

VIDA

feliz

Sexualidad

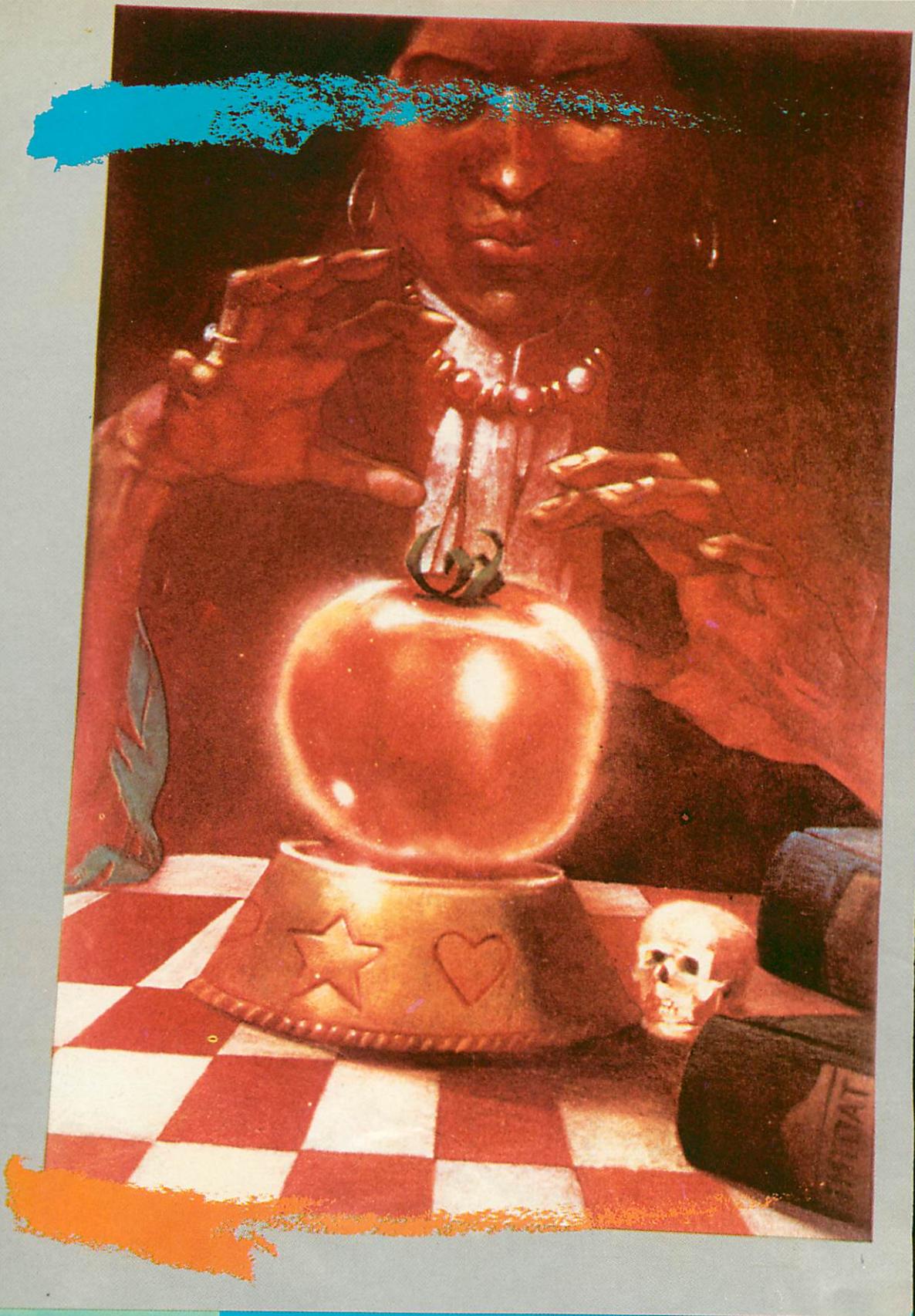
Los problemas
de la pareja

Salud

¿Son perjudiciales
las especias?

La explosión de las
ciencias ocultas





¡Oh, dioses de la noche!
 ¡Oh, dioses de las tinieblas,
 del incesto y del crimen,
 de la melancolía y del silencio!
 ¡Oh, dioses de las ratas
 y de las cavernas,
 de los murciélagos, de las
 cucarachas!
 ¡Oh, violentos, inescrutables
 dioses
 del sueño y de la muerte!

E. Sábato¹

El poder fascinante del ocultismo:

¡Un elogio a la locura y a las sombras!

Gabriel Latorre

El nuevo fetichismo

Richard Perl, 29, un exitoso hombre de negocio de Manhattan, Estados Unidos, cada mañana toma un pequeño cristal, cierra los ojos, se concentra y percibe telepáticamente los mejores negocios para ese día. Andrea Cagan, 38, de Los Angeles, guarda una piedra de cuarzo rosada debajo de su almohada antes de acostarse para poder dormir plácidamente toda la noche. La actriz Jill Ireland, mujer de Charles Bronson, recientemente fallecida, escribió un libro titulado "Ansias de vida" (*Life Wish*) donde describe el uso intensivo que ha hecho con las piedras de cristales para curar el cáncer de seno que padecía. Brett

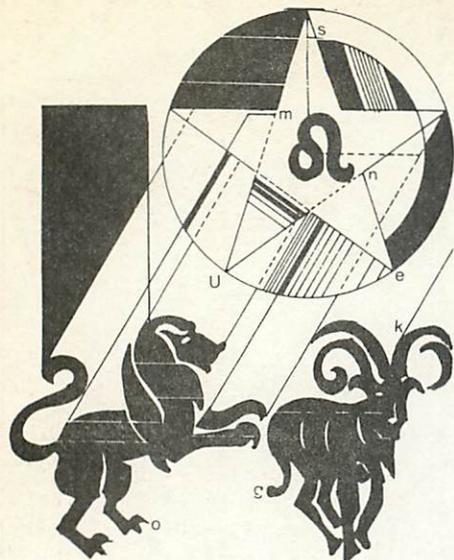
Bravo, 54, ex metodista, conduce seminarios sobre el poder terapéutico de los cristales a 45 dólares la sesión. Asegura que los cristales tienen ciertas energías electromagnéticas que "afectan las células del cuerpo", mejorando el sistema inmunológico. "El topacio —afirma— debe ser colocado dos minutos sobre el plexo solar, mientras se repite: 'Este topacio azul es vibrante para calmar mis nervios'. La bronquitis se cura con una amatista que debe ser deslizada por los hombros y el pecho.²

Douglas Hardy, director de *La estrella mágica* hace un uso más penetrante con las rocas. Prepara un tónico de cristales que tiene múltiples poderes curativos. Asimismo, ofrece piedras para la salud de distintos tamaños, que se cotizan desde 2 a 150.000 dólares. Se las pue-

de usar como colgantes —del cuello o la muñeca—, guardarlas en los bolsillos, en la cartera o ubicarla en algún lugar privilegiado de la casa u oficina, como hizo Alan Talansky, presidente de la First Atlantic Investment Corp., que instaló 600 libras de cuarzo en un rincón de su oficina; afirma que con sólo mirarla le calma los nervios y asegura el éxito en los negocios.³

— Ultimamente se han popularizado unas pequeñas pirámides transparentes que supuestamente encierran algunos granos de piedra provenientes de su homóloga original de Egipto, la pirámide del faraón Keops. Sus difusores la invisten de los máximos poderes curativos y garantizan que tienen condensadas altas dosis de potencias benefactoras y promotoras del éxito, como del bienestar.

¹Gabriel Latorre es profesor de Filosofía, de nacionalidad uruguaya, y escribe desde Villa Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina.



¿Por qué tantos miles de personas, aparentemente inteligentes y bien ubicadas en la vida, se dejan atrapar por los cultos, las prácticas esotéricas del misticismo y la magia de la astrología?

El regreso de los vampiros

Batman ha reaparecido cautivando el mundo infantil. Sus películas, videos, revistas y la intensa comercialización del inagotable arsenal de sus productos llenan las estanterías y las vidrieras de los negocios. La silueta característica del murciélago pintado de negro y encerrado en un óvalo amarillo es afanosamente buscada por los adictos del héroe enmascarado. La “batimanía” que ataca a los niños tiene su paralelo adulto en la llamativa difusión que está adquiriendo —especialmente en los Estados Unidos— otro personaje de la misma especie de Batman (término que significa “hombre murciélago”), pero más siniestro y grotesco: el vampiro.

Desde 1978, cuando Anne Rice publicó su primer libro, *Interview with the Vampire* [Entrevista con un vampiro], la “vampiomanía” se extiende aceleradamente. En el cine las viejas películas de Drácula

se han puesto de moda. Especialmente en la última década se han producido una serie de films con las nuevas técnicas sofisticadas de impresionar visualmente (*Drácula sex*, 1979; *The Hunger*, 1983; *The Lost Boys*, 1987; *Nightlife*, 1989; *Vampire's Kiss*, 1989), donde el terror y la succión de la sangre se asocia a perversiones sexuales e incluso al rock (v.gr. *Rockula*, conjunción de Rock y Drácula). Además, un nuevo género de periódicos y revistas han surgido al mercado (por ejemplo, *The Vampire Journal*, *Vampire Information Exchange*, *Vampire Pen Pall Network*), junto a una creciente bibliografía (*The Vampire Tapestry*, *Blood is not Enough*, *The Vampire Lestat*, etc.). También se han creado nuevas agrupaciones sociales, como el Club del Conde Drácula y centros de investigación y estudio sobre el tema (v. Gr. Vampire Research Center); tampoco faltan cursos universitarios, como el que dictan Radu Florescu y Raymond McNally en el Boston College.⁴

Stephen Kaplan, director del Centro de Investigación sobre Vampiros, viene censando sistemáticamente los vampiros desde el año 1981. En el censo de 1989 usó un cuestionario con 99 items que aplicó en forma telefónica o por carta. Algunas de las preguntas fueron: “¿Con cuánta frecuencia usted bebe sangre? ¿Duerme en un sepulcro? ¿Es usted miembro de un aquelarre (reunión nocturna de brujas, con la supuesta intervención del demonio), o de cultos de sangre, o del culto satánico?” De acuerdo con el censo realizado el año pasado, Kaplan estima que existen, por lo menos, 300 vampiros en Estados Unidos y alrededor de 500 en el mundo entero.⁵

La “nueva era” del ocultismo

Una nueva tendencia ha surgido en América del Norte ha fines de la década de 1950 e inicios de 1960, que ha destruido creencias y actitudes, cambiando la percepción del mundo y de la vida. Al ritmo frenético del rock y de los sensuales movimientos de Elvis Presley, los

sonidos estridentes de las guitarras eléctricas de los melencidos beatles, aparecen los hippies y todo un movimiento creciente de oposición a los viejos y ciegos imperativos de la cultura industrial. Protestan contra la guerra de Vietnam, la polución, la lucha de clases, el consumismo, la rígida moral monogámica y el sistema capitalista. Los Beatles fueron a la India, a la academia de meditación trascendental de Shankaracharya, dirigida por Maharaschi Mahesh Yogi, popularizando prácticas e ideas del ocultismo asiático en occidente.⁶

Simultáneamente, Bob Dylan había descubierto la “hierba” (marihuana), y el LSD que se difundiría aceleradamente en toda la cultura “Pop”.⁷ Se predica el hedonismo como instancia ordenadora, el placer de la diversión, el amor libre, “el poder de la imaginación” estimulada por la droga y el “camino a la paz interior” por medio del misticismo asiático. Se aspira a una nueva realidad —“no esta realidad ordinaria” como dijera un drogadicto—, sino a una nueva conciencia (*higher self*), a niveles superiores de experiencia y éxtasis (*inner wisdom*), a una más alta visión de la vida, es decir a una nueva era (*new age*), a la Era de Acuario (designación que se popularizó en los años 60).⁸ “Formamos parte de tropas extrañas —dicen Louis Pauwels y Jacques Bergier en *El Retorno de los Brujos* —de hordas fantasmagóricas, guiadas por trompetas ultrasonoras, de cohortes transparentes y desordenadas que empiezan a desparramarse sobre nuestra civilización”.⁹

El poder de los cristales y la vampiomanía son apenas dos manifestaciones de ese complejo y extenso movimiento, cada vez más popular, de la Nueva Era. Esta tendencia es una extraña mistura de ideas y prácticas que integra formas religiosas primitivas de tipo animistas, mágicas y del chamanismo¹⁰ (rituales que realizaban los brujos —el chamán— de las tribus indígenas), con otras pseudocristianas —v. gr. La Iglesia Unificada del reverendo

Moon¹¹—, el espiritismo, la astrología, el misticismo, los cultos satánicos y muchas tendencias orientalistas (Hinduismo, Budismo, Taoísmo, etc.). También son responsables del desarrollo de la ciencia ficción, de la meditación trascendental y del yoga.¹²

Una de las creencias fundamentales de la Nueva Era es la idea de la reencarnación y el ejercicio de comunicación con los muertos o espíritus (“Channeling”). En una crónica de la revista Time¹³ se reporta a un integrante del movimiento que confiesa tener comunicación con un ser oriundo de la estrella Alfa del Centauro, además de haber descubierto que fue marino en la Armada Española en una reencarnación anterior.

Una de las ideas centrales del pensamiento de la Nueva Era es la común convicción de la existencia de una realidad universal última. Se trata de una energía o fuerza vital que permanece en todas las cosas. Si esa energía es “canalizada” por la persona adecuada (medium) puede tener efectos curativos. Estas fuerzas también pueden ser utilizadas por el pensamiento para mover objetos a distancia (telekinesis), suspenderse en el aire (levitación), percibir objetos y realidades más allá del campo visual (percepción extrasensorial), conocer sucesos fuera del saber normal (telepatía)¹⁴ y, por supuesto, comunicarse con espíritus y almas de difuntos. Esta “fuerza” no es un poder reconocido, descubierto o susceptible de ser medido por métodos científicos; está en todas las cosas, integrado a todas las cosas, tanto animadas o inanimadas. Es un enfoque panteísta, ya que reduce a Dios a una sustancia indiferenciada e impersonal. También estamos frente a un humanismo que procura divinizar al hombre atribuyéndole propiedades de omnipotencia.¹⁵

La seductora atracción de las tinieblas

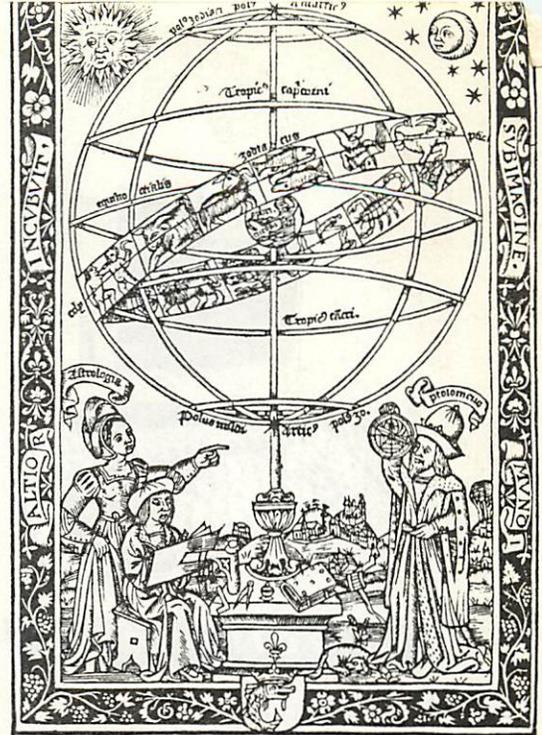
¿Por qué tantos miles de personas, aparentemente inteligentes y bien situadas en la vida, se dejan

atrapar por los cultos, las prácticas esotéricas del misticismo y la magia de la astrología? ¿Qué tienen de atractivo esos lejanos suburbios de la realidad? Seguramente, siempre habrá aficionados a lo insólito y al exotismo intelectual, gente fascinada por el misterio y los enigmas. El transitar por esa zona difusa que limita lo real de lo fantástico parece producir un extraño encanto mágico, una vaga sensación de suspenso y presagio. La idea del infinito insondable que palpita en la filosofía oriental tiene un efecto hechizante sobre los espíritus inquietos, por ejemplo los artistas y escritores, tal es el caso de Jorge L. Borges¹⁶ y Shirley Mac Laine.¹⁷ Otros son empujados por la crisis, buscando desesperadamente la ayuda salvadora que los sustraiga de la angustia devastadora que los aflige. Así sucedió con Nancy Reagan, que vivía aterrada por la posibilidad de que alguien disparara nuevamente contra su esposo, después que el presidente de los Estados Unidos fuera baleado el 30 de marzo de 1981. De modo que consultó a la astróloga de San Francisco, Joan Quiley, quien le predijo cuáles eran los días favorables y cuáles los peligrosos para el presidente.¹⁸

En otros casos, los ministros de las tinieblas cumplen funciones terapéuticas, como la medium filipina Rose Virginia que asesora a esposas golpeadas y trata la depresión.¹⁹

Otros son atraídos por el ocultismo con el fin de iluminar intelectualmente esos oscuros antros del mal. Eso ocurrió insólitamente hace dos años en Turín, cuando se desarrolló una cumbre de especialistas en el demonio, llamado Congreso Cultural sobre el Diablo. Durante cinco días, magos, cartománticos, hechiceros, místicos, brujos, espantademonios y otros demonólogos estuvieron dedicados “a la reflexión y a la búsqueda histórica, literaria y filosófica de Satán”.²⁰

“El príncipe de las tinieblas es un caballero”, dice Shakespeare. La Biblia es más clara al advertirnos que puede asumir las formas más



CARTA NATAL

Cada día, millones de personas orientan sus vidas en base al “dictado de los astros”.

atractivas y cautivantes,²¹ pero su propósito final es siempre el mismo: el engaño y la destrucción.²² Bajo el rostro de la ilusión y del encanto, bulle un universo de perfidia, violencia y crueldad. Es tristemente famoso el caso de Jim Jones, que llevó al suicidio a casi mil personas en Jonestown, Guayana; y el espeluznante crimen de la actriz Sharon Tate es un ejemplo inolvidable y aleccionador de la acción siniestra de las fuerzas del mal. La revelación del Apocalipsis describe proféticamente este movimiento, ilustrándolo con la figura de espíritus inmundos encarnados en la forma de ranas “que hacen señales y milagros” preparando los acontecimientos finales de la historia.²³ “Cuando vean todo esto —nos enseña Jesucristo—, sepan que el Hijo del hombre ya está a la puerta”.²⁴

En caso de que le interese la bibliografía, escriba a nuestra dirección.



editorial

En nuestros días, los ejemplos de personas cautivadas por las ciencias ocultas son innumerables. Hay una tendencia humana, casi irrefrenable, que se acrecienta en situaciones límites, a resolver las cuestiones fundamentales de la vida (y otras no tan importantes) mediante la solución rápida, fácil y mágica que ofrece alguna persona que dice poseer "poderes sobrenaturales".

Este fenómeno señala una característica de la conducta humana que conlleva un grave problema ante la vida: no asumir con responsabilidad la plena capacidad que nos concede la libertad que poseemos como seres humanos. ¿Qué queremos decir con esto? La búsqueda de la solución mágica, fácil y eficaz anula la potencialidad que hay en la razón humana y en la fe cristiana para resolver los problemas que nosotros mismos debemos resolver. El peligro de la dependencia radica en que, al quedar neutralizadas nuestras facultades, se destruye el alma como posibilidad en el mundo. Obviamente, es más fácil depender de otra persona, para luego echarle la culpa de nuestra irresponsabilidad, pero esa actitud vulnera nuestra libertad y destruye la voluntad.

En cada uno de nosotros hay una potencialidad espiritual que, debidamente canalizada, lejos de alimentar la dependencia afirma nuestra libertad; lejos de enajenarnos, nos permite asumir la realidad en forma saludable.

Cada persona llega a este mundo condicionada social, económica, cultural y genéticamente. Ese condicionamiento hace que la realidad no sea la misma para todos. Sin embargo, en cada uno de nosotros hay un aliento de vida, un secreto en el fondo del alma, una libertad por la que podemos seguir creyendo, confiando, esperando; por la que podemos afirmar nuestra propia seguridad a pesar de todo y de todos; por la que podemos ser nosotros mismos, sin depender de brujos ni de cristales magnéticos; por la que tenemos fuerza para luchar y transformar la realidad.—RB.

contenido

- 3 El poder fascinante del ocultismo:**
¡Un elogio a la locura y a las sombras!
Gabriel Latorre
- 7 Los problemas psicosexuales y sus causas**
El estrés, la ansiedad o una educación rígida recibida durante la infancia pueden bloquear la expresión de los sentimientos de una persona.
Gerardo Champelovier
- 10 Padres violentos, madres castigadoras**
Si usted tiene una paciencia de "tiro corto" con sus hijos, es hora de que se detenga y se pregunte por qué. La violencia, más que castigo físico, es un abuso que destruye la autoestima del niño.
Kay Kuzma
- 14 La explosión de las ciencias ocultas**
En nuestros días, son innumerables las personas que buscan orientación para sus vidas en las ciencias esotéricas.
Roberto Leo Odom
- 18 La elevación de la humanidad**
El autor analiza los factores determinantes de la explosión del esoterismo en nuestros días, y presenta la solución bíblica para el drama humano.
Rolando A. Iñin
- 22 Especies: Lo que nos dicen las últimas investigaciones**
Cómo afectan la salud.
Kenneth Burke

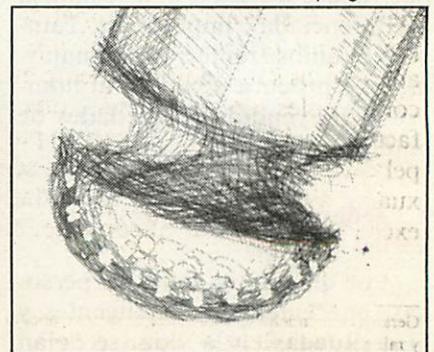
SECCIONES

- 9 VIDA** sana
13 VIDA familiar
17 VIDA espiritual
20 VIDA y salud mental
21 Elija VIDA
24 VIDA en la tercera edad
26 VIDA en la cocina

página 14



página 22



Los problemas psicosexuales y sus causas

El estrés, la ansiedad, o una educación rígida recibida en la infancia pueden bloquear la capacidad sexual de una persona.

Gerardo Champelovier

Comprobamos cada vez más que el estrés y la ansiedad son determinantes en el comportamiento sexual de los seres humanos. De hecho, toda relación sexual realizada en un clima de inquietud y de duda no permite la entrega total de los cónyuges, y culmina en fracasos y frustraciones, convirtiéndose en fuente de nuevas situaciones conflictivas. De este modo, se establece una relación disfuncional, insatisfactoria. La ansiedad provocada por la actividad sexual y la anticipación de las consecuencias negativas (miedo a perder la erección, a contraer una enfermedad de transmisión sexual, al dolor, etc.) aparecen en la mayor parte de las disfunciones sexuales. Wolpe cree que la ansiedad producida por el sistema nervioso simpático inhibe la excitación sexual que proviene del sistema parasimpático, porque los dos sistemas nerviosos autónomos son fisiológicamente incompatibles.¹ Pero, además, otros factores psicológicos juegan un papel decisivo en las disfunciones sexuales, por ejemplo: la necesidad excesiva de agradar al cónyuge, el

Gerardo Champelovier es sexólogo, psicoterapeuta y miembro del Instituto de Sexología de París.

VIDA

en pareja - 6



Ciertas experiencias sexuales negativas pueden provocar un reflejo condicionado: El trauma producido por un primer fracaso sexual puede llevar a la persona a experimentar angustia y a anticiparse en su conducta amorosa, rechazando sistemáticamente toda aproximación sexual.



miedo de abandonarse a la experiencia erótica, los sentimientos de culpabilidad y toda suerte de creencias irracionales.²

Hace algunos siglos, se educaba. En nuestros días, y a pesar de toda la información disponible, nos vemos obligados a reeducar.

Todos sabemos que aprender a hablar no es fácil. ¡Cuántas veces debimos repetir cada palabra, cada sílaba, antes de comprender su sentido! No obstante, tardamos menos tiempo en aprender a caminar. Esto indica que las memorias de los distintos aprendizajes no son idénticas. En el área de la sexualidad, podemos decir que existe una memoria muy precaria, que se apoya en las anteriores vivencias sexuales que tuvo una persona. Por esta razón, las condiciones de las primeras relaciones sexuales son determinantes, pues el sujeto corre el riesgo de fijar conductas disfuncionales que lo acompañarán el resto de su vida.

En la sexualidad, como en otras áreas de la vida, es indispensable que el individuo sea capaz de organizar el aprendizaje con mecanismos reflejos. Desde los trabajos experimentales de Masters y Johnson,

sabemos que la función sexual, tanto en el hombre como en la mujer, se desarrolla en cuatro fases. Las dos primeras están bajo la dependencia del sistema nervioso parasimpático, las restantes bajo el dominio del sistema simpático. La fase vaso-constrictora producirá la erección en el hombre y la lubricación en la mujer. Su inhibición es fuente de impotencia y frigidez. La fase orgásmica propiamente dicha termina en la eyaculación, en el caso del hombre, y en el orgasmo, en el caso de la mujer. La experiencia orgásmica es una manifestación cerebral inducida por una descarga periférica (de orden reflejo, segmentario, localizado). Si esta fase está muy activada, se experimentará la eyaculación precoz, o el vaginismo. Si sucede lo contrario, obtendremos una eyaculación retardada, o una anorgasmia.

Esta clasificación es clara y práctica, pero sólo se fundamenta en un conjunto de síntomas. Para afrontar —y superar— los problemas psicosexuales, es necesario tener en cuenta los síntomas presentes en cada sujeto, pero, sobre todo, considerar las posibles causas que originan estas perturbaciones.

Las características de un problema sexual sólo se revelan mediante una situación erótica. En efecto, ¿cómo puede un hombre decirse impotente si no ha confrontado su erección con la demanda sexual de su cónyuge? Del mismo modo, la ausencia de placer orgásmico en la mujer sólo se evidencia mediante un acto sexual frustrante. Toda "acción sexual" pasa por mecanismos relacionales complejos, que no involucran solamente a los genitales. Conviene, por lo tanto, que cada cónyuge se analice respecto de su vida cotidiana y su historia sexual.

La perturbación sexual se describe como un detenimiento del programa, un "bloqueo de la computadora" que constituye el cerebro (hipotálamo). ¿Cómo comprender este bloqueo? El problema puede remitirse a una perturbación causada por una carencia afectiva en la temprana edad (falta de contacto con la piel de la madre, no haber sido tenido en brazos en los primeros años de vida, etc.). Este problema se expresa luego en la dificultad de prodigar caricias o en la incapacidad de sentir que se "pertenece" al otro, o de hacer que el otro sienta que es "pertenecido". Tal disfunción afectiva puede perpetuarse en la relación conyugal y crear un grave problema de comunicación, que alimentará la perturbación y postergará las soluciones.

Una educación rígida puede bloquear la expresión de los sentimientos de un individuo. Por falta de autoconfianza, desarrollará una timidez excesiva y jamás podrá tomar contacto pleno con el sexo opuesto, llegando a manifestar inclusive una fobia de contacto.

En la reacción psíquica de un individuo que presenta una disfunción sexual, podemos encontrar: *factores externos*, como presiones profesionales, problemas financieros, condiciones irregulares de vida, "nomadía" sexual, etc.; *factores individuales*, como la competición, la depresión, el estrés, la enfermedad, la represión religiosa alimentada en una moral puritana,

un sentimiento enfermizo de culpabilidad o de vergüenza; y *factores relacionales*, como la falta de atracción hacia el cónyuge, la ausencia de comunicación, la incapacidad de expresar o de vencer la ira, el miedo a la intimidad, la voluntad de poder sobre el otro, la falta de dominio propio, el temor a la concepción, el miedo a sentirse vulnerado en el papel a desempeñar en la relación sexual, etc.

Por otra parte, la elección de la pareja no es un acto inexpressivo: manifiesta los conflictos de personalidad de cada uno de los cónyuges. Puede expresar una voluntad de dominio, de manipulación afectiva, de deseo de castigo, de agresividad, hasta de sabotaje sexual, todo lo que desemboca en una grave frustración en la relación conyugal.

Además, ciertos fenómenos nefastos (como por ejemplo una primera experiencia sexual traumatizante: violación, humillación, relación homosexual, incesto, masturbación compulsiva, conducta perversa, etc.) puede provocar un reflejo condicionado. El traumatismo sufrido en ocasión de un primer fracaso puede igualmente llevar al sujeto a anticiparse en la conducta a adoptar en una futura aproximación sexual, hasta el punto de evitar la relación sexual para no experimentar angustia. Así, las dificultades sexuales, aún sintomáticas, deberían ser percibidas mediante un análisis que contemple la vida pasada y presente de la persona.

Las terapias actualmente propuestas no son panaceas, pero tienen el mérito de tomar en cuenta la dimensión psicoafectiva del individuo y de integrar al cuerpo en su dimensión emocional.

Próximo artículo:
Saber comunicar:
un objetivo prioritario

Referencias

1 A. Wolpe, *La pratique de la thérapie comportementale* [Práctica de la terapia de comportamiento], ediciones Masson, 1975.

2 J. Waynberg, *Les idées reçues sur la sexualité* [Ideas recibidas sobre la sexualidad], Guía de la Salud, Hachette, 1988.

VIDA

sana

Roberto Clouzet es máster en Salud Pública y pastor adventista. Cumpió su rotación clínica en el Servicio de Alcoholismo y Drogadicción del Pomona Community Hospital, Estados Unidos. Actualmente es el director del Centro de Vida Sana, en Villa Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina.



Salud y religión

La religión tiene el propósito de reunir o reconciliar al hombre con lo trascendente y divino, en el marco de la práctica real de su espiritualidad. De ahí que el ser humano se relacione ("religie") con Dios en la medida en que sus creencias internas se adviertan con autenticidad en la vida cotidiana.

En la hermosa obra *El ministerio de la salud mental*, su autor, el doctor Howard J. Clinbell, enumera las formas saludables y no saludables que existen entre el *pensamiento* y la *práctica religiosa*. He resumido sus doce preguntas para que autoevaluemos y analicemos nuestra vida religiosa y nuestra salud mental:

1. Tanto sus prácticas como sus pensamientos religiosos, ¿construyen puentes o barreras entre las personas?

2. El modo particular en que usted practica la religión, ¿debilita o favorece su sentido elemental de confianza y ubicación en el medio donde se desenvuelve?

3. Esa práctica y pensamiento religiosos, ¿estimulan o dificultan el crecimiento de la libertad interior y la responsabilidad personal? Su religión, ¿promueve relaciones de dependencia enfermiza o saludables? ¿Contribuye a establecer relaciones estables o inestables con otras personas? ¿Favorece el crecimiento de una conciencia madura?

4. ¿Es tan efectiva su religión como para movilizarlo desde el sentimiento de culpa a la conciencia de perdón? ¿Le provee orientación ética, significativa y bien definida, o usted pone énfasis en las trivialidades y formalidades? ¿Es su principal interés la conducta superficial o la salud subyacente de la personalidad?

5. ¿Aumenta o disminuye su alegría

de vivir? ¿Estimula el aprecio o desprecio por la dimensión sentimental de la vida?

6. ¿Acepta las energías vitales del sexo de manera constructiva o represiva?

7. ¿Favorece la aceptación o la negación de la realidad? ¿Promueve sentimientos religiosos maduros o presunciones mágicas? ¿Ayuda a aceptar las dudas con honestidad intelectual? ¿Tiende a simplificar la condición humana o confronta su desafiante complejidad?

8. ¿Procura enfatizar el amor y el crecimiento o el temor y la fijación?

9. ¿Provee "una estructura de orientación y un objeto de devoción adecuados" para resolver la ansiedad existencial de manera constructiva?

10. ¿Permite vincular su inconsciente con símbolos vivientes?

11. ¿Se acomoda a los patrones neuróticos de conducta de la sociedad o se atreve a cambiarlos?

12. ¿Fortalece o debilita su autoestima? ¿Lo ayuda a "quererse" bien?

¿Cómo anda su religión y su salud mental? La verdadera religión es beneficiosa en todos los aspectos. Sólo propende a la salud total: física, mental, social y espiritual.



Padres violentos, madres castigadoras

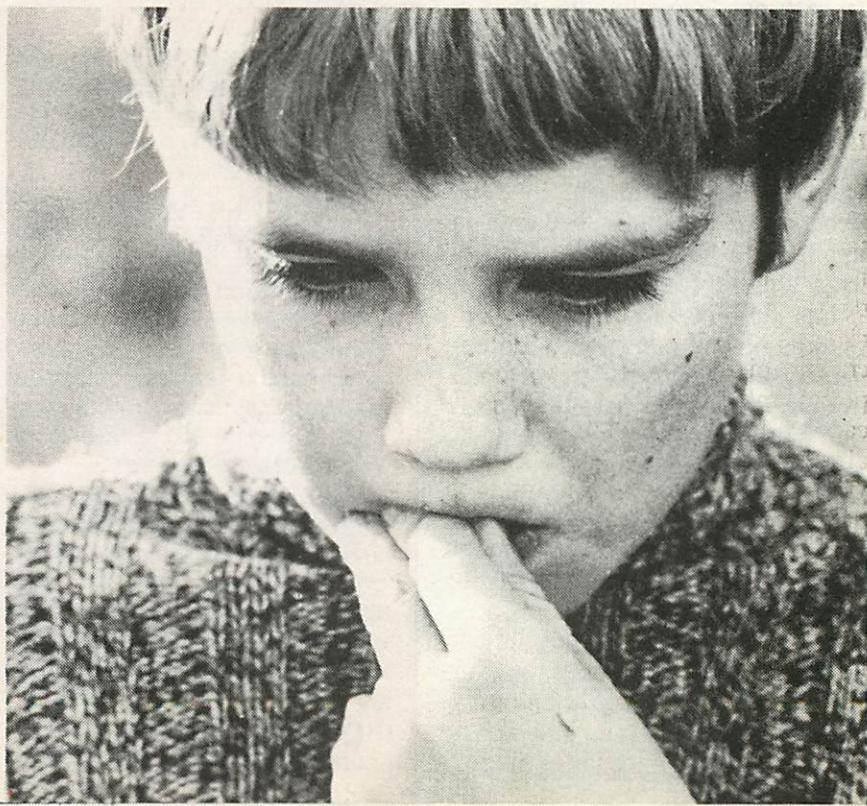
Si usted tiene una paciencia de “tiro corto” con sus hijos, es hora de que se detenga y se pregunte por qué. La violencia, más que castigo físico, es un abuso que destruye la autoestima del niño.

EDUCACION

Kay Kuzma

Abusa usted de sus hijos? Antes de responder compulsivamente “¡claro que no”!, lea este artículo. Fue escrito para cada padre y madre, pues todos corren el riesgo de ser abusadores de sus hijos.

Lamentablemente tengo que admitir que a pesar de ser especializada en psicología del desarrollo infantil, más de una vez maltraté a mis hijas. Nunca olvidaré una tarde cuando perdí totalmente el control de mis emociones. Tenía mil cosas que hacer, y todo parecía salirme mal. La casa estaba completamente desordenada, y mis tres pequeñas hijas corrían de un lado para otro como una manada de hienas. Cada vez que gritaban, mis nervios



Kay Kuzma es presidenta de una asociación de padres y profesora adjunta de Psicología Evolutiva en la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos. Traducido de *Vibrant Life* por Mónica Casarramona.

se destrozaban en pedazos cada vez más chicos.

Para verme libre de aquel desorden, conseguí una muchacha que me ayudara en la limpieza de la casa. Entonces me dirigí a las niñas y les dije:

—Niñas, Rosa va a pasar la aspiradora en el dormitorio de ustedes. Por favor, recojan sus ropas del suelo.

Ellas escucharon lo que dije. Pero, como sucede con muchas órdenes de los padres, tales palabras les entraron por un oído y les salieron por el otro. Las ropas continuaban en el suelo. A pesar de todo, ese pequeño “detalle” no hizo que Rosa detuviera su trabajo. Comenzó a aspirar alrededor de las ropas esparcidas por el suelo. Como no se le había ordenado levantarlas, las dejó donde estaban. Ella no contaba con la fuerte succión de la aspiradora, y cuando se dio cuenta, ya era tarde: la máquina se había “tragado” un lindo pijama de nylon bordado.

El motor de la aspiradora continuó su marcha y la ropa se enroscó en el interior del electrodoméstico. El intenso calor derritió el nylon que se adhirió a las piezas de metal del aparato.

Esa fue la gota de agua que rebordó el vaso. Yo no podía creer lo que estaba viendo. Lo que realmente me dejó trastornada fue el grado de estupidez de la muchacha, que no levantó las ropas del suelo antes de pasar la aspiradora. Como no pude decirle esto a ella, descargué mi frustración y mi ira sobre mis hijas, y les grité:

—¡Miren lo que hicieron! ¿Por qué no levantaron sus ropas? Si me hubieran obedecido, esto no habría pasado.

Mirando la aspiradora volví a gritar, para hacer más dramático el problema:

—¡Miren la aspiradora! Este pijama carísimo está totalmente arruinado, y esta blusa también. Y probablemente cueste una fortuna arreglar la aspiradora. ¡Cómo pudieron ser tan tontas!

Ataqué verbalmente a aquellas

pobres niñas sin decir nada a la muchacha que me ayudaba, que había sido en realidad la causa inmediata del problema. Las niñas trataron de decirme que la culpa no era de ellas, pero yo no quise oírías. Finalmente, abatidas por el abuso verbal, se retiraron.

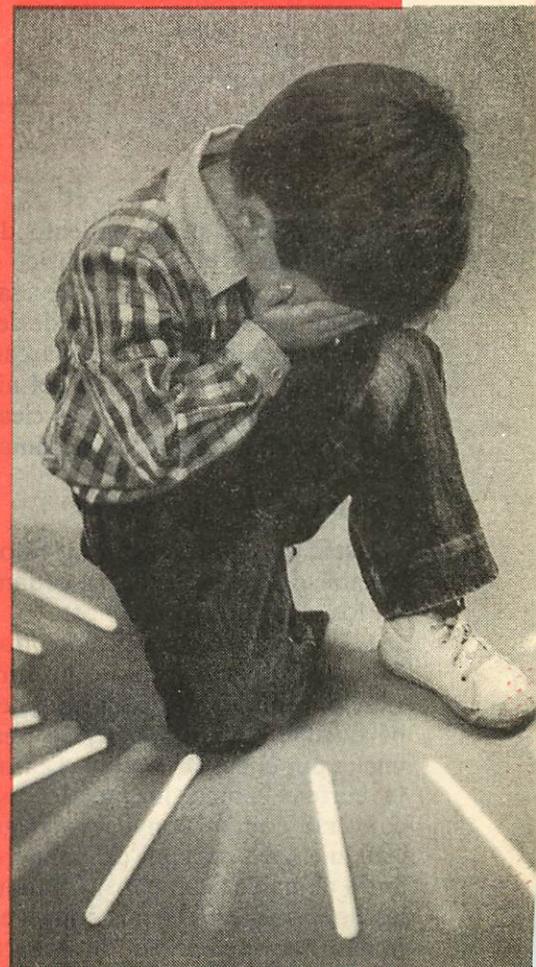
Sola, raspando el nylon derretido de los engranajes, comencé a pensar en el modo terrible como las había tratado. Yo solía comportarme mejor con ellas. Había escrito artículos sobre el abuso verbal y el cuidado que debemos tener para no herir a los niños con palabras despreciativas. Sabía que esas palabras descuidadas podían herir la autoestima de un niño. Hasta me había referido a esos abusos como asesinato psicológico. ¡Y ahora yo misma era culpable!

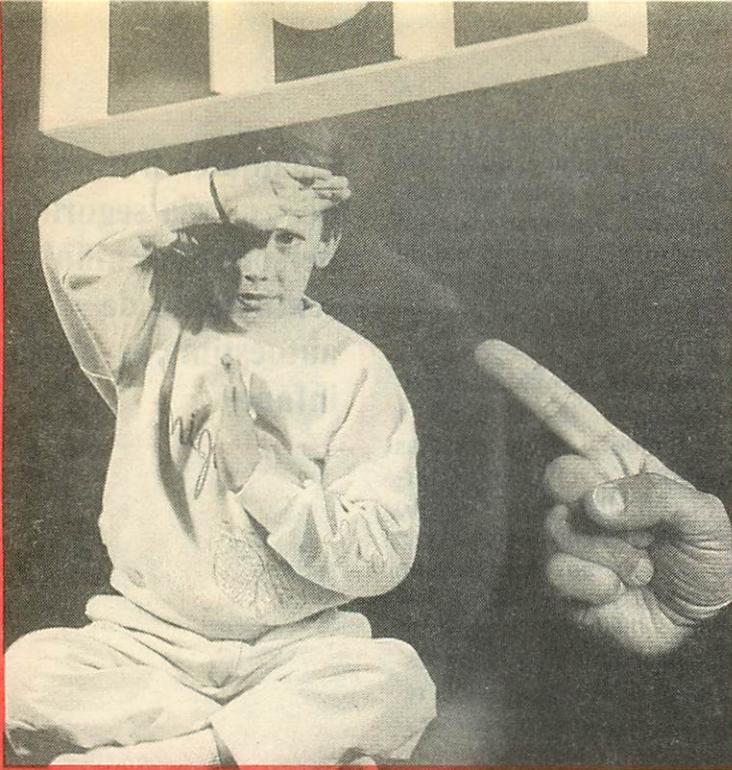
Mientras llevaba a la empleada hasta su casa, me di cuenta de que debía conversar con mis niñas. Las llamé, las senté a mi alrededor, y les dije que estaba triste por la manera airada como las había tratado y por las cosas injustas que les había dicho. Naturalmente, ellas me perdonaron.

Muchas personas piensan en el abuso infantil como algo irracional, un tratamiento violento que deja a los niños marcados para el resto de sus vidas. La expresión *abuso infantil* trae a nuestra mente extraños cuadros de niños con ojos enrojecidos, huesos quebrados, piernas quemadas con cigarrillos o agua caliente, cicatrices en la espalda o en las nalgas, o daño cerebral por haber sido golpeados en la cabeza. Ese tipo de abuso infantil es un crimen repugnante. Y la mayoría de los padres no podría soportar la idea de tratar a un niño de esa manera. Pero hay innumerables formas de abuso de las cuales *todos* somos culpables. El hecho sorprendente es que si sus hijos tienen más de dos años, el abuso probablemente ocurrió también en su propia casa, siendo usted el “abusador” y sus hijos las víctimas.

El abuso infantil es más que un golpe físico. Es cualquier tratamiento que destruye la seguridad perso-

Cualquier trato que destruye la seguridad personal del niño y su sentimiento de autoestima es abuso infantil.





El maltrato psicológico no deja necesariamente marcas visibles en el cuerpo. Sin embargo, causa cicatrices internas, que marcan la mente y la personalidad del niño.

nal del niño y su sentimiento de autoestima. Es el maltrato físico o verbal. Tal abuso no deja necesariamente marcas visibles. Puede dejar cicatrices internas, que marcan la mente y la personalidad del niño. Estas son justamente las cicatrices que destruyen la autoestima.

Cómo proteger a sus hijos

Usted puede proteger a sus hijos del abuso de la violencia recordando los siguientes principios:

1. *Nunca discipline con ira.* Cuando sus emociones están hirviendo, la disciplina de sus hijos debe quedar para después. Dé una vuelta por el barrio, limpie el garage, corte el césped, juegue al tenis, converse con su cónyuge o haga cualquier otra cosa que calme su ira antes de hablar con ellos. Cuando las emociones están bajo control, es mucho más fácil pensar de manera creativa en soluciones al problema, que eviten futuros conflictos o posibles abusos.

2. *Si perdió el control, converse con sus hijos.* Cuando usted se descontrola y termine diciendo palabras duras a sus hijos, o tomándolos del brazo y zamarreándolos, o dándoles una fuerte paliza, no se culpe, converse inmediatamente con ellos. Los niños son dóciles y raramente guardan rencor si saben que su madre o su padre están realmente tristes por lo que sucedió y tratan de ser mejores padres. Determine la causa que lo llevó a perder la paciencia y luche para eliminarla, si desea que no vuelva a suceder.

3. *Trate a su hijo no como él merece ser tratado* en ese momento, sino como a usted le gustaría que lo trataran si estuviera en el lugar de él.

4. *Prevenga la conducta problemática* en vez de meramente reaccionar ante un comportamiento errado. Tome tiempo para resolver los problemas cuando éstos todavía son pequeños y fáciles de ser resueltos. No espere hasta que los proble-

mas de sus niños queden peligrosamente fuera de control.

5. *No se desanime. Puede cambiar.* Tenga valor. Aunque en el pasado usted se haya comportado algunas veces de manera abusiva, puede modificar su actitud. A veces el cambio tarda en llegar, pero llega. Muchos padres que usaban constantemente la amenaza para controlar a sus hijos, lograron superar este problema. Usted también puede lograrlo. Naturalmente, es preciso hacer un esfuerzo y dedicar tiempo y voluntad para ello.

En determinado momento usted puede sentirse infeliz porque perdió el control y terminó profiriendo palabras duras o zamarreando a sus hijos. Es bueno saber que otros padres también se sienten así. Pocos padres o madres consiguen criar a sus hijos sin perder ocasionalmente el control. Y las personas que tienen la tendencia a reaccionar intempestivamente deben enfrentar el problema todos los días. Al reconocer que otros padres también reaccionan a veces con ira, usted no se está disculpando, sino sólo permitiéndose ser humano y falible. La culpa no ayuda en nada a una persona airada. Por el contrario, hace que ella se sienta más presionada. Por lo tanto, no permita que la ira tome cuenta de usted. Así como los niños son flexibles y perdonadores, Dios también lo es. Y usted debe serlo con usted mismo.

6. *Analice su sistema de vida.* Si la ira y la pérdida del control son un problema frecuente en usted, necesita preguntarse por qué. A veces es por causa de una mala formación familiar. Las investigaciones muestran que las personas que abusan con más frecuencia de los niños fueron motivo de abuso durante su niñez.

Deténgase y observe su vida actual. ¿Está usted muy tenso? ¿No puede organizar las actividades de manera que disminuya esa presión? ¿Está pasando por una situación difícil que pronto terminará? ¿Puede usted pensar que tal situación es temporaria y así relajarse más? Analice aún más profundamente su

vida y vea si no hay algún problema emocional que necesite ser resuelto.

7. *Estudie el carácter de su hijo.* Examine también la situación de sus hijos. Algunos niños, como los voluntariosos e hiperactivos, son más difíciles de controlar que otros. Cuanto más difícil es el niño, más ayuda de otros usted precisará a fin de obtener alguna modificación en la conducta. En caso contrario, la frustración y la culpa lo aplastarán.

8. *Pida ayuda.* No tenga miedo de pedir ayuda. Usted necesita pasar un tiempo lejos de las niñerías de sus hijos para refrescar la cabeza. Si usted ha maltratado físicamente a sus hijos, necesita ayuda y apoyo (¡y cómo!). El comportamiento abusivo normalmente se da sólo en casa, mientras en público se observa un comportamiento ejemplar. Por eso, es probable que si usted trata de discutir el problema con sus amigos íntimos, la cosa empeore, porque hasta pueden dudar de usted. Lo mejor es encontrar alguien que pueda oírlo y entenderlo. Centenares de padres, muchos de los cuales son buenos cristianos, enfrentaron o enfrentan el mismo problema que usted. Ellos pueden ayudarlo a encontrar una salida.

Además de eso, usted puede buscar un grupo de apoyo en su comunidad. Pregunte al pediatra de sus hijos o al psicopedagogo escolar respecto de tales grupos. En muchas ciudades existe algo así como una asociación de Padres Anónimos, que promueven encuentros para darse ánimo mutuamente e intercambiar experiencias.

Los padres más realizados y eficaces son los que tienen un fuerte sistema de apoyo: abuelos, tíos, primos y amigos. Estos parientes cercanos y queridos permiten a los padres obtener un poco de tiempo para estar juntos, a solas, para reflexionar y tomar decisiones oportunas respecto de la disciplina de sus hijos.

Usted puede comenzar hoy a tratar a sus hijos con amor y respeto. Desde ahora puede dejar de ser un "abusador" de sus hijos. 

VIDA

familiar

Carmen Block de Gómez es licenciada en Ciencias de la Educación, y tiene veinte años de docencia secundaria y universitaria.



"Mamá, papá, ¿me escuchan un poquito?"

Los chicos juegan alegremente en la plaza mientras un grupo de mamás comentan sus inquietudes. "Mariana siempre nos habla a los gritos, pero con sus amiguitas es tan suave..." "Ya no sé qué hacer para que Silvina deje de complicar la hora de la cena desparramando la comida sobre el mantel, la ropa y el piso..." "En mi casa la nota sobresaliente la pone Esteban —se queja otra mamá— porque siempre está rompiendo algo. La última fue anoche, cuando destruyó el televisor de un pelotazo". "En casa nos preguntamos por qué Alejandra llora por cualquier cosa", comenta su mamá.

En las preocupaciones compartidas por estas madres podemos encontrar un común denominador: sus hijos están diciendo algo que ellas no alcanzan a comprender. Las conductas agresivas, los desórdenes, el llanto desmedido, en muchos casos expresan la gran necesidad de poder comunicarse con sus padres. Por naturaleza, el niño necesita que sus padres lo tengan en cuenta. Desea contarles sus experiencias, hacerles preguntas, decirles que está asustado, expresarles su cariño. Pero ocurre que, en ese intento, se siente incomprendido.

Si le preguntamos a los padres de Mariana, Silvina, Esteban y Alejandra, cuánto tiempo dedican a escuchar lo que sus hijos quieren contarles, seguramente nos responderán sin titubear que se esfuerzan todo lo que pueden para conversar con ellos. Pero en realidad, les está ocurriendo como a otros padres que escuchan distraídamente, como al pasar, lo que sus hijos les comentan. Esto obliga a que los chicos busquen sus propios recursos para ser tenidos en cuenta.

Los niños tienen mucho para contar, y lo hacen mediante diferentes

lenguajes. El más conocido es el oral, que comienza con sus medias palabras, continúa con la etapa de los ¿por qué? y desemboca en la expresión correcta de las inquietudes. Otra forma de lenguaje es la de los sentimientos. Mediante el llanto, una caricia, ese "pucherito", o la risa cristalina, expresan importantes mensajes. Y también está el lenguaje del contacto corporal. El chico que busca el calor de la mano de papá o apoya su carita en la mejilla de mamá está enviando mensajes cargados de significación.

Cada una de estas formas de expresión presenta sus complejidades. Cuando la familia se reúne, todos tienen algo para contar. Generalmente los padres monopolizan el tiempo, y los chicos, deseosos de compartir lo suyo, tienen que esperar su turno. Cuando su necesidad de participar queda insatisfecha, no les resta otra alternativa que gritar, llorar, provocar desórdenes, para llamar la atención. Pero si papá y mamá se detienen a escucharlos, les harán sentir que lo que tienen que comentar es realmente valioso e importante.

Muchas veces los niños necesitan una palabra de consuelo. Por un fuerte golpe un chico puede ir llorando junto a su madre, quien interesada en calmar el llanto suele decir "no es nada..." "te vas a golpear muchas veces todavía...". Si en lugar de tales palabras le permitiera llorar todo su pesar, se interesaría por el daño recibido y le hiciera sentir que lo comprende, estaría favoreciendo y permitiendo que se acrecentara la seguridad de que sus sentimientos son considerados en su real dimensión, por lo que no necesitaría ocultarlos.

Al escuchar y entender lo que nuestros hijos quieren decirnos, permitiremos que se sientan rodeados de amor y consideración, lo que facilitará un mejor desarrollo de la personalidad de cada uno y acrecentará la sensibilidad para comunicarse con los demás.

La explosión de las ciencias ocultas

En nuestros días, son innumerables las personas que buscan orientación en las ciencias esotéricas.

Roberto Leo Odom

En años recientes, las mentes de los hombres se han enfocado en la guerra de las galaxias, los conflictos del Medio Oriente, los escándalos políticos, la escasez de combustible, la crisis económica y los crímenes del tenor más sensacional. Tal es así que pocos, comparativamente hablando, han reconocido el hecho de que también estamos viviendo en medio de una gran explosión de lo "psi". Conocidas revistas del mundo entero, como así también extensos artículos en diarios, nos llaman la atención al hecho de que lo "psi" está ejerciendo un tremendo impacto sobre nuestro mundo.

¿Qué es "psi"? En primer lugar, es la 23ª letra del alfabeto griego y la primera sílaba del término griego *psijikós*, que se ha transliterado al castellano como *psíquico*. En segundo término, la forma abreviada "psi" es usada algunas veces para referirse a los "fenómenos psíquicos".

Por muchas décadas los fenómenos psíquicos, que se referían mayormente al *espiritismo* o *espiritualismo* y otros asuntos relacionados, han sido el especial campo de estudio por parte de expertos en parapsicología, una rama de la psicología. Sus investigaciones penetran en la telepatía, la clarividencia, la psicoquinesia, la precognición, etc., que caen bajo el encabezamiento general de "percepciones extrasensoriales".

La prensa nos ha informado de que universidades muy conocidas e instituciones científicas de los Estados Unidos han tenido, por muchos años, cursos de estudio y presupuestos para investigación en los fenómenos psíquicos. En diciembre de 1969 la Asociación Parapsicológica fue aceptada como un miembro más de la Asociación Norteamericana para el Avance de las Ciencias.

En la actualidad, cuatro clases de fenómenos psíquicos están atrayendo la atención de la gente. Una es la *telepatía*: comunicación con las mentes sin el uso de alguno de los cinco sentidos (vista, olfato, audición, gusto, tacto), o conocimiento de lo que otra persona está pensando antes de que ésta se lo diga



Roberto Leo Odom es licenciado en Teología y ex editor de la revista *Israelite*, de donde fue tomado este artículo. Traducido por Aldo D. Orrego.

al psíquico (persona susceptible a las influencias psíquicas). Otro fenómeno es la *clarividencia*: habilidad para revelar información acerca de objetos, personas o sucesos lejanos u ocultos. Una tercera clase es la *precognición*: habilidad para conocer o predecir (profetizar) acerca de lo que va a suceder. Y una cuarta es la *psicoquinesia* (algunas veces llamada "PK"): habilidad para mover o bien influir sobre los objetos sólo por medio del poder mental.

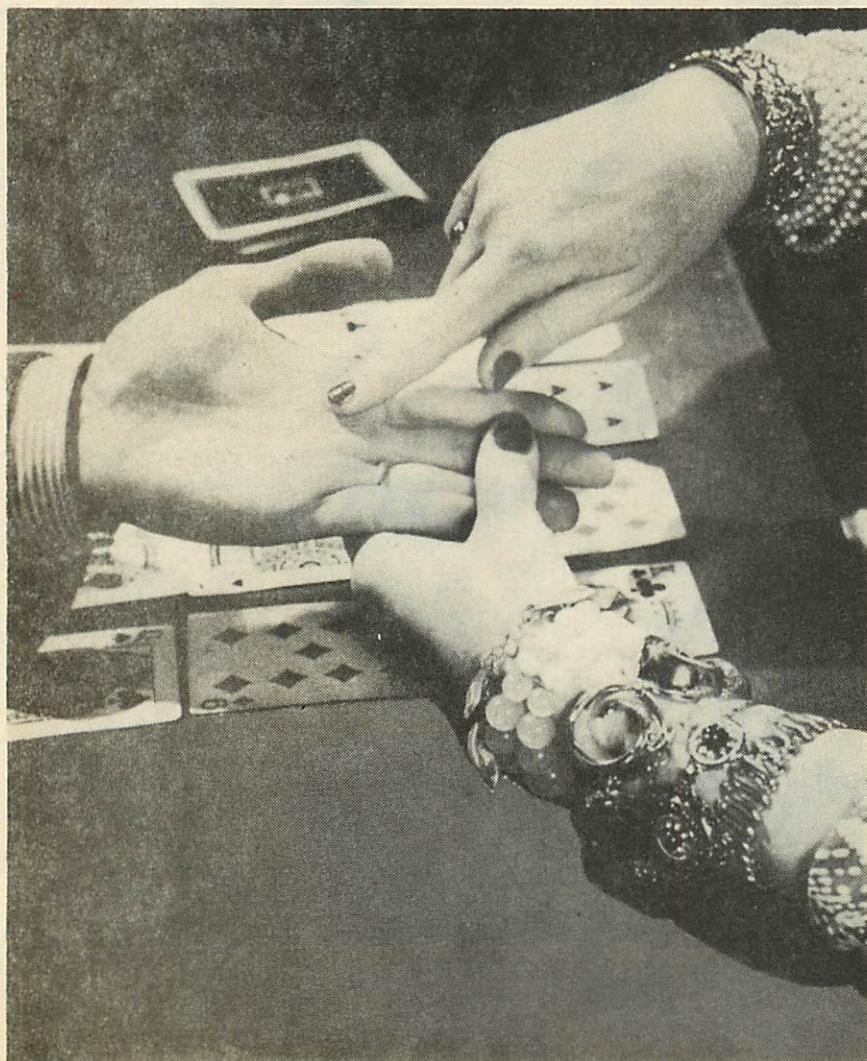
Tomemos como ejemplo el caso de Uri Geller, un notable psíquico israelí, reconocido como un espiritista que puede doblar clavos, llaves, tenedores, etc., simplemente con gesticulaciones con los ojos y usando sólo sus poderes mentales. La revista *Time*, en un artículo del 4 de noviembre de 1974, informaba que Geller describió el modo como había caído un dado dentro de una caja de acero, que estaba herméticamente cerrada; acertó en ocho de diez oportunidades (en las otras dos declinó elegir un número). Se ha calculado que las probabilidades de hacer esto por azar eran aproximadamente de una en un millón. En otra prueba, Geller boceó, acertadamente y en siete veces consecutivas, un cuadro oculto en dos sobres opacos y sellados. En diez oportunidades, y sin error, identificó entre diez latas selladas la que contenía un objeto que había sido colocado dentro.

En las Sagradas Escrituras, el Dios de Israel tomó una firme posición contra cualquier clase de prácticas ocultistas concernientes al mundo espiritual, a pesar de la posible validez de tales prácticas: "Si alguien consulta a los nigromantes, y a los adivinos, prostituyéndose en pos de ellos, yo volveré mi rostro contra él y le exterminaré de en medio de su pueblo. . . Y el hombre o la mujer que evocare espíritus de muertos o se entregare a la adivinación, ha de morir; serán apedreados; su sangre será sobre ellos" (Levítico 20: 6, 27).

Hoy, aquellas palabras de advertencia son muy pertinentes. Esta-



La Palabra de Dios afirma: “Cuando hayas entrado en la tierra que Yahvéh tu Dios te da, no aprenderás a cometer abominaciones como las de esas naciones. No ha de haber en ti nadie que practique adivinación, astrología, hechicería o magia, ningún encantador ni consultor de espectros, ni adivinos, ni evocador de muertos. Porque todo el que hace estas cosas es una abominación para Yahvéh tu Dios”.



mos asistiendo a un resurgimiento de la “magia negra”, como se dio en llamar a las ciencias ocultas en la antigüedad. Hoy aparece bajo la apariencia elegante de una ciencia verdadera, y goza del apoyo y del respaldo de algunas instituciones de enseñanza, algunos líderes de gobierno y ciertos oradores de organizaciones religiosas.

Esto podría parecer extraño para muchos, pero no necesita ser considerado como algo novedoso. La magia negra (o nigromancia) alcanzó similar popularidad en el mundo antiguo, especialmente en las tierras y entre los pueblos que eligieron ignorar las pretensiones de un Dios creador. Expertos en ciencias ocultas gozaban del respeto y del favor del faraón en tiempos del patriarca José (Génesis 41: 8, 24). El faraón de Egipto, en tiempos de la liberación del pueblo de Dios de la esclavitud, confió fuertemente en el consejo de sus hombres sabios, hechiceros y magos para resistir la palabra de Dios enviada a él por medio del profeta Moisés (Exodo 7: 11, 12; 8: 3, 14, 15).

Mientras este pueblo estaba acampado al pie del Monte Sinaí, incorporándose a la teocracia, el Señor le dio una ley contra la práctica de la magia negra: “A la hechicera no dejarás que viva” (Exodo 22: 18). Más tarde el Señor dijo a Israel: “No practiquéis encantamiento ni astrología. . . No os dirijáis a los nigromantes, ni consultéis a los adivinos, haciéndoos impuros por su causa” (Levítico 19: 26, 31).

Más tarde, cerca de su muerte, Moisés dio este mensaje: “Cuando hayas entrado en la tierra que Yahvéh tu Dios te da, no aprenderás a cometer abominaciones como las de esas naciones. No ha de haber en ti nadie que haga pasar a su hijo o a su hija por el fuego, que practique adivinación, astrología, hechicería o magia, ningún encantador ni consultor de espectros, ni adivino, ni evocador de muertos. Porque todo el que hace estas cosas es una abominación para Yahvéh tu

Dios. . . Porque esas naciones. . . escuchan a astrólogos y adivinos, pero a ti Yahvéh tu Dios no te permite semejante cosa” (Deuteronomio 18: 9-14).

¿Por qué Dios nos advierte tan clara y solemnemente de no iniciarnos en las ciencias ocultas o en la magia negra? Por el papel que los demonios —ángeles en rebelión contra Dios— juegan en la historia del espiritismo, la magia negra y la necromancia. El relato bíblico de la serpiente, que como un *medium* de Satanás asesoró a Eva en el jardín del Edén (Génesis 3), es el primer antecedente espiritista en nuestra historia. Además, Dios considera que estas prácticas ocultas son un sacrificio a los demonios (Levítico 17: 7; Deuteronomio 32: 17; Salmos 106: 37).

Todo esto nos muestra que ha habido un esfuerzo persistente por parte de Satanás, enemigo de los seres humanos, y toda su cohorte de demonios para desviar la atención del hombre de Dios hacia el mal. Corresponde a un hijo e hija de Dios excluirse resueltamente de la magia negra, en especial de la nigromancia y la hechicería, como prácticas demoníacas y peligrosas. A la luz de lo que Dios ha revelado plenamente en su Palabra, la única conducta segura es aceptar y seguir el consejo divino y evitar la brujería en todas sus formas.

Como cristianos esperamos un cielo nuevo y una tierra nueva, donde mora la verdad, la justicia y el amor. Para esa ocasión, el Señor nos advierte: “El que venciére heredará todas las cosas, y yo seré su Dios, y él será mi hijo. Pero los cobardes e incrédulos, los abominables y homicidas, los fornicarios y hechiceros, los idólatras y todos los mentirosos tendrán su parte en el lago que arde con fuego y azufre, que es la muerte segunda”. En aquel gran acontecimiento, todos los fieles gozarán de su recompensa celestial, “mas los perros estarán afuera, y los hechiceros, los fornicarios, los homicidas, los idólatras, y todo aquel que ama y hace mentira” (Apocalipsis 21: 8; 22: 15). ☺

VIDA

espiritual

Aldo Dante Orrego es licenciado en Teología.



Con la muerte a cuestas

Como una pintura nos iremos borrando, como una flor hemos de secarnos sobre la tierra.—Netzahualcōyotl, *tlatoani* (señor, rey) de Texcoco, México (siglo XV).

Algo que me asombra de la literatura indígena es su riqueza conceptual. La escritura ideográfica, propia de estas culturas, es un terreno fértil para mezclar armoniosamente lo concreto y lo abstracto, lo místico y lo cotidiano, lo real y lo simbólico. La cita de arriba —ínfimo fragmento de una poesía náhuatl— es fiel reflejo de una filosofía saturada de imágenes y metáforas. Es como si, en la particular cosmovisión azteca, el Dador de la Vida pintara y borrara la vida de todos los hombres. Pensemos en ello.

La vida. . . ¿eclosión involuntaria de seres vivos sobre el planeta? La muerte. . . ¿destino inevitable del hombre? ¿Qué significa estar vivo o estar muerto? Trataré de responder con una sencilla clasificación sobre el vivir y el morir (el análisis profundo quedará para un artículo más extenso).

La Biblia nos habla de tres clases de vida, todas ellas insufladas por un único acto creador: el de Adán y Eva, quienes luego las transmitieron a sus descendientes. 1) La **vida psíquico-espiritual**: energía divina que puso en actividad las funciones espirituales, mentales y emocionales del ser; 2) la **vida física**: el mismo aliento que activó de inmediato el funcionamiento de la fisiología corporal y material; y 3) la **vida eterna**: vida potencialmente trascendente o inmortal (léase Génesis 2: 7; Job 33: 4; Levítico 17: 11, 14; Salmos 139: 13-16; Génesis 3: 22; Eclesiastés 3: 11). Las dos primeras vidas remiten a nuestro

ingreso y paso por esta tierra; la tercera, a nuestra proyección infinita en el futuro. Esta última se perdió con el pecado original; las otras quedaron, pero disminuidas y limitadas temporal y espacialmente.

Dios también nos dice que, por analogía, hay tres clases de muerte. 1) La **muerte psíquico-espiritual**: por causa del pecado, todo ser que nace comienza a morir mental y espiritualmente (Salmos 146: 4; 115: 17; Eclesiastés 9: 5, 6); toda nueva generación, al descender de la primera pareja edénica, es cada vez más débil y frágil, y traspasa estos aspectos negativos a las generaciones futuras. 2) La **muerte física**: el cese de todas las funciones corpóreo-materiales que mantienen activo al ser humano (Eclesiastés 3: 19, 20; 9: 10); y 3) la **muerte eterna**: la desaparición total y definitiva del hombre del universo (Apocalipsis 2: 11; 20: 6, 14; 21: 8). Ahora bien, ¿existe alguna manera de contrarrestar y revertir este proceso de deterioro?

Depende de cómo vivamos. Recordemos lo que dicen las Escrituras: “La muerte es sueño” (Job 14: 12; Salmos 13: 3; S. Juan 11: 11-14), y lo que Pedro Calderón de la Barca dijera por el mil seiscientos de nuestra era: “La vida es sueño”. Para el dramaturgo, en un lapso de su existencia, la vida se tornó en sueño y la muerte en el anhelo despertarse de una pesadilla (aunque sea aterrizado, sudoroso, temeroso y sin saber si lo que había “soñado” era o no real). Pero, para el verdadero hijo de Dios, esta vida es una pesadilla y la muerte un descanso temporal de sus fatigas (2 Corintios 4: 16; Filipenses 1: 21). Es decir, necesitamos aprender a vivir para saber cómo morir.

Con todo, “si el hombre muriere, ¿volverá a vivir?” (Job 14: 14). ¿Podrá recuperar su inmortalidad? De las dos primeras muertes no nos podemos librar, pero sí de la tercera. ¿Cómo?

La elevación de la humanidad

¿Cuáles son los factores que han determinado la explosión de las ciencias esotéricas en la actualidad?

Rolando A. Itin

Apenas nos llama la atención ya la gran variedad de formas religiosas que hay en nuestro medio. La inundación de libros, películas, experiencias espiritualistas, manifestaciones como el *channeling* (algo similar a las sesiones espiritistas), es simplemente increíble. Hace algunas décadas era fácil dividir el mundo entre cristianos y no cristianos; el cristianismo, entre católicos y protestantes.

Hoy el panorama es mucho más complicado por el surgimiento de muchos movimientos nuevos y, particularmente en el occidente, la aparición de numerosos cultos y sectas, muchos de ellos de claras raíces orientales. No pretendemos aquí pasar revista a todos ellos, más bien queremos llamar la atención a algunas manifestaciones religiosas y cuasi religiosas que están difundándose rápidamente en nuestros países, y que gozan de creciente credi-



bilidad, por cuanto procuran la elevación de la humanidad.

Es evidente que en el occidente así llamado cristiano existe un interés creciente por las religiones, la filosofía y la mística orientales: budismo, shintoísmo, yoga, islamismo, entre otros; hay numerosas variantes como para satisfacer los gustos más exóticos.

Pero, ¿qué tienen de nuevo todos esos sistemas religiosos o filosófico-religiosos que tanto atraen al hombre de fines del siglo XX? Porque en realidad, son movimientos muy

antiguos que han sido revitalizados en los últimos años o décadas.

Factores intervinientes

¿Por qué llaman tanto la atención al hombre actual? El tema no es simple ni sencillo, pero hay algunos factores que explican este fenómeno. Por ejemplo, vivimos en una época materializada y, hasta diríamos, deshumanizada, que ha dejado al hombre actual con un enorme vacío interior. La carrera desenfrenada desatada por el consumismo ha motivado la explota-

Rolando A. Itin es jefe de Redacción de nuestra editorial.

ción irracional de los recursos naturales, muchos de los cuales no son renovables. La revolución industrial ha conseguido contaminar nuestra atmósfera, nuestros campos, nuestras corrientes de agua, y hasta nuestros océanos. Además, el individualismo exagerado de nuestros días, en violenta contradicción con la nivelación y masificación que el consumismo y la propaganda han logrado, han dado base para filosofías encontradas. De modo que el hombre no ha conseguido con la tecnología la paz interior que anhela. Y, lamentablemente, las variedades más conocidas del cristianismo han fracasado en su intento por ofrecer una solución satisfactoria a los problemas interiores del hombre, y por causa de ello subsisten sus problemas externos.

Esta situación ha originado una reacción que surgió en diversos lugares, en diferentes grupos, y con variados nombres. Parece no tener un nombre general todavía, ni constituir un movimiento homogéneo y unificado, pero avanza incluyendo cada vez a mayor número de personas, con intereses muy dispares e independientes unas de otras, y en una dirección bastante definida. Uno de los nombres que más frecuentemente se da a esta reacción es el de Movimiento de la Nueva Era.

Muchas de las inquietudes que movilizan a estas personas son totalmente legítimas. Por ejemplo, se nota un interés creciente por el cuidado del cuerpo humano: una alimentación más natural y el ejercicio apropiado. Un interés definido por el ambiente que nos rodea y la calidad de vida (contaminación del aire, del agua, de la tierra, las lluvias ácidas, la ecología, la extinción de las especies). La deshumanización producida por la tecnología y la producción masiva automatizada, que ha conducido a la proliferación de libros y planes de autoayuda y superación personal, y un énfasis sobre la humanización de los ejecutivos de empresas e industrias. Un interés renovado por la creatividad personal, frente a la medio-

cridad prevalente, producto de la masificación. Un interés por la transformación del hombre a nivel espiritual. El reconocimiento de que estamos en una "aldea mundial" gracias a la televisión y a los satélites. Y la lista no termina aquí.

El ingrediente que falta

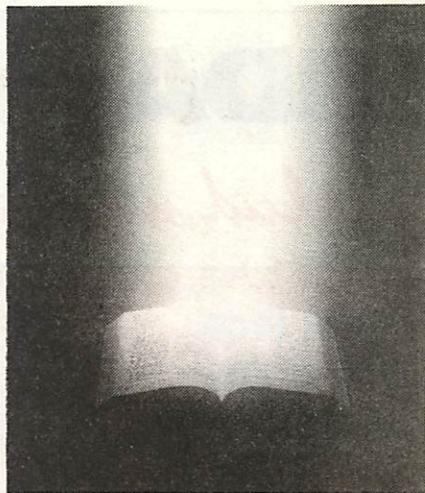
Todas estas inquietudes son muy loables, y dignas de todo respeto y consideración. Ojalá más de nosotros estuviéramos interesados en estos problemas. Pero, a nuestro juicio, hay un gran problema en el enfoque del movimiento que estamos considerando. En la generalidad de los casos, la búsqueda de una solución deja de lado un elemento fundamental: Dios. Tal vez se deba, en gran medida, a que no recurre a la fuente básica del cristianismo, porque muchos no lo hemos presentado ni representado adecuadamente.

Sin embargo, el hombre ha tenido a su alcance desde hace unos tres milenios una revelación que está en condiciones de resolver todos sus problemas. Como revelación, es externa al hombre, y señalada por evidencias inequívocas de su origen sobrenatural. Se trata de las Sagradas Escrituras, la Biblia, el libro fundamental del cristianismo.

En ellas se manifiesta un Dios personal, amante y misericordioso, pero a la vez justo; creador de la naturaleza, exterior y superior a ella; un Dios sustentador de todas las cosas.

En esa revelación se cuenta el verdadero origen y naturaleza del hombre, creado a imagen y semejanza de Dios, como una totalidad en la que se enlazan estrechamente el cuerpo y las funciones mentales y espirituales (incluyendo el razonamiento, las emociones y los sentimientos).

Pero también se plantea en ese volumen la trágica separación del hombre respecto de Dios, causada por el uso equivocado de una capacidad que Dios le dio: la de escoger. En lugar de elegir la obediencia continua a las leyes divinas, el hombre quiso seguir el sueño de la



Dios no quiso que sus criaturas permanecieran en la desesperación. La Biblia ofrece la solución para el drama humano.

superación personal separado de Dios, que no es más que una quimera, una ilusión momentánea y pasajera. Con este alejamiento de Dios se produce el abandono de las leyes divinas, que trae consigo el desorden, la enfermedad, la violencia, el uso de la fuerza, la explotación de todo tipo, las guerras. . . Es decir, ese libro extraordinario nos muestra precisamente dónde estamos hoy. Adónde hemos llegado, y por qué estamos en esta condición.

Una solución efectiva

Pero Dios no quiso que sus criaturas permanecieran en la desesperación. En el mismo volumen ofrece la solución para la situación humana. ¿Cuál es esta solución?

Dios decidió que el Hijo se "rebajara" al nivel de sus criaturas perdidas, para hacer posible su regreso al nivel desde el cual habían caído. Este es uno de los principales indicios del amor de Dios por los seres humanos caídos. ¡Qué condescendencia maravillosa! Parece increíble que Dios se interese por nosotros y que llegue a hacer un sacrificio tan grande: la muerte de

Mario Pereyra es profesor de Filosofía y licenciado en Psicología. Actualmente ejerce como psicólogo clínico.



Yo ni loco voy a ver al psicólogo

Hay pacientes que siempre sufren de algo, aunque nunca saben qué es. A ellos, "por las dudas", se les efectúa toda clase de análisis y estudios que sólo demuestran, en el plano fisiológico, que no existen motivos para preocuparse. El médico le dice: "No se haga problemas, usted no tiene nada". Pero continúan las palpitaciones, los dolores de cabeza, de pecho, o de estómago. No se van las sensaciones de ahogo, los malestares abdominales, los calambres en las piernas o en los brazos. "Este médico no sabe nada, mejor consulto a otro", es la reflexión resultante. Y así continúa el deambular por consultorios, clínicas especializadas, médicos prestigiosos, análisis cada vez más sofisticados.

Mientras se transita por los blancos territorios de la clínica, la historia tiene visos de dramática, incluso de anecdótica; lo trágico ocurre cuando se llega al quirófano. No es difícil que un cirujano desaprensivo —o quizá demasiado aprensivo— ofrezca la mágica solución del bisturí. Es posible que durante algunos días o semanas parezca que se logró la anhelada paz de los órganos, pero fatalmente los sordos y vagos rumores de los malestares paulatinamente reanudan sus siniestras funciones. A medida que los síntomas imponen su dolorosa presencia, la desilusión instala la agria amargura de la frustración. ¡Cuántos pacientes han recorrido ese penoso, tortuoso y angustiante camino!

"Si hubiera venido antes, cuántos sufrimientos, tiempo y dinero me hubiera ahorrado", es el lamento tantas veces escuchado. Pero, ¿por qué se postergó el tratamiento de las do-

lencias anímicas? ¿Realmente no se había dado cuenta de que el asunto tenía mucho de psicológico? ¿Nadie le había sugerido la posibilidad de tratarse con un psicólogo?

Frecuentemente se reconoce que, efectivamente, amigos, parientes y los mismos médicos habían recomendado la consulta psicológica o psiquiátrica. "Yo no estoy loco para ir a un psicólogo", protestan airados, "eso no es para mí", y clausuran la alternativa. "A mí no me agarran", aseguran en forma intransigente.

Denominamos **resistencias** o **mecanismos de defensa** a esas fuerzas interiores que se oponen a enfrentar los conflictos y buscar las soluciones. Un tipo de resistencia frecuente es la *racionalización*, es decir, el arte de esgrimir argumentos o razones para eludir la angustia que producen las muy temidas dificultades agazapadas en los rincones del alma. Es "la filosofía del avestruz": construir ideas como que "los psicólogos no sirven para nada", "no tengo por qué ir a ventilar mis problemas con nadie y menos con un extraño", "si soy cristiano, ¿cómo voy a ir al psicólogo? Eso sería falta de fe", etc.

Las justificaciones son innumerables e interminables. La mayoría son inconsistentes, pero sirven para demorar una atención que ahorraría remedios y sufrimientos innecesarios. Es posible que a veces haya razones prudentes. Es muy común que se tema la falta de reserva por parte del profesional o las consecuencias que puede traer la visita al psicólogo.

Finalmente, toda esta cuestión de ir o no ir al psicólogo quizá constituya un episodio más del eterno conflicto entre nuestros temores y nuestras necesidades, entre las fantasías y la realidad, entre las fuerzas que nos impelen al desarrollo y las que nos paralizan y detienen. ¿Cuál será el desenlace de esta lucha? Eso depende de su decisión.

su Hijo amado para dar solución a mi problema. Pero es una realidad histórica innegable. Si sólo fuera una leyenda o un mito, no se hubieran producido los profundos cambios en la historia de la humanidad que podemos contemplar.

Así que nuestro Señor Jesucristo vino a esta tierra para mostrarnos cómo es Dios, cuánto nos ama, y cuánto desea que no nos perdamos para siempre. Era necesario que viniera, pues en nuestro mundo existen conceptos muy distorsionados acerca de Dios. Era necesario que viniera para que pudiéramos entender cuánto nos ama Dios: tanto, que estuvo dispuesto al sacrificio de su Hijo a fin de salvarnos. Era necesario que viniera a morir, porque sus leyes inmutables no pueden ser modificadas sin el riesgo de desestabilizar el universo que él mismo creó.

Pero para que ese sacrificio sea eficaz para nosotros, debemos aceptar la idea de que murió por mí y por usted. Debemos captar personalmente ese amor. Y al reconocer el amor de nuestro Señor Jesucristo, estaremos dispuestos a amarlo y a cumplir sus enseñanzas, reveladas en el mismo libro sagrado. Sus enseñanzas, contenidas en los evangelios, serán la base de la conducta de nuestras vidas, y nos permitirán relacionarnos unos con otros y con el medio que nos rodea, en la forma correcta para conservar la naturaleza, sus recursos, y la humanidad del hombre. Porque esas cualidades y ese estilo de vida nos harán personas creativas, cuidadosas de nuestros cuerpos y del ambiente que nos rodea; fomentaremos una mejor calidad de vida protegiendo la naturaleza; mantendremos el equilibrio entre la tecnología y la vida espiritual, y podremos vivir en paz en nuestra "aldeas mundiales". Pero esto significa que *cada uno de nosotros* necesita conocer a ese Jesús de Nazaret, el Hijo de Dios, que con su vida y con su muerte hizo posible la restauración del hombre a su nivel original. Sólo así se elevará realmente la humanidad.



Elija

VIDA

Hugo Vergan es médico del servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina.



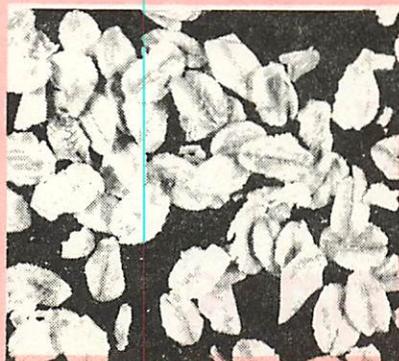
En la avena

Entre las múltiples elecciones que estamos en condiciones de efectuar los seres humanos para obtener vida de buena calidad, sin duda se encuentra la alimentación adecuada para nuestro organismo. Sin embargo, son pocos los que se aventuran en el magnífico mundo de la alimentación sana. Por distintos motivos, existen algunas verdaderas "joyas" dentro de los alimentos que no son tenidas en cuenta por muchas personas, pero que resultan casi panaceas en el objetivo de obtener buena salud.

La avena se encuentra entre esos alimentos más sanos. Este cereal, poco difundido entre la población en general, posee cualidades asombrosas como alimento y como restaurador de la salud en el caso de algunas afecciones y enfermedades. Los nutrientes que contiene son de óptima calidad y la colocan por encima de otros alimentos más difundidos.

Desde su origen, la avena fue considerada como capaz de generar una raza fuerte y saludable. Se cree que proviene del nordeste europeo, y sus antecedentes se remontan a la antigüedad. Fue un alimento sumamente difundido entre los escoceses. Existen registros de hechos concretos: ejércitos enteros consiguieron efectuar marchas prolongadas, en zonas inhóspitas, y luego librar muchas batallas utilizando una porción diaria de harina de avena como base de su alimentación. El valor nutritivo de la avena se corroboró muchos siglos después por investigaciones que confirmaron las virtudes de este cereal tan completo.

Abonan estas investigaciones científicas el alto contenido de proteínas (el más alto entre los cereales), y su importante contenido de vitamina B, grasas, hierro y calcio. Su bajo contenido relativo de hidratos de carbono no impide que sea un alimento de alto valor energético, sin que, a su vez, sea un factor de riesgo para la obesidad; ob-



viamente, usada en cantidades apropiadas.

Dentro de sus componentes proteicos se destacan algunos aminoácidos de excelente calidad, que son responsables del crecimiento. De esto se desprende una indicación muy precisa: es de vital importancia en la alimentación de los niños. Además, otros nutrientes importantes —las vitaminas B₁, B₂ y D, la lecitina y otros— la convierten en alimento óptimo para personas débiles o anémicas. En este sentido, también se considera como útil para las personas que han sido sometidas a intervenciones quirúrgicas, o para quienes han sufrido adelgazamiento agudo por cualquier motivo.

La avena no sólo es valiosa como alimento terapéutico para personas enfermas o convalecientes. También posee otras virtudes: es preventora de enfermedades, laxante, diurética, estimulante de la glándula tiroides, antiinflamatoria de mucosas, reductora del colesterol sanguíneo y optimizadora de las neuronas y de sus múltiples funciones (incluidas la memoria, el aprendizaje y la inteligencia). En este sentido se le reconocen beneficios como sedante para conductas irritables y como controladora del estrés.

Una forma de prepararla es mediante la cocción, aunque existen muchas variantes para utilizarla cruda. Comerla cruda es, sin dudas, lo mejor. Por otra parte, no resulta difícil su preparación. Además, la cocción a altas temperaturas, al igual que otros cerea-

les, puede perjudicar la calidad de sus proteínas: (sólo tiene un 23% de eficacia proteica con respecto a la cruda). Existen muchos modos de cocinarla: en agua o en leche, en la preparación de galletas, bizcochos u otras variantes al horno, como también como complemento de preparaciones amasadas (por ejemplo: tortas, pasteles, masas, pan, etc.).

Sin querer ingresar en la sección de arte culinario, cabe mencionar que las formas crudas de utilizar la avena nunca agotarán la imaginación de una buena ama de casa. Sucede que, por sus características, el grano de avena tolera notablemente los procedimientos industriales de refinación sin perder sus valores nutritivos. Por lo tanto, su uso como harina o como copos de distinto tamaño (grosso o refinado), siempre que sea cruda, la convierte en un alimento especial. Es muy común su hidratación en distintos fluidos (leche, agua, jugos de fruta, etc.), como así también su combinación con otros cereales y oleaginosas, en verdaderos preparados hipernutritivos que utilizan inteligentemente muchas personas, especialmente en el desayuno.

También debe destacarse su importancia para los deportistas y para quienes realizan habitualmente tareas que requieren esfuerzos marcados. Su alto valor energético, sumado a una acción ligeramente estimulante, la convierten en un alimento ideal para este tipo de actividades.

Cabe destacar, por último, que no es posible vivir únicamente de avena. Sin embargo, su combinación con otros cereales o legumbres (o lácteos o huevos) se convierte en un aporte proteico completo y de excelente calidad.

Por todo esto, vale la pena considerar la posibilidad de incluir a la avena entre los alimentos que consumimos. Los resultados serán seguramente a favor de nuestra salud y la de nuestra familia. Por lo tanto, vale la sugerencia: elija VIDA en la avena.

Espicias:

lo que nos dicen las últimas investigaciones

SALUD

Kenneth Burke

Espicias. La palabra sugiere imágenes del incienso de antiguos templos, ricos obsequios orientales, pequeños sobrecitos de satén, comida en un restaurante, o el pastel preparado por la abuela; todas invitaciones al placer.

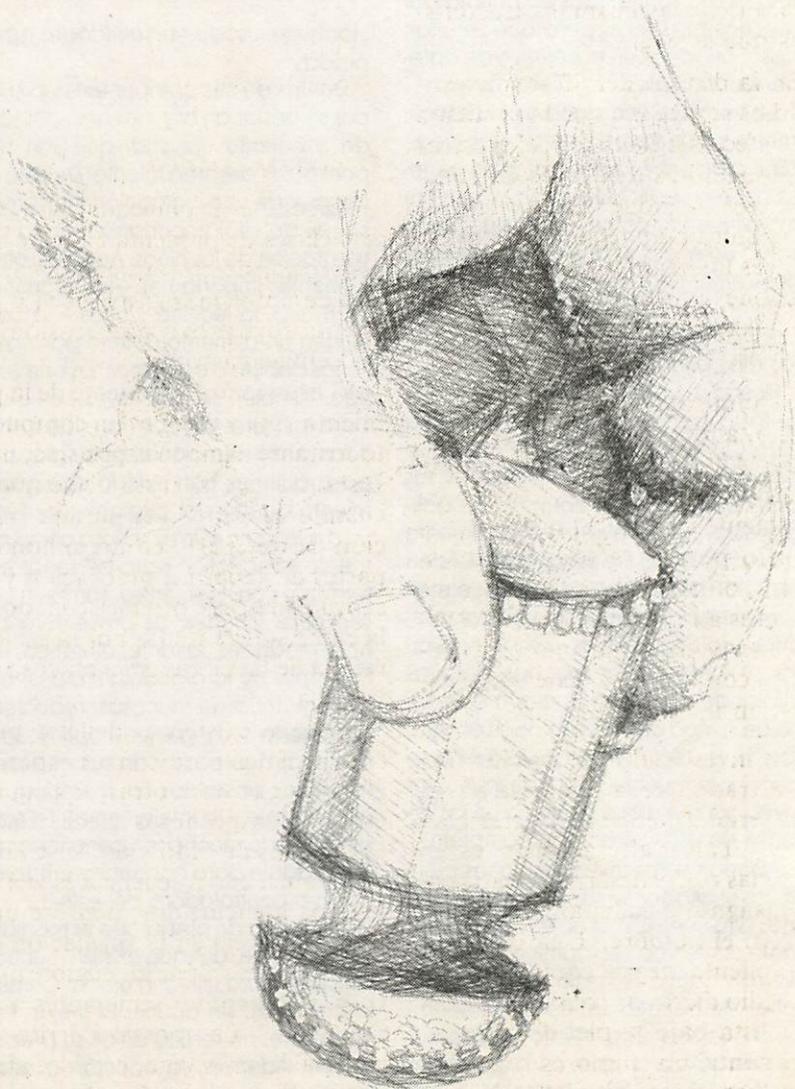
Lo que mucha gente no comprende es que las especias también conllevan invitaciones al malestar, e incluso la enfermedad.

Como cualquier otro buen don de Dios, podemos usar las especias para perjudicarnos, especialmente como ingredientes de la dieta.

En el estante de las especias de los supermercados podemos encontrar condimentos, hierbas y extractos de muchas clases, que se pueden clasificar en cuatro categorías principales: ácidas, picantes, aromáticas y amargas. Un examen de las especias picantes mejorará nuestra comprensión de los efectos de alguno de los condimentos que usamos.

Kenneth Burke es médico y enseña en el Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad Loma Linda, California, Estados Unidos.

Ilustración: Luis Marsón



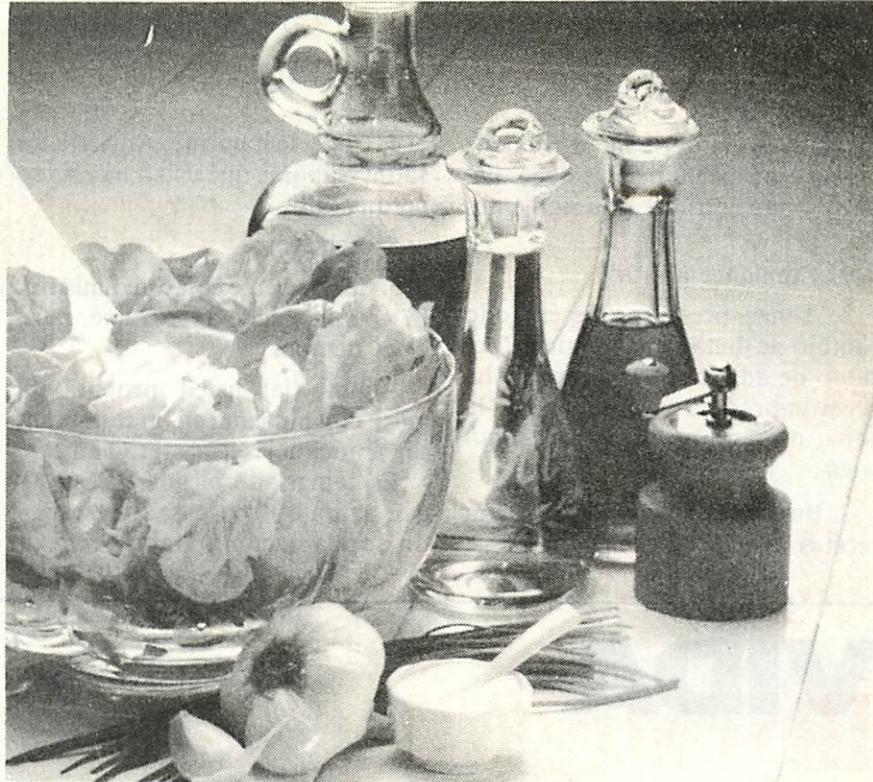
Algunos investigadores se han encontrado con los que parecen ser verdaderos beneficios de estas especias: Incrementan el flujo de la saliva, por la amilasa, que ayuda a transformar el almidón en azúcar. Ayudan también a limpiar la boca. Tomadas de manera específica, disminuyen la presión sanguínea y disminuyen la frecuencia de los ataques cardíacos.¹

Pero otros informes de investigaciones nos hacen detenernos. La pimienta negra proviene de una familia de plantas tropicales (*piperaceae*) que tienen cualidades aromáticas, picantes e irritantes. Al quitar la cáscara de la semilla, la pimienta negra se transforma en “pimienta blanca”, que se añade a las comidas de color claro. Esta pimienta blanca tiene las mismas características que la negra.

En la década del 50 los investigadores señalaban que la pimienta tenía efectos inflamatorios, erosivos y segregadores de ácidos en el estómago.² Aunque hemos sabido por algún tiempo que la pimienta negra es un irritante gástrico, investigaciones posteriores han expuesto la existencia de problemas adicionales.

La pimienta contiene safrola y tanino, ambos carcinógenos conocidos. Añada a esto la piperidina —transformada por el cuerpo en un potente carcinógeno durante el tránsito por el tracto gastrointestinal—, otros posibles carcinógenos similares a la safrola, y altos niveles de terpeno, un promotor de tumores, con lo que se tiene una combinación muy potente.

Los investigadores también han demostrado que la pimienta altera el material genético en ciertas bacterias.³ Tales alteraciones están asociadas con el desarrollo de tumores, benignos o malignos, en animales y en el hombre.⁴ Una cantidad de pimienta negra equivalente al promedio diario de consumo humano puesta bajo la piel de ratones, incrementa los tumores pancreáticos, hepáticos, de piel y de pulmón.⁵



La lista de especias sospechosas crece día a día con las nuevas investigaciones.

Problemas gástricos

Además de la pimienta negra, varias clases de pimienta caliente del género *capsicum* causan una variedad de problemas gástricos.⁶ La pimienta roja provoca la erosión de las células gástricas.

El principal componente de la pimienta roja y el ají es un compuesto irritante llamado capsaisina, una sustancia que el gusto detecta aun cuando esté presente en una relación de una parte en un millón de partes de agua. La sudoración y la salivación que se produce cuando se la come son causadas por la acción refleja de las fibras en la mucosa de la boca.

Aunque existen evidencias más convincentes para ciertas especias picantes que para otras, la lista de especias sospechosas crece. Entre los nativos de Fidji y de Australia, que comen con frecuencia especias, adobos y encurtidos, aparece una alta incidencia en la formación de cálculos en el riñón. El jengibre provoca efectos muy semejantes a la radiación.⁷ La mostaza irrita la mucosa del estómago, produce alergia, y contiene sustancias que promueven el bocio.⁸

Indudablemente otras especias o condimentos —aun algunos que están fuera de la categoría “picantes”— resultarían no saludables bajo un escrutinio más severo. Por ejemplo, la safrola, que como dijimos es un carcinógeno encontrado en la pimienta negra, también aparece en el anís estrellado, en el aceite de sazafrán, en la macia, en la nuez moscada, en el laurel de California (no en todos los laureles), en el aceite de hojas de canela, en el aceite de alcanfor y en el jengibre silvestre.

Sabores naturales

Aunque debemos evitar las posiciones extremas de rotular como malos a todos los realzadores del sabor, haríamos mejor en disfrutar los sabores naturales de las comidas y usar sustancias no irritantes para variar aquellos sabores.

Como sabemos, el cuerpo y la mente están estrechamente ligados; la salud espiritual tiene una relación directa con el bienestar físico. Este conocimiento debería motivar nuestro interés por una dieta que incida saludablemente sobre nuestro cuerpo, y así sobre nuestra mente.

Quienes se interesen en eliminar las especias perjudiciales de la dieta, podrían considerar la siguientes sugerencias:

1. Comience ahora.
2. Tenga presente que en todo cambio de dieta debe existir un período de adaptación. (Usted se ha acostumbrado a esa pimienta en la sopa, o a esa mostaza en el *sandwich*. . .)
3. Busque un libro de cocina con recetas nuevas y sencillas.

4. Coma lentamente. Advierta los sutiles sabores que usted ha estado perdiéndose.

5. Persevere.

6. Sea paciente con usted mismo. El apetito puede adiestrarse, pero lleva tiempo.

Algún día, usted probará un guiso con pimienta en un restaurante, fruncirá el ceño y exclamará: "¡Es demasiado picante!" Entonces, sabrá que ha pasado el período de adaptación. ¡Habrá sobrevi-

vido al cambio en el hábito de la dieta!

Entretanto, quizá usted haya descubierto el sabor de las nueces y las pasas en sus galletitas, y de la manzana en su pastel de manzana. Tal vez llegue a la conclusión, para su asombro, de que los sabores naturales de la comida ¡son aun mejores que las especias!



Por falta de espacio hemos omitido las referencias. Si usted está interesado, puede solicitarlas a nuestra dirección.

VIDA

en la tercera edad

Esther I. de Fayard fue redactora de nuestra editorial durante diez años y directora de *VIDA feliz* de 1983 a 1985. Es autora del libro *¿Tiene Dios algo para mí?*



Pasado, presente, futuro

El clic de la cámara fotográfica nos detuvo en el tiempo, y quedamos en el día cuando llegamos al mundo, o en el que posamos con papá, mamá y nuestros hermanos, o con los amiguitos del barrio alrededor de la torta de cumpleaños, o en el día que de puro enamorados caminamos hasta el altar. . . Sólo algunos instantes del tiempo quedaron atrapados en el álbum que hoy hace presente nuestro pasado. Nos miramos en ese espejo y se confirma la sospecha de que "todo tiempo pasado fue mejor".

Cuando éramos niños los años avanzaban con gran lentitud. ¡No llegaba nunca el día del próximo cumpleaños! El futuro era un camino interminable, y miraba hacia adelante. A medida que crecimos, nuestras ilusiones, nuestros objetivos, nuestra vida toda estaba allí: adelante. Lo vivido era poco; lo que estaba por vivirse, mucho. Pero casi sin darnos cuenta, y de pronto, despertamos a la realidad de que los años se nos escaparon como agua entre las manos. ¿Qué pasó?

Hay dos tiempos: el *físico* o sideral, medido por la rotación de la Tierra en torno al sol. Cada año tenemos un año más, nos guste o no. El tiempo sideral no espera ni perdona. El segundo tiem-

po es el *biológico* o interior. Este tiempo tiene que ver con nuestros cambios fisiológicos y psicológicos. Ahora el pasado es largo y mira hacia atrás. De la mochila de la vida salen los recuerdos, impresos con toda la fuerza del detalle (aunque olvidemos lo que hicimos hace diez minutos). Son el tesoro que fue permutando vida por experiencia. El tiempo biológico nos marca un presente en el que asoman sentimientos de tristeza, de indecisión, de carencia de objetivos. ¡Cuidado! Los especialistas han comprobado que las situaciones estresantes provocan alteraciones hormonales que disminuyen las defensas del organismo. No nos ocurra lo que a Shakespeare, quien dijo: "Malgasté el tiempo y ahora el tiempo me malgasta a mí".

El poeta Horacio estampó en una oda la célebre expresión *carpe diem* (aprovecha el día). "Siembra tu semilla por la mañana, y por la tarde siébrala también" (Eclesiastés 11:6). *Carpe diem* y actividad son sinónimos. No digo que seamos tan activos como aquella mujer norteamericana que a los 65 años aprendió a escribir a máquina, a los 77 a conducir un automóvil, a los 88 surcó el Amazonas en barco, y a los 99, con cuatro ayudantes de 60 años, comenzó la explotación de una granja de 25 hectáreas. Pero realicemos alguna actividad física gratificante que oxigene nuestras células y

tonifique nuestros músculos. Cultivemos también alguna actividad mental que nos ayude a mantener viva la curiosidad, el interés y el deseo de aprender. *CARPE DIEM*: una buena leyenda para colocar en distintos lugares de nuestra casa, para mejorar nuestro presente.

¿Qué diremos del futuro? Muchos no quieren pensar en él. Lo sienten sinónimo de dolor, estrechez económica, pérdida de seres queridos, dependencia, muerte.

Hemos llegado al punto crítico para el que muchos no están preparados. El futuro es para ellos un salto al vacío. Y a nadie puede satisfacer semejante perspectiva. Carl Jung, el gran psicólogo y ensayista suizo, dijo: "Todos los pacientes adultos que llegaron al consultorio por desequilibrios mentales, enfermaron, en última instancia, por haber perdido lo que las religiones vivas de todos los tiempos han dado a los fieles". Si usted es creyente, recuerde las palabras de Jesús: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (S. Juan 10: 10). Si usted no es creyente, ha llegado el momento de revisar seriamente su postura.

"Para saciar el hambre de vivir sólo hay un camino para los hombres: Dios" (Ricardo León). "El alma es un vaso que sólo se llena con eternidad" (Amado Nervo). Hubo pasado, hay presente; habrá futuro, gracias a Dios.

DIRECTOR
Ricardo Bentancur
REDACTORES
Mónica Casarramona
Aldo D. Orrego
CORRECTOR
Ariel A. Pérez
SECRETARIA
Aurora H. de Martigani
DIRECTOR DE ARTE
Luis O. Marsón
FOTOGRAFO
Hugo Primucci



GERENTE GENERAL
Roberto Gullón
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. Iñin
GERENTE DE DISTRIBUCION
Arbin E. Lusí
GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias

SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Avda. Sabatini 1680, Bº Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 23194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

BOLIVIA: LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592. Casilla 355. Tels. 352843, 327244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201.

CHILE: ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 24917. QUILPUE: Errázuriz 1027, Casilla 237. Tels. 910039, 910874. SANTIAGO: Santa Elena 1038. Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72. Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 33194.

ECUADOR: GUAYAQUIL: Calle Tuleán 901. Casilla 1140. Tel. 361-205.

ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. Madrid-3 Tels. 233-4238, 233-8661.

PARAGUAY: ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tels. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda Basadre Km 4.700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 193.

URUGUAY: MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512. Tel. 81 46 67.

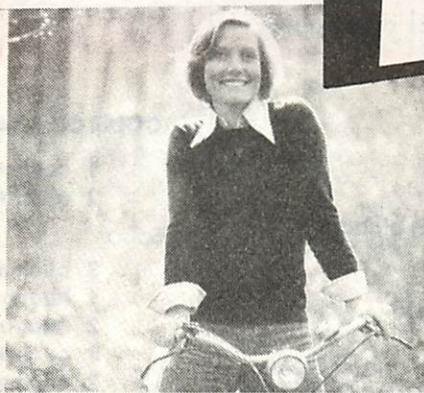
| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL Nº 100675 | CORREO ARGENTINO Edición (B) y Central (B) | FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199 |
| PRINTED IN ARGENTINA | | TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452 |

Últimas palabras

En el editorial afirmamos que crece diariamente el número de personas que buscan orientación para sus vidas en las ciencias esotéricas. Dependen de la voluntad ajena porque es más fácil. Como dijimos, eso conlleva a un grave problema: la vulnerabilidad de la libertad y la destrucción de la propia voluntad.

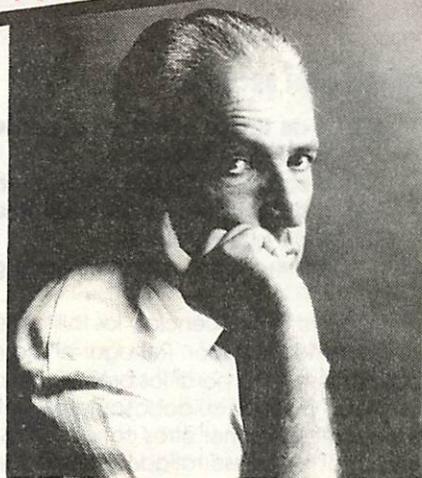
En situaciones críticas, el verdadero creyente no huye de sus problemas descañando supersticiosamente en fuerzas sobrenaturales, más bien hecha mano de las fuerzas que Dios le concede. Aun cuando corre el riesgo de elegir mal, elige; siente la soledad de su propia responsabilidad ante la vida, siente que todo depende de las fuerzas que Dios le da. Esta capacidad de elegir, esta libertad, es la fuente de la responsabilidad. El verdadero creyente se da cuenta de que con su libertad arrastra el peso de la responsabilidad de todo el universo. Esto mismo fue lo que sintió nuestro Señor Jesucristo cuando clamó ante el Padre, mientras pendía de la cruz: "¿Por qué me has desamparado?" En su mayor crisis, sintió el peso de la soledad de su responsabilidad, esa soledad que se nutría en la libertad de rechazar o no el plan de Dios para su vida. Pero, a su vez, esa libertad expresada en el angustiado rostro del Cristo yacente, fue la que hizo exclamar al pagano centurión romano: "Verdaderamente éste era el Hijo de Dios".

Si hoy ya no nos parece oír la confesión de ese centurión romano, si hoy Dios parece muerto en nuestra cultura, si no hay quien lo confiese, si buscamos señales o respuestas mágicas, quizá sea porque hemos olvidado que el verdadero Dios se manifestó en la cruz. Hoy son demasiadas las personas que, como Herodes, le piden una prueba mágica a Dios, y pocos los que están dispuestos a escucharlo cuando deposita en nuestra libertad la responsabilidad de nuestra vida y la de los demás.—RB.



Crisis y adolescencia

Próxima cita



La crisis de la mediana edad

VIDA feliz (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. —Julio de 1990.

ROLLO DE BROCOLI

Masa

- 200 g de harina
- 200 g de queso blanco
- 50 g de aceite de uva
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal

Relleno

- 1/2 kg de brócoli cocido al vapor y escurrido
- 200 g de arroz cocido
- 1 cebolla grande picada fino y rehogada
- 100 g de queso rallado
- Sal marina y condimentos a gusto

Cernir los ingredientes secos de la masa. Mezclar con el aceite hasta lograr un granulado. Agregar el queso blanco y formar un bollo. Dejar descansar en la heladera hasta que tome consistencia como para ser amasado. Estirar la masa y darle forma de rectángulo de 1/2 cm de espesor. Picar el brócoli y mezclar con el arroz, la cebolla rehogada y el queso rallado. Sazonar a gusto. Colocar el relleno en el centro de la masa en forma de cordón grueso. Envolver levantando los costados de la masa y superponiendo los bordes. Presionar y sellar bien. Disponer sobre placa aceitada, cuidando que la unión de la masa quede hacia abajo. Pintar la masa con aceite o huevo batido (opcional) y hornear a temperatura fuerte hasta que se note dorada y crocante.



PASTA FROLA DE COLIFLOR

- 1 bollo de masa hojaldre
- 1 coliflor mediana
- 1 cebolla picada fino
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 2 huevos
- 50 g de queso blanco descremado
- 100 g de queso rallado
- Harina, cantidad necesaria
- Sal marina y condimentos a gusto

Preparar 1 bollo de la masa hojaldre preferida. Forrar una tartera honda y reservar un poco para el enrejado. Hervir la coliflor al vapor, con un poco de leche y agua, hasta que esté tierna. Rehogar la cebolla en el aceite. Agregar la coliflor dividida en ramitos y saltear unos minutos. Ponerla en un recipiente, mezclar con el queso rallado y sazonar a gusto. Pinchar con un tenedor el fondo de la masa con que se ha forrado la tartera, rellenar con la mezcla de coliflor. Batir los huevos, agregar condimentos a gusto, verter el resto de la leche y una cucharada de harina, si fuese necesario. Verter sobre el relleno y distribuir bien con la ayuda de un tenedor. Distribuir encima el queso blanco por cucharadas. Cortar tiras de la masa reservada y formar un enrejado en la superficie. Poner sobre el piso del horno calentado al máximo y dejar allí durante 5 minutos; luego pasar al estante central hasta que se dore.



VIDA

en la cocina

¡Las coles al poder!

Platos principales

FIDEOS CON BROCOLI

- 300 g de fideos cocidos "al dente"
- 2 atados de brócoli
- 8 dientes de ajo (sin brote interno) picados
- 100 g de aceite de oliva o de uva
- 100 g de queso rallado
- Sal marina y condimentos a gusto

Cortar la inflorescencia y los tallitos tiernos de los brócolis y cocerlos al vapor. Rehogar el ajo en el aceite hasta que se dore. Incorporar los brócolis hervidos y cortados en trocitos, y mezclar cuidadosamente. Retirar del fuego, sazonar con sal, poner otros condimentos a gusto y dos cucharadas de queso rallado. Acomodar los fideos en una fuente, verter sobre ellos la preparación de brócoli, espolvorear con el resto del queso rallado y un poco de aceite. Gratinar en horno bien caliente.



Platos principales

COLIFLOR A LA CAMPESINA

- 1 coliflor
- 2 cucharadas de leche

Salsa

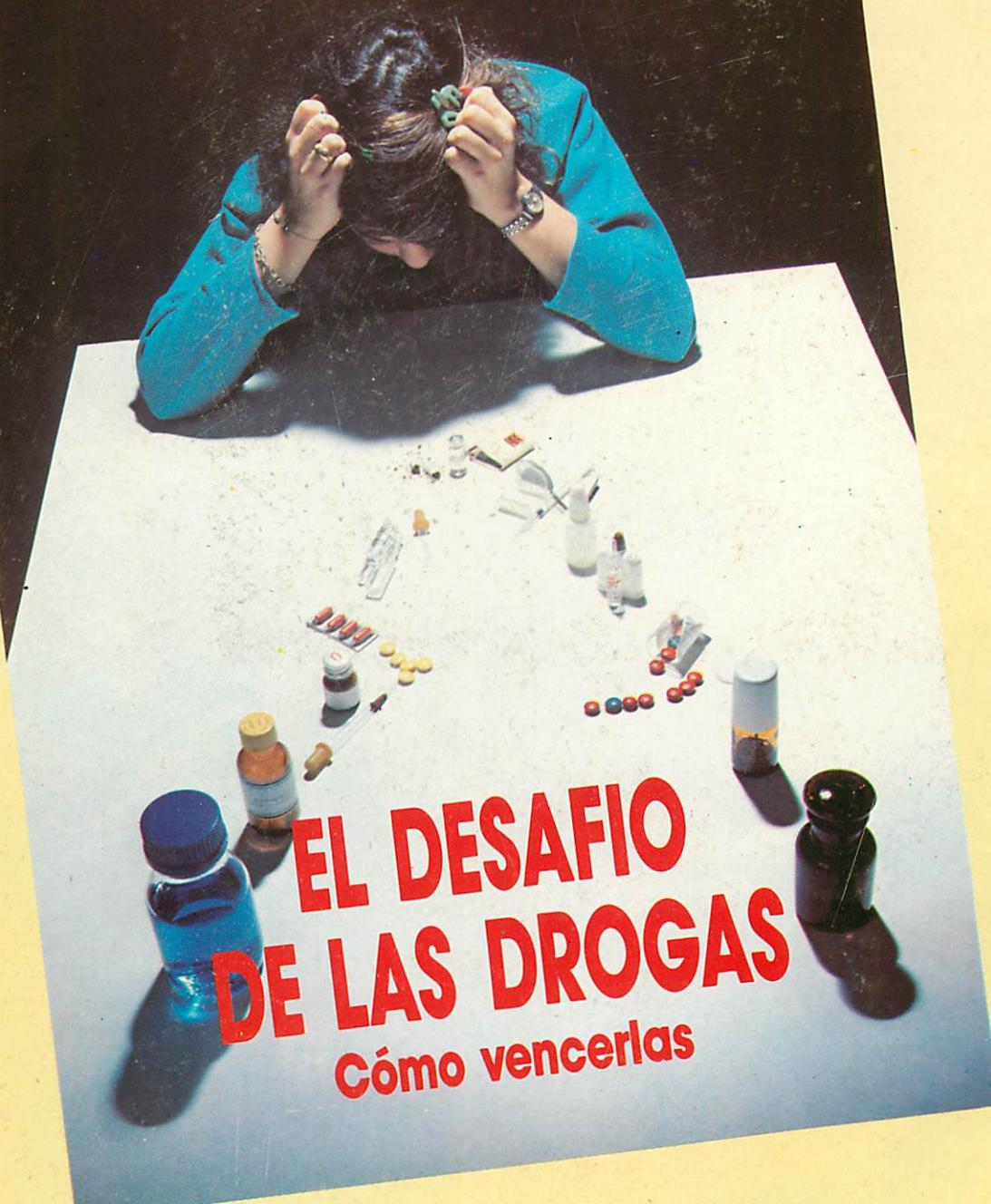
- 3 cucharadas de queso blanco descremado
- 1 huevo
- 2 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina y condimentos a gusto

Lavar la coliflor, quitarle las hojas y el tallo duro y hervirla al vapor en un centímetro de agua con las 2 cucharadas de leche. Cuidar que no sobrepase el punto de cocción. Retirar del fuego, escurrir, separar en ramitos y disponer en una fuente para horno bien aceitada. En un recipiente batir el huevo y el queso blanco con una cucharada de aceite. Agregar el queso y el pan rallados y sazonar a gusto. Verter esta salsa sobre la coliflor. Gratinar en horno caliente.





Azenilto G. Brito



EL DESAFIO DE LAS DROGAS

Cómo vencerlas

Pida información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 25.)

Todos los días, los medios de comunicación nos informan del secuestro de drogas, algunas veces en cantidades importantes. A pesar de ello, a diario crece el número de personas con dependencia química: jóvenes, adolescentes y aun niños son iniciados en la destructiva práctica de la drogadependencia.

El problema es angustiante y requiere soluciones, aunque siempre parece ser un problema de los demás. . . hasta que aparece en nuestro hogar. **El desafío de las drogas** lo ayudará a reconocer a la víctima de la dependencia física o psicológica de la droga, y le indicará las soluciones. Este libro es el resultado de una investigación seria y de la práctica del autor con el problema.

Páginas: 192 (con ilustraciones)

Formato: 14 x 21

Autor: Azenilto G. Brito