

ENRIQUE FABBRI

# Dinamismo y plenitud

Adulto mayor



Fabbri, Enrique E.

Dinamismo y plenitud : adulto mayor - 1ª ed. - Buenos Aires:

Paulinas HSP, 2008.

264 p. ; 20 x 14 cm. (Familia)

ISBN 978-950-09-1631-8

1. Adultos Mayores - I. Título

CDD 305.24

## Prefacio



Dentro de cada viejo hay la misma persona  
que en otro tiempo fue joven.

Diseño de cubierta e interior: Laura Porta

1ª edición, agosto de 2008

Con las debidas licencias - Queda hecho el depósito que ordena la ley 11.723.  
© Paulinas de **Asociación Hijas de San Pablo**, Nazca 4249, 1419 Buenos Aires.  
Impreso en la Argentina - Industria argentina.

ISBN: 978-950-09-1631-8

Este libro se terminó de imprimir en el mes de agosto de 2008 en Primera Clase Impresores SH,  
California 1231, C1168BE Buenos Aires, Argentina, e-mail: info@pcimpresores.com.ar

Distribuye:

Paulinas

Larrea 44/50, C1030AAB Buenos Aires, Argentina

Telefax: (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 09 hs.

ventas@paulinas.org.ar / editorial@paulinas.org.ar

www.paulinas.org.ar

Esta reflexión me inspiró a dar a la ancianidad una visión dinámica, en cuanto que es un germen que está en el hombre al comienzo de su vida y que ha de ser cultivado, primero, por su entorno íntimo, es decir, en su familia y a través de educadores y, luego, por sí mismo, para llegar a la eclosión total de una personalidad integral que pueda abrir con confianza la puerta de la plenitud eterna de su personalidad.

Este libro no es una simple reedición del anterior, *El encanto de la ancianidad*. Se inspira en una reflexión de Anselm Grün:

La psicología describe a la vida humana como un interrumpido proceso de cambio y maduración. Hay primero una crisis de nacimiento, después, vienen las crisis de la pubertad, de los 40, de la jubilación, de la tercera edad y del declive de la vida. Todas estas crisis son partes integrantes en el proceso del desarrollo de la vida. A ellas hay que añadir las crisis provocadas desde fuera por catástrofes naturales, accidentes, guerras, paro laboral, muerte de un ser querido... Hay también crisis de catarsis, de purificación moral, de renovación y cambio... Pero en cualquier caso, las crisis son siempre un reto al individuo, que debe plantarles cara con firmeza... (Sólo fracasan aquellos que) se quedan únicamente con su opinión, negándose a integrar el proceso de cambio y maduración que las crisis les provoca.<sup>1</sup>

1. *El libro del arte de vivir*, Sal Terrae, Santander, 2003, p. 207.

## Introducción



Por eso es una obra que incluye lo que dice ese libro, pero con un enfoque nuevo y dinámico, porque trata de hacer ver que la ancianidad es una conquista del propio ser humano, que se comienza a incubar aun antes de que uno haya nacido. Así lo he escrito para todas las edades, pero mira con preferencia a los novios y a los padres y madres de edad juvenil, ya que es en ellos donde tendría que comenzar la educación que capacite al nuevo ser para llegar a ser un verdadero anciano, y no un pobre viejo resignado o resentido con su suerte. Aquí mucha es también la responsabilidad de la sociedad civil y religiosa de promover y construir estructuras que ayuden a todo hombre a llegar a ser un verdadero anciano, de modo que el único motivo que impidiera llegarlo a ser fuera la desgracia, si así se puede llamar, de morir antes.

Aprovecho, por último, la ocasión para agradecer desde lo más profundo de mi corazón la ayuda de mis dos encantadoras colaboradoras, María Inés Piñero de Roqué y Angie Galli. Sin su inapreciable y generosa colaboración, este libro nunca hubiese llegado a “ver la luz”.

También, y por lo mismo, quiero darles gracias a las Paulinas, que generosamente se ofrecieron a editar esta obra.

No tenemos aquí abajo una ciudad permanente,  
sino que buscamos la futura.

Heb 13, 14

Es necesario situar la vejez en el marco de un designio preciso de Dios, que es amor, viviéndola como una etapa del camino por el cual Cristo nos lleva a la casa del Padre (Jn 14, 2). Sólo a la luz de la fe, firmes en la esperanza que no defrauda (Rom 5, 5), seremos capaces de vivirla como don y como tarea, de manera verdaderamente cristiana. Ése es el secreto de la juventud espiritual, que se puede cultivar a pesar de los años.

CONSEJO PONTIFICIO PARA LOS LAICOS,  
*La dignidad del anciano y su misión en la Iglesia y en el mundo,*  
Roma, 1.X.1998

El pensamiento señero de Pablo VI señala el derrotero y la meta que ha de seguir y buscar la humanidad frente al hecho histórico, continuamente renovado, de las sucesivas generaciones que van afrontando el fenómeno bio-psíquico de la vejez:

Para este mundo tecnológico, cuya tendencia es considerar a la persona humana sólo respecto a lo que produce, vosotros sois una lección saludable. Vosotros le enseñáis que existe una dimensión de la vida, hecha de valores humanos, culturales, sociales y espirituales, cuyo precio no puede ser medido en términos de dinero porque radica en lo que construyen personas y no máquinas. La validez de una civilización se mide por la atención que otorga a tales riquezas y consecuentemente por las garantías que ofrece a las personas de edad para poder llevar una vida digna, como miembros plenos de la sociedad.<sup>2</sup>

2. *Alocución a los residentes de un hogar de tercera edad*, Sidney, Australia, 2/12/1970.

Estamos, actualmente, en la degradación de una civilización, sobre todo occidental, asentada sobre unas bases economicistas y hedonistas que no satisfacen las necesidades centrales de la persona y que la relegan a la categoría de mero objeto. Y en este contexto se pierde el sentido de la búsqueda de la verdad que da lugar a la cacofonía de palabras sin sentido y en tal ambiente los que más sufren son los más débiles: pobres, niños y viejos.<sup>3</sup>

En una sociedad consumista que pretende absolutizar los valores del tener, del placer y del éxito, mediante la fuerza del poder, hay que preguntarse cómo se visualiza la ancianidad desde una mirada en profundidad. En un ambiente de varones “súper hombres” y de mujeres que aspiran a ser “miss cualquier cosa”, el “viejo”, que no tiene corona para lucir en las tapas de las revistas, a quien se le han cerrado muchas oportunidades, que no produce bienes que se pueden medir con signo monetario, parece ser un objeto fuera de uso, digno de ser erradicado.

Esta óptica superficial y mentirosa que no valora, porque no se ve, aquello que pertenece a lo más profundo y verdadero del corazón del hombre, que no aprecia, por considerarlos “inútiles”, los gestos gratuitos de la ternura, nos invita a replantear el tema de la vejez. Queremos en este trabajo tomar conciencia de que envejecer es, como dice H. Mahler, quien fuera director general de la OMS, una situación espiritual, e inculcar, con las palabras de él mismo, “en las nuevas generaciones la conciencia del envejecimiento, ya que constituye la evolución natural de la persona”. Pues “esto creará una auténtica motivación social en el individuo, la familia, la comunidad y la sociedad, ante el profundo significado de la vejez”.

Hablaremos de ella como período de “reposo”, que no es igual a cesantía o a tiempo vacío. Nada más ajeno al corazón

3. Ver BORDELOIS, IVONNE, *El país que nos habla*, Sudamericana, Buenos Aires, 2005.

del verdadero anciano que esta desgarrante reflexión de Blas Pascal:

Nada le es tan insoportable al hombre como estar en pleno reposo, sin pasiones, sin quehaceres, sin divertimento, sin aplicación. Siente, entonces, su nada, su abandono, su insuficiencia, su dependencia, su impotencia, su vacío. Irresistiblemente surgirá del fondo de su alma el tedio, la maldad, la tristeza, la pesadumbre, el despecho, la desesperación.<sup>4</sup>

Pero para el espíritu inquieto que siempre persigue la luz y se afana por difundirla, no hay jubilación, ni vacaciones en el vacío, la impotencia y el abandono. El hombre “anciano” sigue inmerso en la sociedad, con jornada de “tiempo completo”, porque continúa misteriosamente activo, perseguidor insaciable de la Verdad, y ansioso comunicador de sus descubrimientos por la generosidad que va acumulando en su corazón magnánimo.

Si los medios masivos de comunicación social difundiesen con mucho más empeño este planteo, la convivencia y la sociedad humanas se mentalizarían mucho más en el mensaje transmitido por la vejez a las generaciones que ha dejado atrás. Y éstas reconocerían y acogerían con agradecida calidez a los ancianos en el ambiente familiar y social. Entonces, la comunidad humana sabría dar una respuesta adecuada a

4. *Pensamientos*, n. 622. Acertadamente afirma LÓPEZ AZPITARTE: “Tal vez podría decirse que uno empieza a envejecer el día que empiezan a costar los cambios, y que uno se vuelve viejo cuando la ilusión de cambiar desaparece del corazón. Se renuncia definitivamente a modificar lo adquirido por falta de fuerzas, o por miedos y prejuicios que agarrotan al espíritu. Por eso, digo que la edad condiciona, pero no es el factor más importante. Hay ancianos que conservan una agilidad impresionante y permanecen abiertos a cualquier posible sorpresa que la vida les presente, como si gozaran de una juventud inagotable; y jóvenes psicológicamente esclerotizados, impermeables a cualquier novedad, como si avanzar hacia delante fuera necesariamente una traición al pasado. Los años psicológicos no siempre responden a los que aparecen en el documento de identidad” (*Envejecer: destino y misión*, San Pablo, Madrid, 1999, p. 56).

esta nostálgica y enternecedora oración de una gran anciana de 83 años que sufre su soledad como una herida mortal en el cuerpo:

Señor: Ahora soy una anciana, una pobre pequeña anciana, que ya no sirve para nada. Mis ideas se enredan y nadie presta atención a lo que digo. «Ellos» deciden acerca de lo que es bueno para mí, sin consultarme: «¡Vamos! ¡Hay que ser razonable! ¡Tú tienes todavía muchas oportunidades! ¡No es necesario que te pases todo el tiempo quejándote!». Es verdad, soy todavía capaz de recorrer todo mi cuarto sin ayuda; puedo mirar la televisión; recibo muchas visitas. Pero poco puedo hacer con mi vista ya bien debilitada, con mis manos que tiemblan. Extraños invaden mi departamento, mi cocina, mis asuntos. Son casi siempre atentos y delicados; pero no conocen mis hábitos, mis gustos; se atienen a su opinión y siempre están apurados. Ya no estoy aquí en mi hogar, y ya se habla de llevarme a una pensión de ancianos: «Verás, será mejor para ti; estarás bien cuidada, bien acompañada...». Hasta en tu evangelio muy poco se trata a los viejos, fuera de Ana y Simeón; pero ellos no están solos, van al templo, se los escucha. Y yo, Señor, ya no aguanto más la fatiga, no tolero más la soledad; sé que para mí todo está acabado y que no me queda más que morir... ¡Y tengo miedo...! ¿Dónde estás Tú, Señor?

Encontramos, con todo, una respuesta acertada a ese doloroso lamento en esta reflexión de un gran especialista español sobre el sentido de la vejez:

...la vejez no tiene por qué ser asimilada necesariamente a un estado de carencias más o menos permanentes: las personas mayores no constituyen un grupo especial de nuestra sociedad. La vejez es una oportunidad de convivir con los demás; de hacer aquello que antes no se pudo hacer; de recuperar lazos de amistad y de familia; de aprender y enseñar cosas útiles para los demás y gratificantes para uno mismo; de no perder la curiosidad por el mundo y tener ocupada la mente. Es la situación de aquellos mayores que entienden que, finalmente, les ha tocado vivir, que pueden hacerlo y que tienen ganas de afrontar nuevos retos; tal vez, más que otros, porque nadie los ha preparado para una etapa que puede ser plena y abierta a nuevas experiencias, nuevas curiosidades y nuevos horizontes. Aprender cosas nuevas es la mejor medicina contra la soledad, el abandono

y el aislamiento; es la mejor forma de demostrar y demostrarse que nunca es tarde, que vale la pena vivir y que el objetivo de las actividades desempeñadas no estriba ya en el reconocimiento exterior, sino en la satisfacción personal de seguir creciendo y de culminar la propia existencia creativamente...<sup>5</sup>

También al abuelo le corresponde un puesto activo en la construcción de una "civilización del amor". Y, aunque la integración de los ancianos no sea fácil en el complejo trajín de las ciudades actuales, todos los hombres de buena voluntad han de luchar para que la convivencia no se traduzca en una sociedad de "abuelos descartables".

El rostro del hombre viejo, surcado de arrugas y agrietado por el paso de los años, es un signo que invita a adolescentes y adultos a aceptar su propio futuro y a comprender y mostrar, cuando sea necesario, misericordia frente al que ya está atravesando el tramo final de su presente. Detrás del rostro del viejo hay un corazón que piensa y siente, que sufre y goza, esculpido por miles de experiencias de una vida que se revela como un tapiz variopinto de éxitos y fracasos, alegrías y tristezas, audacias y cobardías. Es el largo tiempo vivido de una vida única, irrepetible, y que sólo se vuelca en el corazón de los otros, si encuentra oídos que lo sepan escuchar, palabras que lo sepan invitar, manos que lo sepan asir para acompañar, gestos que lo sepan consolar. Sólo entonces aquél sale del recinto de su encierro, pues siente que alguien se interesa por él, comprueba que sus experiencias son tenidas en cuenta y goza al sentirse amado por lo que es.

Es muy cierto que uno de los signos de una sociedad humana bien lograda hay que buscarlo en la calidad de sus hombres viejos: que sean verdaderamente ancianos, es decir,

5. SUBIRATS, J., *La vejez como oportunidad*, Instituto Nacional de Estudios Sociales, Madrid, 1992, p. 11.

personas rebosantes de sabiduría con la que salpican toda su convivencia. Es verdad también que, esta sabiduría no se obtiene, cuando un hombre durante su vida no se ha esforzado en otorgarle un serio sentido, para lo que no se requiere necesariamente ser alfabeto o instruido. Cuando esto falta, la vejez fácilmente desemboca en estados regresivos, aburrimiento, obsesiones y angustias. Solamente un serio sentido de la vida puede asegurar el uso creativo, fecundo y duradero del tiempo libre, mientras, por supuesto, no se den los graves condicionamientos y las dolorosas deficiencias a nivel bio-psíquico causadas por las enfermedades seniles. Así, todo ser humano, desde su adolescencia, ha de tener muy en cuenta que quien no aprendió desde temprano a buscar el sentido de su vida, ya en la vejez no podrá hallar el modo de vivirla con paz y serenidad.

Como bien dice P. Ricoeur, "la psicología es una ciencia arqueológica que busca en el pasado la fuente de las dificultades del presente"<sup>6</sup>. Por eso, una vejez mal lograda reconoce, por regla general, una niñez, adolescencia y adultez mal vividas.

Pero es además muy cierto que los viejos se manifiestan ancianos no sólo por el esfuerzo personal que hacen para lograr esa sabiduría, durante las anteriores etapas de su vida, sino también si las sociedades públicas y familiares se interesan de verdad por ellos. Como el niño, el hombre viejo necesita sentirse interlocutor valorado para experimentarse como persona, y así mantener activa la conciencia de sí mismo y seguir desarrollándose.

Este juego interrelacional de las edades es fundamental para que la humanidad crezca de manera integral y armónica.

---

6. De *l'interprétation. Essai sur Freud*, Le Seuil, París, 1956, p. 83.

La edad de vida que cada individuo experimenta, se traba y bloquea si no aprende y se esfuerza por mantener un contacto vivo y real con las otras edades. Niños, adolescentes, adultos y viejos necesitan sentirse mutuamente amados si se quiere construir una civilización del amor. Por eso, es muy cierto el dicho que se ha transmitido por siglos en el sabio sentir de los pueblos: "Quien de joven desprecia a los viejos, se prepara a ser despreciado en su vejez". El que no quiere o no sabe relacionarse con las demás edades, y en especial con los que están al final de su existencia, conspira, se dé cuenta o no de ello, en la destrucción de la humanidad.

Se ve así el alcance de la afirmación siempre válida de Platón: "No es la vejez la causa de la desgracia, sino el carácter de los hombres; pues, en verdad que para los prudentes y bien dispuestos la vejez no constituye un gran peso"<sup>7</sup>. Y es comprensible, pues "prudentes" son aquellos hombres que manifiestan una personalidad suficientemente madura, equilibrada, armónica y con "control" hasta cierto nivel de su inconsciente; y "bien dispuesto" es aquel que es consciente de su valor y energía, que acepta sus realidades, y que mantiene la integración con la sociedad y el medio, ejercitando todos sus valores creadores en la actividad, en la contemplación y en la aceptación.<sup>8</sup>

Tal será el objetivo de esta investigación: buscar el sentido profundo de la vejez. Lo cual presupone hacer antes un panorámico recorrido por las anteriores edades de la vida para gustar cómo se va plasmando la belleza de la vejez. Ser viejo o hacerse viejo es bien duro, pero hay que aprender a aceptarlo con un corazón creativo que sepa renovarse, a pesar

---

7. *La República*, L. 1, III, c. 329, Eudeba, Buenos Aires, 1997, p. 99.

8. Ver FRANKL, V., *Psicoanálisis y existencialismo*, F.C.E., México, 1965.

de la caducidad y deterioro de toda estructura psicológica y corporal. Por eso, el hombre que envejece no ha de desanimarse, pues bien dice san Pablo que “aunque nuestro hombre exterior se vaya destruyendo, nuestro hombre interior se va renovando día a día” (2 Cor 4, 16). La vejez es ancianidad cuando se aprendió a saber gustar de los valores trascendentales y universales de la vida. Es anciano aquel que no queda apremiado por los intereses inmediatos, que sabe que detrás de los sucesivos “mañana” hay un definitivo “pasado mañana”, que siente su corazón expandido en los grandes valores de la humanidad. Es anciano el que ha entrado en el corazón del mundo y se siente palpar con él en los valores eternos de la verdad, la libertad, la justicia y el amor.

Aprendamos, por lo tanto, a envejecer de tal manera que no vayamos agregando años a la vida, sino perseverando en enriquecer los años con la vida.

Y conviene concluir esta introducción con una profunda reflexión que hace el gran filósofo S. Kierkegaard en su *Diario Íntimo*:

Pero no nos equivoquemos. Éste no es el final que aguarda a todos los que van avanzando en años. Apartemos de nuestra cabeza esos demonios de la locura y el tenerse lástima. Por el contrario, debemos dejar crecer la alegría y disfrutar del privilegio –afortunadamente, cada vez al alcance de más personas– de acumular primaveras. No nos detengamos en el «no tengo ya contento», que con crudeza sentencia el Eclesiastés para los días de la senectud. Preparémonos para que se convierta en el **tiempo de la sabiduría**, esa de la que, en el libro sagrado que lleva este nombre, se dice que es «un espíritu amador del hombre», «consejera de lo bueno y consuelo en mis cuidados y tristezas». Que no faltarán, pues ninguna edad está libre de dolor.

Es, por último, la finalidad de este libro, dar de la ancianidad una imagen alentadora y confiada. Se trata de hacer desaparecer esa otra imagen desdibujada, triste y depresiva

de la cual hoy en día son muchos abierta o disimuladamente los que quieren huir.

Existe la responsabilidad con los ancianos de hoy, de ayudarles a captar el sentido de la edad, a apreciar sus propios recursos y así superar la tentación del rechazo, del auto-aislamiento, de la resignación a un sentimiento de inutilidad, de la desesperación. Por otra parte, existe la responsabilidad con las generaciones futuras, que consiste en preparar un contexto humano, social y espiritual en el que toda persona pueda vivir con dignidad y plenitud esa etapa de la vida.<sup>9</sup>

Al afrontar esta realidad al mismo tiempo problemática como lo es la tercera y cuarta edad, generalmente llamada vejez o ancianidad –aunque, como veremos, hay una gran diferencia entre ambos términos–, es fundamental tener en cuenta, como punto de partida, el modo en que hoy se suele vivir y encarar esta última etapa de la vida terrenal a la que no todos los seres humanos llegan. La vejez no es un hecho deplorable, pero tampoco sublime. Tiene, como toda etapa de la vida, sus alegrías y tristezas, sus problemas y consuelos, pero más allá de todo eso, encierra en sí una marcha hacia la sabiduría que ojalá todo ser humano supiese descubrir y cultivar desde mucho antes de entrar en su vejez. Si se llevara adelante este planteo, el envejecimiento mundial, que hoy es un hecho indiscutible, la prolongación de la vida sería valorada como un logro, y su etapa final, como un período lleno de sentido, abierto a una misteriosa y consoladora trascendencia.

Conviene, por último, dar una advertencia final. Es un grave error creer que todos envejecen de la misma manera. Cada uno envejece –así como cada uno vive– de uno u otro modo en forma semejante, pero eso de ninguna manera quita que cada cual envejezca a su manera. Esto le otorga al enve-

9. CONSEJO PONTIFICIO PARA LOS LAICOS, *La dignidad del anciano y su misión en la Iglesia y en el mundo*, Conferencia Episcopal Argentina, Buenos Aires, 1999, p. 15.

jecimiento personal una tonalidad bien distinta y muy propia. Por eso lo que aquí se vaya escribiendo ha de ser asumido como una aproximación a una realidad que cada uno vivirá de forma irrepetible, pero de la cual es posible deducir medios para mejor ayudar a todos los que ya se encuentran en la tercera o cuarta edad.

## El reposo de la vejez



No lloremos por haber perdido el sol, porque las lágrimas no nos van a dejar ver las estrellas.

Rabindranath Tagore

...la vejez se presenta como un «tiempo favorable» para la culminación de la existencia humana y forma parte del proyecto divino sobre cada hombre, como ese momento de la vida en el que todo confluye, permitiéndole de este modo comprender mejor el sentido de la vida y alcanzar la «sabiduría del corazón».

JUAN PABLO II, *Carta a los ancianos*, n. 8

### *Sentido de este reposo*

La vejez en sí es un hecho inevitable e incuestionable. Frente a ésta sólo cabe la afirmación llena de sutil humor de un gran analista: “Quizás el aspecto fundamental de la vejez sea éste: nadie quiere envejecer, pero la única alternativa es morir joven, y la mayoría de las personas no se interesan por esta alternativa”.<sup>10</sup>

Vale entonces hacerse la siguiente pregunta: ¿Es la vejez solamente la conclusión de la vida o tiene un sentido propio, rebosante de profundo contenido? Romano Guardini invita a

10. RAPPAPORT, L., *La personalidad desde los 26 años hasta la ancianidad*, Paidós, Buenos Aires, 1987, p. 96. El gran filósofo italiano Norberto Bobbio tiene un planteo parecido, aunque con un toque más bien negativo. Ver *De senectute*, Taurus, Madrid, 1997, pp. 23-73. De él es la frase: “*Quien alaba la vejez no le ha visto la cara*”. Da pena comprobar que la diferencia que él señala entre dos tipos de vejez no lo lleva a distinguir ésta de la ancianidad.



Y ponemos punto final a este libro con un fragmento de ese genial poeta que fue el P. José Luis Martín Descalzo:

Si me muero (que aún está por verse)  
 envolvedme en su bandera verde  
 y estad seguros de que mi corazón sigue latiendo,  
 aunque esté más parado que una piedra,  
 estad seguros  
 de que, aunque mi sangre esté ya fría,  
 yo seguiré amando.  
 Porque no sé otra cosa.  
 Sólo por eso:  
 Porque no sé otra cosa.<sup>274</sup>

## Índice

|  |     |
|--|-----|
| <b>Prefacio</b> . . . . .                                  | 3   |
| <b>Introducción</b> . . . . .                              | 5   |
| <b>El reposo de la vejez</b> . . . . .                     | 15  |
| Sentido de este reposo . . . . .                           | 15  |
| La vejez en la reflexión de un "viejo sabio" . . . . .     | 19  |
| La vejez y sus "mitos" . . . . .                           | 22  |
| Vejez, madurez, ancianidad . . . . .                       | 29  |
| <b>¿Es bello envejecer?</b> . . . . .                      | 35  |
| Los frutos de la cosecha . . . . .                         | 39  |
| El pasar de las edades . . . . .                           | 42  |
| El riesgo de vivir . . . . .                               | 44  |
| El arte de envejecer. . . . .                              | 45  |
| Ancianidad y culto de valores. . . . .                     | 47  |
| Aceptar la realidad del final . . . . .                    | 48  |
| Sentido del anciano en la religiosidad popular . . . . .   | 51  |
| Sabiduría de la ancianidad. . . . .                        | 54  |
| Ancianos, muerte y humor . . . . .                         | 57  |
| Mi sencilla experiencia . . . . .                          | 58  |
| <b>La vejez y la Sagrada Escritura</b> . . . . .           | 61  |
| La vejez en la historia del pueblo de Dios. . . . .        | 63  |
| La sabiduría en el "sentir" de la palabra divina . . . . . | 70  |
| <b>El camino hacia la ancianidad</b> . . . . .             | 75  |
| Las edades de la vida . . . . .                            | 77  |
| Nacimiento integral del ser humano . . . . .               | 81  |
| El niño y el amor . . . . .                                | 82  |
| Adolescencia y sociedad actual . . . . .                   | 84  |
| Interacción familiar . . . . .                             | 87  |
| La juventud, un proyecto. . . . .                          | 89  |
| <b>El corazón de la ancianidad</b> . . . . .               | 93  |
| ¿Qué es la juventud? . . . . .                             | 94  |
| ¿Qué es esta "juventud"? . . . . .                         | 96  |
| ¿Cuándo se es siempre joven? . . . . .                     | 97  |
| El joven y el anciano. . . . .                             | 101 |
| <b>La madurez: plataforma de la ancianidad</b> . . . . .   | 107 |
| De la adultez a la madurez . . . . .                       | 108 |

274. *Testamento del pájaro solitario*, Sal Terrae, Santander, 1991, p. 94.

|  |            |
|--|------------|
| Madurez y compasión . . . . .                                | 112        |
| Sentido y dinámica de la juventud de corazón . . . . .       | 116        |
| La responsabilidad de madurar . . . . .                      | 120        |
| El resplandor de la interioridad madura . . . . .            | 123        |
| <b>Sexualidad y ancianidad . . . . .</b>                     | <b>127</b> |
| ¿Es tabú hablar de este tema? . . . . .                      | 127        |
| El don del toque . . . . .                                   | 129        |
| Sexualidad y sensualidad . . . . .                           | 132        |
| Intimidad y amor, corazón de la sexualidad anciana . . . . . | 134        |
| <b>Hombre anciano, hombre sabio . . . . .</b>                | <b>143</b> |
| ¡Dónde está, hombre, la sabiduría! . . . . .                 | 143        |
| Custodios de la tradición . . . . .                          | 152        |
| <b>Sentido de la tradición . . . . .</b>                     | <b>157</b> |
| Tradición y sabiduría . . . . .                              | 157        |
| La Iglesia y los ancianos . . . . .                          | 164        |
| <b>Arte de vivir, arte de morir . . . . .</b>                | <b>171</b> |
| ¿Puede la vida nacer de la muerte? . . . . .                 | 171        |
| El sexo como misterio de muerte y de vida . . . . .          | 176        |
| La muerte y el anciano en la palabra de Dios . . . . .       | 182        |
| ¿Qué muerte engendra a la vida? . . . . .                    | 186        |
| <b>La vida después de la vida . . . . .</b>                  | <b>193</b> |
| El miedo de morir . . . . .                                  | 193        |
| Semilla de eternidad . . . . .                               | 196        |
| La vida "superior" . . . . .                                 | 199        |
| La palabra de Dios, promesa de resurrección . . . . .        | 202        |
| La ancianidad, los "consagrados", la resurrección . . . . .  | 204        |
| La espiritualidad de la vejez . . . . .                      | 207        |
| <b>La muerte, umbral de vida . . . . .</b>                   | <b>213</b> |
| El anciano y la inminencia de la muerte . . . . .            | 213        |
| El anciano y el sufrimiento . . . . .                        | 218        |
| El anciano y el entorno . . . . .                            | 221        |
| <b>El anciano ante la muerte . . . . .</b>                   | <b>229</b> |
| El arte de morir . . . . .                                   | 229        |
| El "momento" de morir . . . . .                              | 233        |
| Una muerte "digna y dulce" . . . . .                         | 242        |
| ¿Hay miedo en el momento de morir? . . . . .                 | 248        |
| <b>Conclusión . . . . .</b>                                  | <b>253</b> |
| Aprender a ser anciano . . . . .                             | 253        |
| Testimonios de dos grandes ancianos . . . . .                | 260        |