



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“La Construcción de la Longevidad Análisis e historias de Vida”

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A(N)

Hernández Barreda Jonatan

**Dictaminadores: Lic. Irma Herrera Obregón
Dr. Sergio López Ramos
Li. Gerardo Abel Chaparro Aguilera**

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2015





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A Dios, porque sea como sea, este donde este y pase lo que pase estoy seguro que tiene un particular sentido del humor, muchas gracias de verdad gracias.

A mi madre Delfina Barreda Herrera, sin tí este trabajo no hubiera sido posible de ninguna manera te quiero mamá y te agradezco mucho.

A mi papá José del Carmen Hernández Alarcón, gracias por darme la vida y enseñarme el valor del trabajo, gracias por hacer esto posible.

Al maestro Gerardo Abel Chaparro Aguilera gracias por ser un gran guía que lleva de la razón a la espiritualidad a muchos alumnos atolondrados.

A la maestra Irma Herrera Obregón gracias por ser una maestra, amiga, consejera, confidente y guía y por dar lecciones muy fuertes con tanto amor.

Al maestro Sergio López Ramos simplemente por existir.

A mis hermanos un buen par de compañeros de vida.

A la facultad de Estudios Superiores Iztacala y la UNAM por ser mi casa y mi lugar de crecimiento y aprendizaje y de tantos otros.

A Angélica Reyes Jiménez gracias por ser mi amiga, y por aprender a mi lado y a David García Guerra gracias por salvarme de muchas.

A Jesús López, y a todos los participantes que me regalaron sus vidas y sus historias, a la señora Eva.

Gracias a Grupo Victoria por ser un lugar para crecer.

Índice:

| | |
|--|------------|
| Resumen: | 3 |
| Introducción: | 4 |
| Capítulo 1: geriatría, medicina del anciano y longevidad: | 7 |
| Capítulo 2: La vejez honorable el tao y la larga vida: | 40 |
| Capítulo 3: Las historias de vida: | 80 |
| Conclusiones y discusión: | 128 |
| Referencias: | 171 |

RESUMEN

La justificación, del presente proyecto resalta en el hecho de que actualmente un gran porcentaje de la población de la tercera edad presenta algún grado de alguna enfermedad crónico degenerativa, diabetes, hipertensión, cáncer, artritis entre otras enfermedades se han convertido en las pandemias de la actualidad convirtiéndose en las principales causas de muerte, en este caso retomamos el género masculino debido a la existencia previa de investigaciones de este tipo orientadas hacia mujeres y el hecho de que los hombres viven de cinco a diez años menos que las mujeres. El objetivo, de esta investigación es conocer que factores en hombres longevos y sanos les permitieron llegar a edades avanzadas sin la presencia de enfermedades crónico degenerativas. El principio metodológico empleado fue el de la propuesta psicosomática establecida por el grupo de investigación del Doctor Sergio López Ramos, orientado hacia la corporalidad y la construcción de la salud y la enfermedad, a través de una técnica cualitativa se obtuvieron datos de cómo es que se realizaron las construcciones corporales. la fuente de obtención de datos, fueron una serie de entrevistas a profundidad (historias de vida) de diez hombres mayores de setenta años sin enfermedades crónico degenerativas. Como resultados. Se obtuvo una serie de categorías que se repiten en las diez historias de vida, que van desde la alimentación, el ejercicio y el deporte, más allá de estas características, se encontró que lo que cruza la vida de estos hombres es un principio de vida y cooperación principalmente.

INTRODUCCIÓN

Hasta ahora no se ha encontrado una respuesta concreta al fenómeno del envejecimiento, sabemos que es envejecer, vemos a nuestro alrededor muchas personas ancianas, sin embargo al ver las condiciones de vida que estas tienen no cambia el hecho de cómo nos relacionamos con ellas, ni con nosotros mismos en nuestro proceso de envejecimiento.

“El envejecimiento se manifiesta como un declive funcional asociado a múltiples cambios sistémicos a lo largo de la vida. El inicio y el ritmo de este declive presenta variaciones significativas en los diferentes órganos de un individuo; estas variaciones se presentan también entre los individuos y entre las poblaciones. Los hallazgos científicos coinciden en que el envejecimiento es un fenómeno multifactorial que involucra a los diferentes niveles de organización biológica (genes, células, tejidos, sistemas y el organismo como una unidad funcional).”¹

Para el sistema económico de producción-cultural (capitalismo) envejecer tiene dos puntos importantes, por un lado se retira a la persona de la vida productiva, (dejándola como un ciudadano de segunda) se le quitan las posibilidades de trabajar y de tener cierta autoridad, se le ve como un ente el cual es preciso cuidar y que tiene muy pocas posibilidades de desarrollarse aún más dentro del sistema; por otro lado también se le ve como un potencial consumidor de productos para obtener y preservar la salud, que van desde una serie amplia de medicamentos para enfermedades crónicas degenerativas hasta productos ortopédicos o artículos cosméticos que intenten retrasar el envejecimiento, sin embargo este modo de relacionarse con la tercera edad deja un espacio muy limitado a una calidad de vida digna, y un espacio de crecimiento. Ni hablar de una vida longeva y saludable.

¹ López Muñoz E y Torres Carrillo NM (coords.) (2012). *Aspectos moleculares del envejecimiento*. México: Instituto de Geriátría.

En la investigación que se realizó se estableció una premisa, ¿existe una alternativa para envejecer de manera saludable', y si es así, ¿esta forma de envejecer va más allá de únicamente cuidados en la alimentación o el ejercicio, y conductas “de protección” o “de riesgo” existen interrelaciones más allá que afecten en la calidad y la duración de vida de las personas?. Además de que tiene que ver con un desarrollo sustentable y la vida en contacto con la naturaleza.

“como en una sociedad donde es aceptada la idea de una vejez con enfermedades como una determinación, existen personas adultas mayores, que no han construido una enfermedad crónico-degenerativas, no solo en la vejez, sino a lo largo de su vida, es decir son individuos que no conocen una gastritis, colitis, asma, arritmias, etc.”²

Más allá de únicamente alimentación o ejercicio (sin descartar su importancia) una actitud hacia la vida, hacia las emociones, hacia la forma de relacionarse con los otros un respeto hacia lo verdaderamente valioso, y un incansable trabajo por la vida y la cooperación influye en una vida larga y saludable.

Y es premisamente en las historias de vida donde podemos encontrar estos aspectos en la vida de los hombres adultos mayores, como construyeron una vida saludable y longeva. Bajo la premisa de que no hay una distinción significativa en los cuerpos de estos adultos mayores, ¿Qué es lo que están haciendo con su vida y con su cuerpo para no desarrollar enfermedades crónico degenerativas?, que tipo de sucesos o hechos cruzaron su vida y como es que los vivieron. Es entonces que hay dos discursos fundamentales para entender el proceso de longevidad y

² Castillo, Laura proceso de construcción de la salud. Tesis de licenciatura no publicada. facultad de estudios superiores Iztacala UNAM.

envejecimiento, la finalidad de este trabajo es ver que alternativa existe para el envejecimiento y la longevidad y contrastarla con las posturas existentes a través de los discursos de los ancianos sanos y longevos.

Capítulo 1: GERIATRÍA, MEDICINA DEL ANCIANO Y LONGEVIDAD

Vejez y longevidad no son lo mismo, aunque son dos conceptos ligados y tienen una relación profunda a en cuanto una etapa del ciclo vital (la última) son palabras que designan partes distintas de una realidad, mientras que los conceptos de vejez están asociados a ciertas características que implícitamente tienen una connotación negativa:

“el envejecimiento es un proceso psicológico en el momento mismo de la concepción y se hace más evidente después de la madurez. En él se producen cambios cuya resultante es la disminución de la adaptabilidad del organismo a su entorno”, pero también es la disminuciones actividades personales y sociales.” (Trujillo citado en Guadalupe Gonzales).

La longevidad se reduce únicamente al tiempo que se espera vivir. “la longevidad (también llamada esperanza de vida) es un concepto que corresponde a los estudios demográficos, pero no se trata sólo de dicho aspecto sociológico. En general tiene que ver con la duración de vida de un ser humano o de un organismo biológico y se utiliza con más frecuencia en referencia a la ancianidad o la edad de un ser vivo”. Desde el ámbito clínico médico, y demográfico el fenómeno de la longevidad se identifica con la esperanza de vida (el transcurso del ciclo vital,) se tiene asociado que ciertas variables afectaran la duración del lapso de vida, lo cual encaja en el modelo biomédico; el cual hace uso de disciplinas y ramas especializadas que atiendan esta etapa del desarrollo vital entendiendo la longevidad como el periodo de tiempo que se espera que viva una persona (esperanza de vida). Así podemos entender la vejez y la longevidad como dos condiciones muy distintas en la vida de las personas, debido a que la edad cronológica no corresponde al estado corporal, mientras existen personas que con más de cien años realizan actividades físicas con toda naturalidad, hay otras que con un promedio de cuarenta a cincuenta años se ven imposibilitadas para realizar las mismas actividades, y hasta ahora no hay una explicación acerca de cómo es

posible la existencia de personas que con edades relativamente elevadas pueden tener un estilo de vida no propio para su edad. Es decir existen conceptualizaciones acerca de la esperanza de vida y duración del ciclo vital teorías sobre el envejecimiento y cuidados hacia el anciano, pero no una disciplina medica que atienda la longevidad.

Irónicamente la geriatría y la gerontología (ramas de la medicina enfocadas al cuidado y atención del individuo anciano) son áreas de estudio relativamente recientes: “la gerontología es una ciencia joven aunque su objeto de estudio sea la vejez”³ esto nos habla de una actitud, una praxis, y una base teórica específica, producto del desarrollo de un sistema médico-económico-político que tiene como punto de partida ciertos conceptos asociados a la vejez, así mismo ha tenido un desarrollo permeado por una concepción científica con características propias y una práctica en el contexto histórico social específico.

“la sociedad resultante de un sistema económico centrado en la productividad y la competitividad irracional, así como en la necesidad de provocar un ilimitado consumo que asimile al excedente, tenderá a solo interesarse por la mera utilidad funcional de las personas y cosas haciendo de los productos “sujetos” y de los individuos objetos de los anteriores; gracias a este proceso se reproduce en su estructura, aunque con un coste social desproporcionalmente repartido”⁴

De modo que la actual relación que tiene la medicina con “el anciano” está en función de factores como la concepción de los ancianos a lo largo de la historia (los signos y significados asociados a esta etapa del desarrollo), el concepto de cuerpo, de enfermedad y de salud que están social y científicamente establecidos. Así como

³ Altarriba Mercader, Frances Xavier. *Gerontología aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer*. España. Editorial Boixareu Universitaria, 1992.

⁴ *ibidem*

la práctica que actualmente se desarrolla en torno a las personas llamadas de la tercera edad. Retomando, el concepto de gerontología para ilustrar el punto anteriormente dicho tenemos que:

“En el año de 1908 Ilya Metchnikoff médico de origen ruso, aporta significación funcional al término conceptual gerontología, compuesto por dos raíces griegas *geros*: *anciano* y *logos estudio* se define pues a la gerontología como el estudio de la ancianidad..., de que la ancianidad es un concepto muy amplio pudiendo abarcar desde características diferenciales entre los sexos, hasta aspectos médicos, biológicos psicológicos, sociales culturales, económicos, jurídicos y filosóficos que implican a ambos.”⁵

Sin embargo este concepto al parecer incluyente, amplio y flexible (aunque enmarcado en términos conceptuales y funcionales), se ve reemplazado por uno que define más la relación entre la medicina y el anciano:

“durante el año de 1909 otro estudioso del ámbito gerontológico Leo Nascher, médico de origen austriaco, acuña el concepto de geriatría término compuesto también por dos raíces griegas *geros*: *anciano* y *iatrikos*: *tratamiento*”⁶

El mismo autor lo menciona en el término anterior la palabra “tratamiento” es que vincula la práctica del médico con los conceptos establecidos en términos de salud y enfermedad.

-según la O.M.S. podemos definir el bien salud como “aquella cualidad que poseen los individuos de desarrollo y proyección personal, tanto en sus aspectos biológicos,

⁵ *ibidem*

⁶ *ibidem*

como psicológicos y sociales, de manera integrada solidaria y gozosa-; o dicho de otro modo “la salud es un estado de bienestar completo (físico psíquico y social), y no solo la simple ausencia de enfermedad” (1, 2,3)

Bajo este concepto es que el sistema médico-biológico y los servicios de salud actuales se relacionan con “el anciano” aunque no se utilizan calificativos para los conceptos de geriatría (por ejemplo) se tiene un punto de partida científico, positivista, etnocéntrico, funcionalista, machista, dualista mecanicista, fiscalista, biologicista, antropocentrista, eurocentrista, racionalista, fenomenológico y económico, entre muchas otras características que influyen en las concepciones sobre el estudio de los ancianos (la gerontología) y “el anciano mismo”.(hasta este punto no se incluye la longevidad debido a la forma en el que el sistema maneja la vejez).

Lo que implica que las circunstancias actuales en las que viven las personas de la tercera edad en el país y en el mundo están influenciadas por esos términos, lo cual resulta en la problemáticas y avances vigentes en la vida de las personas, la forma en la que nacen viven y mueren, como se les atiende en cuanto a los servicios de salud o más allá como muchos de nosotros vemos a las personas que tienen cierta edad y características a nuestro alrededor. Quizá muchas veces viéndolo como un fenómeno ajeno y distante. Veamos que las definiciones de la medicina y la biológica atribuyen ciertas características que parecieran definitorias “al anciano y la vejez” por ejemplo:

“otro concepto importante es el de *envejecimiento*. Entendiendo por tal a la progresiva hipofuncionalidad somática que suele manifestarse en cuanto al comportamiento a través de diversas

incapacidades, con la pérdida subsiguiente de grados de autonomía e individualidad”⁷

Tomemos otro ejemplo esta vez acotando el lado biológico del envejecimiento: “la biología del envejecimiento, de acuerdo con la asamblea mundial del envejecimiento de 1982, la define como “todos aquellos cambios que a nivel molecular celular tisular y orgánico se manifiestan conforme avanza la edad” con lo anteriormente citado se observa entonces que la vejez es un estado inevitable del ser humano a medida que transcurre el tiempo”.⁸

Al citar “inevitable” encontramos el anterior concepto algo no muy alentador, en cuanto a la forma en la que envejecemos como personas. el mismo autor menciona que “para finales de la cuarta década, hay declinación en la energía física, también aumenta la susceptibilidad a las enfermedades e incapacidades, se va haciendo cada vez más difícil mantener la integración personal, así como la orientación en la sociedad, finalmente y de manera inexorable, unos antes y otros después viene la declinación general.”⁹ Pareciera que es una sentencia al como llegaremos a envejecer.

No resulta muy reconfortante leer las consecuencias biológicas de la vejez: “las definiciones de vejez formuladas por la biología y las ciencias de la salud tienen por común denominador el progresivo deterioro del organismo ocasionado por el

⁷ Altarriba Mercader, Frances Xavier. *Gerontología aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer*. España. Editorial Boixareu Universitaria, 1992.

⁸ Bautista, V. J. (2009). *Por una vida plena en la vejez*. Tesis de licenciatura no publicada. Centro universitario Vasco de Quiroga a. c. Huautli de Reyes Hidalgo.

⁹ *Ibidem*

proceso de envejecimiento, tanto estructural como funcional.”¹⁰ Y al igual que el autor anterior tenemos que “más pronto o tarde, el desgaste de la edad alcanza la misma estructura del organismo, a nivel tejidos, y más profundamente a nivel molecular, ello origina un declive de la calidad del funcionamiento del ser vivo cuyos órganos están afectados por el desgaste de tejidos y como consecuencia de órganos y de sistemas”¹¹.

Retomando los conceptos anteriores:

“En opinión de (Gonzalo 1990 citado en Belando M. M.)¹², la vejez biológica, - cuando se pasa del plano celular al plano de los órganos y aparatos-, se caracteriza por una progresiva reducción de sus posibilidades de adaptación para responder a las mayores demandas que exigen los momentos de esfuerzo, de enfermedad, etc.; además, se observa una recuperación más lenta después de una situación de estrés” y no solo eso el desgaste y el declive incluye a todo el sistema:

“en lo referente a los sentidos, estos también sufren una reducción en su capacidad de función y el sistema nervioso central experimenta un deterioro que se observa en la disminución de la memoria, -especialmente, para los hechos recientes-, de capacidad para formar nuevos reflejos condicionados, de rapidez para relacionar unos hecho con otros, de resistencia para el trabajo intelectual, etc.”¹³

¹⁰ Espino, O.J. (2004). *Sentido de vida y significado de muerte en la vejez*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México facultad de estudios superiores Iztacala. Tlalnepantla. Estado de México

¹¹ Espino, O.J. (2004). *Sentido de vida y significado de muerte en la vejez*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México facultad de estudios superiores Iztacala. Tlalnepantla. Estado de México

¹² Belando, M. M. (2001) *Cambios físicos y funcionales en el proceso de envejecimiento ¿es posible una calidad de vida en la vejez a través de programas socioeducativos?*. Recuperado de http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/15/art_8.pdf

¹³ *Ibidem*

Contribuyendo con la idea podemos empezar a vislumbrar un factor común en todas las definiciones de envejecimiento por parte de la biología: “la edad biológica se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad es por tanto un concepto fisiológico, su conocimiento es más informativo sobre nuestro envejecimiento real, marcado por las canas, las arrugas, la pérdida de fuerza, el menos dominio sobre nuestro cuerpo, es decir, el organismo sufre como parte de su desarrollo deterioro biológico.”¹⁴ Hasta ahora se ha compartido una definición de envejecimiento siendo el establecido para México el siguiente, establecido por el instituto de geriatría nacional:

“El envejecimiento se manifiesta como un declive funcional asociado a múltiples cambios sistémicos a lo largo de la vida. El inicio y el ritmo de este declive presenta variaciones significativas en los diferentes órganos de un individuo; estas variaciones se presentan también entre los individuos y entre las poblaciones. Los hallazgos científicos coinciden en que el envejecimiento es un fenómeno multifactorial que involucra a los diferentes niveles de organización biológica (genes, células, tejidos, sistemas y el organismo como una unidad funcional).”¹⁵

Por su parte, Lazarus (2000). (Citado en Gonzales, 2006)¹⁶ menciona que a medida que las personas envejecen, aumenta la probabilidad de importantes

¹⁴ Puente, V. C. E. (2008). *El modelo ecológico de Broffenbrenner: una contribución para el estudio de la construcción cultural de la vejez en la ciudad de México*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, facultad de arquitectura México.

¹⁵ López Muñoz E y Torres Carrillo NM (coords.) (2012). *Aspectos moleculares del envejecimiento*. México: Instituto de Geriatría.

¹⁶ GONZALEZ-CELIS, Ana Luisa e PADILLA, Adriana. *Calidad de vida y estrategias de afrontamiento ante problemas y enfermedades en ancianos de ciudad de México*. *Univ. Psychol.* [online]. 2006, vol.5, n.3, pp. 501-510. ISSN 1657-9267.

pérdidas funcionales. Así, el adulto mayor con alguna enfermedad, especialmente si es crónica, teme la pérdida de su buen funcionamiento mental y físico,

Hasta ahora el punto en el cual confluyen los conceptos en la biología es el aspecto funcional (constatando varios de los conceptos que asumimos permean las definiciones de anciano) para la *machina animata*, si algo se estropea o no sirve deja de ser funcional, y con el tiempo eventualmente dejan de hacerlo los órganos o sistemas, o la forma en la que lo hacían se deteriora. el panorama hacia el envejecimiento es entonces desalentador, porque el tiempo “tal cual se le ve en la sociedad occidental a la cual pertenecemos” es igual para todos y tarde o temprano sobrevendrá inevitablemente tal deterioro. El envejecimiento es la única afección fatal que todos compartimos.¹⁷ Sin embargo a lo largo del tiempo se han originado otras concepciones de lo que es “el viejo” y estas han variado a lo largo de la historia y de los lugares así mismo de la política y de la economía quizá ver otros puntos de partida hacia el anciano no lleve a preguntarnos si en realidad el tiempo genera tal deterioro (y como s que existe) para ello centrémonos en las sociedades occidentales para darle contexto a la forma a la que se llegó a esta construcción de vejez.

Sociedades primitivas:

Hablar de veje o longevidad para una sociedad primitiva es un caso particular debido a que los humanos en estas etapas de la historia tenían expectativas de vida muy cortas es entonces que lo que en nuestra sociedad se le podría considerar una edad promedio joven para sociedades primitivas era considerado longevo:

“Muchos de ellos se constituían en verdaderos intermediarios entre el presente y el más allá. No es de extrañar que los brujos y chamanes fuesen hombres mayores. Ejercían también labores de sanación, de jueces y de educadores. En

¹⁷ Pulido, A. M. E. (2003) ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD. Recuperado de <http://www.homeopatia.com.mx/memorias2003/EnvejecimientoyLongevidadada.htm>

esas sociedades no es infrecuente que aquellos que ejercían labores importantes les denominaren “ancianos”, ajenos a su edad”.¹⁸

Antiguo Egipto:

Para el antiguo Egipto tenemos dos construcciones fundamentales el de que la longevidad era una bendición concedida por los dioses y el de la vejez es la peor tragedia que le pudiese ocurrir a un hombre así lo sostienen el par de autores siguientes:

“Se trata de un escriba egipcio, Ptah-Hotep, visir del faraón Tzezi de la dinastía V, por tanto redactado hacia el año 2450 antes de J.C. Dice: “¡Qué penoso es el fin de un viejo! Se va debilitando cada día; su vista disminuye, sus oídos se vuelven sordos; su fuerza declina, su corazón ya no descansa; su boca se vuelve silenciosa y no habla. Sus facultades intelectuales disminuyen y le resulta imposible acordarse hoy de lo que sucedió ayer. Todos los huesos están doloridos. Las ocupaciones a las que se abandonaban no hace mucho con placer, sólo las realiza con dificultad, y el sentido del gusto desaparece. La vejez es la peor de las desgracias que puede afligir a un hombre”.¹⁹

Mientras que (Luque y Ortega, 2001)²⁰ mencionan el anterior poema acotan algo que no concuerda con el anterior discurso:

¹⁸ Trejo Maturana, C. (2001). *El viejo en la historia* . Acta Bioethica, VII(1) 107-119. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55470108>

¹⁹ Trejo Maturana, C. (2001). *El viejo en la historia* . Acta Bioethica, VII(1) 107-119. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55470108>

²⁰ POLO LUQUE, María Luz; MARTÍNEZ ORTEGA, Mari Paz. “*Visión histórica del concepto de vejez en las sociedades antiguas*”. *Cultura de los cuidados*. Año V, n. 10 (2. semestre 2001). ISSN 1138-1728, pp. 15-20

“el hecho de alcanzar la longevidad es un acontecimiento que solo puede conseguirse con la ayuda de los dioses, como una protección sobrenatural. Así no es difícil encontrar en escritos antiguos de diversas civilizaciones referencias a longevidades extraordinarias de sus reyes o héroes, planteándose la superioridad de un pueblo por la longevidad que pueden alcanzar y no por la riqueza o el poder militar”

Dos puntos de vista sobre cómo se tenía una idea de la longevidad las civilizaciones del norte de África.

Mundo griego:

La cuna del pensamiento occidental nace en la civilización griega, la filosofía, el arte inclusive la ciencia se desprende de las concepciones antiguas que tenía esta sociedad, la cual tenía dos opiniones diametralmente opuestas de la vejez, por un lado la decrepitud y la fealdad, y por el otro la sabiduría y lo venerable, sin duda la historia de las sociedades occidentales inclinaron la balanza hacia un lado los griegos decían esto de sus ancianos:

“los griegos persiguieron la perfección humana y la belleza, la decrepitud hace perder las cualidades de los héroes (fuerza, juventud) por lo que era considerada peor que la muerte y dentro de la categoría de las maldiciones divinas.” (María Luz y Mari Paz).sin embargo la vejez tenía en sí mismo un don “en Grecia las antiguas civilizaciones vinculaban la idea del honor con la vejez; “*Gera geron*” eran las palabras con las que se designaba a la edad avanzada, significaban también *el privilegio de la edad, el derecho de la ancianidad, la deputation.*”²¹

Si consideramos a la cultura griega como la cuna del pensamiento occidental hay que revisar conceptos de sus máximos exponentes, tomemos por ejemplo el

²¹ Valverde, C. M. de I. (2005). *La dignidad humana, la vejez y el derecho vigente en México*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. centro de estudios universitarios México

discurso de Aristóteles que trataba de dar una explicación a la vejez, (el por qué envejecemos y como son los viejos).

“Aristóteles entiende a la ancianidad por su decrepitud, sostiene que -la enfermedad es una vejez prematura, y que la vejez es una enfermedad natural-. Para el la vejez no es signo de sabiduría ni de capacidad política los viejos tienen todos los defectos, son charlatanes, pesimistas, egoístas y tienen mal carácter.”²² Aunque también.

“según Aristóteles (384-324 a.C.), este trata de explicar de una forma metafórica que el calor se acumula en exceso debido a la carencias de respiración y de refrigeración y que pronto este usa todo su alimento y lo consume, aunque no aporta ninguna solución, sin embargo cree que debe de haber algún modo de enfriar el fuego en su fuente, es decir; Aristóteles intenta explicar cómo la vida del ser humano a medida de que pasa el tiempo este envejece, ya que los elemento que hacen vivificar el fuego o resplandecer, se agotan, en este caso como los seres humanos al dejar de consumir los nutrientes necesarios comienza a declinar en sus funciones acelerando el paso a la tercera edad. “^{23, 24}

²² Puente, V. C. E. (2008). *El modelo ecológico de Broffenbrenner: una contribución para el estudio de la construcción cultural de la vejez en la ciudad de México*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, facultad de arquitectura México.

²³ Bautista, V. J. (2009). *Por una vida plena en la vejez*. Tesis de licenciatura no publicada. Centro universitario Vasco de Quiroga a. c. Huautli de Reyes Hidalgo.

²⁴ Arzate. H. M.E. (2009). *Campaña social, dirigida a los ancianos, para cambiar la percepción de la vejez a una vida activa*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, facultad de ciencias políticas y sociales. México.

El concepto de una ancianidad decrepita, triste, e incluso una maldición divina puede encontrarse hasta en la mitología citemos un ejemplo del romance entre Titono y Eos:

“Eos se enamora perdidamente del mortal Titono por lo que le ruega a Zeus que le conceda la inmortalidad, pero se le olvida pedirle la juventud eterna para su amante, por lo que Titono envejece cada vez más, cuando Titono es un viejo totalmente decrepito, Eos lo convierte en grillo. Así, el grillo bebe cada amanecer las lágrimas de Eos (el rocío de la mañana) mientras canta repetidamente su deseo de morir.²⁵

Mundo hebreo

Para el pueblo elegido de dios los ancianos y la gente vieja en general eran el depósito de la sabiduría la prudencia, los guías espirituales y principales líderes de las tribus, podemos nombrar a varios patriarcas y profetas que llegaron a alcanzar una edad avanzada, no como una carga o enfermos y achacosos sino como una bendición de dios

“Desde la época de los patriarcas hasta el periodo de los jueces los ancianos desempeñaron un papel fundamental y fueron considerados los jefes naturales del pueblos y judiciales muy importantes. Formaban alrededor del patriarca un consejo de sabios. Los escritos más antiguos, proverbios y salmos están llenos de alabanzas hacia los viejos. La ley mosaica garantizaba el respeto a los ancianos y padres de edad avanzada,

²⁵ Ordorica, M. M. (2013). Hacia una longevidad de 122 años y un nivel de reproducción por debajo del remplazo. Recuperado de <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/8/3538/3.pdf>

considerando la longevidad como la suprema recompensa de la virtud y muestra de la bendición divina.”²⁶

Para las sociedades hebreas el contar con un consejo de ancianos experimentados era un deber importante al punto que fue inspiración divina:

“entonces dijo Yahvé a Moisés: elígeme a setenta varones de los que tú sabes que son ancianos del pueblo y de sus principales, y tráelos a la puerta del tabernáculo... para que te ayuden a llevar la carga y no la lleves tu solo (NM 11, 16 Y 17)²⁷

Sin embargo conforme avanzo el reinado de diferentes patriarcas y reyes la figura del anciano se fue desdibujando atribuyéndole al final también características despectivas:

Después del siglo V los ancianos van perdiendo influencia política. Qohelet (290-280 A.C.) lo testimonia: “más vale mozo pobre y sabio que rey viejo y necio, que no sabe ya consultar”.²⁸

De la edad media a la actualidad.

Para esta época el cristianismo se había convertido en la religión predominante de la zona occidental de Asia y toda Europa después de la caída del imperio romano la edad media represento una era de retrocesos en cuanto a los derechos y privilegios de los ancianos, y aunque los cristianos alentaban a tratar con respeto a los ancianos en su mayoría era relegados debido a la supuesta inutilidad y debilidad propia de los ancianos:

²⁶ POLO LUQUE, María Luz; MARTÍNEZ ORTEGA, Mari Paz. “*Visión histórica del concepto de vejez en las sociedades antiguas*”. *Cultura de los cuidados*. Año V, n. 10 (2. semestre 2001). ISSN 1138-1728, pp. 15-20

²⁷ Trejo Maturana, C. (2001). *El viejo en la historia*. *Acta Bioethica*, VII(1) 107-119. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55470108>

²⁸ *Ibidem*

“La “Regla del Maestro”, conjunto de reglas monásticas del siglo IX, desplaza a los ancianos a labores de portero o pequeños trabajos manuales.”²⁹ Se pasa de los grandes viejos sabios los patriarcas o el consejo de ancianos a algunos sacerdotes que guiaban al pueblo pero en general eran los jóvenes los que tomaban las decisiones, en esta época las plagas y las pestes que mermaban la población obligaban a las familias a reinarse siendo así que los ancianos tenían contacto con las familias y podían servir de guías o patriarcas sin embargo es en esta época cuando se pasa al sistema de producción feudal al capitalista lo cual implica que los viejos eran inútiles al sistema al ver reducidas sus capacidades de producción, ya sea de capital humano al no considerárseles fértiles o aptos para criar, o en la fuerza de trabajo siendo débiles e incapaces de realizar trabajo pesado. Es entonces que según la evolución de las pequeñas economías los ancianos utilizan sus conocimientos para la venta y los negocios para posicionarse en los medios de la economía, o recluirse en los centros de cultura universidades y escuelas o como transmisores del conocimiento, pero en general “el viejo” pierde un papel de importancia en la sociedad. El hecho es que cuando se llega a un punto en el que el valor de las personas está en función de su capacidad de producción no hay porque interesarse en la forma en la que las personas envejecen siendo estos los periodos donde la dignidad humana en los ancianos era prácticamente inexistente el viejo era un objeto de burla un ser feo y enfermo malo por antonomasia, loco o infantil.

Es sino hasta hace relativamente poco que organismos tanto internacionales como nacionales empiezan a preocuparse, por la forma en la que Vivian y morían los ancianos creando regulaciones y modelos que pretenden ofrecer una alternativa de vejez a las personas, estas alternativas contemplan los conceptos de salud y de enfermedad anteriormente expuestos después de la etapa de las guerras una nueva estructura mundial plantea retos para los organismos sociopolíticos que se estaban

²⁹ *Ibidem*

creando. La primera y segunda guerra mundial significaron un cambio demográfico profundo, por un lado la explosión en la natalidad y bullentes nuevas generaciones, y por el otro una muestra de la población de la tercera edad que siempre había estado ahí, debido a que el periodo de guerras ocupó gente joven para ir al campo de batalla, los ancianos fueron los que se quedaron en las respectivas naciones siendo más visibles e incluso utilizados como fuerza de trabajo debido a las necesidades de las naciones en conflicto, los sobrevivientes de las guerras los inmigrantes o exiliados se convirtieron en una visible población activa en varios lugares del mundo (es en esta época cuando hay un despunte en los niveles de longevidad, teniendo poblaciones enteras de viejos) es entonces que muchos se consolidan en los sistemas económicos bancarios o la política preservando así sistemas de creencias más tradicionales.

Como se mencionó surgieron organismos mundiales encargados de velar por el bienestar de la población, la O.N.U, la O.M.S y otros grupos de personas se encargaron de crear legislaciones que exponían los derechos de los diferentes sectores de la sociedad, convenciones nacidas a través de cambios ideológicos que tenían su base en ideales de desarrollo científico y humano (la base de la mayoría de las constituciones y tratados se desprenden de las declaraciones de los derechos del hombre y el ciudadano, posteriormente los derechos humanos).

“nosotros los representantes de los gobiernos reunidos en la segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento, celebrada en Madrid hemos decidido adoptar un plan de acción internacional sobre el envejecimiento para responder a las oportunidades que ofrece y los retos que plantea el envejecimiento de la población en el siglo XXI para promover el desarrollo de una sociedad para todas las edades.”(Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Madrid, España, 8 a 12 de abril de 2002)

Sobre el punto anterior es de resaltarse que se pugna por una necesidad de velar por el bienestar de los ancianos así cobran una importancia preponderante el bienestar la calidad de vida y la salud de las personas de la tercera edad, en el anterior tratado se garantiza esta como un derecho fundamental:

“el mundo moderno posee una riqueza y capacidad tecnológica sin precedentes y nos brinda extraordinarias oportunidades: habilitar a los hombres y a las mujeres para que lleguen a la vejez con mejor salud y disfrutando de un bienestar más pleno...
...mejorar constantemente los cuidados y el apoyo prestados a las personas de edad que los necesitan” (Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Madrid, España, 8 a 12 de abril de 2002).

Estos organismos y los documentos citados anteriormente se rigen por los conceptos generales y mundialmente aceptados de salud y enfermedad, sin embargo la posición que toman con respecto a los ancianos tiende a ser del tipo asistencialista y aunque se consideren las necesidades particulares de cada persona, aun se dejan fuera muchas construcciones, la individualidad y subjetividad de las personas:

“la responsabilidad de las personas consiste en llevar un modo de vida saludable; la de los gobiernos crear un entorno saludable a la salud y al bienestar incluso en la vejez, tanto por razones humanitarias como económicas es necesario brindar a las personas de edad el mismo acceso a la atención preventiva y curativa y a la rehabilitación que gozan otros grupos.” (Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Madrid, España, 8 a 12 de abril de 2002).

Es entonces que por el hecho de ser humanitarios o de alguna manera proteger la economía hay que asegurar el porvenir de las personas de la tercera edad, procurando generar un entorno “saludable” incluso para este sector de la población, este modelo donde se ve al anciano como un ente con necesidad de asistencia se ve replicado en los estatutos nacionales acerca de la vejez:

“las iniciativas que la OMS y diversas agencias del sistema de las Naciones Unidas y del sistema Interamericano están llevando a cabo y de forma coordinada, para avanzar con los compromisos establecidos en Madrid, garantizar una vida de calidad a personas longevas es un nuevo reto regional que seguirá cobrando importancia en el contexto de la cooperación internacional.”³⁰

“II.- Asistencia social. Conjunto de acciones tendientes a modificar y mejorar las circunstancias de carácter social que impidan al individuo su desarrollo integral, así como la protección física, mental y social de personas en estado de necesidad, desprotección o desventaja física y mental, hasta lograr su incorporación a una vida plena y productiva.” (LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES 2002).

“IX.-Atención integral. Satisfacción de las necesidades físicas, materiales, biológicas, emocionales, sociales, laborales, culturales, recreativas, productivas y espirituales de las personas adultas mayores. Para facilitarles una vejez plena y sana se considerarán sus hábitos, capacidades funcionales, usos y costumbres y

³⁰ Periago, Mirta Roses. (2005). Calidad de vida y longevidad: un nuevo reto para la salud pública en las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 17(5-6), 295-296. Retrieved April 29, 2014, from http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892005000500001&lng=en&tlng=es.10.1590/S1020-49892005000500001

preferencias.” (LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES 2002).

Es entonces que las instituciones de salud tienen un papel importante en el cuidado y desarrollo de las personas de edad siendo la tarea de estas procurar el bienestar y la salud a través de la promoción la atención y el cuidado de las personas de la tercera edad, lo cual se convierte en una necesidad apremiante debido a los cambios en la estructura de la población, debido a una serie de factores las poblaciones a lo largo del mundo están cambiando por lo tanto los índices de población de personas de la tercera edad se verán modificados en los próximos años debido a ello institutos nacionales hacen proyecciones demográficas, para ver la forma en la que se comportaran las poblaciones en el futuro.

“celebramos el aumento de la esperanza de vida en muchas regiones del mundo como uno de los mayores logros de la humanidad reconocemos que el mundo está experimentando una transformación demográfica sin precedente y que de aquí al 2050 el número de personas de más de 60 años aumentará de 600 millones a casi 2.000 millones y que el porcentaje de sesenta años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%.” (Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Madrid, España, 8 a 12 de abril de 2002).

Vemos que los índices de natalidad y mortalidad se han modificado a lo largo de la historia, es en este momento histórico que los niveles de natalidad se empiezan a empiezan a empatar con los de mortalidad por lo cual se le permite a las poblaciones envejecer aumentando la esperanza de vida. “Sin embargo, el que la esperanza de vida haya aumentado no necesariamente indica que la calidad de vida con la que se vivan los años en la última etapa de la vida haya mejorado. De

ahí que sea necesario buscar estrategias que contribuyan a la mejor calidad de vida de las personas mayores”³¹

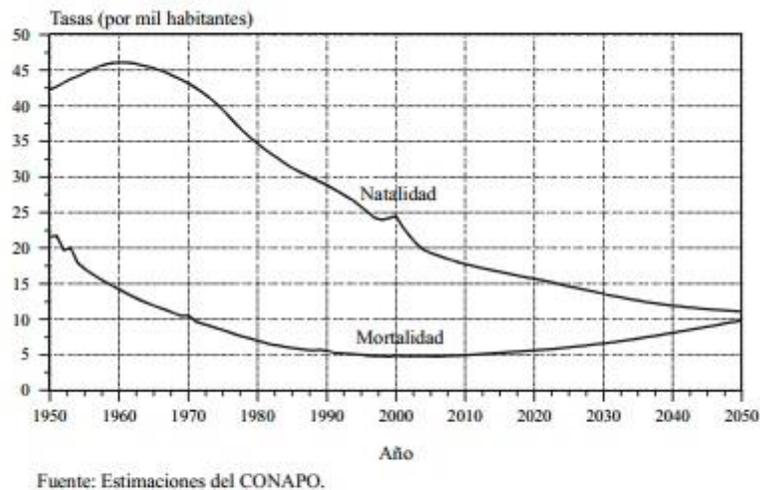


fig. 1 Transición Demográfica en México 1950-2050

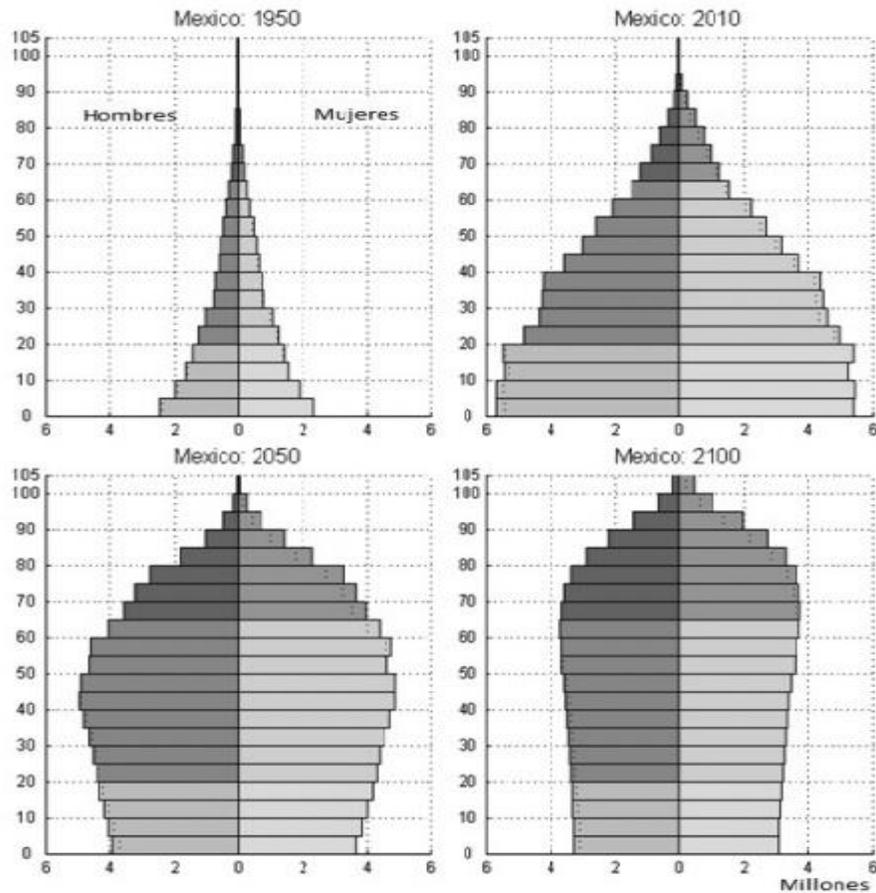
Las pirámides de población empezaran a modificarse, la tendencia en el crecimiento de la población va a verse modificado, los mejores sistemas de salud, la planificación familiar y las condiciones económico políticas harán un cambio.

“dada la dinámica demográfica, dos temas llamarán la atención en el siglo XXI: el acelerado crecimiento de la población en edades activas y la rápida tasa de incremento en edades avanzadas... se presentara una disminución relativa de habitantes en edad preescolar y escolar, además de un aumento

³¹ Gonzales-Celis. R. A.L (2001). *CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR*. Recuperado de <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/34.pdf>

apreciable en la población en edades activas por su parte la población de 65 años y más casi se cuadruplicara en 30 años.”³²

Así nos lo muestran varias graficas que proyectan la modificación de las pirámides de población, como lo ilustra la figura número dos:



FUENTE: *World Population Prospects, the 2010 Revision*, Nueva York, 2011.

Fig. 2 México: población por grupos de edad y sexo (absolutos)

Ilustrándolo de otra manera vemos que la relación entre niños y ancianos (en proporciones se ve modificada conforme pasa el tiempo actualmente la cantidad de

³² Ordorica, M. M. (2013). Hacia una longevidad de 122 años y un nivel de reproducción por debajo del remplazo. Recuperado de <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/8/3538/3.pdf>

niños supera a la de ancianos pero estimaciones a futuro muestran un panorama distinto en el año 2045 se espera que la cantidad de adultos mayores rebase a la de niños, como lo indica la figura numero tres.

| <i>Años</i> | <i>Total</i> | <i>Niños</i> | <i>Viejos</i> |
|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 1950 | 85 | 79 | 6 |
| 1955 | 91 | 85 | 6 |
| 1960 | 96 | 89 | 6 |
| 1965 | 101 | 94 | 7 |
| 1970 | 102 | 94 | 8 |
| 1980 | 93 | 86 | 7 |
| 1985 | 85 | 77 | 7 |
| 1990 | 75 | 67 | 8 |
| 1995 | 68 | 60 | 8 |
| 2000 | 63 | 54 | 9 |
| 2005 | 59 | 49 | 9 |
| 2010 | 55 | 45 | 10 |
| 2015 | 52 | 41 | 11 |
| 2020 | 50 | 38 | 12 |
| 2025 | 49 | 34 | 15 |
| 2030 | 49 | 31 | 17 |
| 2035 | 50 | 29 | 21 |
| 2040 | 53 | 28 | 25 |
| 2045 | 55 | 27 | 28 |
| 2050 | 57 | 26 | 31 |
| 2055 | 60 | 25 | 35 |
| 2060 | 64 | 25 | 39 |
| 2065 | 67 | 25 | 42 |
| 2070 | 71 | 25 | 45 |
| 2075 | 75 | 26 | 49 |
| 2080 | 78 | 26 | 52 |
| 2085 | 80 | 27 | 54 |
| 2090 | 82 | 27 | 55 |
| 2095 | 83 | 27 | 56 |
| 2100 | 84 | 28 | 56 |

FUENTE: *World Population Prospects, the 2010 Revision*, Nueva York, 2011.

fig. 3 relacion de dependencia, ancianos niños

Como vemos en las gráficas anteriores las perspectivas a futuro están cambiando se espera que la población de la tercera edad se incremente de manera considerable con respecto a los otros sectores de la población, debido a ello, estas predicciones traen consigo una serie de preocupaciones con respecto a las condiciones de vida de las personas de la tercera edad en el futuro.

“el paulatino proceso de envejecimiento de la población mexicana impondrá la necesidad de atender demandas crecientes en materia de seguridad y protección social para los adultos mayores... las perspectivas de rápido envejecimiento de la estructura de la población que experimentará el país en las próximas décadas hacen necesario contemplar desde ahora cuales son las condiciones de vida en que se encuentran los adultos mayores, así como las perspectivas de mejoría que cabe esperar en el corto plazo”³³

Y es que la realidad actual para los adultos mayores está llena de prejuicios y no solo de ello si miramos a las poblaciones actuales veremos que su calidad de vida y su estado de salud representan un reto y un gasto considerable a los sistemas de salud.

“El hecho de que la población anciana vaya en aumento deriva en la necesidad de que se desarrollen planes de acción para la atención adecuada y necesaria en el ámbito de la salud, en lo social y en lo económico. Que por un lado se garantice

³³ Aparicio, R. (2002). Transición demográfica y vulnerabilidad durante la vejez. Recuperado de <http://envejecimiento sociales.unam.mx/archivos/mexico.pdf?PHPSESSID=67de9ad189f0dbd5079854c1a8c449ce>

una atención médica y psicológica de calidad, una sociedad que no los segregue y estigmatice, sino al contrario, que los dignifique”.³⁴

Debido a la presencia de enfermedades crónico-degenerativas, la realidad es que se ha dado en una transición de las enfermedades infecto-contagiosas a las crónico-degenerativas. “actualmente se están registrando en todas las regiones del mundo una transición epidemiológica consistente en que dejan de predominar las enfermedades infecciosas y parasitarias en favor de las enfermedades crónicas y degenerativas” (Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Madrid, España, 8 a 12 de abril de 2002).

Contrariamente a lo que podría pensarse y a pesar de que a nuestro país aún se le considere un país en vías de desarrollo la transición de los tipos de enfermedades se ha empezado a dar:

“En México el mejoramiento en las condiciones generales de vida y el acceso a los servicios generales de salud han provocado el descenso en las tasas de mortalidad por enfermedades infecciosas y el ascenso de las enfermedades crónicas como las principales causas de muerte. Los datos estadísticos muestran que se presentan con mayor frecuencia en las personas de más de 60 años”³⁵

Es una realidad, la actual población de ancianos en nuestro país está enferma aunque no necesariamente vejez significa enfermedad esta última se convierte en

³⁴ Gonzales-Celis. R. A.L (2001). CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR. Recuperado de <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/34.pdf>

³⁵ CAMPOS-NAVARRO, Roberto; TORREZ, Diana and ARGANIS-JUAREZ, Elia Nora. *Las representaciones del padecer en ancianos con enfermedades crónicas. Un estudio en la Ciudad de México*. Cad. Saúde Pública [online]. 2002, vol.18, n.5, pp. 1271-1279. ISSN 0102-311X.

un agregado al proceso en sí: “en los ancianos el padecer de enfermedades crónicas se suma al proceso mismo de envejecimiento y a la situación social en la que viven”.³⁶ Es decir, ser una persona anciana (al parecer se es una persona inevitablemente enferma y lo peor de todo de enfermedades crónico degenerativas:

“En el mundo ha aumentado considerablemente el número de personas que padecen enfermedades llamadas crónico degenerativas; por lo regular afectan a la población anciana y son de tratamiento costoso, provocan un desgaste acelerado del organismo que las padece, teniendo como manifestaciones la disminución de las capacidades físicas y mentales, además de fatiga, trayendo como consecuencia un enorme deterioro en la calidad de vida, no solo del enfermo, sino de toda su familia”.³⁷

Para los sistemas de salud actuales la salud del anciano se ve orientada hacia la enfermedad, llevándolo paulatinamente a la discapacidad y disfuncionalidad.

“parte de la problemática que está condicionado el envejecimiento poblacional a los sistemas sanitarios de los países desarrollados se deriva en las características especiales que adquiere la enfermedad en el anciano, entre las que destaca su tendencia a la cronicidad y al desarrollo de incapacidad funcional (1-4). Estas circunstancias condicionan que a medida que se prolonga la expectativa de vida se incrementa el número de años de dependencia e incapacidad (5-7)”.³⁸

³⁶ *Ibidem*

³⁷ Apolonio, A. A. (2008). *Enfermedades crónico-degenerativas y vejez un ejercicio de análisis multivariado*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Acatlán. México.

³⁸ Gutiérrez Rodríguez J, Pérez Linares T, Fernández Fernández M, Alonso Álvarez M, Iglesias Cueto , Solano Jaurrieta J J Incapacidad funcional en una población de ancianos en el medio comunitario *Mapfre Medicina*, 2001; 12: 266-273

Sigue siendo una constante enfermedad igual a invalides e invalides y enfermedad condiciones propias de la vejez, sobretodo se le suman factores socioeconómicos:

“Hombres y mujeres mayores de sesenta años con limitaciones financieras, a veces no solo enfrentan una enfermedad sino varias, pues suelen surgir las complicaciones y otros malestares relacionados que al ser crónicos y degenerativos van a ocasionar una mayor incapacidad y una creciente invalidez” .³⁹

Echemos un vistazo a la calidad de vida de las personas en la actualidad, sin recurrir a análisis estadísticos complejos podemos asegurar que hay un sector creciente de la población “joven” que está desarrollando enfermedades crónico degenerativas, basta con ver los índices actuales de mortalidad donde se erigen las enfermedades cardiacas como principal causa de muerte, pero no en una población anciana exclusivamente sino que poco a poco las enfermedades crónico-degenerativas afectan a sectores de la población más jóvenes. De modo que la diabetes, el cáncer, la artritis la arterosclerosis, la hipertensión y enfermedades coronarias, el Alzheimer, se convertirán en las principales enfermedades para los próximos años y si los pronósticos demográficos se van cumpliendo los gastos en cuanto a los servicios de salud van a ser incosteables, debido a que la mayoría de la población se encontrará anciana y enferma.

“en el plano individual personas que ya cumplimos 50 años podríamos llegar a cumplir 100; por ende, nos urge reflexionar sobre la calidad de vida que queremos tener en la vejez y tomar medidas encaminadas a proteger nuestra salud y bienestar en el futuro”⁴⁰

³⁹ CAMPOS-NAVARRO, Roberto; TORREZ, Diana and ARGANIS-JUAREZ, Elia Nora. *Las representaciones del padecer en ancianos con enfermedades crónicas. Un estudio en la Ciudad de México*. Cad. Saúde Pública [online]. 2002, vol.18, n.5, pp. 1271-1279. ISSN 0102-311X.

⁴⁰ Periago, Mirta Roses. (2005). Calidad de vida y longevidad: un nuevo reto para la salud pública en las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 17(5-6), 295-296. Retrieved April 29, 2014, from

A pesar de que actualmente sabemos cuáles son los tipos de cambios que se dan con la edad, que exploramos a fondo el cuerpo humano tratando de comprender su funcionamiento y que observamos la relación del hombre con su entorno en búsqueda de respuestas hasta ahora no hay una explicación satisfactoria del porque envejecemos, la ciencia, ha hecho una serie de postulaciones teóricas tratando de dar respuesta al porque ocurre dicho fenómeno para tratar de encontrar y frenar el mecanismo que provoca tales cambios en los organismos, esta búsqueda de evitar la vejez o prolongar la juventud no es nueva, desde la antigüedad se ha declarado una pugna por evitar la muerte la vejez y el desgaste siendo así que ciencias como la química en sus raíces (la alquimia) han tratado de encontrar el elixir de la vida o la piedra filosofal, objetos que por sí mismo evitaban la muerte devolvían la juventud y prolongaban la vida. Búsqueda infructuosa porque hasta ahora el ciclo de la vida se cumple siendo la vejez la “ultima” etapa de este,⁴¹ pero no hay respuestas desde el ámbito médico-científico hacía por qué envejecemos solo una serie de teorías que tratan de explicar el envejecimiento a nivel molecular y celular, las más importantes son las siguientes. Cada una de ella se encuentran sustentadas por la doctora María Eugenia Pulido Álvarez en el texto envejecimiento y longevidad:⁴²

Teoría del telómero:

En el momento de replicarse una cadena genética, existen perdidas de cromosomas, para evitar esto, parte del sistema “el telómero” aporta de si para impedir que queden cadenas incompletas, con la sucesiva replicación de cadenas.

http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892005000500001&lng=en&tlng=es.10.1590/S1020-49892005000500001

⁴¹ López Muñoz E y Torres Carrillo NM (coords.) (2012). *Aspectos moleculares del envejecimiento*. México: Instituto de Geriatria.

⁴² Pulido, A. M. E. (2011). ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD. Recuperado de <http://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2011/06/ENVEJECIMIENTO-Y-LONGEVIDAD.pdf>

Eventualmente, el telómero es demasiado corto para permitir una nueva mitosis, lo que podría causar el fin de la capacidad mitótica o límite de Hayflick. Teoría de envejecimiento o programado:

Establece que el cuerpo tiene un “reloj genético” que determina el inicio del envejecimiento y este dicta el número de divisiones celulares a partir de instrucciones en los cromosomas.

Teoría endocrina:

Se tiene identificado que ciertas hormonas son las responsables de procesos de maduración y cambio en el organismo y se identifica muchas de estas como responsables en procesos que tienen que ver con el envejecimiento (hormonas en la menopausia) pero aún no se le pueden atribuir todos estos cambios al sistema endocrino.

Teoría cibernética de envejecimiento:

Sugiere que el sistema nervioso central es un marcapaso del envejecimiento corporal. La teoría establece que cambios en el hipotálamo y en el sistema endócrino resultan en una disminución de la secreción de hormonas, entonces el progresivo desgaste del sistema nervioso (cuyas “células no se reproducen”) genera un envejecimiento progresivo.

Teoría del desgaste natural:

Establece que los animales envejecen porque sus sistemas vitales acumulan daños por el desgaste o estrés de la vida de cada día, y erosionan las actividades bioquímicas normales que acontecen células, tejidos y órganos.

Teoría de la acumulación de productos de desecho.

Hay pruebas de que cuando las células acumulan más toxinas de las que pueden eliminar, se forma una sustancia llamada lipofuscina o pigmento de la edad que se va acumulando en muchos tipos de células a medida de que un animal o un hombre envejecen.

Teoría del entrecruzamiento:

La teoría sugiere que el entrecruzamiento químico que ocurre en proteínas, lípidos y DNA, como resultado a la exposición a factores del ambiente y de la dieta,

producen cambios en las características físicas de sustancias como el colágeno y la elastina.

Teoría de los radicales libres:

Se refiere a una reacción química compleja que se produce cuando ciertas moléculas sensibles de las células, se encuentran con el oxígeno y se separan para formar elementos sumamente reactivos. Estos fragmentos moleculares se llaman radicales libres, los cuales son inestables e intentan unirse con cualquier otra molécula que casualmente esté cerca. Es curioso debido a que esta teoría establece que algo que en esencia nos mantiene vivos el responsable del desgaste de los organismos.

Teoría inmunitaria del envejecimiento:

Esta descansa sobre la premisa de que con la edad, disminuye la capacidad del sistema inmunitario a reproducir anticuerpos en cantidades adecuadas y de la clase indicada. Y no sólo, sino que el sistema inmunitario senescente se puede equivocar produciendo anticuerpos contra proteínas normales del cuerpo, pudiendo destruirlas, de ahí vienen las llamadas enfermedades autoinmunes.

Teoría del orden que se desordena:

Los defensores de esta idea sostienen que el desorden molecular creciente es producto de errores moleculares que a su vez causan la cascada de cambios en células, tejidos y órganos que llamamos envejecimiento.

Como podemos observar la mayoría de las teorías coinciden en el punto de que una acumulación de daños o errores generan el envejecimiento, que el cuerpo está programado para envejecer, o que los factores ambientales externos desgastan el organismo, se ve en estas teorías como errores o malfuncionamientos llevan a los individuos a la vejez, pero estas teorías no explican el porqué de las diferencias individuales de cada organismo. Sí existe una predisposición genética y una serie de factores ambientales que influyen en el fenómeno de la vejez, pero estas teorías solo explican el malfuncionamiento y desgaste y no como un organismo o persona puede llegar a ser longevo con un buen estado de salud. De hecho para la medicina biomédica no existe un paradigma acerca de la longevidad,

la geriatría y gerontología estudian el desgaste y los cuidados que rodean a las personas de edad avanzadas

“Los gerontólogos han pensado a menudo que una buena manera de descubrir porqué envejecemos, sería examinar la vida de los centenarios y de aquéllos que consiguen vivir el máximo de vida humana de unos ciento quince años. Sin embargo, no se ha encontrado ningún factor o conjunto de factores comunes que justifiquen su longevidad extrema”.⁴³

Se presupone que el número de variable que influyen en el proceso de envejecimiento pudiesen explicar la longevidad pero hasta ahora no se tiene identificado por el modelo biomédico el mecanismo exacto de la vejez o la longevidad reduciendo el fenómeno a una serie de teorías que resultan medianamente satisfactorias y que no resuelven del todo las problemáticas que se llegan a gestar en esta etapa de la vida.

La medicina preventiva aconseja un estilo de vida saludable dieta y ejercicio, como preventivos, una serie de chequeos anuales para ver el estado de la química sanguínea, el funcionamiento de órganos y sistemas y el estado del cuerpo en general. Sin embargo hasta ahora el estado de salud de las personas de la tercera edad representa un gasto importante para los sistemas de salud mundiales, en su mayoría las personas de la tercera edad tienen una enfermedad y son pocos los casos de personas que llegan a edades avanzadas de una manera sana y digna lo cual implicaría que en cuanto a la prevención y el fomento de la salud aún hay mucho por hacer para llegar a una vejez saludable y longeva.

⁴³ Pulido, A. M. E. (2011). ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD. Recuperado de <http://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2011/06/ENVEJECIMIENTO-Y-LONGEVIDAD.pdf>

En la realidad cotidiana se observa que existen diferencias significativas en la forma de envejecer de hombres y mujeres:

“Respecto a la longevidad y el género masculino o femenino, muchos gerontólogos opinan que las mujeres viven más porque los varones son más vulnerables a casi todas las causas de muerte y en especial a las enfermedades cardiovasculares.”⁴⁴

Alrededor de ambos se ha hecho una construcción social de la vejez: Debido a su rol social como proveedor económico de la familia, así como a su actividad más intensa en el mercado laboral, Los hombres en general pueden estar sujetos a mayores presiones físicas y mentales que ponen en riesgo su organismo (V. Nelly Salgado-de Snyder). Se establece que existen actividades casi exclusivamente masculinas mismas que representan un peligro para el organismo, que pueden llegar representar un riesgo grave para la salud de los hombres:

“Por ejemplo, los hombres participan más que las mujeres en actividades que conllevan riesgos a la salud como ingerir alcohol, fumar cigarrillos, experimentar con drogas, trabajar horas extras, manejar a gran velocidad, no acudir al médico y no cuidar su dieta, entre otros riesgos. Estas situaciones pueden generar en los hombres condiciones cardiovasculares, accidentes laborales y de tránsito, cáncer, enfisema, problemas del hígado, depresión, ansiedad y angustia”.⁴⁵

⁴⁴ Pulido, A. M. E. (2011). ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD. Recuperado de <http://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2011/06/ENVEJECIMIENTO-Y-LONGEVIDAD.pdf>

⁴⁵ SALGADO-DE SNYDER, V. Nelly y WONG, Rebeca. Género y pobreza: determinantes de la salud en la vejez. Salud pública Méx [online]. 2007, vol.49, suppl.4, pp. s515-s521. ISSN 0036-3634.

No solo ello además de que el hecho de “ser hombre” por sí mismo representa un riesgo a la salud, la forma en que envejeces es diferente a las mujeres ya que tradicionalmente se le asignan actividades signos y significados que le dan sentido a su vida.

Así, en el caso de los hombres mayores el proceso de envejecimiento se vive con mayor tristeza y frustración, en comparación con las mujeres, debido a que ellos no pueden seguir cumpliendo con el papel social y culturalmente asignado de proveer, y de seguir trabajando para traer sustento e ingreso al hogar.⁴⁶

Para los hombres la forma en que viven está estrechamente ligada con su actividad económica al grado que esta influye en la forma en la que envejecen los hombres:

“En cambio, en el caso de los hombres, este proceso se asocia con sentimientos de fuerte responsabilidad y de temor de ya no poder hacerse cargo del mantenimiento de su familia. Lo anterior sugiere que la experiencia del envejecimiento les resulta menos difícil a las mujeres que siguen desempeñando su rol de cuidadoras”⁴⁷

Sumado a condiciones de abandono, pobreza, aislamiento y otras el panorama para los hombres de la tercera edad no es alentador: “la visión es aún más negativa en el caso de los varones, quienes la asocian con la responsabilidad y la incapacidad

⁴⁶ Treviño-Siller S, Pelcastre-Villafuerte B, Márquez-Serrano M. Experiencias de envejecimiento en el México rural. Salud Publica Mex 2006;48:30-38.

Experiencias de envejecimiento en el México rural.

⁴⁷ ibidem

de cumplir su rol tradicional, y especialmente difícil y triste en el caso de hombres viudos que viven solos.⁴⁸

Para concluir este capítulo podemos contemplar el producto del sistema hegemónico no como una crítica, sino para complementarlo para cambiar la forma en la que se relaciona la vejez y la esperanza de vida y se resignifiquen los conceptos de vejez y longevidad, se le dote de una dignidad y sentido. Si para otras áreas de la ciencia se ha gestado una ruptura epistemológica, para ámbitos como la medicina e incluso la “medicina del anciano” debería cambiar la mirada hacerla más personal, subjetiva (acercarla al cuerpo y a las emociones), dejar de lado modelos paternalistas y asistenciales, y contemplar las interrelaciones que se gestan en las personas, aun mas allá ver “al otro” y no “al anciano” más allá aun, contemplar todo el contexto de la vejez nos da una idea de cómo es que las palabras (con sus respectivas connotaciones, generan actos y formas de relacionarse, lo que posteriormente se traduce en una actitud hacia a la ciencia y sus objetos de estudio (en algunos aspectos bastante ortodoxas) lo que impiden que exista una transformación en las realidades. Hablar de la vejez y la longevidad tendría que ser un asunto que no incluya únicamente a la medicina o políticas públicas de salud, el cambio tendría que venir desde la raíz de cómo es que se ve a nuestros ancianos, la literatura las noticias la cotidianeidad en general ven al adulto mayor como un producto de desecho una carga, algo que está en el último periodo de utilidad.

Sin embargo no se ve al anciano como la cristalización de una memoria individual y colectiva, como el testigo de los cambios y transformaciones que ha sufrido el mundo y su mundo, no se ve al anciano como una persona que puede desarrollar tareas valiosas para el conjunto social; Está muy dentro de la psique colectiva la imagen del anciano decrepito e inútil, al punto que muchas personas al llegar a cierta edad van añadiéndose achaques e incapacidades, se auto declaran inútiles y enfermos, reducen la posibilidad de ver la vejez como un espacio más de

⁴⁸ ibidem

construcción, a simplemente la antesala de la muerte, por lo general dolorosa y patética.

La longevidad entonces lejos de ser la extensión del periodo de vida honorable útil y tranquila se ve como una condena donde el cuerpo sufre el natural desgaste del tiempo y la invasión de enfermedades incapacitantes en el imaginario colectivo ser longevo está relacionado con un estado de la vida incapacitante y de dependencia, cuando en la realidad dista de ser así en su libro los viejos pecadores viven más Lebert, Norbert⁴⁹ ilustra los casos de varios centenarios que Vivian más allá de los 90 años vidas felices útiles con un propósito y sin apenas preocuparse por la enfermedad o la muerte.

Entonces si existen viejos centenarios saludables y activos hay una posibilidad de que cualquier persona pueda acceder a una longevidad sana y plena. En el capítulo siguiente veremos que existe otro paradigma para ver a la vejez para construir la longevidad para relacionarse con el cuerpo y las emociones y encontrar en él un espacio de construcción, de crecimiento y de trascendencia, responsabilizarse de la vida propia y dejar de ver a la vejez y la longevidad como procesos inevitablemente dolorosos incapacitantes y por lo general una conclusión poco digna de la vida.

⁴⁹ Lebert, Norbert. Los Viejos Pecadores Viven Más. México: Editorial Extemporánea, 1975.

Capítulo 2: LA VEJEZ HONORABLE EL TAO Y LA LARGA VIDA

El cielo y la tierra son duraderos. Son duraderos porque no existen por sí mismos
ni para sí mismos.
Éstos fueron creados por Tao y existen
Para Tao.

La persona sabia se pone detrás de los otros y
Así no les estorba y puede guiarlos. Ella no estima la
Vida de su cuerpo; no obstante, su vida está cuidada
Por Tao. Esto sucede, porque ella tampoco existe aquí
Para sí misma Por esta razón, las necesidades de esta
Persona se cubren
Para ella.

Del capítulo anterior podemos rescatar el concepto de esperanza de vida para referirse a la longevidad, hemos de resaltar que para un modelo científico experimental este es el concepto más aproximado a la longevidad. Si revisamos el concepto en la naturaleza de las palabras (su símbolo y significado) entenderemos que la subjetividad, la intuición y hasta el misticismo rodean estas palabras: "esperanza de vida". Y es que para la medicina actual, dentro de los consultorios, hospitales, asilos, y centros de reunión de la tercera edad, no existe un concepto del todo definido para la longevidad (como pudiera serlo para la salud o la enfermedad por citar un par de ejemplos).

La palabra longevidad tienen la misma raíz etimológica que longitud, lo cual hace referencia a lo largo o prolongado que puede llegar a ser algo (en este caso el tiempo), pero nada más. Para los médicos y especialistas no hay una construcción más concreta de la longevidad; que es un concepto que va más allá de ciertos estándares positivistas, reduccionistas y funcionalistas. Si, aunque se pretende hacer lo más objetivo e impersonal el concepto de longevidad, no podemos

desprendernos que las palabras que según como se utilicen pueden alcanzar una pluralidad de significados más allá de la objetividad reduccionista, son así con el concepto de “esperanza de vida”. Debido a que no existe una definición concreta para el sistema médico experimental utilizaremos el término que más se le aproxima o el comúnmente utilizado para la longevidad, sin embargo al igual que la realidad vemos que el pensamiento está permeado por el lenguaje y este está construido con base en las necesidades específicas del contexto:

“El lenguaje se convierte en una posibilidad de hacer que los individuos se refugien en palabras para descansar de la confusión de los síntomas y construir nuevas respuestas en el cuerpo”⁵⁰

Veámoslo en la palabra esperanza en su acepción tomada del diccionario de la lengua española dividiendo los términos significa:

”Estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos.” ⁵¹

La anterior palabra no hace referencia a una característica “científica”; la esperanza se utiliza como la confianza en que se pueda vivir mucho tiempo, (o al menos cierta cantidad de tiempo), la siguiente palabra “vida” va más allá de no estar muerto, la vida en realidad lo es todo, el mismo humano y todo absolutamente todo lo que le rodea está impregnado de vida. De esta manera la esperanza de vida es una característica que no se puede reducir a cuanto se espera que viva un organismo (un simple periodo de tiempo) sino a la confianza de que la vida

⁵⁰ Lopez, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano, México, CEAPAC-Verdehalago, 79 p

⁵¹ Rae

permanezca en un marco de referencia temporal más o menos prolongado. La definición del diccionario en su acepción esperanza de vida nos dice:

“Tiempo medio que le queda por vivir a un individuo de una población biológica determinada. Para los recién nacidos coincide con la duración media de la vida en dicha población.”

La esperanza de vida entonces puede tener otra lectura, una lectura más profunda, el tiempo que queda por vivir es una reducción muy técnica de lo que significa estar presente, vivo, en la tierra. Desde otra perspectiva la longevidad; n se justifica entonces por la naturaleza de la vida misma de pertenecer al todo, de ser parte en el río de la vida. Entender que el lenguaje y el pensamiento son solo procesos como la digestión o la respiración nos da la posibilidad de mirar más allá del “hombre como medida de todas las cosas” sino como parte del todo, lo cual no encaja con los sistemas científicos actuales.

Para entender otras formas de ver la vida hay que dejar un poco de lado los modelos y estándares que pertenecen a ciertos tipos de pensamiento, a doctrinas filosófico-epistemológicas concretas, hay que abrirnos a diferentes formas de pensar de actuar de sentir e incluso de vivir.

“La poetización del mundo, su reencantamiento, exige entonces un acallamiento de los discursos sofocantes de las grandes teorías científicas, de las racionalidades excluyentes y omniabarcantes; exige dejar que la voz misteriosa del mundo como vida, como ser en despliegue, como perpetua aurora y crepúsculo, pueda ser escuchada. La filosofía ambiental no podrá ser entonces una voz”⁵²

⁵² Noguera, P. (2004). El reencantamiento del mundo. Manizales: Programa de las Naciones Unidas para el medio ambiente, Universidad Nacional de Colombia IDEA, 206 p

Las concepciones de vejez y de longevidad trascienden entonces los cortos marcos conceptuales de referencia, en el capítulo anterior se menciona que la practica medica se desprende de ciertas disciplinas de pensamiento, estas tienen su base en un desarrollo histórico que correspondía a las necesidades del sistema económico político de la época y del lugar, la medicina las matemáticas y en general todas las ciencias tienen su cuna en un discurso filosófico-psicológico específico:

“cada discurso psicológico fue elaborado según las circunstancias y la racionalización de un tiempo y un espacio, una geografía y una cultura dominante. Todo discurso es una realidad de un lugar, por lo tanto sus significados no pueden generalizarse”⁵³

Basta con hacer un recorrido histórico a través del sistema hegemónico, con ello se entendería, que las características del sistema están permeadas por condiciones que correspondían a necesidades de la época las cuales han llevado directamente a las problemáticas actuales de la sociedad, los vicios y lagunas de cierto sistema de pensamiento alejado de la naturaleza la cooperación y el misticismo, la intuición (entre muchas otras cosas no adaptadas al positivismo) invariablemente traen consecuencias.

“La herencia judeocristiana y platónica condujo a que la cultura occidental se construyera sobre una especie de estructura dual, soporte de las relaciones de dominio y explotación inmisericorde de las tramas de la vida llamadas «naturaleza». El desprecio por la terrenalidad, la carnalidad y el cuerpo como lugar de lo

⁵³ Lopez, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano, México, CEAPAC-Verdehalago, 79 p

placentero, se transformó en la modernidad en una actitud de descuido y sojuzgamiento de los frutos y bienes de la tierra.”⁵⁴

Esta base filosófica fue tomada para la posterior creación de diversas formas de acercarse a la realidad, de generar ciencia y tecnología, es una base hasta cierto punto esquizofrénica⁵⁵ debido a que solo hace más profunda aparente la separación entre el hombre y la naturaleza:

“En los siglos XVI y XVII los conceptos medievales sufrieron un cambio radical. La visión del universo como algo orgánico, vivo y espiritual fue reemplazada por la concepción de un mundo similar a una máquina; la máquina del mundo se volvió la metáfora dominante de la era moderna. Esta evolución fue el resultado de varios cambios revolucionarios en el campo de la física y de la astronomía que culminaron en las teorías de Copérnico, Galileo y Newton. La ciencia del siglo XVII se basaba en un nuevo método de investigación, defendido enérgicamente por Francis Bacon, que incluía dos teorías: la descripción matemática de la naturaleza y el método analítico de razonamiento concebido por el genio cartesiano”⁵⁶

Por lo tanto la ciencia aunque aparentemente neutra e imparcial tiene una actitud hacia la vida, la naturaleza, el hombre, la mujer, el conocimiento, el espíritu, el universo, Dios, “el viejo” las personas, las emociones, esta actitud da como fruto

⁵⁴ Noguera, P. (2004). El reencantamiento del mundo. Manizales: Programa de las Naciones Unidas para el medio ambiente, Universidad Nacional de Colombia IDEA, 206 p

⁵⁵ ibidem

⁵⁶ Fritjof, C. (1992) El Punto Crucial.-Ciencia, Sociedad y Cultura Naciente - Ed. Estaciones, Troquel.

problemáticas visibles y actuales, que tienden a características ya previsibles a la sabiduría ancestral del tao:

“Un exceso de autoafirmación se manifiesta en forma de poder, control y dominación de los demás por la fuerza; de hecho, éste es el modelo que predomina en nuestra sociedad. El poder político y económico está en manos de una clase dominante constituida; las jerarquías sociales siguen una línea racista y sexista y la violación se ha convertido en la metáfora central de nuestra cultura —violación de mujeres, de grupos minoritarios y de la tierra misma. Nuestra ciencia y nuestra tecnología están basadas en un concepto del siglo XVII según el cual la comprensión de la naturaleza implica la dominación de la misma por el «hombre». Esta actitud, unida a la visión mecanicista del universo —otra idea del siglo XVII— y a la excesiva importancia dada al pensamiento lineal, ha tenido como resultado la creación de una tecnología poco sana e inhumana en la que el hábitat natural y orgánico del hombre ha sido reemplazado por un entorno simplificado, sintético y prefabricado, poco idóneo para satisfacer sus complejas necesidades.”⁵⁷

Es entonces que se acepta esta idea de ciencia (el positivismo, mecanicismo, dualismo cartesiano, y en general el paradigma científico actual); se respalda en regímenes filosóficos que se auto sustentan de manera que lo que quede fuera de ellos simplemente es desdeñado como un producto de la charlatanería, la sensible y bien intencionada (aunque falsa) “new age”:

⁵⁷ Fritjof, C. (1992) El Punto Crucial.-Ciencia, Sociedad y Cultura Naciente - Ed. Estaciones, Troquel.

La filosofía cartesiana de la certeza científica absoluta es aún muy popular y se refleja en el cientifismo que caracteriza a nuestra civilización occidental. Muchos de nuestros contemporáneos, científicos y no científicos, están convencidos de que éste es el único método válido para entender el universo. El método del pensamiento cartesiano y su visión de la naturaleza han influido en todas las ramas de la ciencia moderna y pueden seguir utilizándose siempre y cuando se admitan sus limitaciones. Aceptar la visión de Descartes como la verdad absoluta y su método como una manera válida de lograr el conocimiento ha sido una de las principales causas de nuestro desequilibrio cultural.⁵⁸

La exposición y comparación entre el sistema filosófico científico y tecnológico actual, y el conocimiento filosófico y de vida de oriente, ha sido abarcado en múltiples trabajos de autores como Fritjof Capra en el “punto crucial” o Patricia Noguera en “el reencantamiento del mundo”; establecen claro y de una manera extensa la crisis por la cual estamos pasando, el como el deterioro ambiental, la contaminación, y el estado de la vida actual tienen una relación directa con las personas con su salud y con su manera de pensar, pero no solo ellos, en un contexto más local la línea de investigación del doctor Sergio López Ramos ha resaltado como realmente existen conexiones que van más allá de lo aparente, lo causal o científico, en las tesis y trabajos de investigación de los académicos que siguen la línea del doctor Sergio López, se pugna por un reencuentro con la naturaleza con el cuerpo, con un cambio de valores y la adopción de una (aparentemente) nueva actitud hacia la vida la propia y la ajena, por un trabajo constante con uno mismo y con el otro:

⁵⁸ Fritjof, C. (1992) El Punto Crucial.-Ciencia, Sociedad y Cultura Naciente - Ed. Estaciones, Troquel.

“Tenemos, pues, que el proceso de articulación entre lo emocional y lo corporal para los positivistas resulta un acertijo muy difícil de resolver, por la sencilla razón de que no está en su lectura epistemológica de lo corporal; la fragmentación como recurso explicativo llega a su límite y no rebasa la frontera de la causalidad y eso es sólo un principio que obstaculiza otras interpretaciones del hecho”⁵⁹

La propuesta del doctor Sergio López Ramos⁶⁰ abre la puerta a la subjetivación y personalización, a ver desde otra perspectiva la salud y la enfermedad, apropiándose del cuerpo propio y responsabilizarse de cuanto a él se refiere. La anterior propuesta establece la construcción de un cuerpo, la construcción simbólica, histórica, geográfica, familiar, emocional, ve más allá de la causalidad, integra a las construcciones elementos más sutiles y complejos:

“en esa lógica el cuerpo humano y la familia son el espacio de concreción del sujeto se gestan allí procesos consientes e inconscientes que el individuo no alcanza a digerir... -“la aparición frecuente de enfermedades somáticas en el niño pueden mostrar también los trastornos en las interacciones entre padres e hijos... “el sujeto materializa somatiza la relación familiar en su cuerpo, sin desdeñar el procesos histórico social de una geografía y su cultura germen de las mediaciones en el espacio familiar”⁶¹

⁵⁹ López, R. S. (2002) Lo corporal y lo psicossomático: Reflexiones y aproximaciones. I. Plaza y Valdez. México.

⁶⁰ La literatura sobre este tema puede ser revisada en la obra del doctor López Ramos que va mas allá de 40 tomos

⁶¹ Lopez, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano, México, CEAPAC-Verdehalago, 79 p

No existe otro lugar de construcción sino hacia el cuerpo, y este no es más que un reflejo en pequeño del total de la sociedad y la tierra, es entonces que podemos ver a las enfermedades desde un punto de vista más amplio, como un reflejo del total de la tierra, de la cultura en la que nace y se desarrolla, un reflejo de la vida en general:

“la destrucción de los recursos naturales tiene relación estrecha con la condición corporal; el cuerpo es un microcosmos que se integra en una relación armoniosa con el agua, la madera, el fuego, la tierra y el metal cuando estos elementos se destruyen en el planeta Tierra, el cuerpo también vive las consecuencias...el sujeto hace uso de su elección con el cuerpo, de acuerdo con las mediaciones sociales y emocionales. Entonces una representación simbólica se materializa en formas de ser y de amar de vivir, de comer, de enfermarse y de morir. En esa lógica el ser humano es una concreción simbólica de una cultura específica”⁶²

La construcción psicósomática implica que la enfermedad (dentro del proceso de la vejez y la longevidad) no es algo fortuito o azaroso la enfermedad y su proceso tiene un trasfondo, mucho más amplio y subjetivo, no es simplemente la suma de factores externos, y la coincidencia de agentes desencadenantes de la misma, ni siquiera se le ve a la enfermedad por sí misma como algo bueno o malo en términos morales:

“el modelo biomédico considera a la enfermedad como un estado ocasionado por elementos ajenos al cuerpo y a la

⁶² Lopez, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano, México, CEAPAC-Verdehalago, 79 p

persona y su origen se explica mediante la ruptura de la relación agente-huésped-medio ambiente. El cuerpo se concibe como una “maquina”, lo que implica la necesidad de darle mantenimiento.”⁶³

En contrapunto a este concepto la enfermedad es algo más complejo:

“la enfermedad es algo que se construye de acuerdo con el tiempo y el espacio en el que vive el sujeto; lo que intriga a los médicos es el origen de semejante problema en el consultorio... lo psicosomático es la expresión de un mecanismo de defensa, donde el síntoma es la expresión de la defensa... así, sostenemos que las enfermedades crónico degenerativas son producto de un procesos de construcción que involucra elementos históricos, familiares, emocionales, sociales, alimenticios económicos, políticos e individuales que se concretan en el cuerpo por ser este el único espacio de construcción de los sujetos, es decir su interrelación da como resultado estilos de vida que expresan procesos psicosomáticos”.⁶⁴

¿Qué relación tiene entonces la vejez y la longevidad con la salud y con la enfermedad? A la vejez se le ha visto como una enfermedad *per se*, los achaques de la vejez y el desgaste en órganos o sistemas son propios de la edad,

⁶³ López, R. S. (Coord.) (2012) Una formación metodológica en psicología. México: UNAM FES Iztacala DGAPA.

⁶⁴ López, R. S. (Coord.) (2012) Una formación metodológica en psicología. México: UNAM FES Iztacala DGAPA

“El envejecimiento patológico o secundario, se refiere a los cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos, etc., y, que no forman parte del envejecimiento normal (por ejemplo, cataratas, enfermedad de Alzheimer) y que, en algunos casos pueden prevenirse o son reversibles.”⁶⁵

Entonces se ha buscado retrasar la vejez o evitarla por cualquier medio, las bases de la moderna química se basan en la alquimia, cual objetivo principal era encontrar el “*lapis philosophorum*” y así prolongar la juventud y la vida, triunfar sobre la muerte y vencer a la enfermedad, sin embargo “lo cierto es que hasta ahora no hay manera de prolongar ese pequeño espacio de tiempo que nos tocó vivir como individuos en este planeta, por lo tanto la actitud que tengamos sobre el particular podrá darnos una calidad de vida sin tanto sufrimiento por el hecho de que vamos a morir hasta ahora la fuente de la eterna juventud no existe.”⁶⁶ Las decisiones que hagamos sobre nuestro cuerpo, nuestro planeta y la actitud hacia la vida son aquellas que nos pueden dar cierta certeza sobre cómo será la vejez personal, y si esta será duradera y sana, sobre ello la literatura oriental tiene un amplio baluarte de literatura que hace referencia a la forma en la cual una persona puede conservar la salud y llegar a una vida larga (la longevidad) la piedra filosofal de la medicina de oriente es más una serie de prácticas, una actitud y una forma de ver la vida que está orientada hacia el cuidado de la misma en todas sus formas.

Tirar comprar tirar

⁶⁵ Romero, A. Vejez: recuperado de <http://ciclovitalalbeiro.blogspot.mx/2012/09/vejez.html>

⁶⁶ 25. López, R. S. (2002) Lo corporal y lo psicosomático: Reflexiones y aproximaciones. I. Plaza y Valdez. México

Como se mencionó anteriormente, estamos inmersos en contexto geográfico histórico y cultural, es así, no podemos negar que pertenecemos a un régimen de economía capitalista, científico positivista-experimental, religioso monoteísta (en la gran parte del mundo) esta serie de características de la sociedad establecen una actitud hacia, la tierra, las cosas y las personas; aunque este trabajo no es una crítica a cada uno de los puntos anteriores y sus problemáticas de la sociedad, podemos resaltar que ciertos actos producto de esta actitud traen consigo más problemáticas de las que pudieran ser aparentes, y no es que el sistema sea “malo” por sí mismo, sino que la voracidad y expansión descontrolada, la priorización del capital sobre las personas trae consecuencias desastrosas para la vida, tomemos el ejemplo del hombre-objeto: “lo que hace único al hombre es ser simultáneamente sujeto y objeto. Los humanos somos sujetos que nos sentimos a nosotros mismos, mientras que, al mismo tiempo, somos objetos que pueden ser observados y manipulados”⁶⁷ de manera, que desde que el capital es capital el hombre es fuerza de producción (objeto), entonces para contribuir con el sistema los individuos (sujetos) tenían que encajar de manera sistemática en las formas de producción y tenían que consumir los productos de sí mismos, ahí es donde nos vemos inmersos en un círculo vicioso, se crea una jerarquía de prioridades que deja irónicamente a las personas casi al final de la misma: capital-empresa-hombre-naturaleza, esta actitud de consumismo descontrolado, aplica por supuesto al hombre objeto;

“El mundo occidental idolatra la juventud. La generación Botox quiere, por sobre todas las cosas, esconder cualquier indicador de edad y camuflar las señales que delatan el paso del tiempo, en una forma de negación de la realidad que los sociólogos Taves y Hensen han llamado “el síndrome de Peter Pan”. Abuelas de más de 80 años insisten en llamar a sus amigas “las chicas” e intentan vestir acorde. Los hombres ancianos se

⁶⁷ López, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano, México, CEAPAC-Verdehalago, 79p

comportan de forma inmadura, como si fueran quinceañeros, para intentar adaptarse a los valores contemporáneos.”⁶⁸

En una sociedad de lo perecedero el hombre solo se encuentra durante un periodo de tiempo como un ente productivo y funcional, después de eso es una carga para el sistema, o el potencial consumidor de una larga cantidad de productos para conservar una calidad de vida más o menos digna (medicamentos, y servicios), de manera, que si no resultara beneficioso para el capital, “el viejo” sería un producto de desecho en una sociedad, donde se tiene que desechar algo porque es viejo y eso significa que es feo, sin valor aparente.

“¡¡Nos están fastidiando!! ¡¡Yo los descubrí!! ¡¡Lo hacen adrede!! Todo se rompe, se gasta, se oxida, se quiebra o se consume al poco tiempo para que tengamos que cambiarlo. Nada se repara. Lo obsoleto es de fábrica... Los pocos desechos que no se comían los animales, servían de abono o se quemaban. De ‘por ahí’ vengo yo. Y no es que haya sido mejor... Es que no es fácil para un pobre tipo al que lo educaron con el ‘guarde y guarde que alguna vez puede servir para algo’, pasarse al ‘compre y bote que ya se viene el modelo nuevo’. Hay que cambiar el auto cada 3 años como máximo, porque si no, eres un arruinado. Así el coche que tenés esté en buen estado. Y ¡hay que vivir endeudado eternamente para pagar el nuevo! Pero por Dios.”⁶⁹

Otra forma de ver la vejez y la longevidad

⁶⁸ Benjamin Blech, (La Vejez y la Ley China) recuperado de: <http://www.aishlatino.com/a/s/La-Vejez-y-la-Ley-China.html>

⁶⁹ Eduardo Galeano (Eduardo Galeano: Me caí del mundo y no sé cómo se entra) recuperado de: <http://lahistoriadeldia.wordpress.com/2013/03/16/eduardo-galeano-me-cai-del-mundo-y-no-se-como-se-entra/>

Como lo mencionamos anteriormente, la concepción occidental no es la única que abarca la vejez, existen otras concepciones que tienen sistemas de valores diferentes en los cuales, vejez y longevidad, estriban un valor por si mismos;

“En la visión tradicional judía, la vejez no es una maldición, sino una respuesta positiva de Dios ante una petición humana. Fue la respuesta ante una necesidad. Si no, ¿cómo podría saber la gente a quién honrar? Es el regalo de Dios de tener una distinción visible que permite que aquellos que merecen el honor de la edad puedan recibirlo”⁷⁰

Desde una perspectiva oriental, tener una mayor edad significa adquirir estatus, existe entonces un valor intrínseco de la vida y un valor al tiempo de la misma:

El pueblo judío y el pueblo chino, dos de las culturas más antiguas existentes, comparten su pasión por el respeto a los ancianos. Lin Yutang, en su clásica obra *“La Importancia de Vivir”*, señala que *“he encontrado que ninguna diferencia es absoluta entre la forma de vida Occidental y la Oriental excepto la actitud que tienen respecto a la edad. En China, la primera pregunta que una persona le hace a otra en una llamada oficial es: ‘¿Cuál es tu gloriosa edad?’. Si responde en tono de disculpa diciendo que su edad es veintitrés o veintiocho, el otro lo conforta diciéndole que todavía tiene un glorioso futuro, y que algún día quizás llegue a ser anciano. El entusiasmo crece proporcionalmente a medida que los hombres son capaces de*

⁷⁰ Benjamin Blech, (La Vejez y la Ley China) recuperado de: <http://www.aishlatino.com/a/s/La-Vejez-y-la-Ley-China.html>

*señalar una mayor edad, y si tiene más de cincuenta años, el que pregunta asume un tono de humildad y respeto. La gente espera con ansias la celebración de su quincuagésimo primer cumpleaños”.*⁷¹

De manera que el hacerse viejo adquiere un tinte de respeto e incluso de poder; es un ser venerable, pues la longevidad es una virtud así lo señala el pueblo chino:” para los chinos, la longevidad es la felicidad radical de la vida, el gozo existencial de vivir, el cuidado de que nada precipite el fin natural del cuerpo. Las cinco felicidades que se desean en China son: Longevidad, riqueza salud, virtud y una muerte serena.”⁷²

Tomemos otro ejemplo en este caso de la mitología japonesa, cuanto un árbol cumplía más de 100 años adquiría una categoría especial: los “árboles *shinboku*” eran considerados como arboles sagrados debido a su longevidad, estos se adornaban y señalaban con una cuerda grande y varios talismanes, muchos de estos árboles rebasaban los 500 años, así mismo, gran parte de los demonios domésticos del folklor japonés los “Tsukumogami” son objetos que después de cumplir 100 años adquieren un alma y se vuelven fantasmas, o espíritus traviesos. De manera que para la sociedad japonesa, el hecho de tener una edad avanzada se convertía en un privilegio, ser viejo entonces es un valor, en una sociedad de valores perecederos e hipervelocidad de la información, el tiempo para la paciencia la contemplación y el paso del tiempo se vuelve innecesario, sin embargo es para la última etapa de la vida donde las aparentes limitaciones físicas dan otra perspectiva a la vida, por lo general después de cumplir con obligaciones sociales

⁷¹ Benjamin Blech, (La Vejez y la Ley China) recuperado de: <http://www.aishlatino.com/a/s/La-Vejez-y-la-Ley-China.html>

⁷² Mateos F. Plusvalía taoista de la longevidad. Boletín de la Asociación Española de Orientalistas. 1980 recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6533/39001_3.pdf?sequence=1.

y personales esta última etapa de desarrollo de la vida se transforma en un espacio de crecimiento e introspección, de análisis y reflexión. Tomemos el ejemplo de la cultura africana que en apariencia parecería atrasada o retrograda, tienen un alto sistema de valores hacia la edad:

“Habían solucionado mucho antes que nosotros, quizás varias centurias antes la problemática de la protección de la vejez.

- Primero, consideran a sus viejos como pilares fundamentales de su sociedad, sin los cuales esa misma sociedad no puede subsistir.

-Segundo, consideran a todo viejo como un hermano, como un igual, no como un sobreviviente del pasado sino como un par con plena vigencia de sus derechos grupales y de su igualdad respecto de los demás miembros activos de su sociedad.

-Tercero, un viejo no espera jamás, sino que es esperado. Y que no puede esperar porque le queda poco, muy poco del más preciado de los bienes que todavía conserva de la vida.”⁷³

Con respecto a la vida y el tiempo el mismo autor nos remarca el valor del tiempo, y como este se vuelve valioso, en el tercer punto destaca que a los ancianos les queda “menos tiempo de vida” bajo la óptica de este autor tenemos que:

"Mi amigo africano profundizó aún más la idea africana del respeto por el tiempo ajeno: “Si ustedes supieran la hora exacta en que van a morir, no perderían ni un segundo esperando, ni

⁷³ Aníbal Gotelli “LA VEJEZ, LA HERMANDAD Y EL TIEMPO SEGÚN LOS AFRICANOS”. Recuperado de: <http://www.funcidec.org.ar/articulos/CULTURA%20AFRICANA%20-%20Gotelli.pdf>

permitirían que nadie los haga pasar por largas colas y penurias para recibir algo que por derecho les corresponde. Si supieran la hora exacta en que van a morir, no perderían ni un minuto, porque cada minuto perdido es un minuto menos para hacer un testamento, para despedirse de los hijos, para dar el último beso a sus seres amados...”.

Y entonces comprendí que, en estas sociedades culturalmente más desarrolladas el ladrón de tiempo es considerado el peor de los ladrones, porque roba algo que no tiene resarcimiento por vía alguna, ni económica, ni legal, ni de ninguna otra especie. El que en esas sociedades roba tiempo, roba porciones de vida, roba horas, minutos y segundos del bien máspreciado que puede llegar a tener un ser humano.”⁷⁴

Entonces si vemos al tiempo como un valor; ser longevo representa tener más de este valor, el valor de la existencia y la vida. En realidad echar un vistazo a las diferentes concepciones de longevidad sirve para ubicarnos en cuanto a ella, después de todo valorar cada día como si fuese el último (o el primero), pone en perspectiva el valor del tiempo; y es en este tiempo en el que fugazmente cruzamos, en el que podemos lograr cambios en nosotros mismo y a nuestro alrededor:

“El hombre necesita una larga vida para poder conocer al tao, que es ilimitado y eterno. “Quien no pueda prolongar su vida hasta su vejez natural, no ha comprendido el tao”⁷⁵

⁷⁴ Aníbal Gotelli “LA VEJEZ, LA HERMANDAD Y EL TIEMPO SEGÚN LOS AFRICANOS”. Recuperado de: <http://www.funcidec.org.ar/articulos/CULTURA%20AFRICANA%20-%20Gotelli.pdf>

⁷⁵ Mateos F. Plusvalía taoísta de la longevidad. Boletín de la Asociación Española de Orientalistas. 1980;null

“Al preservar su existencia y cultivar la longevidad permite fundirse con el tao... los que cultivan el tao valoran cada día de su vida”⁷⁶

La vida tiene ciclos, la naturaleza tiene ciclos, la inexistencia y la existencia son en realidad constantes si las vemos en términos de movimiento. La primavera precede al verano y sucede al invierno, el día llega después de la noche y esta después del día, negar que existe una realidad concreta es muy aventurado, y negar que esta realidad obedece ciertas leyes naturales es igual de aventurado.

“El existir y el no existir, la muerte y la vida son una misma cosa” a los seres una mudanza les da la vida y otra mudanza les da la muerte. Es “el gran retorno” en que lo amorfo toma forma, y lo que tiene forma vuelve a ser amorfo”⁷⁷

El zen

A pesar de los intentos que ha hecho la ciencia por escudriñar los secretos del universo muchos de ellos (los más importantes) permanecen aún desconocidos. Las preguntas filosóficas existenciales siguen sin respuestas: ¿de dónde venimos? ¿A dónde vamos? ¿Por qué estamos aquí? ¿Cuál es el sentido de la existencia? Y si aunque para el sistema científico moderno positivista haya flexibilidad en estos asuntos aun niegan verdades tan simples y fundamentales como las establecidas por el zen hace centurias, y que siguen tan validas como desde el principio:

“El principal ejemplo tiene que ver con la sustancia de la realidad. De acuerdo con el budismo, el *shunyata* o la vacuidad es la verdadera naturaleza de todos los fenómenos; cualquier cosa que existe es un objeto de conocimiento y es vacío en el sentido de que no existe por sí mismo, sino que depende de una mente

⁷⁶ Wong, Eva. El tao de la salud, la longevidad y la inmortalidad. Gaia ediciones. 2003

⁷⁷ Mateos F. Plusvalía taoísta de la longevidad. Boletín de la Asociación Española de Orientalistas. 1980;null

que lo conozca o lo experimente. Hoy es relativamente más fácil entender este concepto que en los tiempos de Buda. Entonces, explicar porque un átomo era vacío (se decía que al tener partes direccionales: arriba, abajo, etc. era divisible al menos conceptualmente) exigía más un entendimiento de la magia que de la ciencia. Hoy en día sabemos, gracias a la física de partículas, que el átomo también está vacío de existir inherentemente, que no es indivisible y que las partículas se comportan no de la forma esperada, sino probabilísticamente. Se sabe también que los átomos son en un 99.9% espacio vacío y el restante .01%, si se lo mira con atención, también desaparece.”⁷⁸

La filosofía zen trasciende implica ese cambio de paradigma. Invita amablemente a la reflexión y a la vinculación con la naturaleza, ubica bajo otro sistema de valores al ser humano y al conocimiento:

“al zen también se le considera una religión que busca vivir en armonía con la naturaleza y respeta a los otros con los que comparte su vida. Es un camino para alcanzar la iluminación, entendida como a posibilidad de desprenderse de las vinculaciones con la vida material, en otras palabras, acabar con el ego que nos han dado la cultura en que nacimos. La práctica del zen no solo es una posición sino también una actitud ante la vida”⁷⁹

⁷⁸ Juan de la parra, Budismo y ciencia: cosmovisiones paralelas recuperado de: <http://pijamasurf.com/2013/10/budismo-y-ciencia-cosmovisiones-paralelas/>

⁷⁹ Lopez, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano, México, CEAPAC-Verdehalago, 79 p

Aún más allá que filosofía, religión o sistema de creencias el zen es una propuesta que se amolda con la ciencia moderna, debido a que no tiene el afán de contradecirla, complementa así a la psicología, a la medicina, y a cualquier otro aspecto en el que intervenga el ser humano (o no):

“el zen no es tan cerrado o tan dogmático, invita a la armonía con la naturaleza y con los hombres es decir eleva la calidad de vida emocional y da claridad de escuchar o de ver los límites de circunstancias; las formas de hacer zen no demandan sitios especiales o una adoración sin reservas, el asunto es vivir en una relación con los otros, entender que los demás tienen sus formas de vida muy estratificadas”⁸⁰

Y como la longevidad es definitivamente algo que tiene que ver con el ser humano, existe una gran cantidad de conocimientos sobre la salud y la longevidad.

Más allá de verse al viejo como un producto en decadencia, las escuelas orientales se esfuerzan por mantener a las personas longevas y sanas, de manera que bajo otro paradigma se construye entonces la vejez y la longevidad.

⁸⁰ Lopez, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano, México, CEAPAC-Verdehalago, 79 p



Fig. 4 representación tradicional japonesa del Zen

Hasta ahora hemos hablado del equilibrio y armonía con la naturaleza y el zen o el tao, para aclarar un poco este punto y ligarlo con la longevidad explicaremos brevemente “que es el tao” (una de las representaciones mas comunes pueden verse en la figura número cuatro)⁸¹ y cuales son aquellas reglas naturales de las cuales nos desprendemos; al hablar de tao podemos hacerlo casi indistintamente junto con el zen, debido a que son concepciones equivalentes para la cultura china y japonesa respectivamente. El tao o zen hace referencia a algo de entrada no definible por medio de la palabra:

“El Tao llamado Tao no es el Tao eterno. El nombre que puede ser nombrado no es el verdadero nombre. El principio del cielo y de la tierra no tiene nombre. Con nombre es la madre de los diez mil seres. Por eso, aquél que se libera de deseos contempla la secreta perfección. Aquél que se llena de deseos contempla

⁸¹ Imagen tradicional del zen recuperada de https://economy2.files.wordpress.com/2010/02/c_rculo_z.png

solamente sus fronteras. Los dos nacieron juntos, pero llevan distintos nombres. Juntos, se llaman el misterio. Misterio más profundo del misterio y son la puerta de toda maravilla”.⁸²

Al no ser cognoscible por medio de la palabra o discurso pareciera que el tao es un concepto difícil de entender, sin embargo es solo la práctica de este lo que logra su verdadera comprensión. Reconocerse como parte de un todo, como un ser efímero entre el cielo y la tierra que obedece a todas las reglas naturales, que contribuye a la vida, y obedece las enseñanzas de un maestro, para desprenderse a sí mismo, de sus deseos y alcanzar la iluminación o la fusión con el zen, son pasos validos hacia la armonía que propone, a la salud y a la felicidad. El tao nos propone que no existe nada sin su contrario, y que las respectivas combinaciones entre opuestos forman el todo, que cada opuesto tiene algo de su contrario en su esencia. Y que lo que parece fijo e inestable en realidad se encuentra en un estado de transición y en continuo movimiento. Esta representación del movimiento y la transformación de la dualidad y el principio de armonía puede verse en la figura número cinco⁸³.



Fig. 5 Representación del ying y el yang y sus respectivas transformaciones

⁸² LAO-TSE. (1999). TAO-TE-CHING. Martinez Roca. España

⁸³ Representación del ying y el yang y sus transformaciones recuperado de <http://www.yuyanggold.com/images/pic1.gif>

Sanos y longevos, desde la filosofía oriental

A lo que actualmente llamaríamos estilo de vida los orientales lo consideran como el arte de vivir, en una de sus visitas y conferencias en la UNAM Hozumi Gensho Roshi menciona algo acerca del tema: “los árboles y las plantas, las montañas y las aves, todos los animales se esfuerzan por vivir con todas sus fuerzas, si un niño nace es porque quería conocer a sus padres” la vida se vuelve entonces algo precioso, vivir entonces requiere de todo el esfuerzo de las personas.

“el tao no se aleja de las personas, la gente se aleja del tao...
las personas están lejos del tao porque no conocen el método
para cultivar la vida”⁸⁴

Conservar la salud, prolongar la vida, y alcanzar la tranquilidad y la felicidad entonces se vuelven tareas que requieren un trabajo cotidiano, irónicamente en la sociedad occidental los valores parecen estar invertidos. En palabras de Óscar Wilde: “Para tener buena salud lo haría todo menos tres cosas: hacer gimnasia, levantarme temprano y ser una persona responsable.” Y se ha comprobado a lo largo de la historia. Como se mencionó anteriormente, se hizo un esfuerzo sobrehumano por encontrar el elixir de la eterna juventud y la piedra filosofal, y actualmente la medicina antienvjecimiento está en pleno apogeo. Pero pareciera, que sencillas maneras de vivir, y ciertos cuidados razonables hacia el cuerpo son imposibles, bajo la línea anterior la mayoría de los médicos, filósofos, y pensadores de oriente en la antigüedad hacen recomendaciones muy similares, en esencia estas recomendaciones se reducen a estar en armonía con el tao para encontrar salud y prolongar la vida:

“asimilarse así mismo, comprenderse así mismo no estar en
guerra con el tao alarga la existencia”⁸⁵

⁸⁴ Wong, Eva. El tao de la salud, la longevidad y la inmortalidad. Gaia ediciones. 2003

⁸⁵ ibidem

“El medio fundamental y obvio para obtener la longevidad es “mantener unidos el cuerpo y el alma y lograr que no se disocien””⁸⁶

Paradójicamente vivir en equilibrio, de acuerdo al zen, aunque parece tarea fácil tiene su complejidad, sobre todo al estar inmersos en una sociedad con un sistema de valores como la nuestra, tan desconectados de la naturaleza, despersonalizados de los estados corporales propios y ajenos y desligados de nuestras emociones, es difícil en un sistema de pensamiento donde no hay alternativas de construcción hacia lo espiritual, donde no hay espacios de crecimiento, ni proyectos de vida que cultiven y desarrollen la vida y la cooperación, es entonces que medidas mínimas conductas concretas y una actitud específica nos pueden llevar por el camino del zen y el equilibrio.

“el autor del presente libro ha hecho una síntesis, basándose en los libros antiguos y en los de registro municipal de las distintas regiones y afirma que la longevidad “consiste en el mantenimiento del equilibrio entre el yin y el yang; en la adaptación al destino de cada uno; en la limitación de la comida y la bebida; en la vida regular; en el control del cansancio y en la búsqueda de la tranquilidad y la alegría”⁸⁷

Al mismo tiempo que los cuidados de la vida propia, en toda la filosofía oriental se hace un énfasis, hacia el cuidado y el cultivo de la vida dentro y fuera del propio cuerpo, la actitud que se tiene sobre los otros, la naturaleza y la armonía en general.

Para alcanzar la tranquilidad que renueva la vida hay que zafarse de los negocios mundanos y “descuidarse de la vida”. Los hombres se equivocan creyendo que basta sustentar el

⁸⁶Mateos F. Plusvalía taoísta de la longevidad. Boletín de la Asociación Española de Orientalistas. 1980;null

⁸⁷ Zhengacai, Liu. (2005) El misterio de la longevidad, BERBERA MÉXICO.

cuerpo para conservar la vida, Chuang-tzy reconoce que no hay que abandonar el cuidado del cuerpo, porque eso sería precisamente forzar la naturaleza. Pero ese cuidado tiene que estar exento de preocupaciones y penalidades.⁸⁸

Como común denominador en cuanto al tao se busca el equilibrio, se reconoce la importancia del cuerpo, no como vehículo, sino como un espacio para crecer, para desarrollarse, para trascender, mantenerse vivo en un cuerpo por más tiempo, implica tener una mayor cantidad de tiempo para lograr seguir el camino medio para cultivar la vida en ese trayecto:

“También hay «prácticas de larga vida» especiales, que atraen la energía vital de los elementos y del universo mediante el poder de la meditación y la visualización. Cuando nuestra energía está débil y desequilibrada, estas prácticas de longevidad la fortalecen y la coordinan, y eso produce el efecto de prolongar la duración de nuestra vida. También hay muchas otras prácticas para mejorar la vida. Una de ellas consiste en salvar la vida de animales que van a ser sacrificados, comprándolos y dejándolos en libertad. Esa práctica es corriente en Tíbet y en otras regiones del Himalaya, donde, por ejemplo, la gente suele ir al mercado de pescado a comprar peces vivos para devolverlos al agua. Su fundamento está en la lógica kármica natural de que quitar la vida a otros o hacerles daño acorta la propia vida, y dar vida la fortifica.”⁸⁹

Para conservar el cuerpo en el mejor estado posible y evitar su desgaste las recomendaciones están orientadas hacia tópicos comunes del cuidado de la salud como la alimentación o el ejercicio. Sin embargo estos cuidados no son los únicos,

⁸⁸ Mateos F. Plusvalía taoista de la longevidad. Boletín de la Asociación Española de Orientalistas. 1980;null.

⁸⁹ Soygal Rimpoche. (2006) El libro tibetano de la vida y la muerte, Urano. México.

bajo la premisa del orden natural de las cosas, y de que la vida es un continuo ciclo se ha de mantener un flujo constante de energía en el cuerpo, siguiendo las rutas básicas de la energía. Estas recomendaciones, están orientadas hacia puntos similares: 1.- la alimentación, 2.- la respiración, 3.- la administración de la sexualidad, 4.- la actitud hacia el trabajo 5.- las emociones 6.- la actitud hacia la vida.

“Con su única combinación de regímenes físicos y mentales, y su equilibrio entre teoría y práctica, el taoísmo ha llegado a englobar elementos tan dispares como la alquimia, la respiración profunda, ejercicios gimnásticos, disciplina sexual, medicina herbal, dieta, helioterapia y muchos otros.”⁹⁰

Aunque parecieran estar separadas estas prácticas todas son parte del “el arte de vivir” todas se relaciona en realidad, debido a que en ella se da prioridad a la vida por sobretodo, se trata de contener los impulsos naturales sin despreciar al cuerpo, se ve todo en función de la naturaleza y el universo y se espera encontrar el equilibrio y la armonía.

“Cao Cao preguntó en persona al taoísta Feng Junda, y este le revelo un método para cuidarse “el cuerpo desea trabajar a menudo, hay que moderar el apetito alimenticio disminuir la melancolía descartar la inconstancia en el ánimo evitar hacer algo en forma obligada y ser prudente en las relaciones sexuales”... Las personas en los tiempos antiguos sabían acomodarse a las leyes del cambio climático y de ambiente natural (ying y yang), practicar ejercicios deportivos restringirse en los alimentos, ser normales en el trabajo y en el descanso, trabajar sin

⁹⁰ REID, Daniel. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona, Urano, 1989.

contraponerse a la ley. Y al hacerlo de este modo, uno logra la salud física y mental y puede finalizar su existencia tras pasar los cien años”.⁹¹

A continuación desglosaremos aquellas cosas que según la mayoría de los autores son factores o actos que pueden garantizar la longevidad, y como cada uno de estos actos está ligado a una actitud, cada uno de ellos pretende reencontrarse con la vida y la armonía (como ya se mencionó anteriormente en varios niveles (el propio e intrínseco) y el del todo.

Haciendo un paréntesis en la siguiente reflexión veremos que la alquimia se utiliza también en el sistema oriental, sin embargo después de largos intentos y una serie de errores que no por mucho resultaron fatales se encontró que la verdadera alquimia no se encuentra en elementos externos al cuerpo, la alquimia real, se lleva a cabo en el interior del cuerpo, de manera que con el esfuerzo adecuado y las practicas correctas tras cierto tiempo se encontraba la longevidad y la inmortalidad, aunque estas creencias pertenecen a la tradición oral y escrita y al folklor o la mitología, vemos que los pueblos de china llegan a tener entre sus historias personas muy longevas y los documentos que esta dejaron como legado hacen referencia fórmulas mágicas y procedimientos misteriosos para encontrar la piedra filosofal o la fuente de la eterna juventud.

“En las escuelas más esotéricas del taoísmo, los adeptos transmutan la esencia y la energía en espíritu puro mediante prolongados ejercicios de respiración y meditación. Los seguidores de este camino cultivan los Tres Tesoros por métodos exclusivamente internos, refinando su propia esencia interior y formando con el tiempo una «perla misteriosa» que va

⁹¹ Zhengacai, Liu. (2005) El misterio de la longevidad, BERBERA MÉXICO.

creciendo con la práctica y confiere salud y longevidad al adepto.

Esta perla constituye el «embrión» de un cuerpo-espíritu.”⁹²

Sin embargo después de muchos intentos errores y aciertos llegaron al consenso de que la practica alquímica está dentro del cuerpo, que no era necesario mezclar sustancias no generar reacciones químicas prolongadas y peligrosas sino administrar la respiración canalizar la energía y hacer una serie de ejercicios en ciertas épocas del día y del año; para más información sobre el tema la autora Eva Wong hace un excelente compendio de varias fórmulas alquímicas en su libro el tao de la salud y a longevidad⁹³ sin embargo centrémonos en los aspectos más comunes acerca de la longevidad, las practicas comunes y corrientes acerca de la longevidad.

La respiración

El respirar no solo es un proceso de intercambio gaseoso en los pulmones, no significa llevar oxígeno a las celular y desprender como subproducto el dióxido de carbono, respirar se convierte en un vínculo entre lo interno y lo externo, estamos rodeados completamente de distintos tipos de energía, y el respirar significa absorber esta energía, pero no solo absorberla sino un complicado proceso de intercambio que nos vincula con la vida y con la fuerza vital.

Para ilustrar un poco mejor el punto anterior mencionaremos que además de los diferentes tipos de energía que se encuentran clasificados por la física, existen otros aún más sutiles y evasivos como ciertos potenciales bioelectromagneticos, estos tipos de energía se encuentran en todos los seres vivos y el ambiente que les rodea, para los hindús se le conoce como prana y en oriente se le identifica como chi o ki,

⁹² REID, Daniel. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona, Urano, 1989.

⁹³ Wong, Eva. El tao de la salud, la longevidad y la inmortalidad. Gaia ediciones. 2003

es un potencial energético necesario para la vida, esta energía se absorbe de los alimentos, o en la respiración

Existen dos diferentes tipos de vapor, sustancia-energía el vapor primordial que se emana en la exhalación y el vapor verdadero que se absorbe en la inhalación, este flujo de vapores y energía se realiza alrededor de treinta mil quinientas exhalaciones e inhalaciones a lo largo del día.

“al inhalar absorbemos vapor verdadero que alimenta a la raíz pero si no es fuerte no alimentamos a la raíz y se pierde el vapor primordial, al respirar sin hacerlo de una manera consciente... y específica absorbemos ying y perdemos yang... el yang primordial es lo que mantiene y sostiene la juventud”⁹⁴

“Zhuang Z, filósofo del periodo de los reinos combatientes ya indicaba: “al inspirar y expirar, se desecha lo viejo y se asimila lo nuevo, el movimiento del cuerpo debe de ser como el de un oso al trepar y al estirar las piernas hay que hacerlo como un ave al volar, de este modo se obtiene la longevidad”⁹⁵

La respiración entonces es movimiento, se le reconocen propiedades más allá, de las impuestas biomédicamente se encuentran lazos entre la respiración y estados psíquicos o emocionales.

“La esencia y la energía están íntimamente relacionadas: «El Qi es el general de la sangre; si el Qi se mueve, la sangre se mueve». Puesto que la sangre sigue al aliento, es razonable deducir que una correcta respiración controla y favorece la circulación, lo cual, por cierto, constituye uno de los objetivos básicos de los ejercicios de respiración taoístas.”⁹⁶

⁹⁴ Wong, Eva. El tao de la salud, la longevidad y la inmortalidad. Gaia ediciones. 2003

⁹⁵ Zhengacai, Liu. (2005) El misterio de la longevidad, BERBERA MÉXICO

⁹⁶ REID, Daniel. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona, Urano, 1989.

Al hablar de la respiración podemos mencionar algo que va ligado con la misma el ejercicio físico, este es pilar fundamental en la conservación de la longevidad, y en un estilo de vida sano, es en este punto junto con la alimentación donde están de acuerdo ambas corrientes la oriental y la occidental; es en el ejercicio entonces una alternativa para encontrar la salud y mantener en buen estado el cuerpo, podemos citar compendios extensos acerca de ejercicio aerobios, calistenicos entre muchos otros para fomentar la longevidad, al respecto podemos mencionar el qigong o el tai chi, como medios excelente para alcanzar la longevidad, debido a que estos movimientos, están en armonía con la naturaleza, no son forzados o competitivos y están orientados a mover la energía, que la final el estancamiento de esta es una de las responsables del envejecimiento.

La alimentación.

Después de la respiración, el segundo proceso son el cual moriríamos en poco tiempo es la alimentación, alimentarse es un estricto requisito para la vida. La alimentación esta permeada por muchos aspectos que definen la forma en la que se desarrolla y las implicaciones que tiene con la vida y con el cuerpo. Alimentarse va más allá de asimilar sustancias nutritivas para el organismo, alimentarse está estrechamente relacionado con la vida porque nos conecta con la existencia de otros seres (la cadena alimentaria) y con nosotros mismos, (la relación órgano-emoción-sabor) propuesta por la medicina tradicional china. Alimentarse es una parte importante en la búsqueda de la longevidad y la inmortalidad, pues el hecho de ingerir alimentos trasciende de ser un acto simple, plano, vacío. El hecho de preparar alimentos y consumirlos se convierte en un arte en una forma de crecimiento en una manera de transmitir cosas va más allá de simplemente ingerir alimentos:

“La comida y la bebida son necesarias para nutrir la vida. Pero si se ignora que las naturalezas de las diversas sustancias pueden ser opuestas entre sí, y se las consume juntas indiscriminadamente, los órganos vitales pierden su armonía y no tardan en presentarse desastrosas consecuencias. Por consiguiente, quienes deseen nutrir sus vidas deben evitar cuidadosamente infligirse este perjuicio.”⁹⁷

La alimentación (al igual que todos los aspectos de la existencia humana, puede estar influenciado por la filosofía y la forma de ser del Tao, alimentarse puede cambiar su sentido si se hace de manera reflexiva, profunda, dedicada:

“Una de las grandes ventajas de aprender el Tao consiste en que sus principios básicos son aplicables a todo, desde lo macrocósmico hasta lo microscópico. En el caso de la nutrición, el principio fundamental taoísta de mantener el equilibrio entre el Yin y el Yang se aplica armonizando las Cuatro Energías y los Cinco Sabores de los alimentos.”⁹⁸

Además de saber combinar los alimentos la medicina tradicional china recomienda la moderación en la alimentación y el ayuno como prácticas que propician la longevidad, consumir alimentos frescos y en buenas condiciones y guardar la armonía en la forma de comerlos, desde la perspectiva occidental existen evidencias científicas que recomiendan la baja ingesta calórica como método para prolongar la vida sin embargo no se considera la moderación en la alimentación como practica de salud, en el mundo occidental la producción de alimento solo

⁹⁷ REID, Daniel. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona, Urano, 1989.

⁹⁸ REID, Daniel. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona, Urano, 1989.

corresponde a la necesidad de llenar los estómagos de las personas independientemente de con que se esté llenando.

“Los taoístas tienden a elegir los productos locales, porque es mucho más probable que sean frescos y rebosen con la vitalidad de su propio Qi. Hoy en día, la moderna industria alimentaria y los transportes de alta velocidad permiten comer naranjas de Florida en Alaska, gambas congeladas en mitad del desierto y todo tipo de «comida basura» procesada y envasada en cualquier lugar del planeta, a cualquier hora del día o de la noche. En consecuencia, las dietas modernas están completamente desacompañadas con las condiciones naturales de geografía, estación y las fuerzas cósmicas invisibles.”⁹⁹

La mala alimentación es visible en los índices de sobrepeso y obesidad en países del primer mundo, lo cual no corresponde aparentemente con la realidad mexicana que es la de un país de tercer mundo, y sin embargo padece serios problemas de obesidad y las consecuentes enfermedades traídas con la misma, si vemos más allá de correlaciones directas entre cantidad de alimento y estado nutricional podremos contemplar que existe una lógica entre la cantidad de alimento y la obesidad, debido a que después de la industrialización en los métodos de producción de alimentos en países como México tenemos que alimentos vacíos con alto contenido calórico y grasas son los que preponderan en la dieta del mexicano, así irónicamente nos encontramos gordos pero desnutridos, esta idea corresponde al imaginario colectivo que ayunar o no comer corresponde a una imagen de pobreza, y se le como algo alejado de la salud el hecho de comer poco.

⁹⁹ REID, Daniel. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona, Urano, 1989.

*“comer poco para aumentar la perspectiva de la vida: Al decir “comiendo y bebiendo el doble, el estómago y los intestinos son deteriorados” el Neijing quiere indicar que comiendo demasiado se daña el estómago. Zang Hua de la dinasta Jin comentaba en recursos naturales: “cuanto menos se come, tanta mayor alegría se trae y más beneficioso es para la salud. Cuanto más se come, mas melancolía se origina y más se acorta la vida””*¹⁰⁰

En los trabajos de la profesora Arcelia Solís¹⁰¹ podemos encontrar bastante material acerca de la alimentación y los procesos de construcción corporal, en los trabajos de sus alumnos existe una extensa revisión acerca de la comida y la alimentación y su relación con el Tao y la medicina tradicional china, aunque es de mencionarse que la alimentación no solo es un proceso aislado esta misma contribuye al estado del sistema digestivo, por lo tanto la manera de alimentarnos influye en el estado del estómago hígado e intestinos (asumiendo el estado del cuerpo en general) y cuidar la alimentación significa entonces cuidar la vida del cuerpo:

*“Un colon limpio y sin obstrucciones es uno de los más importantes requisitos previos en el camino hacia la salud y la larga vida. Tal y como expuso el alquimista y escritor taoísta Ko Hung: Quienes aspiren a la longevidad deben mantener limpio su intestino; quienes deseen retrasar la muerte deben mantener su intestino libre de obstrucciones.”*¹⁰²

¹⁰⁰ Zhengacai, Liu. (2005) El misterio de la longevidad, BERBERA MÉXICO

¹⁰¹ La profesora Arcelia Solís y sus alumnos cuenta con una extensa literatura con respecto al tema

¹⁰² Reid, D. (2005) el tao de la salud el sexo y la larga vida. Urano ediciones, Santiago de Chile.

Como vemos el tao el zen y por lo general la medicina tradicional china, pugnan por el equilibrio, la moderación, la consideración por los otros en todos los aspectos de nuestra vida, alimentarse es entonces un arte, y al mismo tiempo un acto cotidiano, la armonía lograda en la alimentación es que no hay excesos ni carencias de ningún tipo, el cuerpo se alimenta de lo que hay disponible y agradece, disfruta cada uno de los sabores que componen los alimentos pero no se pierde en las sensaciones, en el caso de la alimentación como en el de los otros instintos de supervivencia no hay un desbordamiento y pérdida en los mismos la gula no cabe dentro de una actitud que fomente la longevidad, lo mismo con los excesos en los demás aspectos como veremos a continuación con respecto a la sexualidad.

La sexualidad

Por ultimo tenemos la parte de la sexualidad acerca del tema podemos encontrar mucha literatura orientada a las diferentes prácticas sexuales y como lograr con ellas mayor placer (aunque esto visto desde el punto de vista de occidente) así el tantra, el yoga sexual entre un numero bastante amplio de prácticas pretenden fortalecer el rendimiento sexual y aumentar el placer en el acto, y aunque el placer no es visto como algo malo en sí agotar la energía vital a través del exceso en las relaciones sexuales si va en contra de la vida.

“Un hombre que desconozca el Tao del Yin y del Yang, por más correctamente que coma y beba, no podrá llegar a una avanzada edad... Pero el hombre hace mucho que ha descuidado el cultivo del Yin y del Yang, y en consecuencia su salud y su vitalidad están en decadencia. Si se resolviera a aplicar el Tao del Yin y del Yang, podría evitar estos males, recobrar su salud y emprender el sendero de la longevidad. En resumidas cuentas, el cultivo de los Tres Tesoros con el fin de favorecer la salud y la longevidad puede reducirse a tres regímenes diarios

fundamentales, cada uno de los cuales está regido por dos re-glas básicas. Si observa usted estos regímenes a diario y sigue fielmente sus reglas, no debería tener problemas para mantener una buena salud y disfrutar de una larga vida con toda su vitalidad intacta”¹⁰³

Estos tres tesoros son la respiración la alimentación y la administración de la sexualidad en este último punto el autor Daniel Reid nos es muy preciso en cuanto como y cuando deben darse las prácticas sexuales

“Primera regla: Deje de utilizar el sexo como un juguete o una droga y empiece a considerarlo como un poderoso método para cultivar e intercambiar esencia vital y energía. Los hombres deben establecer un régimen sano y bien regulado de control eyaculatorio, específicamente adaptado a su edad, su estado físico, su dieta y la estación del año, y las mujeres deben prestar su apoyo a los hombres en este es-fuerzo.

Segunda regla: Tras haber establecido su régimen, atégase a él. Los hombres muestran una tendencia particularmente marcada a quebrantar los regímenes que ellos mismos se han impuesto cuando se hallan bajo el influjo de la pasión sexual, sobre todo si se encuentran fuertes y sanos, y es por eso que las mujeres deben alentarlos a respetar su régimen.”¹⁰⁴

En el caso de la práctica de la sexualidad la mayoría de los autores concuerda en el hecho de evitar la eyaculación lo más posible guardando así el elixir vital y la energía primordial:

¹⁰³ REID, Daniel. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona, Urano, 1989.

¹⁰⁴ ibidem

“Los antiguos taoístas eran médicos y estaban tan preocupados por el bienestar físico como por la satisfacción sexual. El kung fu sexual ayuda a los hombres a incrementar su vitalidad y longevidad permitiéndoles evitar el cansancio y el desgaste que provoca la eyaculación e impidiendo, literalmente, que se vayan con su semilla... El Times concluyó: «Este nuevo trabajo sugiere que la producción ininterrumpida de esperma les sale cara a los machos, quizá porque requiera el uso de complejos procesos bioquímicos y enzimáticos que producen desechos metabólicos dañinos». En el artículo incluso se llega a sugerir que «la diferencia en la longevidad de hombres y mujeres puede estar ligada a la producción de esperma. Como media, las mujeres viven seis años más que los hombres»¹⁰⁵

Con respecto a ello hay una serie de recomendaciones particulares con respecto a cuanto es la proporción en la que se debe eyacular:

“La fuerza depende de la edad, del estado de salud, del estado mental y de la voluntad. Sun Ssu-miao, uno de los principales médicos de la antigua China, explicaba que los hombres mantienen la salud y la longevidad eyaculando dos veces al mes, siempre que coman sano y hagan ejercicio. También ofreció estas guías específicas:

Un hombre de veinte años puede eyacular una vez cada cuatro días.

¹⁰⁵ Mantak, C. (1997) El hombre multiorgasmico. NEO-PERSON, España.

Un hombre de treinta años puede eyacular una vez cada ocho días.

Un hombre de cuarenta años puede eyacular una vez cada diez días.

Un hombre de cincuenta años puede eyacular una vez cada veinte días.

Un hombre de sesenta años no debería eyacular.”¹⁰⁶

La energía primordial, chi o ki se ve desgastada con el abuso de a sexualidad pero no solo ella sino que el mismo abuso en cuanto a la eyaculación desgasta la energía de los riñones y la medula espinal:

“enfaticaban la importancia de abstenerse de los deseos carnales y de la limitación de las relaciones sexuales, pues estas relaciones malgastan energía y malogra los riñones, y el excesivo gasto al respecto inevitablemente afecta a la edad tal como lo comenta el libro *yang shen yi yao qian shuo* (breves explicaciones medicas sobre cómo cuidar la salud): “si una persona tiene desde niño hasta viejo el yang (lo masculino) y el jing (energía, semen, etc.) fuertes, puede llegar a una edad avanzada pese a su original estado físico débil; en cambio, si en todo momento malgasta su energía y medula, puede perecer a temprana edad a pesar de encontrarse en prosperidad y fuerza de salud.”¹⁰⁷

A pesar de que la sexualidad pareciera ser un desgaste con las practicas adecuadas pude convertirse en una forma de lograr la salud y la longevidad es a

¹⁰⁶ Mantak, C. (1997) El hombre multiorgasmico. NEO-PERSON, España.

¹⁰⁷ Zhengacai, Liu. (2005) El misterio de la longevidad, BERBERA MÉXICO

través de la alquimia sexual que tanto hombres como mujeres pueden llegar a un equilibrio en la energía y así lograr la salud y la longevidad, como se ha repetido múltiples veces en este capítulo la esencia de un camino sano y longevo es el equilibrio. Así mismo darle un sentido a la vida, a la existencia a la forma en la que se hacen las cosas, darle una intención un misticismo y una espiritualidad, que no es más que otra cosa que hacer cosas por los otros y desarrollar en uno mismo el servicio y la compasión, es a través de esta vía que podemos lograr la longevidad:

“al sintetizar las experiencias de los centenarios de los tiempos remotos, el *Neijing* indicó: “no padecer de mal en la mente, buscar como objetivo la satisfacción de los demás, considerar como un mérito el quedar satisfecho de ello no cansarse físicamente y no dispersarse espiritualmente y poder así vivir cien años” lo que quiere decir es que si una persona mantiene el optimismo y la alegría, no tiene preocupación en la mente, no tiene el temor de perder algo, y está satisfecho, puede obtener una salud tanto física como espiritual y vivir cien años.”¹⁰⁸

Con esto acabamos con las prácticas fundamentales o los tres tesoros para lograr y conservar la longevidad desde la medicina tradicional china, desde este punto se puede hacer una comparación entre ambos discursos, esta comparación teórica y practica va a contrastar entonces con la vida de los ancianos entrevistados, que en este caso es la parte medular de este trabajo, ver si en realidad hay una correspondencia entre lo que piensan y las practicas hacia los adultos mayores y si estas tienen una propuesta para lograr una vida longeva y sana. Entonces existidas diferentes posturas que miran a la vejez y a la longevidad, por un lado el sistema científico-experimental actual, del cual se desprende la medicina moderna y las prácticas cotidianas, dentro de consultorios hospitales y asilos, por otro lado la

¹⁰⁸ Zhengacai, Liu. (2005) El misterio de la longevidad, BERBERA MÉXICO

sabiduría milenaria de la medicina tradicional y posturas filosóficas conectadas con la naturaleza y la vida (budismo zen taoísmo y prácticas prehispánicas) entre muchas otras formas de ver la realidad y la vida, lo importante en cuanto, a ambos puntos se enfoca en las decisiones y acciones que se realicen en el presente para asegurarse (a sí mismo y a la sociedad) una calidad de vida digna y una vejez larga y saludable.

1.-la medicina geriátrica; nos recomienda a lo largo de la vida, realizar ciertas actividades para mantener un estilo de vida saludable, se utiliza el esquema biopsicosocial, para tratar de lograr un equilibrio relativo y así generar la menor cantidad de impacto en el cuerpo, y que este no reduzca su funcionalidad, es así como la suma de ciertos factores a lo largo de la vida puede generar una probabilidad de una vejez sana. Hábitos y un estilo de vida saludable, pueden influir en la forma en la que se envejece y que a lo largo de la vida o en la vejez aparezcan enfermedades crónicas degenerativas

2.-la medicina tradicional; establece que una actitud hacia la vida, se convierte en la forma de recorrer un camino, al seguir simples reglas que se relacionan con la armonía hacia el interior y el exterior se garantiza la prevalencia de la vida, debido a que no somos unidades individuales y pertenecemos a un orden natural de las cosas. Lo que hagamos hacia el exterior lo hacemos hacia el interior, entonces cuidar y procurar la vida se vuelve el camino para construir la longevidad, mas allá de solamente ciertas prácticas o hábitos, la medicina tradicional se vuelve una manera de pensar y de sentir que hace una construcción más profunda, se vuelve la búsqueda no solo de la salud sino de la vida en general a través del equilibrio y la armonía.

A continuación presentamos precisamente las historias, los relatos de los acontecimientos que sucedieron en la vida de diez ancianos sin enfermedades crónicas degenerativas, en estas narraciones podremos encontrar suceso similares a los que le han pasado a muchos otros hombres y mujeres, justamente eso es lo

que compartimos como una esencia humana, y que a pesar de que existen diferencias en cuanto a tiempo y espacio en general las escenas se repiten con diferentes personajes:

¿Quién no ha padecido una pérdida? ¿Quién no ha vivido alegría, tristeza, enojos, miedo o angustia alguna vez en su vida? ¿Quién no ha querido una vez? ¿Quién no ha visto el cambio del entorno a su alrededor? Entonces qué diferencia a estos diez hombres del resto de los ancianos, que es lo que han hecho de sus vidas para evitar las enfermedades, porque dentro de ellos no se ha construido un cáncer, una diabetes o una hipertensión, en una sociedad donde el común es la enfermedad que es aquello que se está haciendo para mantener una calidad de vida digna, sin enfermedades sin discapacidad, a final de cuentas si no somos tan diferentes en esencia debe de existir algo por hacer para poder escapar de la enfermedad. Y es en las vidas de estos diez ancianos donde podremos encontrar las pistas que llevan a una vejez prolongada y sana en sus historias, en sus vidas propiamente dicho están las claves para evitar las enfermedades, mas allá de cualquier discurso teórico, científico, o filosófico estos hombres son la prueba viva de que existe una construcción de salud y longevidad.

Capítulo 3: LAS HISTORIAS DE VIDA

Se amable

Siempre nos piden
que entendamos
el punto de vista de los demás
no importa cuán ignorante
estúpido o aburrido sea.

te piden que veas
su fatal error
sus vidas malgastadas
con amabilidad,
especialmente
si son viejos.

pero la vejez es el total
de nuestros actos.
ellos envejecieron mal
porque vivieron mal,
rehusaron ver.

¿no es su responsabilidad?
¿de quién es?
¿mía?

me piden que no les diga
lo que pienso
por miedo de
su miedo.

la vejez no es un crimen
pero la vergüenza
de una vida

deliberadamente
malgastada

entre tantas vidas
deliberadamente
malgastadas

si lo es.

Charles Bukowski (se amable).

Es el turno de las personas, en este capítulo veremos qué es lo que estas personas hicieron, o dejaron de hacer para mantenerse sanas y longevas, en una sociedad donde el común denominador en muchas personas es la enfermedad:

“como en una sociedad donde es aceptada la idea de una vejez con enfermedades como una determinación, existen personas adultas mayores, que no han construido una enfermedad crónico-degenerativas, no solo en la vejez, sino a lo largo de su vida, es decir son individuos que no conocen una gastritis, colitis, asma, arritmias, etc.”¹⁰⁹

Es necesario encontrar entonces una manera de mantenerse sanos, pero mas allá de únicamente cuidados de sentido común, (o cualquier recomendación clásica de un médico en un consultorio), sería encontrar cual es la postura o actitud hacia la vida (de existir una), cuales son los detalles aparentemente insignificantes que pueden cambiar la forma en la que vivimos.

Para ello es necesario entonces recurrir a una metodología flexible que nos pueda brindar las herramientas necesarias para hacer un análisis completo y variado que permita obtener la información de primera mano, la vida de las personas. En nuestro caso utilizaremos la historia de vida como metodología

¹⁰⁹ 11. Castillo, Laura proceso de construcción de la salud. Tesis de licenciatura no publicada. facultad de estudios superiores Iztacala UNAM.

cuantitativa para recuperar y analizar la información, debido a que la entrevista a profundidad (historia de vida) cumple con las características para hacer un análisis completo y propio a cada una de las historias:

“Cuando hablamos de historias de vida señalamos que es uno de los métodos de investigación descriptiva más puros y potentes para conocer como las personas el mundo social que les rodea (Hernández, 2009).”¹¹⁰

La importancia de que se utilice la historia de vida es que es una metodología práctica y rica que se centra no en los datos que quiere recuperar el investigador, sino que se le da prioridad a cómo es que ocurrieron las cosas desde la visión de las personas que participan en la investigación, que es lo que les resulta importante o significativo; que cosa es digna de recordar y mencionar y como construyeron su realidad, como reaccionaron hacia ciertas circunstancias, y que actitud tomaron hacia otras; la historia de vida entonces es una metodología que permite una empatía profunda con las personas llevando sus historias más allá de las cifras o la estadística, dándole nombre y rostro a las personas :

“Dentro de este género más amplio, se encuentra la historia de vida que es definida como: “El relato de un narrador sobre su existencia a través del tiempo, intentando reconstituir los acontecimientos que vivió y transmitir la experiencia que adquirió. Narrativa lineal e individual de los acontecimientos que él considera significativos, a través de la cual se delinean las relaciones con los miembros de su grupo, de su profesión, de su

¹¹⁰ Cordero, C, M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. Revista Griot (ISSN 1949-4742) Volumen 5, Número. 1, 2012. 50

clase social, de su sociedad global, que cabe al investigador mostrar.”¹¹¹

La viabilidad de las historias de vida es que pueden contener la información de estudios longitudinales, sin llegar a ser tan largos o costosos, en ellos la materia prima es la narración de las personas, con cada historia se puede contemplar lo más valioso que tienen las personas “su vida” las elecciones que hicieron, la forma en que construyeron, el lugar donde se desarrollaron, las personas con las que crecieron y las interrelaciones que formaron. Al igual que brinda un contexto, ¿el cómo? ¿Cuándo? ¿Por qué? Y ¿para qué? Encuentran sentido a medida que las historias se van entrelazado con las múltiples realidades de las personas, antes de pasar con las historias de vida de las personas entrevistados contemplemos como es que la sociedad occidental ha descrito a sus ancianos a través de la literatura para poder así hacer una superficial comparación y reflexionar un poco si los ancianos longevos de la realidad encajan en el imaginario colectivo de la literatura, a manera de ejercicio reflexivo.

La narrativa de las historias de vida no es nueva, en realidad tiene un contexto muy amplio en el ámbito de la literatura (aunque no enfocado hacia un análisis cualitativos las historias de vida quedan plasmadas como manifestaciones culturales), cientos y cientos de obras retoman a la vejez y a la longevidad como tema principal, debido a que naturalmente es en esta etapa del ciclo vital donde se ve de frente dos de los más grandes conflictos de la vida humana “la muerte” y “el paso del tiempo”; que son innegables e ineludibles en la vida humana (y en general). A pesar de la negación de la sociedad y el individuo siempre están ahí presentes, reales, la constante en la literatura hacia “el anciano” es la decadencia, cuerpos marchitos y desgastados producto de vidas difíciles las enfermedades que aquejan a los ancianos el deterioro e inutilidad, y su posterior encuentro con la muerte, lo desconocido:

¹¹¹ Veras, E. 2010. Historia de Vida: ¿Un método para las ciencias sociales? Cinta moebio 39: 142-152

“Don Quijote es flaco como un palillo, pero alto y fuerte como un roble. Es ya mayor y un poco feo. De cara larga, arrugada, ojos vivos y nariz afilada. Lleva bigote y barba, su pelo es moreno y un poco canoso. Viste camisa blanca, gregüescos, calzas, chaleco largo y botas. “Cuando cree ser un caballero andante, está loco como una cabra; se pone una armadura vieja, espada, lanza, rodela y una bacía en la cabeza. Se vuelve muy atrevido, orgulloso, valiente, poco tolerante y siempre quiere tener la razón.”

En este caso uno de los libros más representativos de la literatura universal está protagonizado por un anciano, aunque no se menciona la edad de don quijote típicamente se le representa como un viejo fuera de sus cabales, aquí podemos empezar a vislumbrar el futuro de los ancianos ilustrados como viejos seniles y algo locos, tozudos y por supuesto alejados de la realidad. Pero la literatura universal tiene un sinnúmero de ejemplos de vidas de ancianos que claro varían en cuanto a espacio geográfico, cultura, vida.

“El viejo era flaco y desgarrado, con arrugas profundas en la parte posterior del cuello. Las pardas manchas del benigno cáncer de la piel que el sol produce con sus reflejos en el mar tropical estaban en sus mejillas. Esas pecas corrían por los lados de su cara hasta bastante abajo y sus manos tenían las hondas cicatrices que causa la manipulación de las cuerdas cuando sujetan los grandes peces. Pero ninguna de estas cicatrices era reciente. Eran tan viejas como las erosiones de un árido desierto. Todo en él era viejo, salvo sus ojos; y estos tenían el color mismo del mar y eran alegres e invictos.”

En el caso del viejo y el mar la narración se orienta hacia el estado del cuerpo del viejo, moldeado por su trabajo, siguen siendo constantes las arrugas y las manchas como signos de la edad, pero hay un componente extra los ojos (ventanas del alma) reflejan un estado contradictorio al del cuerpo consagrado al trabajo y a en contacto con el mar. Sin embargo no solo en occidente se ve al viejo sino en la narrativa ficticia de las culturas prehispánicas se hacían alegorías a los ancianos.

“Mi padre se volvió. A la altura de su codo, y no más alto que éste, estaba parado un hombre que parecía una semilla de cacao. Sólo llevaba puesto un máxtlatl, taparrabo, andrajoso y sucio y su piel era exactamente del color del cacao, de un pardo oscuro. Su rostro, también como el cacao, estaba surcado de arrugas. Quizás fue más alto en otro tiempo, pero entonces estaba encorvado, encogido y arrugado y nadie hubiera podido precisar su edad. Ahora que lo pienso, se veía más o menos como yo ahora.”

Cada cultura representa a sus ancianos con los elementos que tiene a la mano utiliza las metáforas y referencias propias de su cultura, este es el caso de azteca de Gary Jennings, en cada uno además de describir al personaje se hace referencia a la actividad en la que se desempeña, siendo esta casi siempre la que determina de alguna manera a la persona los comunes denominadores nos hablan de una pérdida de firmeza andar encorvado miembros secos y flácidos:

“Venía bajando hacia nosotros, por el caminillo, un viejo pequeñito, de barba blanca, con ancho sombrero y apoyado en su bastón: arrastraba los pies y le temblaban las manos... ¿No ve usted este temblor? –Y mostró la mano-. Ésta es mala señal. Me atacó hace tres años, cuando todavía estaba en la escuela. Al principio no hice caso, me figuré que pasaría. Pero, al contrario, fue creciendo. Llegó un día en que no podía escribir. ¡Ah! Aquel día, la primera vez que hice un garabato en el cuaderno de un discípulo, fue para mí un golpe mortal. Aún seguí adelante algún tiempo, pero al fin no pude más, y después de sesenta años de enseñanza tuve que despedirme de la escuela, de los alumnos y del trabajo. Me costó mucha pena. La última vez que di clase me acompañaron todos hasta casa y me festejaron mucho; pero yo estaba triste y comprendí que mi vida había acabado.”

Al igual que la profesión, vemos en las descripciones de los ancianos (según sea el caso), la enfermedad, que dependiendo la actitud con la cual se tome tiende, a ser terrible provocando en los ancianos consecuencias que los ven obligados a alejarse de la vida pública y dejar sus trabajos, es un evento que los aísla y les resta valor,

o por el contrario se le ve como opción para aferrarse a la vida, y trabajar y construir desde ahí, todo depende estrictamente de la actitud hacia la vida de la persona. Ese es el caso de un maestro rural e corazón diario de un niño.

“El médico me hizo una sonrisa de lástima. Veo que es usted un filósofo, me dijo. Fue la primera vez que pensé en mi edad en términos de vejez, pero no tardé en olvidarlo. Me acostumbré a despertar cada día con un dolor distinto que iba cambiando de lugar y forma a medida que pasaban los años. A veces parecía ser un zarpazo de la muerte y al día siguiente se esfumaba. Por esa época oí decir que el primer síntoma de la vejez es que uno empieza a parecerse a su padre. Debo estar condenado a la juventud eterna, pensé entonces, porque mi perfil equino no se parecerá nunca al caribe crudo que fue mi padre, ni al romano imperial de mi madre. La verdad es que los primeros cambios son tan lentos que apenas si se notan, y uno sigue viéndose desde dentro como había sido siempre, pero los otros los advierten desde fuera.”

Pareciera que no existe derecho a la elección, y la enfermedad se vuelve entonces el camino para construir una vida, así lo narra Márquez en memoria de mis putas tristes la gente vive con dolor, se acostumbra al dolor, llega a necesitar el dolor, la salud más allá de la ausencia de enfermedad sino entendida como un estado de equilibrio de armonía y de trabajo es un gran desconocido para las personas. Sin embargo veamos que para cierto grupo de la población la realidad es otra, como se mencionó antes estas personas no conocen de gastritis, de hipertensión, de artritis o de cualquiera de las otras tantas múltiples enfermedades que son comunes en nuestra época, valdría la pena preguntarse, porque estas personas están sanas entonces, que secreto están guardando para conservar la salud y llegar a tener una vida larga, más allá de pociones misteriosas o remedios mágicos para conservar la salud, su vida es la que nos va a marcar la directriz de

cómo es que construyeron la salud, si bien porque la enfermedad no es fortuita se construye la salud tampoco es un evento que sea producto del azar.¹¹²

El presente trabajo cuenta ya con antecedentes teóricos acerca de la investigación de la longevidad, siguiendo con la línea de investigación planteada por la Maestra Irma Herrera Obregón y dando continuidad al trabajo de su alumna Laura Castillo (proceso de construcción de la salud)¹¹³ este trabajo explora las mismas premisas acerca de la construcción de la longevidad ¿Cuál eran las condiciones que les habían permitido ser personas longevas y sanas?, ¿Cómo se construye una enfermedad en la tercera edad? La diferencia principal que reside en la presente investigación es acerca de si existe una diferencia significativa entre los procesos de construcción de la salud entre hombres y mujeres, si se trata de una cuestión de género, debido a que actualmente la esperanza de vida de los hombres es cinco años menos que de las mujeres, o si no hay diferencias significativas. En nuestro caso el estudio se centra en hombres sanos y longevos. Es de naturaleza cualitativa y en él se explora la historia de vida de diez personas de la tercera edad mayores de 65 años, que no presentaban ninguna enfermedad crónico-degenerativa.

De manera que se utilizó un muestreo no probabilístico deliberado reduciendo nuestra población a diez adultos mayores de setenta años sin enfermedades crónico-degenerativas, se utilizó esta muestra de la población debido a dos indicadores principales, 1.-la aparente escases de personas que fuesen mayores de 65 años en un estado de salud subjetivamente bueno 2.-la premisa de que todas las personas compartimos la misma naturaleza humana, bajo el esquema del movimiento de las cinco emociones y los cinco órganos podemos ver que todos los humanos compartimos las mismas emociones y tenemos los mismos órganos, a nivel orgánico sin excepción todos poseemos corazón, hígado, riñones, pulmones,

¹¹² Castillo, Laura proceso de construcción de la salud. Tesis de licenciatura no publicada. facultad de estudios superiores Iztacala UNAM.

¹¹³ 11. Castillo, Laura proceso de construcción de la salud. Tesis de licenciatura no publicada. facultad de estudios superiores Iztacala UNAM.

páncreas-estomago, y aunque culturalmente están moldeadas poseemos las mismas emociones básicas: alegría, miedo, ira, melancolía, y angustia, por lo tanto creemos que esta muestra de adultos mayores es representativa de la construcción de la salud que han hecho hombres longevos. Las entrevistas se realizaron por lo general en la vivienda de las personas con el apoyo de una grabadora de audio posteriormente se transcribieron las entrevistas para hacer el análisis.

A continuación presentamos brevemente a cada una de las personas, cada uno de ellos tiene nombre y apellido, una casa hijos, e historias que contar. Debido a la ética profesional no podemos incluir sus nombres así que utilizaremos un seudónimo que trate de abarcar como fue su vida, posteriormente veremos que categorías cruzan la vida de cada uno de estos personajes, que cosas tienen en común y son similares para cada uno de ellos, y que cosas los hacen diferentes.

Para concluir se hará una comparación entre las vidas de las personas y las posturas que se mencionaron en los dos primeros capítulos, la medicina alópata-experimental y la medicina tradicional y la filosofía oriental.

Familia unida: él es un hombre que vive en el estado de Veracruz en la población de poza rica de alrededor de 75 años, actualmente se dedica a la albañilería, y lleva 22 años de casado, conserva su dentadura completa, anda con el apoyo de un bastón pero no encorvado, tiene la mirada limpia, le cuesta un poco de trabajo escuchar pero es mínimo el esfuerzo que tiene que hacer.

Enseñar el trabajo: es un hombre que vive con su familia en la comunidad de poza rica Veracruz aún conserva su dentadura completa con un par de puentes en los dientes delanteros, conserva su cabello algo cano, las cejas aún permanecen oscuras, de trato jovial y voz baja, se dedicaba hasta hace poco a la albañilería la cual dejó por falseársele la columna sin problemas de salud o enfermedades visibles

Hombre de fe: es un señor de ochenta y cuatro años de edad, no tiene desarrollada ninguna enfermedad crónica degenerativa, únicamente un temblor en la mandíbula que le hace castañear los dientes, vive en compañía de su hija anda a paso lento y

camina un poco encorvado, el volumen de su voz es débil y padece de sordera es necesario gritarle al oído, sin embargo esta lucido y realiza varias actividades por sí mismo.

Manos hábiles: se trata de un señor de setentera y tareas años con su dentadura completa ojos limpios pelo cano pero no calvo de voz fuerte y profunda activo y hábil dedicado aun al trabajo de la mecánica y a elaborar diferentes manualidades vive con sus esposa e hijos en una casa propia vive en el estado de México en el municipio de Huixquilucan.

Vida de trabajo es un hombre de 72 años de edad, de constitución regia ojos claros camina sin esfuerzo y mantiene una conversación animada fuerte y clara vive con su esposa en el poblado de poza rica Veracruz actualmente se dedica a la albañilería, creyente de la religión católica.

Alegría de trabajar hombre íntegro, de dentadura completa y constitución sana, voz fuerte y firme ojos claros, anda con ayuda de un bastón, conserva su cabello, y aun no está del todo cano trabajo en petróleos mexicanos actualmente reside en Poza rica Veracruz

Vida de carácter hombre dedicado al ejercito hasta su jubilación conserva su dentadura completa, muy poco cabello todo cano, volumen de voz alto camina un poco encorvado pero sin ayuda de bastan aún conserva bastante fuerza y firmeza.

Vida de comercio conserva su dentadura completa y camina erguido, tiene un leve temblor en las manos, su cabello es medianamente largo y completamente blanco, aun es dueño de su propio negocio, se levanta a las cuatro de la mañana para empezar sus labores del día y sale en bicicleta antes de las siete de la mañana, de andar ágil y rápido.

Don generoso hombre saludable de más de ochenta años, tiene un problema en su ojo izquierdo, de andar lento y pausado y sin cabello, conserva aún su dentadura completa, se mantienen animado y tiene un tono de voz afable y animoso utiliza un lenguaje muy propio y trata de ser amable.

Una vida satisfecha conserva su dentadura completa, de andar regio y animado, no padece alguna enfermedad crónica degenerativa, se dedica todavía al comercio y a reparar muebles en el hogar bastante lucido y platicador, relata sus memorias y experiencias muy fluidamente.

Cada uno de estos hombres rebasa los setenta años de edad, no padece de ninguna enfermedad crónica degenerativa y puede narrar su vida, a partir de las entrevistas de historia de vida se hizo un análisis para identificar qué factores o circunstancias coinciden en la vida de estos diez hombres, después de leer y revisar cada uno de los discursos se llegó a la definición de once categorías que pueden estar relacionadas con la construcción de la longevidad como alternativa de vida. Y el desarrollo de una vejez saludable las categorías que se remarcaron en las historias de vida son las siguientes:

Matrimonio/mujeres: esta categoría hace referencia hacia la postura de los hombres con respecto al sexo opuesto, el número de relaciones, y la forma en que se dieron.

Muerte/separación de los padres: en este rubro se cubre como es que fue el contacto final con los padres a que edad se da la separación o la muerte de los mismos y que circunstancias narran.

Trabajo/inicio del trabajo: esta categoría hace referencia lo que esta relacionado al trabajo el número de trabajos y las actividades a las que se dedicaron, así mismo las edades de trabajo y la actitud hacia el mismo.

Alimentación: esta categoría hace referencia a la parte de la alimentación que está presente en el discurso de cada uno de los hombres, que se comía y la predilección por algún tipo de alimento.

Migración: este concepto abarca los movimientos de vivienda que hicieron estas personas y todo lo que tiene que ver dentro del discurso de los mismos.

Escuela: esta categoría nos habla del nivel académico de las personas y las características que rodearon este conocimiento la actitud hacia el mismo y las circunstancias que lo rodearon.

Enfermedades/tipo de medicina: esta categoría nos menciona lo referente a los padecimientos de los hombres y como le hicieron cada uno de ellos para curarse de los mismos, así mismo los eventos que sucedieron.

Recuerdo feliz/triste: se menciona que circunstancias fueron especialmente significativas para cada uno de los hombres y que es lo que rodeo esta circunstancias.

Ámbito espiritual: el ámbito espiritual menciona la serie de creencias que se tienen asociadas a la espiritualidad en la vida de los hombres, cómo y en que circunstancia viven o que es para ellos dentro de su narración.

Emociones/actitudes: se refiere a que emociones o actitudes son mencionadas dentro de la historia de vida, y la relación con la serie de eventos vividos.

Creencias de salud: los conceptos asociados hacia la conservación o la pérdida de salud.

Deportes: hace referencia a las actividades deportivas que realizan y realizaron las persona en su vida.

Extra: menciona aspectos comunes en la vida de las personas que son similares en las historias de cada uno.

Estas categorías están presentes en todas las narraciones y discursos de cada uno de los hombres, con sus particularidades en cuanto a tiempo y contexto, a continuación citamos los argumentos que hay en cada narración, orientados hacia cada uno de los rubros que mencionamos anteriormente:

Matrimonio mujeres:

Familia unida:

“Ah pues yo que le voy a decir tengo en mi vida eh tenido dos mujeres entonces una tiene cinco y la otra tiene tres la que esta actualmente tengo tres con ella y ahí estamos y eso es lo que tenemos ahorita”

Enseñar el trabajo:

“ah porque me puse a buscar a pues eso decidí buscarme otra pero ya, ya de doce años voy a buscarme una para no quedarme solo y ya la encontré y me dijo que si y pus allí mero y ya la lleve pa mi casa porque ella ya, ya era grande también sí”

Hombre de fe:

“nos separamos yo y mi esposa por lo mismo porque era borracho hasta hoy pues bueno pues nos divorciamos yo vi que ya no me quería igual me divorcie entonces hasta hoy vivo solo ahí con mi hija y ahí estoy con ellos pues”

Don generoso:

“divorciado y casado”

“a la edad de 19 años 19 años, mi primera esposa fue a los 19 años, en el cual falleció no en el cual me encontré a mi ángel de la guarda que es mi compañera es mi tesoro, es mi tesoro porque gracias a ella tengo, tengo mediana salud tengo todo lo que tengo gracias a ella”

Vida de comercio:

“después ahí en Altamira seguí viviendo de ahí es mi segunda esposa”

Alegría de trabajar:

“fue que de ahí me divorcie de la primera esposa y este pues ya me pensiono ella estando yo comisionado en México ya de ahí este me jubile en 1998 y me vine para poza rica aquí encontré a la que hoy es mi esposa ya voy para ocho años con ella tengo cinco de casado y tres de pues”

Vida de trabajo:

“La señora... se llamaba la señora se llamaba Martina...”

Una vida satisfecha:

“ponte a trabajar olvídate de chucha ya se murió... búscate otra mujer y a mí se me hacía horrible buscar otra mujer porque yo la quería fue la primera mujer en mi vida... yo tenía diecinueve años ella tenía como veinticinco años era más grande que yo”

“permanecí dos años solo y ahí encontré mi otra esposa que se llama María de la luz... ya le dije cástate con migo no he tenido mi pasado eh tenido dos mujeres que se me han muerto... yo no he tenido la culpa el destino así ha querido... dice pus voy a pensarlo...”

En el caso los siguientes dos hombres ellos han tenido una pareja estable a lo largo de su vida

Manos hábiles:

“me case muy joven me case a los 18 años mi señora tenía 15 años”

Vida de carácter:

“Me casé en abril en 1970 tenía ora veras como 22 años creo 21 pues échale raya aquí en el 41 como me case veinte años tuve si porque cuando salí de allá”

En esta parte de las narraciones muchos de los hombres entrevistados habían una pequeña pausa o evadían el tema, sobretodo en el caso de que estos ya tenían una nueva pareja, sin embargo dentro de las narraciones encontramos, un profundo contacto con esta área de la vida, la narración se centra en la pareja, en la vida en pareja, en lo que esta significo para estos hombres y como se desarrolló su vida a partir de sus vivencias en vida conyugal:

Vida de trabajo:

“No pues se enfermó se enfermó le pego según nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca hasta cuando murió que me dijeron en el regional acá en el hospital general la estuve trayendo con internistas al grado que vendí mi casa para poderla lograr y no se pudo, no se pudo, hum mi casa la vendí cerca de los doscientos cincuenta mil pero no más un poquito más doscientos setenta y cinco mil por ahí todo el dinero se fue porque cada, cada internista que veía era diez o quince mil pesos ha y como veía yo que no se componía namas tardaba una semana y a la otra semana ya iba a ver otro y era otro tanto no yo ahora sí que derroche mucho dinero pero con el fin de que quería lograrla pero no se puedo bueno pues ya, ya, ya ni modo si pero la lucha se le hizo no se puedo bueno pues ya ni modo pero al último en el regional ya me dijeron que es los que lo que de que había muerto me dijeron que murió de leucemia de que, que de lo que se le vuelve a uno agua la sangre según tengo entendido por ahí de que se le va me dijeron que murió de leucemia pero nunca ningún internista me dijo nada de qué, que, que es lo que tenía”

Dentro del texto podemos contemplar cómo es que se tejió la vida en pareja para cada uno de estos hombres y que acciones rodearon esta vida en matrimonio.

Familia unida:

“yo era de rancho entonces este pues yo no me quería dejar de mi esposa pues este el día que la deje porque yo la quería pero ella no me querida entonces ahí es donde había ese choque verdad nunca nos pusimos de acuerdo, nunca llego que quererme ella me dijo no pues yo nunca te quise a bueno pues eso me hubieras dicho desde el principio para que yo hubiera le hubiera visto como le hacia pero no, no me dijo sino que al ultimo ya cuando ya se canso de mi y ahí fue cuando vino nos separamos y fue por eso que después me conseguí otra y ya después de eso tamos viviendo sanamente verdad”

Hombre de fe:

“mi esposa de que, qué año de 18 años cuando nos casamos y este pus eso es todo pus nos casamos y luego ya no porque tío divorciado tío divorciado si pero ahí está que viene a veces cuando me pongo malo pues pobrecita verdad me cuido mucho entonces yo lo que gano le doy un poquito porque algo también quiere”

Alegría de trabajar:

“ya de ahí la conocí de ahí me case con ella y me fui a Villahermosa viví doce años con ella de ahí este te digo ya lo demás pues eso ya que me vine yo para acá ya cuando me jubile... Si tuvo hijos con su primera esposa: Tuve dos pero ellos ya, ya están olvidados ósea ya, ya quedo en otra historia estoy aquí y voy a hacer una vida con mi esposa... en 1998 y me vine para poza rica aquí encontré a la que hoy es mi esposa ya voy para ocho años con ella tengo cinco de casado y tres de pues luego y así así aja sido mi vida más o menos con golpes de golpes que da la vida ahora”

El caso de la siguiente historia es especial, el siguiente hombre nos narró de principio a fin como es que se dio una relación entre él y su primera esposa, las vicisitudes que tuvieron que cruzar hay momentos donde le tiembla la voz donde recordar se vuelve doloroso, es esta narración podemos notar el profundo amor, que se puede tener hacia el primer amor, sin embargo a pesar de la profundidad y el cariño se pudo trascender el apego y continuar con la vida:

Una vida satisfecha:

“yo me junte con una muchacha que era también de allá de mi pueblo, ella se llamaba Chucha Alejandre y era prima hermana del esposo de mi hermana... mi mamá no quería que viviera con ella porque ya tenía otro hombre y tenía miedo que nos mataran nos apuñalaran o cualquier cosa... si algún día vas a México te voy a dejar mi dirección para que vayas a verme... traigo un papelito de Chucha voy a buscarla... luego fui a buscarla corrió y me abrazo... hasta eso fue muy buena gente conmigo yo no me quejo si yo si todavía esa mujer viviera conmigo aunque ya estuviera viejita, viejita yo todavía estaría... nos queríamos mucho, mucho que nos

queríamos con ella porque, pero resulta que al estar yo con ella yo la embarace fijese usted que está embarazada y tiene un tumor un tumor de un golpe y le van creciendo las dos cosas le va creciendo el niño, o niña y le va creciendo el tumor no pues de ahí ya salió muy triste y le caí yo gordo le caí mal la lleve con una partera y nos dijo no hay más que sacar el niño para que el doctor te opere, la hice que abortara tenía como tres cuatro meses y aborto y ella se puso más triste más triste más decaída sin amor a uno... y dijo vámonos y se fue conmigo... un día me fui a trabajar y cuando llegue ya no estaba se había ido y yo me quede triste... ya la fui a encontrar se había regresado al pueblo quería abrazarla quererla besarla y me dijo que no, yo me sentía re gacho y hasta que un día se compadeció de mí y me dijo es que yo me siento muy mal, me van a operar ya tenía el tumor muy grande ya salieron y se fueron rumbo al hospital (mi cuñado y ella) yo la alcance a ver cuándo la metieron a la sala de vidrio y ya la vi y nomas me hizo así con su mano (rompe en llanto) hay amigo estar enamorado de una vieja es cabrón la operaron como a la una de la tarde como a las tres sale la hermana de mi cuñado Felipa y me dice si quieres verla por última vez ve porque se está muriendo, ella estaba boca arriba ella ni se daba cuenta que yo estaba allí pero cuando el último suspiro se volteo conmigo y estiro la mano (vuelve a romper en llanto es, es triste la que yo quería tanto se murió yo todavía hasta la fecha la quiero harto he tenido a otras mujeres pero nada he querido como a ella, ella me consentía mucho como esas mujeres no nunca... nunca se ha aparecido el camino como el que ella me tenía que quede solo se murió”

Como lo mencionamos anteriormente se puede trascender la muerte de un ser querido y la historia del señor toma otro rumbo dirigida a formar de nuevo una familia.

Una vida satisfecha:

“un día estaba en la orilla del lago fume y fume hasta que un día vi a una muchacha con una niña... ya me pregunto de donde era... así salimos unos cuatro domingos... hasta que ya le pregunte como se llamaba juanita como mi madre y ya

después le dije... quieres ser mi novia... después de cuatro cinco domingos me fue quitando el pensamiento de la otra mi cuñado me dijo yo ahorita a mi hermana me la voy a llevar pero si eres hombrecito y la quieres ve a Pachuca por ella le digo si voy yo la quiero para que sea mi esposa... lleve a mi señora al doctor a que se alivie va a tener un bebe... ya eran las cinco de la tarde y me fui a ver como esta si había sido niño o niña... y cuál fue mi sorpresa cuando me vine... es que Juanita está muy grave y tú que no te presentas... yo le dije está en manos de médicos... ya cuando llegamos allá ya estaba acabando allí... se murió ya la enterramos ya... allá está enterrada mi vieja... permanecí dos años solo y ahí encontré mi otra esposa que se llama María de la luz... ya le dije cástate con migo no he tenido mi pasado eh tenido dos mujeres que se me han muerto... yo no he tenido la culpa el destino así ah querido... dice pus voy a pensarlo..."

Muerte separación de los padres:

En este apartado hacemos referencia a que edad es que se hizo una separación de la familia de origen, y si se menciona algún detalle relevante con respecto a este tema, más allá de la herencia biológica genética vemos que existen profundas similitudes en cuanto a los sucesos acontecidos en la vida de estos hombres y su relación familiar. Por lo general la edad de separación va antes de los 15 años de edad.

Familia unida:

"yo de que me acuerdo más o menos han de ser de ocho años o de diez años de mi papa pues mi papa se murió a los nueve años yo tenía nueve años cuando él se murió...ella (su mamá) aparte de que pues no tubo marido nos dejo nos abandono y nos quedamos yo con mi abuelita a vivir ahí y comíamos de o que dios nos daba de lo que se podía decir se podía conseguir"

Enseñar el trabajo:

“hay yo me acuerdo desde que me traiban en brazos yo mi mis padres no los conocí yo quede huérfano muy chico de año y medio y según mi papa se busco luego otra mujer para que me cuidara tenía yo año y medio cuando murió mi mamá mi mamá murió primero... luego la señora se fu ese caso otra vez con otro y ya me dejo ni modo me quede en la calle y así anduve hasta que no llegue a cinco seis años”

Hombre de fe:

“así mi papá vivía mi mamá mi mamá tiene como cinco años que se muere tenia ciento diez algo así murió mi mamá mi papá mi papá ese si murió de enfermedad pero pues también pura borrachera también eso era el murió parece que de noventa y tres años pero murió mas mi mama murió mas”

Vida de trabajo:

“bueno de mi papá muy poco porque desgraciadamente yo este fui huérfano de padre cuando tenía precisamente ocho años por eso me acuerdo muy poco pero ellos eran también trabajadores del campo ellos eran cultivadores de vainilla cultivaban la vainilla... en mi niñez uh pues en mi niñez lo único más vivido tengo cuando, cuando mataron mi papa porque a el no a él no precisamente, precisamente por eso lo asesinaron por, por robarles”

Alegría de trabajar:

“De mi papa pues que lo quería mucho pero el falleció cuando tenía yo once años doce años “

Vida de carácter:

“nos criamos sin papá bueno si tuvimos pero pus nos abandonó pues nos abandonó mi papá... Bueno mi mamá murió a los 74 años de 74 años falleció”

Don generoso:

“no porque no tuve el privilegio de conocer a mi padre”

Una vida satisfecha:

“por mi mamá tengo mucho que sentir porque cuando ya estaba grande yo ya no pude estar con ella por la diferencia del trabajo yo me iba lejos a trabajar... yo no tenía mi papá”

Trabajo inicio del trabajo:

Inicio del trabajo:

Familia unida:

“yo tenía nueve años cuando él se murió entonces no me quedaba otra éramos del campo trabajábamos en el campo campesinos en un rancho entonces pues que hacíamos ahí teníamos que trabajar que en los ranchos... pero mi mamá pues este ella respeto eso que me llevaba a las milpas a trabajar en la milpa con la gente”

“así empecé a trabajar y a trabajar y a ganar porque allá así era la costumbre como no había dinero como no teníamos dinero no teníamos con que pagar religión no teníamos que ser a mano vuelta por ejemplo yo te ayudo mañana le ayudo a otro pasado le ayudo a otro y pasado a otro así se va dando vuelta y sembrábamos maíz frijol chile toda clase de lo que se da allá en él, el rancho y así es que

pero allá arriba empecé a trabajar con esas cosas del campo sembraba papa frijol maíz chile”

Enseñar el trabajo:

“yo no fui niño yo el juego es el trabajo del campo el machete la coa eso fue mi juego pero yo en mi juventud nunca jugué si ya antes de eso pues yo me crie en la calle yo anduve en la calle ya cuando empecé a trabajar ya pues ya empecé a trabajar ya ganaba yo pues si así...y empezamos a trabajar y así hasta que no llegue a los catorce años me eche la obligación de buscarme una muchacha y ya de allí ya como yo ya estaba acostumbrado a trabajar seguí trabajando al campo es como ya es como paso mi vida si ya, ya hasta hoy pues sigo trabajando hasta ahí fue eso es mi vida”

Hombre de fe:

“desde chiquito yo empecé a trabajar con mi papá porque mi papa tenia vainillares y empecé cuando agarre la tomadera desde chiquito aprendí a fecundar vainillas y este entonces cuando yo fui más grande me subió a los palos a fecundar alto porque el bejuco de la vainilla se da como en gran palo entonces ahí pues este te vez con mi palo y mi cizaña me cacho mi papa y todo porque ya podía trabajar”

Manos hábiles:

“cinco años... este, pues vivíamos aquí en dos ríos pero antes era muy pobre todo no, entonces este pues entonces nos dedicábamos a las milpas, ah este como se llama, a cuidar los animales... que serían a los trece años, ya empecé a trabajar, bueno, desde más chico iba yo a traer, piñas troncos, vender, luego anduve con los carboneros, este luego nos íbamos a vender el carbón a Tacuba y así, ya cuando yo tenía unos trece años me fui a trabajar a la mecánica.”

Vida de trabajo:

“bueno, yo como le decía hace un rato empecé a trabajar de seis años en el campo con el azadoncito y el machetito y de ahí para afuera para adelante todos los años trabaje en el campo hasta que por decirlo así ya dejamos de trabajar porque las tierras ya no produjeron entonces nos metimos a trabajar en la albañilería... pues de la juventud casi no porque como te decía de la juventud casi no porque pues toda la vida no la pasábamos trabajando eso es lo único que me acuerdo puro trabajo puro trabajo puro trabajo y más trabajo nada más yo no conocí un balón yo no conocí una pelota yo, yo hacia los baleros de unos botecitos y un palito si un palito un botecito le hacía un hoyito y ahí andaba jugando con un botecito nada más”

Alegría de trabajar:

“A los doce años antes en la escuela si y este que más te puedo decir ahí de ahí trabaje en la coca me Salí de autotransporte coacintla como a los dieciséis años empecé a trabajar en la coca de la coca me Salí y empecé a tragara en un bar en un bar de ahí me Salí y fue cuando me fui a trabajar a Pemex cuando me Salí del bar eh llegue a las chapas Veracruz el último rincón de Veracruz de aquí para allá de ahí ya entra el estado de tabasco llegando a la chapas pasa el puente y llega a tabasco de ahí me metí jugando futbol y este ya empecé a trabajar en Pemex”

Vida de carácter:

“Como a que edad comenzó a trabajar: Como de unos diez años, diez años si ya esos diez años pus ya, ya empezamos este a trabajar... entonces nosotros nos dedicamos a cortar leña para vender no, vendíamos leña después fuimos más grandes ya no ya nos fuimos este a hacer siembra pero no de nosotros la siembra era nos alquilábamos pues trabajábamos por día los que con los que nos ocupaban.”

Vida de comercio:

“yo de cuando estaba pequeño yo desde la edad de ocho año yo empecé a trabajar, de ocho años osea que yo soy una persona que no me gusta nomas estar

estable, no me gusta estar quiero un rato osea yo desde la edad de ocho años yo siempre iba yo a la escuela iba yo a la escuela y salía yo de la escuela y agarraba mi papa me había hecho una bolsa de lona... eh iba yo juntando fierritos y cositas que encontraba... ya me encontraba moneditas ya un peso ya cincuenta centavos... tres cuatro pesos de cositas que vendía... el junta fierro viejo o le ofrecen trabajo por aquí... estuve trabajando inclusive con un licenciado”

Don generoso:

“de mi juventud que puedo recordar que trabajamos en el campo como se le puede decir labores agrícolas labores agrícolas de mi infancia... a los cuatro años... el hecho de trabajar no sino de cosas domesticas por la necesidad de que prevalecían los elementos básicos de un hogar por ejemplo: agua y este... si todas las necesidades de un hogar... a los nueve años empecé a trabajar y a tocar puertas para ganarme el pan de cada día... recoger basura, proporcionar agua y esa es la anécdota de la trayectoria de mi vida... en la secundaria nos ponían a hacer herramientas y eso me gusto bastante en la secundaria como le vuelvo a repetir me trunque... mi primer empleo fue en una empresa que se llamó across, de across pues ya es difícil no pero fue el primer paso en across y así sucesivamente entre como ayudante esmerilando cubiertas de las estufas”

Una vida satisfecha:

“allá no hay otra cosa más que cuidar el ganado en el campo, te subes en tu burrito sin no tienes burrito caminando... al otro día íbamos a ordeñar a las seis siete de la mañana estábamos allá ordeñando las vacas... ir a cultivar tierra con una yunta de bueyes un arado, de palo... allá pase mi juventud hasta como los diecinueve años trabajando en el campo porque en el campo no había otra cosa... trabaje con don Alfonso, barriendo abriendo la puerta al perro”

Relación con el trabajo:

Familia unida:

“Después de ahí me vine aquí a poza rica y pues aquí ya empecé a trabajar ya de ayudante de albañil y ya pues de ahí me dije como uno puede ganar más me encontré me voy allá de albañil y gano un poquito mas, y así fue mi vida comprando mi herramienta y practicando mas el trabajo así este pues ya ahorita ya tengo mas ya como 30 años de albañil ya trabajando pero pues lo que a mí me ha traído... Vente pa acá mijo tu no vas a ir allá conmigo déjalos que se vallan a trabajar, tu vente conmigo yo te voy a dar herramienta: metro, escuadra, serrote este plomada y cuchara dice y te voy a poner a hacer cuadros de piso para ir poniendo en el camino unos de cuarenta sesenta y este aquí te voy a enseñar, ya empecé a ir después de ir ahora nomas me vas a ir viendo y vas a comprar tu herramienta si con practica ya empecé a comprar una cuchara una plomada y así hasta que te a completes, y así me hizo ahora sí que despertar el señor ese y pues a mi me gusto”

Enseñar el trabajo:

“pus por lo regular yo todo tipo de trabajo me gustaba la albañilería me gusta el campo me gusta toda clase de trabajo pintar todo si pero hora ya, ya no lo hago ya casi no trabajo”

Hombre de fe:

“yo oraba por el trabajo porque realmente no es tan fácil entrar a otra fábrica yo le pedía mucho a dios que me ayudara porque mi trabaja yo cuidaba mucho mi trabajo no faltaba al año no falte ni un día... no falte ningún día nada era yo puntual entrabamos a las siete yo a las seis y media estaba checando tarjeta así es que me gusto mi trabajo porque de principio me metieron de trazador”

Manos hábiles:

“me acuerdo de mucho, de muchas cosas pero la mitad casi la mayor parte de niño era, me la pase trabajando, yo era el mozo del pueblo, era el mozo del pueblo porque les acarreaba, los que tenían más dinero, les acarreaba agua, traía leña,

les arreglaba los jardines, andaba movido como siempre como ahorita entonces digo ya, pues me gustaba”

Vida de trabajo:

“era puro trabajo constantemente diario no levantábamos a las seis de la mañana y almorzábamos y nos íbamos veníamos a dar otra vez a las seis de la tarde todo el día en el campo llegábamos a cenar a descansar un poco y a dormir otra vez al otro día temprano otra vez de nueva cuenta al trabajo y así constantemente todos los años si antes”

Alegría de trabajar:

“Bueno cuando entre de peón yo era cabo de oficio osea mandar la gente a primero pus era ayudante desde que yo empecé era ayudante de perforación y a limpiar fierros y tuberías acomodar herramienta también varita bentonita son productos químicos y eh pues eso fue mi vida... No porque no osea ya es una cosas particulares porque a veces tenemos que trabajar levantarnos temprano ir a la chamba todo eso y pues eso es todo la mera verdad pues pus si no sé qué otra cosita me quieras preguntar tu... y otra cosa cuando me hice de planta en petróleos mexicanos me la gane laborando transitoriamente haciendo mucha labor social me iba pues a donde nos mandaran ahí, ahí en la calle de las chapas fuimos a pavimentarlas a acomodar bien todo y por eso fue el agradecimiento que tuve yo con el secretario general que me mando a llamar para firmar mi planta en petróleos mexicanos esa fue una satisfacción muy grande para mí y para qué, que era mi esposa”

Vida de carácter:

“Bueno pus en el ejército es dar, dar auxilio a la población civil, es como están haciendo ahora lo del plan DN3 a donde hay, hay lluvias donde hay desgajamiento de cerros pus ahí está el ejército no o a veces va, va uno a acompañar los pagadores en provincia que van a pagar el sueldo, uno como escolta y todo eso no... Es buena pregunta bueno hay mucha gente que entra, entramos porque por eso por

necesidad y todo aquel que se consigue un trabajo por necesidad siempre va a conservar ese trabajo... pa mi parecer a mí me gustó mucho ya al que no le guste pus no tenga otras posibilidades en su trabajo no todos vamos a ser soldados hay buenos médicos buenos licenciados pus todas pus es la profesión pus hay mucha gente de aquí que les gusta ir a sacar piedra en el cerro pus si es su trabajo todo tiene que haber“

Vida de comercio:

“yo ahorita ya tengo que son ya cuarenta años ya vendiendo osea el comercio y gracias a dios no he sufrido... estuve dos tres años trabajando dos turnos llegaba a la una de la mañana y me paraba a las cinco... bastante eh trabajado, bastante eh trabajado y por eso le doy gracias a dios, nosotros no nos quejamos porque no nos hace falta nada gracias a dios aunque sea este batallándole pero ahí vamos...- con la edad que tienes ya no vas a conseguir trabajo, y yo para que quiero trabajo si yo sé hacer de todo le digo tú me has visto aquí, se la albañilería se la pintura se hacer las donas, preparar chicharrón preparar carnitas de todo le digo... pa que quiero trabajo se matarte un puerco se hacer carnitas se hacer de todo... no por salirme de trabajar contigo me voy a morir de hambre”

Don generoso:

“y gracias a dios logre buenos triunfos siempre fui con esa tenacidad, amor al trabajo rápido, tuve amor al trabajo... si no tiene uno amor al trabajo mejor, me dijeron una frase en una empresa – ¿para que te alquilas? Acepte la frase... gracias a mi trayectoria a mi amor al trabajo supe hacer varias cosas... fui muy inquieto precisamente para seguir aprendiendo dentro de lo que a mí me gusto... sin ningún interés sino con el afán de enseñar de enseñar lo que aprendí... quiero participar con ustedes para enseñar lo que aprendí y los que sigo aprendiendo... amor al trabajo, amor a la vida y es como se logran las cosas... el que no lucha no triunfa... si yo vengo a colaborar con nosotros la empresa tiene que colaborar con nosotros económicamente”

Una vida satisfecha:

“ese día no dormí de gusto que me iban a dar trabajo... le pedí al licenciado O’Farril que me recomendara... me tuvieron tres meses nomas sentado ahí... yo le dije ya pónganme a hacer algo... te vas a ir con Ángel de ayudante, te vas a ir a poner teléfonos... yo ni sabía que eran los teléfonos... ahí dure hasta el temblor ahí hasta el 85 y de ahí me pensionaron ahí me dieron mi carta de recomendación... me enseñe a soldar con cautín ahí tengo mi planta de soldar te tienes que enseñar a soldar ahí”

Alimentación:

Familia unida:

“nos manteníamos por pura por pura vegetación pura cosa frijolitos hongos quelites toda clase si y ahí empezamos con un caldito de quelites de frijoles y de con chile y ajo por ahí andábamos y de ahí cuando estaba más grande poquito ya más grandecito pues allá había no carne no había nada entonces nosotros, nosotros yo acudía los montes a cazar a cazar las palomas puras palomas cazaba de carne nos fastidiábamos y empezábamos con hongos nos fastidiábamos le seguíamos con los quelites así, así pero así nos vamos viviendo”

Enseñar el trabajo:

“no bueno fíjese de los siete ocho año ya, ya comía yo tortilla ya comía yo lo que es de la casa pero cuando yo andaba en la calle yo le digo ya yo nomas comía naranjas papaya cañas limas es lo que comía yo del monte todavía no podía yo trabajar con eso me mantuve si eso es... Para mi toda clase de comida me gusta si, si toda clase de comida si es salsa tejoloteado salsa tejoloteado me gusta me gusta más todavía que la comida buena me gusta más que la carne así estoy acostumbrado hey”

Hombre de fe:

“yo tenía maíz frijol chile vainilla todo eso tenía dinero pero empecé a las fiesta es donde, donde baje onde baje empecé a gastar dinero... tenía dinero tenía que comer y todo era pescado fui pescadero pescaba los animalitos y el pescado me gustaba... que si no todos los días comemos carne frijoles fideos sopa todo eso como así enchiladas con chile así como estoy acostumbrado a comer chile así es así nomas sal sin guisado me encantan las enchiladas de chiltepín y a veces le digo a mi hija sabes que dame enchiladas tengo ganas de comer a bueno es lo que me da mi hija entonces a veces me hace me da avena me hace ah, ah hace atole de arroz y con eso como yo con eso me mantengo carne pues muy poco comemos somos muchos comemos dos veces a la semana por ejemplo pollo porque yo ya no como carne de puerco me lo prohibió el doctor por eso es que comes mucha carne de puerco por eso no te puedes componer porque la carne de puerco es frio dice ah bueno por eso deje de, de comer ora si el puerco pero me gustaba el puerco”

Vida de trabajo:

“nosotros comíamos en el trabajo del campo por ejemplo así del campesino nosotros lo frijolitos ahí el picante y la tortillita pero esa así tortilla buena de maíz que uno mismo sembraba cosechaba uno ya no como ahorita que ya, ya todo está preparado ya tiene mucha química todo ya no es lo mismo así es como nosotros crecimos si tome agua no de garrafón porque nosotros no conocíamos agua de esa entonces tomábamos agua del manantial agua era limpia así y ahorita, ahorita en la actualidad ya no tomamos agua de garrafón pero sabemos de dónde traen esa agua también ya no... trojes de maíz animales había puercos gallinas guajolotes todo cantidad había huevo pero todo era de puro maíz de ahí el mismo maíz que nosotros cosechábamos, si no había nada pues que hubiera como hoy no nosotros todo el que cosechábamos ahí se cultivaba igual como los animales y así comíamos nosotros pura tortilla hecha a mano la hacían así en metate porque todavía no había ni molinos si entonces puro metate... Bueno pues a mí me gusta pues, pues el amargo se puede decir si lo amargo un poco más que lo dulce porque el dulce pues muy poco de hecho yo dulces nunca, nunca ando comiendo dulces ni me

gustan quizá por eso no me ha dado la como le nombran la diabetes creo yo por eso me imagino porque supuestamente dicen que, que toda, toda la persona que esta así es porque le dicen que tiene azúcar me imagino que ha de ser por tanto consumir cosa dulce como te estaba diciendo hace ratito“

Alegría de trabajar:

“Pues a mí me gusta toda la comida mexicana los huevos rancheros bistecs a la mexicana todo eso el marisco casi no la como ni la carne tampoco más que un poco lo que como bastante es el huevo el huevo chorizo pues si comida a la mexicana”

Vida de carácter:

“no pues ahí lo que me comía eran frijoles quebrados frijoles antes no había si había molinos pero pues ya vez como se compraba el maíz no daba tiempo de hacer el, el nixtamal que le llaman pues ya mi mama lo molía en el metate esas tortillitas y eso había de comer ahí pollo... nada mas lo que se daba en el campo y lo que se criaba en la casa los animales era lo que yo comía pues”.

Vida de comercio:

“Nosotros siempre hemos comido de todo, hemos comido de todo, frijolitos, nopales quintoniles, osea de todo nosotros no sufrimos de comida, nosotros comimos de todo osea que, que nos hace daño no, al contrario, si como uno de todo se conserva uno bien, y es que al cuerpo le hace falta de todo, de todo le hace falta al cuerpo”

Don generoso:

“alimentación muy raquítica lo del campo... todos los sabores todos, todos... de lo que hace ella todo me gusta... en aquellos tiempos en la pobreza, que podía comer uno más que frijoles del campo, lo que el campo producía lo que dios nos brindaba, y una salsa pero olvídese mi familia se acuerda... y mi madre decía todo lo que te den (disculpando la frase) trágatelo y que bonito porque es una frase que

se incrusta y se conserva porque uno la alimentación a futuro tiene que aceptarla... lo que le den a uno”

Una vida satisfecha:

“maíz, frijol, garbanzo, cebada ajonjolí, por lo regular era más frijol calabaza chilacayote casi por lo regular lo que se utiliza para comer... vamos a comer carne matada a palos porque allá agarra uno una vara grande un palo seco así y lo empiezas a varear para que se desgrane el frijol así se desgrana el frijol... lo mismo también el garbanzo el trigo... comíamos camote, camote tatemado así se acostumbraba en Morelia... Mira uno huérfano sin casa y andando fuera de casa sin tu familia comes lo que haya lo que caiga que se llene el estómago”

Migración:

Familia unida:

“como a los quince años me vine por acá a este pero pues ya no es lo mismo porque, porque vivía en un rancho”

Manos hábiles:

“luego nos fuimos a vivir a Atizapán y ya ahí empezamos a hacer nuestra vida, entonces empecé a trabajar en una fábrica”

Alegría de trabajar:

“No bueno yo soy originario de naranjos Veracruz me trajeron aquí a la edad de tres años de los tres años a los veintiún años me fui a las chapas Veracruz allá empecé a trabajar en Pemex de ahí de las chapas me mandaron a agua dulce Veracruz ahí estuve laborando en Pemex de agua dulce me mandaron a las chapas otra vez de las chapas regrese a villa hermosa cactus Chiapas ahí me jubile en los cactus Chiapas“

Vida de carácter:

“No en san Antonio huejonapan ahí viví desde pus desde que nací no me salí hasta el trece de febrero de mil novecientos sesenta y cuatro cuando yo tenía veinticuatro años desde ahí me salí y pus ya, ya no regrese ya vine a Puebla y me vie a enlistarme en el ejército ya, ya de ahí anduve en varias partes de la república.”

Vida de comercio:

“soy del estado de Guanajuato... a los seis años nos vinimos para México”

Don generoso:

“tuve que migrar por necesidades económicas para tener el pan de cada día ¿no?... emigrar al distrito y a diferentes lugares”

Cultura escuela:

Familia unida:

“Este como le llaman náhuatl le llaman náhuatl eso es lo que hablábamos entonces este hasta eso fui a la escuela pus a la primaria porque la maestra no hablaba en español y nosotros hablábamos en otra y nunca pudimos aprender porque nos explicaban entonces pues batalle mucho porque no pude aprender”

Vida de trabajo:

“igual en la escuela en la escuela nosotros, nosotros este yo apenas termine la primaria muy muy obligado porque resulta que cuando yo crecí no había no había aulas para más para más claro no había ni maestros tenía un maestro ahorita andaba namas unos dos tres meses se iba, se iba y venía a dar hasta los seis meses otro que pasa lo poquito que le habían enseñado a uno ya, ya, ya se le estaba medio olvidando o quizás se le olvidaba a uno eh y así sucesivamente no había maestros no había escuelas no había aulas nosotros estudiábamos en un tejaban así con puras con puros palitos así de rajas de en el piso como unos veinte treinta centímetros en el polvo... me acuerdo si pero te digo yo estoy hasta la fecha muy

agradecido con ellos aunque ya no vivan porque me enseñó no supiera ni una letra ni supiera nada que hacer o que no pues yo lo que toca de mi parte pues si no me quejo yo puedo leer yo puedo escribir y todo puedo hacer cuentas como no hace poco tenía un negocio yo lo manejaba sí o no tenía un negocio namas”

Alegría de trabajar:

“Como tres años tres años de ahí fue cuando ya nos trajeron a poza rica aquí hice mi doctrina mi primaria nada mas”

Vida de carácter:

“a la escuela pus casi no íbamos porque pues no había dinero para que porque éramos cuatro los que crío mi mama, cuatro de familia pues no alcanzaban los centavos, pues nadie trabajaba... no piden ni primaria completa dice fijate la facilidad fijate yo no más contaba con tercer año de primaria pus no ya llegaba el día de los un uniformes que el día de los bailables que no había pa comprar ya no íbamos al año que viene de nuevo, de nuevo a repetir el año pues y ya fuimos grandes ya pues mejor nos sacó mi mamá dice no ya no van a ir”

Don generoso:

“Curse la primaria después de la primaria curse la secundaria de la secundaria al politécnico de ahí trunque mis intenciones por las cosas fundamentales que era lo económico hasta ahí nada más”

Una vida satisfecha:

“Yo por cuidar el ganado mi madre me sacaba de cuidar el ganado para ir a la escuela iba tres días a la escuela y quince días a cuidare el ganado... yo me pase como tres años en primer año... cuando ya yo vine a aprender a leer porque yo veía a los otros que leían cualquier papel rápido ya cuando tenía unos ocho nueve años, un profesor que se llamaba Rafael que daba clases ahí... él fue el que se compadeció de muchos de nosotros también de los viejos y nos dijo vénganse yo

les voy a dar clases en la nocturna tráiganse una velita o un aparatito de petróleo... y nos daba clase y ahí es donde aprendí a leer y a escribir”

Enfermedades, tipo de medicina:

Familia unida:

“Sabes que muchacho yo estaba muy enfermo y este que tiene no pus no sabemos que tiene entonces este se fue me traes unas dos velitas y ahorita que pases ya de regreso y paso y yo vi que hizo oraciones y que se movía hasta sudaba al rato ahí también pasaron los paludismos... me fui con otro seño y ya lo encontré y ya me dio vino tónico que era especialmente, especialmente este era buenas las vitaminas... me lo tomaba en la mañana a medio día en la tarde con eso ya agarre fuerza y hasta ahorita no he caído en ninguna enfermedad”

Hombre de fe:

“ya las rodillas que según se dice que es este es este la reuma y así pero este creo que si porque trabaje mucho en el horno caliente y luego pisaba en el lodo y yo no tenía zapatos nada allá en el rancho no usábamos zapatos no como ahora hoy ya se junto ya los trabajadores utilizan zapatos... de una enfermedad como tomaba mucho todo este todo me dolía y me decía el supervisor ya no tomes ya no tomes aguardiente ya no tomes cerveza porque por eso estas enfermo y este pero yo, yo como donde trabajé”

Manos hábiles:

“Bien nada mas Bueno fue que yo tenía piedras en la vesícula y lo de la próstata, entonces pues por eso me operaron... pues bien, nada de, rara la vez de la gripa, a veces dolor de muela, dolor de cabeza de vez en cuando y no más, yo me imagino porque tu mente siempre esta entretenida en algo, no? entonces ahí es donde tu cerebro está ocupado que estas ocupado que estás viendo lo que haces, que como te diré de todo lo que está platicando haciendo, no renegar de lo que hagas”

Vida de trabajo:

“Enfermedades pues solamente la que me acaba de pegar últimamente cuanto tiene como dos años si como dos años la esa que le llaman disípela aquí en una pierna taba yo viendo la tele ya como a las diez de la noche diez y media ya tenía sueño la apague y ya que me acuesto, ya cuando era la una las dos de la mañana recordé tenía una temperatura de la de aquellas hasta temblaba hum hasta temblaba y yo cuando me acosté estaba bueno y ya de repente sentí quise mover la pierna y no pues la tenía así desde aquí del pie hasta la rodilla, pero así y pura como rayas rojas y todo estaba rojo dicen que fue disípela... dicen que esa enfermedad es una enfermedad un poquito fea porque me dicen que me tuve que amarrar aquí una cinta roja porque dicen que si no se amarra uno sigue corre al grado que muere uno, porque corre hasta que penetra por dentro y muere uno pero pues si cosa rara nomas un una cinta roja ya no pasa y no a mí ya no me paso ya no siguió como pues yo ni creía como pues como ibas a creer que una, una enfermedad así la iba la detenga una simple cinta roja pero si ya no seguí ahí quedo y por eso yo yo creo que si, si es efectivo eso”

Vida de carácter:

“la gente antes no antes que, que lo que había uno que si te duele el estómago nomas nos quemaban aquí (señala el vientre) con cenizas, cenizas esas de leña juntaban la ceniza así y, y lo agarraban con un trapo y te quemaban así con eso se curaba uno con eso ya no hacia tanto frio y si no usaban aceite ponía una hierba que le llaman que merilla ponían así y le echaban aceite y te ponían aquí y te amarraban con un trapo así tanta calor que yo tenía dentro así era así se curaban antes ah para la gripa nomas te echaban aguardiente calentaban y te echaban todo”

Vida de comercio:

“Yo estuve enfermo, ya tiene mucho tiempo de la presión, ya hace unos veinticinco treinta años... entonces me dice mi esposa vete al doctor, ya agarre y

me hice compre una bolsa de naranjas me hice en la mañana temprano en ayunas me hice un jugo le eche tres cucharadas de azúcar y luego me las tome durante ocho días hasta la fecha gracias a dios... no cabe duda que tú mismo se hace sus medicamentos”

Don generoso:

“acabo de ir con la doctora y me dijo que ando bien 80, 120 en todo ando bien gracias a dios y gracias a mi esposa”

Una vida satisfecha:

“Un día me pegaron jugando futbol y mi mama me sobo y me lo acomodo... lo único que tengo pendiente es mi próstata a ver como salgo”

Recuerdo feliz, triste:

Cada persona asigna un valor emocional o ciertas características a diferentes estados de su vida, para muchos de ellos hay significados compartidos en cuanto a que es la felicidad y la tristeza y como es que vivieron estas en su vida.

Familia unida:

“pues la felicidad también justamente si verdad es pues vivir bien con una esposa vivir con mi familia estar unido este porque cuando esta uno desunido pues no, no hay paz no hay felicidad”

“pues la más triste es el que yo le digo que mi esposa nunca me entendió que me empezó a traicionar y me empezó a traicionar y yo le daba consejo pero en vez de que me entendía agarraba sus chivas sus chivas y vámonos”

Enseñar el trabajo:

“pues por decir ahorita podría decir que ahora que conozco la palabra del señor me siento contento me siento un poco feliz aunque ya son los últimos de mi vida que estoy viviendo de mi vida que estoy viviendo si”

Manos hábiles:

“ah pues todo, toda, toda mi vida porque aunque antes estaba yo digamos chico y no teníamos digamos para comer bien y eso pues todo, a mi me gusto todo, de lo que me acuerde todo, aunque anduviera descalzo me metía a los charcos y todo pero toda mi vida me gusto me gusto nunca eh renegado, nunca, de que era pobre, y bueno no soy rico ni nada cuando menos tenemos lo necesario pero nunca renegué”

Alegría de trabajar:

“No pué hay mucho porque cuando fui campeón en el futbol eh pues estábamos jugando por el campeonato de liga amateur estábamos en las chapas jugando en el equipo de campo nuevo y jugamos contra el barrio de Tepito pero de ahí e las chapas y este en un balón que venía así sobre la banda que llego yo y lo pateo desde medio campo y meto gol y fueron dos cero que ganamos el campeonato la alegría ya después de haber medito ese gol verdad osea una cosa increíble porque yo no pensaba meterlo de medio campo yo solo lo pate sin pensar meterlo a la portería de medio campo”

Vida de carácter:

“Pues, pues se puede decir que difíciles es cuando, cuando hay una enfermedad yo creo no pues hasta ahorita legalmente no hemos tenido si ha habido accidentes y hay posibilidades de no tanto como por ejemplo a veces mis hijas se enferman pues bueno”

Don generoso:

“mi compañera mi esposa la cual eh tenido logros... mi compañera mi compañera... ninguno, ninguno... hay detallitos no faltan problemas de salud que fallecen... pero ese es el problema, que no le nombro problema le nombro detalle para no tener la vida amargada”

Ámbito espiritual

Familia unida:

“Tenemos una esperanza de vivir eternamente si sin dolor sin importar sin ninguna aflicción espiritual porque ahí, ahí ya es espiritual no es nada de material nada hay una vida espiritual si eso es la muerte verdad que ahí se acaba si hiciste lo bueno pues ya sabes que te espera una vida eterna pero si hiciste lo malo pues te espera el infierno”

Manos hábiles:

“bueno yo soy creyente, pero no casi nunca voy a la iglesia, yo respeto la decisión de cada quien pero no así católico, católico no, soy creyente no... a pues es lo máximo, pues es todo, nosotros somos de ella, y la única cosa que nos está acabando pues es ella, ya cuantos accidentes cuantas cosas y dice uno " pues es castigo de dios" no, no es la naturaleza y como somos muchos pues da más y más hasta que nosotros mismos nos empecemos a destruir no? bueno la naturaleza así es”

Vida de trabajo:

“Yo pues yo pienso que si hay dios por eso vivimos por eso pues tenemos la vida él nos la ha dado él nos da todo, todo el aire la comida la vida todo que más le debemos de agradecer todo lo agradecemos todo es del nosotros no tenemos nada n nuestra propia vida es de nosotros es de él, él nos las ha dado y él nos la va a quitar ya cuando e quiera en el momento que diga hasta aquí nomas yo le doy gracias porque él me hizo vivir tatos años sin merecémelo así ya cuando menos estoy agradecido el día que me valla ya de este mundo me voy tranquilo porque ya viví michos años”

Alegría de trabajar:

“tarde tres años y medio para volver a caminar gracias a dios camino bien”

Vida de carácter:

“Han de Dios que nos proteja pues que nos proteja y que nos cuide cuando me levanto me persigno estas en el monte ves por allá un animal siempre pronuncias la palabra de dios a dios que es eso dios primeramente no dios y hombre verdadero no dijo dios y mujer dijo dios y hombre es decir primero esta dios y luego está el hombre y luego está la esposa por eso digo que lo que piense uno de dios pues muchos pensamos pero pues hum algunos pensamos ni siquiera nos acordamos de él se levantan y ya cuando te pasa algo ya entonces sí que se volteo el carro hay dios ya se ve ton si no ton si existe dios para ti pero cuando estas bueno y sano no no y eso es lo que piensa uno”

Don generoso:

“Antes de levantarnos le hacemos unas oraciones, ha sido un señor que ha sido fabuloso nos ha dado todo y digo gracias a dios pues estamos aquí todavía y le pido por la familia también”

Una vida satisfecha:

Yo le he pedido mucho dios y hasta la fecha ahí lo tengo ese cristito que vez es de la caja de mi hijo... lo arranque y me lo traje, pues yo no soy católico de hueso colorado solo soy creyente, antes iba a misa, pero todo eso se acaba... pero de todo eso se aburre... por allá voy pero cuando voy, voy con fe a darle Gracias a diosito que todavía vivió... ahí tengo mi virgencita de Guadalupe que es la que me cuida le rezo los rezos que me enseñó mi madre y me acuesto a dormir”

Adicciones:

Otra constante en la vida de las personas es en la parte de las adicciones, más allá de definiciones generales sobre alcoholismo o drogadicción vemos en los relatos de estos hombres su relación con aquellas formas de fugarse y evadir la realidad, y como hicieron frente a la necesidad de consumir algún tipo de sustancia.

Familia unida:

“llegue a una cantina y ya me conocían y a de plano sabían de mi un superior y me lo fui ganando sabía que eso era lo que tomaba le tome era como las seis de la tarde en abril y luego cuando me eche el primero me eche el segundo ya borracho cuando empecé a ver que la casa se movía así como que temblaba y se mecía se mecían los cuadros se veía como se mecían y mi mesa estaba bailando y ahí deje ahí nomás la segunda trago y adiós hasta ahorita no necesito nada de ninguna medicina nada porque ahí dios se manifestó en mi”

Hombre de fe:

“empecé a agarrar la tomadera me gustaban los bailes las fiestas en Papantla y a donde quiera me iba porque era muy parrandero y este hoy en día pos ya no ya no tomo ya toi mas quietecito por mi vejez pero hasta como le decía no pienso nada sé que voy a morir por mi vejez”

Manos hábiles:

“Bueno cuando estaba joven si tome pero no mucho, fume también, pero no, no mucho, esto no es para mí y esto tampoco es para mí, si no te imaginas como estuviera”

Vida de trabajo:

“desde 33 porque yo tengo ya veinticinco años que deje de tomar pero le estoy hablando de como hace treinta años por ahí entonces este pues yo me tardaba ocho días pa regresar y cuando regresaba los diez o doce mil pesos que llevaba traía cien o doscientos pesos... ahí hubo otro milagro ahí como pienso yo hubo un milagro porque una mañana al despertar ya como a las cinco de la mañana oí que alguien este me hablo, me nombraron por mi nombre y recordé y ya cuando recordé ya estaba yo ahí parado ya me había bajado de la cama ya estaba yo ahí parado, ya estaba yo ahí enfrente pa sentir que alguien me hablo y me puse la mano aquí y otra aquí en el hombro porque de hecho porque yo me había quedado yo sentía como aquí una piedra en la cabeza y pues uno no lo podía componer de esa vez que sentí eso se fue todo la piedra desapareció y ya yo continúe con la vida

pero ya sin tomar, ya no desde entonces, ya no se lo que es lo que es un pues lo que es una cerveza lo que sea nada nada”

Vida de carácter:

“tu te encontraste ahí que obo que paso que milagro pus ya no pus aquí vamos a echarnos una cheve pus vamos ya llegas a la vuelta compras un pollito y ya te pusiste borracho y a la mujer no las sacaste y es mas no sabías que ibas a encontrar un amigo si no encuentras a nadie te regresas y ya dices ya vamos a comer ya no hagas nada de comer pero y ya pero eso de que ya jija de quien sabe que ya NO, NO al rato la desgraseas y hay que llevarla al médico”

Don generoso:

“esta vida sana sin ningún vicio”

Una vida satisfecha:

Antes yo fumaba mucho...antes cuando estaba allá me enseñe a tocar el violín... que voy y que me compro una botella de medio litro de charanda... ya de ahí ya me conforme llore cante y ya me fui... yo siempre la fumadera que no la dejaba”

Emociones, actitudes:

Familia unida:

“Pues nada mas eso pero pues este como le digo verdad pues a ver como le digo si pues eso pues es que es necesario perdonar verdad para poder descansar nuestro corazón nuestra alma porque mucha gente dice hay, hay hasta el alma me duele porque me acuerdo de esa persona lo odio o me cae mal verdad entonces ahí esta la enfermedad... si te perdonaron bien y si no ya queda en ellos entonces pero tú te estas librando de ese mal que tienes te estas acordando a cada rato es lo que yo pienso verdad de perdonar hay gente que dice yo te perdono pero no se me olvida entonces sigue la enfermedad”

Hombre de fe:

“no yo no me agacho yo no tengo miedo no, no, no he hecho nada así ha pasado mi vida toi contento”

Manos hábiles:

“dando problemas como dicen de chismoso no? traer y llevar no, fijate que fulano me dijo esto, eso es desperdiciar y eso es una enfermedad “

“por eso digo que hay muchísimas cosas, muchas cosas y no hay que desperdiciar nada“

“Bueno el amor es como se llama, desde que empiezas hacer una cosa, la estás haciendo con amor ¿no?, digamos cuidar a tu familia, tus hijos te respetan, pues todo eso todo es amor”

“la soledad es muy bonita, muy bonita porque haz de cuenta que alguien te está aconsejando de lo bueno y lo malo, porque si tú vas caminando y llegas a un bosque bien espeso y todo, hay veces que a mí me agarraba la neblina y no sabía ni para donde, pero ahí eso es muy bonito te concentras y dices me voy por aquí me voy por acá, y piensas en muchas cosas y es la naturaleza vez desde la plantita chiquita hasta la plantota el árbol más grande más chiquito, nombre olvídate es muy bonito eso”

Vida de carácter:

“Pues de eso de enojarse pues no solo se enoja uno por la familia si uno hasta de uno mismo se enoja porque uno pone algo que tu dejaste para decir no esto mañana me lo llevo resulta que ya no está bueno, bueno entonces tú ya no te estas enojando con tu familia te estas enojando tú mismo eh porque si te vas, te vas a ver todo lo que hacen que la familia pues siempre vas a estar enojado porque si vas a ver a tu hija a ver está peleada con el yerno o está peleada con los nietos tons por eso pero que uno se enoje con sus hijos pus yo, yo digo que pus para que se enoja uno para que sí que de por sí ya están a parte ya están a parte”

Vida de comercio:

“Se vino mi papa para México se vino él se enfermó... se enfermó mi papa y falleció, es que el resultado aquí en la boca del estómago una especie como de bolas de bolas aquí en la boca del estómago por dentro entonces ya no comía entonces el doctor de loma linda del sanatorio ese quería que lo internara... yo no sé si se valla a componer o no se valla a componer si voy a gastar todo lo que traigo no pues qué caso tiene le digo desengañeme, me dijo ve a sacarle tu unas radiografía si vemos que se compone yo te digo si se compone total.. A bueno ya fui ya le saque la placa y todo ya la vio el doctor y dijo ya no tiene remedio, cuando mucho durara unos quince días... las bolas que tiene adentro no lo dejan comer es cáncer lo que tiene... si a los quince días falleció y ya... lo sepultamos y todo y yo se que sigo viviendo aquí”

“uno mismo se hace la vida difícil porque uno se hace muy flojo, no quiere hacer nada eso es lo malo, hay personas que todo quieren que les llegue a la puerta de la casa y para tener y atender bien a los hijos hay que trabajar hay que trabajar y hay que buscarle... yo no estoy quiero un rato me salgo voy por ahí... ya saco mi dinero... la vida viene según como uno la lleve si una la lleva tranquila necesita uno movilizarse para conseguir uno lo que quiere”

Don generoso:

“desde la infancia eh conservado la generosidad con quien participa conmigo... cuando yo entro a un dialogo no es para insultar ofender es para ubicarme... tienen un centavo y lo derrochan y ese es uno de los riesgos más peligrosos a la vejez, muchas de esas personas no tienen ni para el sepelio... lo poco que aprendí enseñarlo no es que sea un catedrático es ver como es la vida, como hay que manejar la vida también... desde mi infancia siempre eh participado me siento satisfecho ahora con mi edad, me siento satisfecho de haber participado mis aprendizajes, vuelvo a repetir fui un colaborador social... desde mi infancia nunca aprendí esa frase “egoísmo”... quiero participar con la humanidad para valorar las cosas precisamente de la vida... el egoísmo es un cáncer al largo plazo

que destruye... lo último que me queda en esta vida es aportar un granito aportar lo que se requiere”

Creencias de salud:

El proceso de salud enfermedad se asocia a diferentes creencias sobre la salud, lo que uno hace o deja de hacer para cuidar la salud y el propio cuerpo, En el caso de los hombres entrevistados muestran una serie de creencias que según ellos indican que cosas pueden obtener y conservar la salud.

Enseñar el trabajo:

“Fijate es como te voy a repetir de nuevo lo que se lo que hoy se como aquí vas a comprar comes pollo comes carne de puerco pero de donde viene ahorita todo esta contaminada porque, porque ya no se engordan con maíz ni con yerba del campo y precisamente allí es donde viene todo contaminado y es donde viene la enfermedad si eso es yo por eso la carne como te vuelvo a repetir es mejor que me hagan una salsa con tomate y unos chiltepines todavía es mas provecho que todo estar comiendo carne ahí se come la carne de vez en cuando pero pus antes toda la carne era limpio porque se engordaban con puro maíz este yerba con pura yerba comían yerba pero ahora no ahora los puercos los encierran y les están dando alimento puro alimento.”

Manos hábiles:

“las personas que empiezan a tener chismes y cosas de esas esas personas están enfermas porque nada mas están pensando en ahí, le voy a hacer mal a fulano y ellos mismos se enferman porque ya de ahí vienen muchas más enfermedades no?... casi por lo regular una persona de esas que les da que la diabetes bueno que el azúcar, la presión, porque nada mas están pensando... si es que me siento muy mal pero está enferma de rencor, de chismes, y ya se quedo así,”

Vida de trabajo:

“por el refresco es dulce y por eso creo yo que hay tantas tanta gente así enferma de esa enfermedad porque en la actualidad mucha gente mucho refresco deberás que si agua natural muy poco casi el refresco el refresco y eso pues lo está a un ahora sí que lo está a uno matando hum es mal eso”

Vida de carácter:

“Pues, pues, pues yo digo que es porque, porque yo le tengo fe y porque trabajo esa es mi idea”

Don generoso:

“mi esposa gracias a una alimentación muy saludable... de la naturaleza tenemos salud, porque la naturaleza es la que purifica el aire”

Una vida satisfecha:

“la salud no se puede decir nada porque en la comida el mismo gobierno... tan trayendo alimentos que digamos los riegan con agua sucia... las frutas o las verduras ya traen esa agua entre ellos y es lo que comemos es muy raro el hombre que riegue sus hortalizas con agua limpia”

Deporte:

Alegría de trabajar:

“los ayude a formar equipos de futbol cajas de ahorro todo eso osea eso se llama de lo ayude a a organizar las fiestas las fiestas departamentales del complejo petroquímico cactus de ahí este me gustó mucho el futbol ahí jugaba para el equipo de pintura y este me gustaba apoyarlos para el deporte con los uniformes y todo eso”

Vida de carácter:

“Siiii a ver tengo dos bicicletas una de esas de cambio de velocidades y otra de esas rodada veintiocho allá se anda mucho en bicicleta toda la gente toda la

gente, bueno no todos pero mucha gente anda en bicicleta si no allá es costumbre de andar en bicicleta que bájate para allá”

Vida de comercio:

“Nos dedicamos a la escuela y a jugar futbol... mi papa me hacía unos huaraches y jugábamos futbol en la escuela iba yo a jugar me quitaba mis huaraches y los ponía en la portería... jugué descalzo unos tres años más o menos... no me acostumbraba a andar con zapatos”

Don generoso:

“el deporte desde la edad de nueve años este me inicie en el deporte por, por conducto de un señor que formo una novena de puros niños de nueve años en el cual me invito el... ya de ahí me entro (no sé si sea correcto decir vicio) por el deporte hasta ahora mis ochenta años si... para conservar la salud esa fue la intención... yo invite a jóvenes al deporte... el deporte nos da salud”

Extra:

Vida de trabajo:

“la única experiencia que tengo que tengo yo porque tenía yo pues como seis años y medio siete por ahí cuando este cuando estaba yo durmiendo cuando oí que la voz del jefe cuando me hablo pero ya no era porque, porque no dijeron que en ese rato ya lo habían matado que ya estaba tirado en el camino que lo habían matado y yo oía la voz hasta me hablo y recordé y lo vi bien ensangrentado como lo habían dejado porque lo mataron con retrocarga si para robarle y es que la gente maleante así es entonces este yo oí este yo oí cuando me hablo este y recordé que ya lo vi nomas y, y ahí me cuentan que como a los tres meses vine a volver en si cosa que me parece demasiado pues no sé pero, pero para ser así es como pa morir de un infarto y un niño de seis siete digo de siete de seis años a los siete años es demasiado pues yo no le dijeron que tarde tres meses para volver osea que como quede como en coma si en coma ujum durante

tres meses hasta que volví pero ya no me acordaba de gran cosa ya no pero si de momento si vi todo eso y fue un shock bastante feo”

Alegría de trabajar:

“No pues ese accidente nosotros mismos íbamos llegando a Villahermosa entonces yo vine a visitar a mis hermanos y hermanas aquí en posa rica y este pasamos a dejar una familia ahí a la a coacintla ahí por la coca y de ahí agarre un chofer que, que trabajaba con migo me manejaba a mí y este ese fue el que choco osea por ir a dejarlo yo iba en estado de ebriedad y choco”

Vida de carácter:

“pus imagínate un una mamá que la abandona el marido imagina lo que, imagina los que se puede sufrir para criar cuatro hombres ton pues yo digo pues uno nada más come de lo que pero uno no sabe que es lo que se ocupaba para la comida imagina cuando estábamos chiquitos pues nadie trabajaba ya cuando trabajábamos pues si ahí lo, lo que nos pagaban lo que le daban para que nos diera de comer pero ya, ya cuándo ya crecí ya fuimos creciendo como te digo pues nos casamos”

Vida de comercio:

“Vendí el terreno, vendí la casa, vendí los puercos, vendí todo lo que tenía y nos vinimos... de que se la quedaran ellos sin trabajar, sin que les costara... como a los tres meses regale la casa mejor la regale... se quedó sin trabajo duró unos cuatro o cinco meses se quedó sin trabajo entonces de lo poquito que yo salía a vender le daba unos cincuenta sesenta pesos para sus gastos”

Don generoso:

“inclusive yo aquí colabore como un colaborador social aquí en la comunidad de magdalena para beneficio de los que vivimos aquí, en el cual se logró algo se logró algo porque tenemos una carretera una banqueta que yo les digo”

Una vida satisfecha:

“no ya no tengo mi violín, lo vendí... y es que como no tenía con quien acompañarme... me voy a ir de este mundo pero me voy a ir tranquilo porque hice bailar a mucha gente, me voy a ir muy contento porque en México anduve por todos lados... mi hijo si viviera le gustaba tocar la guitarra eléctrica tocaba música de los beatles tengo discos ahí porque el mayor de mis hijos se me mato ahí en la colonia del valle... se llamaba igual que yo Pedro”

“nosotros mismos estamos acabando nuestro planeta estamos estudie y estudié y estudie nomas para acabar el planeta es lo que estamos haciendo... yo mande dos cajitas a la cruz rojas... de algo les ha de ayudar un bocado se han de llevar a la boca las personas que perdieron todo... aquí se viene a trabajar o te vas a la chingada... hay gente muy saina muy cabrona con los demás... hay mucha gente envidiosa en México... la vergüenza era verde y se la comió el burro”

Hasta aquí acabamos con las narraciones de nuestros ancianos, como se ve, en realidad las vidas de estos hombres son increíblemente amplias y hacer un análisis detallado de cada acontecimiento de su vida resulta muy poco viable, así que se utiliza la metodología de entrevista a profundidad (historia de vida) para que ellos mismos resaltarán aquellos puntos que les parecieran más importantes, es a través de esta metodología que se le da prioridad a lo que es importante en la vida personal de cada uno de los ancianos. Se abre un espacio para que su voz pueda ser oída para que su vida pueda ser contemplada y comparada con los supuestos o ideas que giran alrededor de la vejez y así plantearse si existen otras maneras de construir la salud y la longevidad. Entre otras cosas gran parte del valor de estas narraciones estriba en el hecho de que si sumamos la experiencia de todas estas personas tendremos más de quinientos años de conocimientos. Más de medio siglo de vivencias resumidas en formas comunes de vivir de relacionarse con los otros, de alimentarse, de tratar con las emociones, de trabajar y un largo etcétera.

Ahora que expusimos la vida de nuestros ancianos hagamos una comparación con los argumentos expuestos al principio, por un lado la medicina biomédica experimental y por el otro la filosofía oriental y la medicina tradicional en este

comparativo observamos que de las vidas de nuestros hombres realmente lleva a una vida longeva y sana. Más allá de evitar las enfermedades o conservar la salud se trata de una forma de vida.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Al respecto de la longevidad, el paradigma biomédico-científico-experimental ha generado propuestas al fenómeno del envejecimiento desde diferentes puntos de partida, por un lado tenemos la gerontología y geriatría como estudios generales del cuerpo del ser humano en la tercera edad, bajo el entendido del modelos de la salud en relación al bienestar biopsicosocial, y por otro lado, el auge de la medicina antienvjecimiento como respuesta a la preocupación del desgaste e hipofuncionalidad del organismo, como respuesta a la mercantilización del cuerpo y preservar su “vida útil” o como cuerpo-objeto en cuanto a referente estético (un cuerpo viejo es feo). Ambos tipos de enfoques tienen en común una mirada hacia el cuerpo y las personas hacia el proceso de la salud y las enfermedades; esta postura (como ya habíamos recalado) es producto de un proceso histórico, político, económico y geográfico y responde a las necesidades específicas de los grupos de poder de la época. Acerca del desarrollo de los modelos biomédicos podemos encontrar una extensa serie de revisiones, y cuestionamientos en aquellos trabajos que corren bajo la línea de investigación del doctor Sergio López Ramos, en ella se hace una crítica a la práctica y al modelo biomédico debido a que a pesar de tratar de ser lo más completos e incluyentes que pueden, el reduccionismo biológico y físico deja sin explicación o con explicaciones muy limitadas a fenómenos que tienen una complejidad tan grande como el desarrollo de la vida misma la salud y las enfermedades. Y es uno de estos fenómenos el proceso de la longevidad (el hecho de tener una vida prolongada y saludable).

Retomando la parte mencionada en los primeros capítulos no existe una propuesta concreta hacia la longevidad, por parte de las instituciones de salud presentes en nuestro país y en el mundo solo hay pequeños constructos estadísticos hacia la longevidad, (que es reconocida como la esperanza de vida), este término hace referencia a lo que se espera que viva una población en un contexto en específico, de ahí que existen diferentes tasas de esperanzas de vida para países desarrollados o en vías de desarrollo. Estos datos no son más que eso mismo, una serie de cifras que asumen que una población podrá o no vivir cierta

cantidad de tiempo reduciendo la individualidad y empatándola con los otros para encontrar un promedio, mismo que justifica políticas públicas, y si bien es cierto que la mayoría de la población no rebasa cierto tiempo de vida tenemos ciertos casos aislados en los que no se cumple esta regla, ¿Qué están haciendo estas personas para vivir más que el promedio? Los modelos psicológicos de la salud reducen el proceso de salud a factores de protección o de riesgo, conductas como la alimentación o el ejercicio son los factores que de mayor forma pueden influir en la calidad de vida, sin embargo, no hay una explicación concreta de todo lo que se encuentra alrededor de la longevidad. Y sí existe algo más que pueda influir en una vida longeva y sana.

Entonces en una práctica médica donde no existe una idea clara de que es la longevidad no hay una manera de desarrollarla, las explicaciones comunes en cuanto a alcanzar una vida longeva y sana se limitan a conductas de protección o de riesgo, entre los principales tópicos que abordan son la alimentación, el deporte y el ejercicio, los cuidados comunes en cuanto a la salud, la prevención en sus niveles primaria, pero no hay una explicación que alcance a englobar todos los factores que puedan desarrollar la longevidad.

Por otro lado tenemos el auge de la medicina antienvjecimiento, como una propuesta para tratar de frenar el proceso natural de cambios que sufre el cuerpo, a partir de terapias que van desde la oxigenación a la micro y macronutricion el ejercicio y diversas terapias se trata de evitar los efectos del envejecimiento. Es en esta parte donde se hace énfasis en la prevención, en modificar hábitos de alimentación y ejercicio, sin embargo aunque un tanto más amplias las repercusiones en la calidad de vida pareciesen no ser aparentes, las personas llegan a gastar grandes cantidades de dinero y aun así pasan por la etapa del envejecimiento.

La pregunta entonces es si ya tenemos entendido que ejercicio alimentación y un estilo de vida saludable pueden favorecer una vida sana y longeva ¿Por qué en la época donde la medicina ha alcanzado una sofisticación incomparable a otras

épocas, la gente sigue muriendo relativamente joven? Ya no se trata de enfermedades epidémicas o altos índices de mortandad infantil sino que la gente desarrolla patologías crónicas, que llevan a vivir una vida con sufrimiento y poca dignidad en los últimos momentos de su existencia.

La propia perspectiva biomédica hace la acotación que la vejez sana esta en relación directa con la funcionalidad del individuo, si analizamos el término funcionalidad entenderemos que este corresponde al hecho de convertirse en un ente productivo para un sistema de producción, económico, político en específico; es decir las personas valen por su valor de uso, salud es tener características funcionales, es responder a las exigencias del ambiente de una manera rápida y eficiente, toma poco en cuenta los cambios que se dan en la vejez reduciéndose a consecuencias inevitables del proceso en vez de una nueva forma de construir o de crecer :

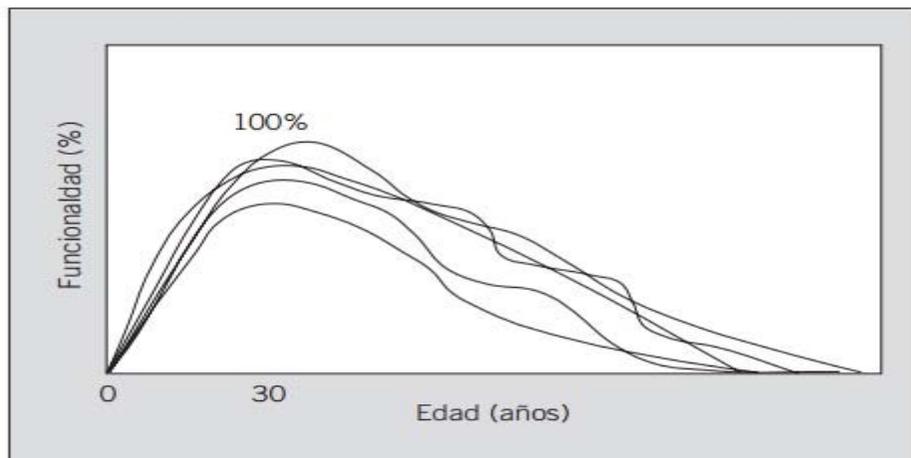


fig. 6 deterioro funcional con el paso de los años

“una vez alcanzado el máximo de capacidad funcional (bien sea éste de una función específica o del conjunto de funciones orgánicas), comienza el lento e inexorable declive de capacidad funcional que caracteriza el proceso de envejecimiento (fig. 6) en sus inicios esta pérdida de capacidad funcional resulta

imperceptible y pasa fácilmente inadvertida. La tasa de pérdida funciona varia de unos individuos a otros y de unas funciones a otras en un mismo individuo.”¹¹⁴

Sin embargo esta aparente pérdida de la funcionalidad es solo una falsa etiqueta, si, en general existen una serie de cambio fisiológicos en los adultos mayores, pero ello no representa que existe una pérdida de funcionalidad sino que se modifican solamente las formas y las maneras en las que se gesta una relación con el ambiente, la vejez por sí misma no representa una enfermedad:

“la frecuencia y la liberación con las que se utiliza el concepto de enfermedad en la vejez”, así dice el doctor Kurt Brûkel, director médico de la clínica Medico-geriátrica del hospital civil de Stuttgart, “no guardan relación alguna con lo que sabemos verdaderamente al respecto. Constituye una tarea urgente de la geriatría de fundamento científico oponerse a la tendencia muy generalizada de atribuir todos los achaques y cambios posibles de actividad indiscriminadamente a la vejez”¹¹⁵

Más allá de la funcionalidad y su pérdida la medicina moderna solo ven ciertos aspectos del global de la vida de las personas, se trata de encontrar la fuente de la eterna juventud en sustancias ajenas al cuerpo, medicinas milagrosas, tónicos extraordinarios, regímenes extenuantes, transfusiones de plasma o nutrientes, varias pastillas y multivitamínicos, hasta vacunas antienvjecimiento (como si este fuese una enfermedad), por otro lado existe un arsenal completo de productos cosméticos dispuestos a engañar y disfrazar la edad real de las personas desde cremas reafirmantes hasta operaciones que prometen devolver a la piel su tersura

¹¹⁴Castillo Garzón MJ, et al. mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento. Med Clin (Barc). 2005;124(4):146-55

¹¹⁵ Lebert, Norbert. Los Viejos Pecadores Viven Más. México: Editorial Extemporánea, 1975.

de juventud, pero hasta ahora ninguna técnica por sofisticada que sea logra evitar el envejecimiento. El modelo biopsicosocial es aún muy limitado para entender lo vasto que resulta el contenido de la vida de las personas debido a que la parte psicológica-emocional retomada en este aspecto (el de envejecer) reduce a las personas a conductas dejando de lado factores muy importantes que pueden influir de una manera significativa en el estado de salud y de la vida de las personas, eventos que marcan, que dejan su huella en la existencia, sucesos que pueden definir el proceso de la salud y la enfermedad.

“las células del cuerpo pueden vivir cuatrocientos años, pero nosotros las consumimos en sesenta habría que empezar a escuchar a nuestro cuerpo para detener la vorágine que lo destroza. La era de las emociones está dominando a la de los órganos”¹¹⁶

Un aspecto un tanto olvidado por los profesionales de la salud ha sido el de las emociones. debido a que la naturaleza de las mismas las hace incompatibles con los métodos de análisis y trabajo de la ciencia occidental en general, una emoción puede llegar a ser dimensionada pero no puede ser ni medida ni cuantificable u observable a partir de una metodología concreta, en apariencia de esta (la emoción) se ve una conducta pero esta no siempre corresponde con los procesos que estén pasando en el interior de las personas, además de que una conducta es una pequeñísima fracción del total de actos que hace una persona. Ahí uno de los dilemas fundamentales, la psicología se ha encargado en reducir el comportamiento a sus mínimos observables, las conductas, sin embargo estas (como todo en la existencia) no existen por si mismas ni de manera aislada, por lo general se conectan en series que no son de dos o de tres, sino que el total de los actos de una persona se guía en aspectos comunes, los cuales al ser tan extensos

¹¹⁶ López, R. S. (2008) Cuentos del cuerpo. Ceapac. Ediciones. México.

resultan poco viables para hacer una análisis funcional. Sin embargo esta serie de conductas encadenadas, entrelazadas y en su totalidad son parte de la vida de las personas, son eventos en el tiempo, son actitudes, son maneras de actuar y pensar, son la suma de la forma de pensar de las personas, de lo que siente y de cómo se conecta con su exterior. Es así que categorías como el matrimonio y las mujeres, la muerte y separación de los padres, el trabajo y su inicio, la migración, el tipo de medicina, los recuerdos felices o tristes, el ámbito espiritual, las adicciones las emociones y las actitudes y las creencias de salud. Escapan un análisis concreto que pueda expresarse en algún tipo de coeficiente o estadístico, estas categorías que están presentes en los adultos hombres longevos tienen que ser analizadas desde otra perspectiva una perspectiva que revise la vida de la gente no solo desde la parte de las conductas sino que valla al mismo hecho de vivir, de cómo se vive y para que se vive. Desde un punto de partida distinto desde un paradigma distinto, podemos ver que las emociones pueden (y por lo general) llegan a superar a las conductas aisladas, estas (las emociones) son un cuerpo que vive y que se relacionan con el otro con el mundo, con la vida. Los actos de una persona están relacionados completamente con lo que siente, con lo que piensa y con la forma de ver la vida y a los demás, así que no es raro ver que el total de decisiones de una persona lleven a construir una vida sana, o por el contrario a destruir la vida, empezando por la propia.

Es entonces que en un análisis cualitativo de este tipo no solo vemos una serie de categorías que se repiten en un grupo de hombres como si estas fueran eventos independientes, sino que cada una de las categorías esta soportada por un trasfondo más profundo y que las conecta con el total de los actos de una vida, eventos tan aparentemente aislados como el hecho de las creencias de salud, y el matrimonio, por ejemplo, están relacionados por elementos más sutiles y aparentemente imperceptibles, una misma actitud (o forma de ser) conecta toda la vida de las personas y las hace congruentes entre lo que se puede ver y lo que existe adentro de las personas, esta congruencia nos lleva hacia una construcción en específico, que en el caso de estos diez hombres longevos los ha llevado a

construir la salud, los ha llevado a la elección de una vida larga en vez de una muerte prematura, como se mencionó anteriormente ellos no conocen lo que es una gastritis, una colitis, una tos crónica, la hipertensión o la diabetes.

“y lo más patético es que muchos ni se inmutan, solo esperan su turno. Pero la vida no es así cruza los límites y peregrina entre los cuerpos, la enfermedad viaja en los cuerpos, es un habitante incomodo que nos hace ver el mundo con otros ojos y aparece sin importar lo que se vive, está contra el tiempo, contra los deseos remueve todo en nuestro interior como si estuviera en su casa”¹¹⁷

Estos diez ancianos no han tenido al inquilino de la enfermedad en su cuerpo, han construido a través del total de sus actos la salud y la longevidad, quizá no de una manera premeditada o del todo consciente sus elecciones y su forma de vivir no rompen con la armonía ni el equilibrio del microcosmos ni del macrocosmos, así que fluyendo con la existencia su vida se prolongó de manera saludable más allá que lo que las personas de su edad.

Estos hombres han vivido aspectos de su vida de manera similar, partes de las historias de estos ancianos se repiten en las narraciones y es en estas partes donde podemos observar esta relación de respeto y armonía que existe, en realidad la vida de las personas no es tan distinta por lo general las historias se repiten solamente que en distintos escenarios y con personajes diferentes pero los argumentos son los mismos, los humanos nos guiamos en esencia por los mismos deseos las mismas carencias los mismos afectos las mismas alegrías y los mismos miedos, la originalidad es poca realmente, lo que vuelve tan universal es este estudio es el hecho de que estos hombres en realidad no son muy diferentes de

¹¹⁷ López, R. S. (2008) Cuentos del cuerpo. Ceapac. Ediciones. México.

cualquier otro ser humano ellos también tienen un par de riñones, un corazón, un estómago, pulmones, piel huesos uñas etcétera, ellos también han sentido miedo, angustia, tristeza, alegría y enojo, estas emociones han sido las mismas desde que el hombre es hombre, en todas las culturas han estado presentes, su maneras de expresarse han variado un poco pero en esencia son las mismas.

Entonces las categorías aquí presentadas son los aspectos más significativos que resultaron de las entrevistas de historia de vida, en cada una de ellas hay una relación sutil que lleva a la construcción de la longevidad y la salud.

Matrimonio/mujeres:

En esta categoría se puede resaltar que en la mayoría de los hombres ancianos, hay más de un matrimonio por lo general es su segunda y hasta tercera esposa con la que actualmente conviven, en las historias de nuestros hombres se ve el afán de tener una familia de estructurar una relación, pero no está presente la necesidad de afecto, ese deseo que lleve a romper con la armonía natural, únicamente siguen la estructura del universo estructurando un núcleo familiar para formar vida, tener una familia e hijos

Una vida satisfecha:

“permanecí dos años solo y ahí encontré mi otra esposa que se llama María de la luz... ya le dije ¿cásate conmigo no? he tenido mi pasado eh tenido dos mujeres que se me han muerto... yo no he tenido la culpa el destino así ha querido... dice pus voy a pensarlo...”

Manos hábiles:

“la soledad es muy bonita, muy bonita porque haz de cuenta que alguien te está aconsejando de lo bueno y lo malo, porque si tú vas caminando y llegas a un

bosque bien espeso y todo, hay veces que a mí me agarraba la neblina y no sabía ni para donde”

La relación con las mujeres y la familia no se basa en los apegos estos hombres tienen claro que es lo que quieren lograr, como quieren contribuir a la vida, sin embargo no están aferrados a las cosas o a las personas, no poseen, simplemente se dan cuenta de que en un momento u otro tienen que dejar ir y volver a comenzar.

Una vida satisfecha:

“ponte a trabajar olvídate de Chucha ya se murió... búscate otra mujer y a mí se me hacía horrible buscar otra mujer porque yo la quería fue la primera mujer en mi vida... yo tenía diecinueve años ella tenía como veinticinco años era más grande que yo”

Don generoso:

“a la edad de 19 años 19 años, mi primera esposa fue a los 19 años, en el cual falleció no en el cual me encontré a mi ángel de la guarda que es mi compañera es mi tesoro, es mi tesoro porque gracias a ella tengo, tengo mediana salud tengo todo lo que tengo gracias a ella”

Familia unida:

“Nunca nos pusimos de acuerdo, nunca llego que quererme ella me dijo no pues yo nunca te quise a bueno pues eso me hubieras dicho desde el principio para que yo hubiera le hubiera visto como le hacía pero no, no me dijo sino que al último ya cuando ya se canso de mí y ahí fue cuando vino nos separamos y fue por eso que después me conseguí otra y ya después de eso tamos viviendo sanamente verdad”

En la mayoría de las narraciones encontramos en común los mismos eventos, los hombres evitan estancarse, evitan quedarse evitan aferrarse a las circunstancias y a las personas, desde la tradición del Tao funcionan como el río adaptándose y fluyendo según las circunstancias, no entrando en guerra con lo que les rodea sino que volviendo a retomar el camino a pesar de las vicisitudes:

“las cosas se componen, hijo, siempre se componen. Sólo hay que dejar que se acomode el cuerpo y así las cosas se van dando. Nunca hay que sufrir por tal o cual cosa solo hay que dejar que fluya y lo demás al tiempo, hijo, al tiempo. Tengo 18 hijos ¿no te dice algo eso?”¹¹⁸

Para estos hombres la categoría de amor y mujeres es importante, porque hay una forma distinta de relacionarse con los otros, en la sociedad accidental en la que vivimos existen una serie muy marcada de introyectos de lo que debería ser la vida en pareja, toda la cultura está cargada de mensajes acerca de la actitud o el comportamiento que es el “estándar” en la vida en pareja. La codependencia, las carencias afectivas, entre otras categorías son agentes comunes en la vida de las personas (y su respectivo sufrimiento) el principio del placer se sobrepone al principio de vida y es el deseo lo que lleva a muchas personas a encontrarse en un bucle con respecto a las relaciones que establecen, en estos hombres hay desapego hay una forma de vivir la vida de manera presente y espontánea. Esta categoría se relaciona además con la de la parte de la sexualidad y agotar la energía de vida en cuanto a las relaciones sexuales, y aunque se dice poco en los discursos en la mayoría de ellos no se ve a la pareja de manera muy sexualizada o se centra en el placer “para la mayoría de estos hombres la pareja es la compañera de vida”

Muerte separación de los padres:

¹¹⁸ López, R. S. (2008) Cuentos del cuerpo. Ceapac. Ediciones. México.

Para esta categoría tomamos en cuenta un factor que retoma también la medicina científico-biológica el factor de la herencia, sin embargo en este estudio más allá de contemplarse una teoría genética y encontrar los ácidos nucleicos responsables de la longevidad se intenta ver más que hay detrás, ¿cómo es que hacia el interior de las familias existe un orden?, es ese orden el que se transmite en los cuerpos y en las memorias corporales. En la mayoría de los casos vuelven a repetirse las mismas circunstancias en su mayoría los padres de estos ancianos fallecen antes de los once, doce años de edad, o son abandonados por parte de los mismos, en la mayoría no existe una relación directa o de comunicación con los padres, que sea por circunstancias ajenas a la salud fallecen o se retiran del núcleo familiar. Sin embargo en la historia familiar de estas personas también existen familiares muy longevos, personas centenarias, ya sea una abuela o una tía, está la presencia de la longevidad en la familia. En el caso de únicamente uno de los ancianos el padre muere a los noventa y tres años y la madre a los ciento cinco.

La parte de crecer sin padres no habla de nuevo de los mismos del desapego y de la falta de rencor o resentimiento de parte de estos hombres. La forma en la que se habla de los padres es natural, sin reclamos u odios, pareciera que una clave de la longevidad es dejar fluir las cosas que estas sucedan y no estancarse con una emoción o sentimiento.

Trabajo inicio del trabajo:

La siguiente categoría es la más extensa, es en la que los relatos de los hombres dedicaron más de su tiempo, y esto es natural debido a que es la que cruza a todos los hombres y la que de alguna manera u otra define su vida, el trabajo ocupa una importancia fundamental en la vida de cada uno de ellos desde la edad en que inician a trabajar, la forma en la que lo hacen y que significa el trabajo para ellos el trabajo es la constante en la vida de estos hombres, todos ellos tienen una historia que contar y este (el trabajo es lo que en muchos casos tiene un peso bastante amplio en el desarrollo de una vida longeva y sana).

La primera parte en cuanto al trabajo se refiere al inicio del trabajo. Para estos hombres adultos no existió el proceso de la adolescencia, esta como mera construcción social pasa de largo en un ambiente donde las exigencias hacia estas personas es la de mantenerse vivo a partir del trabajo que se pudiera hacer. Estos adultos inician su vida laboral en la infancia, y es en un primer momento que el trabajo está conectado directamente con el campo, son las labores agrícolas (en su mayoría) el principio de su relación con el trabajo, que en la mayoría no va más allá de los trece años, si lo vemos desde un punto de vista temporal, son cuerpos que están forjados al trabajo, acostumbrados al trabajo, que tienen la necesidad de trabajar porque lo han hecho toda su vida.

Familia unida:

“yo tenía nueve años cuando él se murió entonces no me quedaba otra éramos del campo”

Enseñar el trabajo:

“yo no fui niño yo el juego es el trabajo del campo el machete la coa eso fue mi juego pero yo en mi juventud nunca jugué si ya antes de eso pues yo me crie en la calle yo anduve en la calle ya cuando empecé a trabajar ya pues ya empecé a trabajar ya ganaba yo pues si así...”

Hombre de fe:

“desde chiquito yo empecé a trabajar con mi papá porque mi papa tenia vainillares y empecé”

Manos hábiles:

“cinco años... este, pues vivíamos aquí en dos ríos pero antes era muy pobre todo no, entonces este pues entonces nos dedicábamos a las milpas”

Vida de trabajo:

“bueno, yo como le decía hace un rato empecé a trabajar de seis años en el campo con el azadoncito y el machetito y de ahí para afuera para adelante”

Alegría de trabajar:

“A los doce años antes en la escuela si y este que más te puedo decir ahí de ahí trabaje en la coca me Salí”

Vida de carácter:

“Como a que edad comenzó a trabajar: Como de unos diez años, diez años si ya esos diez años pus ya, ya empezamos este a trabajar”

Vida de comercio:

“yo de cuando estaba pequeño yo desde la edad de ocho año yo empecé a trabajar, de ocho años osea que yo soy una persona que no me gusta nomas estar estable”

Don generoso:

“de mi juventud que puedo recordar que trabajamos en el campo como se le puede decir labores agrícolas labores agrícolas de mi infancia... a los cuatro años... el hecho de trabajar no sino de cosas domesticas por la necesidad de que prevalecían los elementos básicos de un hogar”

Una vida satisfecha:

“allá no hay otra cosa más que cuidar el ganado en el campo, te subes en tu burrito sin no tienes burrito caminando... al otro día íbamos a ordeñar a las seis siete de la mañana estábamos allá ordeñando las vacas... ir a cultivar tierra con una yunta de bueyes un arado, de palo... allá pase mi juventud hasta como los diecinueve años trabajando en el campo porque en el campo no había otra cosa”

El trabajo entonces se vuelve la forma de vida de las personas, no se reniega ante él no se le ve como un castigo, el trabajo es algo que se tiene que hacer y se hace con empeño y de buena manera, en esta parte de nuestros relatos los hombres narran como fue su vida a través del trabajo, debido que para muchos de ellos no hay una separación clara vida es igual a trabajo, eso fue mi vida decían ellos haciendo referencia a que lo que hicieron fue su vida y esto no está del todo lejos de ir con la naturaleza de la vida, la vida trabaja para los demás y así logra preservarse a sí misma:

Enseñar el trabajo:

“Como yo ya estaba acostumbrado a trabajar seguí trabajando al campo es como ya es como paso mi vida si ya, ya hasta hoy pues sigo trabajando hasta ahí fue eso es mi vida”

En este párrafo puede resumirse la esencia del trabajo para los adultos mayores “eso es mi vida, el trabajo”

Vida de trabajo:

“pues de la juventud casi no porque como te decía de la juventud casi no porque pues toda la vida no la pasábamos trabajando eso es lo único que me acuerdo puro trabajo puro trabajo puro trabajo y más trabajo nada más”

Don generoso:

“A los nueve años empecé a trabajar y a tocar puertas para ganarme el pan de cada día... recoger basura, proporcionar agua y esa es la anécdota de la trayectoria de mi vida...”

La anécdota de la trayectoria de vida es trabajar, tocar puertas.

Alegría de trabajar:

“Bueno cuando entre de peón yo era cabo de oficio osea mandar la gente a primero pus era ayudante desde que yo empecé era ayudante de perforación y a limpiar fierros y tuberías acomodar herramienta también varita bentonita son productos químicos y eh pues eso fue mi vida...”

Existe un gusto y un agradecimiento al trabajo, se reconoce a este como un medio no como un fin se cuida y se respeta. Y de nuevo encontramos la frase eso fue mi vida.

Familia unida:

“Empecé a comprar una cuchara una plomada y así hasta que te a completes, y así me hizo ahora sí que despertar el señor ese y pues a mí me gusto”

“a mí me gustó” es una expresión que resume la actitud al trabajo, lejos de verse como un castigo o una imposición se encuentra el gusto, lo agradable de trabajar.

Enseñar el trabajo:

“pus por lo regular yo todo tipo de trabajo me gustaba la albañilería me gusta el campo me gusta toda clase de trabajo pintar todo si pero hora ya, ya no lo hago ya casi no trabajo”

Hombre de fe:

“yo oraba por el trabajo porque realmente no es tan fácil entrar a otra fábrica yo le pedía mucho a dios que me ayudara porque mi trabaja yo cuidaba mucho mi trabajo no faltaba al año no falte ni un día... no falte ningún día nada era yo puntual entrabamos a las siete yo a las seis y media estaba checando tarjeta así es que me gusto mi trabajo porque de principio me metieron de trazador”

Alegría de trabajar:

En la calle de las chapas fuimos a pavimentarlas a acomodar bien todo y por eso fue el agradecimiento que tuve yo con el secretario general que me mando a llamar para firmar mi planta en petróleos mexicanos esa fue una satisfacción muy grande para mí y para qué, que era mi esposa”

En este párrafo entra en juego la satisfacción, la alegría y el agradecimiento con respecto al trabajo.

Vida de comercio:

“Bastante eh trabajado, bastante eh trabajado y por eso le doy gracias a dios, nosotros no nos quejamos porque no nos hace falta nada gracias a dios aunque sea este batallándole pero ahí vamos... se la albañilería se la pintura se hacer las donas, preparar chicharrón preparar carnitas de todo le digo... pa que quiero trabajo se matarte un puerco se hacer carnitas se hacer de todo... no por salirme de trabajar contigo me voy a morir de hambre”

Don generoso:

“y gracias a dios logre buenos triunfos siempre fui con esa tenacidad, amor al trabajo rápido, tuve amor al trabajo... participar con ustedes para enseñar lo que aprendí y los que sigo aprendiendo... amor al trabajo, amor a la vida y es como se logran las cosas... el que no lucha no triunfa... si yo vengo a colaborar con nosotros la empresa tiene que colaborar con nosotros económicamente”

Alimentación

Después de la relación con el trabajo encontramos el ámbito de la alimentación, es en el caso de la alimentación en el que encontramos muchas similitudes la alimentación de estos hombres es lo que más atribuyen ellos mismos a sus estado de salud, y esta alimentación es una constante. en el caso de las historias de vidas de estos hombres, por lo general estos hombres vivieron la transición de un ambiente rural al principio de sus vidas estuvieron en un estrecho contacto con la producción de sus propios alimentos, las labores agrícolas son las más mencionada en cuanto a los trabajos en la juventud de estas personas, es aquí donde se cruzan dos de las categorías la de inicio del trabajo y la de alimentación, y es esta alimentación la que se convierte en un factor común en la vida de los ancianos, contrariamente a lo que se pensaría la alimentación en un medio rural es más completa de lo que se piensa y representa algo que influye de manera muy importante en el desarrollo de la vida de los hombres:

“Un estudio comparable en México arrojó resultados semejantes. La edición de septiembre de 1951 de Harper's Magazine publicó los resultados de un estudio a largo plazo sobre los hábitos dietéticos de los campesinos mexicanos, dirigido por el Dr. Robert Harris del Instituto de Tecnología de Massachussetts. Según este informe, para gran sorpresa de los investigadores, estos mexicanos sumidos en la pobreza presentaban menos síntomas de deficiencias debidas a la desnutrición que los escolares de Michigan... El análisis de todos

sus alimentos realizado por el grupo del Dr. Harris demostró que los otomis (indios que habitan en el árido valle de Mesquital, al norte de la ciudad de México), al igual que los habitantes de los suburbios de Ciudad de México, obtenían cantidades casi adecuadas de todos los nutrientes, salvo riboflavina. De hecho, su alimentación era decididamente superior a la del ciudadano medio de las regiones estadounidenses de Boston y Nueva York.”¹¹⁹

Los alimentos se repiten en las comunidades rurales tanto en la zona conurbada de la ciudad de México como en Veracruz encontramos los mismos alimentos, maíz, frijol y chile como base de la dieta del mexicano promedio:

Familia unida:

“nos manteníamos por pura por pura vegetación pura cosa frijolitos hongos quelites toda clase si y ahí empezamos con un caldito de quelites de frijoles y de con chile y ajo”

Enseñar el trabajo:

“no bueno fijese de los siete ocho año ya, ya comía yo tortilla ya comía yo lo que es de la casa pero cuando yo andaba en la calle yo le digo ya yo nomas comía naranjas papaya cañas limas”

Hombre de fe:

“yo tenía maíz frijol chile vainilla todo eso tenía dinero pero empecé a las fiesta es donde, donde baje onde baje empecé a gastar dinero... tenía dinero tenía que comer y todo era pescado fui pescadero pescaba los animalitos y el pescado me

¹¹⁹ REID, Daniel. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. Barcelona, Urano, 1989.

gustaba... que si no todos los días comemos carne frijoles fideos sopa todo eso como así enchiladas con chile así”

Vida de trabajo:

“nosotros comíamos en el trabajo del campo por ejemplo así del campesino nosotros lo frijolitos ahí el picante y la tortillita pero esa así tortilla buena de maíz que uno mismo sembraba cosechaba uno ya no como ahorita que ya, ya todo está preparado ya tiene mucha química todo ya no es lo mismo así es como nosotros crecimos si tome agua no de garrafón porque nosotros no conocíamos agua de esa entonces tomábamos agua del manantial agua era limpia así... todo el que cosechábamos ahí se cultivaba igual como los animales y así comíamos nosotros pura tortilla hecha a mano la hacían así en metate porque todavía no había ni molinos si entonces puro metate...”

Alegría de trabajar:

“Pues a mí me gusta toda la comida mexicana los huevos rancheros bistecs a la mexicana todo eso el marisco casi no la como ni la carne tampoco más que un poco lo que como bastante es el huevo el huevo chorizo pues si comida a la mexicana”

Vida de carácter:

“no pues ahí lo que me comía eran frijoles quebrados frijoles antes no había si había molinos pero pues ya vez como se compraba el maíz no daba tiempo de hacer el, el nixtamal que le llaman pues ya mi mama lo molía en el metate esas tortillitas y eso había de comer ahí pollo... nada mas lo que se daba en el campo y lo que se criaba en la casa los animales era lo que yo comía pues”.

Vida de comercio:

“Nosotros siempre hemos comido de todo, hemos comido de todo, frijolitos, nopales quintoniles, osea de todo nosotros no sufrimos de comida, nosotros comimos de todo osea que, que nos hace daño no, al contrario, si como uno de todo

se conserva uno bien, y es que al cuerpo le hace falta de todo, de todo le hace falta al cuerpo”

Don generoso:

“alimentación muy raquítica lo del campo... todos los sabores todos, todos... de lo que hace ella todo me gusta... en aquellos tiempos en la pobreza, que podía comer uno más que frijoles del campo, lo que el campo producía lo que dios nos brindaba, y una salsa pero olvídese mi familia se acuerda... y mi madre decía todo lo que te den (disculpando la frase) trágatelo y que bonito porque es una frase que se incrusta y se conserva porque uno la alimentación a futuro tiene que aceptarla... lo que le den a uno”

Una vida satisfecha:

“maíz, frijol, garbanzo, cebada ajonjolí, por lo regular era más frijol calabaza chilacayote casi por lo regular lo que se utiliza para comer... vamos a comer carne matada a palos porque allá agarra uno una vara grande un palo seco así y lo empiezas a varear para que se desgrane el frijol así se desgrana el frijol... lo mismo también el garbanzo el trigo... comíamos camote, camote tatemado así se acostumbraba en Morelia... Mira uno huérfano sin casa y andando fuera de casa sin tu familia comes lo que haya lo que caiga que se llene el estómago”

Con respecto a los sabores, culturalmente los mexicanos estamos condicionados hacia los sabores picantes, sin embargo se aprovecha toda la comida, no hay predilección por cierto alimento:

Enseñar el trabajo:

“si es salsa tejoloteado salsa tejoloteado me gusta me gusta más todavía que la comida buena me gusta más que la carne así estoy acostumbrado hey”

Hombre de fe:

“estoy acostumbrado a comer chile así es así nomás sal sin guisado me encantan las enchiladas de chiltepín y a veces le digo a mi hija sabes que dame enchiladas tengo ganas de comer a bueno es lo que me da mi hija entonces a veces me hace me da avena me hace ah, ah hace atole de arroz y con eso como yo con eso me mantengo carne pues muy poco comemos somos muchos comemos dos veces a la semana por ejemplo pollo porque yo ya no como carne de puerco me lo prohibió el doctor por eso es que comes mucha carne de puerco por eso no te puedes componer porque la carne de puerco es frio dice ah bueno por eso deje de, de comer ora si el puerco pero me gustaba el puerco”

Vida de trabajo:

“Bueno pues a mí me gusta pues, pues el amargo se puede decir si lo amargo un poco más que lo dulce porque el dulce pues muy poco de hecho yo dulces nunca, nunca ando comiendo dulces ni me gustan quizá por eso no me ha dado la como le nombran la diabetes creo yo por eso me imagino porque supuestamente dicen que, que toda, toda la persona que esta así es porque le dicen que tiene azúcar me imagino que ha de ser por tanto consumir cosa dulce como te estaba diciendo hace ratito“

Migración:

Con respecto a la migración podemos ver que estos hombres han salido de donde originalmente han nacido en busca de nuevas oportunidades, en el caso de la migración estos hombres estuvieron dispuestos a dejarlo todo y volver a empezar, por lo general no hay una actitud de apego o deseo simplemente se hace lo que se tiene que hacer:

Familia unida:

“como a los quince años me vine por acá a este pero pues ya no es lo mismo porque, porque vivía en un rancho”

Manos hábiles:

“luego nos fuimos a vivir a Atizapán y ya ahí empezamos a hacer nuestra vida, entonces empecé a trabajar en una fábrica”

Alegría de trabajar:

“No bueno yo soy originario de naranjos Veracruz me trajeron aquí a la edad de tres años de los tres años a los veintiún años me fui a las chapas Veracruz allá empecé a trabajar en Pemex de ahí de las chapas me mandaron a agua dulce Veracruz ahí estuve laborando en Pemex de agua dulce me mandaron a las chapas otra vez de las chapas regrese a villa hermosa cactus Chiapas ahí me jubile en los cactus Chiapas“

Vida de carácter:

“No en san Antonio huejonapan ahí viví desde pus desde que nací no me salí hasta el trece de febrero de mil novecientos sesenta y cuatro cuando yo tenía veinticuatro años desde ahí me salí y pus ya, ya no regrese ya vine a Puebla y me vie a enlistarme en el ejército ya, ya de ahí anduve en varias partes de la república.”

Vida de comercio:

“soy del estado de Guanajuato... a los seis años nos vinimos para México”

Don generoso:

“tuve que migrar por necesidades económicas para tener el pan de cada día ¿no?... emigrar al distrito y a diferentes lugares”

En cuanto a la parte que se relaciona con la cultura y la asuela encontramos factores comunes también en este aspecto, las condiciones económicas que dominaban la época en la que estos ancianos vivieron su niñez marcaron tanto la alimentación, el trabajo, la migración y la educación, en la mayoría de ellos hay un grado de escolarización básico, se aprendieron las habilidades necesarias para establecer una comunicación e intercambio de productos, en casi todos la

educación no va más allá de la primaria, sin embargo podemos notar que debido a las diferencias personales hubo un empeño por leer y escribir.

En cuanto al aspecto de la medicina vemos que también está influenciado por las condiciones económicas y geográficas al haber poco desarrollo de una infraestructura médica se acudía a la medicina tradicional y empírica y aunque el tipo de enfermedades era otro existía una cultura de salud, en cuanto a las enfermedades:

Familia unida:

“Sabes que muchacho yo estaba muy enfermo y este que tiene no pus no sabemos que tiene entonces este se fue me traes unas dos velitas y ahorita que pases ya de regreso y paso y yo vi que hizo oraciones y que se movía hasta sudaba al rato ahí también pasaron los paludismos... me fui con otro seño y ya lo encontré y ya me dio vino tónico que era especialmente, especialmente este era buenas las vitaminas... me lo tomaba en la mañana a medio día en la tarde con eso ya agarre fuerza y hasta ahorita no he caído en ninguna enfermedad”

Hombre de fe:

“ya las rodillas que según se dice que es este es este la reuma y así pero este creo que si porque trabaje mucho en el horno caliente y luego pisaba en el lodo y yo no tenía zapatos nada allá en el rancho no usábamos zapatos no como ahora hoy ya se junto ya los trabajadores utilizan zapatos... de una enfermedad como tomaba mucho todo este todo me dolía y me decía el supervisor ya no tomes ya no tomes aguardiente ya no tomes cerveza porque por eso estas enfermo y este pero yo, yo como donde trabajé”

Manos hábiles:

“Bien nada mas Bueno fue que yo tenía piedras en la vesícula y lo de la próstata, entonces pues por eso me operaron... pues bien, nada de, rara la vez de la gripa,

a veces dolor de muela, dolor de cabeza de vez en cuando y no más, yo me imagino porque tu mente siempre esta entretenida en algo, no? entonces ahí es donde tu cerebro está ocupado que estas ocupado que estás viendo lo que haces, que como te diré de todo lo que está platicando haciendo, no renegar de lo que hagas”

Vida de trabajo:

“Enfermedades pues solamente la que me acaba de pegar últimamente cuanto tiene como dos años si como dos años la esa que le llaman disípela aquí en una pierna taba yo viendo la tele ya como a las diez de la noche diez y media ya tenía sueño la apague y ya que me acuesto, ya cuando era la una las dos de la mañana recordé tenía una temperatura de la de aquellas hasta temblaba hum hasta temblaba y yo cuando me acosté estaba bueno y ya de repente sentí quise mover la pierna y no pues la tenía así desde aquí del pie hasta la rodilla, pero así y pura como rayas rojas y todo estaba rojo dicen que fue disípela... dicen que esa enfermedad es una enfermedad un poquito fea porque me dicen que me tuve que amarrar aquí una cinta roja porque dicen que si no se amarra uno sigue corre al grado que muere uno, porque corre hasta que penetra por dentro y muere uno pero pues si cosa rara nomas un una cinta roja ya no pasa y no a mí ya no me paso ya no siguió como pues yo ni creía como pues como ibas a creer que una, una enfermedad así la iba la detenga una simple cinta roja pero si ya no seguí ahí quedo y por eso yo yo creo que si, si es efectivo eso”

Vida de carácter:

“la gente antes no antes que, que lo que había uno que si te duele el estómago nomas nos quemaban aquí (señala el vientre) con cenizas, cenizas esas de leña juntaban la ceniza así y, y lo agarraban con un trapo y te quemaban así con eso se curaba uno con eso ya no hacia tanto frio y si no usaban aceite ponía una hierba que le llaman que merilla ponían así y le echaban aceite y te ponían aquí y te amarraban con un trapo así tanta calor que yo tenía dentro así era así se curaban antes ah para la gripa nomas te echaban aguardiente calentaban y te echaban todo”

Vida de comercio:

Yo estuve enfermo, ya tiene mucho tiempo de la presión, ya hace unos veinticinco treinta años... entonces me dice mi esposa vete al doctor, ya agarre y me hice compre una bolsa de naranjas me hice en la mañana temprano en ayunas me hice un jugo le eche tres cucharadas de azúcar y luego me las tome durante ocho días hasta la fecha gracias a dios... no cabe duda que tú mismo se hace sus medicamentos”

Don generoso:

“acabo de ir con la doctora y me dijo que ando bien 80, 120 en todo ando bien gracias a dios y gracias a mi esposa”

Una vida satisfecha:

“Un día me pegaron jugando futbol y mi mama me sobo y me lo acomodo... lo único que tengo pendiente es mi próstata a ver como salgo”

Recuerdo feliz, triste:

A lo largo de la vida vamos acumulando un sinnúmero de experiencias estas experiencias están cargadas se emociones, de símbolos y de significados, en este último punto (el significado) podemos ver las prioridades en los adultos mayores, ¿qué es lo que más pesa en su vida? ¿A través de que premisas viven? Como se mencionó anteriormente las vidas de unos y de otros son muy similares, pero es lo que hay dentro de cada persona lo que cambie la forma en la que se construye una realidad un cuerpo y una longevidad.

Familia unida:

“pues la felicidad también justamente si verdad es pues vivir bien con una esposa vivir con mi familia estar unido este porque cuando esta uno desunido pues no, no hay paz no hay felicidad”

“pues la más triste es el que yo le digo que mi esposa nunca me entendió que me empezó a traicionar y me empezó a traicionar y yo le daba consejo pero en vez de que me entendía agarraba sus chivas sus chivas y vámonos”

Enseñar el trabajo:

“pues por decir ahorita podría decir que ahora que conozco la palabra del señor me siento contento me siento un poco feliz aunque ya son los últimos de mi vida que estoy viviendo de mi vida que estoy viviendo sí”

Manos hábiles:

“ah pues todo, toda, toda mi vida porque aunque antes estaba yo digamos chico y no teníamos digamos para comer bien y eso pues todo, a mi me gusto todo, de lo que me acuerde todo, aunque anduviera descalzo me metía a los charcos y todo pero toda mi vida me gusto me gusto nunca eh renegado, nunca, de que era pobre, y bueno no soy rico ni nada cuando menos tenemos lo necesario pero nunca renegué”

Alegría de trabajar:

“No pué hay mucho porque cuando fui campeón en el futbol eh pues estábamos jugando por el campeonato de liga amateur estábamos en las chapas jugando en el equipo de campo nuevo y jugamos contra el barrio de Tepito pero de ahí e las chapas y este en un balón que venía así sobre la banda que llego yo y lo pateo desde medio campo y meto gol y fueron dos cero que ganamos el campeonato la alegría ya después de haber medito ese gol verdad osea una cosa increíble porque yo no pensaba meterlo de medio campo yo solo lo pate sin pensar meterlo a la portería de medio campo”

Vida de carácter:

“Pues, pues se puede decir que difíciles es cuando, cuando hay una enfermedad yo creo no pues hasta ahorita legalmente no hemos tenido si ha habido

accidentes y hay posibilidades de no tanto como por ejemplo a veces mis hijas se enferman pues bueno”

Don generoso:

“mi compañera mi esposa la cual eh tenido logros... mi compañera mi compañera... ninguno, ninguno... hay detallitos no faltan problemas de salud que fallecen... pero ese es el problema, que no le nombro problema le nombro detalle para no tener la vida amargada”

Por lo general en la forma en la que se construyen los recuerdos podemos observar el hecho de la aceptación por parte de los ancianos, se vive al momento, se vive en el aquí y el ahora, no se reniega ni se queja de las formas en las que les tocó vivir, se da una importancia a la familia, a la salud y a las experiencias sobre las pérdidas.

Ámbito espiritual/adicciones:

En cuanto al ámbito espiritual sin darse cuenta la vida de estos hombres esta cruzada por el servicio y el trabajo, en algunos de estos hombres se han dado casos de curaciones espirituales (a través de oraciones) sin embargo la mayor parte de la vida de estos hombres en cuanto al ámbito espiritual está relacionada con la religiosidad popular, sin embargo vemos valores como la gratitud hacia un ser superior o algo más grande a ellos:

Vida de trabajo:

“Yo pues yo pienso que si hay dios por eso vivimos por eso pues tenemos la vida él nos la ha dado él nos da todo, todo el aire la comida la vida todo que más le debemos de agradecer todo lo agradecemos todo es del nosotros no tenemos nada n nuestra propia vida es de nosotros es de él, él nos las ha dado y él nos la va a quitar ya cuando e quiera en el momento que diga hasta aquí nomas yo le doy gracias porque él me hizo vivir tatos años sin merecérmelo así ya cuando menos

estoy agradecido el día que me valla ya de este mundo me voy tranquilo porque ya viví michos años”

Una vida satisfecha:

Yo le he pedido mucho dios y hasta la fecha ahí lo tengo ese cristito que vez es de la caja de mi hijo... lo arranque y me lo traje, pues yo no soy católico de hueso colorado solo soy creyente, antes iba a misa, pero todo eso se acaba... pero de todo eso se aburre... por allá voy pero cuando voy, voy con fe a darle Gracias a diosito que todavía vivió... ahí tengo mi virgencita de Guadalupe que es la que me cuida le rezo los rezos que me enseñó mi madre y me acuesto a dormir”

En este caso tenemos dos poblaciones que marcan diferencias por un lado un grupo cristiano pentecostés y por el otro un grupo de católicos, ambos expresan creencias acerca de la religión que profesan y ciertos rituales o comportamientos de cada uno de ellos, en cuanto a experiencias espirituales uno de estos adultos mayores ilustra que tipo de contacto tuvieron:

Vida de trabajo:

“desde 33 porque yo tengo ya veinticinco años que deje de tomar pero le estoy hablando de como hace treinta años por ahí entonces este pues yo me tardaba ocho días pa regresar y cuando regresaba los diez o doce mil pesos que llevaba traía cien o doscientos pesos... ahí hubo otro milagro ahí como pienso yo hubo un milagro porque una mañana al despertar ya como a las cinco de la mañana oí que alguien este me hablo, me nombraron por mi nombre y recordé y ya cuando recordé ya estaba yo ahí parado ya me había bajado de la cama ya estaba yo ahí parado, ya estaba yo ahí enfrente pa sentir que alguien me hablo y me puse la mano aquí y otra aquí en el hombro porque de hecho porque yo me había quedado yo sentía como aquí una piedra en la cabeza y pues uno no lo podía componer de esa vez que sentí eso se fue todo la piedra desapareció y ya yo continúe con la vida pero ya sin tomar, ya no desde entonces, ya no sé lo que es lo que es un pues lo que es una cerveza lo que sea nada nada”

Emociones, actitudes:

La forma de conducirse a los demás, hacia la vida, hacia todo en general, aquella relación que se guarde entre lo que se vive, se piensa y se siente, es ese aspecto de las emociones el que hace referencia a que es lo que vivieron y como lo vivieron en lo personal cada uno de los hombres entrevistados. Qué puntos son los más importantes en su vida bajo que emociones o comportamientos guían su vida:

En esta categoría vemos hacia donde se orienta la vida de estos hombres los valores que tienen como el perdón:

Familia unida:

“Es necesario perdonar verdad para poder descansar nuestro corazón nuestra alma.... hay gente que dice yo te perdono pero no se me olvida entonces sigue la enfermedad”

La prudencia y la mesura con las palabras es otro de esos valores/actos que viven los hombres:

Manos hábiles:

“dando problemas como dicen de chismoso ¿no? traer y llevar no, fíjate que fulano me dijo esto, eso es desperdiciar y eso es una enfermedad “

El ahorrar, el guardar el no desperdiciar nada, también es uno de los valores que tienen nuestros ancianos, en tiempos donde obtener recursos implicaba mucho trabajo, reservar cuidar y moderarse son cualidades fundamentales:

Manos hábiles:

“por eso digo que hay muchísimas cosas, muchas cosas y no hay que desperdiciar nada“

Decidir enojarse o no se hace entonces una elección para dirigirse por la vida, saber cuándo y cómo enojarse es importante para no romper el equilibrio:

Vida de carácter

“bueno entonces tú ya no te estas enojando con tu familia te estas enojando tú mismo eh porque si te vas, te vas a ver todo lo que hacen que la familia pues siempre vas a estar enojado.

El trabajo es una forma de dirigirse por la vida de ver la vida

Vida de carácter:

“uno mismo se hace la vida difícil porque uno se hace muy flojo, no quiere hacer nada eso es lo malo, hay personas que todo quieren que les llegue a la puerta de la casa y para tener y atender bien a los hijos hay que trabajar hay que trabajar y hay que buscarle...”

El estar contento con lo que se tiene, satisfecho con lo que se ha logrado es una actitud que se aleja del deseo y las pasiones. Al mismo tiempo tenemos, la cooperación compartir y contribuir como una directriz en la vida.

Don generoso:

“me siento satisfecho ahora con mi edad, me siento satisfecho de haber participado mis aprendizajes, vuelvo a repetir fui un colaborador social... desde mi infancia nunca aprendí esa frase “egoísmo”... quiero participar con la humanidad para valorar las cosas precisamente de la vida... el egoísmo es un cáncer al largo plazo que destruye... lo último que me queda en esta vida es aportar un granito aportar lo que se requiere”

La siguiente categoría se refiere a la forma en la que estos adultos ven la salud, ¿Qué es lo que hacen para conservarla? ¿Qué trae y como se desarrolla una enfermedad? ¿Cómo es posible curarse y mantenerse sano? La enfermedad se le atribuye a lo artificial que resultan los alimentos en la actualidad y al poco ejercicio:

Creencias de salud:

Enseñar el trabajo:

“Fíjate es como te voy a repetir de nuevo lo que se lo que hoy se cómo aquí vas a comprar comes pollo comes carne de puerco pero de donde viene ahorita todo está contaminada porque, porque ya no se engordan con maíz ni con yerba del campo y precisamente allí es donde viene todo contaminado y es donde viene la enfermedad si eso es yo por eso la carne como te vuelvo a repetir es mejor que me hagan una salsa con tomate y unos chiltepines todavía es más provecho que todo estar comiendo carne ahí se come la carne de vez en cuando pero pus antes toda la carne era limpio porque se engordaban con puro maíz este yerba con pura yerba comían yerba pero ahora no ahora los puercos los encierran y les están dando alimento puro alimento.”

Por otro lado las actitudes y los comportamientos también tienen que ver en la forma en la que se desarrollan las enfermedades, que es lo que se hace con el otro, con las propias palabras y pensamientos:

Manos hábiles:

“las personas que empiezan a tener chismes y cosas de esas esas personas están enfermas porque nada más están pensando en ahí, le voy a hacer mal a fulano y ellos mismos se enferman porque ya de ahí vienen muchas más enfermedades no?... casi por lo regular una persona de esas que les da que la diabetes bueno que el azúcar, la presión, porque nada más están pensando... si es que me siento muy mal pero está enferma de rencor, de chismes, y ya se quedó así,”

Vida de trabajo:

“por el refresco es dulce y por eso creo yo que hay tantas tanta gente así enferma de esa enfermedad porque en la actualidad mucha gente mucho refresco deberás que si agua natural muy poco casi el refresco el refresco y eso pues lo está a un ahora sí que lo está a uno matando hum es mal eso”

Vida de carácter:

“Pues, pues, pues yo digo que es porque, porque yo le tengo fe y porque trabajo esa es mi idea”

Don generoso:

“mi esposa gracias a una alimentación muy saludable... de la naturaleza tenemos salud, porque la naturaleza es la que purifica el aire”

Una vida satisfecha:

“la salud no se puede decir nada porque en la comida el mismo gobierno... tan trayendo alimentos que digamos los riegan con agua sucia... las frutas o las verduras ya traen esa agua entre ellos y es lo que comemos es muy raro el hombre que riegue sus hortalizas con agua limpia”

Como siguiente característica tenemos el deporte como una actividad constante en la vida de estos adultos mayores, poco importa su avanzada edad estos hombres se mantienen haciendo ejercicio, lo cual activa la circulación y oxigena su cuerpo al mismo tiempo que evita enfermedades como la diabetes y la hipertensión,

Deporte:

Alegría de trabajar:

“los ayude a formar equipos de futbol cajas de ahorro todo eso osea eso se llama de lo ayude a a organizar las fiestas las fiestas departamentales del complejo petroquímico cactus de ahí este me gustó mucho el futbol ahí jugaba para el equipo de pintura y este me gustaba apoyarlos para el deporte con los uniformes y todo eso”

Vida de carácter:

“Siiii a ver tengo dos bicicletas una de esas de cambio de velocidades y otra de esas rodada veintiocho allá se anda mucho en bicicleta toda la gente toda la

gente, bueno no todos pero mucha gente anda en bicicleta si no allá es costumbre de andar en bicicleta que bájate para allá”

Vida de comercio:

“Nos dedicamos a la escuela y a jugar futbol... mi papa me hacía unos huaraches y jugábamos futbol en la escuela iba yo a jugar me quitaba mis huaraches y los ponía en la portería... jugué descalzo unos tres años más o menos... no me acostumbraba a andar con zapatos”

Don generoso:

“el deporte desde la edad de nueve años este me inicie en el deporte por, por conducto de un señor que formo una novena de puros niños de nueve años en el cual me invito el... ya de ahí me entro (no sé si sea correcto decir vicio) por el deporte hasta ahora mis ochenta años si... para conservar la salud esa fue la intención... yo invite a jóvenes al deporte... el deporte nos da salud”

Para concluir este texto invito a la reflexión desde dos puntos de vista diferentes, aunque en apariencia oriente y occidente son muy distintos, ambos no llegan a escapar de la naturaleza humana, de los viejos temores y el mismo e inevitable destino. Mientras para Bukowski (en el poema citado anteriormente “se amable”) importa poco el punto de vista del otro, para Rimpoche (autor del libro tibetano de la vida y de la muerte) la forma de vida puede llegar a ser banal. Ambos comparten más puntos de los que se pudiera imaginar a primera vista, teniendo ambos algo que decir acerca de cómo es que vivimos muchas personas nuestras vidas.

“Cada vez que recuerdo esta anécdota pienso en lo hueca y fútil que puede ser la vida cuando se funda en una falsa creencia sobre la continuidad y la permanencia. Cuando vivimos así, nos

convertimos, como dijo Rimpoché, en inconscientes cadáveres vivientes.

La mayoría vivimos así; vivimos según un plan preestablecido. Pasamos la juventud educándonos. Luego buscamos un trabajo, conocemos a alguien, nos casamos y tenemos hijos. Compramos una casa, procuramos que nuestro negocio tenga éxito, intentamos realizar sueños, como tener una casa de campo o un segundo automóvil. Nos vamos de vacaciones con nuestras amistades. Hacemos proyectos para la jubilación. Los mayores dilemas que algunos de nosotros hemos de enfrentar son dónde pasar las próximas vacaciones o a quién invitar por Navidad. Nuestra vida es monótona, mezquina y repetitiva, desperdiciada en la persecución de lo banal, porque al parecer no conocemos nada mejor.”¹²⁰

El punto donde occidente y oriente confluyen es acerca de que es lo que se hace con la vida, con la vida propia, se invita a hacer un acto consiente y revisar que se está haciendo con el tiempo de existencia, y si esto realmente vale la pena en función personal, ambos discursos son una invitación a tomar una responsabilidad muy grande, la de la realidad personal, aunque legase a sonar como un cliché hay un momento en la vida de las personas (en algunos casos) donde se utiliza una frase por demás gastada pero de importancia trascendental “que estoy haciendo con mi vida, el peso de nuestras decisiones cae de repente sobre nuestros hombros y hay que reevaluar si el camino que seguimos nos hace darle sentido a nuestra vida, el sentido de cada vida es distinto, los motivos que mueven a cada persona son mera y únicamente individuales. Para llegar a este punto hay que hacer una reflexión, acerca de cómo se vive y como se muere.

¹²⁰ Soygal Rimpoché. (2006) El libro tibetano de la vida y la muerte, Urano. México.

“en esta idea, los individuos no pueden interrogarse sobre las formas de morir, se considera como el fin natural de un cuerpo, nunca como el resultado de una forma de vivir; por lo tanto no se tiene una muerte digna”¹²¹

Cambiar entonces significa RE-significar las cosas, aprender a sentir a vivir de verdad a dejar de una lado lo racional, lo banal, lo intrascendente, y empezar a ver la realidad desde dentro, a través de un cuerpo pues es este el único espacio que existe para trascender

“imponer una visión del mundo no solo es aprender a vivir de una manera sino que también implica formas de sentir y morir en una realidad que traspasa la vida sentimental amorosa de las personas. Esto supone que existen significados y símbolos en las personas para ver y explicar la realidad. Y pueden tener una variante muy importante, es decir, pueden hacer que las personas vean lo que desea que vean.”¹²²

Empezar a cambiar este cuerpo se da a través de cambiar la realidad que vive, la memoria que vive, los mensajes que se le dan solo así el cuerpo puede salirse de la realidad instaurada por la familia la sociedad y el mismo, esas memorias corporales no pueden ser modificadas de manera racional sino que se empieza con un trabajo total con cada una de las partes del cuerpo donde se construyeron esas emociones y memorias:

“se sostiene que la memoria corporal puede ser transformada por el sujeto, en el sentido que se desfiguran o figuran nuevas maneas de tener vínculos con el cuerpo”¹²³

¹²¹ LOPEZ, Ramos, Sergio. Zen y cuerpo humano. México, Verdehalago, 2000.

¹²² LOPEZ, Ramos, Sergio. Zen y cuerpo humano. México, Verdehalago, 2000.

¹²³ LOPEZ, Ramos, Sergio. Zen y cuerpo humano. México, Verdehalago, 2000.

El trabajo la alimentación el deporte la respiración y la forma en la que nos relacionamos con los demás se vuelve entonces la oportunidad para crecer para construir de manera diferente de una forma más armónica con la naturaleza con el otro y con lo que la filosofía orienta refiere como tao y la occidental como dios.

Revisado lo anterior ¿qué es lo que nos puede ayudar a obtener la longevidad? El propósito de este trabajo es demostrar que la construcción de la salud y la longevidad trasciende los esquemas biomédicos; alimentación ejercicio, y conductas de protección son elementos muy limitados y directamente causales por ende dejan escapar elementos que están presentes en las historias de vida de estos dios hombres mayores y que nos pueden dar una pista sobre qué es lo importante en cuanto a la forma de vivir, de construir la salud y de obtener la longevidad para ello busquemos respuesta a estas interrogantes en el pasado hace más de dos mil años en Asia se genera una nueva forma de pensar, una nueva filosofía-religión-modo de vida el budismo el cual da respuesta a muchas de las principales interrogantes en la vida del ser humano.

Dentro de la historia de buda encontramos pasajes importantes para entender el budismo, entre una de las más importantes tenemos como es que buda se da cuenta de la realidad de la vida de las personas, como había sido aislado y por su cuenta se entera de la enfermedad de la vejez y de la muerte:

“De forma tradicional, la historia describe la apariencia de ese anciano: un hombre débil, acabado, con una joroba en la espalda, con un cuerpo tan delgado que se le notaban los huesos y que se movía dando pasos cortos ayudado por su bastón. Tenía una larga barba blanca y los ojos llorosos. Para los occidentales esto puede sonar un poco exagerado, pero en la India no lo es. Allí la gente envejece de una forma muy evidente debido al clima y a las duras condiciones en que se vive. Debemos recordar que, según la leyenda, Suddhodana había apartado a Siddhartha, de forma deliberada, de cualquier cosa que pudiera resultarle

desagradable, incluida, por supuesto, la vejez. Entonces, cuando Siddhartha vio al anciano, de inmediato preguntó de qué se trataba.

El auriga pensó: "Pues tiene que saberlo tarde o temprano" y le contestó que era un anciano. Siddhartha se apresuró a preguntar: "¿Por qué tiene ese aspecto? ¿Por qué se le notan los huesos? ¿Por qué tiene los ojos llorosos?" El auriga no estaba acostumbrado a que un adulto le hiciera ese tipo de preguntas y simplemente le dijo: "Es un hombre viejo". Obviamente, Siddhartha no se sintió satisfecho con esa respuesta y prosiguió inquiriendo: "¿Cómo es que ha llegado a ese estado?" El cochero le dijo que la gente envejecía sin tener que esforzarse o hacer nada en particular, que era algo natural. El joven príncipe se estremeció al escuchar eso y le preguntó si toda la gente envejecía. El auriga le dijo que sí. Entonces Siddhartha continuó: "¿También yo envejeceré?" Su sirviente asintió, añadiendo: "Su padre, el rey; su madre, la reina; su esposa; usted y yo, todos envejeceremos".

Se dice que Siddhartha recibió las noticias como un elefante que es azotado por un rayo y empezó a sudar fríamente por la conmoción. "¿De qué sirve ser joven", se lamentó, "y tener vitalidad y fuerza si todos terminaremos tan frágiles?" Su corazón estaba abatido. "Es suficiente por hoy, vamos a casa", suspiró. En el camino de vuelta al palacio reflexionó sobre lo que había aprendido durante ese paseo."¹²⁴

Así mismo, Buda encontró un enfermo, un muerto y un monje en sus salidas del palacio, con ello se da cuenta de la realidad de la vida de las personas, de aspectos ineludibles en la vida de los humanos, enfermedad, vejez y muerte, el humano está sujeto a estas condiciones del principio de su vida, absolutamente todos los humanos compartimos el mismo destino, en un momento u otro enfermaremos, envejeceremos y moriremos, sin embargo existe la facultad de

¹²⁴ Centro Budista Triratna de Valencia (2009) Las cuatro escenas o como Siddhartha emprende su camino. retomado de <http://budismo-valencia.com/budismo/cuatro-escenas-sidharta-emprende-camino>

decidir cómo llevar este proceso, si, en algún momento enfermaremos, sea cual sea, todas las personas hemos conocido a la enfermedad, sin embargo, las decisiones que se toman nos llevan a construir una relación con la enfermedad, esta puede volverse un espacio para construir, para trascender ciertos aspectos en nuestra vida, y llegarnos a reconciliar con la misma o para morir ahí tenemos los dos puntos principales sobre los cuales se puede construir la enfermedad la vejez y la muerte, que a pesar de ser inevitables no necesariamente implican sufrimiento.

Así es en la vida de estos diez hombres longevos vemos presentes dos realidades comunes la enfermedad y la vejez, todos han estado enfermos en algún momento de su vida (todos tienen un cuerpo) pero las decisiones que han tomado los han llevado a construir una realidad diferente, la actitud con la se conducen por la vida ha hecho que estos cuerpos no alojen la enfermedad sino la vida, es decir cultivan un proyecto de vida en vez de uno de muerte. Han elegido no sufrir.

Después de todo podemos ver un común denominador global en su vida, el tipo de decisiones que han tomado, como han elegido construir un proyecto de vida, todos los elementos de su vida coinciden en ese aspecto, la actitud de vida coincide con una serie de principios que van con el orden natural de la vida y por ende esta se mantiene dentro de ellos, es decir llegan a alcanzar la longevidad. Referirse a esto significa en resumen a una actitud de vida, un camino medio, encontrar el equilibrio.

Esta actitud de vida

Puede resumirse en principios básicos que se ven presentes en la vida de estos hombres:

El espíritu de la generosidad, el dar:

Don generoso:

“desde la infancia eh conservado la generosidad con quien participa conmigo... cuando yo entro a un dialogo no es para insultar ofender es para ubicarme”

Don generoso:

“inclusive yo aquí colabore como un colaborador social aquí en la comunidad de magdalena para beneficio de los que vivimos aquí, en el cual se logró algo se logró algo porque tenemos una carretera una banqueta que yo les digo”

Vida de comercio:

“Vendí el terreno, vendí la casa, vendí los puercos, vendí todo lo que tenía y nos vinimos... de que se la quedaran ellos sin trabajar, sin que les costara... como a los tres meses regale la casa mejor la regale... se quedó sin trabajo duró unos cuatro o cinco meses se quedó sin trabajo entonces de lo poquito que yo salía a vender le daba unos cincuenta sesenta pesos para sus gastos”

El espíritu de la gratitud, saber agradecer:

Hombre de fe:

“mi esposa de que, qué año de 18 años cuando nos casamos y este pus eso es todo pus nos casamos y luego ya no porque tío divorciado tío divorciado si pero ahí está que viene a veces cuando me pongo malo pues pobrecita verdad me cuida mucho entonces yo lo que gano le doy un poquito porque algo también quiere”

Vida de trabajo:

“igual en la escuela en la escuela nosotros, nosotros este yo apenas termine la primaria muy muy obligado porque resulta que cuando yo crecí no había no había aulas para más para más claro no había ni maestros tenía un maestro ahorita andaba namas unos dos tres meses se iba, se iba y venía a dar hasta los seis meses otro que pasa lo poquito que le habían enseñado a uno ya, ya, ya se le estaba medio olvidando o quizás se le olvidaba a uno eh y así sucesivamente no había maestros

no había escuelas no había aulas nosotros estudiábamos en un tejaban así con puras con puros palitos así de rajadas de en el piso como unos veinte treinta centímetros en el polvo... me acuerdo si pero te digo yo estoy hasta la fecha muy agradecido con ellos”

Vida de trabajo:

“Yo pues yo pienso que si hay dios por eso vivimos por eso pues tenemos la vida él nos la ha dado él nos da todo, todo el aire la comida la vida todo que más le debemos de agradecer todo lo agradecemos todo es del nosotros no tenemos nada n nuestra propia vida es de nosotros es de él, él nos las ha dado y él nos la va a quitar ya cuando e quiera en el momento que diga hasta aquí nomas yo le doy gracias porque él me hizo vivir tantos años sin merecérmelo así ya cuando menos estoy agradecido el día que me valla ya de este mundo me voy tranquilo porque ya viví muchos años”

Vida de trabajo:

“Yo pues yo pienso que si hay dios por eso vivimos por eso pues tenemos la vida él nos la ha dado él nos da todo, todo el aire la comida la vida todo que más le debemos de agradecer todo lo agradecemos todo es del nosotros no tenemos nada n nuestra propia vida es de nosotros es de él, él nos las ha dado y él nos la va a quitar ya cuando e quiera en el momento que diga hasta aquí nomas yo le doy gracias porque él me hizo vivir tantos años sin merecérmelo así ya cuando menos estoy agradecido el día que me valla ya de este mundo me voy tranquilo porque ya viví muchos años”

Alegría de trabajar:

“En la calle de las chapas fuimos a pavimentarlas a acomodar bien todo y por eso fue el agradecimiento que tuve yo con el secretario general que me mando a llamar para firmar mi planta en petróleos mexicanos esa fue una satisfacción muy grande para mí y para qué, que era mi esposa”

Espíritu de la alegría, la alegría de vivir:

Enseñar el trabajo:

“pues por decir ahorita podría decir que ahora que conozco la palabra del señor me siento contento me siento un poco feliz aunque ya son los últimos de mi vida que estoy viviendo de mi vida que estoy viviendo sí”

Hombre de fe:

“no yo no me agacho yo no tengo miedo no, no, no he hecho nada así ha pasado mi vida toi contento”

Una vida satisfecha:

“no ya no tengo mi violín, lo vendí... y es que como no tenía con quien acompañarme... me voy a ir de este mundo pero me voy a ir tranquilo porque hice bailar a mucha gente, me voy a ir muy contento porque en México anduve por todos lados... mi hijo si viviera le gustaba tocar la guitarra eléctrica tocaba música de los beatles tengo discos ahí porque el mayor de mis hijos se me mato ahí en la colonia del valle... se llamaba igual que yo Pedro”

Espíritu de la noble pobreza, saber ahorrar saber guardar no desperdiciar:

Manos hábiles:

“por eso digo que hay muchísimas cosas, muchas cosas y no hay que desperdiciar nada“

Manos hábiles:

“dando problemas como dicen de chismoso ¿no? traer y llevar no, fíjate que fulano me dijo esto, eso es desperdiciar y eso es una enfermedad “

Espíritu de la satisfacción, estar contento con lo que se tiene y se es:

Don generoso:

“desde la infancia eh conservado la generosidad con quien participa conmigo... cuando yo entro a un dialogo no es para insultar ofender es para ubicarme... tienen un centavo y lo derrochan y ese es uno de los riesgos más peligrosos a la vejez, muchas de esas personas no tienen ni para el sepelio... lo poco que aprendí enseñarlo no es que sea un catedrático es ver como es la vida, como hay que manejar la vida también... desde mi infancia siempre eh participado me siento satisfecho ahora con mi edad, me siento satisfecho de haber participado mis aprendizajes, vuelvo a repetir fui un colaborador social... desde mi infancia nunca aprendí esa frase “egoísmo”... quiero participar con la humanidad para valorar las cosas precisamente de la vida... el egoísmo es un cáncer al largo plazo que destruye... lo último que me queda en esta vida es aportar un granito aportar lo que se requiere”

Espíritu de la humildad, saber quién se es

Dentro de todas las narraciones vemos que estos hombres saben quiénes son como se integran con los demás cuál es su lugar y su papel saben ser parte de algo. Cultivar una actitud de vida, es al mismo tiempo desarrollar es espíritu, desarrollar el espíritu es generar la cooperación con los otros. Como los ahuehuetes que son árboles milenarios estos hombres adultos fluyen con el todo, con el cosmos con el tao, con la naturaleza, con dios, y esto es lo que les garantiza una vida longeva:

Don generoso:

“me siento satisfecho ahora con mi edad, me siento satisfecho de haber participado mis aprendizajes, vuelvo a repetir fui un colaborador social... desde mi infancia nunca aprendí esa frase “egoísmo”... quiero participar con la humanidad para valorar las cosas precisamente de la vida... el egoísmo es un cáncer al largo plazo que destruye... lo último que me queda en esta vida es aportar un granito aportar lo que se requiere”

La enfermedad no es entonces algo fortuito o azaroso, la enfermedad es el producto de las decisiones y tan presente y factible es ello que en las historias de

vida de estos adultos mayores no está presente el desarrollo de una enfermedad crónica degenerativa que valla contra la vida, por el contrario su vida se prolonga.

La propuesta es la siguiente, ya que vimos que existen personas que eligieron una manera distinta de envejecer, que eligieron no sufrir y cooperar, que construyeron una vida larga y sana habría que buscar esa alternativa, ese camino, mas allá de la alimentación y el ejercicio el cuerpo se construye con los actos con las actitudes con el espíritu, buscar entonces el camino, el maestro y la forma de encontrar ese desarrollo personal.

Salir de una condición de animalidad de deseo, y de egoísmo y darle un sentido diferente a la vida, generar una trascendencia en los actos en vez de vivir únicamente por hacerlo vivir con toda intensidad y aprovechar la vida para mejorar la vida del otro.

Bibliografía

1. Altarriba Mercader, Frances Xavier. *Gerontología aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer*. España. Editorial Boixareu Universitaria, 1992.
2. Aníbal Gotelli “LA VEJEZ, LA HERMANDAD Y EL TIEMPO SEGÚN LOS AFRICANOS”. Recuperado de: <http://www.funcidec.org.ar/articulos/CULTURA%20AFRICANA%20-%20Gotelli.pdf>
3. Aparicio, R. (2002). Transición demográfica y vulnerabilidad durante la vejez. Recuperado de <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/archivos/mexico.pdf?PHPSESSID=67de9ad189f0dbd5079854c1a8c449ce>.
4. Apolonio, A. A. (2008). *Enfermedades crónico-degenerativas y vejez un ejercicio de análisis multivariado*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Acatlán. México.
5. Arzate. H. M.E. (2009). Campaña social, dirigida a los ancianos, para cambiar la percepción de la vejez a una vida activa. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, facultad de ciencias políticas y sociales. México.
6. Bautista, V. J. (2009). *Por una vida plena en la vejez*. Tesis de licenciatura no publicada. Centro universitario Vasco de Quiroga a. c. Huautli de Reyes Hidalgo.
7. Belando, M. M. (2001) *Cambios físicos y funcionales en el proceso de envejecimiento ¿es posible una calidad de vida en la vejez a través de programas socioeducativos?*. Recuperado de http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/15/art_8.pdf.
8. Benjamin Blech, (La Vejez y la Ley China) recuperado de: <http://www.aishlatino.com/a/s/La-Vejez-y-la-Ley-China.html>.
9. CAMPOS-NAVARRO, Roberto; TORREZ, Diana and ARGANIS-JUAREZ, Elia Nora. *Las representaciones del padecer en ancianos con enfermedades crónicas. Un estudio en la Ciudad de México*. Cad. Saúde Pública [online]. 2002, vol.18, n.5, pp. 1271-1279. ISSN 0102-311X.

10. Castillo Garzón MJ, et al. mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento. Med Clin (Barc). 2005;124(4):146-55
11. Castillo, Laura proceso de construcción de la salud. Tesis de licenciatura no publicada. facultad de estudios superiores Iztacala UNAM.
12. Centro Budista Triratna de Valencia (2009) Las cuatro escenas o como Siddharta emprende su camino. retomado de <http://budismo-valencia.com/budismo/cuatro-escenas-sidharta-emprende-camino>
13. Cordero, C, M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. Revista Griot (ISSN 1949-4742) Volumen 5, Número. 1, 2012. 50
14. Eduardo Galeano (Eduardo Galeano: Me caí del mundo y no sé cómo se entra) recuperado de: <http://lahistoriadeldia.wordpress.com/2013/03/16/eduardo-galeano-me-cai-del-mundo-y-no-se-como-se-entra/>.
15. Espino, O.J. (2004). *Sentido de vida y significado de muerte en la vejez*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México facultad de estudios superiores Iztacala. Tlalnepantla. Estado de México.
16. Fritjof, C. (1992) El Punto Crucial.-Ciencia, Sociedad y Cultura Naciente - Ed. Estaciones, Troquel.
17. Gonzales-Celis. R. A.L (2001). *CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR*. Recuperado de <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/34.pdf>.
18. GONZALEZ-CELIS, Ana Luisa e PADILLA, Adriana. *Calidad de vida y estrategias de afrontamiento ante problemas y enfermedades en ancianos de ciudad de México*. Univ. Psychol. [online]. 2006, vol.5, n.3, pp. 501-510. ISSN 1657-9267.
19. Gutiérrez Rodríguez J, Pérez Linares T, Fernández Fernández M, Alonso Álvarez M, Iglesias Cueto , Solano Jaurrieta J J Incapacidad funcional en una población de ancianos en el medio comunitario Mapfre Medicina, 2001; 12: 266-273

20. Juan de la parra, Budismo y ciencia: cosmovisiones paralelas recuperado de: <http://pijamasurf.com/2013/10/budismo-y-ciencia-cosmovisiones-paralelas/>
21. LAO-TSE. (1999). TAO-TE-CHING. Martinez Roca. españa
22. Lebert, Norbert. Los Viejos Pecadores Viven Más. México: Editorial Extemporánea, 1975.
23. López Muñoz E y Torres Carrillo N, M. (coords.) (2012). *Aspectos moleculares del envejecimiento*. México: Instituto de Geriatria.
24. López Muñoz E y Torres Carrillo NM (coords.) (2012). *Aspectos moleculares del envejecimiento*. México: Instituto de Geriatria.
25. López, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano, México, CEAPAC-Verdehalago, 79 p
26. López, R. S. (2002) Lo corporal y lo psicosomático: Reflexiones y aproximaciones. I. Plaza y Valdez. México.
27. López, R. S. (2008) cuentos del cuerpo. Ceapac. Ediciones. Mexico.
28. López, R. S. (Coord.) (2012) Una formación metodológica en psicología. México: UNAM FES Iztacala DGAPA.
29. LOPEZ, Ramos, Sergio. Zen y cuerpo humano. México, Verdehalago, 2000.
30. Mantak, C. (1997) El hombre multiorgasmico. NEO-PERSON, España.
31. Mateos F. Plusvalía taoista de la longevidad. Boletín de la Asociación Española de Orientalistas. 1980 recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6533/39001_3.pdf?sequence=1
32. Noguera, P. (2004). El reencantamiento del mundo. Manizales: Programa de las Naciones Unidas para el medio ambiente, Universidad Nacional de Colombia IDEA, 206 p
33. Ordorica, M. M. (2013). Hacia una longevidad de 122 años y un nivel de reproducción por debajo del remplazo. Recuperado de <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/8/3538/3.pdf>.
34. Periago, Mirta Roses. (2005). Calidad de vida y longevidad: un nuevo reto para la salud pública en las Américas. Revista Panamericana de Salud

- Pública, 17(5-6), 295-296. Retrieved April 29, 2014, from http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892005000500001&lng=en&tlng=es. 10.1590/S1020-49892005000500001.
35. POLO LUQUE, María Luz; MARTÍNEZ ORTEGA, Mari Paz. “*Visión histórica del concepto de vejez en las sociedades antiguas*”. *Cultura de los cuidados*. Año V, n. 10 (2. semestre 2001). ISSN 1138-1728, pp. 15-20
36. Puente, V. C. E. (2008). *El modelo ecológico de Broffenbrenner: una contribución para el estudio de la construcción cultural de la vejez en la ciudad de México*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, facultad de arquitectura México.
37. Pulido, A. M. E. (2003) ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD. Recuperado de <http://www.homeopatia.com.mx/memorias2003/EnvejecimientoyLongevidad.htm>
38. Pulido, A. M. E. (2011). ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD. Recuperado de <http://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2011/06/ENVEJECIMIENTO-Y-LONGEVIDAD.pdf>.
39. REID, Daniel. *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona, Urano, 1989.
40. Romero, A. Vejez: recuperado de <http://ciclovitalalbeiro.blogspot.mx/2012/09/vejez.html>
41. SALGADO-DE SNYDER, V. Nelly y WONG, Rebeca. Género y pobreza: determinantes de la salud en la vejez. *Salud pública Méx* [online]. 2007, vol.49, suppl.4, pp. s515-s521. ISSN 0036-3634.
42. Soygal Rimpoche. (2006) *El libro tibetano de la vida y la muerte*, Urano. México.
43. Trejo Maturana, C. (2001). *El viejo en la historia*. *Acta Bioethica*,VII(1) 107-119. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55470108>.
44. Treviño-Siller S, Pelcastre-Villafuerte B, Márquez-Serrano M. Experiencias de envejecimiento en el México rural. *Salud Publica Mex* 2006;48:30-38.

45. Valverde, C. M. de I. (2005). *La dignidad humana, la vejez y el derecho vigente en México*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Centro de estudios universitarios México.
46. Veras, E. 2010. Historia de Vida: ¿Un método para las ciencias sociales? Cinta moebio 39: 142-152
47. Wong, Eva. El tao de la salud, la longevidad y la inmortalidad. Gaia ediciones. 2003.
48. Zhengacai, Liu. (2005) El misterio de la longevidad, BERBERA. México.