

SALUD CUATRO

EN PAZ
con nosotros mismos

VIVE EN PAZ
con tu familia

FUERZA
INTERIOR

¿QUÉ
PUEDO HACER
POR LA PAZ?



Todos somos vulnerables

Decía Terencio una gran verdad que a menudo olvidamos: «Nada humano me es ajeno». Tendemos a pensar que lo que le ocurra al Amazonas es asunto de otros, muy distantes y distintos. Sin embargo, vivimos en una nave llamada Tierra surcando los espacios siderales.

Hablemos de la violencia internacional. ¿Tiene alguna relación con el ciudadano normal que acude cada día a trabajar para ganarse el sustento de su familia?

«¿Por qué me tengo que preocupar yo de lo ocurrido el 11 de Septiembre a la Torres Gemelas? ¿O de las masacres en Chechenia? ¿O en Irak, Timor, Colombia, Palestina...?»

Quienes así piensan, deberían recordar el famoso poema de Bertolt Brecht (recientemente se discute su autoría en beneficio del pastor evangélico Martin Niemöller):

«Primero fueron a por los judíos.

No dije nada

porque yo no era judío.

Luego fueron a por los comunistas.

No dije nada

porque yo no era comunista.

Después fueron a por los sindicalistas.

No dije nada.

Ahora vienen a por mí

y no queda nadie que me defienda.»

Podemos ignorarlo pero el problema de la violencia nos afecta directamente de una forma o de otra.

Existe una **violencia coyuntural** que puede no afectarnos personalmente mientras no llegue a nosotros. Sin embargo, lo que ocurrió en Nueva York puede suceder en cualquier capital occidental.

También existe la **violencia estructural** y rutinaria que se refleja en los malos modos a la hora de conducir, en la competitividad, en la delincuencia callejera. Podemos observarla también en muchos de los programas infantiles de dibujos animados.

¿Y qué decir de los conflictos internos personales que se traducen en cerca de un millón de suicidios en el mundo en el año 2000?

Puede que a mí no me preocupe porque la violencia, en cualquiera de sus formas, no haya sido contra mí o los míos; pero el problema me rodea y, tarde o temprano, los efectos me salpicarán y, tal vez acabe diciendo: «ahora vienen a por mí y no queda nadie que me defienda».

Se está produciendo lo que ya se llama **idolatría de la seguridad**. Necesitamos convencernos de que el mundo es seguro, cómodo. Sin embargo, somos **más vulnerables de lo que pensamos**. Una simple huelga en una gran ciudad puede provocar un caos de magnitudes gigantescas. El terrorismo puede atacar con relativa facilidad sectores tan vulnerables como las redes de agua, electricidad, gas, transporte...

Pensadores como Ernesto Sábato entienden que «**es inadmisibile abandonarse tranquilamente a la idea de que el mundo superará sin más la crisis que atraviesa**».

En este número de la revista SALUD CUATRO queremos darle la importancia que, a nuestro juicio, tiene este tema, pero **desde la esperanza**, desde la confianza. Queremos concienciar y dar impulsos en esta dirección. Cada uno de nosotros puede **hacer algo por la paz**, tal como indican los artículos del *dossier* incluido en este número.

Ya casi nadie recuerda que esta década ha sido proclamada por la ONU como la «**Década de la Cultura de la Paz y la no Violencia**». Los primeros que lo olvidan, los grandes mandatarios. Todo un síntoma...

A nuestro alcance tenemos viejas profecías de la Biblia que nos describen una época como la nuestra, donde una potencia política y otra religiosa darán fuerza al pensamiento único, recurriendo, si fuera necesario, a la fuerza. Sin embargo esas profecías también señalan un tiempo esperanzador en el que la sociedad humana camina finalmente por los senderos de la paz.

No perdamos, pues, la esperanza y busquemos soluciones ahora que aún podemos.

Director de la revista: Jonathan Valls
 Coordinadora editorial: Elisabeth Sangüesa

EQUIPO EDITORIAL:

Editor: Luis González; Redacción: Raquel Carmona, Juan Fernando Sánchez, Mónica Díaz; Diseño y maquetación: José M^o Weindl, Isaac Chía; Procesos informáticos: Javier Zanuy; Preimpresión: Martín González; Envíos: Juan José Reta; Suscripciones y secretaria: María Teresa Tello, María del Pilar Artal

Publica: EDITORIAL SAFELIZ

Pradillo, 6 - Pol. Ind. La Mina
 28770 Colmenar Viejo
 Madrid (España)
 tel. [+34] 918 459 877 - fax [+34] 918 459 865
 e-mail: admin@safeliz.com
 www.safeliz.com

Promueve: ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

COLABORADORES:

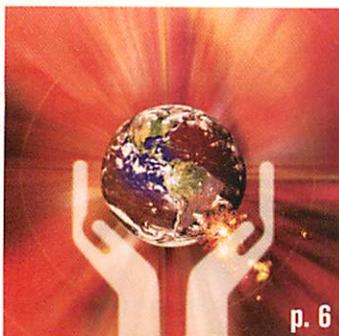
EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA: Mariano Gómez, licenciado en Pedagogía; María Isabel Gómez, licenciada en Psicología; Julián Melgosa, doctor en Psicología de la Educación; Magdalena Portero, licenciada en Psicología; Mario Pereyra, doctor en Psicología; Raúl Posse, doctor en Pedagogía, asesor de la UNESCO.

MEDICINA: Isidro Aguilar, doctor en Medicina y Cirugía, autor de diversas obras, entre ellas *Enciclopedia salud y educación para la familia*; Ramón C. Gelabert, doctor en Medicina y Cirugía; 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.); 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.

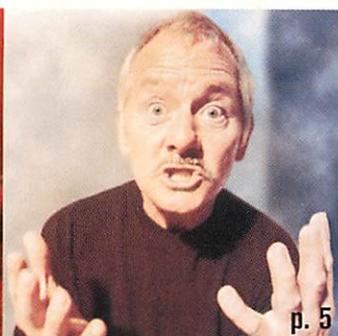
TEOLOGÍA E HISTORIA: Roberto Badenas, doctor en Teología, licenciado en Filología Moderna; Rafael Calonge, licenciado en Teología y en Historia; Alberto Guaita, licenciado en Teología; José López Gutiérrez, doctor en Historia, licenciado en Teología; Carlos Puyol doctor en Historia, licenciado en Teología;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

Año 7 / n° 26

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



p. 6



p. 5



p. 26

SUMARIO

- 2 Todos somos vulnerables
- 3 Sumario
- 4 Noticias

SALUD FÍSICA

- 9 La violencia, problema de salud pública
- 24 Alimentación para la paz

SALUD SOCIAL

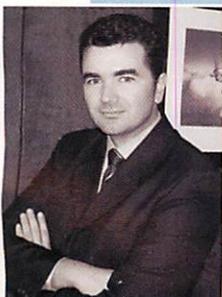
- 6 Violencia global... y esperanza
- 18 Nunca más agresiones al medio ambiente
- 10 La conciencia individual, amenazada
- 16 ¿Tolerancia *versus* respeto?
- 20 Controlar la violencia infiltrada en nuestros hogares: la televisión
- 22 Ponerme al lado de los marginados
- 25 Vive en paz con tu familia

SALUD MENTAL

- 5 Las raíces de la violencia
- 13 Ser crítico y autocrítico
- 14 En paz con nosotros mismos

SALUD ESPIRITUAL

- 26 Conectando con la esperanza
- 28 Fuerza interior



SALUD

SALUD **4** CUATRO

Nos renovamos

Siempre preocupados por ofrecer lo mejor a nuestros lectores, no nos conformamos con presentar los contenidos más actuales y avanzados para tener una salud excelente, sino que queremos hacerlo de una forma más atractiva, mejorando su presentación en todas sus páginas. Este número especial es una buena ocasión para renovarse. La nueva **SALUD CUATRO** está en sus manos. Deseamos que la disfrute.

Jonathan Valls, director de **SALUD CUATRO**

La guerra contamina

El segundo jinete del Apocalipsis (Apocalipsis 6: 4), la guerra, consume recursos ingentes y siembra de residuos tóxicos los ecosistemas por donde pasa. Es el mayor agente contaminante en nuestro planeta e implica una devastación del medio ambiente a gran escala (el 9% del consumo mundial de hierro se destina a fines militares, así como el 11% del cobre, el 8% del plomo, y el 6% del aluminio, el níquel, la plata o el zinc).

El Instituto de Investigación para una Política de Paz, de Starnberg (Alemania), calculó que entre el 10% y el 30% de la degradación ecológica a nivel mundial se debe a actividades relacionadas con la guerra. Su contribución al efecto invernadero ronda el 10% de todas las emisiones.

La contaminación producida por la industria nuclear militar, probablemente supera en gravedad a la generada por cualquier otra actividad humana.

Según una estimación de la ONU, la precipitación radiactiva por pruebas nucleares en la atmósfera causó, en 1997, unas 86.000 malformaciones congénitas y más de 150.000 muertes prematuras en todo el mundo.



La violencia de género no preocupa demasiado a los españoles

El Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) ha hecho públicos los datos de la encuesta que realiza cada legislatura sobre los temas que más preocupan a los españoles.

Según dicha encuesta el maltrato doméstico suscita un interés menor. Se sitúa por debajo del paro (64,6%), del terrorismo (60,6%), de la inseguridad ciudadana (26,4%), la inmigración (22,3%), las drogas (11,8%), los problemas económicos (7,7%), los problemas políticos (5,4%), la educación (4,4%), y al mismo nivel (3,7%) que la sanidad, la vivienda y otros problemas sociales sin especificar.

Andalucía es la comunidad autónoma que se muestra más concienciada con el problema de la violencia de género –ocupa el octavo puesto entre las preocupaciones de los andaluces–; le siguen Valencia, Galicia y Castilla-La Mancha.



La ansiedad afecta a un 10% de la población

Según el Congreso Nacional sobre Ansiedad, celebrado en Barcelona, a lo largo de su vida un 10% de la población padece este tipo de trastorno, que altera en gran medida la paz interior de quienes la sufren.

Hasta hace poco tiempo, era considerada como una patología leve dentro de las enfermedades mentales; pero, debido al aumento de su frecuencia y al coste personal y social que conlleva, ha cambiado este concepto y, en la actualidad, ha pasado a ser un trastorno severo que debe ser diagnosticado con rapidez y tratado oportunamente.

Los psiquiatras Salvador Ros y Francesc Sabanés, coordinadores del congreso, destacan la importancia del médico de cabecera en un diagnóstico precoz.

La ansiedad es una de las causas de suicidio y favorece un incremento del consumo de alcohol y drogas. Se considera una dolencia –con una evolución media de veinte años– que puede incapacitar para la vida laboral.

Su origen se puede encontrar en una cierta predisposición genética, en algunos factores sociales o en un estilo de vida al que la persona no se adapta y que se aleja, en su ritmo o en su concepción, del ideal.



Las raíces de la violencia

La violencia se ha convertido en algo cotidiano. Lamentablemente, lo podemos apreciar en las noticias que nos llegan desde la televisión o los diarios. Es de resaltar –y eso hace aún más significativo y actual el tema de la violencia– que se ha convertido en una distracción, e incluso en una afición. Esta situación bien merece un análisis.

La mayor dosis de violencia, que ya es realmente mucha, no nos llega a través de lo ocurrido, sino de lo imaginado. La producción cinematográfica, las series de televisión, los videojuegos tienen un índice de violencia que eleva a cientos y a miles los actos brutales que observamos, y las muertes de que somos testigos.

¿Por qué ocurre esto? Sin duda es paradójico, ya que la violencia hace daño; nos duele cuando la recibimos, y nos suele dejar mal cuando la ejercemos, una vez pasado el momento de furor. Y por otra parte, no vemos que aporte soluciones reales, ya se trate de violencia física, verbal o de cualquier otro tipo. Por ello, tal vez sea más certero buscar sus causas no tanto en los objetivos que se intentan alcanzar mediante la violencia, como en las carencias que nos llevan a ella.

Desde la psicología, se analizan distintos factores que pueden generar actitudes y conductas violentas que nos pueden dibujar el mapa de un individuo o de una sociedad, de acuerdo con la medida en que se practica la violencia o se la alimenta (ver cuadro adjunto).

Pero hemos de hacer referencia a cierta dificultad que tenemos los seres humanos a la hora de discernir las causas de algo. Cuando nos encontramos ante un determinado efecto o resultado, buscamos rápidamente qué pudo ocasionarlo. Esto es positivo, pero debemos cuidarnos de no cometer algunos errores graves a la hora de nuestro análisis.

Solemos “atarnos” a la última causa, a la que está más cerca temporalmente del efecto. Un ejemplo: la causa de que ese vaso se haya caído de la mesa, y se haya roto, es porque nuestro niño de tres años le ha dado con el

codito. Una causa anterior podría ser que fue puesto muy al borde. Otra, aún previa a la anterior, que no fue recogido en su momento. Incluso, tal vez, simplemente, no era el tipo de vaso más adecuado –por su forma, estabilidad o material– para utilizar cuando hay niños pequeños; etcétera.

Pues bien, ¿cuál sería la causa primera de la violencia que vivimos? Personalmente, entiendo que los importantes factores que hemos mencionado tienen un fuerte grado de causalidad, pero no llegan hasta la verdadera clave, aquella que se expresa con rotundidad en el siguiente texto bíblico: «Verdad es que a causa de la multitud de las violencias, claman los hombres [...] y ninguno dice: ¿Dónde está Dios mi Hacedor?» (Job 35: 9, 10).

Esa puede ser la verdadera clave, la última y auténtica causa: una sociedad y un tiempo que han dado la espalda a Dios. Jesús mismo nos dirá: «La paz os dejo, mi paz os doy. No como el mundo la da yo os la doy» (Juan 14: 27). Y Pablo dice, en su Epístola a los Filipenses, que si son vividas las palabras de Jesús, «el Dios de paz estará con vosotros», y que esa paz «guardará vuestros corazones».

Creo que esta es la clave, la verdadera raíz última de una paz que dejaría sin espacio a la violencia, sea cual sea el lugar en que esta se ejerza. Pero la decisión es nuestra.



FACTORES QUE PUEDEN GENERAR VIOLENCIA

- **Temperamento agresivo.** Este factor tiene claras influencias ambientales, aunque también podrían hallarse, en algunos casos, bases genéticas.
- **Experiencias negativas y violentas** en las primeras etapas de la vida.
- **Alto nivel de frustración,** la cual incrementa la agresividad.
- **Concepciones de asimetría en las relaciones.** La persona que ejerce la violencia tiene distorsionados los conceptos de igualdad y de respeto al otro.
- **Alto nivel de estrés.**
- **Muy bajos autoconcepto y autoestima.** Se correlacionan fuertemente con el uso de la violencia.
- **Baja capacidad para la resolución de problemas** de una forma efectiva.
- **Falta de capacidad para la comunicación.**

Violencia global... y esperanza

EL NUEVO ORDEN MUNDIAL TRAS EL 11-S

«Esta es una nación pacífica pero terrible cuando se la agita hasta la ira» (George W. Bush, presidente de EE. UU., *El Mundo*, 15.9.01).

«Soy el comandante en jefe, no necesito explicar por qué digo las cosas que digo. Es lo bueno de ser presidente. A lo mejor alguien tiene que explicarme por qué ha dicho una cosa, pero yo no le debo una explicación a nadie»

(George W. Bush, presidente de EE.UU., *El País*, 20.11.02).

«Después vi otra bestia que subía de la tierra. Tenía dos cuernos semejantes a los de un cordero, pero hablaba como un dragón» (Apocalipsis 13: 11).

La historia humana no es pobre en violencia, pero esta última, desde el Once de Septiembre, ha alcanzado un nivel global, un ritmo sostenido y una intensidad creciente.

El nivel global alude al hecho de que el conjunto del planeta se halla envuelto en una espiral de violencia llamada a ser más abaricante que la de cualquier conflicto del pasado, incluidas las dos guerras mundiales del siglo XX.

El ritmo sostenido implica que

hoy se desarrolla un esfuerzo bélico y terrorista cuidadosamente programado, con perspectivas de duración a largo plazo.

Y la intensidad creciente se manifiesta en un lenguaje cada vez más amenazador y agresivo, que promueve una cadena de sucesos ultraviolentos: macroatentados contra Nueva York y Washington, invasión de Afganistán, atentados posteriores en Yemen, Bali, Filipinas..., y las previstas guerras en Irak y Corea.

Todo ello, dentro de un mismo "guión" que se va escribiendo al hilo de las decisiones de los poderosos de uno u otro signo. Y que no excluye otros conflictos regionales, de origen distinto, en diversos puntos del planeta (África, India-Pakistán, América Latina, Chechenia, País Vasco...). El espíritu de nuestra época no parece muy diferente de los tiempos del patriarca Noé: al referirse a ellos, el libro de Génesis dice que «la tierra estaba llena de violencia.»

Un macropoder planetario

Con la caída de la URSS, quedó un solo país con rango de superpotencia. Su actual preponderancia en todo el planeta es buena prueba de ello, y debe admitirse que se funda, al menos parcialmente, en argumentos nada desdeñables, sobre todo a raíz de los tremendos ataques que sufrieron las neoyorquinas Torres Gemelas.

Aquella tragedia justificó, a ojos de no pocos observadores, la durísima represalia posterior. Las acciones que aún se anuncian dentro de la campaña "Libertad Duradera", si bien carecen del mismo grado de adhesión, se pretenden justificar también dentro de esa misma dinámica de los acontecimientos.





Cuando un solo país (por fortuna, no el de origen
más abyecto; algo es algo...) marca el paso al resto
del mundo sin una previa democratización
del orden internacional, ¿no es de rigor temer un
futuro **totalitario**, además de violento?

A muchos parece no importarles seriamente que haya una manifiesta **desproporción** entre esa reacción y los actos que la suscitaron, por gravísimos que estos fueran; o el enorme abismo entre el poder del país reactivo y los que son objeto de sus ataques y amenazas.

Muchos menos aún parecen atreverse a cuestionar *cualquier* acción violenta en sí, y en este contexto no es extraño que se haya recuperado la vieja doctrina de la “guerra justa”.

Lo que sí parece sorprendente es que algunos partidarios de esta última se rasguen las vestiduras frente a la denominada “guerra preventiva”, consistente en atacar a un país (por supuesto, militarmente inferior) con el pretexto de evitar que este lo haga antes (lo cual resulta especialmente chocante en el caso de Irak: ¿quién puede creer, razonablemente, que este país, que ha llegado en la práctica a renunciar a su “dignidad nacional” con tal de evitar los ataques sobre sí, vaya a osar emprender guerra alguna contra las potencias que lo humillan desde hace doce años?).

En realidad, una vez que se admite la “guerra justa” o guerra “en defensa propia” –y de ahí los terribles riesgos de semejante

doctrina–, aceptar la “guerra preventiva” no es más que el paso lógico siguiente.

Cuando además se concede al ejército más poderoso del mundo la exención de la jurisdicción del Tribunal Penal Internacional, se consagra legalmente la mencionada desproporción. Contemplamos así la exaltación planetaria de Estados Unidos, no ya como única superpotencia, sino como **único estado mundial** en sentido pleno, ateniéndonos a la caracterización del concepto de estado que hiciera Max Weber: aquella entidad que detenta el monopolio “legítimo” de la violencia.

Cualquier otro individuo, grupo o país podrá ser objeto de juicio tras una agresión en el ámbito internacional; no así el macropoder norteamericano, que es, *de facto*, quien dicta las normas a escala planetaria, y dispone de la fuerza necesaria para imponerlas. Una fuerza, según algunos analistas, rayana en la omnipotencia.



El propio presidente norteamericano, en palabras que completan la primera cita reproducida al principio de este artículo, afirma sobre la campaña "Libertad Duradera": «Este conflicto ha comenzado según el calendario y los términos de otros; *finalizará de la manera y a la hora que nosotros decidamos*» (cursiva añadida).

La segunda cita de Bush (también al principio) parece indicar un ensoberbecimiento aún mayor. Así es como un simple hombre se arroga el *papel de Dios*; es decir, del único que, según el profeta Isaías, puede anunciar «*el fin desde el principio*», y declarar: «*Mis planes se realizarán, y todos mis deseos llevaré a cabo.*»

Perspectivas

Es curioso recordar que el propio Jesucristo advertía que los últimos días de la humanidad serían como «*los días de Noé*» (Mateo 24: 37 ss.). Ya hemos visto que en aquel tiempo toda la tierra se llenó de violencia.

Jesús agrega que la gente viviría frívolamente, como de espaldas a la triste realidad que reinaba en el planeta, y a su inminente destrucción. ¿No vive hoy el mundo, o buena parte de él, de un modo similar?

Aunque deudora de una tradición tan hermosa como la de Martin Luther King, Mohan-

das Gandhi y, sobre todo, Jesús de Nazaret, la doctrina de la no violencia parece hallarse en horas bajas. Muchos que hace escasos años se declaraban ardientes pacifistas parece que lo eran solo... para el tiempo de paz.

Pero no por contar con menos partidarios es una doctrina menos acertada. Los tiempos que corren, por el contrario, ratifican su carácter necesario: ¿Quién puede esperar, conocida la historia humana, que la violencia pueda resolver los problemas de este mundo, siendo que el mayor de los cuales sea quizá la propia violencia...?

Por lo demás, cuando un solo país (por fortuna, no el de origen más abyecto; algo es algo...) marca el paso al resto del mundo sin una previa democratización del orden internacional, ¿no es de rigor temer un futuro totalitario, además de violento?

A la amenaza del totalitarismo contribuye otro elemento. La arrogante agresividad de la única superpotencia, si se sigue materializando como hasta ahora, engendrará un descontento marginal pero creciente. Preocupada por su imagen, Estados Unidos seguramente recurrirá a una neoideología con la que justificar sus actos y cohesionar el mundo tanto como sea posible. ¿Dónde hallará esa neoideología? Según todos los indicios, en la religión. Las excelentes relaciones entre el Vaticano y la única superpotencia pueden proporcionarnos la pista exacta... La libertad de conciencia (ver el artículo de la página 10) será la gran amenazada.

Esperanza, pese a todo

Las sombras crecen, sí. Pero, como muestran los demás textos que recoge esta revista, *algo se puede hacer por la paz*. No, quizás, esperando revertir la presente tendencia planetaria; pero sí testimoniando, ante los corazones ávidos de esperanza, que a la paz no se llega por el camino del odio. Un testimonio semejante no cambiará el mundo, pero sí sensibilizará más de una conciencia individual. Acaso no evitemos las guerras, pero sí limitemos sus efectos... Si se piensa en el valor de una vida humana, de *una sola*, se podrá admitir que el esfuerzo vale la pena.

Sin embargo, la única garantía de paz no es de origen humano. Gracias a ella, pese a los designios de los hombres endiosados, la historia no tendrá un final trágico. Pero eso ya es cosa de Dios, el único que no necesita endiosarse. Y de quienes, confiando en su Palabra, decidan ponerla en práctica.

La violencia

PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Si bien la medicina y la sanidad han realizado enormes progresos desde mediados del siglo XX, han surgido mientras tanto nuevas amenazas para la salud y la paz del ser humano. Entre ellas destaca la violencia por su omnipresencia, hasta tal punto que por primera vez la OMS (Organización Mundial de la Salud) le ha consagrado un amplio informe titulado *"Informe mundial sobre la violencia y la salud"*, en cuya redacción han participado más de 160 especialistas de todo el mundo.

Omnipresencia de la violencia

Cada año, en todo el mundo, más de un millón seiscientos mil personas pierden la vida a causa de actos violentos; esto es, cada minuto fallecen aproximadamente tres personas debido a la violencia.

La OMS define la violencia en los siguientes términos: «Uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.»

Esa abarcante definición comprende los siguientes tipos de violencia:

- la **violencia interpersonal**, esto es, la dirigida contra el cónyuge, niños o ancianos (lamentablemente cada vez más frecuente); las violaciones; y las acciones malévolas de un superior contra un inferior en el medio laboral;
- el **suicidio**, que es en la actualidad la decimotercera causa de muerte en el mundo; en el año 2000 hubo 815.000 intentos de suicidio;
- la **violencia colectiva**, ejercida por un grupo de individuos frente a otro por motivos políticos, económicos o sociales. En el siglo XX, como consecuencia directa o indirecta de los conflictos armados, perecieron 191 millones de personas.

Acción indispensable

La salud pública, entendida como el conjunto de medidas destinadas a mejorar la salud de la colectividad, tiene a la prevención

como uno de sus pilares fundamentales. Es evidente que la **violencia puede prevenirse** y no solo a nivel de los estados, sino también en el **plano individual**.

En este sentido, conviene recordar que la música, la televisión y las películas constituyen una fuerte incitación a la violencia. Según señalaba recientemente Michael Prowse, editorialista del prestigioso diario *The Financial Times*: «Ya Platón argumentó que es casi imposible evitar que no nos afecte lo que oímos y leemos». Así lo confirma el estudio de un equipo de investigadores de la Universidad Columbia, de Estados Unidos, que analizó a 700 personas durante 17 años. Observaron que los adolescentes que contemplaron más de una hora de programas televisivos violentos durante su primera adolescencia cometieron más actos agresivos en su vida ulterior que los jóvenes que no compartieron esa conducta.

Si realmente queremos vivir en un mundo en el que esté erradicada la violencia, hemos de empezar por **eliminarla en nuestro entorno inmediato**. De otro modo, el próximo informe de la OMS sobre la violencia será todavía más sombrío que el recién publicado.



La conciencia individual, amenazada

LA TENDENCIA ACTUAL AL PENSAMIENTO UNIFORME, ¿PRESENTA RIESGOS PARA NUESTRAS CONCIENCIAS?

“Uno de los argumentos más frecuentes contra la globalización que se ha escuchado tanto en Seattle, como en Davos o en Bangkok –afirmó Mario Vargas Llosa en su artículo “Las culturas y la globalización”, publicado en el periódico *El País*, el 16 de abril de 2000– es el siguiente: la desaparición de las fronteras nacionales y el establecimiento de un mundo interconectado por los mercados internacionales infligirá un golpe de muerte a las culturas regionales y nacionales, a las tradiciones, costumbres, mitologías y patrones de comportamiento que determinan la identidad cultural de cada comunidad o país» (negrita añadida).

El conocido escritor continúa después detallando los citados argumentos (con los que él discrepa), según los cuales «de este modo, todos los demás pueblos, y no solo los pequeños y débiles, perderán su identidad y pasarán a ser los colonizados del siglo XXI, epígonos, zombis o caricaturas modelados según los patrones culturales del nuevo imperialismo, que, además de reinar sobre el planeta gracias a sus capitales, técnicas, poderío militar y conocimientos científicos, impondrá a los demás

su lengua, sus maneras de pensar, de creer, de divertirse y de soñar» (negrita añadida).

¿Es posible que los patrones de comportamiento puedan ser modificados, y las maneras de pensar o las formas de creer, impuestas?

Ha habido muchos intentos al respecto en el pasado que se creían ya superados, pero la realidad nos está hablando de un retorno. No obstante, entre ellos encontramos casos ejemplares de personajes que resistieron el empuje del poder sobre la conciencia particular:

- Sócrates, dignamente, eligió entregar la vida antes que su conciencia;
- Tomas Moro renunció a los honores, la vida palaciega y la propia existencia antes que renunciar a sus convicciones.
- Mohandas Gandhi prefirió ser “alma grande” que rebajar su dignidad.

En el plano colectivo la historia nos muestra la lamentable actividad de instituciones que oprimieron la conciencia individual. No sin dolor recordamos a la denominada “Santa” Inquisición cuyos abusos dejan en un lugar oscuro de la historia a quienes los cometieron, especialmente porque pretendían representar a Alguien que se manifiesta en la dirección opuesta a esas conductas.

No podemos olvidar que estas situaciones, especialmente las colectivas, frecuentemente hallaron su caldo de cultivo en mayorías o instituciones que ostentaban poder.

En la actualidad se está produciendo un fenómeno esperanzador y preocupante a la vez, según el sesgo que tome en el futuro inmediato: la globalización. Cuando los poderes se arrogan autoridad sobre la conciencia indivi-

Cuando los poderes se arrogan autoridad sobre

la conciencia individual y tienden al pensamiento

único se vuelven peligrosos.



dual y tienden al pensamiento único se vuelven peligrosos. La historia es testigo de que hasta instituciones inicialmente loables han perdido el rumbo llegando a creerse dueños incluso del pensamiento de los demás. Y, lamentablemente, hoy constatamos que se camina en la dirección de ese mal uso del poder.

Este movimiento global de uniformidad del pensamiento, ¿nos puede afectar a nosotros? ¿Se puede afirmar que nuestra conciencia estará más condicionada por esta influencia y será, por ende, menos libre para tomar decisiones personales?

Vamos a dar un paso más: ¿es tan importante la conciencia para que unos deseen obtener la de todos y muchos deseen preservarla a cualquier precio?

¿Qué entendemos por conciencia?

Algunas personas afirman que, solo por introspección, preguntándonos a nosotros mismos, podemos saber qué es eso que llamamos comúnmente conciencia. Los teólogos afirman que es “lo eterno en el hombre”, aquello que él experimenta muy hondo en sí mismo. Por otra parte, los amantes del derecho natural indican que pertenece a la propia naturaleza, que lo llevamos dentro de nosotros.

En todo caso es como una “voz interior” –dirán algunos–, que se manifiesta en nuestra vida personal y que se refleja en nuestra conducta. La conciencia parece aconsejarnos en el proceso de toma de decisiones, nos acompaña durante nuestros actos y juzga con nosotros.

Eso quiere decir que, debilitando o entregando nuestra conciencia a otros, perdemos la esencia de nuestro propio ser para “cosificarnos”.

Utilidad de la conciencia individual

Mirando hacia atrás, la conciencia aprueba o censura lo hecho. Mirando hacia delante, la conciencia se pronuncia sobre la bondad o la malicia de lo que intenta ejecutarse. En consecuencia preceptúa, prohíbe o permite.

Saber que la mentira es deshonesto pertenece a la sindéresis (capacidad natural para juzgar rectamente) o, al menos, al núcleo de aquellos obvios principios morales que regulan con carácter universal la orientación de la conducta humana.

Así pues, la conciencia, partiendo del previo conocimiento de normas de conducta, naturales o positivas, y de la contemplación de los hechos concretos realizables, se nos muestra como una antorcha que ilumina con carácter de inmediatez el campo de acción, como voz que intima con carácter irrevocable lo que ha de hacerse u omitirse en cada acto libre de la voluntad, como árbitro inapelable de la acción moral, como auriga inmediato en la carrera de la vida. Y esto afecta tanto a la conducta individual como a la salud social.

El juicio de la conciencia

Es indiscutible que el ser humano se da cuenta de lo que ha de hacer en un lugar y en un momento dados. Pero, ¿cuál es la medida en que se funda el juicio de la conciencia? ¿Cuál es la norma directriz de la decisión concreta que se ha de tomar y que nos obliga absoluta e incondicionalmente?

Es innegable que el juicio de la conciencia nos obliga, que somos responsables ante él. Sin embargo, el concepto de responsabilidad trasciende nuestro propio yo. En última instancia, no podemos responder ante nosotros

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS
(Asociación para la Defensa de la Libertad de Conciencia)

1. La libertad de conciencia es un derecho humano principal sin el cual no cabe calificar de humana la existencia.
2. Los derechos de libertad de expresión, reunión y asociación carecen de sentido si no se garantiza previamente el derecho de libertad de conciencia.
3. Si no se respeta el derecho de libertad ideológica y religiosa, también llamado de libertad de conciencia o de pensamiento, se está anulando la dignidad de la persona, la cual es uno de los fundamentos básicos del orden político y de la paz social.
4. No se respeta la dignidad de la persona si se obstaculiza o coacciona su capacidad de pensar y de vivir de acuerdo con sus concepciones, es decir de ejercitar su libertad de conciencia, obviamente con pleno respeto a los derechos de los demás.
5. El derecho de libertad de conciencia, asumido constitucionalmente en las sociedades democráticas, se ve amenazado por el fanatismo y la intolerancia de quienes atacan el honor o la imagen de personas e instituciones que presentan ideas innovadoras mediante actuaciones tales como desfigurar los hechos, sacar de contexto citas o utilizar términos ambiguamente peyorativos.
6. La violación del derecho constitucional de presunción de inocencia, crea un clima de intolerancia que no favorece el diálogo ni la búsqueda de la verdad.
7. El pre-judicio es uno de los principales enemigos de la libertad de conciencia por lo que, al emitir opiniones, deben fundarse en hechos concretos, en especial cuando afecten al honor de personas e instituciones.
8. La libertad de conciencia implica tanto la libertad de opinar como la de disentir.
9. La Asociación, si bien reconoce que la libertad de conciencia es un derecho fundamental, limitará sus actuaciones en defensa de este derecho a aquellas personas e instituciones que no pretendan atentar contra el ordenamiento democrático o suprimir derechos contemplados en la Declaración Universal de Derechos Humanos.

mismos, sino ante otra persona. No estamos por encima de nosotros mismos, no somos nuestros propios legisladores. La conciencia señala necesariamente más allá de sí misma; el juicio personal de la conciencia necesita una autoridad superior a la nuestra, de la que recibe su obligatoriedad.

Las leyes y normas de la sociedad son, por su propia esencia, siempre generales. Abarcan

y comprenden cada caso particular, pero en su formulación y sus pretensiones están necesariamente sobre estos casos individuales. ¿Quién, sino la conciencia, me dice cómo hemos de aplicar la ley positiva general, la norma absoluta, objetiva, a nuestro caso particular, a la situación única, concreta, de nuestra vida?

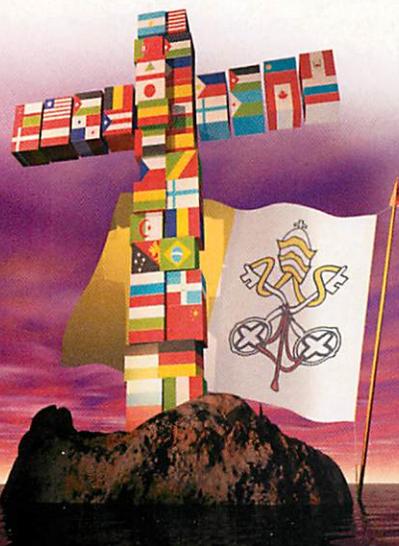
De este modo, el juicio de la conciencia siempre es práctico, único y válido solo para este caso, por ser la expresión de esa ley natural superior.

De todo ello se deduce la relación íntima entre ley natural y conciencia. La conciencia es, para el sujeto, la expresión personal, inmediata y válida de la ley. Por consiguiente, la conciencia ha de formarse y ser informada por esa ley natural. Solo entonces es capaz de juzgar rectamente la vida. Así pues, el encuentro entre conciencia y ley natural, entre conciencia y autoridad, es exigido por la esencia de la misma conciencia.

Una ley positiva puede amenazar y por ello influenciar la conciencia de tal modo que pierda el sustento y espíritu de la ley natural que la implantó en el ser humano.

¿La actual tendencia al pensamiento único puede llegar a influirnos de tal modo que acabe anulando, por innecesario, el trabajo de nuestra conciencia? Si hemos de aprender de la historia, la respuesta es que se trata de un riesgo real.

En este contexto se entiende que defender la libertad de conciencia es defender la paz, dado que la conculcación de la conciencia implica la asfixia de la libertad personal, lo que siempre acaba generando conflictos. Esta es la lección que nos ofrece la historia y harían bien aprendiéndola aquellas organizaciones e instituciones, históricas y modernas, que hoy poseen una creciente capacidad para dirigir a la sociedad hacia un nuevo orden mundial. La paz es posible siempre que la conciencia individual no se vea amenazada por un movimiento global integrador y excluyente.



Ser crítico y autocrítico

Jesucristo expuso, el apóstol Pablo razonó, y el cristianismo bíblico difundió la idea de que todos los seres humanos en esta vida nos caracterizamos ante todo por nuestra maldad innata. De ahí nuestra necesidad de un poder externo a nosotros que nos ayude a superar el egocentrismo con el que todos hemos venido a la existencia. Sin embargo, muchos han sido los pensadores y las filosofías que han intentado negar esta realidad.

Pero la realidad, como siempre, se ha impuesto. Así que nuestra era postmoderna, y post-casi-todo, parece que ha llegado a una cínica y terriblemente descorazonadora conclusión: como todos somos malvados, y ninguna acción social o política ha logrado mejorarnos, elevemos la maldad a la categoría de bondad, lo cual, según los clarividentes profetas bíblicos, es el más trágico de los errores.

Como hasta ahora, con nuestras humanas recetas, no hemos conseguido remediar el mal universal en que nos vemos inmersos, algunos parece que han dictaminado que lo malo no solo es tolerable, sino que es lo natural y hay que

aceptarlo. Y no solo lo han dictaminado, me lo quieren hacer creer a fuerza de machacón adoctrinamiento mediático.

Y entre otras cosas no cesan de repetirme que la violencia, cuando es para el bien (léase, cuando favorece mis intereses egoístas) resulta legítima.

Pero la violencia humana muy raramente resulta positiva, ya que, por su origen, no puede dejar de ser fruto del egoísmo. Todos los que tienen que administrar disciplina –padres, educadores, líderes y dirigentes sensatos–, saben cuán problemático resulta aplicar con serenidad y mesura la necesaria retribución punitiva a los que yerran, y no hacerlo como reacción violenta fruto del hartazgo.

Si todos nos hiciéramos las reflexiones que aparecen en el cuadro inferior, quizá nos daríamos cuenta de que todos ejerceremos directamente o por personas interpuestas la violencia. Y si no somos más violentos es porque tenemos miedo a la contraviolencia... y también –ojalá– porque hemos descubierto que la violencia lo único que con seguridad engendra es más violencia.

Con estas reflexiones lo único que pretendo es rebelarme contra el lavado de cerebro, sutil e innoble, con el que en nuestro medio intentan convencernos de que no hay más salida (pensamiento único) que la imposición violenta para resolver los problemas humanos.

Me niego a aceptar que para conseguir fines “legítimos” se pueda recurrir a la traición, el crimen, la extorsión, la tortura. Sé que en este mundo tan injusto mis acciones, por nobles y altruistas que pretendan ser, siempre estarán teñidas de mi inevitable egoísmo, y además no serán más que una pobre gota en un océano insondable. Pero quiero rebelarme contra mí mismo. No quiero perder la esperanza de que muchas gotas puedan convertirse en una lluvia refrigerante y generadora de ríos de no violencia activa que endulcen un poco los salobres océanos.

Porque lo he experimentado más de una vez: gracias a estas gotas de bondad, que no son casi nunca noticia, este mundo se hace un poco más habitable, un poco más pacífico... al menos allí donde haya un hombre o mujer de paz.

Aunque lo torturaron y crucificaron, el mejor ejemplo de pacificador que yo tengo, que jamás se sometió al pensamiento dominante (el que pretende ser único) de que contra la violencia “ilegítima” de los opresores había que oponer la “legítima” de los “escogidos”, fue capaz de sentir dolor y vergüenza ajenos. Y, por ello, ante sus crueles torturadores, solicitó para ellos no violencia, diciendo: «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen» (Lucas 23: 32). Porque él, con su sabiduría infinita, sí sabía que los que aplican violencia, casi nunca saben lo que hacen. Y porque sabía que cambiar un ser violento en otro pacífico es la única manera de construir el reino de paz y justicia que él vino a establecer para siempre. Su sacrificio por los violentos no fue en vano. Y mi no violencia tampoco lo será, si sigo su ejemplo.

Preguntas útiles para todos...

- Cuando yo pido que se aplique justicia a alguien, ¿es porque me parece que hay atajar un mal o porque mis intereses se ven afectados?



- ¿Me movilizo con el mismo interés por la justicia que creo merecer yo y los míos, que por la que merecen mis vecinos?

- ¿Me preocupa la calidad del aire que yo respiro en la misma medida que el aire que les toca respirar a quienes me proporcionan bienes de consumo y energía a precios competitivos?

En paz con nosotros mismos

Escuchar la palabra 'paz' a estas alturas de la historia de nuestro mundo suena a utopía, siendo que las fronteras actuales de los países que lo forman, así como sus gobiernos y tendencias económicas y sociopolíticas, se han establecido en función de guerras y conflictos. Nadie puede dejar de observar que, lejos de la serenidad, las convulsiones y los cambios vertiginosos

constituyen el pan nuestro de cada día, tanto en el entorno que nos rodea como en el interior de cada persona. No podemos culpar a una sociedad "sin valores" de todos nuestros problemas, cuando la sociedad es un reflejo de aquellos miembros que la forman, es decir, de nosotros como individuos, de mí.

Contribuir a la paz social

Podemos preguntarnos: "¿Qué culpa tengo yo de la injusticia, del racismo, de la violencia, de la pobreza o de las guerras?" O

mejor aún: "¿Qué puedo hacer yo para contribuir a la paz y el bienestar de mi familia, de mi lugar de trabajo, de mi entorno?" La respuesta es: mucho, empezando por conocernos a nosotros mismos.

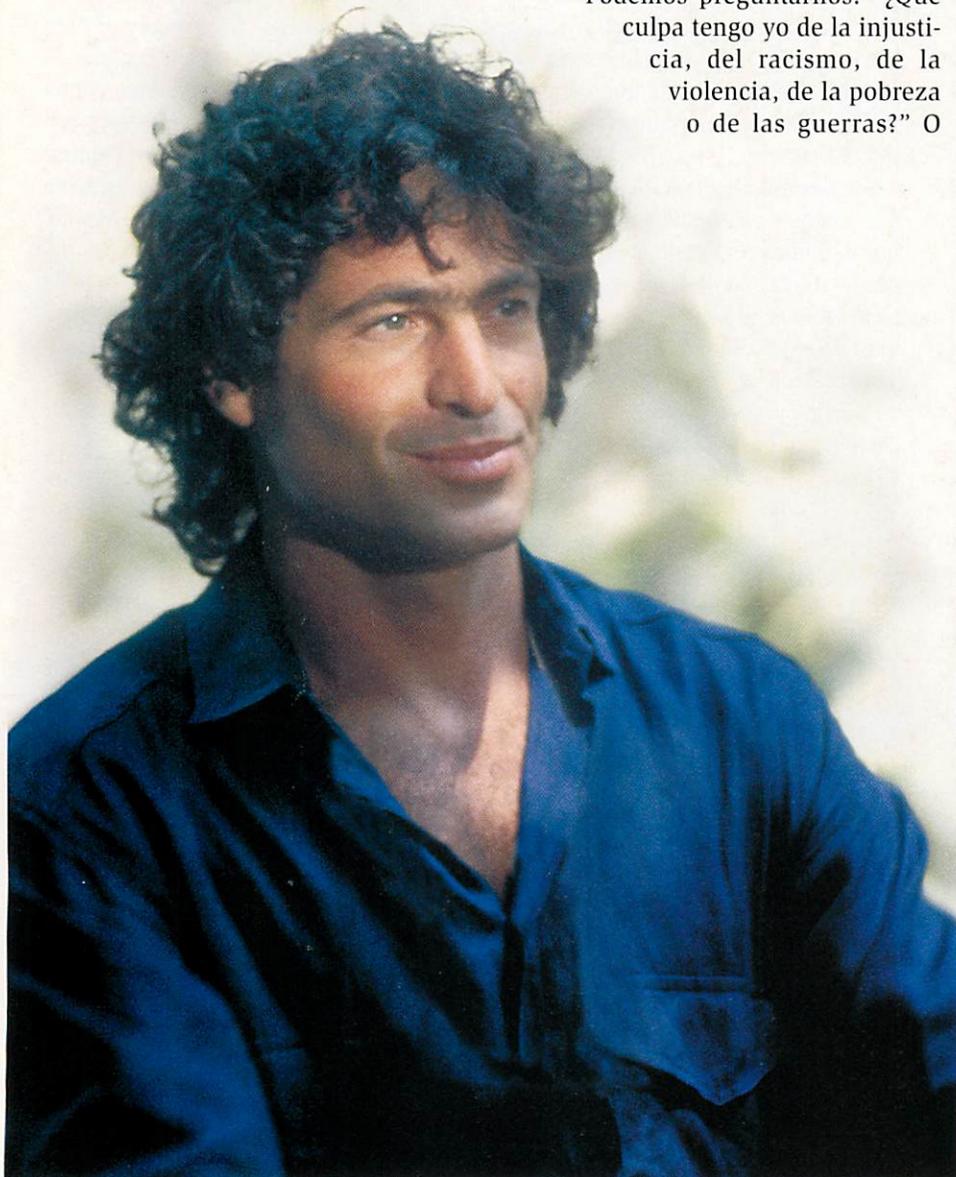
El conocimiento de uno mismo a través de la **reflexión**, el **autoanálisis** y la **oración** conduce a la comprensión de la verdadera esencia del ser humano, lo que conlleva que dejen de tener sentido diferencias como el sexo, la raza, la posición económica o la edad, causas de tantos conflictos.

De esta manera se entienden en su correcto sentido los "defectos" de los demás, logrando así cada uno sentir un mayor respeto por el otro. Pero la vorágine de la vida actual (trabajo, familia, entretenimiento...) nos impide con frecuencia adentrarnos en nosotros mismos, y con ello nos limita, en nuestras relaciones sociales, a la reacción, en vez de a la acción meditada y elegida fruto del conocerse a uno mismo. Debemos reconsiderar nuestras prioridades a la hora de invertir el tiempo.

En paz con nosotros mismos

La vida se percibe de manera deformada cuando uno no está en paz consigo mismo. Si no nos estimamos como debemos nos sentiremos intimidados por los demás, y responderemos con agresividad e incapacidad para controlar nuestras reacciones de manera racional, lo cual no contribuirá en absoluto a la paz social.

A menudo nos convertimos en víctimas de complejos mecanismos de defensa. Nos avergonzamos de exponernos ante la gente, es decir, de existir, lo que no deberíamos hacer nunca, puesto que somos hijos de Dios, hechos a su semejanza. Depende de nosotros decidir ser condicionados por nuestros sentimientos de inferioridad.



Ayudas prácticas

para obtener la serenidad interior

Es importante tener en cuenta que, así como hay situaciones y actitudes que favorecen la ansiedad (con las limitaciones que esta conlleva para nuestra vida diaria), existen prácticas sencillas, que cada uno de nosotros puede realizar cotidianamente, para lograr efectos beneficiosos sobre la salud que posibilitan vivir la vida de manera más plena. Considerar qué aspectos de nuestra rutina diaria necesitan un cambio o una atención especial, y buscar alternativas personales constituye el primer paso de un proceso activo para reducir el estrés.

Contribuyen a la serenidad interior:

- Una **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA** y variada, que aporte todos los nutrientes que necesita el organismo para llevar a cabo su actividad diaria.
- El **EJERCICIO FÍSICO**, que tonifica los músculos y contribuye a una mejor circulación de la sangre, favoreciendo un estado de ánimo positivo y una disposición física activa.
- Una **RESPIRACIÓN** profunda y pausada.
- La repetición de **MENSAJES POSITIVOS**. A menudo, la ansiedad no está causada por hechos reales, sino por el diálogo interior que se establece en nuestra mente al analizar y pensar acerca de lo que nos sucede. Es crucial, por tanto, hablar con uno mismo de manera positiva, aunque realista; analítica, pero práctica; profunda y espiritual, que desarticule el esquema de mensajes negativos con los que nos autosugestionamos demasiado frecuentemente.
- La **MEDITACIÓN**, acompañada por lecturas edificantes, y por la oración.
- Una **ACTITUD MENTAL AGRADECIDA** que permita disfrutar del presente y reducir el peso de las cargas del pasado, así como de las incertidumbres del futuro.
- El contacto con la **NATURALEZA** —especialmente, gracias a la luz del sol, fuente de vida y alegría, al aire, a los sonidos armoniosos y a los paisajes hermosos—, favorece el disfrute personal y provee una sensación placentera de paz de espíritu.
- La contemplación de **OBJETOS BELLOS**, que permita recrear la vista y la mente.

ridad o libres de los condicionamientos mismos.

La culpa

A veces el complejo de culpa y los sentimientos de inferioridad derivan del afán de dar una imagen de perfección, del deseo de que nuestra conducta sea y parezca siempre intachable. Sin embargo, son la imperfección y el error los que nos motivan a cambiar, a descubrir nuestras limitaciones y puntos fuertes, de modo que podamos hallar el **equilibrio interior**. Aceptar que somos imperfectos, abandonar la obsesión por la perfección y descubrir el yo que no conocemos son etapas imprescindibles en el proceso de búsqueda de la **paz interior**. Esto requiere valentía, ya que resulta más fácil quedarse con lo que nos es familiar, por mucho que nos impida ser felices, que afrontar lo desconocido.

Otras veces, es la conciencia quien nos acusa, por causa de hechos cometidos en el pasado que no hemos sido capaces de perdonarnos a nosotros mismos. En este caso, la única medicina es el perdón. «*Él [Dios] perdona todos tus pecados*» (Salmo 103: 3). Si Dios nos perdona, ¿por qué no habríamos de perdonarnos nosotros?

La naturaleza espiritual

Esta sociedad, que enfatiza el reconocimiento y la fama, nos ha hecho creer que necesitamos la valoración externa positiva para sentirnos realizados, con lo que adaptamos nuestra conducta a lo que los demás esperan de nosotros, impidiéndonos así, nosotros mismos, el desarrollo de nuestra propia persona y convirtiéndonos en esclavos de su juicio. Pero es Dios quien nos da la dignidad como personas, quien nos ha

creado, a cada uno diferente y especial, y es él quien suple todas las carencias de nuestro ser.

Aunque en una era laica como esta resulta difícil hablar de espiritualidad, es necesario entender que el plano espiritual constituye una parte esencial del ser humano. El que llega a conocer la verdadera esencia de la vida no se desespera por los males

que asolan este mundo, porque comprende que derivan del pecado, de la transgresión de las leyes divinas, y procura obedecerlas, sabiendo que esto lo convertirá en un nuevo individuo en paz consigo mismo y con Dios. De este modo será una influencia que transmitirá serenidad, amor, comprensión y tolerancia en su entorno.

¿Tolerancia versus respeto?

En el lenguaje “políticamente correcto” se utiliza el término tolerancia. Pero ¿tú qué prefieres, que te toleren o que te respeten?

Si buscamos en cualquier diccionario la palabra ‘tolerancia’ encontraremos, tal vez con sorpresa, que la mayoría de sus acepciones implican soportar un mal o sufrir con paciencia algo que nos disgusta o con lo que no estamos de acuerdo. Tan solo en una de ellas se equipara a “respeto”, y es en este sentido que entiendo, acepto y procuro practicar y transmitir la tolerancia hacia los derechos de los demás.

Respeto hacia uno mismo

Pero, ¿cómo puede uno llegar a ser respetuoso, tolerante? Es imprescindible que nos respetemos a nosotros mismos, con nuestros defectos y nuestras virtudes, mejorando lo mejorable y aceptando –con espíritu positivo– lo que no lo es. Es un camino de progreso diario en el que, como el niño que aprende a caminar, titubeamos al principio, pero por el que transitamos cada vez con más firmeza.

Parafraseando las palabras de Jesús, «*Amarás a tu prójimo como a ti mismo*» (Mateo 19: 19), podríamos decir: “Respeto a tu prójimo como a ti mismo.”

Respeto familiar

Una vez alcanzado el respeto propio es fundamental adoptar una tolerancia activa que implique solidaridad y dinamismo –no el típico “vive y deja vivir”–; es decir, no basta simplemente con ser respetuoso. Mediante la educación y el ejemplo debemos enseñar a otros esta virtud, comenzando con la pro-

pia familia. Aquellos que viven el respeto en el hogar, lo viven también en la sociedad; y, a su vez, quienes viven en una sociedad tolerante son tolerantes en la familia y consigo mismos.

En la convivencia diaria surgen múltiples circunstancias que nos permiten ser “tolerantes activos”, como por ejemplo no poner la música a un volumen tal que incomode al resto de la familia; si uno de sus miembros se muestra alterado y nos habla bruscamente, no responder en el mismo tono (la violencia siempre engendra violencia); si hemos molestado u ofendido a alguno, pedir perdón lo antes posible; si nos proponen algo que no nos apetece mucho, ceder un poco para hacer feliz al resto. Es decir, practicar la Regla de Oro: «*Todo lo que queráis que los hombres os hagan, hacedlo también vosotros con ellos*» (Mateo 7: 12).

Enseñar a los hijos el respeto es indispensable para una vida familiar

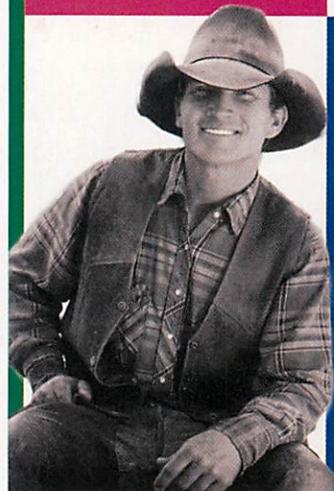
armónica, y para su desenvolvimiento en sociedad.

Respeto social

Ser tolerante con la familia y con nosotros mismos puede ser fácil, nos ayuda a conseguirlo el amor; pero, ¿es igual de fácil serlo con aquellos a los que no amamos de

Ser tolerante activo es...

- Ver aquello que nos une más que lo que nos separa.
- Cuidar nuestro entorno, pensando en las generaciones venideras.



- Unirse unos a otros para lograr un mundo sin violencia, sin miseria, sin intolerancia.
- Aceptar nuestras limitaciones, sin menoscabar la autoestima.

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS DE LA UNESCO SOBRE LA TOLERANCIA

«La tolerancia es el respeto, la aceptación y el aprecio de la riqueza infinita de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos. La fomentan el conocimiento, la apertura de ideas, la comunicación y la libertad de conciencia. [...] Es la armonía en la diferencia. [...] Es la virtud que hace posible la paz y que contribuye a la **sustitución de la cultura de la guerra por la cultura de la paz.**»

16 de noviembre de 1995.

un modo especial o a quienes ni siquiera conocemos?

La Declaración Universal de Derechos Humanos estipula en su artículo primero: «*Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros*»; sin embargo, aceptarlo y llevarlo a la práctica es otra cuestión.

Mostrar respeto racial, cultural e incluso lingüístico no siempre es fácil ni frecuente. A menudo, los inmigrantes son objeto de discriminación, racismo o xenofobia y no tenemos en cuenta que, en muchas ocasiones, han sido esos mismos motivos los que han provocado la marcha –cuando no la huida– de su país de origen. “Si están aquí, que se adapten a nuestras costumbres”, escuchamos a veces, y no nos damos

cuenta de que en la pluralidad y la diferencia nos enriquecemos individualmente y como sociedad.

Conclusión

Fuimos creados diferentes unos de otros, no solo físicamente. Cada persona tiene sus características propias, únicas e irrepetibles, nadie es el clon de nadie y el Creador respeta a todos por igual; como dijo el apóstol Pedro: «*No hace acepción de personas*»; nosotros deberíamos hacer lo mismo.

Tal vez, si dejáramos de vociferar cuando vamos al volante, si cedieramos el asiento en los transportes públicos a quienes lo necesitan, si no pisoteáramos a nadie –en sentido literal y figurado– para llegar el primero, si no nos burláramos de aquellos que tienen un aspecto diferente... seríamos más felices como individuos y haríamos de nuestra casa, primero, y del mundo, después, un lugar más confortable y justo.

Ser tolerante no es...

- Aceptarlo todo, sino la resistencia pacífica pero activa contra la violencia, la injusticia; contra todo aquello dañe a las personas (explotación infantil, ablación, tráfico de drogas, guerra...).
- Soportar imperturbable todo tipo de desmanes, sino dirigir la atención hacia los abusos y propiciar el respeto escrupuloso de los derechos humanos.



Nunca más agresiones al medio ambiente

Somos tierra, vivimos de la tierra y no podemos permitirnos estar en permanente agresión contra ella.

Cuando las masivas mareas negras del *Prestige* cubren con su manto lúteo las costas de Galicia y se desplazan sembrando muerte por el resto de la Cornisa Cantábrica, un sentimiento de horror invade las conciencias de todos y un

sociation, el 83% de los derrames anuales son de los llamados de “baja intensidad”. Estos producen pequeñas mareas negras que llegan a diario a cualquier costa del mundo, y cuyo origen se encuentra en los barcos que limpian en alta mar sus sen-

sar también en las múltiples veces que nosotros hemos sido los agresores? ¿Por qué no reconocer que nosotros también hemos agredido el medio ambiente y hemos atacado de alguna forma la biodiversidad? Solo un reconocimiento de culpa nos hará más humildes y nos ayudará a tomar una postura más constructiva frente al problema de la contaminación y el medio ambiente.

La paz, como siempre, será el resultado del esfuerzo decidido y serio de toda la humanidad.

Pero esa paz no será completa entre los hombres, a menos que estos entiendan que deben hacerla extensiva al entorno en que se mueven.

La inseguridad como origen de la agresión

A nadie se esconde que vivimos en una sociedad cada día más desestabilizada y agresiva. Quizás, como dicen los psicólogos, lo uno sea efecto de lo otro: “La inseguridad engendra miedo y el miedo produce agresión.” Si el axioma es correcto, la agresividad con la que hoy se muestra nuestro mundo no es otra cosa que el resultado de sus miedos (fobias y fantasmas), y estos de sus inseguridades.

Hoy se palpa esa inseguridad en todo: en lo social, en lo político, en lo económico e incluso en lo espiritual. Y el conjunto de todas esas inseguridades se traducen en una postura agresiva hacia todo lo que nos rodea, incluido el medio ambiente.

Si tienes dudas sobre esa agresividad, o crees que exagero, súbete a un coche y conduce por el centro de una ciudad cualquiera. Epítetos y bocinas te traerán a la realidad. La agresión es permanente. Y cuando te parezca que esta cesó ya, mi-

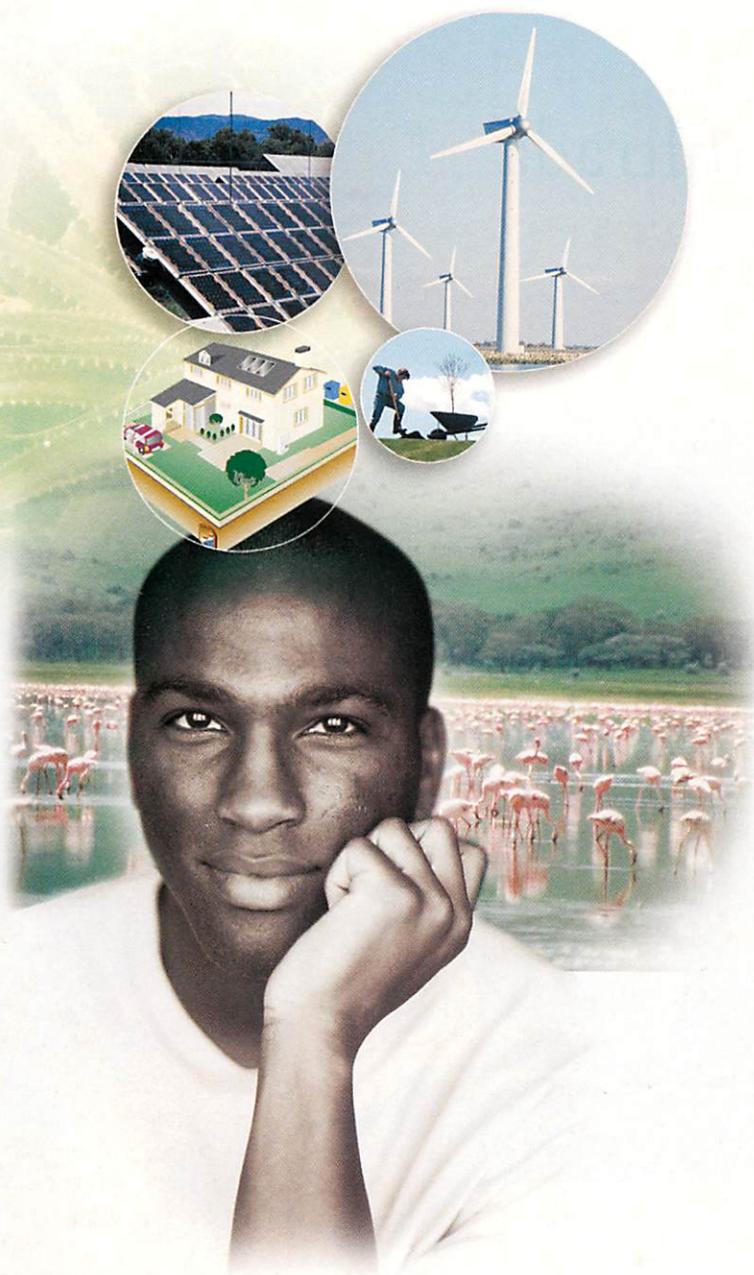
grito de repulsa brota de mil gargantas: “*Nunca más*”.

Son ya veintidós las veces (según las estadísticas) que el mundo sufre agresiones parecidas producidas por petroleros, con nombres y apellidos, y que han vertido miles de toneladas de fuel, creando gigantescas mareas negras de las llamadas de “alta intensidad”.

Según los informes emitidos por la *International Tanker Owners As-*

sociation, después de haber descargado en los puertos su mercancía. O como resultado de las estelas de aceite que van dejando los viejos cargueros en su paso por los mares, y que lentamente se depositan en playas y costas en forma de “galletas” de asfalto o chapapote. Y de nuevo gritamos: “*Basta ya*”, “*Nunca más*”...

Resulta fácil sentirnos ecologistas cuando nos vemos agredidos, como en estos casos. Pero ¿por qué no pen-



hombre a su entorno. Ríos, lagos y océanos padecen ese acoso. Y creo que ha llegado sobradamente el tiempo de que entendamos que ni el mar es un vertedero sin límites, como algunos creyeron; ni los ríos son inagotables –como es ya patente–; ni la atmósfera es ilimitada, como para aceptar toda suerte de emanaciones y contaminantes que queramos lanzarle.

¿Soluciones?

No. No las busquemos en el vecino. Es demasiado simplista hacer responsable de estos problemas a los políticos del mundo. Sin duda, ellos tienen mucho que decir y más aún que hacer. Pero tú y yo, células base dentro de la sociedad, debemos tomar en serio el problema e iniciar un pacto de paz con la tierra y su entorno. No más agresiones al medio. No más derroches de agua en nuestros grifos. No más basuras que afean nuestros campos y bosques. No más plásticos, latas o botellas en nuestras playas. Y de paso: ¿Por qué no plantearnos un estudio serio de las energías renovables? ¡Hay mucho que se puede hacer!

Ciertamente hay desastres naturales en la tierra. Pero sin duda son los desastres artificiales los que están causando daños de difícil reparación. Y de ellos, el único responsable es el hombre.

Si nos lo proponemos, quizá haya un renacer. Y a ti y a mí quizás nos quede el sentimiento de haber colaborado para dejar el mundo un poco mejor de como lo encontramos, y de haber ayudado para que en la tierra suene de nuevo un canto de “paz y buena voluntad para con los hombres”.

ra la parte trasera del coche que va delante del tuyo: viñetas y pegatinas con toda suerte de mensajes gráficos te están insultando y agrediendo.

Las agresiones al medio ambiente

El hombre es un agresor permanente de la biosfera.

La tierra sufre a diario el escalpeo desgarrador de la explotación humana. El uso de fertilizantes químicos que la empobrecen al fin, el estrago de los cultivos rotativos que no le dan descanso, o el empleo de insecticidas y herbicidas que la llenan

de nitritos y otros venenos, no son más que una débil muestra de nuestra agresión al suelo.

Pero lo mismo ocurre con el aire que respiramos. El *smog* cubre nuestras ciudades, provocando mil trastornos respiratorios en niños y mayores. Nuestros coches e industrias producen cantidades ingentes de dióxido de carbono, y las emanaciones de clorofluorocarbonados procedentes de millones de aerosoles, son, entre otros, las causas del efecto invernadero y de las consecuencias climáticas que de ello se derivan.

También el agua, ese bien escaso y vital, es objeto de la agresión del

Controlar la violencia infiltrada en nuestros hogares: la televisión

La televisión, así como la radio, el teléfono, los coches y ahora los ordenadores, forma parte de nuestro diario vivir y de nuestros hogares. Se ha convertido en elemento fundamental de la cultura de nuestro tiempo. Tanto los adultos como los jóvenes y los niños conviven de forma natural con ella, que ha llegado a ser una fuente de aprendizaje, de educación y de conocimiento.

No hay duda de que es un medio siempre presente en la realidad actual. Su poder es incuestionable. La televisión acompaña, informa, culturiza, entretiene y divierte. Influye claramente en lo que se comenta y decide, tanto en lo social como en lo político, y hasta en lo religioso. Orienta nuestros temas y argumentos de conversación cotidiana, y proporciona sus contenidos.

La televisión compite con la familia, la escuela y la iglesia, en la enseñanza de conocimientos y en la transmisión de valores. Es un poderoso medio de comunicación masivo capaz de modelar actitudes, prioridades y normas en el individuo.

Un medio muy criticado

No es ninguna novedad escribir que la televisión vive en un estado permanente de sospecha. Ya en 1981, la autora Marie Winn escribió un libro que tituló de forma muy descriptiva: *La droga que se enchufa*. En él habla del poder narcotizante de la pequeña pantalla. En 1990, los investigadores ingleses B. Gunter y J. L. McAler le dieron el irónico calificativo de "el monstruo de un solo ojo".

En nuestros días, psicólogos, educadores, sociólogos, religiosos y pediatras advierten de la relación directa existente entre la televisión y



algunos de los problemas que viven los niños y adolescentes, como la violencia o el fracaso escolar, por ejemplo. Por supuesto no se critica a la televisión en sí misma como buena o mala, sino el mal uso que programadores, comunicadores, informadores y telespectadores hacen de ella. No se le puede culpar de todos los males existentes, pero es innegable que ha influido de manera decisiva en nuestro ser y quehacer individual y social.

La violencia televisiva y su influencia

La doctora en Sociología, María del Carmen García Galera, en su li-

bro *Televisión, violencia e infancia, el impacto de los medios*, analiza las teorías basadas en estudios realizados en varios países del mundo sobre la violencia que se presenta en televisión y su efecto en los niños. Y advierte que en España «los niños y las niñas pertenecientes a los estratos socioeconómicos y culturales inferiores, tienden a pasar más horas



¿Qué podemos hacer?

- Los **productores** de programas: **mejorar los contenidos** éticos de la televisión infantil y acercar el medio audiovisual al mundo de la educación.
- Los **educadores**: enseñar al niño a ver televisión, de tal manera que sea capaz de **desarrollar un espíritu crítico** acerca de los programas a los cuales se expone.
- Los **padres**: **desarrollar conciencia** sobre el problema y **regular la cantidad y calidad** de lo que sus hijos ven.
- Y como **cristianos**, seguir el consejo del apóstol Pablo que dice: *«Por lo demás, hermanos todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.»*

viendo televisión, y son además los que muestran una mayor tendencia al uso de la violencia en sus relaciones con los demás».

En Estados Unidos, diversas instituciones —entre ellas el mismo Senado— preocupadas por el aumento notable de la delincuencia juvenil y de la criminalidad, y ante la evidencia de la correlación existente entre la exposición del niño y del joven a programas violentos y la imitación ulterior de esos modelos, han propiciado trabajos de investigación. Ejemplo de ello son los realizados por L. D. Eron, J. L. Singer y D. G. Singer, que han señalado que el niño que ve programas televisivos con escenas de violencia,

en los juegos que practica a continuación, muestra una conducta más agresiva que la de un niño que no ha visto dicho programa. Estos mismos resultados se han encontrado en estudios de campo realizados en Inglaterra.

El efecto convulsivo desencadenado por determinadas ondas visuales transmitidas por un programa de dibujos animados japonés, con un alto contenido de violencia, es conocido por todos.

La televisión ha hecho que el lenguaje de las imágenes sea preeminente sobre el lenguaje oral. Esto permite entender por qué la televisión influye fuertemente en la conducta y por qué es capaz de pro-

ducir un mayor impacto psicológico que otros medios de comunicación.

¿Cuánto tiempo dedicamos a la televisión?

La influencia de la televisión sobre el niño también depende del tiempo que pase frente a ella. En todos los países donde se ha estudiado este fenómeno, se ha puesto de manifiesto que los niños pasan frente a la televisión un promedio de cuatro horas diarias, esto es, 1.400 horas anuales.

Los niños españoles le dedican una media de 22 a 25 horas semanales, pero hay casas donde la televisión se ve hasta 6 horas diarias. En estos hogares es habitual tener pocos libros —y si los hay, apenas se leen—, escuchar poca música...; la familia no viaja, no sale de paseo, ni visita los museos y tampoco se comunica fácilmente.

Si al factor tiempo le añadimos la cantidad de violencia que se emite por televisión, nos enfrentamos a un problema que aumenta y se hace abrumador. Un niño normal en Estados Unidos, a los 14 años, ha contemplado 18.000 muertes violentas

a través de la pantalla; en Europa se emiten 40.000 homicidios anuales y en España más de 1.000 escenas violentas por semana.

Un estudio realizado en Chile en 1990, demostró que, durante cinco días tomados al azar, en los cuatro principales canales de ese país, entre las 14 y las 20 horas, se vieron más de 2.700 escenas de sexo y violencia: abusos físicos, violaciones, agresiones, tiros, amenazas, muertes violentas, relaciones ilícitas, explosiones, etcétera. ¿Estos son los valores con los cuales estamos educando a nuestros hijos? ¿Será por esto que las nuevas generaciones manifiestan signos mayores de agresividad?

Ponerme al lado de los marginados

Hay muchos que no se pueden conformar con asistir de forma impasible ante el dolor y el sufrimiento.

esas enormes desigualdades, y las gentes de cualquier lugar y punto del planeta se rebelan. Ese espíritu de rebeldía es utilizado por los fanáticos y los "salvadores" de la tierra para llevar a cabo acciones horribles con gentes absolutamente desesperadas.

Pacifistas activos

Si los seres humanos deseamos realmente la paz, tendremos que ponernos del lado de los marginados de la tierra. Pero, no solamente ponernos a su lado para simpatizar con sus miserias o sus problemas, debemos ponernos a su lado para denunciar situaciones de absoluta injusticia, y presionar a todas las conciencias de los hombres para que entre todos hagamos que este mundo cambie de una vez por todas. Y no creamos que la culpa de esta marginación u olvido la tienen solamente los gobernantes de este mundo. La culpa de esta marginación la tenemos todos, especialmente aquellos que vivimos con comodidad y carecemos de pocas cosas, por no decir de nada.

Nos anima saber que existen numerosas personas que, surgiendo de muchos países y lugares del mundo, están comprometidas hasta la heroicidad con los pobres y marginados. Me refiero a las personas que trabajan en las organizaciones no guber-

El día 11 de septiembre de 2001 el mundo entero quedó conmocionado por la destrucción de las Torres Gemelas de Nueva York debida a los ataques terroristas de la organización Al Qaeda. Semejante tragedia era impensable y no la podíamos imaginar. A partir de esa fecha, hemos reflexionado mucho sobre las causas profundas de acciones llevadas a cabo por personas desesperadas, o por fanáticos desequilibrados que reaccionan ante un mundo que a ellos les parece injusto. Era cosa de locos, de mentes perturbadas, de fanatismo religiosos, ¿o existían otras razones subyacentes en las mentes de los que perpetraron semejantes acciones?

En el fondo actitudes como esas, o similares, que acontecen en muchas partes del mundo, se deben también a una realidad por todos conocida: la diferenciación social o los desequilibrios económicos que existen en las tres cuartas partes de la humanidad.

Una mirada al mundo

Hay mucha gente desesperada, que no tiene ni lo imprescindible para sobrevivir, y personas que conocen perfectamente la abundancia y el bienestar existente en otras partes, mientras acarrear toda suerte de injusticias y miserias.

Los medios de comunicación, absolutamente globalizados, muestran

«Todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, **haced vosotros con ellos.**»

Mateo 7: 12

namentales (ONG). Estas entidades se han puesto de moda en los últimos años, y son una punta de lanza y una llamada a nuestras conciencias para que nos conmovamos y actuemos a favor de las personas marginadas de este mundo. Las personas que forman parte de estas organizaciones han salido de lo que hoy denominamos la sociedad civil; es decir, el pueblo, las gentes normales que no se pueden conformar con asistir de forma impasible ante el dolor y el sufrimiento de tantos millones de personas.

Existen organizaciones en España que son un auténtico modelo de servicio abnegado y desinteresado a favor de los marginados de este mundo. Nos referimos a ONG como Cáritas, Médicos sin Fronteras, Intermon Oxfam, Entreculturas, San Juan de Dios, Manos Unidas, Solidarios para el Desarrollo, ADRA, MPDL, Madreselva, Medicus Mundi, Arquitectos sin Fronteras, etcétera, por citar unas pocas; organizaciones que se hallan absolutamente comprometidas con los marginados y que intentan hacer todo lo posible por mejorar las condiciones de vida de muchas poblaciones de marginados, en España y en muchas países de la Tierra.

Sería muy importante que cada uno de nosotros estuviese dispuesto a colaborar con estas organizaciones, u otras similares, para que entre muchos podamos transformar la triste realidad por la que atraviesa nuestro mundo.

Compromiso personal

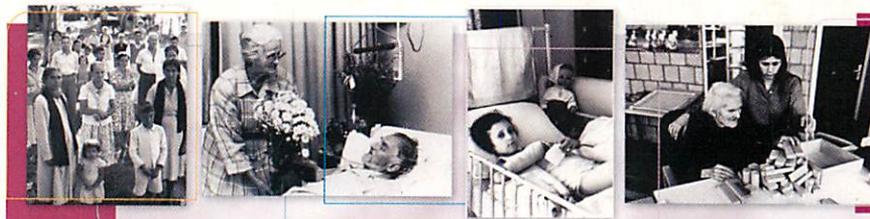
Necesitamos un serio compromiso con nosotros mismos para cambiar muchos de estos problemas de

marginalidad. Si no somos conscientes de la gravedad del estado en que se encuentra el planeta, nos encontramos ante un serio y trágico destino. Algo muy importante debe ocurrir en las conciencias de todos nosotros para que esta situación pueda solucionarse. Es muy poco lo que se nos pide a cada uno, pero lo suficientemente importante como para que el milagro se produzca, o de lo contrario enormes peligros se cierren sobre nosotros.

cambio de situación y un destino esperanzador. El espíritu de generosidad y de compromiso con los pobres de la tierra, entendido de forma general, podrá ayudarnos a caminar hacia un mundo de justicia y de paz. Solamente podremos disfrutar de una realidad diferente si todos somos justos.

Terminamos con otro pensamiento para la reflexión y la toma de conciencia: «Los justos heredarán la tierra, y vivirán para siempre sobre

¿Qué podemos hacer?



- Tomemos conciencia de la terrible situación que atraviesan millones de personas.
- Colaboremos activamente en la denuncia de estas injusticias.
- Compartamos nuestro tiempo y dinero con alguna ONG o institución altruista.
- Busquemos activamente un mundo de justicia y paz mediante un espíritu de generosidad y compromiso con los más desfavorecidos.

Nunca habrá paz si siguen existiendo la pobreza, la miseria y la marginación. Las cosas solo pueden mejorar si nos dejamos aconsejar, por ejemplo, por las enseñanzas de Jesús y de los pensadores bíblicos; ellos nos dan claves para un

ella» (Salmo 37: 29). Los justos, es decir, los que practican la justicia para que desaparezcan las desigualdades y la marginación. Todos nosotros podemos ser habitantes de ese mundo mejor, esto es una promesa y una esperanza.

Alimentación para la paz

El viaje ha sido penoso debido al calor y al hacinamiento. Deshidratada, hambrienta y agotada, se la obliga a caminar a empujones por un estrecho pasillo. No sabe bien qué es lo que le va a pasar, pero presiente angustiada que debe de ser algo malo. Finalmente, es inmovilizada a la fuerza,

taderos tuvieran paredes de cristal, todos seríamos vegetarianos».

Alimentación alternativa para el amor y la paz

Sin embargo, aunque parezca inevitable hacer sufrir a los animales y matarlos con el fin de alimentar a los humanos, no lo es. Cuando nos

tamina con amonio, metano y pesticidas; provoca la tala de bosques para convertirlos en pasto; consume grandes cantidades de agua y agota los recursos naturales.

Por el contrario, la **alimentación a base de vegetales**, preferiblemente de cultivo orgánico, permite un crecimiento sostenible en armonía con las criaturas y con el medio ambiente.

- **Amor al prójimo:** Mientras que 800 millones de seres humanos carecen de soja, de maíz y de otros alimentos básicos, los países ricos los utilizan para criar a su ganado. Sin embargo, alimentándonos a base de vegetales contribuimos a un



«La conmiseración con los animales está íntimamente unida con la bondad de carácter: **quien es cruel con los animales no puede ser buena persona.**»

Arthur Schopenhauer (filósofo alemán, 1788-1860)

le colocan una pistola sobre la frente y una bala atraviesa su cabeza. Parte de su cerebro queda destrozado, pero no lo suficiente como para no sentir un agudo dolor. Queda aturdida, semiinconsciente, pero su corazón todavía late acelerado. Entonces se la cuelga de las patas traseras y un afilado cuchillo corta fríamente su garganta, incluyendo la vena yugular y la arteria carótida. La sangre brota a borbotones, hasta que el corazón se detiene y la vida se apaga.

Este hecho se repite muchos millones de veces cada año en cualquier país "civilizado".

Poco se sabe de toda la violencia y maltrato que hay detrás de ese paquete de carne bien envuelto y con apariencia inocente que se presenta en los supermercados. Posiblemente fue eso lo que llevó a decir a Paul McCartney, el cantante británico nombrado caballero, que «si los ma-

enfrentamos a la violencia de todo tipo, cabe preguntarse: ¿Existe acaso una forma de alimentarme con la que yo pueda contribuir a la paz y al amor? ¿Puedo yo comer y a la vez ser respetuoso con los animales y con la naturaleza?

Claro que sí. Como en tantos otros aspectos de la vida, también en la forma de alimentarse existe una alternativa a favor del amor y de la paz: poner en práctica la gran ley del amor que Jesús expresó magistralmente, y que todos los seres humanos "llevamos puesta" en nuestra conciencia, seamos creyentes o no. Esa ley universal consta de tres puntos:

- **Amor al Creador:** implica el respeto y cuidado por sus criaturas, incluidas las vacas, los corderos, los pollos, los cerdos... y por el conjunto de la naturaleza. La ganadería intensiva es nociva para el medio ambiente, pues con-

mejor aprovechamiento de los recursos mundiales, y por lo tanto, al amor y a la paz.

- **Amor a nosotros mismos:** La alimentación a base de vegetales previene el cáncer y favorece la salud de nuestro propio cuerpo. Además, nos hace más sensibles y pacíficos. Querido lector, existe una alternativa en la forma de alimentarse que contribuye a la vida, y no a la muerte; a la paz, y no a la violencia.

Vive en paz con tu familia

La violencia familiar y juvenil es un problema –oculto en ocasiones, tolerado en otras– que cada vez se hace más evidente, y que incluye violaciones, ataques sexuales y abusos de niños y ancianos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 520.000 personas mueren cada año a causa de la violencia familiar y juvenil. «Tendemos a olvidarnos del enorme grado de violencia en las familias y fuera de ellas», dice Etienne Krug, director del Programa Violencia y Salud de la OMS, quien agrega que cerca de un 70% de las mujeres en algunos países ha sufrido abusos por parte de su marido y que, en otros, más del 30% de las mujeres fueron forzadas siendo todavía vírgenes. «La violencia ha sido una realidad en nuestras vidas por mucho tiempo. [...] No creemos que deba seguir siendo así. Podemos hacer más para corregirla», opina Krug.

Existe mucha violencia entre los “humanos”. Muchos terminan muriendo después de un largo proceso de sufrimiento. Pero muchos más siguen sufriendo aunque no estén, todavía, entre el millón seiscientos mil de muertos violentamente, según el informe de la OMS “Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud”.

Otras formas de violencia doméstica

Cuando nos introducimos en el interior de las familias descubrimos muchas formas de violencia física,

psicológica, afectiva y sexual; unas relaciones enfermizas que atentan contra la dignidad humana, su calidad de vida y contra su propia existencia. Un caldo de cultivo que constituye la base de futuros agresores o agredidos, homicidas o suicidas. Por tanto, mucha de la violencia que existe está en manos de las familias, bien para que siga creciendo o bien para que disminuya.

En España, el 4% de las mujeres reconocen ser maltratadas. Además se considera que existe un 11,1% de mujeres “maltratadas técnicamente”, aunque ellas no se creen víctimas. Son aquellas que no perciben agresión en los insultos, las amenazas, las humillaciones, el aislamiento, la culpabilización, el desprecio o las relaciones sexuales forzadas. Sin embargo, todo ello es violencia activa o pasiva.

También existen hombres maltratados por las mujeres. En general es una violencia más psicológica que física, pero igual de dañina para la estabilidad familiar. Esta violencia de género se desata por conseguir el dominio en la pareja, y cada uno utiliza las armas de que dispone; el hombre suele usar más

su fuerza muscular y la mujer su fuerza psíquica.

Existe un tercer tipo de violencia doméstica más perjudicial todavía: la ejercida sobre los niños por los padres, por otros adultos o por hermanos mayores. Las agresiones pueden ser parecidas a las sufridas por los adultos, pero sus consecuencias son de mayor alcance. Los niños son más débiles e inmaduros y están en un proceso de formación. Si en dicho proceso sufren agresiones violentas (físicas, psíquicas o sexuales), su equilibrio emocional quedará afectado para el resto de su vida, y además estarán aprendiendo a ser violentos.

Soluciones para la paz

Buscar soluciones (ver cuadro) a esta lacra social traerá como resultado:

- Devolver la dignidad al ser humano.
- Disfrutar de una familia más sana.
- Mejorar la sociedad.
- Vivir en paz.

En lugar de luchar unos contra otros ¿no sería mejor utilizar esa energía para hacernos la vida más agradable?



10 SUGERENCIAS para hacernos la vida más agradable

1. Expresar el **AMOR**, el cariño y la ternura de todas las formas que sepas.
2. **RESPECTO** profundo hacia todos los miembros de la familia.
3. **DIALOGAR** con los tuyos, no monologar. El diálogo te acerca al otro.
4. **ESCUCHAR** con atención y dale valor a eso que te cuentan.
5. La **ALEGRÍA** y el optimismo actúan como euforizantes naturales.
6. Ser **AMABLE** y cordial con los tuyos, como lo haces con tu mejor amigo/a.
7. **CALOR HUMANO** y contacto físico en forma de besos, abrazos, etcétera.
8. Sano sentido del **HUMOR**, donde toda la familia pueda reír.
9. **VALORAR** al otro como persona que tiene una dignidad.
10. Sobre todo, **BUSCAR** al “Príncipe de Paz” (Jesucristo).

Conectando con la esperanza

Podemos tratar de distinguir entre temor y miedo –que puede llegar a pánico en momentos puntuales–; agobio y tensiones, que se traducen en ansiedad que ahoga o anula la capacidad de reacción; depresión, que hunde hasta los niveles más bajos imaginables o que transforma a la persona en agresiva por sistema, incapaz de apreciar la justa medida de las cosas. Estas son realidades tan cotidianas, tan extendidas, en la sociedad del primer mundo que se han convertido en la gran paradoja del progreso humano.

Sin embargo, esta realidad no es nueva. Ha sido consustancial a la naturaleza humana desde el origen de los tiempos; pero, ¿hay un límite aceptable para la ansiedad, el temor y la tensión? En todo caso, debe fijarse allí donde el control todavía es posible y la razón gobierna aún las emociones y los sentimientos. La objeción es inmediata: el predominio permanente de la razón es una utopía.

Es precisa la valoración adecuada de las circunstancias, sean las que



¿Hay un límite aceptable para la ansiedad, el temor y la tensión?

sean, y en particular de aquellas que invaden nuestra vida de forma imprevista, a veces imprevisible. Tales circunstancias llegan a alterar nuestra percepción hasta el punto de que interfieren en nuestra capacidad de valorar la realidad.

Esta situación, unida a una falta de claridad personal respecto a los principios y valores básicos en la vida, engendra una fórmula absolutamente destructiva de la paz, la seguridad y la alegría de vivir.

Presión social

Nuestra sociedad no ayuda a mantener el equilibrio necesario, el sentido común, la valoración justa,

clara y permanente de los valores y los estímulos que nos conviene para ser felices. Más bien favorece la competitividad, la comparación constante de cada uno con los demás; la búsqueda de “mejores” puestos, de mayor reconocimiento, de éxitos, mostrando la evidencia de que la mayoría no está preparada para asimilar los éxitos ni los fracasos, ya sean propios o ajenos.

El estrés, ¿es una enfermedad?

Si todo trastorno de la salud, que significa algún tipo de sufrimiento, es una enfermedad, el estrés, con todos sus aspectos negativos, también lo es. Como todo aquello que de una u otra forma escapa a nuestro control. Y, como en toda enfermedad, sentirse culpable por el propio sufrimiento –o el que producimos en los que nos rodean– no es la solución; aunque es un principio que debe llevarnos a la superación de este sentimiento y a alcanzar actitudes que nos ayuden a cambiar nuestra valoración de las circunstancias o las circunstancias mismas.

Influencia de las circunstancias

Aquella frase de Ortega y Gasset «Yo soy yo y mi circunstancia», sien-

Transmitir a los demás que la esperanza supera el

temor es una fuente de gozo y alegría de vivir

que supera cualquier “éxito”

aparente de nuestra sociedad.

do cierta, no agota el concepto; porque mi circunstancia, a su vez, está condicionada por mi yo más profundo, el cual, tal vez, debe sufrir modificaciones.

El yo debe estar por encima de las circunstancias externas. Para



ello, y es el principio de la solución real al problema, debo evaluar cuáles son mis pensamientos y mis sentimientos, aquellos que definen mi personalidad, mi carácter, quién soy y cómo soy. No solo para liberarme de culpa o de responsabilidad, si la hubiera, sino para encontrar la solución, el camino hacia la superación de cualquier forma de angustia o ansiedad.

Nuevos planteamientos

Esto no es fácil, ni se consigue por simple deseo de la voluntad, enormemente débil en tantas ocasiones. Puede ser necesario buscar ayuda exterior, sea profesional, psicológica o médica; pero, además, personal. Tener a alguien en quien confiar es esencial; alguien que sabes que te quiere de verdad, con quien puedes compartir lo bueno y lo malo, lo aparente y la realidad que te hace sufrir. No hay nada como la amistad, el amor sincero y desinteresado, para fortalecer la voluntad.

Pero tal vez no sea suficiente. Reorganizar pensamientos y sentimientos exige una disciplina, un programa diario que implique cambiar hábitos respecto a lo que vivimos y experimentamos, vemos, escuchamos, hablamos y hacemos.

Lo anterior significa un estilo de vida diferente, si el que hemos tenido no ha colmado nuestras expectativas. Para eso hace falta orden, fuerza de voluntad y ayuda exterior. Sin duda, para los creyentes confiar en Dios es fundamental, una ventaja inimaginable.

Todo eso exige tiempo, esfuerzo y objetivos claros y, por supuesto y como siempre, vale más prevenir que curar. La prevención se consigue con un mínimo de orden, organización y disciplina. Se trata de tener nuestros objetivos a la vista, en todo momento, eliminando de ellos lo negativo que se pueda evitar y añadiendo lo positivo que se pueda incluir.

Entre nuestros objetivos estarán una correcta alimentación, un adecuado descanso –al menos un día por semana según el plan del Creador–; ejercicio físico suficiente; higiene mental en nuestras lecturas, visión y audición de programas, espectáculos o entretenimientos de cualquier tipo; disponer de tiempo para hacer algo por otros a través de una ONG o asociación que se ocupe de las necesidades de la gente;

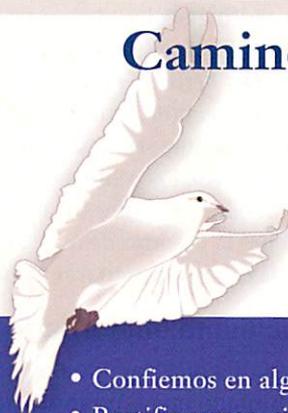
tiempo para la reflexión, la meditación o la oración.

Administrar el tiempo como conviene, para mantener mi vida en equilibrio, exige muchos ingredientes. Todas las dimensiones del ser humano: físicas, mentales, espirituales, sociales y afectivas deben ser consideradas y atendidas. No para ser yo el centro del universo, sino para alcanzar la felicidad haciendo un poco más feliz el mundo que me rodea.

Debemos aprender a desconectar de algunas cosas que nos impiden ser felices y conectar con la esperanza de que todo puede cambiar para bien, si “reprogramo” mi vida en función de los valores que realmente merecen la pena.

Demostremos su eficacia para vivir la paz y la seguridad que necesitamos, siendo capaces, finalmente, de transmitirlo a otros. Transmitir a los demás que la esperanza supera el temor es una fuente de gozo y alegría de vivir que satisface más que cualquier “éxito” aparente de nuestra sociedad. El mundo puede ser mejor para ti y gracias a ti si estás dispuesto a intentarlo.

Camino hacia la superación



- Confiemos en algún amigo.
- Rectifiquemos, si fuera necesario, nuestro estilo de vida.
- Si es preciso, busquemos ayuda profesional exterior.

- Desconectemos de todo aquello que nos impide ser felices.
- Conectemos con la esperanza.
- Transmitamos que la esperanza supera el temor.





Fuerza interior

Descubrir a Jesucristo como líder de la paz

Mientras escribo este artículo, algunas de las mayores potencias del mundo se están preparando para declarar la guerra a un país de mucha menor capacidad militar. El pretexto es que este país puede resultar poseedor de armas no convencionales. Sus argumentos para justificar una intervención armada se resumen en un antiguo adagio que dice: “*Si vis pacem, para bellum*” (si quieres la paz, prepara la guerra). Este eslogan ha sido esgrimido sin cesar, a lo largo de la historia, para justificar la ley del más fuerte, tanto para imponer el equilibrio por el miedo en las guerras frías como para declarar cualquier otra guerra. Como resultado, la humanidad ha acabado por convencerse de que intimidar al enemigo acumulando mayor armamento y utilizar “preventivamente” las fuerzas militares es actuar en legítima defensa.

Siendo que, en realidad, cada vez las guerras afectan a mayor número de civiles y de inocentes, nuestro mundo corre hacia otra catástrofe irreversible, si no conseguimos desenmascarar este mito, principio básico de todas las ideologías belicistas. Su puesta en práctica ya ha demostrado hasta la saciedad su ineficacia para producir la paz.

Es incontestable que los comportamientos humanos proceden, en gran medida, de nuestras creencias. Ya el sabio Salomón afirmaba que «*el hombre es lo que son sus pensamientos*» (Proverbios 23: 7). Por eso, mientras se siga creyendo que la guerra es una solución ineludible para resolver los conflictos entre los pue-

blos, la guerra seguirá pareciendo inevitable. Es imprescindible cambiar de manera de pensar si queremos de verdad hacer algo en favor de la paz.

El Acta Constitutiva de la Unesco afirma con razón: «Las guerras se engendran en la mente de los hombres, y es en la mente de los hombres que

bien hoy la violencia es objeto de severas críticas –en especial bajo las nuevas formas que le ha dado el terrorismo–, en realidad la violencia resulta cada vez más omnipresente, y el recurso a la fuerza parece más y más frecuente. Y es que, cuanto más fuerte, armada o agresiva es una persona, un grupo o una nación, con

ACTA CONSTITUTIVA DE LA UNESCO

«Las guerras se engendran en la mente de los hombres, y es en la mente de los hombres que **deben cultivarse las defensas de la paz.**»

Philip Noelbaker

deben cultivarse las defensas de la paz» (Philip Noel-Baker, *Suicide ou survie ? Les défis de l'an 2000*, París, Unesco, Collection Actuel, 1997, pág. 66). De ahí la importancia de abandonar de una vez los mitos belicistas, y de emprender una línea de acción basada sobre la premisa de que “*si quieres la paz, has de preparar la paz*”.

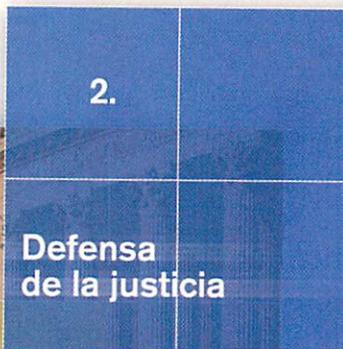
El pacifismo, minoritario

Si analizamos las ideologías que han triunfado en algún momento en nuestra sociedad, tanto políticas como sociales y religiosas, descubriremos de inmediato que las de carácter pacifista (Gandhi, Lanza del Vasto, Martin Luther King, etc.) son minoritarias, relativamente recientes, e inspiradas en el mensaje de Jesús. Si

mayor facilidad recurre a la violencia. Y con más “éxito” inmediato, o aparente.

En una sociedad mediatizada por el pensamiento único y manipulada por las grandes potencias, el destino de todos los seres humanos se encuentra cada vez más estrechamente ligado. Hemos entrado en una era de interdependencia tal que lo que cada uno hagamos puede afectar a muchos otros.

Para que la necesidad de volvernos hacia una ideología pacifista eficaz pueda ser reconocida por quienes gobiernan, tiene que empezar por convencer a quienes tienen la responsabilidad de formar las conciencias y las opiniones, es decir, a los padres, a los educadores y, de



3 grados de no violencia



El gran pacifista Lanza del Vasto resume el proyecto de Jesús, distinguiendo en este lo que él llama "tres grados de no violencia": el primero es el **respeto de la vida**, es decir, el proponerse no atentar contra la vida en ninguna circunstancia. El segundo grado es el de imponerse la **defensa de la justicia** utilizando **solamente la verdad**. Y el tercer grado consiste en dominarse para **devolver siempre bien por mal**, recurriendo a la ayuda sobrenatural del amor, que solo Dios puede dar. (Ver Georges Stéveny, *La non-violence de Dieu*, pág. 68).

un modo especial, a los líderes religiosos.

Guerra, paz y religión

Muchas religiones se pronuncian en favor de la paz. Sin embargo, son demasiados los conflictos que se declaran en nombre de la religión. Pues, en realidad, hay muy pocos grupos religiosos que renuncien completamente a la violencia. «El judaísmo, el catolicismo y el islam aprueban el principio de la legítima defensa: el judaísmo y el islam lo erigen en deber» (Pierre Viaud, *Les religions et la guerre*, París, Cerf, 1991, pág. 12).

Juan Pablo II, que tan a menudo condena la violencia, ha dejado bien claro que la teología católica defiende la llamada "guerra justa". (Ver Georges Stéveny, *La non-violence de Dieu et des hommes*, pág. 16).

No obstante, la Biblia afirma que Dios ha dado el mandamiento categórico de "no matarás" (Éxodo 20: 13). El respeto de este brevísimo

mandamiento podría traer la **paz inmediata al mundo**. Podría hacerlo si todos, empezando por los creyentes, nos sintiéramos concernidos por esas dos palabras. Pero, ¿cuántos nos sentimos personalmente obligados a respetar la vida ajena, en todos los casos, sin esgrimir excepciones?

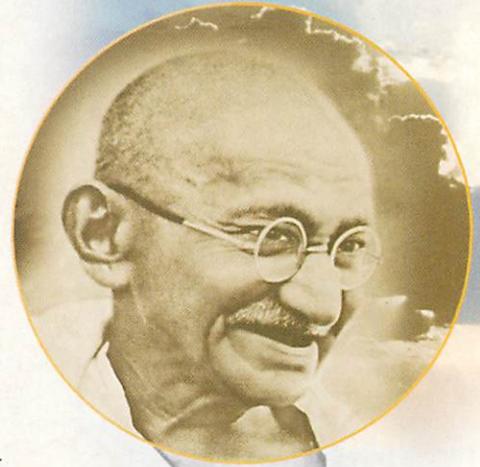
Solo el mensaje de Jesús me parece superior a las demás ideologías pacifistas que conozco.

La vida del Príncipe de Paz es, además, el ejemplo más convincente de **coherencia**, de **dominio propio** y de **victoria sobre la violencia**. Un episodio de su vida expone bien su posición ante el recurso a la violencia, incluso en el caso más lícito, que es el de la legítima defensa. Traicionado por Judas, y cuando se hallaba orando en el huerto de Getsemaní, Jesús es arrestado por una horda de soldados. Pedro, uno de sus discípulos, saliendo en legítima defensa de su Maestro, saca su es-

pada para defenderlo. De un mandoble dirigido en apariencia al cuello de uno de los esbirros del sumo sacerdote, le corta la oreja. Sin embargo, Jesús ordena a su defensor: «*Deja tu espada en su sitio; pues quien a espada mata a espada morirá*» (Lucas 22: 51; Mateo 26: 52). Y a renglón seguido procede a sanar la oreja de Malco, el herido (Juan 18: 1-11). Aun en esta situación extrema Jesús reprueba de **modo categórico el recurso a la violencia**. Sus palabras de "quien a espada mata a espada muere" vienen a decir que la **violencia es autodestructiva**, ya que solo engendra violencia.

Las guerras **no generan paces**, sino treguas que preparan otros conflictos. No se puede apoyar la causa de Dios (autor de la vida) con medios que causan la muerte. No se puede hacer el bien con el mal. No se puede llegar a un buen fin utilizando medios condenables.

Cuando uno de sus opositores argumentaba contra Gandhi que “ningún país en la historia ha podido conquistar su independencia por medios no violentos”, el Mahatma le respondió: «Escribamos entonces una nueva historia.»



La doctrina de la no violencia

En el Sermón de la Montaña Jesús expone su ideología no violenta, su plan para que vivamos felices en este mundo en paz y en libertad. «Os han enseñado que se mandó: “Ojo por ojo, diente por diente.” Pero yo os digo: no hagáis frente al que os agravia. Al contrario, si uno te abofetea en la mejilla derecha, vuélvele también la otra;

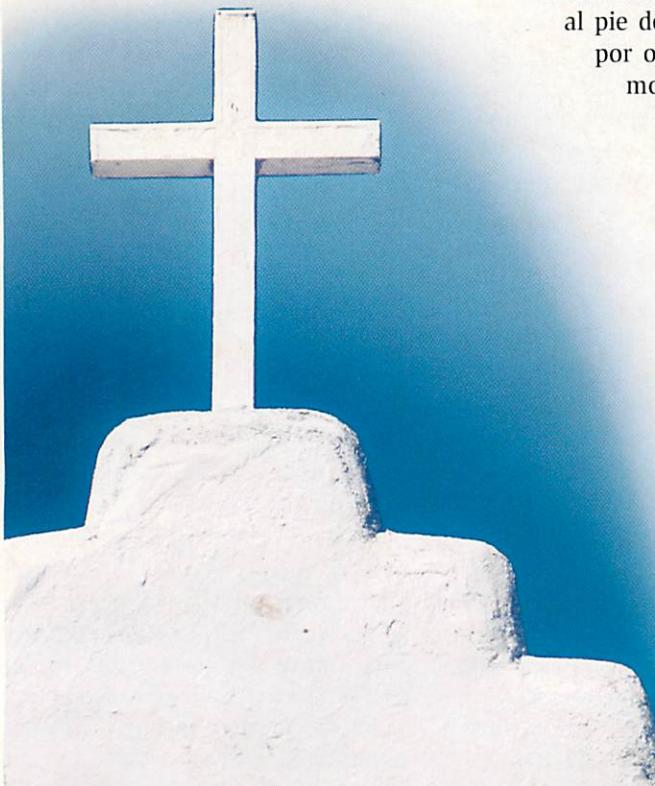
al que quiera ponerte pleito para quitarte la túnica, déjale también la capa; a quien te fuerza a caminar una milla, acompáñalo dos; al que te pide, dale; y al que quiere que le prestes, no le vuelvas la espalda» (Mateo 5: 39-42). Es decir, no te sitúes en el mismo plano que el agresor. Corta el circuito de la violencia, aceptando en el empeño, si es necesario, un sufrimiento suplementario. Haz que reflexione la conciencia del agresor (ver Mateo 5: 23-24). Jesús vio con claridad que si aplicamos al pie de la letra lo del “ojo por ojo” pronto acabaríamos todos ciegos (ver Mateo 5: 38-45).

El propio Napoleón ya había observado que en el mundo hay dos fuerzas supremas, la fuerza de la espada y la del Espíritu, y ésta última es la que prevalece. Porque no se limita a

vencer sino que busca convencer. El que tiene que recurrir a la fuerza para imponer sus ideas da a entender que no es capaz de defender su causa por otros medios. La razón del más fuerte no puede jamás, en última instancia, con la fuerza de la razón (cf. *ibíd.*, pág. 69).

Aquí reside la eficacia del programa de Jesús en favor de la paz. Además de la no resistencia del mártir, requiere una fuerza superior a la venganza; porque no busca poner en fuga al enemigo, sino algo mucho más radical, que es liberarlo de su ceguera, y convencerlo de que la injusticia es siempre un error; no pretende eliminar al adversario, sino reconciliarse con él.

«Os han enseñado que se mandó: “Amarás a tu prójimo [...]” y odiarás a tu enemigo. Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos y rezad por los que os persiguen, para ser hijos de vuestro Padre del cielo, que hace salir su sol sobre malos y buenos y manda la lluvia sobre justos e injustos. Si queréis solo a los que os quieren, ¿qué premio merecéis? ¿No hacen eso mismo también los recaudadores? Y si mostráis afecto solo a vuestra gente, ¿qué hacéis de extraordinario? ¿No hacen eso también los



paganos? Por consiguiente, sed buenos del todo, como es bueno vuestro Padre del cielo» (Mateo 5: 43-48).

El plan de Jesús requiere, en primer lugar, la conversión de la persona. Porque si la conversión de la inteligencia da nacimiento a la fe, y la conversión del cuerpo genera el dominio propio, solo la conversión del amor produce la caridad, o amor *agape*, es decir, el respeto profundo por el bien del otro, que es todo lo contrario del amor propio y de la pasión posesiva.

Si la guerra exige del soldado las virtudes de la disciplina, el valor, la lealtad y el sacrificio, el pacifismo de Jesús le exige como mínimo esas virtudes más muchas otras. Porque solo "los pacificadores serán llamados hijos de Dios", y a fin de cuentas, los no violentos son los que poseerán la tierra (Mateo 5: 5, 9).

Hacia una tierra sin violencia

Como explica Lanza del Vasto, «Jesús ha venido a proponernos la solución a la violencia. Consiste en eliminar toda contradicción entre las dos virtudes mayores, la justicia y el amor. Quitarles a una y otra lo que pueden tener en común con el mal, es decir, la violencia. Si quiero mantenerme de parte de un Dios justo y bueno, debo abandonar la violencia [...]: no aplicar nunca la justicia sin amor, ni el amor sin justicia. El puente que Jesús ha tendido entre la justicia y el amor es la no violencia» (*Nouvelles de l'Arche*, año 3, pág. 41).

Somos conscientes de que la no violencia no puede conseguirlo todo. Pero también sabemos que lo

que no puedan conseguir la justicia y la solidaridad, o no es digno de ser conseguido o la violencia no lo obtendrá tampoco. Porque la crueldad, la fuerza y la imposición no pueden producir más que víctimas, resentidos, hipócritas o violentos; pero jamás hombres que se sientan hermanos. Solo la actitud fraterna propuesta por Jesús puede aportarnos "vida abundante", "paz y gozo verdaderos" (Juan 14: 27; 15: 11; 17: 13).

En este momento álgido de la historia, lo mejor que puedo hacer por la paz es aprender a vivir en paz conmigo mismo, con Dios, y con todos mis semejantes, siguiendo a Jesús (Mateo 5: 21-26). De esta manera me preparo para el reino sin violencia que el propio Jesús traerá.

Para conocer mejor la figura de Jesús,

puede estudiar comodamente en su casa

el curso por correspondencia de 25 lecciones



"LA BIBLIA HABLA",

que le ofrece LA VOZ DE LA ESPERANZA

completamente gratis

CURSOS GRATUITOS POR CORRESPONDENCIA

LA VOZ DE LA ESPERANZA

Apartado 3.201 - 28080 Madrid

www.vozesperanza.com



SALUD Y VIDA

(15 lecciones y un glosario)

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.

HOGAR FELIZ

(10 lecciones)



UN CANTO A LA *Esperanza*

Una vieja profecía bíblica descubre el velo del futuro y señala esperanzadamente la situación de la sociedad del mañana. Una sociedad en la que todos estamos llamados a vivir, ¡por fin!, en paz:

«Vi—dice el apóstol Juan— un cielo nuevo y una tierra nueva, porque el primer cielo y la primera tierra pasaron. Y Dios enjuagará toda lágrima. Y no habrá más muerte, ni dolor, porque las primeras cosas pasaron.»

Esta promesa de un mundo mejor procede de alguien que nunca miente, Jesús. Y se nos invita a todos a vivir en esa sociedad donde reinará la armonía y seremos felices. Nota, estimado lector, que no se trata de vivir flotando en el aire o en una situación artificial. El texto bíblico nos indica que viviremos en la tierra, esta tierra, pero renovada, sin las limitaciones actuales. Es una promesa.

Mientras llega ese momento, luchemos por la paz. Todos podemos hacer algo para convertir este mundo en un lugar más acogedor. En esta revista se ofrecen opciones y sugerencias que, a su vez, se hallan implícitas en esta excelente oración atribuida a Francisco de Asís.

¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz!

Que allí donde haya odio, ponga yo amor;

donde haya ofensa, ponga yo perdón;

donde haya discordia, ponga yo unión;

donde haya error, ponga yo verdad;

donde haya duda, ponga yo fe;

donde haya desesperación, ponga yo esperanza;

donde haya tinieblas, ponga yo luz;

donde haya tristeza, ponga yo alegría.

¡Oh, Maestro!, que no busque yo tanto

ser consolado, como consolar;

ser comprendido, como comprender;

ser amado, como amar.

Porque dando es como se recibe;

olvidando, como se encuentra;

perdonando, como se es perdonado;

muriendo, como se resucita a la vida eterna.