

SALUD



- **Resoluciones para un año 1998 saludable**
- **Gandhi: Alma grande**
- **Fuerza para encontrarme a mí mismo**



nero debe su nombre al dios **Jano**, el cual tenía dos caras que miraban en direcciones opuestas: una hacia el **pasado** y otra hacia el **futuro**.

Los seres humanos también nos pasamos la vida **mirando hacia el pasado y el futuro**. Del pasado podemos sacar lecciones positivas, si no lo hacemos para lamentarnos de lo que pudo ser y no fue. Al mirar al futuro percibimos una sensación de incertidumbre y preocupación. Al encontrarnos a las puertas de un **nuevo día**, somos como un explorador en terreno desconocido donde no sabemos lo que sucederá.

Ante nosotros tenemos un nuevo año. *¿Qué clase de peligros nos acechan? ¿Cuáles son las alegrías que nos esperan?* Si miramos al futuro con desconfianza temeremos por la **salud**, el **trabajo**, la **familia**, la **economía**. Pero hemos de reconocer que muchos de nuestros temores son infundados; y nunca llegarán a materializarse.

Mirar al futuro con optimismo tiene ventajas. La planificación de nuestros deseos, los esfuerzos que hagamos por alcanzarlos, unidos a los buenos propó-

Mirando al futuro

sitos con los que encaremos este nuevo año, determinarán el futuro que nos espera. **El pasado no hay quien lo cambie, pero en nuestro futuro sí podemos intervenir.**

Todos somos **arquitectos** de nuestro **destino**, día a día estamos construyendo nuestro futuro. Muchos son los personajes de la historia que, ante un futuro muy oscuro, tuvieron la fuerza para cambiarlo por una vida luminosa.

Uno de los mejores ejemplos fue **Hellen Keller**. Cuando solo tenía 19 meses quedó **ciega, sorda y muda**. Pero nunca se conformó con una vida sin luz. Su indomable fuerza de voluntad era como un volcán en erupción.

Su mente estaba llena de sensaciones pero ella no podía interpretarlas. No podía pensar, porque el lenguaje es el instrumento del pensamiento. **Su vida era un mundo silencioso, oscuro y vacío**. Sin embargo aprendió a hablar; poniendo sus dedos sobre los labios, la nariz y la garganta de su maestra, Ana Sulli-

van, logró captar las vibraciones del sonido y "oír" las palabras, para después aprender a pronunciarlas.

Llegó a pronunciar tan bien que mereció el calificativo de *"la proeza individual más grande que se registra en la historia de la educación"*. Fue capaz de ingresar en la universidad graduándose con honores. Actuó en el teatro, escribió libros y se convirtió en conferenciante internacional.

Hellen Keller supo construir su futuro. Pocos lo tuvieron tan difícil, y sin embargo superó todos los obstáculos. *¿Cómo lo logró? ¿De dónde le vino la fuerza y el ánimo para salir del abismo de silencio y tinieblas?* Tener un ideal es la fuerza misteriosa que ha inspirado todas las grandes hazañas de la humanidad. **Hellen tuvo un ideal con el que soñaba día y noche**, y no reparó en esfuerzos hasta hacerlo realidad.

El comienzo de un nuevo año es una buena oportunidad para que **miremos al futuro con esperanza**. *"La vida es bella"*, pero puede ser lo contrario si carece de significado. Esta es la diferencia entre el vivir trabajando por un ideal y el vivir una vida sin objetivos, sin propósitos, vacía y monótona. Apreciado lector, desde las páginas de esta revista, hemos soñado con el ideal de ofrecerle una salud completa: **física, mental, social y espiritual**; ese es el ideal de SALUD 4, y el propósito que nos motiva cada día en Editorial Safeliz.

Sinceramente, deseamos que **1998** sea un año de grandes realizaciones en su vida. Que su

primer propósito sea **prepararse para el futuro**. Si alguno de sus sueños no se hicieron realidad hasta ahora, **no se desanime**, todavía puede conseguirlo. Si sueña con objetivos materiales: **trabajo, dinero, posición, familia, salud**, esfuércese por alcanzarlos, pero debo decirle que hay ideales aún mejores. **Séneca** escribió: *«Todos pueden aspirar a lo que constituye la verdadera nobleza del hombre, que consiste en una razón recta, un alma justa, la sabiduría y la prudencia.»*

El **mejor ideal** es buscar un **alma justa**, una **razón recta** y un **corazón limpio**. Lo que una persona es, permanece más que lo que **hace**. **Ser grande es mejor que tener grandes cosas**. Edifique bien su futuro. Porque como dijo Jesucristo: *«¿De qué le sirve a uno ganar el mundo entero si malogra su vida? ¿Y qué podrá dar para recobrarla?»*.- **JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL**, director de SALUD 4





Director
JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

Jefe de Redacción
JORGE D. PAMPLONA ROGER

Equipo editorial
FRANCESC X. GELABERT
LUIS GONZÁLEZ
JUAN FERNANDO SÁNCHEZ
RAQUEL RODRÍGUEZ
JOSÉ M. WEINDL
JOSEFINA SUBIRADA
ELISABETH SANGÜESA
BENJAMÍN GALINDO
MARTÍN GONZÁLEZ
PABLO LOZANO

Edita
EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - 28040 MADRID
tel. (91) 533 42 38 - fax (91) 533 16 85
e-mail: 74617.73@compuserve.com

Distribuye
ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

COLABORADORES

EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA: **Nancy Carbonell**, doctora en Psicología, consejera familiar. **Mariano Gómez**, licenciado en Pedagogía. **María Isabel Gómez**, licenciada en Psicología. **Julián Melgosa**, doctor en Psicología de la Educación. **Tullio Peverini**, doctor en Ciencias de la Educación, profesor de Historia de la Filosofía. **Magdalena Portero**, licenciada en Psicología. **Raúl Posse**, doctor en Pedagogía, asesor de la UNESCO.

MEDICINA: **Isidro Aguilar**, doctor en Medicina y Cirugía, autor de diversas obras, entre ellas *Enciclopedia salud y educación para la familia*, **Miguel Gracia**, doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Pediatría. **Pere Llorca**, doctor en Medicina y Cirugía, máster en Nutrición, Epidemiología y Educación Sanitaria por la Universidad de Loma Linda (EE.UU.). **Ernst Schneider**, doctor en Medicina por la Universidad de Düsseldorf, destacado investigador en el campo de la nutrición humana, autor de *La salud por la naturaleza* y de *La salud por la nutrición*. **José A. Valtueña**, doctor en Medicina y Cirugía, presidente del Centro Internacional para la Educación de la Salud, colaborador de la revista *Jano* y de diversas publicaciones internacionales.

DERECHO: **Daniel Bastera**, catedrático de Derecho Constitucional de la Universidad Complutense de Madrid, ex-asesor de libertad religiosa del Ministerio de Justicia.

TEOLOGÍA E HISTORIA: **Roberto Badenas**, doctor en Teología, licenciado en Filología Moderna. **Rafael Calonge**, licenciado en Teología y en Historia. **Alberto Gaiata**, licenciado en Teología. **José López Gutiérrez**, doctor en Historia, licenciado en Teología. **Carlos Puyol**, doctor en Historia, licenciado en Teología. **Miguel Á. Roig**, doctor en Filología y licenciado en Teología.

año 2 / ENERO - MARZO / nº 5

Impresión
Gráficas MAR-CAR, S.A.
Depósito Legal: M-29936-1996
IMPRESA EN ESPAÑA

PÁG.

2 Editorial *Mirando al futuro*

3 Sumario

4 Noticias

- *El fin de una vida ejemplar*
- *Dieta vegetariana y ejercicio*
- *"Una hora de sueño antes de medianoche vale por dos"*
- *El hombre de Neanderthal, ¿antepasado?*
- *Los riesgos de los teléfonos portátiles*



SALUD FÍSICA

6 Resoluciones para un año 1998 saludable

8 Cómo evitar el empacho navideño



SALUD MENTAL

9 La inteligencia emocional



SALUD SOCIAL

12 Alma grande

14 De ilusiones también se vive



SALUD ESPIRITUAL

16 Con otro acento

18 Fuerza para encontrarme a mí mismo



22 Consultorio

- *¿Cómo un Dios de amor puede exigir la ley del talión?*
- *¿Qué puedo hacer para estimular la inteligencia en mis hijos?*

Foto portada: INDEX, Jim Craigmyle

Salud física, mental, social y espiritual

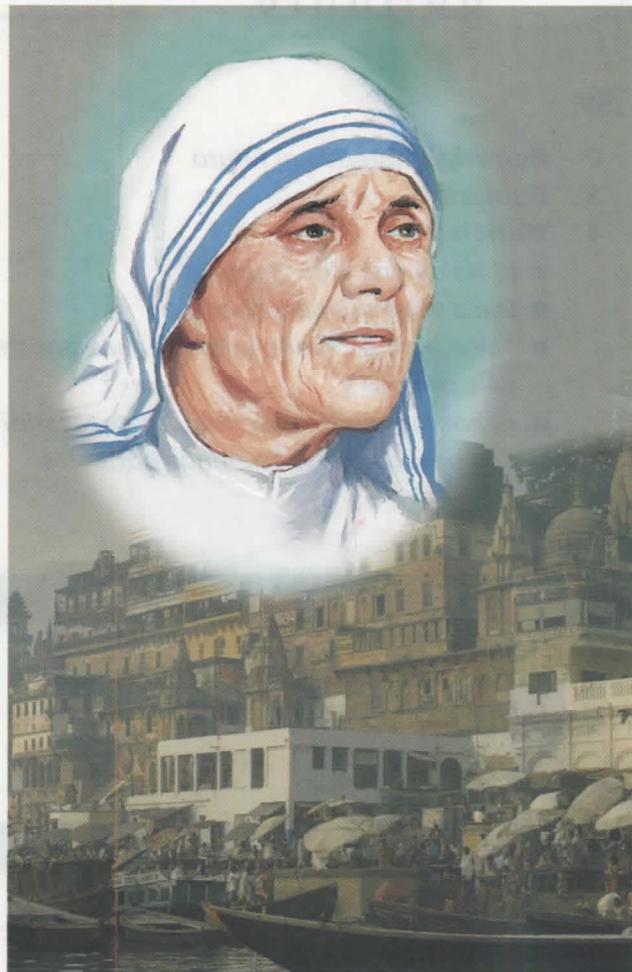
SALUD

El fin de una vida ejemplar

El 6 de septiembre, a los 87 años de edad, moría Agnes Gonxha Bajaxhiu. Teresa de Calcuta, como todos la conocíamos, nació el 27 de agosto de 1910 en la actual capital de Macedonia, la ciudad de Skopje. Entre 1928, año que ingresó en la Orden de Loreto, y 1946, fue profesora de Instituto en un centro educativo de élite en la India. Pero fue en 1946 cuando sintió que debía dedicarse a servir a los pobres y moribundos, no solo de Calcuta, sino de todo el mundo. Fundó la orden de las Hermanas de la Caridad, que en la actualidad posee 537 casas de ayuda al necesitado en 137 países incluido España.

Sin duda, fue una verdadera cristiana. Supo entender y paliar las necesidades de los más desfavorecidos por una sociedad materialista y con falta de amor. Ella no solo comprendió la teoría del Evangelio, lo practicó: *«Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber, fui forastero y me recibisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; estuve en la cárcel y vinisteis a mí»* (Jesucristo).

Las palabras y la vida de Jesucristo fueron su guía a lo largo de toda su vida. Ojalá que, como Teresa de Calcuta, todos imitemos a Jesús de Nazaret no solo de palabra sino también en hechos, de forma que seamos conscientes de lo que él dijo: *«En cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos pequeños, a mí lo hicisteis»*.



Corel Professional Photos (CR). Dibujo: Safeliz

Dieta vegetariana y ejercicio

El gobierno de los Estados Unidos edita cada cinco años una Guía Dietética preparada por los ministerios de Salud y Agricultura de dicho país. Este proyecto, que se inició en 1980, refleja las informaciones científicas más recientes, fruto de la sistemática investigación a cargo de los especialistas.

En su última edición, la Guía establece que «la dieta vegetariana es saludable si es complementada con media hora diaria de ejercicio y no se aumenta de peso con la edad». Respecto a la dieta, propone que sea variada y que incluya un 75% de verduras y hortalizas, frutas y cereales. En cuanto al azúcar y la sal, propone reducir el consumo. Asimismo la Guía insiste en mantener un peso adecuado a la estatura.

El ejercicio tiene como objetivo controlar el peso de forma que no aumente con la edad. Basta con treinta minutos de actividad física moderada (caminar, hacer gimnasia, jardinería, etc.) para mantenerse en forma.

Los norteamericanos, que generalmente están en la vanguardia de la investigación y la prevención, ofrecen con esta Guía un consejo de oro a toda aquella persona que quiera mantener un buen estado de salud: la combinación de dieta vegetariana y ejercicio.



Corel Professional Photos (CR)

"Una hora de sueño antes de medianoche vale por dos"



Foto: Luis Covalada

Todos sabemos que descansar es una necesidad biológica; hacerlo regularmente se convierte en un buen hábito de salud. Cuando dormimos, las neuronas se limpian de los desechos metabólicos acumulados durante el día, y nuestras células descansan. Sin embargo, resulta curioso lo

que han comprobado unos especialistas del Hospital Rothschild de París: «Una hora de sueño antes de medianoche vale por dos». Además afirman: «Aquellos que se acuestan temprano están en mejor forma física que los noctámbulos, aunque al final duermen las mismas horas». Esto lo saben los deportistas que procuran no solo dormir lo suficiente sino también no acostarse tarde. Y más si tienen una competición a la vista.

Debemos, por tanto, actuar más como "gallinas" que como "cenicientas" si queremos mantenernos en forma.

Los riesgos de los teléfonos portátiles



Foto: Pablo Lozano

Según un estudio de la Federación Francesa de Cardiología, aquellas personas que llevan marcapasos o que tienen problemas cardíacos deben tomar ciertas precauciones al utilizar teléfonos portátiles, sobre todo aquellos que poseen un circuito de ondas potentes.

Se aconseja colocar el aparato, por lo menos, a 20 centímetros; y siempre lejos del pecho.

Se están realizando nuevos estudios para precisar los riesgos y determinar si todos los tipos de teléfonos portátiles afectan por igual.

El hombre de Neanderthal, ¿antepasado?

En 1856, el doctor Fuhlrott descubrió un cráneo en una gruta de Neanderthal, valle de Düsseldorf (Alemania). Con este descubrimiento se reconoció por primera vez a un supuesto antepasado del *Homo sapiens sapiens* que se distinguía de los demás homínidos por la forma y la capacidad del cráneo.

Un siglo y medio después, Svante Pääbo y Matthias Krings, dos investigadores alemanes, han comprobado que el ADN del hombre de Neanderthal es tan diferente al nuestro que difícilmente podría considerarse como nuestro antepasado en el árbol genealógico.

Es un dato más de la crisis que aqueja a la teoría evolucionista, y que puede enmarcarse en el auge del creacionismo, como muestran diversos estudios: *Los hombres-simios ¿realidad o ficción?*, de Malcolm Bowden; *Dios y el átomo*, de J. H. Morrison; *La evolución*, de Raymond Nogara y muchos otros.



Corel Professional Photos (CR)

LA REVISTA SALUD

contribuye, para nuestros lectores, a la organización de programas de terapia para dejar de fumar, y otros cursos de educación familiar, nutrición y cocina vegetariana.



Si desea recibir una invitación solicítela a:

SALUD 4

Aravaca, 8 - 28040 Madrid
tel. (91) 533 42 38
fax (91) 533 16 85

En el terreno de la salud, estos propósitos pueden ser de alto fuste, como sería dejar de fumar o de ingerir bebidas alcohólicas; o adoptar un talante más sencillo, pero no por ello menos digno. La enorme ventaja de las resoluciones menos ambiciosas reside en el hecho de que son más fáciles de aplicar, sin que ello signifique que no ejerzan una sana influencia en los cuatro componentes de la salud que SALUD 4 se ha propuesto robustecer.



1. Gaste menos agua

En la actualidad, tres personas de cada cinco pobladores de la Tierra no tienen acceso a sistemas de abastecimiento de agua potable, bien sea en su vivienda o en las cercanías. Así pues, el agua es un bien escaso que no apreciamos suficientemente, sobre todo en los periodos de lluvia abundante, que por su carácter cíclico irán seguidos de periodos de sequía. Ahorrar agua es un hábito saludable y puede hacerse con medidas de fácil aplicación: reparar de inmediato los grifos que goteen, o el sifón del retrete que deja escapar el agua; no tener el grifo permanentemente abierto al cepillarse los dientes o afeitarse, ni tampoco al lavar a mano vajilla o cubiertos; ducharse en lugar de bañarse, lo que supone cada vez un ahorro de 150 litros de agua; y vigilar el consumo de agua en los jardines privados o comunitarios.

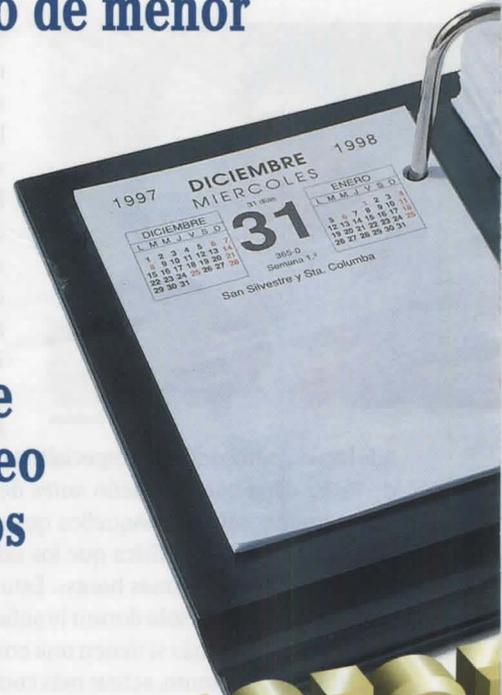


2. Reduzca el volumen de las basuras

Cada español genera, como término medio, un kilo diario de basura doméstica, en la que participan de modo apreciable los envases y embalajes. Reducir las basuras domésticas significa un

DR. JOSÉ ANTONIO VALTUEÑA, doctor en Medicina y Cirugía, presidente del Centro Internacional de Educación para la Salud, de Ginebra (Suiza).

Antes de que llegue el final del actual milenio y abordemos el comienzo del siglo XXI, hemos de dar un paso de menor trascendencia: la entrada en el año 1998. La llegada del Año Nuevo es tradicionalmente el momento idóneo para fijar buenos propósitos.



RESOLUCIONES PARA UN AÑO

ahorro notable en vehículos de recogida y en incineradores o vertederos. Es necesario adoptar una mentalidad de respeto medioambiental, que favorezca el aprovechamiento de numerosos elementos que hasta hace poco engrosaban irremediamente el volu-

men de las basuras. Los contenedores para la recuperación de vidrio tienen un gran éxito en España, pero hasta ahora solo recuperan el 10% del vidrio utilizado. Adopte ya el hábito de no tirar a la basura ni un solo frasco o botella de cristal. Lo mismo puede decirse de las revistas, diarios y, en general, de toda clase de papel usado.

1998

MESES D 1998 SALUDABLE



3. Camine más

He aquí una recomendación doblemente beneficiosa: mantener la buena forma física y reducir el uso del coche. Adopte desde principios de 1998 la saludable costumbre de no efectuar ningún recorrido breve en coche. Contribuirá así a reducir el paso a la atmósfera de los gases que favorecen el efecto invernadero (dióxido de carbono en particular), los cuales están produciendo ya un calentamiento atmosférico que a la larga tendrá efectos catastróficos, como la entrada en la

Europa meridional de enfermedades localizadas por ahora en las regiones tropicales. Caminar es ejercicio físico de fácil realización, pero no por ello se halla exento de beneficios para la salud, como expuse, en esta misma publicación, en mi artículo "Adaptación individual del ejercicio físico" (SALUD 4, abril-junio 1997).



4. Fijese en las noticias positivas

Un lema ya antiguo del periodismo –"Lo bueno no es noticia"– parece ser cada vez más actual. Los genocidios, las matanzas,

los asesinatos... ¿Y los actos de bondad realizados por centenares de miles de personas? Gracias a Dios esos actos existen y además son resaltados y premiados por iniciativas tales como la del Premio Niños para un Mundo Mejor, impulsada por la ONG Mensajeros de la Paz. Tal vez no aparezcan en los periódicos ni en la televisión, pero sin duda habrá en nuestro entorno una hija que cuida a su padre enfermo de Alzheimer, una madre que atiende solícitamente a su hija con síndrome de Down, o un niño que lucha con denuedo contra la leucemia y que soporta valientemente los sucesivos y duros ciclos de quimioterapia. ¡Fijémonos en su ejemplar conducta!

como la del Premio Niños para un Mundo Mejor, impulsada por la ONG Mensajeros de la Paz. Tal vez no aparezcan en los periódicos ni en la televisión, pero sin duda habrá en nuestro entorno una hija que cuida a su padre enfermo de Alzheimer, una madre que atiende solícitamente a su hija con síndrome de Down, o un niño que lucha con denuedo contra la leucemia y que soporta valientemente los sucesivos y duros ciclos de quimioterapia. ¡Fijémonos en su ejemplar conducta!



5. Participe en acciones benéficas

España puede vanagloriarse, con toda razón, de ser uno de los países en donde mayor desarrollo han alcanzado las ONG. Son tantas y tan variadas que ofrecen todo tipo de oportunidades a la persona que desea consagrar un poco de su tiempo a ayudar a los demás. Pero no es indispensable que el servicio voluntario esté encuadrado en alguna ONG, sino que se puede también llevar a cabo de forma individual. Ayudar a otros tiene también una faceta egoísta, pues implica ayudarse a sí mismo a enfocar la vida con un espíritu más solidario, haciendo realidad un cristianismo que ha sido la base de nuestra civilización y que se tiende a marginar cada vez más.



Corel Professional Photos (CR)

Cómo preparar un menú saludable, cómo enfrentarse a unos manjares apetitosos, cómo aliviar una digestión pesada, larga y dificultosa, y cómo superar

DRA. ESTER MALAXETXEBARRIA, especialista en Medicina tropical.

el eventual empacho del día después son preguntas que trataremos de responder mediante unos consejos sencillos pero eficaces.

1. A la hora de elaborar el menú navideño, además de los platos esperados por los comensales, podemos añadir una nota de salud y de color a la mesa con una ensalada (de presentación e ingredien-

tes originales), acompañando los platos fuertes de verduras (hervidas o al vapor), haciendo salsas ligeras, poniendo pan integral y ofreciendo fruta (variada y exótica) como postre alternativo.

En cuanto a la bebida, no olvidar el agua y los saludables zumos de frutas. Si hay costumbre de tomar licores y cavas, recordar que

EMPACHO NAVIDEÑO

Disfrute, sin secuelas, del encuentro con la familia y con los amigos.

existen en el mercado los mismos productos sin alcohol.

2. En el día "D" puede parecer lógico no comer y reservarse para la comida o cena. Si lo hacemos así, podemos llegar ansiosos y darnos un gran atracón. Es mejor abordar las comidas festivas con una alimentación previa, aunque más bien ligera (fruta con cereales en el desayuno, o una abundante ensalada con pan integral y queso fresco, por ejemplo), para que, llegado el momento, podamos disfrutar sin ansiedad y con relajación de una mesa bien provista y la compañía de los demás comensales.

Antes de comer, preparar el cuerpo para un trabajo digestivo fuerte hidratándolo adecuadamente. Tomar agua desde dos horas hasta media hora antes de la comida. Una orina abundante y clara es la mejor señal de que lo hemos hecho bien. Ante la mesa, con la misma profusión fluirán los jugos digestivos.

3. A la hora de comer, en las cenas, es preferible que estas sean tempranas.

Informarse de todos los platos que van a ser servidos para elaborar una "estrategia" adecuada.

En la alimentación hay dos factores que psicológicamente influyen para que una persona se levante satisfecha de una mesa, uno es la gratificación del paladar y otro la sensación de plenitud.

Es difícil negarse a comer cada una de las cosas apetitosas que van a ser servidas, pero recuerde que es en la boca, solamente, donde reside el sentido del gusto. Si el plato es muy tentador, servirse poco y saborearlo mucho puede ser una buena táctica.

Para sentirse lleno tomar ensalada, los vegetales que acompañan a los platos fuertes, y fruta. Estos aportan, además de fibra (que actúa como una esponja dando sensación de plenitud, haciendo la digestión más ligera y facilitando la evacuación posterior), vitaminas y minerales necesarios para procesar el resto de los alimentos.

Es bueno, además de moderar la cantidad que se sirve, no caer en la tentación del "un poco de todo"; las mezclas de diferentes tipos de alimentos entorpecen la digestión.

Las salsas, pasteles, helados y en general los platos ricos en grasas son especialmente responsables de la pesadez posterior; evitarlas o limitarse a ingerir un alimento de este grupo, y hacerlo con moderación, ayudará a nuestra digestión.

No tomar demasiado líquido durante la comida y levantarse con un poco de hambre nos ayudará a no encontrarnos tan saturados.

4. Al terminar de comer, recoger la mesa (para evitar el picar distraído durante la charla) y organizar la tertulia alrededor de

una infusión digestiva (anís, manzanilla, melisa, regaliz, etc.).

Salir a pasear favorece la digestión. Si no fuera posible, organizar un juego que permita moverse al menos durante unos minutos.

Está contraindicado acostarse en las tres horas siguientes a la comida en cuestión.

5. El día después. Si, con todo, el empacho es evidente, hay náuseas, pesadez de cuerpo, lengua saburral, mal aliento y no se ha evacuado el intestino, entonces puede ser conveniente el siguiente plan de intervención:

- Ayudar a la evacuación mediante un enema de manzanilla.
- Posibilitar el descanso y la recuperación del sistema digestivo (y resto del organismo) llevando un día a base de infusiones (manzanilla, anís, regaliz, melisa, etc.) o caldos de verduras (cocer durante 30 minutos dos cebollas, unas hojas verdes de lechuga, acelga o espinacas, y una rama de apio por cada litro de agua; colar y añadir el zumo de un limón recién exprimido a cada taza antes de tomarla).
- El segundo día puede ser a base de fruta y de forma progresiva se van completando las comidas.
- Realizar paseos diarios (a ritmo vigoroso y por zonas verdes).

Disfrutemos del encuentro con los amigos, con la familia y con el Salvador (cuyo nacimiento se conmemora), comiendo con inteligencia de tal manera que al día siguiente, en vez de lamentarnos, podamos dar gracias por un principio del nuevo año. ¡¡Brindemos en nuestras mesas con salud!!



El mundo occidental, al tiempo que ha sucumbido al materialismo, ha prosperado significativamente en conocimientos; los niños saben hoy más que nunca, pero muchos son analfabetos emocionales.



LA INTELIGENCIA

¿Se ha preguntado alguna vez por qué tienen tanto éxito las obras sobre autoayuda, comprensión, y autoestima? Daniel Goleman ha escrito el libro más vendido en todo el mundo en estos dos últimos años: *Inteligencia emocional*. En él menciona algunas de las razones del interés por los libros citados: crisis de relación social, agresividad, depresiones, violencia, fracasos matrimoniales, desconocimiento de uno mismo.

El mundo ha prosperado mucho en conocimientos y en aspectos materiales; los niños, por ejemplo saben hoy más que nunca, pero son analfabetos emocionales.

El ser humano urbano actual vive rodeado de personas, pero se encuentra cada vez más aislado.

Anteriormente el niño vivía inmerso en una comunidad con la que se relacionaba, jugaba con otros niños y aprendía las leyes de la relación social de forma natural. También, así, se conocía mejor a sí mismo y sus límites. Por otro lado las familias tenían una mayor convivencia. Actualmente los padres han dejado de cumplir, en gran parte, el papel tradicional de modeladores de actitudes. La ausencia de los padres en el hogar, por motivos profesionales, dificulta el desarrollo de la vida emocional del niño. Los niños urbanos hoy apenas juegan, pasan mucho tiempo solos delante del televisor o de los videojuegos, con la dificultad que ello entraña para la socialización y el contraste de reacciones interpersonales, tan decisivamente educativas.

Muchas actitudes negativas son adquiridas en estas circunstancias, sin que puedan ser modeladas por medio del diálogo familiar o del

entorno. Esto es tan importante que Daniel Goleman llega a decir que «*las emociones tóxicas pueden llegar a ser tan peligrosas para nuestra salud física como fumar*». La reflexión puede parecer exagerada, quizás, porque no se valora lo suficiente el daño que nos hacen la violencia, el aislamiento, el rencor, el odio. Algunas personas llegan a enfermar, e incluso a morir como consecuencia de estas situaciones.

No es ningún secreto que muchas personas que triunfan laboralmente no fueron los mejores estudiantes. Por esta razón muchas empresas no solo realizan pruebas para medir la inteligencia de los candidatos a empleados, sino que se interesan en saber cómo se desenvuelven emocionalmente. Por ejemplo, ¿de qué manera le pueden afectar a su rendimiento laboral las discusiones familiares, o los problemas con los hijos, o las ten-

Luis González, educador y redactor de SALUD 4.

siones con los compañeros? ¿Le afectará el hecho de ser rígido, obsesivo, rencoroso, compulsivo, buscapleitos? Y es que lo emocional a menudo puede llegar a disminuir o incluso anular lo racional.

Peter Salovey y otros profesores de la Universidad de Yale han descubierto que en el éxito laboral influye un 20% el cociente de inteligencia y el 80% restante está relacionado con factores que forman parte de la inteligencia emocional. La persona que es intuitiva, que soporta bien las crisis personales, que es perseverante, ordenada, sistemática, que mantiene relaciones cordiales con los compañeros, rinde más en sus empresas. Y aquellos jefes que tienen la habili-

las parejas. Por ejemplo, los enfados. El enfado es un estado de ánimo muy seductor porque genera un monólogo interior que alienta los argumentos para "darse la razón". Además, «a diferencia de la melancolía, el enfado resulta energizante e incluso euforizante». Por tanto, estamos ante un estado emocional atractivo, pero que nos puede llevar, si no se reconduce adecuadamente, a un callejón con salida hacia la infelicidad.

Se ha comprobado que las personas inteligentes pero inmaduras, sufren más que las demás. Son más conscientes de la realidad pero no saben cómo manejarla, y eso les produce una gran desazón.

Por ello la cuestión fundamental

2. **Practique la crítica constructiva** cuando sea necesaria, pero comience por destacar los aspectos positivos.
3. **Dé las gracias y reconozca el valor de los demás.**
4. **Procure ser optimista.** El optimismo, al igual que la esperanza, proporciona una gran fuerza que ayuda a enfrentar las adversidades. El optimista sabe que los contratiempos no son eternos.
5. **Procure encontrar un hobby** con el que pueda disfrutar y liberar creatividad e intuición. Quizás tenga que buscarlo insistentemente, pero lo encontrará.

LA EMOCIONAL



El ser humano urbano actual, vive rodeado de personas, pero se encuentra cada vez más aislado.

Corel Professional Photos (CR)

dad de saber

motivar son más apreciados. Y sin embargo nada de ello tiene que ver con la inteligencia convencional.

La inteligencia emocional no solo afecta al rendimiento laboral. Según Goleman, la elevada tasa de divorcios en Estados Unidos (el 70% de los matrimonios) se debe a la falta de habilidad, bastante generalizada, para encauzar las crisis emocionales que se dan en todas

es: ¿Se puede aprender a manejar las emociones? ¡Naturalmente que sí!

Para ello se recomienda hacer los siguientes ejercicios. Parecen sencillos de forma aislada, pero muchos de ellos no logrará repetirlos cotidianamente hasta que no adquiera el hábito:

1. **No se aisle.** Aprenda a trabajar en grupo. Dialogue, aunque le cueste.

6. **Póngase en el lugar del otro.** Sepa escuchar. Acepte las críticas (eso no quiere decir que esté de acuerdo). No es fácil, pero es de las cosas más sanas emocionalmente.
7. **Prémiese con pequeños detalles** cuando haya conseguido algo de lo que ha quedado satisfecho. Desde salir a cenar, a una simple frase para sus adentros.
8. **Fíjese pequeñas metas.** Desarrollará el estímulo y la superación de obstáculos.
9. **Controle lo que entre por los sentidos.** La televisión, lecturas.
10. **Mantenga su esperanza en Dios** y en que, al final del camino está él quien nos recibirá con todo el amor del mundo.

Nuestro cerebro necesita "educar" a millones de neuronas para que busquen la respuesta emocional adecuada a cada situación. La vida no es un experimento teórico o de laboratorio. La vida se hace viviendo. 

Alma GRANDE

«Aquel que (...) no depende de nada al no tener apego al fruto de sus obras, aunque esté comprometido en acciones personales, nada hace en realidad que lo esclavice» (Bhagavad Gita).

«Obsérvalo todo. Corrige lo que puedas. Mantente firme aunque te falte la esperanza» (Gandhi).

«No resistáis al malo, antes al que te golpee en tu mejilla derecha, vuélvele también la otra» (Jesucristo).

El nuestro es el siglo de la libertad y los derechos del individuo. Ninguna otra época ha enarbolado tan alta esa bandera. Jamás fue mayor ni estuvo más generalizada la creencia en el valor y la dignidad del ser humano.

Con todo, es triste constatar que la realidad social de nuestro tiempo no corre pareja con esa conciencia acrecida en las mentes y plasmada en los papeles legales. No por ser más instruido en derechos y deberes del hombre, conoce nuestro tiempo menos sangre violentamente derramada, menos cruel explotación, menos injusticia en el reparto general de los recursos. En todas sus formas, el mal sigue penosamente extendido y urge preguntarse, con aquel solidario cantor: «¿Cómo es posible que sea imposible...?», es decir, ¿cómo es que no acabamos de una vez con el horror y la injusticia, el crimen y la vejación, la indignidad...? La humanidad sabe hoy mejor que nunca lo que debe hacer, pero no lo hace. ¿Cómo puede ser esto?

Refugiados en atávicos clichés sobre la impotencia del individuo aislado, el tiempo se nos pasa sin

JUAN FERNANDO SÁNCHEZ PEÑAS, redactor de Editorial Safeliz.



**En memoria de Gandhi,
muerto hace ahora 50 años.**

Foto pedida por la Embajada de la India. Diseño: J. M. Weindl

que asumamos nuestro compromiso con nuestros hermanos, tan necesario para que los bellos valores traspasen las lindes del papel. Y en la rutina de nuestras vidas llenas de bullicio y ajeteo, ocupadas en los bienes y males de consumo que el mercado nos ofrece, entregamos nuestra voluntad a la "tiranía de las cosas", dejando a las personas olvidadas.

El ejemplo de Gandhi

Pero hubo uno en este siglo que se negó a ese tipo de sumisión. Un hombre dispuesto a desafiar las inercias de invencible apariencia, las convenciones asentadas sobre una ética dudosa. Dotado de la simpar audacia que es capaz de derribar imperios sin otra arma que el testimonio ejemplar.

Sin otra arma, sí, pues odiaba el fuego de las balas, como aquella disparada por el joven fanático que segó su vida hace 50 años. La vida de un hombre de paz.

Gandhi -"Mahatma" o "alma grande", según Tagore- conocía la importancia del ejemplo activo y moral, sus cualidades para mover a la acción. Y era humilde. Su comprensión de que la actuación correcta requiere la adecuada combinación de humildad y dignidad, de verdad y fuerza, de amor y sentido de la justicia, fue sin duda la clave de su diferencia. Sin olvidar, junto a ello, que Gandhi se ganó el respeto porque supo ser eficaz. No se limitó a mostrar un testimonio de inmaculada honestidad ante el mundo; fue capaz de probar, frente a quienes reducen la política a táctica y estrategia, que la verdad y la integridad moral no son incompatibles con el éxito en la lucha social. Aún más, mostró que solo por medio de ellas, matizadas por el amor, es factible el verdadero progreso humano.

Alguna pincelada bastará para

hacer memoria de su talante singular. En ocasión de una reunión del Congreso Nacional Indio, las letrinas, de cuya limpieza se encargaban los intocables -los parias- «estaban espantosamente sucias. Gandhi [cuyo origen era de alto rango] no se limitó a criticar: cogió una escoba y [...] limpió las letrinas que iba a utilizar.» Mas no fue un mero acto simbólico o episódico: «Siguió limpiando letrinas toda su vida.»¹ Así concebía el ejemplo y así evidenciaba su preocupación por la educación del pueblo indio en la higiene. Pues la dignidad propia es nula si no existe interés por la ajena.

Por cierto que Gandhi sabía exigir el debido respeto hacia ambas. Cuando en Sudáfrica, años antes, «subió a un tren de primera con billete de primera», un viajero blanco trajo al revisor para que lo enviara al vagón de equipajes por su condición de indio. «Gandhi se negó y fue expulsado del tren. Muerto de frío, pasó la noche en la sala de espera de la estación.»² Cuando Gandhi obraba así, sabía bien que no solo estaba en juego su propia dignidad, sino la de toda su etnia marginada. Tal vez los primeros gestos supusieran sendas derrotas; pero la firmeza traería la victoria final. De hecho, a los pocos meses del referido incidente, «un indio ganó un pleito con la compañía de ferrocarriles por haber sido expulsado de un tren.»³

Sin embargo, en la óptica de Gandhi no había enemigos, sino adversarios a los que se debía vencer -y aun convertir- con el ejemplo del sufrimiento libremente aceptado y por medios pacíficos.

Dignidad y no violencia

Para Gandhi, la no violencia no es una táctica política: encarna una firme convicción que ha de ser sostenida al margen de los frutos perseguidos. Importa la nobleza de los principios inspiradores, no las metas a conseguir. El fin no justifica los medios porque los fines están «inevitablemente conformados» por aquellos⁴.

El hinduismo fue uno de los faros que guiaron la obra de este político fuera de lo común. En él halló Gandhi una buena base para la doctrina práctica que más se asocia con él, la ya citada no violencia, así como para la formulación de su camino personal: la *satyagraha*, verdad y fuerza.

No menor fue la influencia de la religión cristiana, que conoció en Inglaterra, donde se hizo abogado. Allí fue conmovido por el Sermón del Monte, en el que Jesús nos disuade de resistir el mal por métodos violentos. Allí adquirió, igualmente, un poderoso sentido de la dignidad humana, revulsivo de sus posteriores "experimentos con la verdad", como llamaba a las acciones que emprendía para probar la eficacia de sus convicciones.

MOHANDAS KARAMCHAND GANDHI (1869-1948)

Vio la luz en Porbander (estado de Gujarat), en el seno de una familia rica. Se casó a los 13 años, con una niña de su edad (más tarde lamentaría su sensualidad de entonces). Algo inepto para los estudios, su padre lo envía al asequible *Inner Temple* de Londres, donde estudia Derecho (1888-1891). En 1893 viaja a Sudáfrica como abogado, y organiza la lucha de la minoría india contra su discriminación. Lee a Tolstoi. A lo largo de su vida, en Sudáfrica y en la India, funda hospitales y escuelas, organiza drenajes y planes de saneamiento.

En 1905 esboza la *satyagraha*: verdad y fuerza, no violencia, resistencia pasiva. Padece cárcel en Sudáfrica y en la India. Durante su vida, organiza marchas, huelgas y boicots pacíficos, que llevarían a la abolición oficial de las castas, la mejora de las condiciones de vida de sus compatriotas, y la independencia india en 1947. Partidario de la abstinencia sexual, la practicó durante 37 años, lo que obviamente también afectó a su mujer. Un joven hindú lo mató en 1948.

Gandhi no se limitó a ser honesto y pacífico. También supo ser eficaz.

Coral Profesional Photos (CFP)



El mundo yace aquejado de graves dolores. Pero el hombre puede hacer para atenuarlos mucho más de lo que hace. Gandhi fue una viva prueba de ello. Respondiendo a nuestra pregunta inicial, él vino a decir que *lo posible no tiene por qué resultar imposible*. Que a través del amor este mundo bien pudiera ser una cosa muy distinta de la que es. Amor que no distingue razas, ni clases sociales, ni aun amigos y enemigos.

«"Odia el pecado pero no al pecador" es un precepto que, a pesar de su fácil comprensión, casi nunca se pone en práctica y por ello el veneno del odio se extiende por el mundo.»⁵

En estas palabras de Gandhi, de claro sabor evangélico, se asienta su doctrina de la no violencia.

Ya hemos señalado que Gandhi no se limitó a ser honesto. También supo ser eficaz. El poder que encierra su actitud no violenta radica no tanto en las acciones como en las reacciones. Las respuestas pacíficas de Gandhi provocaban el desarme del agresor, por más que este pareciera armado hasta los dientes. Y ello no solo por sentir el aguijón en su conciencia, sino también, porque al recibir una respuesta no violenta, el agresor quedaba con menos excusas formales para seguir adelante con su represión; y porque en el pueblo y en otros países nacía la simpatía hacia quienes respondían al mal con el bien, así como la compasión por quienes sufrieran el mal habiendo dispensado el bien.

Este fue el resorte de muchas victorias de Gandhi. Resorte que se engrasaba con el aceite de la **firmeza**, exigida por la dignidad.

Firmeza y no violencia, amor y tenacidad. Tal fue el binomio que caracterizó la lucha de Gandhi. Y que se plasmó en huelgas respetuosas con los esquiroleros y cuidadas de no humillar al adversario; en campañas de no cooperación con el Imperio Británico, siempre atentas a observar el *fair*

play (juego limpio) que aquel fomentaba y no siempre respetaba; y en gestos de indudable valor testimonial y práctico, como aquel de 1893 en que el abogado Gandhi se negó cortésmente a quitarse el turbante —símbolo de su etnia y de su religión—, ante un tribunal sudafricano, antes de abandonar la sala (luego lo explicó en los periódicos); o como cuando, desde 1920, decidió vivir y vestirse a la pobre manera de los intocables (con una túnica escasa); o, en fin, como cuando en 1932 se impuso un ayuno de seis días que buscaba —y obtuvo— la igualdad de voto para los intocables en las elecciones...

La firmeza en sus acciones solo conocía un límite: la desvirtuación de su espíritu. En más de una ocasión, Gandhi «se inclinó a posponer un triunfo político para evitar lo que él consideraba un error moral»⁶, como podía serlo la desviación violenta de algunas de sus pacíficas campañas. Notable ejemplo moral que los políticos, en la vida pública, y todos nosotros, en nuestra existencia cotidiana, bien pudiéramos tratar de imitar.

Un nuevo estilo de vida

Cierto es que hubo detalles dudosos en la vida y obra de Gandhi. Por ejemplo, su excesiva confianza en la bondad y capacidad humanas, que le llevaron a considerar

al propio Hitler como «un descarriado, aunque bondadoso en el fondo y recuperable para el bien.»⁷ Dice G. Woodcock que «cuando Gandhi se equivocó fue más por ignorancia de los hechos que por mal juicio. Y el hecho más decisivo por mucho que voluntariamente lo ignorase, era el de la extensión y realidad del mal.»⁸ Coincidimos con esto, pero no creemos que le reste valor a las nobles intenciones del *Mahatma*, ni a sus grandes logros. Únicamente, reseñar que a menudo no basta el esfuerzo humano y es preciso recurrir al benéfico Poder sobrehumano.

En todo caso, nuestras reflexiones sobre Gandhi debieran tener una aplicación vital. ¿Por qué no poner en práctica, en nuestros diarios conflictos, una actitud no violenta basada en devolver bien por mal, sin perjuicio de la justicia? Y sobre todo, cuando solo o poco más que el orgullo está implicado, ¿por qué no ceder más y disputar menos? Lo decía el apóstol Pablo: «¿Por qué no sufrís el agravio?»⁹. Y Jesús, que a Gandhi fascinara, estuvo dispuesto a sufrirlo: «Cuando lo maldecían no respondía con maldición; cuando padecía, no amenazaba, sino que se encomendaba al que juzga con justicia.»¹⁰

Cuando nos *creamos* realmente que aquí no hay solo frases bonitas, sino la base de un nuevo estilo de vida —como el que Gandhi proponía— más puro y *eficaz*, las lecciones prácticas de ese hombrecillo vegetariano, de menuda y semidesnuda apariencia, que conoció cárcel y que tuvo idéntico destino (el asesinato) que otros hombres buenos, habrán demostrado su auténtica utilidad, la que va más allá de las palabras.

Referencias

- 1-8. Citas de G. Woodcock, Gandhi, Planeta-De Agostini, 1995.
9. Ver 1 Corintios 6: 7.
10. 1 Pedro 2: 23.

DE ILUSIONES TAMBIÉN SE VIVE

**«Una
ilusión acarició su mente:
alma celeste para amar nacida,
era el amor de su vivir la fuente,
estaba junta a su ilusión su vida»
(Espronceda)**

En otras épocas, el romanticismo le cantó al amor visto a través del perfume de las rosas, entre las dulces y vaporosas fantasías de la ensoñación. La fascinación dominaba el brillo de la mirada y el influjo del embeloso embriagaba los corazones, llenándolos con las emociones estremecedoras de la pasión. Los tiempos modernos criticaron duramente a la ilusión, acusándola de engañosa, pérfida, peligrosa y enfermiza. Entonces dominó el realismo y el valor de la franqueza, decir las cosas como son, aunque duelan y resulten desagradables. Así, el encanto del idealismo perdió la ilusión, para imponerse el gesto sin disimulos, directo, la mirada concreta y práctica. Se extinguió la magia del encuentro, transmutándose en negociaciones y acuerdos.

¿Actitud romántica o percepción realista del otro?

Un equipo de investigadores de la Universidad de Waterloo, Canadá, exploró a ciento noventa parejas, entre matrimonios y novios, por medio de una serie de cuestionarios.

Sostuvieron la hipótesis de que las personas más felices con su pareja eran quienes la idealizaban o veían en ella cualidades positivas que no encontraban en sí mismas. Los resultados, publicados en una

de las principales revistas de la especialidad —el *Journal of Personality and Social Psychology*—, confirmaron que algún grado de ilusión positiva puede ser beneficioso para mantener con éxito una relación de pareja. Los autores argumentaron que «los individuos pueden desarrollar atributos de su idealizada realidad para tratar a su pareja como una persona especial, diferente o única. En este sentido, idealizar a la pareja puede ser un efectivo amortiguador contra las inevitables vicisitudes de la vida».

Ilusión, ¿positiva o negativa?

La palabra 'ilusión' deriva del latín *illusio*, cuya raíz es *ludus*, que significa 'juego', 'diversión', 'broma', 'burla'. A partir de ahí se la ha concebido como 'engaño', 'falsa imaginación', 'aprehensión errada de las cosas'. Pero, conjuntamente con esas acepciones negativas, la Real Academia Española aprobó, en 1992, otras acepciones positivas, a saber: «Esperanza cuyo cumplimiento parece especialmente atractivo. Viva complacencia en una persona, cosa, tarea, etcétera.»

Ilusión: "raíz de la condición amorosa"

Julián Marías, filósofo español y miembro de la Real Academia

Española, ha investigado acerca de este tema con más profundidad en un libro titulado: *Breve tratado de la ilusión* (1985). Allí considera la ilusión como una «realización proyectiva del deseo».

Ve en la ilusión el «ingrediente de toda vocación concreta», constituye una especie de mapa que describe la topografía biográfica de la persona, lo asocia con el proyecto personal y la promesa y, finalmente, sostiene que la ilusión está en «la raíz de la condición amorosa». Demuestra que no podría existir el enamoramiento sin esos contenidos de ansias y encanto. Y si bien el amor, a medida que madura se hace realista y objetivo, siempre es bueno conservar un espacio donde expresar los contenidos y sentimientos de la imaginación.

¿Por qué los años del matrimonio extinguen el perfume del amor? ¿Por qué la miel pierde su sabor y se apaga el canto de la emoción? Es cierto que los gritos de la realidad (especialmente el de los bebés) nos ayudan a despertar de los sueños vagos y relumbrantes, pero muchas veces nos encadenan a la rutina cotidiana y estéril. Así se olvidan las caminatas por el parque y los susurros de amor.

Que el comienzo de un nuevo año sea la oportunidad para renovar la ilusión, para permitirnos soñar con más espacios de comunicación y cariño en nuestra pareja, para que renazca un amor más maduro y más ardiente. ■



CON OTRO ACENTO

"El verdadero espíritu de la Navidad"

Cada año se repite por las mismas fechas. Independientemente de nuestras preferencias religiosas, ya forma parte de nuestras costumbres. La recibimos con cierto entusiasmo y hasta parece que nos vuelve más sensibles.

Podemos discutir mucho si es lícita o no tal festividad; si en medio de un mundo carente se justifica tal despilfarro económico; si corresponde más su celebración a gente cristiana y no a los que simplemente buscan el placer en los manjares de esos días.

No obstante la realidad muestra que este es un tiempo diferente, y si ese tiempo nos incita a ser mejores, pues bienvenido sea.

De esta forma lo ve también el doctor Milton Peverini al afirmar:

«Cualesquiera sean las sombras que nos circundan, la gloria de Belén vuelve

SEGUNDO ALONSO,
licenciado en Teología.

para iluminar el horizonte de este mundo. Aunque sea por poco tiempo, una brisa diferente soplará sobre esta tierra. Un renovado espíritu de gozo y gratitud habrá de manifestarse en el corazón de millones de personas».

El personaje central

Lamentablemente, el común de los mortales que celebran la Navidad, olvida ciertas cosas que darían a la fiesta una riqueza espiritual diferente.

Recordemos que históricamente la festividad parte de la iniciativa humana con el fin de conmemorar el encuentro de Dios con el hombre a través del nacimiento de Cristo. Al paso de los años y con el desarrollo de la sociedad de consumo, la causa de la fiesta aparece muy velada, y la mera diversión prima por sobre cualquier otro objetivo.

Tomar conciencia de la Navidad es entronizar al Homenajeado y adaptar las actividades de esos días a esta tarea.

En estos días de holgorio necesitamos agudizar más nuestra reflexión. En esencia la Navidad viene a recordarnos que Jesús pagó un precio infinito para ser el Salvador del mundo. No fue Dios quien instituyó la fiesta, pero si hacemos de la ocasión un encuentro especial de introspección haremos realidad las palabras del Evangelio:

«He aquí, una virgen concebirá y dará a luz un hijo, y será llamado Emanuel; que traducido, quiere decir: Dios con nosotros» (S. Mateo 1: 21).

Así que la mejor definición de la Navidad es que Dios desea estar con nosotros.



Corel Professional Photos (CR)

Ampliando el círculo

Ciertos recuerdos de mi infancia están impregnados de un tinte especial. A mi memoria vienen los preparativos de la Navidad y todo lo que ello implicaba, y, en medio de tanta actividad, apreciaba en la familia, en los vecinos y en los amigos, sentimientos que no eran frecuentes en otras épocas del año. Ciertos gestos de generosidad para con los menos conocidos, y hasta para con los extraños, llegaron a conmoverme profundamente.

Las palabras tienen su fuerza, pues son emitidas por seres semejantes a nosotros, y cuando escuchaba el tan repetido: "¡Feliz Navidad!", era como si el cielo acariciara la tierra, como si lo humano diera paso a lo divino.

Me gusta esta faceta de la Navidad que lo único que trata es de emular a Aquel que pasó por este mundo haciendo bienes, identificándose plenamente con el ser humano, especialmente con los sectores más deprimidos de la sociedad de su época.

Cristo pudo haber elegido otro origen, pudo haber nacido y morado en las mansiones que se merecía; pero en su empeño por salvarnos decidió descender al mundo, y morar entre los carentes de privilegios materiales. Por eso cuando nuestros intereses se salen de lo cotidiano y tratan de cubrir las necesidades del otro, entonces, y solo entonces, la Navidad queda bien justificada.

¡Feliz Navidad!



FUERZA PARA ENCONTRARME A MÍ MISMO



Estaba perdido! Debían ser las tres o las cuatro de la tarde, pero en el interior de la floresta daba la impresión de que estaba anocheciendo. Nubes negras cubrieron repentinamente el cielo y el "grito" de los truenos se dejó oír en la inmensidad de la selva amazónica, como si fuera el alarido de gigantes asustados. De cuando en cuando los relámpagos, semejantes a flechas encendidas, herían la oscuridad. Tuve miedo. O, mejor dicho, estaba amedrentado desde que me di cuenta de que había perdido el camino.

Corría el año 1972. Era misionero entre los indios de la tribu Campa, que viven en las márgenes del río Perené, en la región amazónica peruana. Había salido de casa, aquel viernes por la mañana, con el objetivo de visitar una aldea localizada a dos horas de camino a través de la selva. No sabría precisar en qué momento perdí el sendero. Me esforcé por encontrarlo, pero toda tentativa acababa desorientándome más. Los minutos y las horas fueron pasando y, entonces, aparecieron las nubes oscuras anunciando la tormenta.

La lluvia llegó junto con la noche, implacable. Me senté en el suelo, debajo de un árbol, mientras la lluvia pasaba, rogando a Dios que me ayudara a salir de aquella difícil situación. No sé cuánto tiempo permanecí en esa actitud, pero noté que la lluvia había disminuido y reinicié la caminata en medio de la oscuridad y el barro. Estaba completamente mojado, cansado y hambriento y, a es-

UN HISTORIA

ALEJANDRO BULLÓN, licenciado en Teología. Artículo extraído de su libro "Fuerza para vencer".

ta altura de los acontecimientos, casi desesperado. «No puedes detenerte, vas a tener que continuar», repetía una y otra vez. «Vas a conseguirlo. Un poco más y encontrarás la aldea, lo que no puedes hacer es quedarte ahí parado».

Pero algo me decía que todo era inútil, que lo mejor sería quedarme allí y esperar la luz del nuevo día. ¿Quedarme allí? ¿Mojado como estaba? ¿Solo? ¿Y si aparecía alguna fiera? Era la primera vez que me sucedía una cosa así. Yo no conocía la selva. Había llegado de la capital hacía unos meses. Sentí que el miedo se estaba apoderando de mí, y corrí. Corrí como un loco, como si alguien estuviera persiguiéndome. La lluvia mojaba mi rostro, dificultándome la visión, si es que se podía distinguir alguna cosa en aquella oscuridad. Fue entonces cuando resbalé y caí barranco abajo, cinco o seis metros tal vez. Estaba lleno de lodo. Ya no existía el camino. Solo la oscuridad y la música infernal que producía la lluvia al entrar en contacto con las hojas y el suelo.

Yo no lo quería aceptar, pero estaba perdido, completamente perdido. Intenté salir del hoyo en que me encontraba. Me así de una planta, pero se desprendió y volví a caer en el barro. Me aferré entonces a una pequeña rama, pero un dolor violento me obligó a soltarla, y acabé nuevamente en el lodazal, con la mano llena de espinas. Todo lo que hacía era inútil, mis pies resbala-

ban en la tierra mojada y siempre acababa allí abajo, en el pozo y en el fango. Quedé algún tiempo meditando en silencio. De repente tuve ganas de llorar. ¿De miedo? Me parece que ya no sentía más miedo. ¿Por temor a alguna fiera? ¿Cansancio? ¿Hambre? Me hubiera gustado que fuera por alguno de esos motivos, pero no lo era, no.

Mirando hacia atrás comprendí que toda mi vida pasada había si-

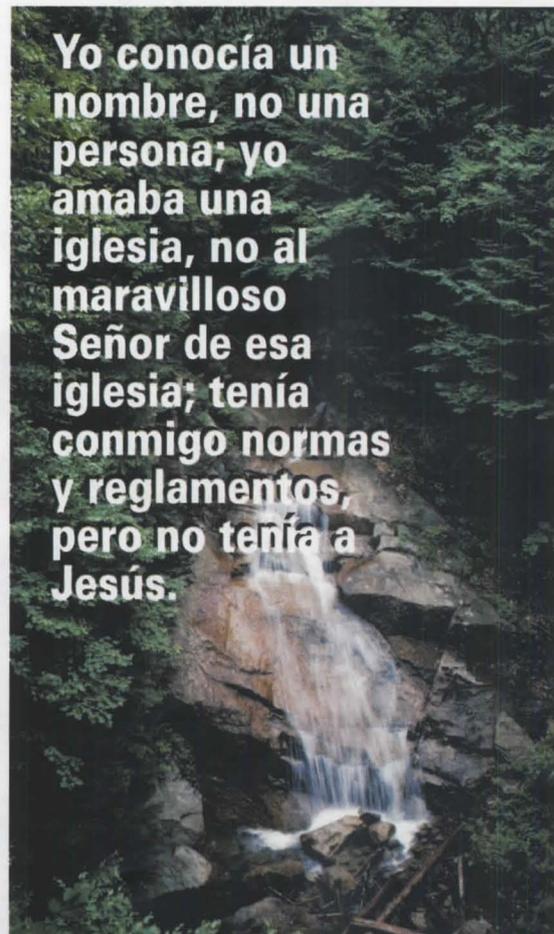
do como aquella noche. Siempre intentando salir del pozo, siempre empeñado en vivir a la altura de unos principios elevados, procurando respetar las normas sociales, cumplir con las exigencias de mi conciencia..., y acabando siempre en la misma situación.

Yo estaba perdido en medio de la vida, de la sociedad, de mi familia, de la iglesia; con todos mis deberes en la cabeza, cumpliéndolos de algún modo, pero estaba perdido. Y lo peor de todo era que ya hacía dos años que era misionero... Ahora desfilaba toda mi vida, como una película, ante mis ojos. Mi madre se hizo creyente cuando yo apenas tenía cuatro años de edad. Desde entonces ella me llevaba siempre consigo a la iglesia. No recuerdo un día en que ella hubiera dejado de asistir a los cultos. Allí aprendí los Diez Mandamientos y las normas de la iglesia: No puedes hacer esto, no puedes hacer lo otro, no puedes...

«¡Oh, Dios! —me preguntaba muchas veces—, ¿cómo es posible vivir así?» En mi corazón de adolescente sentía un extraño conflicto: sabía lo que debía y lo que no debía hacer, pero no conseguía vivir a la altura de esas normas, y eso me hacía infeliz. Recuerdo que un día un equipo profesional de fútbol visitó la ciudad donde vivía. Mi hermano mayor y yo dejamos de ir a la iglesia para ver el segundo tiempo del partido. Aquel día lloré. Me sentía miserable. Creí que Dios tendría que destruirme. Pensé que había perdido para siempre mi derecho de ir al cielo.

No me bauticé al nacer. Lo hice a los 13 años y, en ese momento, paradójicamente, mi conflicto aumentó. «Ahora —me decía a mí mismo—, eres un cristiano bautizado, ya no puedes cometer tonterías». Pero había algo que siempre estaba errado en mi vida, aunque no sabía precisar qué era. Cada vez oraba más, pero parecía que Dios estaba muy lejos. Parecía que nunca me oiría. Estudiaba la Biblia y otros libros espirituales como un deber. A los 15 años me sentí más pecador que nunca. «Yo nunca iré

al cielo —pensaba—, ya que es imposible alcanzar un tipo de vida tan elevado». Solo Dios sabe cuántas veces me acosté en la cama, sintiéndome solo, y rumiando mi desesperación. Me atormentaba la idea de un Dios siempre enojado, siempre pronto a castigarme, es-



Corel Professional Photos (CR)

perando siempre que cumpliera todas sus normas.

Cuando concluí los estudios de segunda enseñanza, fui a estudiar Teología, y mi conflicto adquirió mayores dimensiones. «Tú eres un futuro pastor de almas, no puedes errar más, tienes que cumplir todo, todo». Muchas veces me asaltó el pensamiento de abandonar, no solamente el seminario, sino también la iglesia y el hogar paterno. Hoy doy gracias a Dios porque, de alguna manera, él no me dejó hacerlo.

Me gradué a los 21 años. Ese era el gran sueño de mi madre, y también el mío. Pero, en lugar de ser feliz, me sentía más angustiado. «¡Señor! ¿qué es lo que me pa-

Yo conocía un nombre, no una persona; yo amaba una iglesia, no al maravilloso Señor de esa iglesia; tenía conmigo normas y reglamentos, pero no tenía a Jesús.

**A
DRIA
AL**

sa? –pensaba– ¿por qué esta sensación de que siempre estoy errando, de que nada está como debería?» La respuesta no venía, pero el conflicto aumentaba. «Ahora eres un misionero –me repetía a mí mismo–, y tienes que ser un ejemplo cristiano. Si alguien tiene que cumplir todas las normas al pie de la letra, ese eres tú».

¡Cuán tristes fueron mis primeros años de ministerio! No es que fuera un gran pecador. Mis pecados podrían ser clasificados como “soportables”. Eran “pequeños errores”. Pero yo sabía que para Dios no hay clasificación de pecados, y eso me angustiaba. Lo peor

esos dos primeros años de ministerio.

Aquella noche, allá en el interior de la selva, mojado y lleno de fango, entendí, por primera vez, lo que sucedía conmigo. Yo estaba perdido en medio de una selva de doctrinas, normas, leyes y teología. ¡En medio de la iglesia, y sin embargo, perdido!

Miré para uno y otro lado. ¿Dónde estaba aquel Jesús del cual predicaba? Estaba allá, distante, detrás de las nubes. En mi cabeza solo había teorías, normas y doctrinas. Lloré, lloré como un niño, porque me sentía desamparado. Yo conocía un nombre, no

cesito un milagro. Solo un milagro puede sacarme de aquí.» Y comencé a gritar con todas las fuerzas de mi ser. En la selva, cuando alguien está perdido, tiene que gritar. Si alguien llega a oír el grito, gritará a su vez, y así ambos podrán auxiliarse.

De repente, me pareció oír una voz distante. Grité. Mi voz se perdió en la inmensidad de la selva, y el viento me trajo la respuesta. Alguien estaba gritando a lo lejos. Alguien estaba allá. Continué gritando y el grito se fue aproximando. Cada vez más, más. Pude oír los pasos y, después, ver la silueta de alguien. Al llegar cerca de mí, vi su rostro. Era un indio. Extendió el brazo, aseguró mi mano, y tiró de mí. Era una mano fuerte, llena de callosidades. Tiró de mí con firmeza para hacerme llegar hasta arriba. «¿Quién eres?», pregunté. No respondió. «¿Cómo te llamas?» Silencio. «¿De dónde vienes?» La misma respuesta. Me tomó firmemente por el brazo y comenzó a caminar. Sus pasos eran firmes. Pero en ningún momento respondió a mis preguntas.

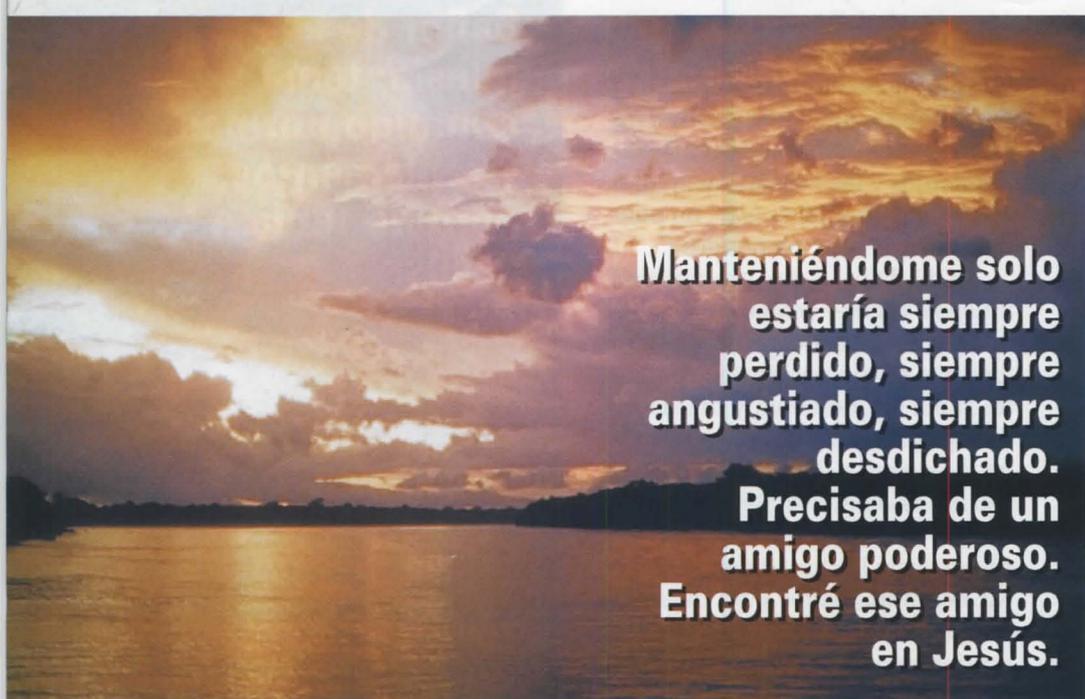
Anduvimos en silencio durante algún tiempo, hasta llegar a cierto punto. Allí abajo había luz. Era el lugar que estaba buscando. Me hallaba a salvo. Dejé al indio y corrí bosque abajo, resbalé y caí. Nuevamente él extendió el brazo, me levantó y me sostuvo hasta que llegamos a la choza de donde salía la luz. Era un refugio que compartía con mis compañeros de misión.

Uno de ellos, Juan, apareció con su antorcha encendida.

–¡Pero, hombre de Dios! –exclamó–, ¿cómo viene a esta hora?

–Perdí la senda –respondí, y me quité la ropa mojada. Me recosté cerca del fuego y dormí.

Noté tres detalles al despertarme en la mañana de aquel sábado. Mi ropa estaba seca, cerca del fuego; mi mochila se encontraba un poco más allá; y había mandioca



**Manteniéndome solo
estaría siempre
perdido, siempre
angustiado, siempre
desdichado.
Precisaba de un
amigo poderoso.
Encontré ese amigo
en Jesús.**

Corel Professional Photos (CR)

de todo era que yo conocía la doctrina de Cristo. Sabía de memoria las doctrinas de la iglesia. Había memorizado los mandamientos y decenas de pasajes bíblicos. Predicaba acerca de Jesús, y regresaba a mi casa triste. Siempre con aquella sensación de que alguna cosa no andaba bien. Me acostaba y me levantaba cada día con las normas y los principios en la cabeza. Andaba siempre pensando en lo que debía o no debía hacer. La angustia no desaparecía.

Dios fue muy bueno conmigo porque, a pesar de todo, me dio muchas almas para su iglesia en

una persona; yo amaba una iglesia, no al maravilloso Señor de esa iglesia; tenía conmigo normas y reglamentos, pero no tenía a Jesús, y en aquel momento no sentía la necesidad de normas, ni de doctrinas, ni de una iglesia. Lo que necesitaba era una persona. Lloré aquella noche la tragedia de haber vivido siempre solo, intentando salir del pozo y encontrar la senda correcta por mí mismo, pero acabando siempre en la misma situación, en el fango y en la desgracia.

La lluvia estaba pasando. «Un milagro –dije en mi corazón–, ne-

(yuca) para comer y chapo (bebida de plátano cocido) para beber. Minutos después llegó Juan.

—¿Cómo hizo para encontrar el camino? —preguntó.

—Gracias al indio —respondí.

—¿Qué indio?

—Aquel que estaba conmigo ayer cuando llegué.

Juan me miró intrigado, y dijo:

—No había ningún indio con usted.

Yo no dije nada. Di media vuelta y descendí hasta un pequeño salto de agua para lavarme. Me arrodillé mientras oía la música del agua al caer, y el canto de los pájaros; dije en mi corazón:

«Señor Jesús, ahora sé que no eres una doctrina, eres una persona maravillosa. ¿Cómo fui capaz de andar como un solitario toda la vida? ¡Oh, Señor! Ahora entiendo por qué no era feliz. Me estabas faltando tú. Quiero amarte, Señor. Quiero tomarme siempre de tu brazo poderoso. Sé que sin ti estoy perdido. Quiero, de aquí en adelante, tomar siempre tu mano de amigo y sentirte a mi lado. Saber que no estás allá en los cielos, sino aquí, conmigo. Hoy entiendo lo que me estaba faltando. Me estabas faltando tú, querido Jesús».

Desde aquel día comencé a encarar la vida cristiana y toda mi existencia no como una pesada carga de normas, prohibiciones y reglamentos, sino con la maravillosa experiencia de caminar lado a lado con Jesús. Las doctrinas comenzaron a tener vida para mí. Todo lo que antes era opaco y sin color, comenzó a adquirir brillo, el maravilloso brillo de la felicidad.

Nunca quise saber si aquel indio era un indio verdadero o un ángel. No era eso lo que importaba.

Aquella noche aprendí la gran lección de mi vida. Manteniéndome solo, estaría siempre perdido, siempre angustiado, siempre desdichado. Precisaba de la ayuda de un amigo poderoso.

Encontré ese amigo en Jesús, y por eso te estaré eternamente agradecido a ti, ¡oh, Dios!



Según he podido comprobar, la Biblia promulga la ley del talión, o ley del "ojo por ojo". Parece una ley muy dura y no entiendo cómo un Dios justo pudo promulgarla.

No es sencilla la cuestión que aquí se plantea. Justo por ello, se hace aconsejable evitar la precipitación al analizarla.

No hay duda de que para nuestra mentalidad (que tiende a reprobarnos la venganza y la pena de muerte, en beneficio del amor), la ley del "ojo por ojo" puede sonar dura y hasta cruel. Pero hemos de recordar que si entre nosotros, tanto legal como socialmente, dicha mentalidad ha llegado a prevalecer —al menos, como norma de conciencia—, ello se debe en gran medida a la influencia de la ética jude-

popularmente se asocia con dicha ley. Es por tanto imprescindible enmarcar el problema del modo adecuado.

En primer lugar, se ha de tener presente el pensamiento bíblico en su conjunto, con su énfasis en el amor, la compasión y la justicia. La Biblia nos define a Dios, en efecto, como un Dios de amor y compasión por el hombre; y así lo muestra tanto en el Nuevo como en el Antiguo Testamento.

Justamente por su amor, Dios estableció en el pasado una serie de normas con el ánimo de protegernos de todo tipo de males y ofensas.

En segundo lugar, ha de recordarse que la ley del talión se inserta en una ley más amplia, la llamada ley mosaica o de Moisés, promulgada por Dios en el contexto del Pentateuco (los cinco primeros libros de la Biblia), es decir, en un marco temporal y social muy diferente al nuestro (hablamos de más de un milenio antes de Cristo y de un pueblo que empe-

zaba a caminar según la orientación divina). En aquel tiempo, por ejemplo, el vengador de sangre se sentía con derecho a matar a quien hubiera simplemente herido a un allegado suyo. Se consideraba, pues, legítimo el castigo desproporcionado.

En tercer lugar, el asunto debe enfocarse sin olvidar la realidad de la condición humana. Entre los hombres, por desgracia, es más común de lo deseable el impulso a reaccionar frente a una agresión con una respuesta más dura que el daño sufrido. La furia y el miedo nos mueven a responder aplicando un "merecido escarmiento"... es decir, un castigo desproporcionado, pues cuando nos vemos agraviados nos cuesta

conservar el justo y frío sentido de la medida.

Una vez enmarcado el problema, es necesario enfatizar que, por su condición de norma civil y social, la ley del talión supone una regulación contra la venganza, es decir, contra la tendencia de los hombres a tomarse la justicia por su mano. En el libro de Éxodo, capítulo 21, versículo 22, se especifica la exigencia de que los jueces diriman sobre la pena a aplicar al infractor. Lo cual, sin duda, constituía un avance social que convertía a la sociedad hebrea en una de las más progresistas de su tiempo.

Es cierto, en todo caso, que las normas han de cumplirse. Esto exige aplicarlas cuando se dan los supuestos que las motivan, y así debía ser con la ley del talión en la época bíblica. Y es cierto que Dios es amor, y que su carácter es compasivo. Pero lo es tanto para el ofendido, que reclama justicia, como para el ofensor. Esto no ha de perderse de vista.

En tal sentido, la Biblia defiende la justicia compensatoria, basada en la proporcionalidad de la pena con respecto a la infracción cometida. Este es el principio que inspira la ley del talión. En virtud de su amor infinito, Dios repueba la venganza espontánea, la reacción visceral y desmedida. Pero en razón de ese mismo amor, rechaza igualmente la impunidad del delincuente, recordando la responsabilidad que todos tenemos por nuestros actos. Luchar contra la impunidad no solo tiene benéficas consecuencias sociales; además concede al ofensor la ocasión de reconocer su culpa y —sobre todo, si el castigo es proporcionado— de recuperar la tranquilidad de conciencia pagando por sus faltas. Mucho ganaría nuestra sociedad inspirándose en mayor medida en los principios compensatorio y retributivo.

Con todo, nunca deberíamos olvidar, junto a la necesidad de la justicia, la perspectiva del perdón. Jesús dijo: «Si tu hermano peca contra ti, repréndelo. Si se arrepiente, perdónalo.». La disposición a perdonar es, tal vez, la primera

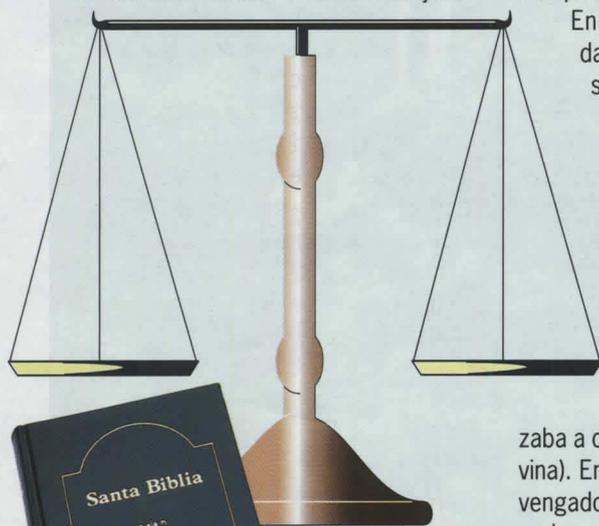


Foto: Pablo Lozano

o cristiana, es decir, de la Biblia.

Dicho en otras palabras: nos parece dura la ley del talión que aparece en la Biblia, en razón de nuestros principios, los cuales están en buena medida bíblicamente inspirados...

¿Contradictorio? Solo en apariencia. Cuando escuchamos las usuales referencias despectivas al "ojo por ojo, diente por diente", deberíamos preguntarnos si la Biblia comparte el espíritu que

Un equipo de profesionales, psicólogos, educadores, médicos y teólogos, está dispuesto a responder sus preguntas.

Puede dirigir sus preguntas y comentarios a: SALUD 4, Editorial Safeliz, Aravaca 8, 28040 Madrid.

fax (91) 533 16 85; e-mail: 106444.3714@compuserve.com

seña de identidad de quienes desean seguir a Jesucristo.

Las leyes deben ser respetadas. Cada tiempo exige unas u otras formulaciones de las mismas, según los particulares condicionantes históricos.

Pero una sociedad inspirada en el amor de Jesucristo será capaz de incorporar al espíritu de su ordenamiento jurídico, no solo el valor de la justicia

compensatoria, sino además la posibilidad del perdón y de la suavización de la pena para el infractor que se arrepiente. Se trata de otro indudable avance social. Mas para ello es necesario, en primer lugar, que todos estemos dispuestos a recibir y difundir ese amor.

He oído decir que la inteligencia no es estática, sino que se puede desarrollar. ¿Qué puedo hacer para estimular el desarrollo de la inteligencia en mis hijos?

Durante mucho tiempo se pensó que la inteligencia era una especie de depósito con el que se nacía y que no podía ni aumentar ni disminuir. Hoy se sabe que se parece más a un músculo susceptible de desarrollarse. Esto es importante que lo sepan todos los padres. Ellos pueden hacer mucho por sus hijos en este sentido.

Es verdad que hay una capacidad innata, pero mediante el aprendizaje puede aumentar.

Desde que nace hay que estimular al bebé con diferentes colores, tamaños, formas, sonidos, tacto. Es conveniente que puedan tocar diversos objetos para que puedan ir formando juicios primarios.

A medida que crecen, resulta fundamental darles a los hijos los más diversos juegos didácticos: encajables, puzzles, apilables... Todos ellos son para el niño problemas reales en maqueta. Así aprenderá a relacionar, clasificar, glo-

balizar, educar el oído y su sistema muscular, de forma que los movimientos de su cuerpo obedezcan a la mente.

Entre las formas más fáciles y útiles para ayudar a nuestros hijos en su desarrollo, se encuentran los trabajos manuales. Los niños no lo saben, pero se trata de algo más que de simples juegos con los que se lo pasan bien. Con ellos fortalecen su autoestima, adquieren habilidades y resuelven problemas que les ayudarán a configurar también su pensamiento lógico.



La creatividad produce en el niño una desconexión de todo lo que le rodea. El cerebro se concentra en lo que hace, sin que ello suponga un excesivo esfuerzo intelectual.

Las manos colaboran de forma estrecha con la mente, y ayudan a través de las manualidades a descubrir y desarrollar talentos ocultos.

La creatividad asimismo ayuda al niño en su equilibrio emocional, fundamental para la inteligencia. La satisfacción inmediata que recibe le ayuda a enfocar positivamente las demás relaciones con la familia y el colegio; se trata de una vía de escape productiva, equilibrada y satisfactoria.

Existen muchos juegos en el mercado para desarrollar actividades manuales creativas. Elegir una actividad u otra dependerá de las aptitudes individuales del niño. Para unos, cierta manualidad resultará gratificante al permitirles descubrir talentos que ignoraban; mientras que para otros, esa misma tarea puede resultar un reto, al darse cuenta de que no les resulta tan fácil como imaginaban. Y, por supuesto tiene que respetarse la decisión del niño de cambiar de manualidad, si esta no le satisface.

En suma, estimule a sus hijos con actividades que se adecuen a su edad, su capacidad, así como a sus habilidades individuales. Pero no les obligue; es importante que ellos lo deseen por sí mismos.

CURSOS POR CORRESPONDENCIA

La Voz DE LA Esperanza

La Voz de la Esperanza es un organismo internacional, orientado a mejorar las relaciones personales, sociales y culturales. Solicite, sin compromiso alguno por su parte, uno de estos cursos gratuitos:



Buena Salud
(10 lecciones)

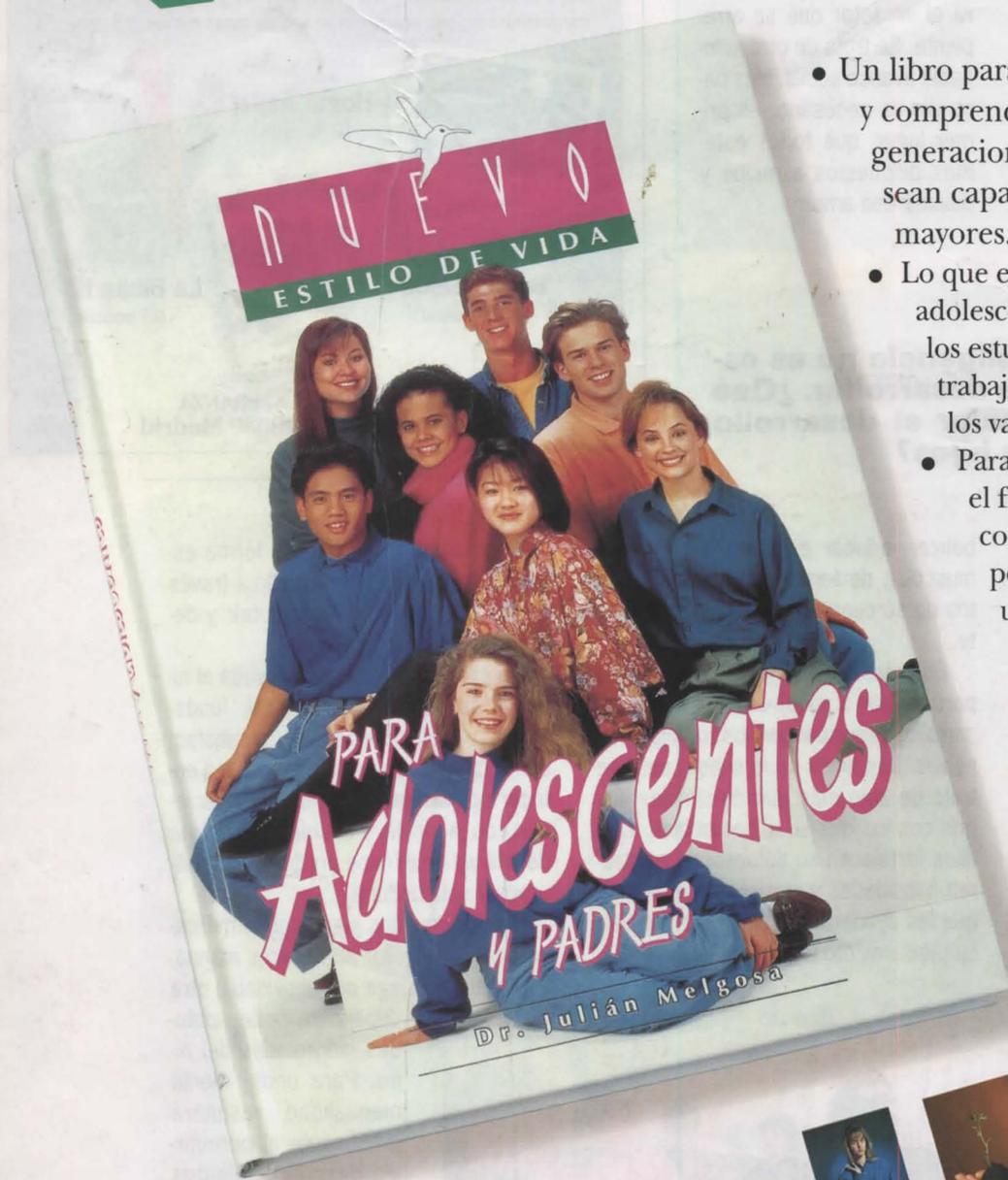
Hogar Feliz
(10 lecciones)



La Biblia Habla
(25 lecciones)

LA VOZ DE LA ESPERANZA
Apartado 3.201 - 28080 Madrid

Superando la brecha generacional



- Un libro para que los adultos conozcan y comprendan a las nuevas generaciones, y para que los jóvenes sean capaces de lo mismo con sus mayores.
- Lo que es necesario saber sobre el adolescente y la familia, los amigos, los estudios y la búsqueda de trabajo, las drogas, la sexualidad, y los valores éticos y morales.
- Para andar con paso seguro por el fructífero camino de la comprensión y la tolerancia; y poder así crear y mantener una atmósfera de amistad y colaboración entre jóvenes y adultos.



Cuatro *best sellers* mundiales, de la serie NUEVO ESTILO DE VIDA. Obras todas ellas de éxito internacional que se están publicando en las principales lenguas del mundo: inglés, francés, portugués, checo, rumano, árabe, español y otras.

Estas obras le proporcionarán un adecuado estilo de vida: en la forma de alimentarse correctamente y en la forma de vivir controlando el estrés, haciendo frente a las frustraciones y ansiedades de cada día. Le ayudarán, asimismo, a mejorar su comunicación con los demás, y a superar la brecha generacional.



Solicite hoy mismo información a:

EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 / 28040 Madrid
tel. (91) 533 42 38
fax (91) 533 16 85
e-mail:
106444.3714@compuserve.com