

# Juventud

TIEMPO DE SER

○ Miedo  
de sufrir  
○ ¡Qué trabajo!  
con el trabajo!  
○ El macá  
y Andrés





## EL DILEMA

En este número notarás que hemos incluido algunos temas sobre el dolor y la muerte. Es la fecha propicia, si se puede decir que hay una fecha "propicia" para hablar de la muerte. Seguramente el primer día de este mes depositarás una flor sobre alguna tumba. Y eso agitará tu corazón y tu mente. ¿Por qué la muerte, en cualquiera de sus expresiones, sale al paso de la juventud? ¿Por qué deben ambas a veces coexistir si no tienen ninguna afinidad?

Si la muerte pasó alguna vez a tu lado, te habrás planteado el dilema: "Si Dios es Dios, no es bueno; si Dios es bueno, no es Dios". Te resistes a aceptar que si Dios es todopoderoso sea también bueno, porque a tu alrededor suceden cosas horribles; y que si Dios es bueno y te ama también sea todopoderoso, pues no impide las desgracias.

¿Has encontrado alguna respuesta a este dilema? En realidad ningún dilema tiene respuesta. Es simplemente un problema mal estructurado. Lo mismo ocurre con el dilema que acabamos de mencionar. Dios es bueno y todopoderoso. El sufrimiento y la muerte estaban fuera de sus planes. El creó hombres con capacidad de elegir y respetó su elección. Pero lamentablemente su criatura eligió el mal. Y Dios, que la amaba intensamente, en ese momento comenzó a sufrir.

Sí, mi querido lector, Dios también sufre. El no te deja sufrir solo. La decisión por el dolor y la muerte fue una decisión de los hombres. Pero Dios también sufre las consecuencias. ¿Y por qué acepta esas consecuencias sin modificarlas? ¿Acaso no es todopoderoso? Lo es. Y tal es su poder que ha previsto la vida después de la muerte para aquel que lo acepte como su Salvador. ¿Despreciaremos su ofrecimiento y lo dejaremos seguir sufriendo?

*La directora*

### Juventud

DIRECTORA  
**Mónica Casarramona**

REDACTORES  
**Hugo A. Cotro**  
**Jorge Torreblanca**

PRODUCTOR ARTISTICO  
**Luis O. Marsón**

FOTOGRAFO  
**Ariel Lust**



GERENTE GENERAL  
**Roberto Gullón**

PRESIDENTE DEL  
CONSEJO EDITORIAL  
**Rolando A. Itin**

GERENTE DE  
COMERCIALIZACION  
**Arbin E. Lust**



## JUVENTUD, TU TIEMPO DE SER



Pág. 5

## INDICE

|                                 |    |                                |
|---------------------------------|----|--------------------------------|
| LA TENSION SE PUEDE CONTROLAR   | 3  | Blanca Silva                   |
| EL MACA Y ANDRES                | 5  | Jorge Torreblanca y Ariel Lust |
| POR FAVOR, ANTICIPEN MI FUNERAL | 7  | Virginia Ursini                |
| ¡QUE TRABAJO CON EL TRABAJO!    | 8  | Mónica Casarramona             |
| UNA CUESTION DE VIDA O MUERTE   | 10 | Hugo A. Cotro                  |
| ¿QUIEN? ¿YO?                    | 13 | Winkie Pratney                 |
| ¡VOLVERE A VERLA!               | 14 | Jorge A. Cruces                |
| MIEDO DE SUFRIR                 | 15 | Ana Vasylenko de Miller        |
| CAMPIFICHA                      | 17 | Oswaldo Gallino                |
| Y PREVALECIERON LAS AGUAS. . .  | 19 | Ariel Lust                     |
| LIBROS, DISCOS Y CASETES        | 16 |                                |
| INTERCAMBIO                     | 16 |                                |

### Agencias de distribución de JUVENTUD

**ARGENTINA:** BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida. Tel. 761-3647. **BAHIA BLANCA:** Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. **CORRIENTES:** Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24-072. **PARANA:** Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 22-2995. **BOLIVIA:** LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592, Casilla 355. Tels. 35-2843, 32-7244. **SANTA CRUZ DE LA SIERRA:** 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201. **CHILE:** ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 2-4917. **SANTIAGO:** Sucursal Casa Editora: Santa Elena 1038. Casilla 328. Tel. 222-5948. **SANTIAGO:** Agencia: Porvenir 72. Casilla 2830. Tel. 222-5880. **TEMUCO:** Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 3-3194. **ECUADOR:** GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901, Casilla 1140. Tel. 36-1198. **ESPAÑA:** MADRID: Aravaca 8, Madrid 3. Tels. 91/2334-4238, 234-8661; 233-9037. **PARAGUAY:** ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181. **PERU:** AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla 1381. Tels. 23-9571, 23-3660. **CHICLAYO:** Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tel. 23-2641. **LIMA:** Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. **PUCALLPA:** Avda. Basadre km 4,700. Casilla 350. Tel. 6914. **PUNO:** Lima 115. Casilla 312. Tel. 193. **URUGUAY:** MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512. Tel. 81-46-67.

**JUVENTUD** (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. Noviembre de 1985.



# La tensión se puede controlar

Blanca Silva

**E**stás sentado frente a la mesa examinadora de tres profesores que tienen la vista fija en ti. Detrás del examen, la universidad. Es tu última oportunidad. Por el hecho de estar convencido de que tu futuro depende de ese examen sientes sobre tus hombros una gran responsabilidad. Por otro lado, eres capaz de desempeñar un buen papel. Estas convencido de eso. Pero, ¿pensarán lo mismo quienes te examinan?

En tanto tu mente se debate entre estos pensamientos, comienzas a sentir algo extraño. Tu pecho se comprime y tu corazón late aceleradamente. Tus manos se enfrían, sientes mareos y una sensación de vacío invade tu

estómago. Te sientes tenso y corres el peligro de olvidarte de todo lo que habías estudiado. No hay duda de que estás experimentando un estado de tensión.

## Un problema común

La tensión es una de las palabras más populares en todos los idiomas del mundo. Es también uno de los problemas más comunes de la sociedad actual. Casi podríamos decir que es el mal del siglo. Pero, ¿qué significa la palabra tensión? ¿Qué concomitancias trae este problema?

"La tensión es una sensación que todos los seres humanos experimentan en algún momento de su vida",

dice el Dr. Pedro A. Rodríguez, psiquiatra y director médico de la Unidad de Alcoholismo del Hospital Victoria, en Miami.

De acuerdo con el Dr. Rodríguez, tensión es aquella sensación que lleva al transeúnte a mirar a ambos lados de la calle antes de cruzarla y así salvar su vida. Las fuentes de tensión forman parte de nuestra vida diaria. No podemos vivir sin ellas.

La tensión surge y aumenta cada vez que la persona enfrenta una fuente de tensión; es la manera de reaccionar del organismo ante una situación productora de tensión.

Sentir un cierto grado de tensión es perfectamente normal. Pero este *cier*

grado deja de ser normal cuando se convierte en una norma fija, que lleva a la persona a sentirse siempre tensa. En este caso deja de ser una reacción, para convertirse en una enfermedad cuya naturaleza es totalmente patológica.

Cuando alguien está siempre bajo presiones, sean ellas grandes o pequeñas, acaba sintiéndose impotente para enfrentarlas, y puede perder fuerzas y finalmente ser vencido en una lucha desigual. La persona que llega a este estado posee lo que conocemos con el *síndrome del incendio*.

El *síndrome del incendio* es el conjunto de síntomas que denotan tensión extrema como producto de las presiones internas y externas. Por ejemplo; un joven ansioso por convertirse en un profesional perfecto, comienza yendo a la facultad, luego se gradúa y entra en el mundo de la competencia intelectual y laboral. Hasta allí actuó de acuerdo con las presiones y exigencias externas, impuestas por la sociedad que lo rodea.

Una vez en el mundo empresarial como destacado ejecutivo, el buen profesional se esfuerza para obtener el mayor éxito, lo que significará trabajar hasta tarde, reunirse con clientes durante la cena para hablar sobre ventas, y viajar gran parte del tiempo. Para alcanzar sus elevados objetivos, este joven se impone a sí mismo enormes presiones. Estas presiones internas, juntamente con las externas, pueden llegar a cegarlo frente a la necesidad de establecer límites en todos los aspectos de su vida.

Tal vez tarde se dé cuenta de que se convirtió en un ermitaño, de que la familia que había formado comenzó a desintegrarse, y de que sus amigos comenzaron a quedar olvidados. Además observa que dejó de ser un ejecutivo lleno de energía y entusiasmo, para transformarse en un simple robot. Siente con frecuencia dolores de cabeza y le es difícil dormir profundamente. Se siente siempre cansado y es capaz de engullir una magra merienda, permaneciendo la mayor parte del día sin alimento en su estómago. Peor aún, ya no se interesa tanto por su carrera como lo hacía antes, el éxito ya no le atrae como algunos años atrás.

Como no quiere admitir sus propias fallas ni ser tolerante con las de los demás, recurre a estimulantes como el alcohol, el tabaco o la droga, a fin de reconquistar su capacidad de resistencia y conservar viva su imagen brillante y exitosa.

Infelizmente, sólo está huyendo de la realidad y agravando su problema. ¿Por qué permite que la tensión y el estrés cobren un precio tan elevado, su propia vida?

## Para combatir la tensión

El primer paso para combatir la tensión es admitir abiertamente que te has tornado una de sus víctimas.

El paso siguiente es reestructurar tu vida. Y al hacerlo, la palabra clave es *equilibrio*. Lo primero que debes hacer es adoptar nuevos patrones de vida.

---

**El mejor antídoto  
contra la tensión y el  
estrés es el amor.  
Y el amor es la  
efusión natural de un  
corazón que está en  
paz consigo mismo.  
Y esa paz sobreviene  
como resultado de la  
transformación del  
espíritu humano.**

Piensa en las vacaciones como en una parte importante de tu rutina. Tal vez habías pensado tomar tu mochila y conocer aquella ciudad o aquel país que tanto incentivaba tu imaginación. Este es el momento. Cambia sobre tus hombros el peso de tus problemas por el peso de tu mochila —que seguramente será mucho más liviana— y toma aquel tren provinciano o aquel ómnibus suburbano que te llevará hasta la ciudad o el país de tus sueños. Cuando llegues a destino visita aquellos lugares que más te gustan de una ciudad. Tal vez la plaza, los museos, los parques y lugares verdes. Camina mucho. Camina sin prisa. Disfruta de esa ciudad como si no fueras a volver a ella nunca más.

Involucrarse en actividades físicas también es muy importante para combatir la tensión. No obstante, recuerda que el deporte de naturaleza competitiva es una fuente de tensión si se practica con seriedad. En este caso trata de elegir deportes que no te produzcan ansiedad, como por ejemplo el *jogging*, la gimnasia, o cualquier otro

deporte que puedas practicar sin competir.

Dar más atención a las amistades es una técnica infalible en el control contra la tensión. Además, esta experiencia te traerá satisfacciones personales incalculables.

La vida es como un par de ruedas dentadas. Si a una de ellas le falta un diente no se las puede engranar. Esta es sólo una figura para demostrar la importancia de establecer y mantener un equilibrio de vida. La dedicación total a una determinada actividad coloca a una persona en una situación unidimensional que, en lugar de conducirla al éxito, la pone en la dirección hacia la tensión.

Una de las consecuencias de la tensión es la depresión. En el periodo que se extiende entre los 16 y los 72 años, todas las personas experimentaron, por lo menos, una profunda depresión. Está probado que la mayor parte de esas depresiones son producto de la tensión crónica.

Felizmente, los casos graves de tensión patológica pueden ser tratados profesionalmente, con resultados muy positivos.

## El control de la tensión

Cuando el organismo reacciona frente a una fuente de tensión, se puede experimentar consecuencias normales o patológicas. El resultado depende de la eficacia del control que el individuo ejerza sobre la tensión.

Algunas técnicas te pueden ayudar a controlar la tensión. Cuando te sientas tenso realiza profundas inspiraciones y luego exhala el aire lentamente. Si antes del examen o de alguna situación difícil sientes los efectos de la tensión sobre tu cuerpo, toma con una de tus manos el puño de la mano opuesta y aprieta fuertemente durante diez segundos hasta sentir la presión. Luego suelta el pulso. Repite esto cinco veces. ¿Notas como la tensión ha disminuido un poco?

Y por último tienes un recurso, que aunque lo mencionamos en último lugar, puede ser el que tengas más al alcance de tus manos y el que te dé el mejor resultado. Es la oración. Dios está atento a tus peticiones. Y no hará oído sordo a ninguna de ellas. Cuando la tensión esté a punto de controlarte, pide a Dios que te ayude. Hazlo con palabras sencillas. El te entenderá de todas maneras.

Ahora estás más calmo. Te sientes más seguro. La tensión ya no es tu conquistadora sino tu sometida. ○

# El macá y Andrés



## El macá tobiano, amenazado de extinción

El macá tobiano es una especie de ave zambullidora, que ocupa el dudoso honor de figurar en trigésimo lugar entre las aves más cercanas a la extinción en el mundo. Fue descubierto tan sólo en 1974, por Mauricio Rumboll, naturalista de campo del Museo Argentino de Ciencias Naturales, quien en honor al director de dicho Museo, José María Gallardo, bautizó al macá como **Podiceps gallardoi**. Sorprendidos, los científicos a nivel mundial se preguntaban cómo esta especie había pasado inadvertida durante tanto tiempo ya que no se conocía absolutamente nada acerca de ella.

Fue encontrada primero en la laguna Los Escarchados, cerca de Calafate, provincia de Santa Cruz, Argentina, y se contaron 150 individuos. Era evidente que estaba en peligro de extinción. Toda información que se registrara sería valiosa, sería un dato más para protegerla.

Los vendavales, la competencia por el ambiente para la nidificación y las enormes exigencias de alimento de los pichones, son limitaciones naturales del macá tobiano. Más todavía, el asentamiento del colonizador atrajo a la gaviota cocinera, que encuentra cantidad de alimento en la basura de las ciudades, y su multiplicación excesiva ha provocado un desequilibrio a su favor y contra las demás especies, entre ellas el macá, que ven depredados sus huevos y sus pichones.



## Andrés Johnson, agente de conservación

De niño le interesaron los animales. Sus padres soportaron culebras, lagartijas, sapos y ranas en la casa, pero no fue orientado hacia las ciencias naturales. Cuando terminó la escuela secundaria optó por lo que más se acercaba a su interés por los animales: veterinaria.

Recién a los tres años supo que existía una carrera no tradicional llamada Biología, pero no se decidió a cambiar, hasta que un ex compañero, gran "bichólogo" como él, le contó que se había inscripto en la Escuela de Entrenamiento para Guardaparques, sita en San Carlos de Bariloche. Así supo, también, que existían los parques nacionales y los movimientos conservacionistas.

Sin preguntar demasiado, se inscribió. "Por suerte —dice— en Parques Nacionales se trata la conservación de la naturaleza en forma muy profunda y estrechamente relacionada con las facultades de biología". Durante los doce meses que duró el curso en la isla Victoria, en el lago Nahuel Huapi, Mauricio Rumboll, el gran maestro, supo orientar a los 29 muchachos.

Andrés se desempeñó en la Administración de Parques Nacionales y en el Parque Nacional del Iguazú. Más tarde, fue a trabajar en la pequeña reserva de la Fundación Vida Silvestre cerca de San Vicente del Tuyú, donde se protege de la extinción al venado de las pampas.

**U**n día las dos historias de los recuadros que acabas de leer se encontraron. Así fue como Andrés Johnson decidió poner su vocación al servicio de la fauna del extremo austral de Sudamérica. Ahora es el agente de conservación en la Fundación Vida Silvestre, de la ciudad de Buenos Aires.

**Juventud** estuvo con él. He aquí su apostolado ecológico.

### ¿Cuándo se encontraron Andrés Johnson y el macá tobiano?

Me integré al Programa Macá Tobiano en 1978, en compañía del biólogo que inició las observaciones de esta especie. Nos instalamos en la laguna Los Escarchados, en una vieja casilla rodante de aluminio, con "ventilación".

Era mi primera experiencia en el extremo sur, y traté de adaptarme a la Patagonia. Pero hubo modificaciones en la laguna por unas fuertes nevadas, y el macá decidió mudarse. Es así como a partir del segundo año lo hemos estado siguiendo con la carpa y la mochila a cuestas, aguantando viento fuerte la mayor parte de los días.

### ¿Hacia dónde se trasladó el macá?

De los centenares de lagunas de la alta meseta patagónica precordillerana, ocupó las más inaccesibles. Encontramos 104 lagunas habitadas por el macá, pero por lo menos recorrimos cinco veces esa cantidad. Llegamos casi hasta el límite con Chubut. Consideramos hoy que esa es la distribución más septentrional de la especie.

### ¿Qué medios usaron para desplazarse en el seguimiento?

Cada temporada de trabajo es distinta de la otra. Esta última la dedicamos por completo a ubicar el número y la distribución real del macá tobiano en la provincia de Santa Cruz. Allí se carece de huellas o caminos, y el acceso de vehículos es bastante limitado. Otra vez hubo que recurrir a la carpa, la mochila y un buen par de borceguíes. Caminamos quinientos kilómetros visitando laguna tras laguna en la búsqueda del macá.

### Describenos una jornada de un agente de conservación.

Como no hay llaves de luz ni los horarios de la ciudad, uno tiene que adaptarse a la luz natural y a las posi-

bilidades personales. Después de los primeros años de trabajo, nos dimos cuenta de que las mejores horas eran las tempranas de la mañana y las últimas de la tarde. En Santa Cruz amanecía a las cuatro de la mañana en el verano, así que trabajamos desde el amanecer, con los vientos tranquilos, descansamos al mediodía, y después tenemos otro pico de actividad al caer la tarde. Esto dentro de lo ideal, con un campamento instalado.

### ¿Cómo se las veían con el clima?

Se precisa mucho del esfuerzo de cada uno para tratar de amoldarse sobre todo al viento, que llega a superar los 150 km por hora. En las temporadas de recorrida, salíamos temprano, rogando que no hubiera vientos durante el resto del día. Las distancias entre las lagunas a veces implicaba caminar todo el día: medio día hasta la laguna, y la tarde para volver. Y si soplaba viento, había que aceptarlo, siempre sin enfrentarse con la naturaleza, a fin de no terminar agotado antes de tiempo, sino buscando el mejor perfil para caminar junto con ella. Por suerte pude adoptar esta filosofía patagónica, y de ahí que durante seis o siete años hemos podido llevar a cabo estas campañas del proyecto con bastante éxito.

### Al parecer te gusta el trabajo que haces.

He tenido la suerte de encontrar la profesión que me gusta. Me siento satisfecho, identificado con ella. No muchos pueden decir esto de su trabajo. A veces —aunque no lo digo delante de mis jefes— me da vergüenza cobrar un sueldo por hacer lo que me gusta. No todas las profesiones del país son las tradicionales: medicina, abogacía, arquitectura o veterinaria.

### Volvamos a Santa Cruz, ¿podían descansar bien?

Con el correr de las semanas y los meses a uno se le acaban las pilas. (Por suerte se acaba también el verano y se acortan un poco los días.) En más de una oportunidad uno ruega que al día siguiente haya viento huracanado o lluvia —casi nunca ocurrió— como para poder reponer las energías gastadas durante la jornada. Meterse en la carpa no significa sólo dormir; uno tiene que transcribir lo observado. Pero muchas veces el agotamiento gana la partida, y todo queda en las buenas intenciones. A veces ni siquiera las ocho horas diarias de sueño son suficientes. De ahí que dormir un poco más

no sea vagancia, sino asegurar la continuidad del trabajo al día siguiente.

### ¿Has contado con algunas ayudas significativas en tu trabajo?

Hemos tenido el tremendo apoyo financiero y logístico de varias entidades, y también la palmada en la espalda que uno tanto necesita. Pero quiero subrayar la ayuda que nos prestaron los ovejeros y los encargados de las estancias. Nos daban datos de algunas lagunas que ni estaban en la cartografía. Conocen muy bien sus campos y era cuestión de confiar en ellos. Y tal vez una ayuda que no parece importante, fue la de hablar con alguien de vez en cuando. Después de meses de trabajar en la Patagonia, viene bien, aunque los temas de conversación simplemente sean las ovejas, el clima, los vientos... y las ovejas.

### ¿Te pesa ese aislamiento?

Francamente, es una de las pocas cosas desagradables de este trabajo. Uno de los dueños de estancia me decía: "Llega un momento en que a uno se le atrofia el cerebro". Aun así, uno sabe que no permanecerá allí indefinidamente, y los muchos valores que se aprenden con el equipo en la espalda, superan con amplitud lo negativo. Se llegan a apreciar las cosas pequeñas de la vida, a captar su valor real. Como no tenía radio de onda corta, el único contacto con la civilización —y hasta cierto punto muy limitado— eran las bajadas al pueblo y a las estancias.

### ¿Encontraste a Dios por allí?

Quizá con demasiadas temporadas en la Patagonia de por medio, lo que veo en la naturaleza tiene una explicación. Todo está muy complicadamente vinculado como para que sea producto del azar. Si detrás de todo eso está Dios, entonces creo en ese Dios. Para mí la naturaleza intacta, donde el hombre no intervino, es algo perfecto. Estar en medio de la naturaleza es estar cerca de Dios. Todo ser viviente o cualquier partícula inorgánica cumple una función. Dios está detrás.

### ¿Se necesita ser un solitario o un "loco" para dedicarse a esto?

Si el adjetivo "loco" proviene de una sociedad que no entiende que uno pueda perseguir un objetivo que no le reportará beneficio económico, material, entonces cualquiera que se interesa por las ciencias naturales lo es. O si no es un profesor distraído o un bohemio, entre los muchos calificativos con

que se nos describe. Pero el mundo está cambiando. Los "locos" cada día somos más. El movimiento ecológico actual está prendiendo como una moda, y en pocos años se ha visto acompañado por el interés sincero de una gran parte de la juventud. La gran esperanza de todo ecologista es que dentro de algunas décadas todo sea distinto, y que no tenga que sufrir tanto para difundir el concepto conservacionista.

### Y ahora, ¿cómo difundir la ecología?

Para no salir al choque directo, para encontrar receptividad, hay que amoldarse. Lo que se aprende de la naturaleza también se aplica a la sociedad. Por ejemplo: me desagrade la matanza del guanaco en Santa Cruz. Como no puedo arrancar el problema de raíz, no le voy a decir al cazador que pienso que no es necesaria la caza del guanaco, que no es ético cotizarlo por su piel, que es un bicho que está cumpliendo una función dentro del ambiente local. Le advertiré, encarándolo desde su punto de vista materialista: "Cuide su recurso. Gracias a ese guanaco Ud. está recibiendo beneficios económicos".

### ¿Cuál es el estado actual del tema macá tobiano?

Con el correr de los años se comprobó que no está tan amenazado, como se pensó inicialmente. Se ha comprobado la existencia de unos cinco mil individuos. No obstante, para ser una cifra mundial es muy reducida. Más; considerando que sólo lo hemos observado durante el período de nidificación, entre noviembre y abril, no sabemos dónde pasa el invierno. De modo que sólo lo estamos protegiendo medio año. En la otra mitad, vaya a saberse lo que le ocurre. Poder ofrecerle doce meses al año la protección que necesita es un tema candente dentro del proyecto.

### ¿Estuvimos hablando con la persona que más sabe del macá tobiano en el mundo?

Como baqueano diría que sí. Como técnico quizá no. Mi autocrítica me dice que cuanto más se entra en un tema específico, más se da cuenta uno de los pocos conocimientos que tiene.

**Entrevista: Jorge Torreblanca y Ariel Lust.**

**Fotografías:** cedidas por gentileza de la Fundación Vida Silvestre.

Y la palabra a su tiempo,  
¡cuán buena es! - Salomón.

# Por favor, anticipen mi funeral

Virginia Ursini

**S**i hay una cosa desagradable, triste y deprimente es ir a un velatorio. No me gusta, voy porque no puedo dejar de ir, pero es una de las visitas de cortesía que más me cuesta hacer. Sí, dije bien: cortesía, porque a una reunión como ésa sólo vamos por ser corteses. . . con los vivos.

El finado, sumergido en el profundo sueño de la muerte, es ajeno a los episodios que se viven a su alrededor. Las flores con que lo despiden, las largas horas que desfilan ante su catafalco amigos, parientes, compañeros de trabajo, amistades de los hijos, jefes y ¡hasta enemigos! no cuentan para él.

En realidad, nada puede ya perturbar su descanso. El ruido de las tazas de café que suelen circular en los velatorios ya no le molesta, tampoco desea nada ni tiene ningún apuro. He visto en estos casos escenas desgarradoras por el dolor de la separación, he escuchado muchas palabras cariñosas vertidas en oídos ya muertos, elogios para quien ya no podía disfrutarlos. También he escuchado frases de arrepentimiento por acciones que ya no podían ser perdonadas, pues el corazón agraviado estaba quieto. O tantas palabras que le hubieran hecho mucho bien a quien ahora no podía apreciarlas ni corresponderlas.

"Fue un padre ejemplar", "un amigo de ley", "una madre invalorable", "un hermano cariñoso", "yo lo quería y hubiera dado cualquier cosa por él, si hubiera podido". "Era tan honesto, tan alegre, lo necesitamos tanto", "si hubiera vivido aunque sea un poco más", "me ayudó siempre". . .

La lista es casi infinita. Parece que es necesario morir para que los que nos rodean adviertan nuestros méritos. Allí nos enteramos de lo bueno, justo, cariñoso, trabajador, honrado y cuántas cosas más que fueron. . . los muertos.

Quizá si el muerto pudiera escuchar tantos elogios se

sorprendería. O pensaría que se equivocó de velorio. Pero no: los elogios son para él.

¿Qué sucede? ¿Mentimos en los funerales?

Yo creo que no. Pienso que ante lo terrible de la muerte damos a las cosas otro valor. Si mientras nuestros padres viven nos resulta inaguantable una objeción, ante la muerte ese episodio es insignificante y todos estamos dispuestos a olvidarlo. Igualmente, si la desobediencia de un hijo nos hace enfurecer, ante la muerte nos parece una tontería.

Es que todo se puede arreglar hablando. . . entre vivos. Esas palabras que dirigimos a los muertos no sirven más que para que nos oigan los deudos. Y no me parece justo que si hablamos de él, no se pueda enterar. La solución está en que se lo digamos antes de morir. Pero aquí surge otro problema: ¿Cómo sabemos cuánto antes? Nadie sabe el día cuando los parientes o amigos van a morir.

La niña había peleado toda la tarde con su hermano. Llegó la noche y el chicuelo estaba realmente ofendido. La madre trató de suavizar la pelea pero fue en vano: se fueron a dormir peleados. Acercándose al cuarto de Eduardo, la madre dijo:

-Hijo, saluda a tu hermana antes de dormirte.

-¡No, mamá! Marta estuvo insoportable. No voy a hablarle nunca más.

-Eduardito, no es bueno que te acuestes con ese sentimiento. Si mañana no encontraras viva a tu hermana vas a sufrir mucho. . .

Eduardo meditó un momento: "Mamá tiene razón. ¿Y si Marta muriera esta noche sin perdonarme?"

Se levantó con decisión, fue al cuarto de la niña:

-Vengo a decirte que seamos amigos de nuevo, Marta.

Su hermana lo miró entre alegre y sorprendida. Eduardo le dio un beso. Al salir del cuarto se detuvo un momento en la puerta y le dijo:

-Y si mañana no estás muerta, ¡ya vamos a arreglar!

Seguramente si Marta moría, Eduardo lloraría junto a su féretro

contando cuán buena hermana había sido. Pero viva, no podía perdonarle una rencilla.

Una de mis escritoras predilectas, Elena de White, registró este párrafo: "Cuando la muerte cierra los ojos de una persona y sus manos quedan cruzadas sobre el pecho inmóvil, ¡cuán pronto cambian las divergencias! Ya no hay amargura ni resentimiento, los desprecios y yerros se olvidan y perdonan. Cuántas palabras de cariño se dicen acerca de los muertos, y cuántas cosas buenas de su vida se recuerdan. Cuántos, mientras están de pie embargados por la reverencia frente al silencio de la muerte, recuerdan con vergüenza y pesar las palabras y los actos que infundieron tristeza al corazón que está paralizado para siempre. ¡Brindemos ahora en nuestra vida toda la riqueza, el amor, la bondad que podamos infundir! Seamos serviciales, agradecidos, pacientes y tolerantes en nuestro trato con otros".

¿No es una buena idea 'ganarle de mano' a la muerte, y decir hoy y en tiempo presente a nuestros futuros deudos, las edificantes cosas que se escuchan en los servicios fúnebres?

*En el velatorio, mañana*

¡Era tan buen padre!  
¡Lo necesitamos tanto!  
¡Lo quería mucho!  
¡Hubiera hecho cualquier cosa por ella!

*En casa, hoy*

¡Eres tan buen padre!  
¡Te necesitamos tanto!  
¡Te quiero mucho!  
¿Qué puedo hacer por ti?

Por mi parte, me gustaría tener un velatorio silencioso y una vida alegrada por el amor de mis parientes y amigos.

Cambio diez por uno: Diez elogios de los que no voy a escuchar en mi funeral, por una palabra de afecto. Una mirada de cariño chiquita, una flor, ahora cuando puedo disfrutarlas.

Y después, si les parece, no me realicen ningún funeral. Me basta con que en vida me anticipen la alegría de decirme que soy amada. ○

Virginia Ursini es antropóloga y trabaja en el Gabinete de Adolescencia del Hospital Español de Buenos Aires. El presente artículo forma parte de un libro de su autoría que será publicado próximamente.



# ¡Qué trabajo

Mónica Casarramona

**E**l primer día de cualquier actividad nueva se presenta con una carga de expectativas. En él se depositan sueños e ilusiones muchas veces inconfesables. Y si además se trata del primer día en el primer trabajo, a éstos se les unen fantasías grandilocuentes como el triunfo rápido y fácil, el logro de la eficiencia instantánea y la quimera del dinero a montones.

Pero en la mayoría de los casos la realidad se encarga de demostrar que "los sueños, sueños son" y que la vida se desliza por carriles muy diferentes.

Veamos cuáles son los sueños, frustraciones, anécdotas y peripecias de los adolescentes que consiguen emplearse por primera vez.

## ¡Cuidado que mato... polillas!

"Dedicarme a trabajar me costó mucho. Quería hacerlo y no quería. Tenía deseos de manejar mi propio dinero, pero también me atraía la idea de ser un 'honroso mantenido'. Finalmente entré como cadete en la farmacia de mi barrio para cumplir mi servicio solamente de mañana. El primer día de trabajo fue un lunes. Llegué media hora antes de lo que se había dicho para no comenzar siendo impuntual. Lo primero que me mandaron hacer fue barrer y limpiar el piso ('Justo a mí que en casa no pongo ni un plato en la mesa'). Lo hice a regañadientes. Después me mandaron a limpiar estantes con remedios, que es lo más aburrido que te pueda ocurrir. Lo hice mecánicamente y así, frasco va y frasco viene, dos atractivos jarabes color rosa terminaron derramados en el piso... El farmacéutico tenía ganas de azotarme. Comprobando mi gran 'eficiencia' decidió darme una tarea menos riesgosa: empaquetar naftalina en bolsitas de cuarto kilo. El olor a naftalina lo tengo

todavía impregnado en las manos y en la ropa. Y yo, que pensaba salir de la farmacia triunfador, 'matando', lo único que podía matar en ese momento eran las polillas... y a dos kilómetros de distancia".—Jorge, 17.

La carga emotiva que produce el primer día de trabajo en un adolescente tiene sus razones bien fundamentadas. Trabajar implica para él salir de su minimundo familiar y social para entrar en el maximundo de la responsabilidad y la competencia. Es pasar a formar parte de engranajes que no son ni la familia ni la escuela. Ahora las cosas dejan de tenerlo como centro y el entorno le resta importancia y le aumenta impersonalidad. Un papel diferente y la nueva función lo seducen, pero también lo atemorizan porque todavía le son ajenos.

El trabajo le obliga a probarse a sí mismo y lo pone a prueba también ante los demás. La entrada al mundo laboral le ayudará a lograr su independencia completa, le dará el pasaporte a la adultez, pero también lo medirá con otros mejores, más aptos o más entrenados, y ciertamente evaluará los resultados de tal comparación.

Pero la cosa no para ahí. Todas las expectativas que los adolescentes depositan en el primer día de trabajo chocan contra el muro de la publicidad que lo prepara para consumir, pero que no le da una estructura laboral adecuada a su edad y sus necesidades.

## Buscando el tornillo

"Mi padre se había quedado sin trabajo. Entonces decidí que había llegado el momento de ayudar en casa. Soy el mayor de cinco hermanos y me correspondía. Pero yo no sabía hacer nada, aunque me daba maña para

todo. Un día salí a caminar por el barrio y en cada negocio que encontraba preguntaba si necesitaban un cadete. Todos me respondían que no. Sentía fastidio en mi interior, pero no insistía por miedo que pensarán que era un 'muerto de hambre'. Cuando ya estaba cansado de caminar, entré en un taller mecánico y allí me tomaron. Me dijeron que volviera al día siguiente a las siete y media de la mañana.

"Llegué a mi casa contento. Me sentía muy importante. A la mañana siguiente me presenté al trabajo bien dispuesto. Pensaba que me tocaría trabajar debajo de los autos (¡Y a qué muchacho no le gusta eso!). Primero me hicieron barrer y cuando terminé me dieron una caja inmensa llena de tornillos y tuercas, y me pidieron que los separara por tamaños en diferentes cajitas. Me sentí como en el servicio militar, cuando te dan un tacho lleno de papas para pelar. En un arranque de ira me imaginé que me mandaban a hacer ese trabajo para que el patrón encontrara el tornillo que seguramente se le habría perdido. Estuve todo el resto del día con esa caja. Volví a mi casa molesto, hasta me enojé con mis hermanos. En un momento determinado mi mamá me dijo: '¿Qué te pasa? ¿Te falta un tornillo?'. Me reí de buena gana... aunque nadie supo por qué".—César, 16.

Iniciarse en el trabajo es, para los adolescentes, como cruzar un puente. Desconocen lo que les espera del otro lado, pero en su fuero interno desean intensamente que allí haya un adulto esperándolos con las manos extendidas y los acompañe al iniciarse en el camino.

Mucho del éxito del joven en esta circunstancia depende del modo como el adulto lo oriente y lo apoye. Por supuesto también influirán su propia actitud y su perseverancia.

# con el trabajo!

## La secretaria perfecta

"Acababa de terminar mi curso de Perito Mercantil. Comenzar a trabajar era para mí como comenzar a vivir. Estaba harta de la escuela y de los chicos del secundario. Quería salir al mundo de verdad. Leí los avisos clasificados durante un mes. Fui a ver más de treinta empleos diferentes. Finalmente entré como taquidactilógrafa en una empresa francesa.

"Me imaginaba viviendo en París y hablando perfectamente el francés. . . Cuando llegué a mi oficina, encontré el escritorio contra la pared y sobre él una impresionante pila de informes para dactilografiar. Mis compañeras de trabajo eran avanzadas en edad, aburridas y rezongonas. Al mediodía ya estaba harta del ruido de las máquinas de escribir. Después de la hora del almuerzo, volví a la oficina. La señora que ocupaba el escritorio que estaba a mis espaldas comenzó a rezongar. . . A las seis de la tarde, cuando ya tenía mis oídos llenos de sus rezongos, le pregunté por qué seguía trabajando allí si le molestaba tanto. Ella me respondió: 'Nena, ¿vos\* sabés lo que significa mantener a una familia?' No volví a levantar la vista de mi trabajo, pero decidí que jamás sería una histérica así". —Marisa, 18.

El adolescente es idealista y se caracteriza por ir al nudo del problema sin rodeos. Cree que el trabajo siempre va acompañado de plena satisfacción y sentimiento de realización. En realidad así debiera ser. . . pero lamentablemente esta conjunción se da en pocos casos.

## Guirnaldas de ilusiones, hilvanes de realidad

"Después del secundario realicé un curso de corte y confección. Mi ilusión era convertirme en una afamada mo-

delista. Conseguí trabajo con una conocida modista de trajes de novia. Estaba contenta con mi trabajo porque sabía que al lado de esa señora podía aprender mucho.

"El primer día de trabajo, luego de mostrarme las instalaciones, me explicaron cómo era el ritmo de trabajo. Cuando había una entrega urgente no teníamos hora de salida. Debíamos permanecer todo el tiempo que fuese necesario. Sabía lo que eso significaba, pero acepté las condiciones.

"Luego me sentaron frente a una máquina de coser y me pidieron que uniera la falda de un vestido a la parte superior. Creí que era algo muy simple, pero no pude lograr una costura derecha. Mi tensión nerviosa iba en aumento: rompí dos agujas y varias veces el hilo. Pensé que mi mamá tenía razón: lo mejor era quedarse en casa.

"La modista vio mi situación y me tranquilizó. Me confesó que ese vestido lo tenía para que practicaran las principiantes. Hoy le agradezco que me haya tratado bien". —Patricia, 18.

Cuando el adolescente comienza a trabajar cree saberlo todo y se empeña en demostrar sus habilidades. De hecho es hábil e inteligente, pero poco a poco aprenderá que el éxito laboral necesita, además, de otros ingredientes como perseverancia, voluntad, sacrificio, dedicación y motivación.

## Futuro perfecto, ¿existe?

"Cuando ingresé al segundo año de la carrera de Letras, consideré que estaba en perfectas condiciones de ganarme la vida. Distribuí cartelitos en todos los negocios del barrio, puse un aviso en el diario de la zona y me puse a esperar. A las dos semanas sonó el timbre de mi casa y al abrir, alguien preguntó por la 'profesora'. Resultó ser una señora que cursaba el secundario y quería reforzar sus conocimientos de



castellano. Combinamos un horario y cuando vino para su primera clase (y la mía), sacó su cuaderno y comenzó a presentarme sus dudas. De pronto me preguntó cómo era el futuro perfecto del subjuntivo. Me asaltaron más dudas que a ella y quedé confundida. Corrí a llamar por teléfono a mi mamá —que estaba en su trabajo— pero me daba ocupado. Resolví la cuestión diciéndole a la señora que el subjuntivo no tenía futuro perfecto. La señora no quedó muy conforme pero me creyó. Cuando se fue corrí a la gramática y me di cuenta de que el subjuntivo sí tenía futuro perfecto, la que no lo tendría sería yo si no me preparaba mejor. Así fue como interrumpí mi trabajo hasta terminar mis estudios". —Laura, 23.

Es verdad que el primer trabajo de un adolescente se enfrenta con dificultades familiares, inhibiciones propias, falta de especialización, escollos sociales, pero cuando llega el momento de crecer no hay barrera que frene la independencia y el progreso de un joven.

Si has decidido comenzar a trabajar pasarás por situaciones más o menos semejantes a éstas, o tal vez peores. No te desanimes. Las habilidades se perfeccionan con el ejercicio, pero se pierden con la inacción.

¿Y qué en cuanto al dinero que ganes? ¿Deberías darlo todo a tus padres o te corresponde disponer totalmente de él? Bien, cada caso se resuelve en una determinada constelación familiar. Si tu dinero es necesario en el hogar, harías bien en colaborar con los gastos familiares. Si además de trabajar estudias, tu dinero debería cubrir tus gastos escolares en primer lugar. Y si has decidido ingresar definitivamente en el mundo laboral, traza un plan de uso e inversión útil para tu dinero. ○

\* Tratamiento popular rioplatense.

**H**a llegado noviembre y otra vez, como en cada noviembre, se poblarán de flores las tumbas y alcanzará de nuevo su clímax el millenario interrogante que se agita dentro de cada corazón: ¿Qué es la muerte?

¿Quién no se ha hecho alguna vez esta pregunta u otra semejante? ¿Quién no ha derramado una lágrima por el amado o el amigo que ya no está? ¿En qué familia no hay una silla vacía a la hora de la cena?

Hay quienes parecen tener bastante resuelto el interrogante acerca de la muerte. Tal es el caso de Ken Mc Avoy, un hombre de 41 años que, al enterarse de que sólo le quedaban tres o cuatro meses de vida como consecuencia de un tumor alojado en su cerebro, hizo publicar un aviso en cierto periódico ofreciendo sus servicios como mensajero de ultratumba, para llevar misivas desde este mundo a los presuntos habitantes del más allá. El singular ofrecimiento decía entre otras cosas: "Mi misión, cuando entre al otro mundo, es ayudar a otros. Puedo garantizar que estableceré los contactos. Doy mi palabra de que lo haré... voy a encontrar al destinatario de cada mensaje, no importa que sean 25 o 2.500. Cumpliré con mi misión".

Alguien que aparentemente no estaba tan seguro era el minero norteamericano James Kidd, cuya última voluntad fue: "... no tengo herederos... vendan toda mi propiedad... y después que hayan sido pagados los gastos de mi funeral... dediquen el resto para emprender una investigación o tratar de obtener alguna prueba científica de que el alma de un cuerpo humano deja a este último en ocasión de la muerte". El "resto" fue un cuarto de millón de dólares.

Hasta fines de la década del sesenta, el enigma de la muerte se encontraba en un estado que bien puede ser ilustrado por una nota humorística que apareciera en cierto diario. Se trataba de una carta imaginaria que alguien escribía a Dios en estos términos: "Querido Dios: ¿qué se siente estando muerto? Nadie quiere decírmelo. No es que yo quiera morirme. Sólo quiero saber. Tu amigo Miguel". A lo que la respuesta era: "Nadie te lo puede decir porque nadie lo sabe".

Pero todo cambió al comenzar la década del setenta. De pronto, se produjo una marea creciente de "tanatofilia" (afición por el tema de la muerte). A comienzos de 1973, setenta instituciones educativas (entre universidades y colegios secundarios) ofrecían cursos de tanatología (estudio de lo relacionado con la muerte) en los Estados

Unidos. El programa de estudios incluía las antiguas creencias de los judíos, griegos y romanos, así como conferencias dictadas por médicos y religiosos, conocimientos de psicología moderna, y grabaciones de entrevistas sostenidas con personas moribundas.

Pero este súbito interés por el tema de la muerte tenía su razón de ser.

En 1969, la psiquiatra suiza Elizabeth Kübler-Ross sacudía al mundo médico con su *best-seller Preguntas y respuestas acerca de la muerte y de cómo ésta acontece*, que resultó una gran contribución al tratamiento de los pacientes "terminales" y le valió a su autora el reconocimiento del mundo científico.

Pocos años después, la brillante mujer volvía a conmocionar al mundo al hacer públicas ciertas conclusiones a las que había llegado después de entrevistar a cientos de pacientes que estuvieron al borde de la muerte o directamente "muertos" clínicamente para ser luego "resucitados".

"Cuando la gente muere, sencillamente se desprende de su cuerpo, así como una mariposa sale de su capullo. La muerte no existe, sino una existencia continua, feliz, en otro mundo... sin los impedimentos físicos y mentales característicos de esta vida", fueron sus afirmaciones.

Pero no estaba sola. En la misma época apareció en el escenario alguien que abonaría las conclusiones de Elizabeth Kübler-Ross y haría un impacto mayor aún, siempre en la misma dirección. Y ese fue Raymond Moody hijo.

Este doctor en filosofía registró, a lo largo de doce años, más de 150 entrevistas con personas que tuvieron lo que él dio en llamar "experiencias cercanas a la muerte". Dentro de ese grupo humano había tres categorías: personas que fueron resucitadas después de ser declaradas muertas clínicamente; personas que estuvieron muy cerca de la muerte como consecuencia de accidentes, lesiones graves o enfermedades; y personas que, al morir, describieron su experiencia a quienes los rodeaban.

Lo notable es que, a pesar de la diversidad de circunstancias y de personas, existe una gran similitud entre los relatos. He aquí la experiencia típica:

Un hombre está a punto de morir. Escucha que quienes lo asisten lo declaran muerto. Comienza entonces a escuchar un zumbido, para sentirse luego lanzado a gran velocidad a través de un largo y oscuro túnel, al final del cual ve una diminuta luz que aumenta de tamaño e intensidad a medida que



# Una cuestión o mi

Hugo

va hacia ella. De pronto, se ve a sí mismo fuera de su cuerpo y suspendido, como si flotara, a la altura del cielo raso. Desde allí contempla los esfuerzos que se hacen para resucitarlo. Intenta comunicarse con los médicos y enfermeras. Les habla, los toca, pero no parecen notar su presencia. Por todo lo antedicho, deduce que está muerto, y que posee un cuerpo de esencia y facultades muy diferentes de las que tenía el que abandonó. Pasa a través de las cosas, ya no es visible, se desliza a gran velocidad, etc. Se siente sumamente cómodo y ha desaparecido el dolor que experimentó en el momento del accidente o del ataque.

Ahora está frente a la luz que veía en el túnel, la cual es de una belleza e

# ón de vida uerte

Cotro



intensidad indescriptibles. Aunque la luz no tiene forma humana, emana de ella una presencia que hace que la persona se sienta amada y comprendida como nunca antes. Acto seguido, el individuo ve pasar delante de sí, y a gran velocidad, los hechos más significativos de su vida, incluyendo sus más condenables acciones. Pero ese ser luminoso no lo condena ni lo juzga, sino que lo invita, no verbalmente sino con el pensamiento, a hacer un balance optimista y constructivo de su existencia. De pronto, ve a su lado a otros seres. Son familiares y amigos muertos que lo miran con simpatía. Finalmente, la "luz" le indica que debe volver a la vida pues aún no ha llegado su hora de entrar al más allá. La persona se

resiste a abandonar tan placentero estado, pero siente que cae dentro de su cuerpo, volviendo de ese modo a la vida.

El saldo que deja la experiencia es muy significativo. Ya no se teme a la muerte, que ahora es vista como "...una liberación, es como escapar de una prisión".

Muchos aseguran haber "vuelto" con un nuevo enfoque de la vida, en el que no encajan el egoísmo, la ambición material, etc.

Se sienten más comprensivos para con los demás, más perdonadores, más afectuosos.

Pero también es cierto que a veces el "resucitado" se siente tan incómodo en el entorno familiar, que termina divorciándose de su cónyuge.

El trabajo del Dr. Moody vio la luz en 1976, con su libro *Vida después de la vida*, del que se vendieron más de dos millones de ejemplares.

Aunque el título y el contenido muestran su coincidencia con Kübler-Ross, Moody es más cauto a la hora de pronunciarse. Dice al final de su libro: "Sé muy bien que mi trabajo no es científico... deseo encontrar algún criterio para interpretar las experiencias que me narraron... uno que ni las rechace como prueba científica, ni haga de ellas objeto de sensacionalismo diciendo que 'demuestran' la existencia de la vida después de la muerte. Me quedo no con conclusiones, ni evidencias, ni pruebas, sino con algo mucho menos preciso: interrogantes, sentimientos, similitudes, hechos desconcertantes que requieren explicación". Con todo, los que pasaron por la experiencia no piensan igual. Están seguros de haber muerto y de haber vuelto del "más allá".

¿Puede la ciencia hacer algún aporte esclarecedor? Sí.

Los médicos, a fuerza de sustos y sorpresas, reconocen desde principios de siglo, que hay muertos y muertos.

En el fenómeno de la muerte se distinguen hoy tres etapas sucesivas: muerte aparente, muerte relativa, y muerte absoluta o irreversible.

En la primera, persisten la circulación y la respiración pero en forma atenuada y apenas perceptible. No hay movimiento muscular y existe un estado de inconsciencia o de total insensibilidad.

La muerte relativa comienza con la suspensión de la respiración y la circulación, que llevaban el oxígeno a los tejidos. En tal situación, el organismo comienza a consumir el oxígeno que quedó en la sangre estancada en los capilares y espacios intercelulares. Al terminarse esa reserva, se llega a la

anoxia total, que no significa aún la muerte absoluta. El organismo puede estar sin oxígeno hasta seis minutos, tiempo durante el cual es posible todavía la reanimación total.

Es recién después de esos seis minutos que una persona está realmente muerta, pues, entonces, el daño sufrido por el cerebro debido a la falta de oxígeno es irreversible, no pudiendo el mismo volver a tener las funciones mínimas indispensables para la vida.

¿Qué es entonces la "muerte clínica"? Es la muerte aparente, o a lo sumo la relativa, **nunca** la irreversible.

Esto quiere decir que los "muertos clínicos" de Moody (algunos de los cuales permanecieron en esa condición hasta veinte minutos), no estuvieron muertos en ningún momento. De haberlo estado sólo seis minutos, no habrían "vuelto".

Y como nadie vuelve de donde nunca estuvo, ¿cómo explicar semejantes experiencias y semejantes coincidencias entre ellas?

## **Analgésicos, sedantes, disturbios metabólicos y otras hierbas.**

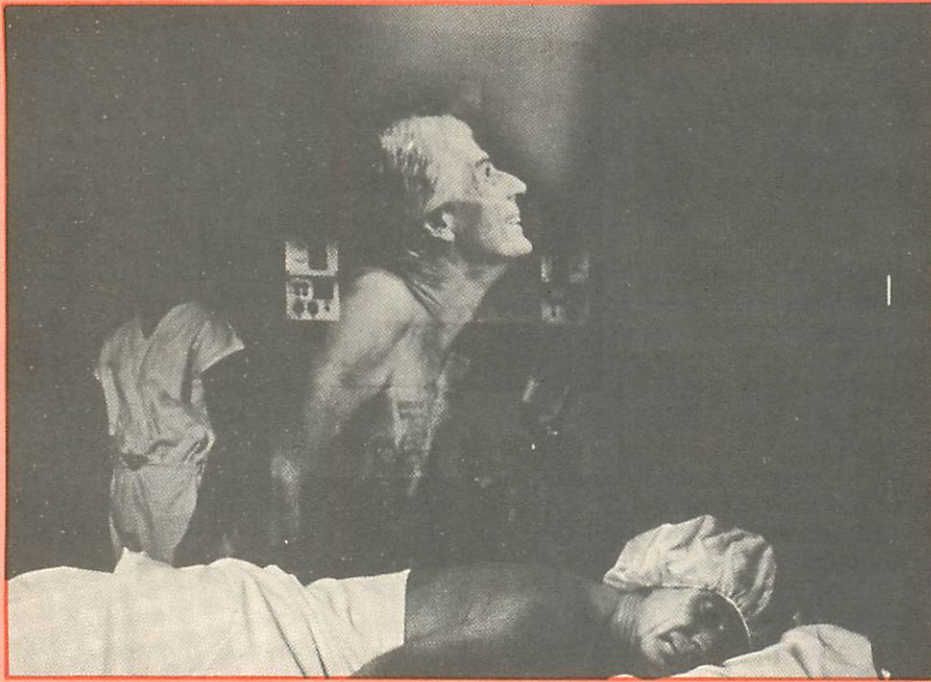
Las drogas que reciben usualmente quienes están entre la vida y la muerte, sumadas a otros factores, alteran sensiblemente su percepción de la realidad, así como su capacidad de distinguir entre lo que es real y lo que no lo es.

El Dr. A. D. Weisman, del Colegio Médico de Harvard, señala que "en los sueños, se hace real casi cualquier concepción acerca del hombre y de la muerte que se desee... pero la mayoría de los pacientes que agonizan... están demasiado sedados como para recordar los sueños (que tuvieron) con precisión".

Otros dos reconocidos hombres de ciencia dicen que, antes de la muerte misma, "las drogas, el aumento de ciertos elementos químicos en la sangre y otros disturbios metabólicos nublan la conciencia. El delirio, los sueños, y las alucinaciones se confunden de tal forma que no se puede distinguir entre ellos".

Resulta notable la semejanza que existe entre las experiencias descritas por un paciente "terminal" y las de quienes han estado bajo el efecto de drogas alucinógenas.

Un hombre, tras ingerir hongos de una especie que contiene cierta sustancia alucinógena comentó: "Tuve la convicción de que había muerto... Podía mirar hacia atrás y ver mi cuerpo sobre la cama. Toda mi vida pasó



delante de mí y volví a contemplar muchos sucesos que había olvidado”.

El escritor inglés Aldous Huxley, escribió después de ingerir mescalina: “Era extraño... sentir que yo no formaba parte de esos brazos y piernas que veía allí, que no formaba parte de ese tórax, de ese cuello y de esa cabeza que eran tan concretos... El cuerpo parecía perfectamente capaz de mirarse a sí mismo desde afuera”.

Otro efecto común de los alucinógenos es la sensación de ingravidez. Alguien lo comentó así: “Mi visión del espacio era indescriptiblemente extraña. Podía verme de pies a cabeza, así como también al sofá sobre el que estaba acostado. A mi alrededor no había nada en absoluto, sólo... vacío. Yo estaba flotando en el éter... mi cuerpo no estaba sujeto a la ley de la gravedad”.

También es frecuente, entre quienes se encuentran bajo el efecto de drogas alucinógenas, la modificación en la percepción del tiempo (a veces la vida entera se contempla comprimida en unos minutos), la sensación de ser objeto de un amor abrumador, etc.

Inclusive parecen un calco los “salos” de una y otra experiencia. Una joven, comentando su balance de un “viaje” con LSD dice: “Siento que ahora soy menos crítica, más tolerante, perdonadora y comprensiva”.

## Autosugestión e influencia de conceptos religiosos.

Los doctores K. Osis y E. Haraldson llevaron a cabo una investigación so-

bre personas agonizantes de nacionalidades norteamericana e hindú. Descubrieron que quienes recibían morfina, dolantina (producto sintético de propiedades narcóticas, analgésicas y espasmolíticas), u otras drogas, veían apariciones de personas vivas, mientras que quienes *no estaban* recibiendo drogas veían a personas muertas que venían a visitarlos. Estos últimos veían 3 veces más apariciones de seres humanos que quienes recibían drogas.

Los que recibían drogas, por lo general tenían alucinaciones referidas al medio ambiente y a objetos inanimados, mientras que los pacientes que *no recibían* drogas tenían 5 veces más alucinaciones con personas que con ambientes u objetos.

¿Cómo se explican las alucinaciones en quienes no están bajo el efecto de drogas?

La alteración de los procesos químicos a nivel cerebral (propia de quien se acerca a la muerte) está a menudo acompañada de un elevado índice de propensión a la autosugestión. En ese estado, se ha podido observar que las concepciones filosóficas y religiosas del individuo condicionan en gran medida el contenido de su experiencia a través de la autosugestión. Prueba de ello son las siguientes conclusiones del estudio al que hicimos referencia antes.

El 89% de los hindúes varones vieron a un hombre muerto (conocido por ellos) que venía a llevarlos a la otra vida, mientras que el 83% de los norteamericanos vieron venir a una mujer.

Más aún, el 48% de los hindúes vio que el hombre que venía era un religioso, mientras que, en el caso de los otros, el muerto era un clérigo sólo en el 2% de

los casos. La mayoría de los norteamericanos veía venir del más allá a un familiar muerto.

En cuanto a los casos de Moody, y para citar sólo un detalle de la experiencia, la “luz” que se veía al final del túnel era Jesucristo para la mayoría de los cristianos; para los judíos era un “ángel” y para los que no tenían instrucción religiosa o eran ateos, era “un ser luminoso”. Uno de ellos dijo: “Por ser yo cristiano, relacioné la luz con Jesucristo, quien dijo: ‘yo soy la luz del mundo’”.

En cuanto al elevado grado de autosugestión, en el 75% de los casos el personaje de ultratumba venía para llevar al paciente al otro mundo. Después de ver al que los venía a buscar, casi todos los norteamericanos deseaban morir, así como las 2/3 partes de los hindúes. De ese 75%, el 25% murió en el lapso de una hora después de vista la aparición; el 20%, de una a seis horas después y el 62% dentro de las 24 horas siguientes. Murieron aun cuando algunos tenían posibilidades de seguir viviendo, según los médicos.

## Hipoxia y aumento del bióxido de carbono.

Durante el proceso de la muerte se produce un ostensible deterioro de la circulación (más aún en la etapa de la muerte relativa). Esto trae aparejada una acumulación progresiva de bióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ ) que, a nivel del sistema nervioso central, produce efectos similares a los que resultan de la acción de los alucinógenos.

L. J. Meduna, una autoridad reconocida en la materia, concluye que “las características que aparecen siempre en la visión producida por la mescalina, están presentes en las alteraciones sensoriales producidas por el bióxido de carbono”.

La experiencia de los “muertos” del Dr. Moody ha demostrado ser incapaz de contestar el interrogante supremo: ¿qué es la muerte? Si no es en la experiencia humana, ¿dónde se halla la respuesta? ¿Cómo concebían a la muerte los pueblos de la antigüedad? ¿Qué enseñan al respecto las grandes religiones del mundo? ¿Qué dice la Biblia? En el próximo número de **Juventud** resolveremos juntos esta cuestión que, como verás, es de vida o muerte. ○

Bibliografía: (1) **Enciclopedia universal ilustrada europeo americana**. Madrid, Editorial Espasa-Calpe, 1974. v. 37. (2) L. Braier, **Diccionario enciclopédico de medicina**. Buenos Aires, López Libreros Editores, 1964.

**S**í, tú! Tú eres importante para Jesús. Una de las cosas maravillosas de ser amigo de Jesús es que uno nunca se pierde entre la multitud. Nunca pasas inadvertido. El conocimiento de Dios es tan abaricante que cubre hasta el más ínfimo detalle de su universo. El sabe todo acerca de ti y de tu vida. Le interesa todo lo que te ocurre. Si te peinas y pierdes algo de cabello, ¡Dios lo anota!: "menos 10". ¿Que no? Lee esto: "Aun vuestros cabellos están todos contados" (S. Mateo 10: 30). En este universo no sucede nada que Dios no sepa. El asiste al funeral de cada pajarillo (S. Mateo 10: 29-31). El está al tanto de todo, El lo percibe todo, desde la vibración del más minúsculo átomo hasta la pulsación de la mayor estrella. Y este mismo Dios dice: "¿Acaso una madre se olvida o deja de amar a su propio hijo? Pues aunque ella lo olvide, yo no te olvidaré. Yo te llevo. . . en mis manos" (Isaías 49: 15, 16, versión DHH).

¿Leíste alguna vez la "guía telefónica" que aparece en la Biblia? Me refiero a aquella lista de personas que tienen nombres raros, personas que parecen que lo único que hicieron fue ocupar espacio en la Biblia. Por ejemplo, ¿leíste alguna vez algo como esto?: "Los hijos de Isacar por sus familias; de Tola, la familia de los tolaítas; de Fúa, la familia de los funitas; de Jasub, la familia de los jasubitas. . ." (Números 26: 23, 24). Si alguna vez te dedicaste a leer la Biblia entera, tal vez te habrás preguntado por qué consignó Dios en ella todas estas genealogías. La Biblia tiene largas listas que parecieran un inútil derroche de tinta. Tal vez algunos piensen: "¿Por qué no llenó Dios esos espacios con algo parecido al Salmo 23 o a S. Juan 3: 16?"

Pero podemos aprender algo de esas listas. Para empezar, son listas de antepasados: *mis* antepasados y los tuyos. La Biblia es un libro de historia; lo que está escrito en ella ocurrió en el tiempo y en el espacio. No es un conjunto de fábulas. Registra la historia de personas reales, y las historias de esas personas son parte de mi propia historia. Estas personas no hicieron nada especial, excepto tener hijos con nombres difíciles de pronunciar. Y, sin embargo, Dios los conoció, conoció a cada uno de ellos.

Nunca hicieron nada que el mundo considerara importante. Es casi seguro que sus nombres no aparecieron ni una sola vez en el diario local. Nadie escribió acerca de ellos en la columna

# ¿Quién? ¿Yo?

Winkie Pratney



**Tú, Señor, eres mi  
fuerza;  
¡yo te amo!  
Tú eres mi protector,  
mi lugar de refugio,  
mi libertador,  
mi Dios.**



de deportes o de espectáculos, mucho menos en la de política. Sin embargo, Dios se interesó tanto en ellos como para incluir sus nombres en el Libro que permanecerá para siempre. Este es el Dios que quiere ser tu amigo. Eres importante para El. Para Jesús tú eres importante.

Los que son amigos de Jesús no debieran molestarse cuando los tratan como si no valieran nada. Saben que

fueron hechos a imagen de Dios, y que El los ha incluido en la familia real, que son sus hijos. Los ha sacado de la maloliente y sucia cuneta y los ha purificado. Los ha vestido con mantos reales, los ha coronado como príncipes y princesas de su reino (Salmos 113: 7, 8). Nuestro Padre es el Rey de reyes. Podemos llevar nuestra cabeza en alto. Ser un amigo de Jesús, un hijo de Dios, es el privilegio más grande del universo. ¡Dios nos llamó para que fuéramos miembros de su *propia familia*! ¡Somos el objeto especial de su amor! Dios dice que el que molesta a uno de sus hijos hace lo mismo que si metiera el dedo en su ojo (Zacarías 2: 8).

Así que, ¿qué importa si eres diferente de los demás?, ¿qué importa si no te pareces a tu amigo que vive en la casa de enfrente?, ¿qué importa si no tienes los talentos de tu hermano? Ninguna de estas cosas le importan a tu Padre. Tú eres importante para El exactamente así como eres. La Biblia nos dice que el hombre es importante, que es de gran valor, que no es un "don nadie". Fue hecho para que participara de la felicidad de Dios. Por esta razón, los que son amigos de Jesús, hijos de Dios, aman a toda la gente, no importa su condición social, su posición económica, su nivel intelectual o el color de su piel. Y El, que humilla a los altivos y enaltece a los humildes, conoce *nuestros nombres*.

Puedes estar seguro de que Dios te ama. No hace falta que le hagas ver a nadie lo que vales. No hace falta que luches para ser alguien que sabes que nunca serás. Puedes contentarte con el hecho de que Jesús te ama como persona especial que eres, exactamente tal como eres. Mírate a ti mismo. Dios no hace a las personas "en serie". El no piensa: "Por docena es más barato". Tus huellas digitales son diferentes de las de tus amigos. Tu voz es diferente. El canal por el que circulan tus ondas cerebrales es diferente de cualquier otro en el mundo. Si Dios se tomó toda esta molestia para hacerte tan único, ¿por qué no le permites que te use para una tarea que ninguna otra persona puede hacer tan bien como tú? El tiene un trabajo para ti. Tiene un plan para tu vida. Y mientras caminas entre el gentío, en la calle, en la escuela, en el trabajo, recuerda esto: Dios sabe tu nombre. Eres importante para El. ¡Sí, tú! ○

Adaptado del libro *El joven y su Dios* de Winkie Pratney, publicado por Editorial Betania.

# ¡Volveré a verla!

Jorge A. Cruces

1º de noviembre de 1985

Querido abuelo:

Lamentablemente esta vez no puedo decirte que estoy seguro de que te encuentras bien. Te imagino muy triste, como es lógico.

El otro día, cuando te hablé por teléfono, intenté decirte algo reconfortante. . . pero es difícil expresarse ante la muerte. Casi te dije una de las frases de siempre: "Lo siento mucho", "Te acompaño en el sentimiento", pero reaccioné a tiempo. Me hubiera sentido trillado y vacío.

Ayer, mientras realizaba algunas inspiraciones profundas frente a la ventana de mi cuarto, mis ojos se dirigieron al árbol que está plantado en el fondo de casa, y se detuvieron en una plumita que colgaba, casi mágicamente, de una hoja. Seguramente algún pájaro la perdió al pasar entre las ramas. . . Pero mi pensamiento viajero no quedó ahí. Me llevó a meditar en los pájaros. ¿No te parece milagroso que los pájaros vuelen, abuelo? Los ingenieros pasan años estudiando la forma y el tamaño que deben tener los aviones y sus alas para poder volar, y los pájaros lo hacen sin que les cueste nada. Si los aviones o los pájaros tuvieran alas un poco más largas o más cortas de lo que las tienen, no podrían mantenerse en el aire.

¿Quién calculó el tamaño justo que deben tener las alas de los pájaros para que puedan volar? Sé que no crees en Dios y casi puedo oír tu respuesta: "Se hicieron solos, Jorge. Se necesitaron muchos años para eso". Si te digo que los aviones también se hicieron solos, ¿me lo creerías?

Frente a la ventana mi pensamiento seguía viajando. Al mirar mis manos, mi atención quedó atrapada por mi piel. Las inspiraciones le han dado un lindo color rosado, señal de que la sangre se ha oxigenado y la circulación se ha activado. Sólo un centímetro cuadrado de mi piel posee: un metro de vasos sanguíneos para proveer de alimento, cuatro metros de nervios para llevar los mensajes, diez pelos, dos corpúsculos sensoriales para detectar el frío, doce corpúsculos sensoriales para detectar el calor, quince glándulas sebáceas para mantener la elasticidad de la piel, veinticinco corpúsculos sensoriales para ejercitar el sentido del tacto, cien glándulas sudoríparas para expulsar las impurezas, y doscientas terminaciones nerviosas para captar el dolor.

¿Quién hizo toda esta maravilla, abuelo? ¿También la casualidad? Estoy convencido de que una mente superior, onnisapiente y acompañada de un corazón infinitamente amante se encargó de todo. Y reflexionando un poco más profundamente, ¿crees que una maquinaria tan perfecta fue hecha para vivir sólo setenta u ochenta años? ¿No te parece que tal complejidad y perfección merecen una vida más larga?

En realidad, Dios capacitó al hombre para que viviera eternamente. Si no es así es porque el hombre, al pecar, rechazó esa posibilidad.

De todos modos, Dios envió a su Hijo Jesús a vivir en este mundo y a morir en la cruz para pagar el precio de nuestros pecados. Así recuperamos la inmortalidad, con la sola condición de aceptar a Cristo por fe. No obstante, la primera muerte -ésa que hoy te causa tanto dolor- deberemos pasarla. Pero si hemos creído seremos resucitados.

Por eso yo creo que veré otra vez a la abuelita María. Sé que volveré a encontrarme con ella. En este momento -y muy a menudo- la mente se me llena de imágenes de mi niñez junto a abuela. Recuerdo como si fuera hoy cuando ella me llevaba algunas mañanas a hacer su tradicional recorrido para repartir el pan a Carmen, a Guillermo, a Margarita. . . Cuando regresábamos, arrancaba un "codito" de pan y me lo daba. Sabía que era mi trozo favorito. Otras veces le ayudaba a dar de comer a las gallinas o a recoger los huevos. Y muchas tardes pasaba largas horas jugando o comiendo bajo sus mandarineros.

Aunque te parezca raro estos recuerdos no me dejan triste, porque estoy seguro de que cuando Jesús vuelva resucitará a la abuela y yo volveré a recorrer con ella la quinta o el prado -esta vez mucho más lindos- y a comer otra vez las más deliciosas mandarinas de mi vida.

Que Dios te bendiga, abuelo,

Con cariño,

Jorge

P.D. Te ruego que compartas esta carta con toda la familia, ya que no pude estar con ustedes. Al menos así me sentiré mejor.

Jorge A. Cruces escribe para Juventud desde Caleta Olivia, Santa Cruz, Argentina.

# Miedo de sufrir

Ana Vasylenko de Miller



**E**ra una de esas capillitas provincianas con los callados sonidos retumbando en su nave. La religiosidad grabada en cada columna, los bancos de madera oscura, las frías baldosas, el tenebroso reír de su eco, la sencillez de un santuario enclavado entre algunos álamos que agitados movían sus brazos.

Con mi corta edad no comprendía por qué era tan necesario acudir semanalmente a ese sitio. Oona aseguraba sentirse mejor después de asistir al culto. El tío Andreas refunfuñaba afirmativamente que el pastor había hablado muy bien. Pero mi espíritu infantil no tenía nada que agregar. Sólo había estado mirando a un costado y luego a otro, buscando algún fugitivo insecto que jadeante se posase en el himnario, o en las tapas de cuero negro de la Biblia.

Si hubiese sabido que allí la gente se encuentra más cerca de Dios. . .

Cuando se oía algún ruido en la entrada de la iglesia, Oona me decía que permaneciera quieta, pues sólo era el aletear de ángeles. . . ¿Acaso

era poco? ¿Se preocupaban los ángeles de mis inquietudes infantiles? ¿Tomaba Dios en cuenta mi futuro? Esa era una de mis principales preocupaciones, o ensoñaciones. Ya entonces tenía miedo de llegar a ser una mujer más de las tantas que recorren la calle diariamente, con el tedio desdibujando el rostro, en medio del anonimato indiferente de una masa sin vida interior, sin libertad. . .

El miedo al sufrimiento es una realidad inherente al ser humano. Creer en Dios quizá no nos quite el sufrimiento pero sí nos ayuda a enfrentarlo sin miedo.

Un temor reverente me poseía cuando el tío Andreas agitaba su bastón, amenazante, en el aire. Cuando saltaba la verja tenía miedo de caer y lastimarme, sin embargo, juntaba todo mi coraje infantil y lo hacía de todas maneras. ¡En cuántas ocasiones, adulta ya, retrocedí ante el primer obstáculo, sólo porque tenía miedo de sufrir!

Miedo de sufrir. . . esa angustia que mata la vida interior.

Cuando tuve que abandonar mi hogar para estudiar, sentí aprehensión, miedo de experimentar angustia. Más tarde, situaciones mucho peores se presentaron, pero

cuando estaba por ceder y caer en el abismo más oscuro de la pena, me pregunté por qué Oona y mi madre fueron capaces de sufrir tras el silencio de una sonrisa. Poseían el secreto abstracto e indefinible de sonreír aun con pena.

El enigma se descifraba en la capillita. No en "esa" capillita, sino en todas las que se pueden construir, de carne y hueso, en cada uno de nosotros.

En aquella capillita no sólo había baldosas sonoras, altas columnas, oscuros bancos y aletear de ángeles en la entrada. Allí moraba Dios. Por eso, esa tarde, cuando fui a visitar el sencillo edificio, cuerpo quizá de una ideología religiosa, un bálsamo de paz me invadió en la oscuridad del dolor. Por la simple razón de que había encontrado a Dios, palpando la suavidad de sus dedos creadores, su calidez sustentadora, el murmullo consolador que acoge a la oración sincera, la perfección de su todo.

Cuando me marché, sentí el aletear de un ángel en la puerta, y la sensibilidad captó el brazo de Cristo sobre mi hombro.

Ya no importaba más la angustia, tenía en Quién sustentarme. Había perdido el miedo al dolor, Cristo era lo más importante. ○

Ana Vasylenko de Miller escribe para Juventud desde Caseros, Buenos Aires, Argentina.

**EL SUEÑO DE TROYA****Por Arnold C. Brackman**

Javier Vergara Editor, 1978, 331 págs.

Para conseguirlo dirígete a: Javier Vergara Editor S. A., Juncal 691, 1062 Buenos Aires, Argentina.

Para los científicos Troya no existía y la *Ilíada* era solamente un poema mitológico. Pero Heinrich Schliemann soñaba con descubrir la ciudad de la hermosa Helena, por la que se batieron a muerte durante diez años griegos y troyanos. A los siete años Heinrich recibió un regalo navideño que cambiaría el curso de la historia. Era un grabado que

representaba la destrucción de Troya.

Gracias a su notable capacidad para aprender idiomas, Heinrich se convirtió en un brillante comerciante a nivel mundial. Durante la guerra de Crimea envió cañones a Rusia y durante la fiebre del oro, en 1849, fue representante de los Rothschild en San Francisco.

Poseedor de una gran forma decidió retirarse de los negocios y entregar su dinero y su vida a la realización de ese sueño de la infancia. Tenía más de cuarenta años. Se casó por correspondencia con una hermosa joven griega y partió a descubrir Troya. En unos pocos años de obstinado esfuerzo, encontró la ciudad mitológica en medio de una planicie, donde ningún científico lo hubiera pensado. Además descubrió la tumba de Agamenón en Micenas —y allí la mayor cantidad de oro que recuerda la arqueología—, e inició las excavaciones en Knossos, donde un tiempo más tarde Sir Arthur Evans descubriría la civilización cretense de Minos.

Este libro, paso a paso, te llevará a través de los fascinantes acontecimientos que culminaron con el mayor descubrimiento arqueológico del siglo pasado. —MC.

**LO MEJOR DEL TIEMPO DE CANTAR**

Editorial Mundo Hispano, art. 48222.

Para conseguirlo dirígete a: Editorial Mundo Hispano, Apartado 4256, El Paso, Texas 79914, Estados Unidos, o a la Casa Bautista de Publicaciones más cercana a tu domicilio.

Este casete contiene una selección de los mejores temas de los álbumes 1 y 2 del cancionero *Tiempo de cantar*. Son arreglos musicales cortos y variados, entonados por un grupo juvenil venezolano. Algunos de sus temas son: "La cosa más hermosa", "Te vengo a decir", "Amor es", "Un barquito", "Una mirada de fe". Seguramente los conoces, y si no es así, es una buena oportunidad para escucharlo con tus amigos. —MC.

**SIEMPRE Y HOY****Por Leslie Gómez C., piano.**

Editorial Mundo Hispano, art. 48229.

Para conseguirlo dirígete a: Editorial Mundo Hispano, Apartado 4256, El Paso, Texas 79914, Estados Unidos, o a la Casa Bautista de Publicaciones más cercana a tu domicilio.

Este casete contiene himnos ejecutados en piano (algunos con piano y orquesta), con arreglos sobre música tradicional y contemporánea en variados estilos.

Algunos de sus temas son: "Vida abundante", "Nuestra oración", "El Señor resucitó", "¿Cómo podré estar triste?". Ellos alegrarán tu espíritu no sólo en las reuniones junto a tus amigos, sino en esos momentos de quietud y meditación tan anhelados por el alma. —MC.

**INTERCAMBIO**

Los jóvenes cuyos nombres colocamos en esta sección desean intercambiar correspondencia con otros adolescentes y jóvenes. Escribe directamente a la dirección de la persona que has escogido y ¡no te olvides de responder todas las cartas que te llegan!

**Daphne E. Azvara Rodz** — Hidalgo 624, Ote. — Villa García — Nueva León 66.000 — México. Tiene 19 años, estudia 2º año de Medicina y desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de todos los países del mundo. Habla castellano e inglés y promete responder todas las cartas que le lleguen.

**Nelly Casco** — Soler 377 — 1888 Florencio Varela — Buenos Aires — Argentina. Tiene 25 años y desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de habla castellana de toda América.

**Susana Cayrus** — Joaquín V. González 211 — 3103 Villa Libertador San Martín — Entre Ríos — Argentina. Tiene 15 años y desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de su edad de toda América de habla hispana.

**Amauri Moraes Costa** — Avda. Augusto Carvalho Nº 199 — 28700 Macae — Río de Janeiro — Brasil. Tiene 18 años y desea intercambiar correspondencia y tarjetas postales con jóvenes y señoritas de su edad que vivan en todos los países a los cuales llega *Juventud*.

**Samuel L. Wasiuk** — Instituto Juan B. Alberdi — Casilla Nº 6 — 3315 Leandro N. Alem — Misiones — Argentina. Tiene 16 años. Colecciona estampillas y postales y desea tener amigos, a través de la correspondencia, en toda América.

**Lissel Appolonia** — Instituto Adventista del Uruguay — Ruta 5 — Km 33/500 — Canelones — Progreso — Uruguay. Colecciona tarjetas postales y marcadores. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de habla castellana de todo el mundo que tengan entre 15 y 20 años de edad.

## Juegos de búsqueda y acecho (stalking).



**Llamado nocturno.** Es un juego sencillo pero muy popular, conocido bajo diferentes nombres. Varios grupos deben buscar a otros tantos individuos encargados de hacer señales —sonoras o visuales— a intervalos regulares. Obliga a aguzar los sentidos y a ubicarse espacialmente, en ambiente y circunstancias difíciles. Bien organizado y jugado lealmente es sensacional.

Se juega preferentemente en noches sin luna, apagando las luces del campamento, o jugando a cierta distancia del mismo. El tránsito por lugares nocturnos es particularmente peligroso, especialmente por las ramas bajas. Se deberá inspeccionar el terreno durante el día, y observar estrictamente las medidas de seguridad. Se enseñará a adoptar la posición de marcha que indica la figura, y se obligará a todos a cumplir con esta disposición.



CAMPIFICHA RJ-2

Se comienza eligiendo a tres o más sub-jefes de juego, según el número de participantes. (Deberán estar solos, a oscuras, por lo que no deben ser miedosos.) Ellos deberán esconderse sin que los vean los demás, llevando un bolígrafo para firmar y los elementos productores de señales.

Deben ponerse de acuerdo con el jefe sobre: La dirección que tomará cada uno, para cubrir el terreno en forma pareja; los límites del campo de juego; no moverse una vez establecidos; cumplir fielmente con la señal cada minuto; no deben firmar si el grupo que los encuentra no está completo o si las tareas anteriores no han sido firmadas; quién llevará el ritmo de señales (generalmente el del silbato); y la señal de "comienzo de juego" (p. ej., tres silbato fuertes y prolongados).

Mientras ellos se esconden se arman los grupos —tantos como sub-jefes—, cada uno con su nombre y su capitán. Este último es el único autorizado a tener una linterna chica, que sólo podrá usar en caso de real emergencia.

Cada capitán recibe una tarjeta donde constan, en columna, las señales a buscar. El grupo, que debe permanecer siempre uni-

do, busca a los que hacen la señal guiándose por la vista y el oído. (Deben jugar silenciosamente para no poner sobre la pista a los demás grupos.) Cuando lo encuentran, él constatará que esté todo el grupo, y firmará la tarjeta.

Las señales son: **SILBATO:** un toque fuerte. **SILBIDO:** uno que silbe fuerte con la boca. **LATA:** se la golpea tres veces. **PALMAS:** tres palmadas bien fuertes. **LUZ:** un destello de una linterna potente apuntada a la copa de los árboles o, mejor aún, un flash fotográfico. Se pueden agregar o cambiar



## Cocina sin ollas



Está demostrado: las ollas son incómodas, se ensucian, hay que lavarlas, y por sí solas constituyen una de las grandes penas que afligen al acampante.

Por eso es que la mayoría se decide por las poco ortodoxas pero muy prácticas "ollas" hechas con latas de aceite convenientemente lavadas con agua caliente, arena y detergente. Son muy útiles por servir muy bien a su propósito, pero sobre todo ¡por ser descartables!

Aunque es importante que te acostumbres a la disciplina de mantener limpio tu equipo de cocina, esto no es obstáculo para idear otros trucos que te ayuden a prescindir de las ollas —en parte, al menos, ya que siempre las necesitarás—, y cocinar con ventajas.

Después de todo, si puedes simplificar tu trabajo de cocina dispondrás de más tiempo para gozar de la naturaleza y de la compañía de tus amigos, y es éste, y no las ollas, uno de los principales objetivos de un campamento.

Introduzcámonos, entonces, al fascinante mundo de la cocina sin ollas. ¿Pensabas que eran técnicas de supervivencia? Claro que sí, algunas de ellas lo son, pero aplícalas a situaciones habituales y verás su resultado.

Me imagino que alguna vez habrás hecho la prueba de cocinar una papa o batata (boniato) directamente a las brasas. Hay varias técnicas, pero una de las más comunes es envolverla en papel mojado y luego recubrirlo de barro fresco. Se pone directamente en un fuego de brasas muy vivas y abundantes. El punto justo suele ser cuando el barro se ha secado completamente.

Hay otros trucos también, como el de las "galletitas on the rocks". No, no tienen nada que ver con hielo sino con fuego, y se preparan así: Prepara un buen fuego sobre una roca plana (toma precauciones: no escojas una piedra cercana a una corriente de agua, porque la humedad de su interior puede hacerla estallar con gran violencia). Prepara mientras tanto la receta de pan y bizcochos que quieras hacer. Barre todas las brasas de la piedra, pon la masa en forma de bolillos de 2 a 3 cm de espesor, cúbrelos con ceniza y luego brasas. Después de unos diez minutos prueba su consistencia pinchándolos con una pajita. Retíralos y cómelos con gran satisfacción. ¿Cómo? ¿Sucios? ¡Ni en lo más mínimo! Haz la prueba y verás.

Pero si quieres graduarte en cocina de campamento en el mejor de los niveles en cuanto a practicidad, rapidez, limpieza y la

posibilidad de presentar a tus hambrientos compañeros platos que jamás se soñaría con preparar en un campamento, prepárate a aprender los secretos de la *cocina al aluminio*.

Todo lo que tienes que hacer, en tu próxima visita al supermercado, es comprar un rollo de lámina de aluminio del tipo que se usa para cocinar. Si puedes elegir, decídete por el más grueso que encuentres. Ponlo en tu mochila y encamínate hacia el campamento.

Una vez allí, olvídate de las ollas. Envuelve tu comida, ponla a las brasas, sácala, ábrela y cómelas. ¡Así de sencillo! ¡Sin platos, sin ollas sucias! ¡Guau!

Es importante tener una buena cama de brasas para mantener el calor hasta el final de la cocción. Prefiere madera dura, que hace buenas brasas. El otro detalle importante es que el aluminio esté adecuadamente cerrado, para mantener toda la humedad y los jugos en el interior.

Para envolver, pon la comida sobre la hoja, junta ambos extremos y arrégalos juntos apretadamente. Haz lo mismo con los otros dos lados, asegurando un cierre hermético.

otras señales: luces de diferentes colores, voces de animales, etc.

El orden de búsqueda es diferente para cada grupo. Por ejemplo, **para tres grupos:** 1º LATA-SILBIDO-SILBATO; 2º SILBATO-LATA-SILBIDO; y 3º SILBIDO-SILBATO-LATA. **Para cuatro grupos:** 1º LATA-SILBIDO-SILBATO-LUZ; 2º SILBATO-LUZ-LATA-SILBIDO; 3º SILBIDO-LATA-LUZ-SILBATO; y 4º LUZ-SILBATO-SILBIDO-LATA. **Para cinco grupos:** 1º LATA-SILBIDO-PALMAS-LUZ-SILBATO; 2º SILBATO-PALMAS-LATA-SILBIDO-LUZ; 3º SILBIDO-LUZ-SILBATO-PALMAS-LATA; 4º LUZ-LATA-SILBIDO-SILBATO-PALMAS; 5º PALMAS-SILBATO-LUZ-LATA-SILBIDO.

El grupo que llega primero con su tarea cumplida es el ganador. El punto de reunión bien puede ser la fogata, y los ganadores, los encargados de encenderla.

**La llave del fuerte.** Se juega en terreno muy quebrado y boscoso. En la cima de una colina que domine la zona se coloca un banderín y se lo rodea con una cerca de cintas o sogas: es el fuerte.

Se permite a los jugadores que reconozcan el terreno para familiarizarse con él, y luego se los divide en dos equipos: **comandos** y **defensores**. Los comandos tienen un tercio inferior de efectivos que los defensores (ej.: 21 defensores y 14 comandos).

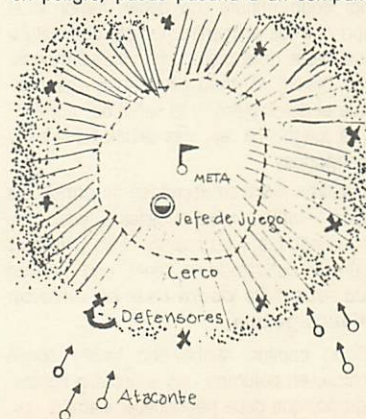
El juego consiste en que los comandos introduzcan en el fuerte una llave grande que llevan, y que los defensores se lo impidan,

capturándola. Gana el equipo que logre el objetivo establecido, dentro del plazo fijado para el juego.

Sólo los defensores pueden capturar, por simple toque o por *presa de pañuelo*, es decir, arrebatando al comando un pañuelo que lleva pasado por su cinturón, suelto de tal manera que salga libremente al tirar de él, con lo que queda "muerto".

A la señal de "comienza el juego", los comandos avanzan, ocultándose y planeando su estrategia para tratar de llegar con la llave al fuerte. Los defensores no pueden entrar ni quedar frente a las paredes del fuerte, que deberá ser lo suficientemente grande como para que no puedan hacer una barrera que impida el paso.

Si un comando portador de la llave se ve en peligro, puede pasársela a un compañero,



pero si es capturado debe entregarla. No se permitirá ningún tipo de violencia, que el director y los árbitros controlarán celosamente.

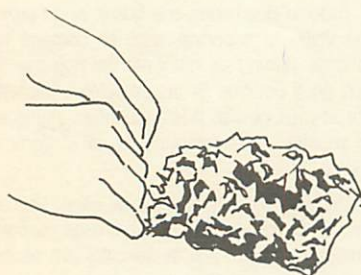
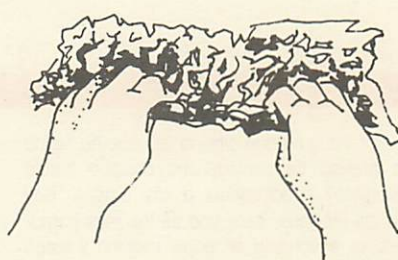
Si un comando entra al fuerte es invulnerable, pero no puede salir de él. En situación de peligro, un comando puede recurrir a un *tiro de mortero*, es decir, lanzar la llave a un compañero dentro del fuerte, pero para ganar, **éste debe tomarla en el aire**. Si cae al suelo, han ganado los defensores por falta de pericia de los comandos.

**Comando de demolición.** Se prepara igual que el anterior, pero la misión es de demolición: encender algún artefacto pirotécnico (bengala, petardo, o lo que se pueda conseguir) dentro del fuerte.

El número de comandos deberá ser el doble de los artefactos instalados, e inferiores en número de efectivos de un tercio a la mitad de los defensores (ej.: 4 bengalas, 8 comandos y de 11 a 16 defensores). La captura es por toque o presa de pañuelo.

Cada comando lleva sus fósforos. Si logra entrar al fuerte es invulnerable, pero sólo puede encender uno de los artefactos, y queda fuera de juego a partir de entonces.

Se fija un plazo de juego, y ganan los comandos que logren su misión de demolición encendiendo un 75% de los artefactos instalados, o los defensores que capturen al 75% de los comandos. Elijanse artefactos pirotécnicos seguros, que gratifiquen por lo espectacular de su ignición.



Trata de no hacer paquetes muy grandes, o usa doble hoja de aluminio. Deja suficiente espacio en el interior, para que el alimento no esté apretado.

En todos los casos debes dar vuelta el paquete una vez con un palo, alrededor de la mitad del tiempo establecido para la cocción.

Y bien, ahora hablemos de las recetas. Sólo la imaginación podrá limitarte, porque las posibilidades son infinitas. Algunas ideas:

Toma un choclo (mazorca de maíz), límpialo, sáalo y enmantécalo generosamente. Envuélvelo, ponlo a las brasas por 6 a 10 minutos, sin olvidar darle vuelta a la mitad de la cocción.



Una papa entera se cocina en unos 45 minutos o más, pero si la cortas en rodajas la tendrás en 10 a 15 minutos. Una zanahoria estará lista en alrededor de 20 minutos.

Puedes hacer una comida entera si mezclas papas, zanahorias, batatas y algún otro elemento que te guste, debidamente condimentados. Cocina para el tiempo necesario para el elemento más lento.

Podrás comprobar que, una vez retirado el fuego, el aluminio se enfría muy rápidamente y puedes tomarlo con la mano. Para conservar los jugos, trata de que no se perfora. Para ello, nunca lo guardes doblado, sino enrollado en un tubo cilíndrico.

Las galletitas se pueden hacer perfectamente en aluminio en unos 8 minutos, con la precaución de dejarles espacio para que leuden.

Y si piensas que la banana es una extraña fruta para cocinar, ¡espera hasta que hayas comido tu primera banana asada! Hazla con su cáscara, en 8 minutos, y cómelas directamente, abriendo apenas la piel. ¡Delicioso!

Para el caso de que estas recetas estén abriendo tu apetito, no te imaginas todo lo que podrás hacer una vez que pruebes tus propias recetas, experimentando, llevando registro de los tiempos de cocción, y asegurándote de dejar que tu imaginación te dé la posibilidad de ser un chef de renombre internacional.

"Construye una barca de madera resinosa". Génesis 6: 14



## Y PREVALECIERON LAS AGUAS SOBRE LA TIERRA

Texto: Ariel Lust  
Ilustraciones: Estampillas del Estado de Israel

EN UN MOMENTO DE SU HISTORIA EL MUNDO CREADO POR DIOS SUFRIÓ TREMENDAS ALTERACIONES. SE DESTRUYO LA MAYOR PARTE DE LA VIDA EN EL PLANETA Y SE MODIFICÓ MUCHÍSIMO LA SUPERFICIE DE LA TIERRA.

"Todos los animales entraron con Noé en la barca, de dos en dos". Génesis 7: 15



SIENDO QUE LA NATURALEZA Y LA BIBLIA TIENEN UN MISMO AUTOR, ES ÚTIL QUE RECURRAMOS A ELLAS PARA ENTENDER LA SITUACIÓN ACTUAL DE LA CREACIÓN.

"El agua seguía subiendo más y más, pero la barca seguía flotando". Génesis 7: 18



EL DILUVIO MARCA UN MOMENTO DE PROFUNDAS ALTERACIONES EN LAS RELACIONES DEL MUNDO ANIMAL Y DEL MEDIO AMBIENTE. ESAS ALTERACIONES HACEN COMPRENDER POR QUÉ ALGUNOS MÉTODOS PARA CONOCER LA EDAD DE LOS FÓSILES O DE RASTROS VITALES SE ALEJAN TANTO DEL RELATO BÍBLICO.

"... Noé soltó una paloma para ver si la tierra ya estaba seca". Génesis 8: 8



EL DILUVIO SIGNIFICA UNA RUPTURA EN LA UNIFORMIDAD DE LOS PROCESOS QUE AFECTAN EL MUNDO CREADO Y UN CAMBIO EN EL CLIMA Y EN LA ECOLOGÍA DEL PLANETA.

"Cuando yo haga venir nubes sobre la tierra, mi arco iris aparecerá entre ellas". Génesis 9: 14



DESDE ENTONCES PUEDE VERSE EL ARCO IRIS, COMO CONSECUENCIA DE LA TRANSFORMACIÓN DE LA ATMÓSFERA, Y COMO UN SÍMBOLO DE QUE LA SITUACIÓN ACTUAL PERMANECERÁ HASTA QUE DIOS ACTÚE NUEVAMENTE MODIFICANDO ESTE MUNDO.

Los textos bíblicos han sido tomados de la versión Dios habla hoy.

# Una propuesta de **SALUD** desde una perspectiva **TOTAL**

## VIDA FELIZ



Educar,  
una tarea  
difícil

El hogar  
y la escuela

Educación  
para la salud

EDUCACION-EDUCACION-EDUCACION

\* Una revista mensual que abre la  
puerta a la salud total: física,  
mental y espiritual.

Pide información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a tu domicilio (las direcciones están en la página 2).