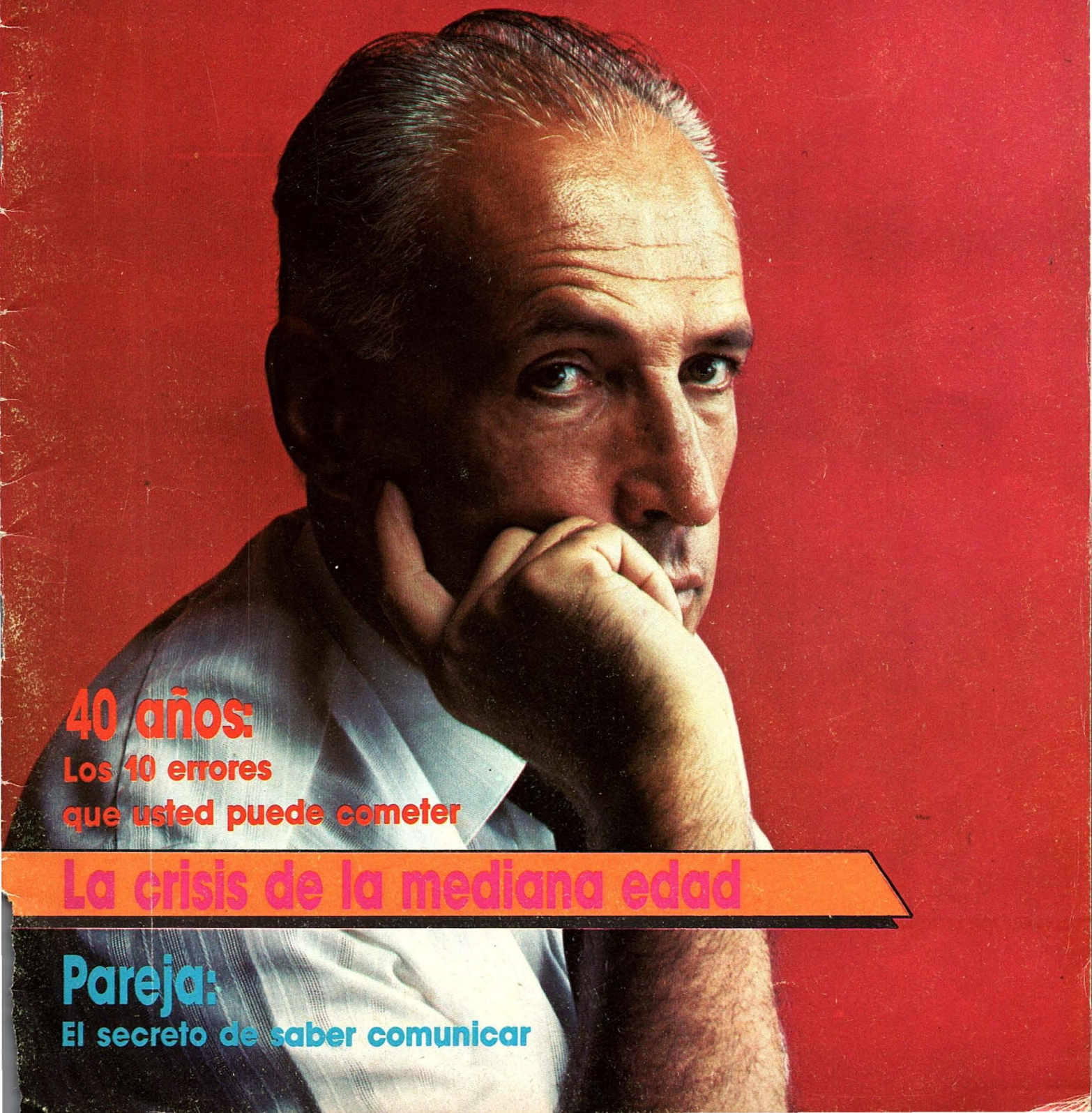
VIDA feliz



40 años:
Los 10 errores
que usted puede cometer

La crisis de la mediana edad

Pareja:
El secreto de saber comunicar

Los diez peores errores que usted puede cometer después de los 40

Jules Archer

Por lo general, cuando creemos tener toda la vida por delante, difícilmente nos preocupamos por un futuro tan real como inevitable, el de nuestra jubilación o retiro. Cuando esta realidad se torna más cercana, a los 40 o más, podemos cometer algunos graves errores de planificación. He aquí los más importantes, según la Comisión sobre Problemas de la Ancianidad de la Junta Legislativa del Estado de Nueva York.

1. No ir más despacio

El Dr. John Carter amaba la caza y la pesca, pero se consideraba demasiado afortunado si podía entretenerse pescando o cazando algún fin de semana una o dos veces al año. Ejercía la medicina en un pequeño pueblo de Iowa, y tenía un profundo sentido de responsabilidad por la gente del lugar. Nunca rehusó atender un llamado a medianoche, y casi nunca tuvo un sueño ininterrumpido por la noche. La gente del pueblo lo reverenciaba.

Pero poco después de su cuadragésimo cumpleaños, el Dr. Carter tuvo un ataque de corazón. Sus colegas del pueblo vecino le dijeron que eso era una advertencia: o andaba más lentamente o corría para alcanzar la muerte. Al principio, el Dr. Carter no veía cómo podía disminuir la marcha; todo el pueblo dependía de él. Pero solucionó su problema al asociarse con dos jóvenes doctores y practicar la actividad médica sólo en una clínica. Ganó menos dinero, pero, en lugar de atender llamadas nocturnas y emergencias de fin de semana, fue capaz de ir a cazar, pescar y tomar la vida más fácilmente. No tuvo un segundo ataque.

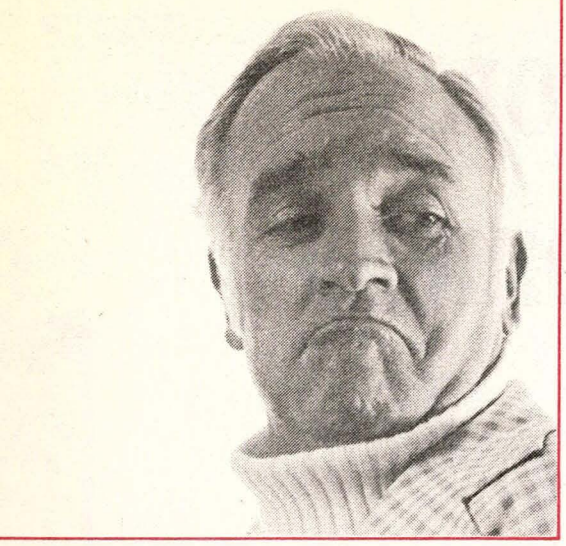
El Dr. Carter aprendió por el camino difícil. Pero aprendió. Como él dice: "Mucha gente que pasa los 40 se quiebra bajo la tensión del trabajo excesivo", y muchos de ellos se resisten a retirarse del servicio activo después de recobrarse; no pueden o no quieren adaptarse a tener menos dinero, mayor ocio y mejor salud. Rehusar vivir más lentamente después de los 40 es una de las diez formas de envejecer antes de tiempo. En la mediana edad, la máquina humana no es un "coche de carrera". No lo corra con insistencia hasta que algo se rompa o se queme.

2. No servir a otros

La comisión encontró que no servir al prójimo es el segundo gran error que usted puede cometer después de los 40. Esto suena como una trivialidad piadosa, pero es un hecho realmente demostrable. Si usted persiste en ser egoísta, en realidad logrará envejecer (¡y con mal genio!) mucho antes que las personas de su misma edad que dedican una creciente cantidad de tiempo para ayudar a otros. La exaltación espiritual que siente el 'benefactor' le hace sentirse satisfecho consigo mismo; un tono emocional que preservará joven su espíritu. Y entonces tendrá menos tiempo para atormentarse por las trivialidades o dolencias imaginarias que padece la persona egocéntrica.

Mamá y Papá Bobb, una pareja que vive en Canastota, Nueva York, a sus 70 años todavía tienen la maravillosa energía para escribir, desde hace ocho años, dos cartas al mes a casi 2.500 ancianos internados en hospitales. Sus cartas, cálidas, sinceras y humorísticas llegan a viejitos de todo el país. "Los ancianos aprecian muchísimo lo que se hace por ellos", explica Papá Bobb. Y este aprecio mantiene bulliciosamente rejuvenecidos a Papá y Mamá Bobb.

Jules Archer, de Santa Cruz, California, Estados Unidos, es autor de 27 libros. Este artículo fue traducido de *Signs of the Times* por Aldo D. Orrego.



3. No vivir para el futuro

Una tendencia a vivir en y para el pasado, antes que para el futuro, es el tercer grave error que usted puede cometer después de los 40. Usted puede descansar en los laureles; también puede enmohecerse en ellos. Por eso, cuando Owen J. Roberts se jubiló a los 73 años de la Corte Suprema de Justicia, comenzó a ser decano en la Escuela de Derecho de la Universidad de Pensilvania. Y Bernard MacFadden, quien dejó de volar al cumplir los 65, hizo su primer salto en paracaídas a los 81 años "para probar a los octogenarios que la vida comienza a los 80".

"Quienes prevén una actividad constructiva para el mañana —dice el último Edsel Ford—, no tienen tiempo para enfermarse". Eso fue lo que Sinclair Lewis tuvo en mente cuando un joven periodista le preguntó cuál consideraba él había sido su libro más importante: "El siguiente —respondió—. Siempre el siguiente".

4. No prepararse para la jubilación

No prepararse para la jubilación es la cuarta razón más frecuente por la que la gente, después de los 40, envejece más rápidamente. La comisión encontró que aun cuando miles de millones de personas están protegidos por varias clases de sistemas de jubilación, pocos planifican por adelantado qué harán cuando se jubilen. El resultado es que la jubilación los encuentra rodando y dando tumbos, tan inútiles y miserables que desarrollan dolencias psicosomáticas.

La Compañía Standar Oil de Nueva Jersey siguió la pista de algunos de sus empleados jubilados para averiguar cómo les estaba yendo en la vida. La ESSO quedó sorprendida al descubrir que muchos no se habían retirado del todo, sino que estaban prosperando en nuevas ocupaciones. Un ex destilador había adquirido y operaba una exitosa cadena de agencias de turismo en Florida. Un ex plomero, de 85 años, era un ocupado sastre que confeccionaba ropas para su familia y amigos. La ESSO aprendió que prácticamente todos, quienes habían escapado exitosamente de jubilarse en el vacío, habían planificado y preparado segundas ocupaciones mucho antes de dejar la compañía. La moraleja es obvia.

5. No adaptarse a los jóvenes

Cuando usted pasó los 40, el fracaso en ajustarse a la generación más joven puede envejecerlo más rápidamente. Simplemente, usted no puede permitirse el lujo de persistir en un comportamiento paternal, autoritativo, una vez que sus hijos están plenamente creciditos y viven su propia vida. Si usted critica sus matrimonios, directa o indirectamente, o interfiere en la forma en que sus nietos son educados, usted será considerado como una persona quisquillosa. Este veredicto lo entristecerá y lo hará sentirse obsoleto.

La Sra. Helen Curtis, a los 69 años, tenía seis hijos casados y 27 nietos. Ella rehusó vivir con algunos de sus hijos o aceptar el mantenimiento de ellos. En lugar de eso, alquila su propio, confortable y pequeño departamento, y trabaja como ayudante de enfermería. Cuando sus hijos se casaron y sus cónyuges le pidieron consejo, ella sólo dijo aquello que estaba convencida sería de ayuda y no dañaría su relación con ellos. Aun cuando desaprobaba la forma en que estaban siendo educados algunos de sus nietos, no interfirió. El resultado es que ella es genuinamente amada y respetada por sus hijos y sus parientes políticos, y se mantiene joven en compañía de ellos.

6. No tener intereses externos

El sexto error peligroso que usted puede desarrollar después de los 40 es no tener intereses externos. Si los hombres trabajan intensamente, y si las mujeres se concentran únicamente en sus familias, se convierten en dependientes absolutos de esos apoyos. Al jubilarse, o cuando los hijos crecen y abandonan el hogar, ellos lo pierden todo repentinamente; su existencia ya no tiene propósito o significado. Son incapaces de crecer, o de ajustarse a una nueva fase de la vida. Envejecen velozmente y se enferman, como si hubieran perdido la voluntad de vivir.

7. No mantener un espíritu independiente

No desarrollar un espíritu independiente es la séptima forma de precipitar la ancianidad. Usted necesita mirar hacia adelante para construir reservas contra la enfermedad o el desempleo, de manera que no llegue a ser una carga financiera o emocional para hijos o parientes. El estado de Nueva York está ayudando a miles de mujeres que han pasado los 40 a establecer pequeños negocios propios o a vender productos en el hogar. "En Westchester —informa Jane Todd, diputada comisionada del Departamen-

to de Comercio del estado de Nueva York— un anciano de 73 años decidió comenzar un servicio de provisión de alimentos a base de sandwiches, y ahora complementa sus escasos ingresos con un negocio rentable".

8. No simplificar los deseos

Al descontento y el hastío de la decadencia sigue la incapacidad de ajustarse a niveles de ingreso más bajos. Este octavo y grave error consiste en depender de la continuidad de un ingreso percibido en el pináculo de la mediana edad. La jubilación puede significar una pensión que es mucho menos que la mitad del sueldo. Si usted no se ha preparado para simplificar sus necesidades y deseos a tiempo, amargos resentimientos pueden quitarle años de vida.

9. No aprender algo nuevo

No aprender algo nuevo es el noveno y grave error que se puede cometer después de los 40. Cuando el espíritu humano falla al no aceptar nuevos desafíos, cuando se acaba la ambición, también se pierde el vigor juvenil y crece el endurecimiento por el desuso. Pero nunca será un perro viejo, a ninguna edad, si aprende nuevas habilidades.

10. No enfrentar la realidad

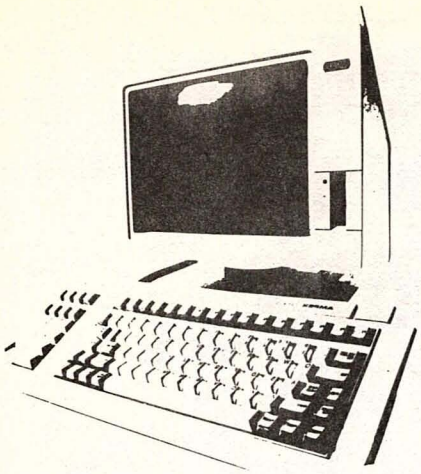
No saber enfrentar la realidad es el camino final para envejecer prematuramente. Existe una vasta diferencia entre permanecer espiritual y emocionalmente joven, por un lado, y rehusar reconocer las realidades de la vida, por el otro. Una de estas realidades es que usted no reencontrará su perdida juventud simplemente por volar de la ciudad al campo o del campo a la ciudad, o de Sudamérica a Norteamérica.

10 Recomendaciones

Algunos de estos movimientos pueden ser aconsejables en su caso, pero sea cuidadoso de no hacerlo con el pensamiento de escapar de la realidad. Algunas personas que se han separado de sus antiguas amistades, familiares íntimos, vecinos que cuidaban de su casa, han encontrado difícil establecer nuevos vínculos para reemplazar los antiguos.

He aquí, entonces, los diez consejos que la comisión de Nueva York le da para que usted pueda mantenerse vigoroso y joven:

1) Disminuya la velocidad antes de romperse. 2) Organícese para servir a otros. 3) Viva para el futuro, no para el pasado. 4) Prepárese *ahora* para su jubilación. 5) Trate de aprender *de*, y encomie *a*, la generación más joven. 6) Desarrolle intereses y ocupaciones fuera de su trabajo o de sus hijos. 7) Haga reservas para tiempos de apremio o necesidad, de manera que siempre pueda mantener un espíritu independiente. 8) Esté preparado para que, en los últimos años, pueda ir pasándolo, animadamente, con menos dinero. 9) Mantenga su mente agudizada para aprender nuevas cosas constantemente. 10) Piense dos veces antes de trasladarse y separarse de viejas amistades y de antiguos vecinos.



editorial

Transcribo literalmente el testimonio de Jim Conway, pastor y escritor del best seller: Los hombres en su crisis de media vida. *Su experiencia es la experiencia de millones de hombres que transitan los cuarenta con una sensación de angustia e inseguridad constantes. "Mi depresión había crecido durante la primavera, el verano y el otoño. En octubre había alcanzado proporciones gigantescas. A menudo, sentado en una silla, me quedaba mirando por la ventana el espacio vacío. Literalmente había tocado fondo. Estaba listo para abandonar todo. Hacia mitad de noviembre, la depresión había crecido hasta proporciones increíbles. En una noche de mucho viento salí de casa para hacer una larga caminata y tomar algunas decisiones. Debía renunciar al pastorado de la iglesia, escribir una carta al Seminario Fuller para decirles que iba a dejar mi programa doctoral, y otra a la casa publicadora para decirles que no continuaría escribiendo el libro. Transferiría todo legalmente a mi esposa, sólo tomaría nuestro automóvil modelo 1968, y comenzaría un viaje al sur del país. Para mí, todo estaba terminado. Terminado con la gente, y aun con Dios, quien había sido un amigo muy cercano en toda mi vida de adulto. Ahora parecía muy distante y remoto, sin interesarse en la agonía que yo estaba pasando.*

"Me sentía destruido y creía que nadie podía poner de nuevo mi vida en su lugar. Todo lo que podía hacer era gritar mi desesperación mediante un salmo que había aprendido en mi niñez: 'Mírame, y ten misericordia de mí, porque estoy solo y afligido. Las angustias de mi corazón se han aumentado; sácame de mis congojas. Mira mi aflicción y mi trabajo, y perdona todos mis pecados' (Salmo 25: 16-18)".

¿Qué podemos hacer en esta difícil etapa de la vida? De ello nos ocuparemos en este número.—RB.

contenido

3 **Los diez peores errores. . . después de los 40**
El autor presenta los pasos que usted debe dar a los cuarenta años para que los sesenta no lo tomen desprevenido.
Jules Archer

7 **Saber comunicar: un objetivo prioritario**
Es importante que los cónyuges tomen conciencia de los beneficios afectivos que produce la confrontación de ideas.
Gerardo Champelovier

10 **La crisis de la mediana edad en el hombre**
Millones la padecen, muchos sin ser conscientes. El autor presenta cómo la resolvió. Quizá su experiencia nos ayude.
Jim Conway

15 **La crisis de la mediana edad en la mujer**
La autora analiza por qué se produce en la mujer "una colisión entre las expectativas que se tenían para los 40 y la realidad".
Sally Conway

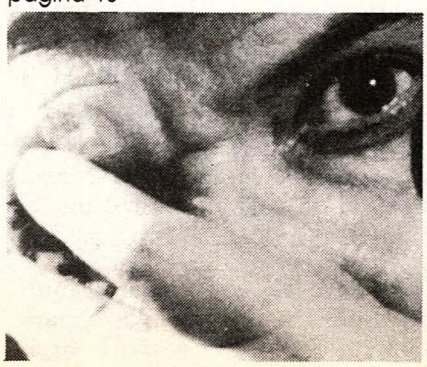
18 **Adolescencia: la primera crisis de la vida**
Saber resolver la crisis de la adolescencia es fundamental para saber cómo seguir en la vida luego de los 40.
Betty M. de Zanelli

21 **Un salmo para la crisis de la mediana edad**
La experiencia de Moisés, aunque ocurrió hace milenios, puede ayudarnos.
Beatriz S. Neall

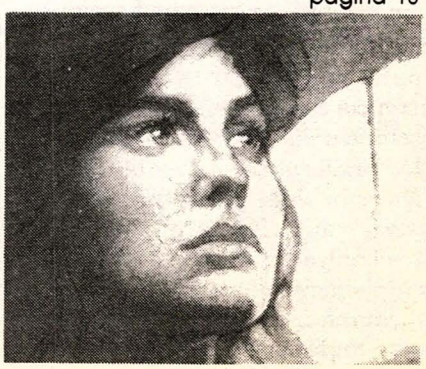
SECCIONES

9 **VIDA** en la tercera edad
14 **VIDA** y salud mental
20 **VIDA** familiar
23 **VIDA** cristiana
24 Elija **VIDA**
26 **VIDA** en la cocina

página 10



página 18

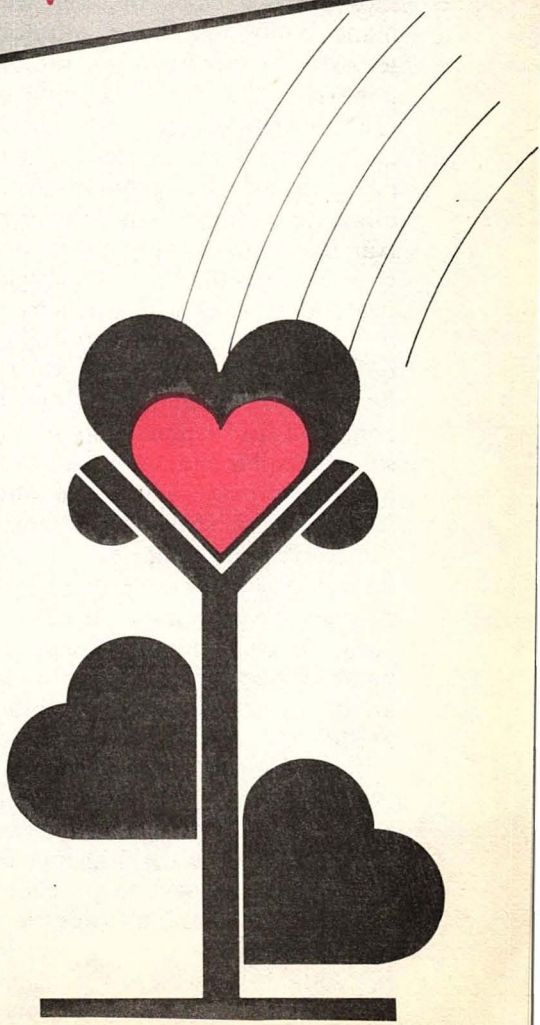


Saber comunicar: un objetivo prioritario

Sería deseable que las parejas tomaran conciencia de los beneficios afectivos que produce la confrontación de ideas y la comunicación de los sentimientos.

VIDA en pareja - 7

Gerardo Champelovier



"Nosotros nos queremos bien —cuenta una pareja— pero no tenemos nada que decirnos". "Me pregunto qué hace mi marido en su oficina a lo largo del día, pues jamás habla de eso. Hay personas a quienes siempre les suceden cosas extraordinarias; a nosotros ¡nunca nos sucede nada!", comenta otra mujer. "Cuando llego a casa de mi trabajo, nada hay imprevisto: mirar tal o cual programa de televisión, nos besamos, nos decimos buen día o buenas noches. A veces he tratado de hablar con él, pero me responde con monosílabos. No puedo creer que él no me quiera; pero soy un mueble, un mueble que cuesta dinero", se lamenta una esposa.

¿No será que la falta de disponibilidad, invocada a menudo en las conversaciones, explica por sí sola la causa de los problemas de una pareja? No se necesita únicamente *tiempo* para favorecer una comunicación auténtica. Lamentablemente hay algo más: es una realidad que a muchas parejas no les ha quedado nada para decirse después que pasó el sentimiento "intenso" de afecto o el "flechazo".

La naturaleza misma del amor humano es muy frágil. A la vez tenaz y fugaz, lleva en sí rasgos de muerte. El amor puede desaparecer en cualquier momento. Las palabras no son suficientes para mantener la existencia de los sentimientos. La comunicación no consiste únicamente en un intercambio de palabras, sino en la elaboración y transmisión del sentido que tienen las cosas para cada componente de la pareja. Si en nuestra vida sexual sólo decimos al otro (y a nosotros mismos) lo que queremos y lo que no deseamos, la comunicación no actúa sobre los actos, no es operativa, no lleva a la acción. Pero la significación que demos tanto a las preguntas como a las respuestas tendrá un efecto sobre la conducta.

La finalidad de la comunicación no es llegar al monólogo. Si quere-

---

Gerardo Champelovier es psicoterapeuta y miembro del Instituto de Sexología de París. Traducido de *Vie et Santé* por Mónica Casarramona.

Muchas veces, aunque le gritemos en el oído a nuestro cónyuge, no lograremos comunicarnos.

mos ser reconocidos como seres humanos y no meramente como objetos de satisfacción para el otro, es importante respetar el modo de expresión del cónyuge. El miedo de que el otro no acepte nuestras ideas puede llevarnos a apropiarnos hábilmente de la palabra de nuestro cónyuge, para evitar que la incomprensión y las diferencias sean más profundas. No es necesario ni indispensable estar de acuerdo a cualquier precio, o decir una cosa cuando estamos convencidos de lo contrario. El "lenguaje amoroso" sólo es posible cuando nuestras palabras están saturadas de sentido. Si no, ¿de qué sirve decir y repetir "te amo" si no es por el significado que esas palabras expresan para quien las dice y para quien las escucha? El contenido afectivo de una palabra hace que ésta permanezca, aunque su sentido deba ser reinterpretado y actualizado a lo largo de la historia de la pareja.

Es importante lo que está en juego. El tiempo nos aprisiona en sus estereotipos. A veces podemos esforzarnos para "ser" lo que el otro espera que seamos, a fin de obtener una respuesta gratificante. No es saludable moverse en este esquema relacional. Es necesario considerar la opinión del cónyuge, su capacidad de sorpresa y de admiración, porque la repetición y la monotonía son algunas de las mayores amenazas del amor. Demasiado a menudo esperamos del otro una reacción determinada, e inevitablemente lo que debe llegar, llega. Cuántas veces decimos a nuestro cónyuge: "estaba seguro de que dirías eso. . ." o "eso es bien tuyo. . ." Así entramos en una suerte de monólogo, en el cual formulamos astutamente las preguntas. . . y fabricamos las respuestas.

En una época cuando el diálogo es tan valorado, sería deseable que las parejas tomaran conciencia de los beneficios afectivos que produce la confrontación de ideas. Por una parte, la singularidad de la expresión de cada uno; y por otra, en el campo de las significaciones, la cualidad de lo inédito, de lo que no ha sido dicho, de todo lo que es revelado más allá de la idea en sí.

Este puede ser uno de los placeres más profundos en la comunicación entre un hombre y una mujer: descubrir una dimensión desconocida en el otro. Lamentablemente, muchas parejas, a lo largo de su vida amorosa, llegan a la conclusión de que después del intenso placer de la seducción se ha apoderado de ellos una singular indiferencia.

Otra forma de fracaso de la comunicación conyugal es la polarización dueño/esclavo, como lo explica Hegel. A veces, un cónyuge acepta ser inferior o dominado por el otro.

En ese caso, en la pareja, pueden coexistir la aceptación de la dominación y los sentimientos de rebelión o de venganza. Así, la comunicación, que debería ser el lugar de negociación de las diferencias, fracasa por causa del miedo o de la violencia. Estas conductas relacionales no deberían sorprendernos, porque en ciertos casos, la dependencia del dominador es tan fuerte como su dominio (sado-masoquismo).

En ciertas personas puede existir una suerte de mala fe que se expresa mediante un acentuado racionalismo, como mecanismo sustitutivo para escapar a toda crítica interna o externa. El individuo se torna progresivamente en víctima de su propio razonamiento errado y no ve la situación tal cual es, sino tal cual *le parece* ("No te das cuenta de que lo haces a propósito" o "¡No podemos entendernos más!"). Esta actitud, no muy diferente de la mentira, permite la justificación de un comportamiento inadaptado.

¿Cuáles son los aspectos concretos de la comunicación en el seno de la pareja? Fluidez, flexibilidad, revisión de actitudes. Si por algún tiempo hemos afirmado que el otro no comprende, no cambia, no habla o no expresa, debiéramos esforzarnos por rever nuestra relación y detenernos en situaciones precisas donde ha habido comprensión, intercambio, cambio de conducta; y partir de esa plataforma para mejorar la intercomunicación conyugal.

El segundo aspecto, más difícil de aceptar, es asumir nuestra propia vulnerabilidad, que muchas veces nos conduce a una suerte de huida (por ejemplo: desvalorizar al otro por miedo a ser desvalorizados nosotros mismos). Será necesario un cierto tiempo para que cada cónyu-

ge descubra que en las acusaciones que dirige al otro hay un reproche inconsciente dirigido a sí mismo. El agravio es difícil de soportar, y la herida que produce puede incapacitar al otro para colaborar en la evolución positiva de los acontecimientos. En ese preciso momento, la palabra deja de ser un medio de intercambio, para ser un juicio de certeza. El otro no tiene más la capacidad de elegir. Está amenazado a aceptar la situación callándose "para que haya paz".

Como dijo Pascal, "los que tienen espíritu de discernimiento saben cuándo hay diferencia entre dos palabras parecidas, según el lugar donde se digan y las circunstancias que las acompañan". Cada palabra tiene una resonancia afectiva y debe hacer reaccionar nuestra sensibilidad de pareja. Una palabra puede ser una caricia o una bofetada. Es necesario esforzarse por descubrir el verdadero sentido de las palabras del otro.

Al término de esta serie de siete artículos me parece que aún queda mucho por decir. Cada paso o etapa de la relación amorosa demanda esfuerzo y reflexión. Mientras más descubrimos, más queda por descubrir. No obstante, el encuentro con el otro y su descubrimiento siguen siendo una aventura insondable.

Vivir de a dos es reencontrarse con el otro en su realidad física, psicológica, sexual, afectiva, social. . . o sea, tal cual es, no tal cual nosotros lo construimos en nuestra mente. Para tener éxito en la convivencia es necesario *actuar*, pero el esfuerzo bien vale la pena.

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?*

Solos, pero no en soledad

Se llamaba Marcelle Pichou. Dos maridos y dos hijos. Durante su vida activa había recogido muchos aplausos mientras desfilaba por las pasarelas exhibiendo las creaciones de los más afamados modelistas. En septiembre de 1984 le cortaron el gas y la electricidad por falta de pago. Fue encontrada en su departamento diez meses después de haber muerto de hambre. Aunque parezca mentira, ninguna de las 220 familias del edificio se había preocupado por su ausencia. Más que sola, había vivido en soledad.

La soledad no tiene edad. La sufre el niño cuyos padres trabajan; la soltera cuyas ilusiones el tiempo evaporó; la viuda: ya *"no seré viento en tu vela, compañero"*; el inmigrante que perdió sus raíces; los divorciados cuyas vidas una aserradora partió por la mitad. *"Si fuera nube me pondría a llorar,/si fuera sol a suspirar,/pero no siendo una nube ni el sol/ me quedo aquí, sentado, no soy nadie"*, escribió con angustia el poeta Norman Wright. Algo similar experimentó David, el poeta rey, cuando dijo: "¡No hay nadie que se preocupe de mí!" (Salmos 142: 4, versión DHH).

La soledad ataca a cualquiera, pero con más fuerza a los que transitamos el camino de la tercera edad, porque es, naturalmente, la etapa de las pérdidas. Lord Byron se preguntaba: "¿Qué es lo que hunde la arruga en la frente?", y se contestaba: "El ver que los amados van desapareciendo y yo estoy en el mundo, viviendo en soledad". Nuestro mundo se va achicando irremediablemente porque todo cuanto nos rodea y amamos pertenece a lo corruptible y pasajero.

Pero mejor que seguir hundiendo la daga en la herida es buscar medicina cicatrizante y vendas para curarla. Es lo que están haciendo los socios del Club de Aspirantes a Vivir Cien Años, en los Estados Unidos. Muchos de ellos viven solos, pero están aprendiendo a no vivir en soledad. Es compromiso cumplir con los postulados del club, uno de los cuales reza: "Tener paz espiritual". Cada aspirante a vivir cien años busca dar a su vida una nueva dimensión: trascendencia, sentido de eternidad.

Está comprobado en ese club, y en cualquier parte del mundo, que no hay mejor compañía para quien vive solo —física y espiritualmente— que la confianza en el amor y el poder de Dios, en la que no hay pérdidas. Se llenan los vacíos; rebrota la esperanza; ¡vale la pena vivir!; hay paz espiritual.

San Pablo nos cuenta su experiencia con estas significativas palabras: "Por eso no nos desanimamos. Porque aunque por fuera vamos envejeciendo, por dentro nos rejuvenecemos día a día. Lo que sufrimos en esta vida es cosa ligera, que pronto pasa; pero nos trae como resultado una gloria eterna mucho más grande y abundante" (2 Corintios 4: 16, 17, versión DHH).

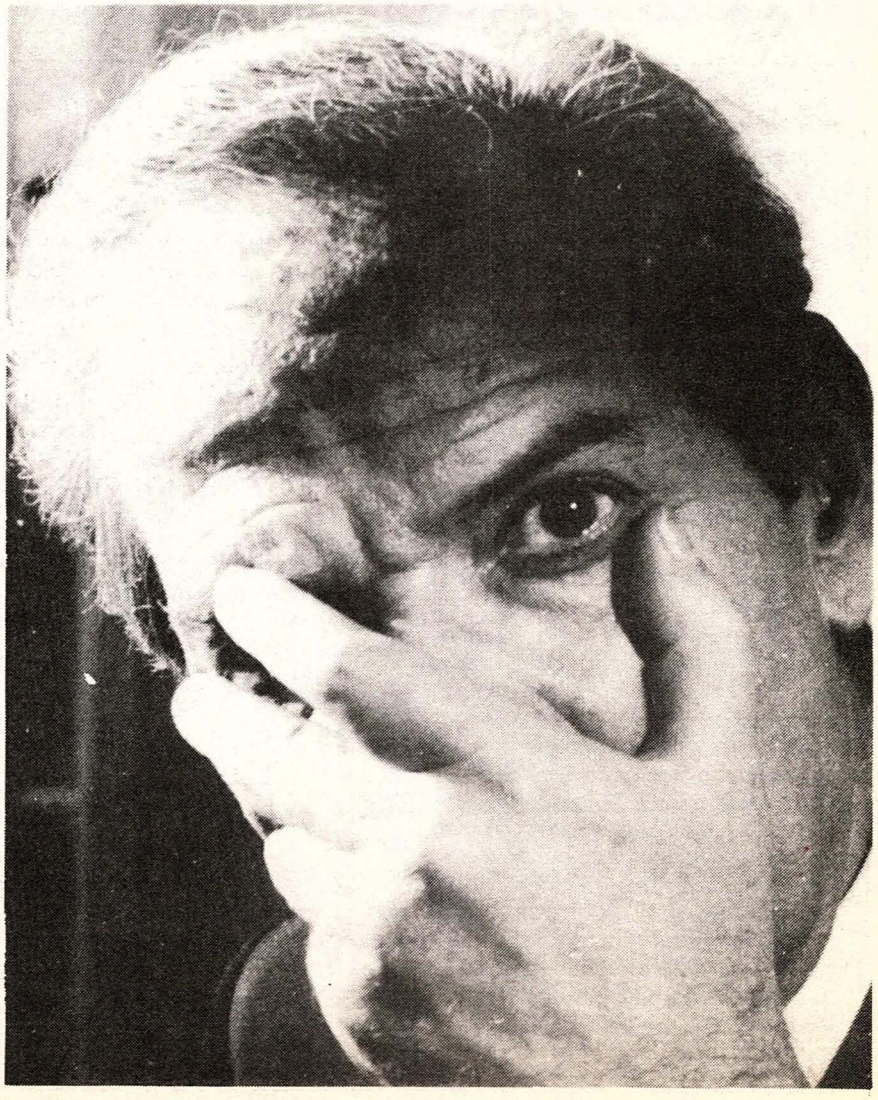
En las Sagradas Escrituras hay innumerables promesas, verdaderas joyas, que revelan cuánto desea Dios solucionar este angustiante problema. Tanto, que está decidido a solucionarlo definitivamente. También para nosotros dijo Jesús: "No se angustien ustedes. Confíen en Dios y confíen en mí. En la casa de mi Padre hay muchos lugares donde vivir; si no fuera así, yo no les hubiera dicho que voy a prepararles un lugar. Y después de irme y de prepararles un lugar, *vendré otra vez para llevarlos conmigo, para que ustedes estén en el mismo lugar en donde yo voy a estar*" (S. Juan 14: 1-3, versión DHH; la cursiva es nuestra). ¡Maravillosa solución para la soledad!

Conozco de cerca a cristianos para quienes Dios es su compañía de todas las horas. Sus vidas trasuntan paz espiritual. Viven solos ¡pero no en soledad. Experimente por usted mismo la diferencia.

La crisis de la mediana edad en el hombre

"Así como el océano tiene sus mareas altas y bajas, el hombre experimenta olas de creatividad y afectividad, seguidas por períodos de decaimiento cuando necesita regeneración"—Chew.

Jim Conway



Era la primera vez que me encontraba con la mujer sentada frente a mi escritorio. Había sido enviada por otra mujer cuyo esposo estaba pasando por la crisis de la mediana edad. Apenas se presentó, comenzó a llorar con grandes sollozos convulsivos. Me pareció estar observando a una persona que se desintegraba delante de mis ojos.

Luego de algunos minutos levantó la vista; el maquillaje se había corrido sobre sus mejillas, el cabello del rededor de su cara estaba mojado por las lágrimas, y varios pañuelos de papel estaban estrujados en su falda. Comenzó a surgir el relato acerca de las confusas relaciones con su esposo.

Llevaban más de quince años de casados. En todo ese tiempo él había sido un esposo y un padre ideal. Había sido amable, agradecido, gentil y comprensivo. Gozaba dedicando tiempo a los hijos. Era un hombre dedicado a su carrera, de-

Jim Conway, dirigente religioso y escritor de dilatada trayectoria, es el autor del conocido libro *Los hombres en su crisis de media vida*, de cuyas páginas condensamos este artículo.

cidido a lograr su meta final: llegar a ser un miembro del Congreso.

Luego llegó el cambio. No toleraba estar cerca de su esposa, ni siquiera que ella lo tocara. Casi todo lo que ella decía lo hacía enojar. Sentía que estaba siendo explotado y mal entendido por su familia. Como si todo en su vida se hubiera amargado repentinamente.

Unos días después de que su esposa me consultó, él vino a mi oficina con sospecha y temor de que yo, como pastor, pudiera culparlo y reprenderlo por el cambio de su vida. Recién cuando comenzó a confiar en mí me dijo que ya nada parecía tener valor. Le parecía que no se estaba moviendo suficientemente rápido hacia le meta de su carrera; que su matrimonio era desabrido y aburrido. Estaba practicando tenis solamente como un escape momentáneo a la carga opresiva de su vida.

Lo único que podía darle vida era una mujer joven que había conocido. Ella tenía poco más de veinte años y parecía capaz de hacerlo volver a su juventud. Juntos hicieron cosas nuevas —días campestres, acostarse bajo las estrellas, caminar en la playa. Ella le leía poesías, y su contacto ¡lo hacía sentir realmente vivo! Ella era tan cálida y real; lo entendía. Podían hablar de todo tipo de cosas. El se sentía libre, tan bien, como si por fin la vida tuviera significado. El sexo no era un deber o una tarea; era excitante y daba vida.

Yo le pregunté por qué había venido a verme, dado que aparentemente este nuevo amor le estaba proveyendo todas las cosas que él quería en la vida. Entonces compartió la otra parte de su vida: sus hijos. No podía olvidarlos. Quería ser su padre y quería estar con ellos.

En los meses siguientes hubo breves períodos de separación, pero él siempre se encontró inexorablemente atraído de vuelta a su familia. Rebosaba de alegría cuando estaba con su amiga, pero parecía necesitar de los lazos con su esposa y su familia. Allí estaba un hombre, como dice una canción, "desgarrado entre dos amantes, sintiéndose como un tonto". El estaba desgarrado entre dos vidas, dos estilos de vida, dos direcciones, dos edades. Allí estaba un hombre en la crisis de la mediana edad.

Peligro

El hombre que se acerca a la mediana edad tiene delante de sí tiempos extraños y difíciles.

La mediana edad es una época de grandes riesgos para los matrimonios. Es un tiempo cuando son posibles las aventuras amorosas extramaritales y la interrupción de la carrera profesional. Hay depresión, enojo, frustración y rebelión. La crisis afecta tanto lo físico como la expresión social, cultural, espiritual y ocupacional de la vida del hombre.

Es un tiempo cuando el hombre alcanza la cúspide de su potencialidad. Mira hacia atrás, de donde ha venido, y hacia adelante, a lo que le espera. También se mira a sí mismo y se dice: "Ahora que he trepado la montaña, ¿soy diferente, me siento realizado, he logrado lo que quería lograr?"

La manera como evalúe sus logros, esperanzas y sueños del pasado determinará si la vida que tiene por delante será para él un desafío excitante, o simplemente una distancia desmoralizante que debe ser caminada con temor.

Sentimientos íntimos

No hay variaciones biológicas que produzcan estos cambios emocionales en el hombre, como la menopausia femenina. Sin embargo, el hombre tiene algunos sentimientos que son comunes a ella: depresión, ansiedad, irritabilidad, fatiga, autocompasión y completa infelicidad con la vida.

Aparentemente, cuando uno habla con hombres y mujeres que han pasado los cuarenta llega a tener la impresión de que los hombres son más infelices que las mujeres. Ellas parecen pensar un poco más en el futuro, mientras que los hombres, en la mitad de la vida, parecen sentir que lo mejor está en el pasado.

"Recién cuando las aguas se aquietaron pude darme cuenta de que viví una crisis muy grave. En aquel momento quería largar todo: a mi mujer, mis hijos, mi trabajo. Todo. Lo que viví no se lo deseo ni a mi peor enemigo. Un pastor, que me contó su propia experiencia, me ayudó a salir".

José Luis, 45, arquitecto.

Nuestra sociedad señala con bastante claridad el sendero que se espera que siga el varón en la temprana madurez. Debe casarse, establecer un hogar, comenzar una carrera y luego ascender en la escalera del éxito. Hacia los cuarenta años muchos han alcanzado todas estas metas, y parece que desde los cuarenta en adelante comienza la bajada de la colina. Aún tienen por delante veinticinco a treinta años buenos y productivos, pero, sin embargo, se preguntan: "¿Adónde voy desde aquí, si todo lo que la sociedad espera de mí ya lo he logrado?"

La depresión de la mediana edad

La verdadera depresión incapacita a toda persona. El hombre en crisis se siente sin valor y sin esperanza, y a menudo se queja de fatiga y experimenta desórdenes físicos reales o imaginarios.

Se encuentra atrapado en una situación de la que no puede salir, porque siente que no hay respuestas o soluciones. Está como un conejo en una trampa: debe esperar que el cazador venga a buscarlo, o masticar su propia pata y escapar inválido hacia la vida. La falta de esperanza lo hace sentirse intensamente deprimido, inmovilizado por el temor; lo hace distorsionar la realidad y reaccionar con un pánico irracional.

Extraído del diario *Clarín*, de Bs. As.

Tres fuerzas principales

La crisis de la mediana edad no es causada por un problema sencillo, que pueda ser resuelto con una respuesta simplista. No va a desaparecer con dos aspirinas y una buena noche de descanso, ni se va a ir por decirle a la persona que lea más la Biblia, que crea en Dios y que deje de preocuparse.

Tres fuerzas principales convergen en el hombre en esta etapa de su vida. Primero, toman lugar algunos **cambios biológicos.** Está perdiendo vigor físico y tono muscular; su cuerpo está subiendo de peso y perdiendo cabello. Repentinamente la muerte llega a ser una realidad.

Segundo, su **esquema psicológico** —su ego, su autoimagen— se ve afectado. Comienza a ver menoscabada su hombría porque toma como criterio de autoestima a la fortaleza física. También puede ser que tenga dificultades o insatisfacciones en el trabajo, y dado que muchos hombres alimentan la fortaleza de su ego por lo que logran, esto también puede dañar su autoimagen. Puede pensar que ya no es el hombre que era antes. Puede ver que no va a alcanzar todas sus metas o, quizá, que ya las ha alcanzado, y entonces se pregunta: "¿Y ahora, qué?"

Tercero, su **vida social** se ve afectada. En tonos muy claros, el mundo le dice que no hay vida significativa después de los cuarenta, y que no podrá tener un nuevo trabajo después de los cuarenta y cinco o cincuenta. Los avisos comerciales de la televisión continúan afirmando que la juventud es buena y la ancianidad es mala. Dado que se siente rechazado por la sociedad, comienza a reevaluar su vida en el ámbito social: las relaciones con su esposa, sus hijos, su carrera, sus colegas, sus amigos, el mundo de su alrededor, y Dios.

La crisis es inevitable

Por ahora el cuadro puede parecer tan negro y lúgubre, que nuestro héroe está gritando: "¿Se puede saber cómo puedo salir de esto? Paren la calesita y déjenme salir". O está diciendo: "Dios, ¿se puede saber por qué nos hiciste así, de modo que esta clase de presiones fueran nuestra suerte en la vida?"

Entre los sociólogos, psicólogos, psiquiatras y otros profesionales, está creciendo la opinión de que todos los hombres pasan esta crisis, y que cada uno saldrá con una visión positiva para el futuro o con una imagen abatida, marcada por la desesperación. Es una crisis de desarrollo natural y, al mismo tiempo, es inevitable.

El escape a la crisis de desarrollo de la mediana edad es probablemente semejante a la del niño que intenta escapar de la adolescencia. Un adolescente puede evitar enfrentarse a esta fase del desarrollo, pero tarde o temprano debe responder a las preguntas respecto de quién es y qué es lo que quiere hacer en la vida. El hombre de mediana edad puede suprimir la reafirmación de su vida, pero inevitablemente deberá encararla.

Antes de la crisis de la mediana edad, el hombre se considera a así mismo como un joven. Después que ha pasado exitosamente por los problemas de desarrollo de esta etapa, es capaz de aceptar confortablemente que ya no es joven, pero que tiene una contribución valiosa para hacer que no poseen los jóvenes.

Lo que me ayudó

A continuación enumero los factores que me ayudaron en mi propia crisis.

1. El ejercicio físico clarificó mi mente y eliminó algo de la tensión emocional. Era maravilloso subirme a la bicicleta de carrera de mi hija y dirigirme hacia el campo. Eso parecía limpiar mi personalidad. Yo regresaba a casa cansado físicamente, pero el cansancio parecía bueno. También me ayudó caminar.

2. Comencé a aceptar nuevos desafíos. Uno de ellos fue la educación. Comencé a trabajar para obtener el doctorado en el Seminario Fuller. Cuando llegué allí para el primer curso, encontré que una gran proporción de mis compañeros estaban luchando con la crisis de la mediana edad.

Durante las primeras etapas de mi crisis se me pidió que escribiera algunos libros. Este nuevo desafío no eliminó la crisis, pero sirvió como terapia personal.

3. Comencé a interesarme más por mi cuerpo, y mirar mejor lo que comía. También comencé a ocuparme más seriamente en perder peso.

4. El cambio de escenario pareció mejorar mi ánimo, aunque fuera por un período breve de tiempo. Estudiar en California, presentar las conferencias en Colorado, los fines de semana en el bosque y la navegación me ayudaban a levantar el ánimo.

5. La música fue importante durante esa crisis. Al principio, la música ejercía una influencia depresiva. Yo escuchaba constantemente las emisoras de música melódica, fuertemente orientadas hacia las canciones de amor. Me atraía ese tipo de música, pero el resultado fue una conciencia más profunda de que yo ya no era un joven.

6. Gradualmente comencé a hablar con mi esposa respecto de las presiones matrimoniales de un modo más abierto. Al principio, se sentía amenazada y asustada, por lo tanto yo no le contaba mucho. Pero a medida que pasaban los meses, se hacía más fácil la comunicación con ella, aun cuando le contaba algunas cosas que dañaban terriblemente su autoimagen. Cada vez que conversábamos, yo me sentía más liberado, y en los días que siguieron a la crisis creció nuestro amor y comprensión mutuos.

La mayoría de los hombres con los cuales converso no quieren compartir con su esposa lo que realmente sienten. Tienen miedo de destruir su relación. Aunque parezca raro, la mayoría de los hombres siente que su relación con su esposa es mala y, al mismo tiempo, quieren protegerla desesperadamente.

7. El descanso llegó a ser muy importante para mí. Durante este tiempo contraje la mononucleosis. Estaba exhausto físicamente, y por eso me atacó tan fuerte. Como resultado, me di cuenta de que nece-

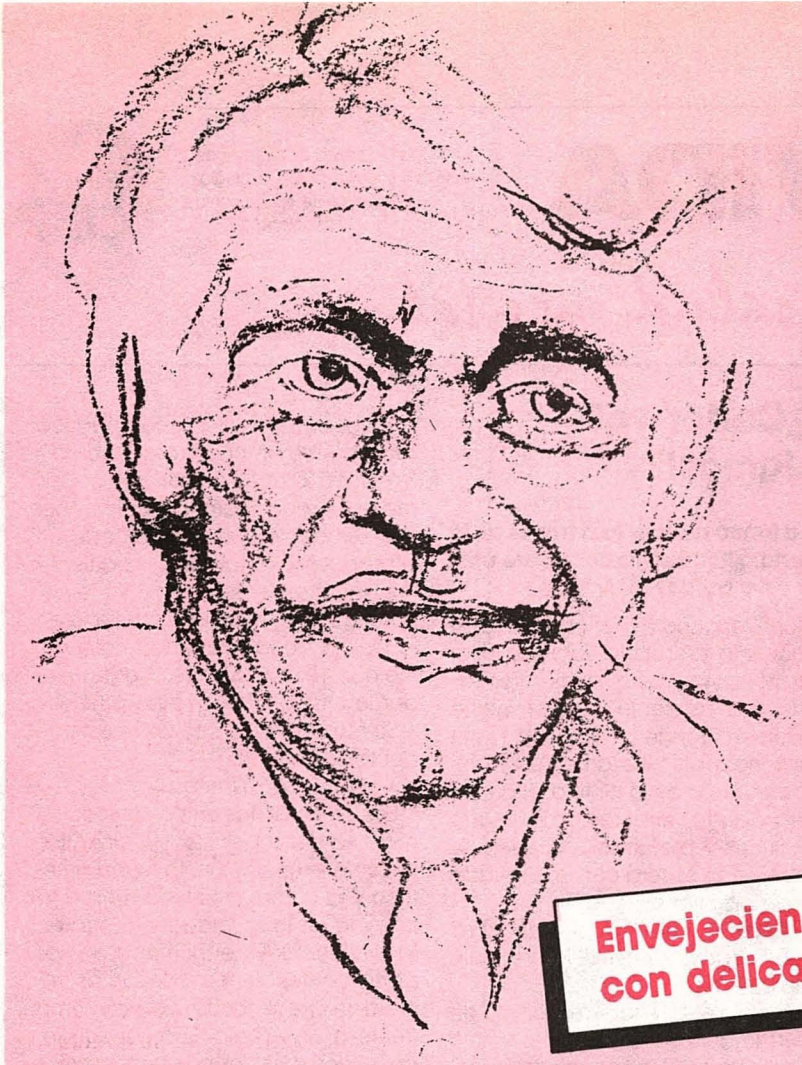


Ilustración: **Luis O. Marsón**

Envejeciendo con delicadeza

No hay manera de evitar el proceso de envejecimiento. El hombre, a los cuarenta, está envejeciendo. No hay ninguna crema o inyecciones especiales o fuentes de la juventud que puedan detener el proceso. Es cierto que el envejecimiento físico y mental es irreversible, pero lo más importante es cómo nos vemos a nosotros mismos. Algunos ya son viejos a los treinta y cinco, porque han perdido la razón para vivir y sienten que no tienen nada más para dar en la vida; otros, continúan siendo sumamente productivos porque creen que todavía tienen una contribución que hacer.

La clave para contrarrestar el envejecimiento es ser, a la vez, realista y optimista. ¿Ha de abandonarse el hombre cuando ve sus primeras canas y arrugas, o canalizará sus energías hacia algo valioso?

El hombre ha sentido siempre que "la vejez es mala". Cuando viene la mediana edad, ya se hace la imagen del anciano arrugado e inútil, que se hamaca en su sillón, indefinidamente, en la galería de un hogar de ancianos. Esta visión no está basada en la realidad, sino en su autoimagen y en los temores respecto del futuro.

Las investigaciones muestran una historia diferente. En una de ellas, por ejemplo, un grupo de estudiantes recién ingresados en la universidad que fueron sometidos a un examen de inteligencia, mostraron, 42 años después, en el mismo examen, un aumento de su puntaje. El psicólogo K. Warner Shaie, de la Universidad del Sur de California, completó un estudio más extenso que mostró que durante la mediana edad se produce un afianzamiento significativo en varias dimensiones de la inteligencia.

La creatividad espontánea, única, tiende a manifestarse en una etapa temprana de la vida, mientras que la creatividad que requiere cierta sabiduría tiende a expresarse más tarde. En realidad, no hay razones para decir que el proceso de envejecimiento hace que una persona pierda su creatividad.

VIDA y salud mental

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

"¿Ceder yo? ¡Jamás!"

La forma de salir es a través de la puerta. ¿Por qué nadie quiere utilizar esta salida?—Confucio.

Don Francisco (65 años) asentó su imponente presencia sobre la silla, recostándose hacia atrás mientras colocaba adelante el prominente abdomen, donde un delgado cinturón fruncía dificultosamente el amplio perímetro de la cintura. El ancho rostro adusto, endurecido, surcado por firmes y profundos pliegues, se dispuso a la espera con una mirada fija de ojos filosos.

—¿Qué cuenta, don Francisco? ¿Qué lo trae por acá? —le pregunté afablemente.

—Me trajo mi hijo —respondió en forma tajante y concluyente.

Continué el interrogatorio intentando descubrir el motivo de la consulta. Finalmente comprendí de qué se trataba. Los familiares, abrumados por las actitudes despóticas y conductas tiránicas de mi agresivo paciente, lo habían mandado al psicólogo para ver si lo podía domesticar. Por supuesto, don Francisco contaba otra historia.

Se quejaba amargamente de la frialdad e insensibilidad de la esposa para responder a sus requerimientos sexuales y de la poca atención que le proporcionaban los hijos. Por ese motivo vivía enojado, actuaba con violencia y reprochaba vehementemente a sus congéneres. Esperaba, de esa manera, recuperar el respeto y la consideración que debían tributarle como jefe de la familia. Sin embargo, lo único que había conseguido la férrea política absolutista era aglutinar a su esposa e hijos en un bloque común que le era francamente hostil.

—¿Y por qué no cambia de táctica? ¿No cree que sería más inteligente utilizar otro tratamiento con su familia?

Un gesto escéptico relampagueó súbitamente en el rostro de piedra.

—Quizá lo que no consigue por las malas, pueda lograrlo por las buenas. Es posible que si usted cede, su esposa también afloje. Un paciente me decía recientemente: "Yo le hago el gusto a mi mujer y me tiene en la palma de la mano. Me trata como a un rey". A usted le puede suceder lo mismo. ¿Por qué no prueba?

Su respuesta fue contundente e indeclinable:

—¿Ceder yo? ¡Jamás!

Los especialistas en comunicación humana distinguen dos patrones básicos de interrelación: la forma simétrica y la complementaria. Una está basada en la igualdad y la otra en la diferencia. En el primer caso, los participantes tienen conductas semejantes, recíprocas; actúan como frente a un espejo. En el segundo, por el contrario, los comportamientos son opuestos (por ejemplo, cuando alguien grita, el otro se calla; cuando uno se impone, el otro se somete). Los conflictos más virulentos y desgraciados, por lo general, se verifican en los tipos de interacción simétrica. La solución es muy simple, eludir el enfrentamiento, dejar de repetir lo mismo, renunciar al forcejeo.

Ese es el problema de don Francisco y su familia. Mientras continúen en esta pulseada de poder y dominación estarán atrapados en un callejón sin salida.

¿Por qué no romper con ese juego diabólico de discordias y rencores? ¿Por qué no superar los horrores de la tortura, la violencia represiva y la impiedad del sadismo? ¿Por qué no demostrar la inconsistencia de los enconos con los argumentos de la conciliación y el perdón? Ceder no es cobardía, renunciar al revanchismo es valentía. Por eso, Lao Tsé dijo: "La bondad en las palabras crea confianza, la bondad en el pensamiento crea profundidad, y la bondad en el dar crea amor". La palabra de amor es la eterna solución.

sitaba descansar más y hacer una vida más tranquila. Descubrí que estaba totalmente gastado. La chispa de la creatividad había desaparecido.

Al ver que mi necesidad de descanso iba en aumento en esa época, también descubrí que necesitaba alejarme de la gente. Al principio, esto me produjo mucha culpa. Después de todo, yo era un siervo de la gente. Pero simplemente no podía soportar la presión emocional de los problemas de las personas. Durante un mes prácticamente no vi a nadie más que a mi familia. No atendí las llamadas del teléfono. Viví un aislamiento total a fin de recuperarme psicológicamente.

8. Llegué a tener una nueva comprensión y apreciación de mi salud mental. Anteriormente no había hecho mucho en favor de mi propia salud mental; simplemente daba por sentado que siempre sería buena y que no necesitaba preocuparme por ella. Mi actitud cambió. Ahora sé que a menos que me cuide física y emocionalmente, ni salud mental se resentirá.

9. Durante toda mi vida he dedicado tiempo regularmente a leer la Biblia y hablar con Dios en oración. Esto no siempre ha sido una rutina diaria y, cada vez más, con el paso de los años, dedicaba más tiempo a buscar material para predicar en vez de ir a las Escrituras buscando alimento para mi propia alma.

Dado que mi salud mental y mi bienestar espiritual son importantes, he llegado a darme cuenta de que es vital dedicar cada vez más tiempo a la lectura de la Biblia y a la oración. Esto no significa quitarle horas a mi día ni disminuir mi productividad, pues este tiempo con Dios contribuye directamente a mi capacidad productiva y me mantiene sano espiritual y emocionalmente.

El tiempo en silencio a solas con Dios ya no es un deber para impresionar a Dios, sino una necesidad vital para mi salud espiritual y emocional.

La crisis de la mediana edad en la mujer

Lo fundamental es saber superar la colisión que se produce entre las expectativas que se tenían para los 40 y la realidad.

Sally Conway

Hemos descubierto que la transición de la mediana edad puede ser difícil para todas las mujeres: casadas, solteras, divorciadas, con hijos o sin ellos, profesionales o no, con gran nivel socio-económico o sin él.

Las mujeres solteras que siempre han tenido la esperanza de casarse afirman que la llegada de los cuarenta se presenta como el fin de todas sus esperanzas. Otras mujeres solteras que habían decidido no casarse para dedicar sus energías a una profesión comienzan a repensar el tema al acercarse a los cuarenta.

Una mujer ha dicho: "Ahora veo que no quiero envejecer sola". Otra confesó: "Hasta ahora sentía que un esposo y niños eran sólo una gran barrera para lo que yo quería lograr en la vida; ahora quisiera tener por lo menos la compañía de un esposo".

Algunas mujeres, en la mediana edad, tienen un tipo de transición brusco, explosivo, crítico. Otras solamente experimentan una incomodidad silenciosa y una confusión interior que interrumpe muy poco sus vidas y relaciones.

Un buen ejemplo es la experiencia de una mujer muy bonita y de aspecto agradable: "Tengo treinta y seis años, pero me siento como si tuviera catorce. Estoy luchando con los mismos sentimientos que tenía cuando era adolescente. Tengo un

Sally Conway, esposa de Jim Conway, es autora del libro *La mujer en su etapa de media vida*, de cuyas páginas condensamos este artículo.

"Yo viví como una segunda crisis de adolescencia. Lo cuestioné todo: mis creencias religiosas, mis ideas políticas; incluso mi propia familia.
El asunto es que cada uno resuelva su propia situación. No hay dos iguales. Eso sí, cuando uno sale, sale enriquecido."

María Eugenia, 48, ama de casa.

esposo maravilloso a quien amo muchísimo, tenemos dos hijos y me gusta mucho ser madre. Tengo todo lo que hace que una mujer sea feliz, pero me siento convulsionada e intranquila por dentro. Me siento vacía; no sé lo que me falta. Sólo quiero huir".

Ella era una creyente activa que crecía en el Señor, y lo que estaba experimentando interiormente era muy desconcertante. Intelectualmente sabía quién era y qué cosas valoraba en la vida; pero emocionalmente todo estaba revuelto. A veces, la vida parecía hueca y ella misma se sentía vacía. Otras veces, había tantas cosas presionándola y tantos pensamientos extraños bombardeaban su mente que se sentía demasiado llena, casi repleta.

Sin respuestas convincentes

No hay conclusiones claras sobre las causas exactas y la terapia específica para tratar la crisis de la mediana edad. En realidad, los sentimientos y los hechos no son iguales entre una mujer y otra. La conducta y las emociones humanas son demasiado complejas para respuestas prefabricadas que se apliquen en todos los casos. Sin embargo, podemos extraer algunas generalizaciones de nuestras investigaciones y de las mujeres que hemos entrevistado y aconsejado. Algunos de los factores siguientes, o todos ellos, pueden producir tensiones o causar crisis en una mujer entre los 35 y 45 años.

1. Un concepto deforme, transmitido culturalmente, de lo que es ser mujer. 2. Una situación matrimonial infeliz o la ausencia de matrimonio. 3. La crisis de mediana edad de su esposo. 4. Demandas de los hijos y la independencia creciente de ellos. 5. Prioridades conflictivas entre la profesión y otras áreas de la vida. 6. La experiencia acumulada de pérdidas traumáticas, tales como muerte, enfermedades o envejecimiento. 7. Compulsión por lograr los sueños de la vida en el poco tiempo que le resta. 8. El imperativo de un tiempo de reevaluación para revisar el pasado y planear el futuro.

Algunos de estos factores se acentúan con el simple paso del tiempo y con el hecho de que la mujer se ve forzada a aceptar que algunas de sus expectativas nunca se van a realizar. En la mediana edad ocurre realmente una "colisión entre las expectativas y la realidad".

Todas las mujeres van a atravesar una transición desde ser una adulta joven hasta ser una adulta de mediana edad. No todas las mujeres experimentarán una crisis. Sin embargo, hay estudios que muestran que más de dos tercios de las mujeres la tienen.

Actitudes para florecer

Al llegar a los cuarenta, la mujer tiene una ventaja sobre la de veinte años porque tiene el doble de experiencia en la vida. Veinte años más de fogueo la ayudan a mi-

Testimonios

¿Cómo describiría usted lo que se siente al estar en la crisis de la mediana edad? Una mujer de 44 años describió su propia crisis en una palabra: *soledad*. "Una se siente como si nadie la entendiera, y si la entienden, no les interesa. Una se encuentra completamente sola".

Otra mujer de 34 años comentó: "Por primera vez en mi vida estoy admitiendo ante mí misma y ante los que me rodean, quién soy en realidad y quién quiero ser realmente. Al principio siempre hice lo que mis padres querían que hiciera, luego hice lo que mi esposo quería. Mis padres piensan que ahora estoy actuando de manera extraña, pero por primera vez en mi vida estoy actuando como realmente soy". Esta mujer acababa de abandonar a su esposo y a sus tres hijos pequeños, y comenzó a trabajar en su profesión para alcanzar un sueño que había tenido cuando era joven.

Una señora de 38 años declaró: "Siento como si me estuviera hundiendo. Me enfrento con presiones de todos lados: cuidar a los niños, ayudar a mi esposo para que tenga éxito; responsabilidades en la escuela, en mi empleo, etc. Ahora mi padre acaba de sufrir un ataque al corazón. Yo los estoy cuidando a todos. ¿Y quién me cuida a mí?"

rar la vida de manera diferente y a tratar algunos aspectos con mucha más destreza que cuando era adolescente.

Este sentido de ser una persona más experimentada y formar parte de la generación que es protagonista en la sociedad, será parte del impulso o la fuerza que la ayudará a florecer.

Hay un crecimiento y una afirmación natural de la personalidad que ocurre en las mujeres de mediana edad. Después de esta edad, los hombres tienden a hacerse menos autoritarios, menos dominantes, menos agresivos y menos interesados en conquistar el mundo que los rodea. Por otro lado, las mujeres se tornan más agresivas y seguras de sí mismas que cuando eran más jóvenes. Es menos probable que se conformen y es más probable que dominen. Carl Jung observa: "La mujer. . . permite que se active la masculinidad que tiene almacenada sin uso".

Hay varios estudios que muestran que esto es verdad. Seguramente usted conoce por propia experiencia a más mujeres que hombres de edad avanzada que están seguras de sí mismas.

Esta cualidad de confianza en uno mismo la ayuda a florecer. No significa que ella deba volverse agresiva y testaruda, pero significa que Dios le da la posibilidad de ser una persona más expansiva a partir de la mediana edad.

Las presiones y problemas de esta edad le brindan una gran oportunidad: puede hacer de ella el renacimiento o la edad oscura, que sea un tiempo de crecimiento o de retirada.

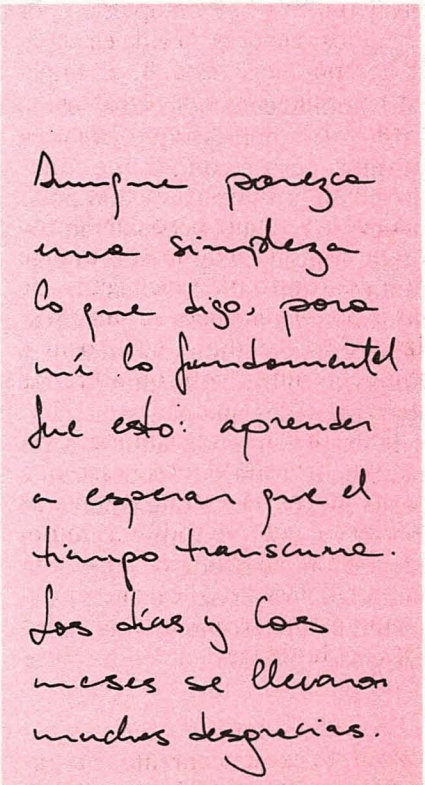
¿Cómo puedo florecer?

Esta es la pregunta que debemos considerar. Hay varias actitudes que deben ser parte de su vida y de su mente para poder llegar a un nivel nuevo de madurez.

• **Evaluación de la vida.** Usted necesita examinar dónde ha estado y adónde quiere llegar. Es como ascender una colina en bicicleta. Llega un momento en el que debe detenerse para reponer el aliento. Entonces mira hacia atrás, a lo que ha recorrido, pero también mira hacia adelante para ver lo que le falta. Es muy importante detenerse para reflexionar sobre esto.

Haga una revisión de su vida. ¿Qué cosas ha vivido? ¿Qué fue lo que le gustó y lo que no le gustó de ella? Quizá la ayude ponerlas por escrito. Escriba también las cosas que ha logrado y las metas y sueños que aún no se han cumplido.

• **Un nuevo enfoque de la vida.** En segundo lugar, necesita cambiar su concepto de usted misma y de la vida en general. Las mujeres jóvenes piensan en su juventud y en su aspecto físico. Concéntrese menos en su cuerpo y más en una comprensión madura de la vida, en la sabiduría que Dios le ha dado, en la experiencia que ha acumulado y en el hecho de pertenecer a la generación que es protagonista en la sociedad.



Constanza, 42, profesora de Filosofía.

Cambie de actitud respecto de lo que tiene. Usted conoce la historia de la bandeja con la mitad del pastel. El pesimista dice: "¡Ay, qué pena, falta la mitad del pastel!" El optimista dice: "¡Oh, queda medio pastel!"

• **Adiós, caparazón.** Una tercera actitud importante es desprenderse del pasado. Necesita alejarse de algunas experiencias y actitudes del pasado. Olvídelas. El Apóstol Pablo dice: "Olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta" (Filipenses 3: 13, 14).

Para llegar a ser una mujer de mediana edad madura y floreciente, necesita dejar algunas cosas de lado. Olvídese de los fracasos y de las cosas que no puede cambiar. Hable con Dios, simple y directamente en oración. Pídale perdón por sus errores del pasado, luego olvídelos porque Dios los ha perdonado. Cristo murió para perdonarla. ¡Acéptelo!

Antes de nacer, usted vivía en un mundo diferente y seguro dentro de su madre. No podía llegar a ser una persona completa y madura hasta que naciera. El proceso de llegar a ser un adulto de mediana edad puede ser tan difícil como el momento del nacimiento. Es necesario sacudirse el mundo del pasado y dejarlo atrás. Por supuesto, hay cosas buenas que querrá mantener —usted siempre tendrá a Dios a su lado—, pero hay mucho de lo que hay que desprenderse.

• **Tiempo de decisión.** En cuarto lugar, recuerde que florecer es una elección. El florecimiento incluye un riesgo. Puede ser que experimente inestabilidad, pero siempre, *siempre*, hay una elección.

A veces parece que la gente estuviera obligada a ciertas cosas, pero finalmente se llega al momento de decidir qué camino seguir. Es un privilegio tener la posibilidad de elegir. No debe desaprovecharse la oportunidad. También es una responsabilidad hacer la elección correcta. Elija crecer. Elija florecer. Elija ser diferente.

Adolescencia: la primera crisis de la vida

Betty M. de Zanelli

Hablar de "crisis" es hablar de "cambios" o de "procesos de cambio". Y la adolescencia es un período prolongado y nada homogéneo durante el cual el ser humano —y su familia— debe resolver varios problemas decisivos. Esta etapa de la vida implica un 'proceso de cambio' entre otras dos etapas muy definidas: la niñez y la adultez.

El adolescente enfrenta un desequilibrio y una inestabilidad extremos que le son absolutamente necesarios en este proceso, mediante el cual va a establecer su identidad. Para lograrlo, el adolescente necesita, por un lado, enfrentarse al mundo de los adultos (para el cual no está aún preparado), y por otro lado, debe desprenderse de su mundo infantil en el cual vivía una cómoda dependencia.

Betty M. de Zanelli es profesora de Filosofía y Pedagogía y orientadora vocacional. Actualmente se desempeña como asesora pedagógica de una institución de enseñanza media. Posee una experiencia de 20 años de trabajo directo en el aula.

Soy "yo"

El adolescente nota los "cambios" que le indican que ya no es un niño, pero reconoce que todavía no es un adulto; y tampoco quienes lo rodean lo consideran como tal. Entonces surge en él la pregunta existencial: "¿Quién soy?" No se resigna a perder las ventajas que le ofrecía el mundo infantil y tampoco se atreve a aceptar las responsabilidades que paulatinamente le exige el mundo adulto. Con insistencia, trata de "conocerse". Busca, desea, necesita encontrarse con su yo, "ser él mismo". Así se inicia en la búsqueda de su propia identidad. Al servicio de esta búsqueda, el adolescente utiliza su inteligencia como una defensa contra la propia ansiedad.

Esta crisis, tan *sui generis* y necesaria, se caracteriza también por una gran creatividad y gusto por la aventura, lo que complica el proceso y lo hace más interesante. Los cambios que se producen en su imagen corporal, por el hecho de crecer en forma asincrónica, le ocasionan una inseguridad que trata de resolver "adornando" su imagen con diferentes peinados, ropas e insignias. Pero a pesar de todos estos "subterfugios", la crisis perdura. Necesitará varios años para procesarla.

Vivo con "otros"

El adolescente aislado no existe. La familia como primer grupo social provee al niño de un monto de garantías para sus necesidades y dependencia. Con el advenimiento de la adolescencia, la situación se modifica, ya que la familia, al igual que los otros agentes sociales, no provee ya esas garantías ni protege la dependencia del joven como lo hacía cuando éste era niño. Por el contrario, el orden establecido comienza a exigirle determinadas conductas y aprendizajes que apuntan al compromiso de ser un adulto.

En verdad, la adolescencia es la etapa cuando la confianza de los padres en sus hijos se ve sometida

a la más dura prueba; pero lo que resulta afectado no es sólo la confianza en el hijo sino la confianza en lo que le han ofrecido y transmitido. Los padres tienen que remitirse cada vez más a lo que le han inculcado en años anteriores, pues ahora el adolescente debe comenzar a gobernar su propia vida, a probar lo que ha adquirido en los años más protegidos y a descubrirse a sí mismo, en cuanto es un individuo distinto.

ocurren. Sociológicamente se reconoce que cada cinco años hay una modificación radical en las costumbres. Por otra parte, el adulto al aceptar la edad del adolescente está aceptando su propia edad.

El adolescente quiere libertad, pero le cuesta encontrar y fijar límites. Si ha crecido en un mundo familiar regido por la seguridad, el amor, la aceptación, la renuncia a toda violencia (tanto física como psíquica), y donde sus necesidades

Son rebeldes, contestatarios, sacrílegos, atrevidos, insensatos, irrespetuosos. Los jóvenes son así: se mueven por impulso, actúan por intuición, carecen del sentido de la especulación, pero dominan la alquimia de transformar el ideal en afecto y la consigna en deseo. Los jóvenes son así: no quieren un mundo con guerras, injusticias, cinismos e hipocresías. Pero frente a una realidad tan terca, no tienen poder sino sólo sentimientos, a veces de indiferencia, para ocultar la rabia que genera un mundo que se niega al cambio. ¿Es solamente frustrándose, amoldándose, traicionando ideales e ilusiones, que los adolescentes pueden convertirse en adultos?

Si los padres comprenden el cambio y lo viven sin miedo, conservando la firmeza, sin imponer su autoridad a ultranza, la crisis se alargará estrictamente lo suficiente y se establecerá la anhelada independencia. Las situaciones de incomprensión padecidas en el ámbito familiar dan lugar a angustias que pueden proyectarse en la vida adulta.

Al adulto le resulta difícil aceptar los cambios con la rapidez que

individuales han sido consideradas, comprendidas y satisfechas, se enfrentará a su adolescencia con los conflictos propios de la edad, pero al mismo tiempo poseerá en su interior la confianza y la seguridad de que no está solo. Entonces será capaz de pensar y decidir, pues ya estará acostumbrado a hacerlo. Asimismo podrá soportar mejor las frustraciones y elaborarlas, y la crisis se resolverá positivamente. Al fin y al cabo una crisis es eso: búsqueda de soluciones; y el adolescente encontrará las mejores para su caso, si ha sido bien orientado.

En la adolescencia, el joven comienza a distanciarse de la familia, a la que en etapas anteriores estaba íntimamente ligado, para refugiarse en el grupo de amigos con los que se siente seguro y plenamente a gusto.

El grupo se convierte así en el medio donde el adolescente manifiesta y comparte sus temores y preocupaciones, y le sirve de soporte durante los momentos de grave crisis interior. En esos momentos la identificación con "líderes" de distintos tipos (cinematográficos, deportivos, religiosos, etc.) es muy frecuente. La presencia internalizada de padres con roles bien definidos, que ofrecieron a sus hijos una infancia cargada de amor y posibilidades de decisión y creatividad, evitará identificaciones con "ídolos" o líderes cuya influencia sea negativa.

Como etapa de crisis interior, de cuestionamiento a las normas establecidas, de rechazos o adhesiones apasionadas, la adolescencia suele ser también el período cuando el individuo define su posición frente a los valores religiosos.

En este campo también está con-

VIDA familiar

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

Mami, ¿me contás un "cuento"?

—Mi mamá me cuenta muchos cuentos —le dice Marcela, de tres años, a su amiguita, mientras señala una desordenada pila de libros y libritos de láminas vistosas.

—A mí, mi mamá no me cuenta cuentos —le contesta Carina, de cuatro años, con un sentimiento de pena no disimulado en el tono de su voz.

Posiblemente la mamá de Carina piense que a los chicos de esta época, habituados a las secuencias de los dibujos animados o a las películas para niños de la televisión, no les interesan las historias infantiles. Pero la realidad nos muestra que, a pesar del encantamiento de los niños por la tecnología de la imagen, los relatos seguirán teniendo una función educativa que no podrá ser reemplazada por ningún medio tecnológico.

Desde pequeños, los chicos piden que les cuenten el "cuentito" de. . . Con las primeras frases, se desatan los hilos de la fantasía y la mente infantil viaja a un mundo donde habitan personajes reales o imaginarios, buenos y malos, ricos y pobres, generosos y egoístas. A medida que transcurre el relato, la creatividad de cada uno va dando forma a la maraña de dificultades, peligros y triunfos que afrontan sus personajes.

El chiquitín de dos o tres años insiste para que mamá le cuente la historia que le contó ayer. A la madre puede resultarle tedioso repetir siempre lo mismo, pero su hijito necesita escuchar muchas veces las historias relatadas anteriormente. A esta edad, los niños viven solamente el presente. La noción de pasado se va estructurando con la experiencia. Por lo tanto, la repetición reiterada del mismo relato es una ayuda valiosa para elaborar la memoria de los acontecimientos del pasado.

Más adelante, los niños centrarán su interés en los episodios del relato. En esta etapa es fundamental respetar el orden de los acontecimientos relatados y evitar omisiones, porque ellos ahora reclaman exactitud. Cada historia puede ser comparada con una gran ventana que les permite contemplar el mundo circundante, descubrir otras facetas de la vida o encontrar respuestas a los interrogantes que van apareciendo en la mente de ellos.

Cuando llega la edad cuando los chicos descubren las virtudes y defectos de los demás y comienzan a luchar con los suyos, los relatos son como un gran espejo que les permite ver a los personajes arquetípicos, reflejados con todas sus cualidades. En ellos observarán imágenes de solidaridad, trabajo, honestidad, responsabilidad, constancia. Cuando el interés por los relatos vaya disminuyendo, y se sientan los personajes de la historia de sus vidas, no dudarán en adoptar aquellas virtudes que valoraron en la ficción.

Quizás usted se pregunte, ¿cuáles son, desde el punto de vista educativo, los mejores relatos? El repertorio más apropiado será el que lleve el pensamiento infantil desde la realidad o la verosimilitud hasta los valores éticos y morales. Son igualmente buenos las narraciones nacidas del folclore de cada pueblo. Y cuando los niños son mayores y pueden independizarse de lo fantástico, también pueden ser útiles las narraciones del repertorio universal. Pero hay una fuente de historias de valor incalculable en las páginas de la Santa Biblia. Historias como la de Moisés, David y el gigante Goliat, la caída de los muros de Jericó, la valiente reina Ester, el leproso agradecido —por mencionar algunos— mostrarán a los niños, ejemplos de fe, bondad, carácter firme y, sobre todo, el gran amor de nuestro buen Dios.

dicionada la libertad del adolescente por la educación recibida en la infancia. El pretende encontrar su propia moral, no la que sea un estricto reflejo de cualquier autoridad, sino la que lo ponga de acuerdo consigo mismo, la que le resulte coherente.

El adolescente comprende que debe elegir un estilo de vida, y ello implica el abandono de ciertas conductas y la aceptación de un mundo de posibilidades. Todo esto hace que su crisis sea profunda; y sus decisiones, trascendentes.

Enfrento un futuro

El adolescente vive una desubicación temporal, ya que convierte el tiempo en presente e intenta manejarlo. Siente como urgencias sus necesidades y le duelen todo tipo de postergaciones.

Esa vivencia del presente le permite vivirlo con intensidad y puede llegar a ser una etapa muy feliz ("primavera" de la vida). Es una etapa donde se aprende con gran facilidad y habilidad. Es el momento de la vida cuando todo se vive plena e intensamente.

El despertar de la sensibilidad social hace que el adolescente se vuelque a la comunidad con idealismo, que surjan sus atributos de generosidad, altruismo y capacidad de sacrificio personal. Es la etapa de las grandes decisiones de la vida que lo conectan con el futuro: Elige su religión y su estilo de vida. Elige a su compañero/a. Elige su vocación. Se perfila como adulto.

Entender al adolescente desde el punto de vista adulto facilitará su proceso evolutivo hacia la identidad que busca y necesita. Aceptar su adolescencia y valorar sus logros y posibilidades permitirá un acercamiento a la madurez, que implica responsabilidad propia y social, estabilidad emocional y asunción de una escala de valores.

Ayude a su hijo a elaborar su primera gran crisis. No lo deje solo.

Quizás usted lo necesite después para elaborar sus propias crisis. . . y él estará allí para comprenderlo.

Un salmo para la crisis de la mediana edad

Moisés vivió 120 años. Su vida puede ser dividida en tres partes. En los primeros cuarenta, estuvo en Egipto; hasta los ochenta, en el desierto; y en las últimas décadas, realizando la obra de su vida. Cuando llegó al fin de los setenta, vivió una profunda crisis depresiva; entonces escribió el Salmo 90. Creyó que su vida había llegado a su destino final, anónimo y sin sentido, pero Dios aún tenía un proyecto para él. Cuando la depresión de la crisis de la mediana edad ahogue nuestras ilusiones, reflexionemos en las palabras de este salmo.

Beatriz S. Neall

El Salmo 90 apela a la persona cuyos sentimientos son profundos, que puede conmoverse hasta las lágrimas por la majestad de las montañas, la vastedad de la eternidad y la brevedad de la vida; y que disfruta la soledad, excepto cuando lo domina la depresión y se mortifica a sí mismo por los errores del pasado y por la frustración de no poder realizar más cosas.

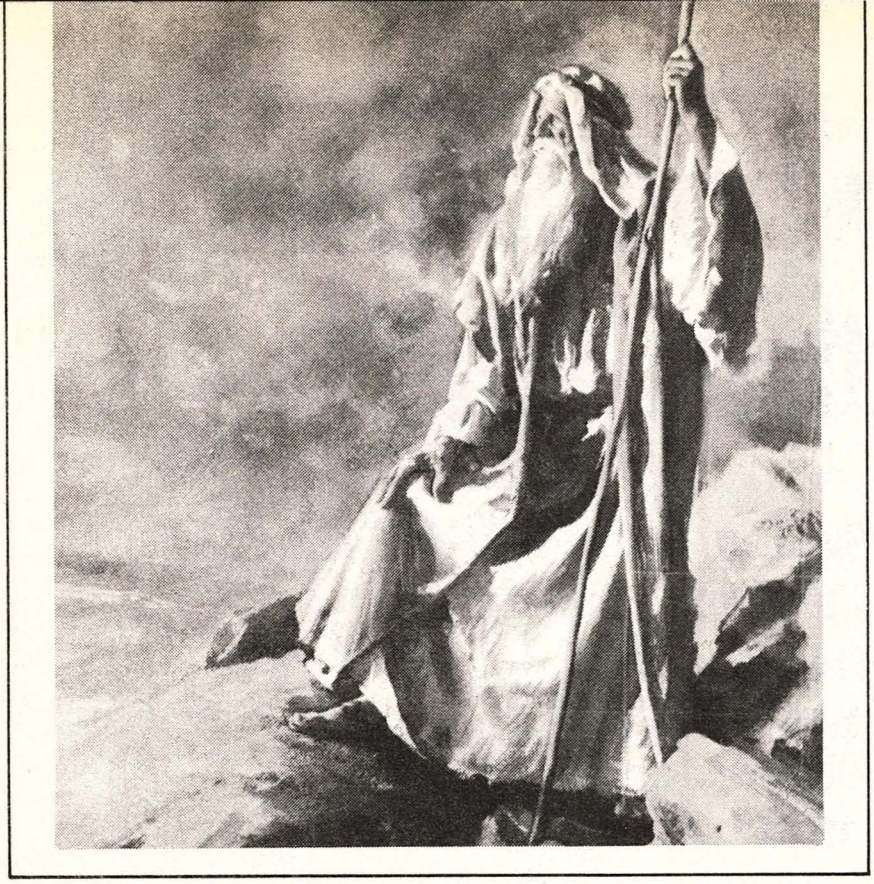
Este salmo suscita sombrías vibraciones en el alma del melancólico de mediana edad que ve poco de bueno en su vida. Pero también conduce a una conclusión triunfante que excede los más preciados sueños de su autor.

Identificado como una "oración de Moisés, varón de Dios", el salmo es una efusión de sentimientos. ¿Dónde escribió Moisés su salmo? ¿Es posible que describa un período de su propia vida? En tal caso, ¿qué período? Para algunos, el mismo salmo puede sugerir respuestas a estas preguntas.

Moisés pasó su vida en dos lugares: el irrigado delta del Nilo, y el montañoso desierto de la península del Sinaí. Referencias a las montañas y a la hierba seca (vers. 2, 6) indican la posibilidad de que estuviera en el desierto cuando lo escribió.

Parece escribir desde la perspectiva de la edad avanzada, dándose cuenta de que ya está "en el tope de la colina". Mientras las montañas le recuerdan que Dios es "desde el siglo y hasta el siglo" (vers. 2), su propia vida parece tan sólo "como una de las vigilias de la noche" (vers. 4), ya que sus años se acaban como un pensamiento (vers.

Beatriz S. Neall es docente y escritora.



Aunque, como Moisés, creamos que todo terminó, confiemos en Dios. Aún hay horizontes insondables por conquistar.

9). Dios, para quien el tiempo es nada, dispone que los humanos regresen al polvo (vers. 3, 4), en cumplimiento de la terrible sentencia dictada sobre Adán. En sus reflexiones, Moisés da una pista respecto de su edad:

"Los días de nuestra edad son setenta años; y si en los más robustos son ochenta años, con todo, su fortaleza es molestia y trabajo, porque pronto pasan, y volamos" (vers. 10).

Muy probablemente Moisés había excedido sus "setenta años" y se hallaba en camino a los ochenta. En ese caso, escribió este salmo hacia el término de sus cuarenta años de exilio en el desierto.

Al evaluar su vida hasta este punto, parece chasqueado, aun deprimido.

"Los arrebatas como con torrente de aguas; son como sueño, como la hierba que crece en la mañana. En la mañana florece y crece; a la tarde es cortada, y se seca" (vers. 5, 6).

Aquí Moisés nos recuerda que la mañana de su vida había florecido con brillantes perspectivas de éxito, pero ahora, en el atardecer de su vida, se había marchitado y secado. Se había apagado en su zenit.

De heredero del trono de Egipto y líder electo de Israel, había caído a la condición de un pastor errante, un nómada del desierto. Su brillante educación en humanidades y en las artes militares estaba siendo utilizada únicamente en escribir poesía e historia. La misión de su vida había abortado. ¿Y por qué? Como muchos de nosotros, Moisés podía pensar sólo en una explicación:

"Porque con tu furor somos consumidos, y con tu ira somos turbados. Pusiste nuestras maldades delante de ti, nuestros yerros a la luz de tu rostro. Porque todos nuestros días declinan a causa de tu ira; acabamos nuestros años como un pensamiento. . . ¿Quién conoce el poder de tu ira, y tu indignación según que debes ser temido?" (vers. 7-11).

Moisés se sentía seguro de que Dios lo estaba castigando por sus pecados secretos (vers. 8): muy probablemente el homicidio del capataz egipcio y el ocultamiento de su cuerpo. Vez tras vez, durante los cuarenta años de exilio en el desierto, había sufrido por sentir la ira de Dios, hasta que clamó con amargura: "Vuélvete, oh Jehová; ¿hasta cuándo?" (vers. 13).

En su obra poética más larga, en la que describe las pruebas de Job, expresa la agonía de los problemas sin respuesta de su propia vida, aunque era demasiado consciente de su fracaso personal como para protestar su inocencia como lo había hecho Job. Ahora no pide justicia, sólo misericordia: "Aplácate para con tus siervos" (vers. 13).

Entonces, un rayo de esperanza penetra en la oscuridad de su alma, tal vez inspirado por su narración de la vida de Job. Ruega abiertamente:

"Alégranos conforme a los días que nos afligiste, y los años en que vimos el mal" (vers. 15).

¿Acaso Dios no había hecho tanto como eso por Jacob y José? ¿No había coronado sus aflicciones con gozo y triunfo? En efecto, Moisés dice: "¡Dame cuarenta años de felicidad por los cuarenta años de aflicción! Restaura 'los años en que la langosta ha comido'. ¡Dame alguna evidencia de éxito y realización!"

"Sea la luz de Jehová nuestro Dios sobre nosotros, y la obra de nuestras manos confirma sobre nosotros; sí, la obra de nuestras manos confirma" (vers. 17).

Dios contestó la petición de Moisés más allá de sus más caras expectativas. En vez de dejarlo morir, el Señor lo inició en la obra de su vida. En vez de jubilarlo, le dio una comisión. Todas las grandes proezas de su vida estaban delante de él. ¡Viviría otros cuarenta años. . . y aún más!

¡Cuán equivocado había estado Moisés en su evaluación de sí mismo y de la actitud de Dios hacia él! Dios no había estado enojado con

él; no estaba castigándolo o abortando la obra de su vida.

Por el contrario, el Señor lo había estado adiestrando —haciéndolo pasar por un proceso de aprendizaje y desaprendizaje— en preparación para la más grande responsabilidad alguna vez conferida a un ser humano, la de ser el agente del poderoso acto de Dios, el éxodo, un símbolo de todos los poderosos actos de Dios en la historia de la salvación.

Moisés llegó a ser un símbolo hasta del mismísimo gran Libertador, nuestro Señor Jesucristo. Aquellos años inadvertidos de trabajo común y de reflexión no habían sido desperdiciados; llegaron a ser un modelo para el segundo Moisés antes que comenzara su misión. La vida de Moisés no había estado fuera de curso; estaba exactamente de acuerdo con lo programado. El conduciría a Israel fuera de Egipto "en el mismo día" que Dios, con siglos de anterioridad, lo había anticipado a Abrahán (Gén. 15: 13; Exo. 12: 41).

Cuando Moisés finalmente falleció en las solitarias alturas de Pisga, fue escrito el epílogo de su melancólico salmo:

"Y nunca más se levantó profeta en Israel como Moisés, a quien haya conocido Jehová cara a cara; nadie como él en todas las señales y prodigios que Jehová le envió a hacer en tierra de Egipto, a Faraón y a todos sus siervos y a toda su tierra, y en el gran poder y en los hechos grandiosos y terribles que Moisés hizo a la vista de todo Israel" (Deut. 34: 10-12).

A todo melancólico de mediana edad, como Moisés, Dios le da palabras de ánimo. A todo hombre de naturaleza sensible, con sentimientos de insuficiencia, Dios lo hace especialmente apto para una íntima dependencia de él —la señal distintiva del carácter de Moisés—. El Señor quiere que la persona en crisis se concentre en las misericordias y providencias que él prodigó en la vida pasada, y que mire hacia adelante en gozosa anticipación de los triunfos del futuro.

VIDA cristiana

El Dr. Enrique Chaij es director del conocido programa radial y televisivo *Una Luz en el Camino.*

Renovación

Con sus ochenta años de edad, don Juan estaba plantando un pequeño duraznero en el fondo de su casa. El vecino que lo observaba le preguntó si alguna vez esperaba comer los duraznos de esa planta. "No, difícilmente alcance a probar un solo durazno —contestó el anciano—, pero toda mi vida he gozado comiendo duraznos de árboles que yo no planté. Así que ahora estoy tratando de hacer por los demás lo que otros hicieron por mí".

A pesar de su avanzada edad, este hombre conservaba el espíritu de la *renovación*. No pensaba en sí mismo, y se gozaba haciendo algo que en los años futuros sería útil para otros. Era anciano, pero no viejo. Aún en el ocaso de su vida pensaba en el mañana y en el bien de los demás.

¿Qué significa renovarse? Es superar los sentimientos mezquinos del alma, actualizar las viejas ideas y vencer los antiguos rencores. Renovarse es cambiar, mejorar, crecer. Es mirar hacia adelante sin detenerse en las nostalgias del pasado. Es mucho más fácil dejarse llevar por la corriente o permanecer cómodamente donde uno está. Pero ¿a qué conduce tal comportamiento? En cambio, la actitud de la renovación estimula el espíritu de lucha y hasta es terapéutica para el corazón quebrantado.

Querido lector, anímate a renovarte cada día. Porque si te estancas, te enfermas de rutina. Y si vives en la rutina, todo se te vuelve deslucido y monótono. Pero además, si tu vida se hace monótona, te conviertes en un aburrido. Y con el alma aburrida, pierdes todo interés por la vida. Terminas pensando que vivir o no vivir da lo mismo. Entonces, te aplastas, te deprimes y te resignas simplemente a durar.

Decía San Pablo: "Aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día" (2 Corintios 4: 16). De esto se trata, de una renovación interior, que no depende tanto de la edad ni del ambiente circundante sino de la acción transformadora de Dios en la intimidad del ser.

A veces, los edificios experimentan una renovación exterior. Son mejorados, modernizados y pintados por fuera. Pero por dentro permanecen como siempre. ¿No ocurre a menudo otro tanto con la gente? Pero ¿de cuánto vale sólo una apariencia mejor, o apenas una fachada más bonita, si por dentro seguimos siendo iguales?

Mientras que estancarse es una forma de morir, renovarse por dentro es la mejor manera de vivir. Ahora bien, ¿de qué modo es posible renovar el corazón? Básicamente, habrá que mantener joven el pensamiento. Es decir, conservar vivo el entusiasmo, encendido el ideal y despierta la esperanza. Retener el entusiasmo equivale literalmente a vivir con Dios; mantener la esperanza es no desesperar ni rendirse jamás; conservar el buen ideal es asegurar la diaria superación.

¿Qué tal si adoptamos esta fórmula de renovación?

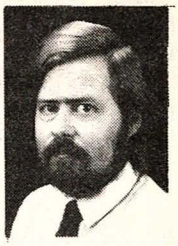
1. Mantener la esperanza, a pesar de los problemas que debamos afrontar.
2. Vivir para el presente y para el futuro, más que soñar con el pasado.
3. Abandonar toda forma de egoísmo, combatir la mediocridad y cultivar una constante superación.
4. Conservar un espíritu radiante mediante la fe en Dios.

Señor, aumenta el gozo y el vigor de mi corazón. Maneja mi mundo interior. Ayúdame a crecer espiritualmente. Dame pensamientos renovadores y estimulantes. Concédeme fortaleza y entusiasmo para hacer sólo lo bueno.

Elija

VIDA

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

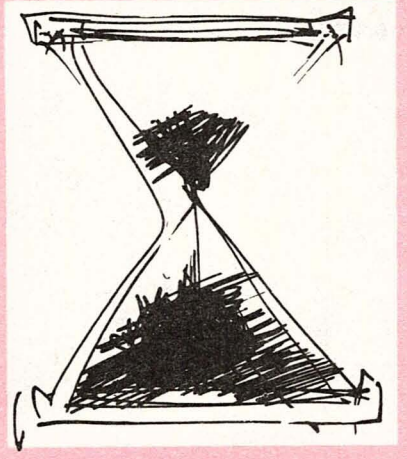


. . .comiendo a horario - I

Los seres humanos tenemos amplias posibilidades de elección en el tema de la alimentación. Aunque en muchos lugares de la tierra existen personas con hambre, debemos reconocer que la mayoría de nosotros tenemos la posibilidad de elegir qué alimentos integrarán nuestra dieta. Pero también podemos elegir cuándo y cómo lo haremos. Me refiero a cuántas veces por día tendremos una comida y cómo distribuiremos los alimentos en esas comidas.

Lo que no todos los seres humanos tienen en claro es cuán importante resulta para la salud elegir sabiamente el horario y la composición de las diferentes comidas que integran nuestra ración alimentaria. En este espacio intentaré demostrar cuál es el ritmo alimentario ideal y su trascendencia en el rendimiento de nuestro cuerpo.

En primer lugar debemos mencionar algunos errores que cometemos en relación con este tema. Ocurre que distintos factores culturales, educacionales y ambientales han determinado costumbres que no siempre son acertadas, pero que son transmitidas de generación en generación, a tal punto que nos cuesta creer que estamos equivocados. Lo cierto es que el organismo requiere una planificación alimentaria adecuada, pues los componentes de la dieta deben proveer los nutrientes en el momento justo para coordinar las funciones orgánicas con la digestión. La ignorancia de las necesidades de nuestro cuerpo puede determinar distintos grados de alteraciones: molestias habituales en diversos niveles del aparato digestivo, cefaleas, insomnio, trastornos del sueño, estrés, obesidad y disminución general del rendimiento físico y mental.



Cuántas veces por día debemos comer

En este punto debo admitir que existen diversas posturas aún entre los nutricionistas. Pero mucha más divergencia existe entre los distintos conceptos difundidos en la población en general. Algunos comen cinco o más veces por día; otros, tres o cuatro. En algunos países, dos veces al día; y, finalmente, están quienes comen una sola vez por día. No porque no tengan qué comer, sino todo lo contrario: comen desde que se levantan hasta que se acuestan. . . casi ininterrumpidamente.

Lo más cercano a la necesidad del cuerpo humano son tres comidas diarias, separadas por unas cuatro o cinco horas entre sí. Una distribución horaria tipo podría ser la siguiente: el desayuno a las siete u ocho de la mañana; el almuerzo a las doce o una de la tarde; y la cena, tomando en cuenta que el almuerzo suele ser la comida más abundante del día, a las seis o siete de la tarde (dejar pasar unas seis horas desde el almuerzo).

En algunos lugares, esta distribución horaria de las comidas tropieza con pautas culturales muy diferentes. En países como la Argentina, en las grandes ciudades, la gente acostumbra cenar en torno a las nueve o diez de la noche, o incluso más tarde.

Beneficios de una distribución ideal

Tomando en cuenta que el horario del desayuno como el del almuerzo no suelen ser conflictivos, voy a referirme al de la cena. Una cena entre las seis o siete de la tarde crea un espacio de dos o tres horas entre la comida y el momento del descanso. Eso permite, entre otras cosas, completar la digestión y así conseguir la conciliación del sueño en condiciones óptimas. Este solo elemento es de sustancial trascendencia para evitar complicaciones frecuentes en algunas funciones orgánicas.

Perjuicios derivados de una mala alimentación

Los perjuicios de la cena tardía son mayores cuando los alimentos son abundantes y de difícil digestión. Este tema será motivo de análisis en el próximo número. Cenar muy tarde provoca la mayor parte de las alteraciones orgánicas mencionadas al principio.

Cuando una persona se retira a descansar con el proceso digestivo recién iniciado, o en su pico máximo de actividad, dos tercios de la cantidad total de la sangre de su organismo se encuentran destinados a dicho proceso. Por lo tanto, otros sectores del cuerpo ven disminuida su irrigación habitual durante esas horas, entre ellos, el cerebro. Como responsable de un sueño adecuado, ve reducida su capacidad de acción, y muchas veces este hecho produce los tan conocidos y molestos trastornos del sueño.

También ocurre que una persona que no logra descansar adecuadamente comienza las actividades del día en inferioridad de condiciones, quedando expuesta con mayor frecuencia al estrés y a la disminución general del rendimiento. Esta suma de alteraciones derivadas de una mala elección del horario de la cena, resulta lo suficientemente importante como para justificar un replanteo serio y razonable que nos permita elegir **VIDA** mediante un hábito alimentario adecuado.

VIDA feliz

Año 91 N° 8

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 Guilón
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. Itin
GERENTE DE DISTRIBUCION
Arbin E. Lust
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. Sabattini 1680, B° 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 Tulcán 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 N° 100675	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión N° 452

Ultimas palabras

A muchos cristianos los persigue la idea del perfeccionismo espiritual. Consideran que deben ser perfectos "como nuestro Padre que está en los cielos es perfecto". Tienen una norma de exigencia para sí mismos que los agobia, los asfixia. Por eso no admiten ni la remota posibilidad de la duda, de la incertidumbre o de alguna crisis. Para ellos, las crisis no debieran existir. Y si surgen es porque no se "está en buena relación con Dios". Le adjudican al Señor el poder suficiente para solucionar ***todos*** *los problemas. Más aún, consideran que en la vida todo es manejable, solucionable, todo tiene un por qué. . . "siempre que la fe no falle".*

Sin embargo, la realidad nos dice otra cosa. Hay problemas que no tienen solución, hay situaciones imprevistas que no sólo no aprendimos a manejar sino que son ingobernables. Por ejemplo, la angustia por la muerte de un hijo, que puede hacer naufragar el matrimonio; una enfermedad incurable, etc. En situaciones límites, el problema no radica en la falta de fe, o en que el Señor no sea todopoderoso, sino en que la realidad, con su séquito de dolor e incertidumbre, rebalsa las energías psíquicas, físicas y aun la fe espiritual.

Las personas que creen que pueden manejarlo todo, también sufren crisis. Sólo que las niegan. No tienen capacidad de objetivar, de darse cuenta lo mal que están. Generalmente, estas personas le pasan la factura a sus seres más cercanos. En su egoísmo, dominan, absorben y destruyen al otro. Y luego dicen no tener ningún problema. Van por la vida con orejeras, no se salen de su camino, ya sea por temor o inseguridad. Niegan la realidad de la vida, ahogando los embates de cualquier emoción que los traicione, de algún sentimiento noble que los haga vulnerables. Por eso, para ellos no hay crisis, si a ésta se la entiende como una experiencia en la que se debe reconocer la propia debilidad, y aun el mismo fracaso.

Pero la iglesia de Cristo no surgió a la historia con este tipo de personas. Sino con hombres débiles, impotentes y fracasados, que previo reconocimiento de su condición, buscaron con "temor y temblor" el poder de Dios. Hace unos días, una persona que vivió una aguda crisis de mediana edad, y que había sido educada en la idea de que ser cristiano le garantizaría la solución de todos los problemas, me dijo: "Cuando me sacudió la depresión, casi quedé en la lona. Tambaleé sobre mis pies, y cuando caía, miré a mi iglesia. Sólo encontré gente tan exitosa, tan segura de sí misma y tan prolija, que parecían de otro planeta. Supe que eran personas con las que no podía hablar. Sólo aumentarían mi culpa".

Cuando la iglesia crezca con gente madura, que no niegue la realidad, que viva, que ame verdaderamente, entonces, no será un club de personas buenas, *sino un hogar donde halle descanso el abatido.—RB.*

Setiembre: mes de la Biblia

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. —Agosto de 1990.

PUERROS CON CAMISA

12 puerros tiernos
12 panqueques
12 fetas de queso
50 g de queso rallado
50 g de crema de leche
Sal, condimentos y salsa béchamel a gusto

Limpiar los puerros y dejar solamente la parte blanca. Cortarlos todos de un mismo tamaño. Cocerlos al vapor hasta que estén tiernos y luego escurrirlos sobre una servilleta absorbente. Envolver cada puerro en una feta de queso y luego en un panqueque. Disponer los puerros envueltos en una fuente para horno aceitada. Cubrir con la salsa bechamel y espolvorear con el queso rallado. Verter encima la crema de leche y gratinar en horno bien caliente.

VIDA

ENSALADA DE CEBOLLA Y NARANJA

6 naranjas
2 cebollas grandes
100 g de crema de leche
Sal y condimentos a gusto

Pelar las naranjas, quitarles la piel blanca y cortarlas en rodajas de 1/2 cm de espesor. Dividirlas en mitades y quitarles las semillas. Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas transparentes. Separar las rodajas en aros y mezclar con las naranjas. Batir la crema hasta el punto anterior al chantilli y unirla a la mezcla de cebolla y naranja. Sazonar a gusto y servir fría.

VIDA

VIDA en la cocina

Contigo. . . ¡puerro y cebolla!

ENSALADA DE CEBOLLAS A LA TURCA

1 kg de cebollas chicas
1/2 taza de jugo de limón
3 cucharadas de aceite de uva
100 g de pasas de uva sin semilla
1/2 taza de pulpa de tomate
1 hoja de laurel
Hojas de lechuga, cantidad necesaria
Sal, tomillo y perejil a gusto

Pelar las cebollas, lavarlas con agua fría y ponerlas en una cacerola junto con las pasas, la pulpa de tomate y los condimentos. Llevar al fuego. Cuando rompa el hervor, reducir el calor y cocinar a fuego moderado hasta que las cebollas estén tiernas. Retirar, agregar el jugo de limón y dejar enfriar en la salsa (que debe estar reducida). Tapizar el interior de una ensaladera con las hojas de lechuga. Verter dentro la preparación de cebolla. Refrescar en la heladera antes de servir.

VIDA

PASTEL DE PUERROS

Masa

2 tazas de harina leudante
1 huevo
3 cucharadas de aceite o margarina

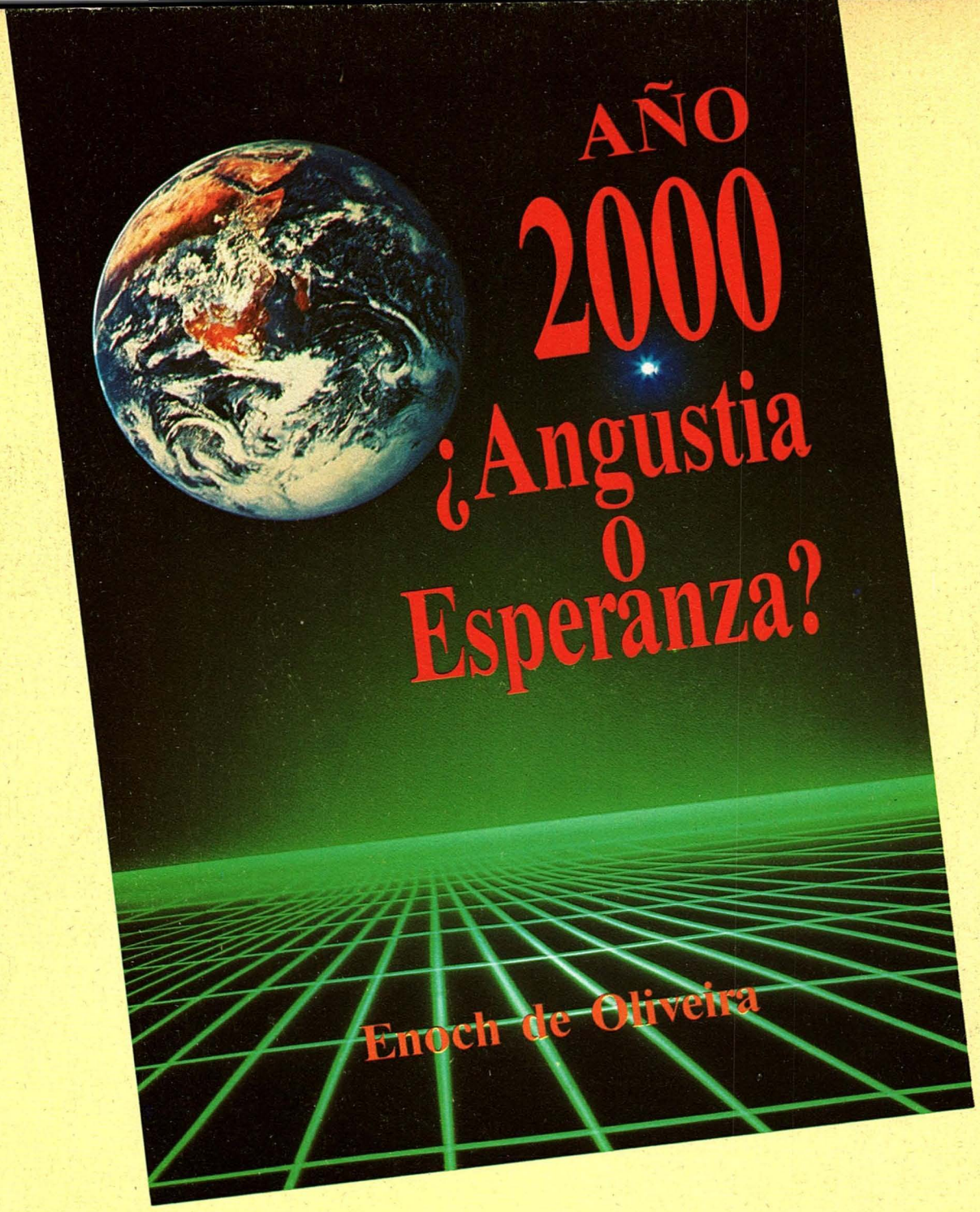
Relleno

12 puerros picados fino
3 cucharadas de harina
1/2 taza de leche
2 huevos
1 cucharada de aceite de maíz
4 cucharadas de queso rallado
1 cucharada de perejil picado
Sal y condimentos a gusto

Unir todos los ingredientes de la masa hasta formar un bollo compacto y dejar reposar durante 20 minutos. Luego, amasar hasta lograr un disco de 3 mm de espesor. Hojaldrar la masa, si se desea. Forrar una tartera de 30 cm de diámetro. Picar los puerros y cocinarlos al vapor, con el aceite. Agregar el resto de los ingredientes, revolviendo con movimientos envolventes hasta que estén perfectamente mezclados. Condimentar a gusto. Verter en el molde forrado con la masa. Hornear a temperatura moderada durante 20 minutos.

Orquídea B. de Krieghoff

VIDA



Las perspectivas del mundo para fines del siglo son sombrías. En el fondo de la escena humana aparece la constante y trágica amenaza de un holocausto nuclear. Cada día se profundiza aún más la brecha entre los países ricos y pobres. A cada hora, miles de niños mueren de hambre en el mundo. El progresivo desarrollo de la ciencia no logra frenar el avance de enfermedades que amenazan en convertirse en pandemias.

Por eso, las preguntas que suscita el futuro despiertan inquietud y aun desesperación. **Año 2000: ¿Angustia o esperanza?** intenta, desde una perspectiva bíblica, realizar un análisis de la situación actual y presentar un mensaje de esperanza.

Páginas: 292 (con ilustraciones)
Formato: 14 x 21
Autor: Enoch de Oliveira

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