si constituye una contribución significativa al diálogo sobre el cómo cuidar de esta creciente población. Además, para enriquecer su presentación, todo este análisis lo enmarca en el contexto de una rigurosa reflexión bíblica y teológica. La conversación que se está llevando a cabo en la comunidad de fe sobre el trato y el cuidado de los ancianos será significativamente enriquecida con este texto.”

Dr. Ismael García. Autor del libro “Dignidad. Ethics Through Hispanic Eyes”. Profesor de Ética Cristiana. Austin Presbyterian Theological Seminary, Austin Texas.

“He leído el libro del Dr. Montilla con aprecio y entusiasmo. Aprecio, porque se ve que es un trabajo fundamentado tanto en el estudio como en la experiencia y la reflexión. Entusiasmo, porque se trata de un tratamiento excelente de un tema que entre nuestro pueblo es de gran urgencia. Recomiendo este libro a pastores, seminaristas, y a toda persona que por razón de su fe cristiana se sienta comprometida con la obra de Dios en medio de nuestro pueblo”.

Dr. Justo L. González. Autor de varios libros incluyendo “Mañana. Christian Theology from a Hispanic Perspective”. Fundador de la Asociación para la Educación Teológica Hispana, Austin, Texas.



“Esta obra es una gran contribución al entendimiento del proceso del envejecimiento que enriquecerá de gran manera la vida de los que vivimos en la tercera edad así como también iluminará a los más jóvenes acerca del futuro que les espera”.

Dr. Virgilio Elizondo. Autor del libro “The Future is Mestizo: Life Where Cultures Meet”.  
Fundador del Mexican American Cultural Center, San Antonio, Texas.

“Esteban Montilla, combinando lo mejor de sus capacidades como teólogo y psicoterapeuta, nos ha dado en esta obra un regalo literario que ayudará a los lectores a comprender el verdadero significado de la vida especialmente, la vida en la tercera edad. Este libro llenará un vacío existente en el campo de la gerontología y psicogeriatría. El enfoque holístico que el autor presenta nos llevará a concluir que la vida es para disfrutarla desde el mismo comienzo hasta el mismo fin”.

Lic. Ruth Román, MSN, RN. Directora de Enfermería.  
Audie L. Murphy Memorial Veterans Hospital, San Antonio, Texas.

“El autor, R. Esteban Montilla, presenta en esta obra “Viviendo la Tercera Edad”, algo muy único dentro del estudio de la Gerontología. Su combinación de un entendimiento bíblico del valor de la vida como corona de la creación y su conocimiento de psicoterapia pastoral nos ayuda a entender y apreciar mejor a la etapa conocida como “vejez”. Una obra ideal para aquellos que no tienen adiestramiento psicológico pues ésta nos informa de manera concreta y clara acerca de los diferentes aspectos que acompañan al proceso del envejecimiento. Sin embargo, esta obra se recomienda para todos especialmente para aquellos que estén interesados en servir a la persona como un todo, tomando en cuenta los factores biológicos, psicológicos, sociales y espirituales. El ministerio de pastores y pastoras será grandemente enriquecido con esta lectura. Esta obra es un gran aporte al campo de la psicogeriatría pastoral”.

Dr. Rubén P. Armendáriz. Asociado Ejecutivo para el Desarrollo de Iglesias.  
Iglesia Presbiteriana USA.  
Profesor jubilado de McCormick Theological Seminary, Chicago, Illinois.



## **Dedicatoria**

Con todo el amor posible en memoria de

### **Doña Maria Filomena Montilla**

Una madre única quién “peleó la buena batalla, terminó la carrera y mantuvo la fe”. Una madre que descansó en la esperanza de la resurrección pero sus obras y legado continúan. Una madre de quien entre muchas cosas aprendimos que el jardín humano florece y ofrece su belleza en su mayor esplendor cuando éste se compone por seres humanos de diferentes razas, religiones, culturas, colores, géneros, y edades.





A nuestro Dios en quien nos movemos, somos,  
y existimos, sea la gloria por los siglos de los siglos.





## Reconocimiento y Agradecimiento

En la vida existimos en comunidad y para la comunidad así que cualquiera obra o trabajo es la gestión de un grupo de personas y no el esfuerzo de un individuo. Al escribir este libro en mi mente y corazón estaban muchas personas, quienes de manera directa o indirecta contribuyeron para que esta obra llegara a ser una realidad. Para honrar a todas estas personas, de manera sencilla pero muy significativa, decidí escribir este libro en la tercera persona del plural.

Entre tantas personas que han cruzado mi camino e impactado mi vida, mi manera de pensar, de actuar y de expresar mis capacidades afectivas, quisiera destacar a las personas de edad, y al personal médico, administrativo y asistencial del Centro de Salud y Asistencia Geriátrica (Harvest Care Center), con quienes he tenido la oportunidad de trabajar muy de cerca por varios años. Especialmente a las personas mayores, quienes pensaron que eran mis pacientes pero que en realidad fueron mis maestros y maestras. En una relación simbiótica y bilateral pudimos crecer juntos en el proceso de vivir en abundancia. A todas ellas mi más profunda gratitud.

Escribo en plural teniendo en mente y sintiendo la compañía de todas las personas que Dios ha puesto en mi camino con el fin de que yo pueda conocerle a Él de una manera más plena. Estoy pensando en personas tales como Ricardo López, Michele Buonfiglio, Itamar de Paiva, John Wesley Taylor, Pablo Rotman, Luti Rotman, Richard Hansen, Gerald Montgomery, Sharon McGraff, Basharat Masih, Lindell Anderson, Homer Bain, Raymond Lawrence, John DeVelder, entre muchos más, quienes no sólo compartieron sus habilidades, y experiencias académicas conmigo sino que también me ayudaron a redescubrir el valor que tenemos como hijos e hijas de Dios. Quiero destacar la influencia que tres teólogos han tenido en mi formación teológica. Me refiero a los doctores Justo L. González, Michele Buonfiglio, y Stephen Sapp. Ellos, a través de sus escritos, me han inspirado y motivado a ver el designio de Dios para las personas de edad. Esta influencia se refleja claramente en el primer capítulo de este libro. A ellos muchas gracias.

Al escribir en plural, me acompañan todos mis estudiantes del postgrado de educación clínica pastoral (CPE) con quienes he aprendido a integrar los principios saludables de la teología, psicología y de la medicina. Ellos y ellas

también pensaron que estaban solamente recibiendo mis instrucciones, pero realmente estaban enriqueciendo mi vida y mi ministerio. Con admiración y orgullo estoy seguro que sus huellas quedarán marcadas en mi corazón para siempre. Por eso les digo, muchas gracias estudiantes, amigos y amigas.

Por supuesto al escribir en la tercera persona del plural dejo por entendido que mi familia, Maricela, Génesis, Anisah, Josué, Rosangel y Esgreary estuvieron y están conmigo. Gracias Maricela por tu paciencia y dedicación. Gracias por tu opinión profesional; por tu apoyo moral y por ser la ayuda idónea. Es para mí un privilegio compartir la vida contigo y decir que eres mi esposa. También me acompañan mis hermanos y hermanas quienes comparten conmigo los principios de igualdad y justicia que aprendimos de nuestra madre. A ustedes les reitero mi agradecimiento, admiración y respeto. Especial reconocimiento para la señora Charlotte Jones quien no solo me ha ayudado con correcciones gramaticales sino también al dedicar su tiempo para compartir conmigo y con mi familia su amplia experiencia y caudal de sabiduría.

Mi especial gratitud para el Comité Editorial de CLIE quien gustosamente decidió publicar este libro. Quisiera destacar el apoyo recibido por parte del presidente de CLIE, señor Eliseo V. Vila, quien me animó muchísimo al referirse a esta obra como “un trabajo verdaderamente extraordinario”. Quiero también reconocer el apoyo recibido por parte del Dr. Paúl Parks, Director Ejecutivo del Ecumenical Center for Religión and Health.

Expreso mi gratitud a los doctores, pastores, y profesores Virgilio Elizondo, Th.D., Ismael García, Ph.D., Justo L. González, Ph.D., José R. Rodríguez, MD, Ph.D., David Del Águila, MD, Minerva Carcaño, Ph.D., Fines Flores, D.Min., Fernando LaFontaine, Ph.D. Rubén Armendáriz, Ph.D., Ruth Román, MSN, Jorge Agüero, MA, Zulamita Carofilis, MA, Nicolás Trujillo, MD, Profesora Carolina Castro Padilla y Linda Salwen, quienes con mucho gusto y sin considerar sus tan ocupadas agendas accedieron a leer el manuscrito y a ofrecer sus sugerencias. Especial gratitud a la Profesora Nina Torres-Vidal por haber leído, corregido y sugerido cambios muy importantes para este trabajo. Con mucha admiración les digo muchísimas gracias. Reconozco que los errores restantes en este libro son míos y no de ellos. La portada fue el trabajo laborioso del señor Randy Lara, a él mi gratitud.



## Prólogo

El Capellán Esteban Montilla ha escrito este libro en el contexto particular del cristianismo con la intención inicial de “capacitar al pueblo de Dios para la obra de servicio” (Efesios 4:12). El tema del envejecimiento, sin embargo, es de interés muy universal. Toda persona que lea esta obra, independientemente de su raíz religiosa, se beneficiará al entender los principios básicos de la dignidad y de los dones y talentos que las personas de edad brindan a la sociedad. Además esta lectura será de mucho provecho para el lector ya que provee de manera extensiva y con detalle los aspectos positivos y negativos del proceso del envejecimiento.

Si en el pasado hemos visto cuan útil e importante ha sido entender a las personas mayores o de edad, hoy día con mucha más razón debiéramos conocer mejor a este grupo poblacional, ya que gracias a los aportes científicos y tecnológicos el promedio de vida se ha alargado enormemente. Esto hace que el mensaje de este libro sea un tesoro tanto antiguo como nuevo, tal como lo especifica el evangelio.

Esteban tiene una dedicación profética al servicio y bienestar de las personas mayores. Él enfatiza el valor y dignidad incondicional de cada ser humano, de cada persona de edad, así como también los dones especiales de perspectiva y creatividad que ellos ofrecen al bien de la humanidad. Nuestra sociedad, que generalmente está obsesionada con la idea de actividad y productividad, no puede seguir ignorando a este sector de la población.

Al mismo tiempo, el autor de esta obra, presenta no una postura romántica e idealista sino más bien una visión y entendimiento realista del proceso de la vejez. El pastor Montilla manifiesta un conocimiento extenso y profundo basado principalmente en su experiencia ministerial con las personas mayores. Él reconoce las pérdidas dolorosas tanto personal como del estado social, que cada persona de edad confronta. Él también da completo reconocimiento al sacrificio ofrecido por parte de aquellos



que cuidan a las personas mayores, que en muchos casos implica largas y arduas tareas.

El Pastor Montilla se dedica al enlace de la teoría con la práctica; de la doctrina a la aplicación; del “dicho al hecho”. Él ofrece conceptos y medidas realistas con las cuales ambos, las personas de edad, así como sus proveedores podrán elevar la calidad de vida de los años subsecuentes.

De tal manera que este libro nos enseña a cómo palpar o llegar a la experiencia que el Apóstol Pablo describe así: “Por tanto, no nos desanimamos. Al contrario, aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos renovando día tras día” (2 Corintios 4:16). Este libro es una contribución fundamental a la literatura en psicoterapia y cuidado pastoral dentro del contexto Latino.

REV. HOMER A. BAIN, Ph.D.  
Director de Educación del  
Ecumenical Center for Religión and Health.

## Tabla de contenidos

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	17
<b>Capítulo 1. EL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ EN EL CONTEXTO JUDEO-CRISTIANO</b>	
El envejecimiento y la vejez en el Antiguo Testamento.....	25
Valor y dignidad del ser humano.....	25
Viviendo la vida hasta el mismo final.....	26
Honrando y respetando a las personas de edad.....	27
El envejecimiento y la vejez en el Nuevo Testamento.....	30
Aspecto holístico e integral del ser humano.....	31
Jesús de Nazaret, los apóstoles y la vejez.....	34
<b>Capítulo 2. ASPECTOS BIOSICOSOCIALES DE LA VEJEZ Y EL EN-VEJECIMIENTO</b>	
Tipos de edades.....	41
El envejecimiento y la vejez.....	42
Definición.....	42
Teorías del envejecimiento.....	43
Teorías biológicas .....	44
Teorías neuropsicológicas y psicológicas.....	46
Teorías sociales.....	47
Enfermedades causantes de la vejez prematura.....	49
Hacia un buen envejecimiento.....	49
Mitos y verdades de la vejez y el envejecimiento.....	51
<b>Capítulo 3. POR QUÉ SE ME OLVIDAN LAS COSAS</b>	
Memorias y recuerdos.....	53
Reminiscencia.....	56
El olvido y pérdida de memoria.....	57
Memorias falsas.....	59
Demencias.....	61

La Enfermedad de Alzheimer.....	62
Demencia vascular o demencia debida a multi-infartos cerebrales.....	64
Demencia debida a la enfermedad de Parkinson.....	64
Demencia debida a la enfermedad de Huntington.....	64
Demencia debida a la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob.....	65
Delirio .....	65
Observaciones generales acerca de la demencia y el delirio.....	65
Asistiendo a los que asisten y cuidan a personas con demencia.....	66

**Capítulo 4. ASPECTOS EMOCIONALES DEL ENVEJECIMIENTO**

El lado positivo y negativo de las emociones.....	69
Depresión.....	70
Ansiedad.....	74
Tipos de ansiedades.....	76
Trastornos del sueño.....	77
Trastornos primarios del sueño.....	79
La sexualidad y el envejecimiento.....	81
Fases de la respuesta sexual.....	83
Cambios biológicos y psicológicos en la sexualidad de las personas mayores.....	84
Trastornos somatomorfos.....	85

**Capítulo 5. ENFRENTANDO LAS PÉRDIDAS**

Definición de pesar, pena, duelo y luto.....	89
Pérdidas en la vejez.....	89
La muerte.....	90
Proceso del duelo.....	93
Fases del duelo.....	93
El duelo complicado.....	95
Facilitando el proceso del duelo.....	96
Hospice.....	98
El suicidio y la vejez.....	100
Prevención e Intervención.....	101
Puntos que se deben considerar al momento de intervenir.....	104
La religión y el suicidio.....	106

## **Capítulo 6. PRINCIPIOS PRÁCTICOS PARA UNA SALUD INTEGRAL**

La salud integral.....	111
A.DE.LA.N.TE.....	113
A= Aire.....	114
D= Descanso.....	115
E= Ejercicio.....	117
L= Luz.....	119
A= Agua.....	120
N= Nutrición.....	121
Nutriendo al cuerpo y a la mente.....	123
Aditivos de los alimentos.....	124
La cafeína.....	125
Comiendo para vivir.....	126
T= Temperancia.....	126
El hábito de fumar.....	127
El alcohol.....	128
E= Esperanza.....	128

## **Capítulo 7. ENVEJECIENDO EN COMUNIDAD**

Creados para vivir y existir en Comunidad.....	131
El individuo y la comunidad.....	133
Una comunidad saludable e ideal.....	135
La comunidad religiosa y las personas de edad.....	137
Un pueblo: todos ministros.....	137
El cuidado pastoral de las personas de edad.....	138
Lo que cada miembro del cuerpo de Cristo es llamado a ser.....	140
La comunidad y las necesidades en las personas mayores.....	141
Fortaleciendo a las personas mayores.....	142
Instituciones geriátricas y las personas mayores.....	143

<b>ANEXOS</b> .....	147
Confrontando nuestros prejuicios.....	149
Evaluando nuestras actitudes hacia las personas mayores.....	152
Recursos disponibles en el Internet.....	156
Programas y servicios para la salud mental.....	159
Programas y servicios en el área de geriatría y gerontología.....	161
Desarrollando un ministerio de alcance con las personas de edad.....	164

Encuesta para determinar las necesidades e intereses de las personas de edad.....	169
--	-----

**Nota del Autor:**

Cuando en esta obra digo personas mayores o personas de edad (a través del libro trato de usar el término personas de edad o personas mayores en vez de viejo, vieja, anciano, anciana, o adulto mayor) nos estamos refiriendo a un sector de la población que es bastante heterogéneo no solamente en edad y género sino también en roles que cumplen en la sociedad, tipos de enfermedades que les afectan, calidad de apoyo familiar y social que tengan, grado de independencia y funcionalidad, entre otros factores. Aunque en algunos casos este grupo de la población ha sido dividido en tres segmentos que podríamos llamar; 1) Senectud inicial que va desde los 60 hasta los 75 años. 2) Senectud intermedia, que va desde los 76 hasta los 85 años. 3) Senectud avanzada, que va desde los 86 años en adelante, en esta obra no seguimos esta división, así que cuando nos referimos a las personas de edad o personas mayores estamos incluyendo a personas ubicadas en cualquiera de estos segmentos.



## Introducción

Al comenzar el siglo veintiuno prácticamente estamos entrando en la era de las personas mayores, ya que, gracias a los avances científicos y tecnológicos en el campo de la medicina, de la psicología, de la sociología y de la teología, el promedio de vida se ha extendido considerablemente. Por ejemplo, en el Siglo XX el promedio de vida en los Estados Unidos aumentó de 47 años en 1900 a 75 años en 1990. Esto indica que en menos de cien años el promedio de vida de las personas que viven en este país se extendió por casi treinta años.<sup>1</sup> En otros países tales como China, Malasia, y Marruecos este promedio se alargó de manera tal, que hoy día las personas están viviendo casi cincuenta años más de vida que sus predecesores.<sup>2</sup>

Se cree que para el 2030 un cuarto de la población norteamericana va a estar constituida por individuos de 65 o más años de edad. En América Latina y el Caribe se estima que para el 2020, ochenta y dos millones de personas tendrán 60 o más años de edad, esto representa el 12.4% de la población.<sup>3</sup> En España el 13.7% (5.4 millones) de la población tiene más de 65 años de edad, se prevee que para el 2020 ésta alcance el 19%.<sup>4</sup>

Según las Naciones Unidas, en 1950 doscientos millones de personas en el mundo tenían 60 años o más de edad y para 1975 esta población se

<sup>1</sup>National Center for Health Statistics. (1993). *Advance report of final mortality statistics*, 1990. Hyattsville, MD: Author

<sup>2</sup>*Facts on Aging*. United Methodist News Service. [www.umc.org/umms/99/aug/414.htm](http://www.umc.org/umms/99/aug/414.htm). 09/12/1999

<sup>3</sup>Organización Panamericana de la Salud. *Las condiciones de salud en las Américas*. Vol. 1, Publicación Científica No. 524, Washington DC, 1990.

<sup>4</sup>Juárez, J.L. (1994). *V Informe sociológico sobre la situación social en España*. Madrid: Fundación Foessa. Y Abellan, A. (1996). *Envejecer en España. Manual estadístico sobre el envejecimiento de la población*. Madrid: Fundación Caja de Madrid. Citados por Feliciano Villar Posada en *Beneficios y Sentido de la Formación en la Vejez*. Psiconet. Temas de Psicogentología II. <http://psiconet.com/seminarios/pgl2> mayo 2000.

incrementó a 350 millones. Actualmente hay 590 millones de personas de edad en el mundo y se espera que para el año 2025 tengamos cerca de 1100 millones de personas con 60 años o más de edad viviendo en este planeta.

Estas estadísticas muestran claramente, que no podemos continuar haciendo caso omiso la existencia, crecimiento e impacto que este grupo poblacional tiene en la sociedad. Las personas de edad o mayores (60 años o más de vida) son parte crítica y esencial de nuestra sociedad. El aporte social, tecnológico, científico, económico, moral y religioso que ellas brindan es invaluable y, al mismo tiempo, clave en el proceso de crecimiento y estabilidad global. Dichosamente hoy día se está comenzando a mirar este sector de la población no como un problema que se debe enfrentar sino como a un grupo al que hay que reconocer y respetar por los cambios y las positivas aportaciones que ofrece a la sociedad en general.

Pero si bien es cierto que las personas de edad hacen invaluable aportaciones para el bien común de la sociedad, y que gradualmente se les están reconociendo sus contribuciones, ellas continúan enfrentando grandes desafíos incluyendo los estigmas negativos, la confusión del proceso normal del envejecimiento con enfermedades biológicas y psicológicas, un índice de suicidio relativamente mucho más elevado cuando se le compara con el resto de la población, discriminación en el acceso a los servicios médicos, seguros de vida y médico, limitación en el proceso económico y a los préstamos bancarios, además de otros desafíos físicos, mentales, sociales y espirituales.

El llamado y compromiso para las entidades gubernamentales, sectores privados, comunidades religiosas y familiares, es el de asegurarse de que a las personas de edad no sólo se les garantice el derecho a la vida, a la libertad, a la protección, a la seguridad, y a la educación, sino que, en sentido general ellas consigan los medios, las infraestructuras, y los recursos necesarios para llevar una vida saludable y tener un buen envejecimiento.

Las personas de edad utilizan muchos recursos intrapersonales e interpersonales para hacer frente a estos retos que vienen con el envejecimiento. Un gran número de estudios científicos en el área de gerontología muestra de manera categórica que la espiritualidad y la religión son dos de los elementos claves que las personas mayores usan para enfrentar positiva y saludablemente los desafíos de la vejez. Por ejemplo, más del 80% de

## INTRODUCCIÓN

las personas de edad en los Estados Unidos de América declaran que su fe y práctica religiosa son una de las cosas más importantes de sus vidas.<sup>5</sup>

Ésta es una de las razones por las cuales dedicamos el primer capítulo de esta obra a explorar los fundamentos bíblicos y teológicos acerca del envejecimiento. Las Sagradas Escrituras presentan de una manera clara al ser humano como un ser holístico e integrado, el que posee una dignidad y un valor inherente, que se genera del hecho de ser creado a la imagen de Dios. Esta dignidad y valor no disminuyen o desaparecen con la edad, así como tampoco, dependen de la productividad del individuo.

Sugerimos que el ser humano puede ser entendido y servido de manera eficiente siempre y cuando se le considere como un todo, tomando en cuenta su aspecto biológico, psicológico, sociológico y espiritual. De hecho, acentuamos que el aspecto espiritual del ser humano es el eje principal del cual dependen las otras dimensiones. El profesor de Medicina en la Universidad de Harvard, Herbert Benson, dice que cada ser humano nace con una predisposición fisiológica y genética para adorar a nuestro Creador, un Dios que quiere estar en constante conexión con nosotros.<sup>6</sup> Es así como sugerimos que a fin de entender el proceso del envejecimiento y la vejez, definitivamente necesitamos incorporar el aspecto espiritual de éste.

En el segundo capítulo se exploran los aspectos biosicosociales del envejecimiento, comenzando por definir los diferentes tipos de edades, incluyendo la edad biológica, psicológica y social. El envejecimiento, común a todos los seres humanos, es un proceso *sui generis* y multidimensional que evade todo simplismo e intentos de definiciones categóricas. Realmente no se sabe o no se entiende con exactitud el por qué del envejecimiento; sin embargo, discutiremos las teorías más relevantes acerca de este proceso, por cierto misterioso, pero al mismo tiempo completamente natural.

En el capítulo tres abordaremos uno de los regalos más preciados que tenemos como seres humanos, la capacidad de recordar. La capacidad de conectarnos con el pasado, con la historia, a fin de que podamos disfrutar

<sup>5</sup> Moberg, D. (1983). *The ecological fallacy: Concerns for program planners*. *Generations*, 8(1), 12-14. Citado en David Gaber en *Health Promotion and Aging*. (New York, NY: Springer Publishing Company, 1994), 214.

<sup>6</sup> Benson Herbert. *Timeless Healing: The Power and Biology of Belief*. (New York, NY: Scribner, 1996), 196.

y entender el presente así como también proyectarnos con esperanza y optimismo hacia el futuro. Es por eso que nuestro Dios constantemente nos invita a recordar. Presentamos que cada parte de nuestro ser está involucrado en el complejo proceso de codificar, almacenar y recordar eventos que ocurrieron en el pasado. Por muchas razones, las cuales dirigiremos con especial atención en este capítulo, a veces tenemos dificultad en la evocación de las experiencias y eventos trascendentales que hemos tenido en nuestras vidas.

Como seres humanos tenemos la capacidad de pensar, imaginar, interactuar, actuar y de experimentar un cúmulo de sentimientos y emociones. De estas características que nos acompañan desde nuestro mismo comienzo, es de lo que vamos a dialogar en el capítulo cuatro. En nuestra cultura occidental generalmente nos referimos a la depresión y a la ansiedad como algo negativo que necesita ser combatido de manera inmediata. Prácticamente le prohibimos a los seres humanos ser humanos. Muchas veces estos “trastornos emocionales” no son más que nuestro intento de conectarnos con nuestro Creador y con nosotros mismos. Sugerimos que a fin de tener una salud mental equilibrada necesitamos este tipo de experiencias emocionales y espirituales. Por supuesto, entendemos que cuando estas emociones y experiencias humanas son muy acentuadas y continuas y afectan marcadamente nuestro funcionamiento cotidiano, puede ser señal de que necesitamos buscar ayuda médica profesional.

En el capítulo cuatro también presentaremos una manera holística de entender lo referente a los trastornos del sueño, los cuales afligen de manera marcada a las personas de edad. Los trastornos del sueño afectan a la persona en su totalidad y en muchos casos contribuyen a la aparición y/o evolución de enfermedades tanto somáticas como trastornos mentales secundarios.

Otro importante y sin embargo bien malentendido asunto, es acerca de la sexualidad en la vejez. Cuando hablamos de sexualidad no nos estamos refiriendo solamente a los órganos genitales y al sistema endocrino, sino a esa naturaleza sexuada nuestra. Así que, planteamos en este capítulo que la sexualidad es parte de quienes somos y aunque con la vejez, ésta puede tener diferentes maneras de expresarse y experimentarse, no desaparece. La sexualidad es parte de quienes somos por lo tanto permanecerá con nosotros hasta nuestra muerte.

## INTRODUCCIÓN

Si bien es cierto que con el envejecimiento pueden venir muchas ganancias, tales como, conocimiento, experiencia, sabiduría, descuentos financieros en diferentes lugares, más tiempo libre, nietos y nietas, y entre otras, también es cierto que con éste vienen muchas pérdidas. Por ejemplo, pérdida de la vitalidad de la juventud, en muchos casos pérdida de salud, pérdida de estatus social, pérdida de control o funcionalidad de nuestro propio cuerpo, pérdidas financieras, pérdida de poder, pérdida de una parte de nuestro cuerpo, entre otras pérdidas. Nuestra respuesta biológica, psicológica, social y espiritual frente a estas pérdidas es lo que llamamos el proceso del duelo, que, es el tópico central del capítulo cinco.

El capítulo cinco también incluye lo referente a la filosofía de *hospice* (estamos usando hospice en lugar de hospicio), la cual tiene como premisa principal facilitar los medios para que cada ser humano viva su vida a plenitud, en lo posible hasta el último momento de su existencia. El hecho de que una persona haya sido diagnosticada con una enfermedad terminal y con menos de seis meses de vida no significa que él o ella no puedan experimentar una integración mental, social y espiritual. Para concluir el capítulo cinco incluimos un comentario sobre el suicidio, otro comportamiento misterioso y bastante complejo.

La discusión acerca del buen envejecimiento ocupará todo el capítulo seis. A través de la historia de la humanidad se puede notar una constante: el anhelo de una vida longeva. Hoy día las personas no sólo esperan vivir largos años, sino también, una vida llena de satisfacción y felicidad. Envejecer bien no significa que los efectos del proceso natural no se dejan ver y sentir, sino que a pesar de los desafíos que la vejez pueda presentar, se puede con fe y con esperanza aprovechar y vivir cada minuto de nuestra existencia. La Organización Panamericana de la Salud menciona que “entre los factores que contribuyen a lograr el buen envejecimiento se destacan la prevención de enfermedades y discapacidades, el mantenimiento de un alto grado de actividad física y de las funciones cognitivas, y la participación constante en actividades sociales y productivas”.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. 25 Conferencia Sanitaria Panamericana. Washington, DC 15 julio 1998. *Salud de las Personas de Edad*.

Siendo que la clave para un buen envejecimiento radica en el vigor, la vitalidad, la capacidad de resistencia (resiliencia), la capacidad de adaptación, el sentido de autonomía y control, el grado de integración social, el estilo de vida, los recursos espirituales de cada persona, así como también, la prevención de enfermedades, hemos dedicado este capítulo a explorar la salud integral en la vejez.

En el último capítulo de este libro analizaremos una de las premisas más importante, aunque bastante olvidada del cristianismo: nos referimos a la vivencia comunal. Hemos sido creados para vivir en comunidad. El aislamiento y la desvinculación social, no solo traen problemas de tipo psicológico sino también físico, y en algunos casos hasta la muerte. Los estudios científicos corroboran que las personas que tienen un amplio grado de apoyo social, tienden a enfermarse menos, tienen un mejor sistema auto-defensivo, requieren menos cantidad de fármacos al enfermarse, tienden a recuperarse más pronto y a durar menos tiempo hospitalizados, así como también, a gozar de una mejor salud mental y espiritual.<sup>8</sup>

Al comenzar este nuevo siglo es mi anhelo y esperanza que nos unamos en el proceso de construir “una sociedad para todas las edades”. El desafío no es simple, ya que, en líneas generales nuestra sociedad tiende a pintar un escenario del envejecimiento y de la vejez un tanto negativo, al asociar el éxito y la belleza solo con la juventud. Esta devoción y casi idolátrica actitud hacia la juventud no es un fenómeno reciente ya que los registros de civilizaciones antiguas señalan cómo la humanidad siempre ha estado embarcada en la idea de encontrar el “elixir de la juventud.” A esta actitud, que se puede llamar obsesión, ha contribuido grandemente al concepto de que las personas mayores son de menor importancia y valor que el resto de la población. Esta actitud, aunada a la manía que tenemos con la competencia, la productividad y el rendimiento, ha sido usada como excusa para ignorar y, en muchos casos, eliminar a la pobla-

<sup>8</sup>Sarafino, E. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley and Sons. También Sarason, I., et al. (1983). *Assessing social support: The Social support Questionnaire*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139. Citados por David Haber. *Health Promotion and Aging*. (New York, NY: Springer Publishing Company, 1994), 161.



## INTRODUCCIÓN

ción de las personas de edad, ya sea de manera directa a través del exterminio, o indirecta al negarles el acceso a los servicios y las atenciones básicas.

Necesitamos comenzar a reconocer que cada ser humano, independientemente de la edad, tiene un valor que es intransferible e inmóvil. La idea es la de no promover la guerra entre los diferentes grupos de edades de la población, sino lograr que en armonía intergeneracional los talentos, dones, y recursos de todos los sectores puedan estar disponibles para el bien común de la sociedad. Nos conviene mantener en mente que el jardín humano florece y ofrece su belleza en su mayor esplendor cuando está compuesto por seres humanos de diferentes razas, religiones, culturas, colores, y edades. Es en este concepto de interdependencia generacional que podemos experimentar nuestra humanidad de una manera más completa y plena.







# Capítulo 1

## El envejecimiento y la vejez en el contexto judeo-cristiano

### El envejecimiento y la vejez en el Antiguo Testamento

#### Valor y dignidad del ser humano

Comenzaremos notando el valor y la dignidad humana como es presentada en el Antiguo Testamento. Este valor inherente en el ser humano no cambia con la edad, ya que, se origina del hecho de que todos fuimos creados a la imagen de nuestro Dios. El registro bíblico dice, “Y creó Dios al ser humano a su imagen, a imagen de Dios lo creó. Hombre y mujer los creó” (Génesis 1:27). Creados con libertad de pensamiento y acción. Creados con capacidad co-creadora. Creados con propósito, valor y con la capacidad de vivir en relación estrecha con nuestro Creador y con nuestros semejantes. Creados para vivir en comunidad donde se aprecie el valor del ser humano independientemente de su edad.

Podemos mirar que nuestro valor como seres humanos no lo generamos nosotros mismos y no depende de nuestro género, educación, ingreso económico, posición social, edad, lugar de nacimiento, raza, o preferencia política, por lo tanto, no puede ser removido de nosotros. Aunque golpeado por los años o por enfermedades u otros sufrimientos nuestro valor permanece intacto.

La raza humana es considerada la corona de la creación. Creados para vivir en relación y en comunidad con nuestro Creador, con nuestros semejantes y con la naturaleza. Nuestra existencia entonces tiene sentido y plenitud sólo y sólo si nos mantenemos y nos movemos en esta perspectiva de relación y de comunidad.

Como corona de la creación se nos dio la responsabilidad de administrar el planeta en su totalidad manteniendo siempre en mente que todos los seres humanos somos iguales. Desgraciadamente, después que nuestro primer padre y nuestra primera madre escogieron cortar esa relación y constante comunión con nuestro Creador, hemos perdido lentamente la visión y la razón de nuestra existencia. La realidad es que aunque la imagen de Dios, que implantó en nosotros, no sea tan evidente porque quizá esté cubierta con muchas heridas y sufrimientos (y quizá arrugas), no ha disminuido en lo absoluto, seguimos siendo hijos e hijas de Dios. Él dejó todo con el propósito de reconciliarnos consigo mismo y con nuestros semejantes y por ende con la naturaleza en general. De manera que el valor y la dignidad humana descansan en el amor y el acto creativo de Dios.

### Viviendo la vida hasta el mismo final

El pueblo Hebreo veía el hecho de vivir largos años como una bendición especial de Yahvé. “Le haré disfrutar de larga vida: Le haré gozar de mi salvación” (Salmo 91:16). El Rey Salomón refiriéndose a la vejez escribe, “las canas son una digna corona, ganada por una conducta honrada” (Proverbios 16:31). Así que para el pueblo semítico o hebreo, la vejez no era algo que ellos repudiaban, al contrario era vista como algo positivo y de gran bendición. “La gloria de los jóvenes es su fortaleza, la hermosura de los ancianos es su vejez” (Proverbios 20:29). El proceso del envejecimiento y de la vejez era considerado parte natural de la existencia misma. El principio sostenido era que la vida había que vivirla en abundancia desde el comienzo hasta el mismo fin de ésta.

Entendemos que si bien es cierto que la vejez puede brindar muchas bendiciones también ésta ofrece muchos desafíos y pesares. Nuestros órganos y sistemas del cuerpo, lentamente pero de una manera segura, comienzan a deteriorarse trayendo como consecuencia un sinnúmero de dolencias y enfermedades. Las Escrituras hebreas muestran que estas limitaciones pueden variar desde el olvido hasta el colapso total del cuerpo y mente: la muerte. Las limitaciones que vienen con la vejez afectan al ser

en su totalidad incluyendo el cuerpo, la mente y el espíritu. El salmista, consciente de los retos de la vejez, ora, “Dios mío, no me abandones aun cuando ya esté yo viejo y canoso, pues aún tengo que hablar de tu gran poder a esta generación y a las futuras” (Salmo 71:18).

El Rey Salomón, probablemente después de haber probado algunos de los efectos negativos de la vejez, al aconsejar los jóvenes escribe, “acuérdate de tu Creador ahora que eres joven y que aún no han llegado los tiempos difíciles; ya vendrán años en que digas: No me trae ningún placer vivirlos” (Eclesiastés 12:1).

### Honrando y respetando a las personas de edad

Si bien es cierto que las Escrituras hebreas claramente reflejan la realidad de la vejez, nunca se pierde la perspectiva de que la dignidad humana no se afecta por la edad. Desde el comienzo hasta el fin somos hijos e hijas de Dios creados a su imagen. El Profeta Isaías nos recuerda la fidelidad de nuestro Dios con estas palabras: “... Yo he cargado con ustedes desde antes que nacieran; yo los he llevado en brazos, y seguiré siendo el mismo cuando sean viejos; cuando tenga canas, todavía los sostendré. Yo los hice, y seguiré cargando con ustedes; yo los sostendré y los salvaré” (Isaías 46:3-4).

De hecho, grandes héroes de la fe hicieron sus mayores aportaciones a la humanidad y al servicio de Dios cuando se encontraban ya de avanzada edad. El gran libertador Moisés tenía 80 años cuando Dios le dio la tarea de liberar al pueblo de la mano del Imperio Egipcio. “Moisés tenía ochenta años, y Aarón ochenta y tres, cuando hablaron con el faraón” (Éxodo 7:7).

Caleb, el valiente explorador, cuando tenía 85 años quiso continuar con sus aventuras y conquistas de nuevas tierras y usó como argumento para obtener el permiso, el hecho de que estaba en buena condición física y mental para lograr ese cometido. “Ahora ya tengo ochenta y cinco años, pero todavía estoy tan fuerte como cuando Moisés me mandó a explorar la tierra, y puedo moverme y pelear igual que entonces” (Josué 14:10-11). A lo mejor Caleb estaba siendo muy optimista en su apreciación de sus

condiciones físicas, el caso es que él estaba seguro que podía lograr sus propósitos.

Así vemos que las personas mayores ocupaban un lugar muy especial en la comunidad hebrea. En las promesas que se refieren a la restauración del pueblo de Dios el Profeta Zacarías dice, “Ancianos y ancianas se sentarán de nuevo en las plazas de Jerusalén, apoyado cada cual en su bastón a causa de su mucha edad” (Zacarías 8:4). Los ancianos y ancianas del pueblo eran considerados los depositarios de la sabiduría de Dios. Moisés en su cántico nos recuerda esta realidad diciendo, “Vuelve atrás la mirada, piensa en los tiempos pasados; pide a tu padre que te lo diga, y a los ancianos que te lo cuenten...” (Deuteronomio 32:7).

Los consejos de los ancianos eran considerados de alta estima y valor. De hecho, cada vez que los gobernantes ignoraban la asesoría proveniente de los ancianos del pueblo, grandes problemas le venían a la nación. “Los ancianos tienen sabiduría; la edad les ha dado entendimiento” (Job 12:12). Vale decir que las Escrituras hebreas también mencionan que la sabiduría no viene solamente con la edad, sino principalmente con la disposición constante de escuchar y seguir la voluntad de Dios.

Las Escrituras hablan del respeto debido a los ancianos, así como también, de la responsabilidad de asistirlos en sus necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales. En las leyes acerca de la santidad y la justicia encontradas en el libro de Levítico el mandato de cuidar y respetar a los ancianos es muy claro apuntando que, al respetar a los ancianos estaban respetando a Dios. «Ponte de pie y muestra respeto ante los ancianos. Muestra reverencia por tu Dios. Yo soy el Señor» (Levítico 19:32).

El quinto mandamiento reza así, “Honra a tu padre y a tu madre, para que vivas una larga vida en la tierra que te da el Señor tu Dios” (Éxodo 20:12). Eruditos de la Biblia creen que este mandamiento incluye la responsabilidad de respetar y cuidar a los padres y a las madres en la vejez y aún más cuando lleguen al punto en el que ya no puedan cuidarse por sí mismos. «El punto central de este mandamiento es el de asegurar que los hijos e hijas deben cuidar a los progenitores aun cuando ellos estén de avanzada edad. Cuando sus papás y sus mamás de avanzada edad no puedan proveer por ellos mismos para cubrir sus necesidades, es deber de los

hijos e hijas tomar completa responsabilidad por ellos. El quinto mandamiento se refiere a este tipo de cuidado”.<sup>1</sup>

El teólogo de la Universidad de Tübingen, Alfons Auer, afirma que, “respetar a los padres comprende más exactamente cuatro puntos: a) poner en práctica los modelos de vida tomados de ellos y transmitirlos a su vez a la generación siguiente; b) garantizarles la asistencia material y un espacio social, en la enfermedad y la vejez; c) si en el proceso de deterioro de sus fuerzas morales, mentales y anímicas aparecieran el endurecimiento egocéntrico, el espíritu de la tradición, la charlatanería y otras necedades, es necesario aceptarlas con paciencia; d) una comunidad así se corresponde con el proyecto de vida de una comunidad en cuyo centro se sitúa Yahvéh”.<sup>2</sup>

Este mandamiento de honrar a nuestros padres y madres es el único que viene con una promesa: larga vida. Al cuidar a nuestros progenitores no sólo les hacemos sus vidas más plenas y completas, sino que también, nuestras propias vidas tienen un sentido existencial y un propósito más claro. De hecho, nuestra calidad de relación con nuestros semejantes está grandemente ligada a este quinto mandamiento. Se cree que hay una correlación directa entre la calidad de relación que tengamos con nuestros padres y madres y el tipo de relación que tengamos con Dios y con los demás.

Cabe señalar también, el hecho de que en este mundo imperfecto y lleno de maldad se encuentran padres y madres que han abusado del poder y de la responsabilidad dadas a ellos: el cuidar y levantar a los hijos con amor y gracia respetando siempre la dignidad humana. Muy a menudo oímos hablar de padres o madres que abusan ya sea física, verbal o sexualmente de sus hijos o hijas. En muchos de estos casos a estos hijos o hijas se les hace difícil, por no decir imposible, llevar relaciones saludables con sus progenitores o tutores. Estas experiencias negativas y traumáticas con los progenitores pueden afectar también la calidad de relación que se

<sup>1</sup> Clements E. Ronald. *Exodus*. The Cambridge Bible Commentary of the New English Bible (London: Cambridge University Press, 1972), pp. 125.

<sup>2</sup> Auer Alfons. *Envejecer Bien. Un estímulo ético-teológico*. (Barcelona, España: Editorial Herder, 1995), 89-90.

tenga con nuestro Creador. Pero aún en situaciones como estas los hijos o hijas tienen la oportunidad de relacionarse o de identificarse con otras personas quienes, consciente o inconscientemente, asumen o se les da ese rol de padre o de madre. De cualquier manera conviene mantener esto en mente con el fin de evitar generalizaciones, y tratar a cada caso de manera particular. Es bueno recordar que pertenecemos a la gran familia de Dios y que en la deidad—Padre, Hijo y Espíritu Santo, tenemos un ejemplo de relación familiar que conviene imitar.

### **El envejecimiento y la vejez en el Nuevo Testamento**

Los escritores del Nuevo Testamento en su mayoría eran hebreos, por lo tanto, sus escritos reflejan en gran manera la misma enseñanza sostenida por los autores del Antiguo Testamento. Entendemos que cuando Jesús de Nazaret dijo, «Ustedes estudian las Escrituras con mucho cuidado...» (Juan 5:39), se estaba refiriendo precisamente al Antiguo Testamento. Lo mismo con el Apóstol Pablo cuando menciona que «toda la Escritura inspirada por Dios es útil para enseñar y reprender, para corregir y educar en una vida de rectitud, para que el hombre de Dios este capacitado y completamente preparado para hacer toda clase de bien» (2 Timoteo 3:16-17). Es claro que el Apóstol Pablo se refiere a la Palabra inspirada en su totalidad, pero principalmente, a la que se conocía en ese entonces, que era el Antiguo Testamento. Así que, deducimos que los principios sostenidos por Jesús y sus Apóstoles acerca de la dignidad y valor de las personas de edad, son los mismos de aquellos de los patriarcas y profetas.

En el primer libro de la Biblia se registra la expresión de Dios después de haber creado al hombre y a la mujer. “Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que *era bueno en gran manera*” (Génesis 1:31). Antes de que se creara al ser humano la creación de Dios “era buena” pero notemos que después de crear al ser humano, hombre y mujer, dice, “*y era buena en gran manera*”. Como vimos en nuestra navegación a través del Antiguo Testamento, el ser humano es la corona de la creación, creado a la imagen de Dios para vivir en conexión con Él. A pesar de que nuestros padres

escogieron seguir un camino contrario al señalado por Dios, lo cual trajo el pecado a esta humanidad, nuestro Creador continuó con su plan de hacerse Emmanuel a fin de restaurar su relación con nosotros. Decidió venir a nuestro encuentro.

Dios vino al encuentro con Adán y Eva a quienes invitó con amor perdonador a reiniciar la estrecha comunión de la que una vez gozaban. Aunque la Caída afectó la calidad de la relación entre criatura y Creador, nuestro Dios continuó con su cometido de estar cerca y en medio de sus criaturas. Para lograr esta reconexión, utilizó muchas maneras incluyendo símbolos, patriarcas, profetas, sacerdotes entre otros. Sin embargo, queriendo estar más cerca de sus hijos e hijas Dios decidió hacer lo que siempre había planificado: hacerse humano en la persona de Jesús de Nazaret. “Aquél que es la Palabra se hizo hombre y vivió entre nosotros (y vimos su gloria, gloria como del unigénito del Padre), lleno de amor y verdad” (Juan 1:14).

El hecho de que Dios “dejase todo” para habitar con nosotros, nos muestra cuan grande e inimaginable es nuestro valor. Al releer y digerir la parábola de la perla de gran precio podemos interpretar que el Mercader representa a Dios y la perla de mucho valor al ser humano (Mateo 13:45-46). Estas perlas de mucho valor, perdidas y a lo mejor cubiertas con muchas cosas que no les permitían reflejar la belleza y valor de cada una de ellas, representan a cada ser humano independientemente de la edad que tengan. Dios, el Creador del universo, de un universo con más de 40 billones de galaxias, “dejó todo” por nosotros. Es claro que ésta es la mayor demostración de nuestro valor y dignidad. Valor que no disminuye con la edad. Valor que permanece con nosotros desde nuestro comienzo hasta el final de nuestras vidas.

### Aspecto holístico e integral del ser humano

El ser humano, como se entiende en la cultura hebrea-semítica, es visto como un ser integral, indivisible, como un todo, donde el alma y el cuerpo representan diferentes aspectos de la misma persona pero no diferentes sustancias o entidades capaces de existir y funcionar indepen-

dientemente una de la otra. Justo González, pastor metodista y profesor universitario, elegantemente explica la antropología y naturaleza humana en estas palabras, “... el alma y el cuerpo no son dos partes diferenciadas [o sustanciales] de la persona sino diferentes perspectivas o maneras de ver a la misma persona. El ser humano no es una alma que ha tomado un cuerpo, o un cuerpo al cual se le ha añadido una alma, sino un ser viviente quien es al mismo tiempo cuerpo y alma”.<sup>3</sup> El teólogo evangélico Karl Barth amplifica esto cuando dice que el ser humano es, «Un todo simultáneamente cuerpo y alma... que no puede ser visto como teniendo dos entidades independientes sino como una entidad... la unidad del alma y el cuerpo no consiste en la unión de dos partes las cuales pueden entenderse o describirse de una manera separada».<sup>4</sup>

El punto que queremos mostrar es que cuando hablamos de honrar a las personas de edad, estamos diciendo que debemos servirles y cuidarles en su totalidad. Mostramos respeto por las personas mayores cuando tomamos en cuenta las diferentes dimensiones de ellos incluyendo lo espiritual, lo físico, lo mental y lo social. No solamente nos preocupamos de que ellos tengan el alimento cotidiano y la medicina que les cura o les alivia sus dolores físicos, sino que, también prestamos atención muy de cerca, a los sentimientos de soledad, pesares, duelos, desánimo existencial y muchos otros desafíos que generalmente les acompañan.

El Nuevo Testamento también presenta al ser humano como un todo integral e indivisible considerando que tanto el cuerpo como el alma son «bueno en gran manera». Un seguimiento cercano de la historia del cristianismo muestra que el concepto griego-helenístico que presenta al alma como “buena” y al cuerpo como “malo” progresivamente llegó a ser muy popular casi desplazando por completo el entendimiento antropológico hebraico. Esta filosofía griega condujo a muchos abusos del cuerpo ya que éste se interpretaba como “malo” y como una “prisión” para el alma.

<sup>3</sup>González Justo. *Mañana. Christian Theology From a Hispanic Perspective*. (Nashville, TN: Abingdon Press, 1990), 127.

<sup>4</sup>Barth Karl, *Church Dogmatics* (Edinburgh: T & T Clark, 1936), III/2, p. 372 Citado en Gonzalez Justo. *Mañana. Christian Theology From a Hispanic Perspective*. (Nashville, TN: Abingdon Press, 1990), 127.



Debido a esta influencia griega-helenística, la idea del Apóstol Pablo referente al cuerpo (*soma*) y la carne (*sarx*) fue interpretada de una manera contraria a lo que él presentó. Para el Apóstol Pablo, quien era un hebreo enseñado en la tradición hebrea, el cuerpo (*soma*) representaba a la persona en su totalidad, dispuesta a alabar al Creador. “Así que hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis *vuestros cuerpos* en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional” (Romanos 12:1).

Cuerpo (*soma*) también señala a la estructura corporal que contiene todos nuestros sistemas anatómicos y fisiológicos a través de los cuales la gracia y el poder de Dios se manifiestan por la presencia del Espíritu Santo, por lo tanto, el cuerpo es santo y sagrado. “¿No saben ustedes que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en vosotros? Ustedes no son sus propios dueños, porque Dios los ha comprado por un precio; por eso glorificad y honrad a Dios en vuestro cuerpo” (1 Corintios 6:19-20).

El Apóstol Pablo enfatiza que el cuerpo es santo y sagrado y “se vestirá de inmortalidad” al momento de la Segunda Venida de Cristo y la Resurrección General. “Cuando esto corruptible se haya vestido de incorruptión, y esto mortal se haya vestido de inmortalidad, entonces se cumplirá la palabra que está escrita: “La muerte ha sido devorada por la victoria” (1 Corintios 15:53-54). Así que el Apóstol Pablo señaló que aunque el cuerpo con sus funciones fisiológicas y mentales se deteriore, el valor de la persona como tal, sigue siendo el mismo, ya que este valor se deriva del hecho de ser creados a imagen de Dios.

Por otro lado, la carne (*sarx*) representa al ser humano en su totalidad con todas sus debilidades y en su mortalidad. La carne (*sarx*) también representa a la persona en rebelión con Dios, a la persona que no ve necesario tener una dependencia constante en el Creador y Redentor. La carne representa a la persona que quiere hacer solo su propia voluntad y no la de Dios. Además, la carne (*sarx*) es vista como esa tendencia natural de ir en contra de la voluntad de Dios. Es la carne (*sarx*) la que nos compele a llevar vidas independientes de Dios. Es la carne (*sarx*), esa tendencia natural que nos impulsa a la maldad y rebelión. “Yo sé que en mí, esto es, en mi carne, no mora el bien: porque el querer el bien está en mí, pero

no el hacerlo...Por cuanto los designios de la carne son enemistad contra Dios; porque no se sujetan a la ley de Dios y tampoco pueden” (Romanos 7:18; 8:7).

Es la carne la que nos tienta a que nos olvidemos de la realidad de nuestra naturaleza humana; que fuimos creados a la imagen y semejanza de Dios, que fuimos creados un poquito menor que Dios mismo (Salmos 8:5). Es la carne (*sarx*) la que nos invita a que pensemos y nos concentremos solamente en nosotros. “Mas vosotros no vivís según la carne, sino según el Espíritu, si es que el Espíritu de Dios mora en vosotros” (Romanos 8:9). Es por la presencia del Espíritu que podemos mirar más allá de nuestros deseos y conveniencias y honrar a nuestros ancianos y ancianas. Es por la presencia del Espíritu que podemos superar esa tendencia de juzgar a las personas por sus apariencias y edades.

El Apóstol Juan, quien registra las palabras de Jesús diciendo “he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”, nos recuerda el plan de Dios al invitarnos a que no nos conformemos a los patrones regulares de la sociedad sino a que vivamos a la luz del reino de Dios. El Apóstol Juan nos desafía a que pensemos y actuemos distinto al patrón general que gobierna esta sociedad. “Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos, y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo. Y el mundo pasa, y sus deseos; pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre” (1 Juan 2:16-17).

### Jesús de Nazaret, los apóstoles y la vejez

En una sociedad altamente capitalista en la que se enfatiza la productividad y la eficiencia, es fácil contagiarse con la idea de valorar a las personas en función de lo que contribuyen o aportan financieramente a la sociedad. En el Sermón de la Montaña Jesús deja claro uno de los principios de su reino al enseñar que Dios bendice y honra al ser humano no por lo que produce sino por el hecho de que es un ser humano creado a la imagen de Dios. “Por tanto os digo: No se desesperen pensando que habéis de comer o que habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, que habéis

de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?” (Mateo 6:25-26). El valor y la dignidad una vez más no dependen de la capacidad productiva de la persona, no dependen de la edad sino del hecho de que el ser humano es considerado la corona de su creación. La misma idea la encontramos en la respuesta que Jesús de Nazaret usó para responder a la pregunta, ¿Quién es el más importante?, aquel que se vuelve como niño (Mateo 18:1-5). Los niños y las niñas aunque no producen tienen un valor incalculable. El valor no se deriva de sus capacidades productivas sino del hecho que son criaturas de Dios.

El Nuevo Testamento en general se refiere a la vejez de una manera muy positiva. Hemos escuchado el refrán popular que dice, “loro viejo no aprende a hablar,” implicando que es imposible para las personas de edad experimentar cambios y transformación de sus caracteres. Tal inferencia no tiene fundamento bíblico y está bien alejada de la realidad. Analicemos el encuentro que tuvieron Jesús y Nicodemo. “Había un hombre de los fariseos que se llamaba Nicodemo, *un principal entre los judíos*. Este vino a Jesús de noche, y le dijo: Rabí, sabemos que has venido de Dios como maestro; porque nadie puede hacer estas señales que tú haces, si no está Dios con él. Respondiendo Jesús le dijo: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios. Nicodemo le dijo: “¿Cómo puede un hombre nacer siendo viejo? ...” (Juan 3:1-4).

Las evidencias externas e internas del texto muestran que Nicodemo era una persona de edad. Podemos observar que Jesús de Nazaret no miró la edad de Nicodemo sino a un hombre que necesitaba experimentar la paz, la salvación y la transformación que solo Dios puede proveer. Jesús vio en Nicodemo a un ser humano capaz de asimilar el poder transformador de la gracia divina. A un ser humano capaz de ser “nacido de lo alto”, capaz de nacer de nuevo. El poder de Dios que cambia y regenera, está disponible para todos sin consideración de edad.

Los estudios científicos recientes corroboran esta premisa bíblica que destaca el hecho de que cambios y transformaciones de orden psicológico, social y espiritual ocurren aun en estados avanzados de edad. El

Secretario de Salud de los Estados Unidos bajo el último mandato del presidente Clinton, el Dr. David Satcher, hablando acerca de la capacidad de cambio en las personas mayores dice, “estos cambios pueden ocurrir aun en casos de enfermedades mentales, adversidad, y problemas crónicos mentales. Las personas de edad muestran su flexibilidad en comportamiento, actitud y habilidad para crecer intelectual y emocionalmente”.<sup>5</sup>

Jesús no sólo valoró a las personas mayores, sino que también, invitó a sus discípulos a hacer lo mismo. En su resumen de los mandamientos dice, “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el primero y mayor mandamiento. Y el segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. Estos dos mandamientos son la base de toda la ley y de las enseñanzas de los profetas” (Mateo 22:37-40). La manera por la cual los seguidores de Jesús serán reconocidos como tales es por el hecho de que mostrarán amor al cuidar el uno del otro. “Esto, pues, es lo que les mando: Que se amen unos a otros” (Juan 15:17; 17:1-26).

El autor de la Carta de Santiago de una manera clara nos recuerda la manera práctica en la cual podemos expresar nuestro amor. “Ustedes, hermanos míos, que creen en nuestro glorioso Señor Jesucristo, no deben hacer diferencia entre una persona y otra...Ustedes hacen bien si de veras cumplen la ley suprema, tal como dicen las Escrituras: Ama a tu prójimo como a ti mismo. Pero si hacen diferencia entre una persona y otra, cometen pecado y son culpables ante la ley de Dios. Porque si una persona obedece toda la ley, pero falla en un solo mandato, resulta culpable frente a todos los mandatos de la ley” (Santiago 2:1, 8-10). El mismo autor hablando acerca de la verdadera religión dice, “la religión pura y sin mancha delante de Dios el Padre es ésta: Ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y no mancharse con la maldad del mundo” (Santiago 1:27).

Este amor que nos mueve al servicio especialmente al servicio de aquellos que generalmente son olvidados por nuestra sociedad, es un amor que proviene de Dios. Este es un amor que nos persuade a pensar no solo en nosotros mismos sino también en aquellos que necesitan de nuestra ayuda ya sea financiera, social, emocional o religiosa. Este es un amor que

<sup>5</sup>. *Aging*. [Microsoft@Encarta@Encyclopedia](#) 2000.

nos motiva a actuar basado en el hecho de que nosotros hemos presenciado y experimentado ese amor divino. “El amor consiste en esto: No en que nosotros hayamos amado a Dios, sino que El nos amó a nosotros y envió a su Hijo, para que, ofreciéndose en sacrificio, nuestros pecados quedaran perdonados... Nosotros amamos porque él nos amó primero” (1 Juan 4:10, 19).

Nuestro Señor Jesucristo señaló claramente su misión y la de sus discípulos. “El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha consagrado para llevar la buena noticia a los pobres; me ha enviado a anunciar libertad a los presos y dar vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos; a anunciar el año favorable del Señor” (Lucas 4:18-19). Como seguidores de Jesús de Nazaret nosotros abrazamos el mismo principio de amor al tratar de pensar y actuar en la misma manera que nuestro Redentor actuó. “El que dice que está unido a Dios, debe vivir como vivió Jesucristo” (1 Juan 2:6).

Jesucristo amplió esta enseñanza cuando dijo que al demostrar nuestro amor a través del servicio debíamos primero considerar a aquellos que están más desprotegidos en nuestra sociedad. “Al contrario, cuando tú des una fiesta, invita a los pobres, los inválidos, los cojos y los ciegos; y serás feliz. Pues ellos no te pueden pagar, pero tu tendrás tu recompensa el día en que los justos resuciten” (Lucas 14: 13-14).

El Evangelio según San Lucas presenta a Jesús de Nazaret como el Mesías que vino especialmente para ayudar a los más desafortunados. Este Evangelio presenta a Jesucristo como el Dios de las personas más débiles, más pobres, más necesitadas, y de las que nuestra sociedad olvida. Al explicar las señales que lo describían como el Mesías Jesús dijo, “Vayan y díganle a Juan lo que han visto y oído. Cuentéenle que los ciegos ven, los cojos andan, los leprosos quedan limpios de su enfermedad, los sordos oyen, los muertos vuelven a la vida y a los pobres se les anuncia el mensaje de salvación” (Lucas 7:22).

El Evangelio según San Mateo presenta las palabras de Jesús de Nazaret acerca del Juicio de las Naciones de una manera viva y desafiante. En este cuadro Jesús enfatiza que lo más importante en su reino es la disposición y el cometido que tengamos para servir a la humanidad sin egoísmo y por encima de nuestros intereses personales. Al tener una relación

estrecha e íntima con nuestro Salvador, una relación basada en el amor que Dios nos tiene, el resultado natural de esa relación será de servir y ayudar a nuestros hermanos y hermanas, especialmente a los más desafortunados.

Jesús dijo que al ayudar y servir a los más desprotegidos estamos en realidad ofreciéndole a Él nuestra manera más elevada de adoración por el hecho de que cada ser humano es creado a la misma imagen de Dios. “Venid, benditos de mi Padre, heredad el reino preparado para vosotros desde la fundación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo y me visitasteis; en la cárcel, y viniste a mí. De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis” (Mateo 25:34-36, 40).

El Apóstol Pablo al instruir al joven Timoteo le recuerda la importancia de tratar con dignidad y respeto a las personas de edad. “No reprendas al anciano; al contrario, aconséjalo como si fuera tu padre; y trata a los jóvenes como si fueran tus hermanos. A las ancianas trátalas como a tu propia madre; y a las jóvenes, como si fueran tus hermanas, con toda pureza. Ayuda a las viudas que no tengan a quien recurrir” (1 Timoteo 5:1-3). El Apóstol Pablo también resalta la responsabilidad y el deber que tienen los familiares de cuidar y proveer a sus ancianos y ancianas. «Pues quien no se preocupa de los suyos, y sobre todo de los de su propia familia, ha negado la fe y es peor que los que no creen” (1 Timoteo 5:8).

Jesucristo fue un Maestro práctico que no dedicó mucho tiempo a las filosofías abstractas muy comunes en su tiempo. Jesús claramente presentó al Dios de la historia. Al Dios que actúa y se mueve bendiciendo a sus hijos e hijas en este mundo. Las promesas del reino no son solamente aplicables para el futuro sino también en tiempo presente. El Evangelio transformador de Jesucristo afecta nuestra realidad hoy, y si bien es cierto que somos peregrinos y nómadas en esta tierra llena de pecado, aquí podemos comenzar a disfrutar un pedacito de esa Nueva Tierra que heredaremos al final de la historia de esta era.

Jesús de Nazaret al enfrentar a ciertos líderes religiosos de su tiempo que estaban comenzando a abrazar la filosofía dualística que separaba lo religioso de lo secular, les recordó el principio del concepto holístico de

servicio. Les dejó ver que al servir a nuestro prójimo estábamos de hecho sirviendo a Dios y que el cometido y el deber de honrar a las personas de edad no es invalidado por la práctica de ciertos ritos religiosos. “Porque ustedes dejan el mandato de Dios para seguir las tradiciones de los hombres. También les dijo, para mantener sus propias tradiciones, ustedes pasan por alto el mandato de Dios. Pues Moisés dijo: ‘Honra a tu padre y a tu madre y el que maldiga a su padre o a su madre, será condenado a muerte’. Pero ustedes afirman que un hombre puede decirle a su padre o a su madre: No puedo ayudarte, porque todo lo que tengo es corbán (es decir: ofrecido a Dios); y también afirman que quien dice esto ya no está obligado a ayudar a su padre o a su madre. De esta manera ustedes anulan el mandato de Dios con esas tradiciones que se transmiten unos a otros. Y hacen muchas cosas parecidas” (Marcos 7:8-13). Podemos ver que se asume que los hijos e hijas tenían la responsabilidad de proveer a los padres y a las madres cuando ellos o ellas ya no pudieran sostenerse financieramente por sí mismos.

Quizá valga mencionar que Jesús siempre puso sus enseñanzas en perspectiva. Si servir a nuestros padres terrenales implica abandonar nuestra fe o apartarse del Señor Jesús debemos colocar “el reino de Dios y su justicia primero”. La prioridad nuestra es la adoración en espíritu y en verdad a nuestro Creador y Redentor. “Si alguno viene a mí y no me ama más que a sus hijos, a sus hermanos y a sus hermanas, y aún más que así mismo, no puede ser mi discípulo” (Lucas 14:25-26).

Jesús de Nazaret enseñó la ley de su reino de una manera teórica y práctica. Jesús cumplió con su deber de cuidar a sus padres terrenales aun hasta el último momento de su vida cuando colgando sobre la cruz y enfrentando la agonía de la muerte (no solamente la suya sino la nuestra también) le pidió a su discípulo amado que le protegiera y le cuidara a su madre María. Cabe hacer notar que Jesús no vio a su madre como una carga para Juan. María sería una bendición para Juan y Juan sería una bendición para María. Al cuidar de las personas mayores no solo ayudamos sino que también, al mismo tiempo, somos ayudados por ellos, quizá no de manera tangible y claramente evidente, pero de hecho es una relación de mutualidad y simbiosis. “Junto a la cruz de Jesús estaban su madre, y la hermana de su madre, María esposa de Cleofás, y María Magdalena.

Cuando Jesús vio a su madre, y junto a ella al discípulo a quien Él quería mucho, dijo a su madre: Mujer, ahí tienes a tu hijo. Luego le dijo al discípulo: Ahí tienes a tu madre. Desde entonces ese discípulo la recibió en su casa” (Juan 19:25-27).

Los discípulos siguieron el ejemplo de Jesús al tratar con respeto y dignidad a las personas mayores. El cuidar de las personas mayores fue tan importante para la iglesia naciente de Cristo que los apóstoles tuvieron que reorganizar el liderazgo del nuevo movimiento a fin de asegurarse de que las personas de edad, especialmente las viudas, fueran atendidas debidamente. “En aquel tiempo, como el número de los creyentes iba aumentando, los de habla griega comenzaron a quejarse de los de habla hebrea, diciendo que las viudas griegas no eran bien atendidas en la distribución diaria de ayuda. Los doce apóstoles reunieron a todos los creyentes, y les dijeron: No está bien que nosotros dejemos de anunciar el mensaje de Dios para dedicarnos a la administración. Por eso, hermanos, busquen entre ustedes siete hombres de confianza, entendidos y llenos del Espíritu Santo, para que les encarguemos estos trabajos. Nosotros seguiremos orando y proclamando el mensaje” (Hechos 6:1-4).

La esperanza nuestra descansa en el hecho de que seguimos a un Dios que siempre ha estado muy pendiente de los asuntos de su creación especialmente los nuestros. Un Dios en quien “vivimos, nos movemos, y existimos” (Hechos 17:28). Un Dios que “hace nuevas todas las cosas” (Apocalipsis 21:5). Un Dios que al final de la historia de este planeta caído, renovará y regenerará nuestros cuerpos decadentes por cuerpos nuevos que tendrán la capacidad de vivir para siempre. Un Dios que aun en este mundo decadente nos permite saborear los principios de la eternidad.