

# VIDA *feliz*



**Salud**

Todas las propiedades del limón

**Comunicación:**

¿Dijo usted lo que acabo de oír?



# ¿DIJO usted lo que acabo de OIR?

Conocer los códigos con que se maneja nuestro interlocutor es vital para el destino de la comunicación.

*Débora Tannen*

Una mujer que dirige seminarios para matrimonios con un colega masculino está angustiada porque él habla todo el tiempo. Cuando alguien hace una pregunta, él contesta antes que ella pueda reaccionar. Por eso, ella lo acusa de dominarla. (Si el caso fuera al revés, él la acusaría de ser demasiado agresiva.)

Una forma corriente de analizar la situación sería sugerir que los hombres son "machistas" y que no les importa interrumpir a una mujer. Otra manera de analizarla sería buscar los motivos psicológicos que los mueven a actuar de esa forma: ella es pasiva; él es narcisista. Pero existe una explicación más elegante: la lingüística.

La lingüística podría decirnos que estas dos personas tienen hábitos diferentes de regulación del tiempo para proceder. Ella hace una pausa ligeramente más larga que él al tomar su turno para hablar. Así que mientras ella hace una pausa que le parece apropiada, él se pone nervioso. Para él, la pausa ha sido excesiva. Para evitar lo que a él le parece un silencio incómodo y la

aparición de que ninguno de los dos tiene nada que decir, el hombre comienza a responder.

## La solución lingüística

La solución lingüística resolvió este caso. No fue necesaria una terapia. La mujer se esforzó por hablar un poco antes de lo que a ella le parecía apropiado, y el resultado fue que ella se encontró hablando más, y que su colega se sentía satisfecho con ello.

Este enfoque práctico del lenguaje es parte de una nueva tendencia en la lingüística. Analiza los mecanismos —como el de turnarse para hablar— que son los engranajes de la conversación. Estas señales lingüísticas incluyen variaciones en el tono, la altura, el espaciado y la intensidad de la voz, y elementos lingüísticos tales como las preguntas, las narraciones y los rodeos.

Los lingüistas, y en particular los sociolingüistas, nos preocupamos por unir el nivel superficial del habla (lo que la gente dice y cómo lo dice) con la semántica (el significado de lo que se dice) y la pragmática (lo que la gente está procurando hacer o mostrar al hablar en la forma en que lo hace en ese momento). Esto ha llevado a esta disciplina a la arena de la interacción

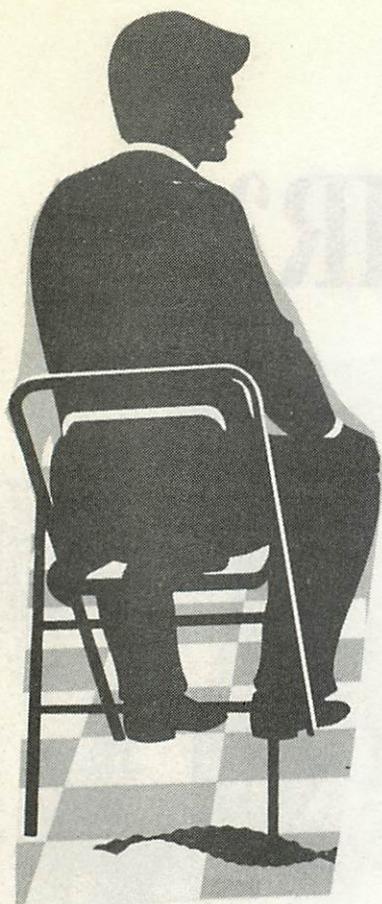


humana y a los problemas de comunicación del mundo real, y ofrece una nueva manera legítima de comprender la conducta relacional del hombre.

Los problemas de la comunicación hombre/mujer afectan la experiencia diaria de todos, en casa y en el trabajo. Un enfoque lingüístico ofrece la certeza de que la frustración en la comunicación entre el hombre y la mujer no es patológica ni tiene que ver con la idiosincrasia, sino que es universal y explicable.

Por ejemplo, una queja frecuente de las mujeres acerca de los hombres es que ellos no las escuchan. Los hombres con frecuencia protestan: "Yo estaba escuchando". La cuestión de escuchar se encuentra en el núcleo de las relaciones: "¿Estás escuchando?" significa "¿estás interesado?", lo que significa: "¿Me amas?". Las preguntas "¿estás escuchando?" y "¿estás interesado?"

Débora Tannen, autora norteamericana, escribe para el *Washington Post*, de donde, con la debida autorización, se condensó este artículo.



**Un análisis lingüístico de lo que decimos y escuchamos puede ayudarnos a comprender que los problemas de comunicación, que a diario padecemos en el hogar o en el trabajo, no tienen una causa patológica.**

se encuentran en el centro de la mayoría de las conversaciones, incluyendo, por ejemplo, las negociaciones comerciales o las entrevistas para obtener trabajo.

Pueden darse casos en los que la gente realmente no esté escuchando, pero esto ocurre con menos frecuencia de lo que la gente cree. Un enfoque lingüístico sugiere que muchas de las malas interpretaciones pueden deberse a las formas en que mostramos que escuchamos. Por ejemplo, la investigación muestra que, en promedio, las mujeres dan más señales externas de estar escuchando: “mmm”, “ajá”, “sí”, movimientos de cabeza, cambios en la expresión verbal y cambios en la expresión del rostro. Esperando las mismas demostraciones, las mujeres creen que los hombres que escuchan en silencio y atentamente no están escuchando, como cuando el espectro del silencio en el teléfono nos hace preguntar: “¿Estás todavía allí?”

A la inversa, un hombre que espera que la mujer muestre que está escuchando con sólo fijar sus ojos en su rostro, siente que ella está reaccionando en exceso si mantiene una corriente continua de “mmm” y “ajá”. De modo que parte de la razón por la que las mujeres ofrecen más indicios de estar escuchando, de acuerdo con los antropólogos Daniel Maltz y Ruth Borker, es que ellas emiten más expresiones afirmativas para indicar que escuchan que las que los hombres envían para indicar que están de acuerdo.

#### **Las indirectas**

Existe otro mecanismo lingüístico básico en la comunicación que también es fuente de mala comunicación: las indirectas. Ellas caracterizan los problemas de comunicación hombre/mujer.

La pareja está volviendo a casa en el auto y la mujer pregunta: “¿Tienes sed?, ¿te gustaría que nos detuviéramos a tomar algo?” El hombre contesta: “No”, y no se detienen. El hombre se sorprende más

tarde al saber que la mujer está molesta. Ella quería parar. El se pregunta por qué no le dijo directamente lo que quería.

La mujer está descontenta no porque no se salió con la suya, sino porque siente que él no pidió su opinión ni la consideró. Cuando ella preguntó: “¿Te gustaría que nos detuviéramos?”, no esperaba una respuesta del tipo *sí* o *no*. Ella esperaba otra pregunta: “¿A ti te gustaría?” Entonces podría haber respondido: “Bueno, me parece que sí. ¿Estás muy cansado?” Esto daría comienzo a una negociación gradual en la que ambos expresarían sus disposiciones. Si al fin de la negociación hubieran concordado en no detenerse para tomar algo, ella hubiera quedado satisfecha.

Al comprender qué anduvo mal, el hombre debe darse cuenta de que cuando ella le pregunta qué le gustaría, no está pidiendo información sino más bien comenzando una negociación acerca de lo que ambos desearían. Por su parte, sin embargo, ella debe darse cuenta de que cuando él dice “sí” o “no”, no está haciendo una declaración no negociable. Si ella tiene otra idea, él espera que la exprese sin que tenga que pedirle que lo haga.

Al contestar sencillamente lo que se le preguntó, el hombre tomó la pregunta en forma literal, como un pedido de información. La mujer, sin embargo, estaba usando la pregunta como una manera de alcanzar una meta de intercambio más sutil. Esta diferencia a menudo es la raíz de diferentes presuposiciones básicas acerca del lenguaje entre los sexos. En términos de la teoría de la comunicación de Gregory Bateson, las mujeres están más sintonizadas con el nivel del met mensaje en la conversación, el nivel en el que se comunica información acerca de las relaciones.

Por ejemplo, un hombre se prepara un bocado y está por comerlo cuando nota que su esposa parece sentirse herida. El le pregunta qué le pasa, y ella le contesta: “No me ofreciste nada”. “Lo lamento —le dice él—, no me di cuenta de que

tenías apetito. Aquí, toma esta parte”. Ella la rechaza: “No la preparaste para mí”. El se siente confundido porque considera que el bocado es sólo una cuestión de comida —el mensaje. Pero ella está preocupada con el metamensaje: ¿Pensará él de ella lo que ella pensaría de él?

Otro ejemplo es una conversación en la que una mujer pregunta a su esposo: “¿Cómo te fue hoy?”, y él contesta: “Las mismas corridas de siempre”. Conversaciones como éstas llevan a las mujeres a quejarse de que los hombres no les cuentan nada, y a los hombres a quejarse de que no entienden lo que desean las mujeres.

### Contar secretos

Extensas investigaciones muestran que los hombres y las mujeres desarrollan ciertas suposiciones acerca del papel del lenguaje en sus relaciones estrechas con los amigos de la infancia. Las niñas juegan con otras niñas, y el centro de su vida social es una amiga muy especial con la que comparten sus secretos.

En contraste, los muchachos tienden a jugar en grupos, de modo que su conversación tiende a ser menos privada. En cambio, es una conversación competitiva acerca de quién es el mejor en qué, o un relato de logros que ponen al que habla en el centro del escenario. Lo que hace que los muchachos sean amigos no es lo que se dicen unos a otros sino lo que hacen juntos. Así, cuando un hombre está cerca de una mujer, hacer cosas juntos los acerca; para él no falta nada si no hablan de detalles personales. Pero ella extraña lo que para ella es el elemento definitivo de la intimidad.

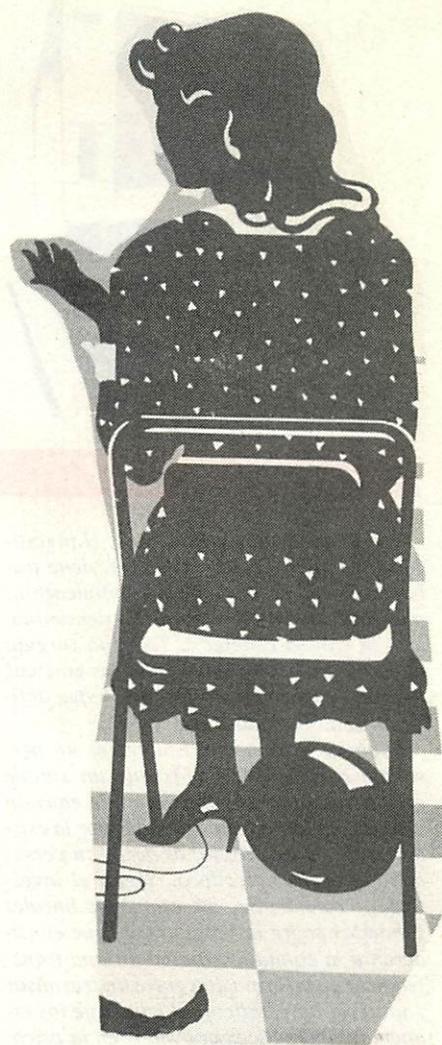
Ninguno de estos estilos es correcto o incorrecto; simplemente son diferentes. La frustración que ambos sienten se origina en la convicción de que la manera de comunicarse de cada uno es lógica y evidente. Cuando se los considera hábitos de conversación culturalmente aprendidos, las diferencias no desaparecen, pero no necesitan

ser interpretadas como evidencias de patología individual (“El no entiende sus sentimientos”), o de fracaso individual (“El no me ama”) o de fracaso conjunto (“Esta es una relación imposible: no nos podemos comunicar”).

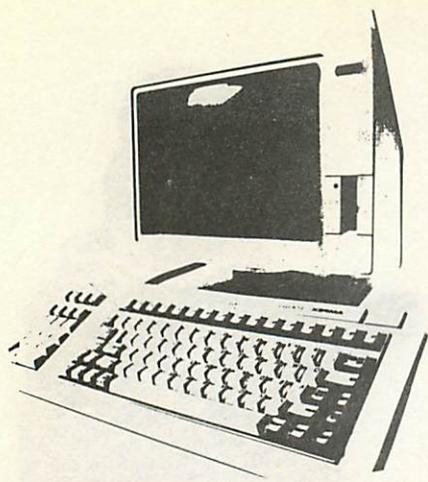
La captación de este enfoque lingüístico de la comunicación puede aliviarle a muchas personas una carga irreal de problemas psicológicos. Por ejemplo, interpretar psicológicamente y de un modo arbitrario las intenciones del otro es una forma de manipulación. Un enfoque lingüístico explicaría que uno puede sentirse manipulado sin que el otro intente manipularlo. Siempre que los hábitos lingüísticos sean diferentes, una persona puede hacer que otra se sienta manipulada sencillamente por el esfuerzo que aquella hace para sentirse cómoda en la situación.

Por ejemplo, las diferencias de prontitud de respuesta pueden hacer que ambos se sientan manipulados, ya que uno se siente empujado a comenzar a hablar antes de lo que considera correcto, mientras que el otro se siente forzado a reprimirse artificialmente. Otra diferencia potencialmente problemática es la que tiene que ver con el lenguaje directo y el indirecto. Quien está acostumbrado a ser directo tratará de que el otro diga lo que quiere en forma más directa, con el resultado de que el que prefiere el modo indirecto se sentirá presionado a declarar lo que considera que no debería decir. Quien es más directo también se sentirá manipulado al tener que esforzarse por entender lo que no se ha dicho.

La clave para un enfoque lingüístico apropiado es que ni uno ni otro deben ser culpados de manipulación. La causa de las desinteligencias suele ser, en cambio, la diferencia de estilos. No hay conducta ofensiva ni en uno ni en otro polo de la comunicación; la razón de las desavenencias hay que buscarla en la interacción de la pareja. El mundo necesita este enfoque para una comunicación comprensiva. 🌀



**Es necesario que queden claros los códigos de la comunicación a fin de comprender bien el mensaje del otro.**



## editorial

Desde hace unos veinte años, el investigador canadiense Jean Cloutier viene trabajando en una teoría de la comunicación, más precisamente en lo que ha denominado "la era del Emerec". Término surgido de la contracción de las palabras emetor (emisor) y receptor (receptor), y que define al homo comunicans.

Cloutier afirma que Emerec es un personaje complejo. Es más que un simple emisor-receptor, sus funciones de emisión y recepción están condicionadas por la existencia de su ser propio; es decir, su personalidad activa, creadora. Según el investigador canadiense, los esquemas lineales fundados sobre la tabula rasa (que consideran a la comunicación como una transferencia de información entre un trasmisor y un receptor estático), al igual que los esquemas cibernéticos apoyados en la psicología conductista (estímulo-respuesta), no son suficientes para enmarcar al fenómeno de la comunicación. Para Cloutier es necesario recurrir a la noción de sistema abierto para tratar de comprender lo que pasa cuando los hombres se comunican entre ellos y con su medio ambiente natural o cultural. Las respuestas a los estímulos no son el resultado de simples reflejos condicionados sino la amalgama de tres nociones: emisión, ser y recepción. Cada ser humano no es un mero emisor o receptor de información del mundo exterior; por ser una persona activa, libre y abierta, es un creador de datos. Emerec es el centro de todo proceso de comunicación.

Esta verdad, que por otra parte Cloutier aborda mediante un complejo análisis filosófico del proceso comunicativo, parece de Perogrullo. Pero no lo es; llevada al campo ético tiene una tremenda trascendencia: la verdadera comprensión, base de toda buena comunicación, comienza cuando respetamos y consideramos a ese otro —que puede ser mi cónyuge, mi hijo más pequeño o el más humilde empleado de mi empresa— como el centro creador de mensajes. Así de simple... pero qué difícil de asumirlo.—RB.

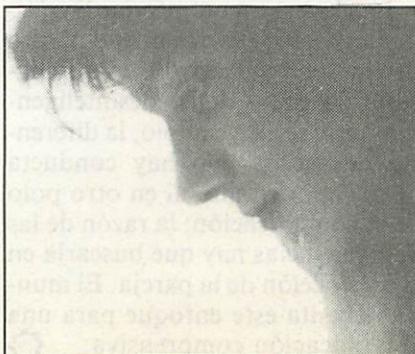
## contenido

- 3 ¿DIJO usted lo que acabo de OIR?**  
Para no sufrir sorpresas desagradables en el hogar o en el trabajo, es necesario que queden claros los códigos de la comunicación.  
**Débora Tannen**
- 7 Sueño: verdades y mentiras**  
¿Qué valor tiene el sueño en el equilibrio físico y mental?  
**Mervyn G. Hardinge**
- 10 Pésoj: Fiesta de primavera, libertad y esperanza**  
El sentido bíblico de la fiesta como expresión de vida y esperanza.  
**Mario Pereyra**
- 14 El limón**  
Todas las propiedades de esta cotidiana fruta oriental.  
**Nicole Bargibant**
- 16 La Biblia, el libro de siempre**  
A pesar del paso del tiempo, sigue siendo la respuesta a la más acuciante necesidad del hombre: encontrar un sentido a la vida.  
**Roberto Johnston**
- 19 El Génesis y la desmitificación del poder**  
Desde los orígenes, Dios trató de destruir todo sistema humano de dominación.  
**Edgard Silva Pereira**
- 22 Un LIBRO para ser LIBRE**  
Lo maravilloso de la Biblia radica en que su texto aún no clausuró su sentido. A pesar del paso del tiempo, nos sigue hablando de un modo personal.  
**Juan Donoso Corlés**
- 23 De Salieri a Max Brod**  
O una forma en la que se puede expresar la pequeñez o la grandeza humana.  
**Alina Diaconú**

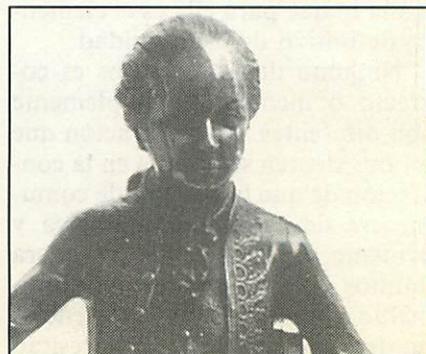
### SECCIONES

- 9** Elija **VIDA**  
**13** **VIDA** en la tercera edad  
**15** **VIDA** familiar  
**18** **VIDA** y salud mental  
**26** **VIDA** en la cocina

página 16



página 23



# Sueño: verdades y mentiras

¿Por qué es tan importante dormir bien para el equilibrio físico y mental?

*Mervyn G. Hardinge*

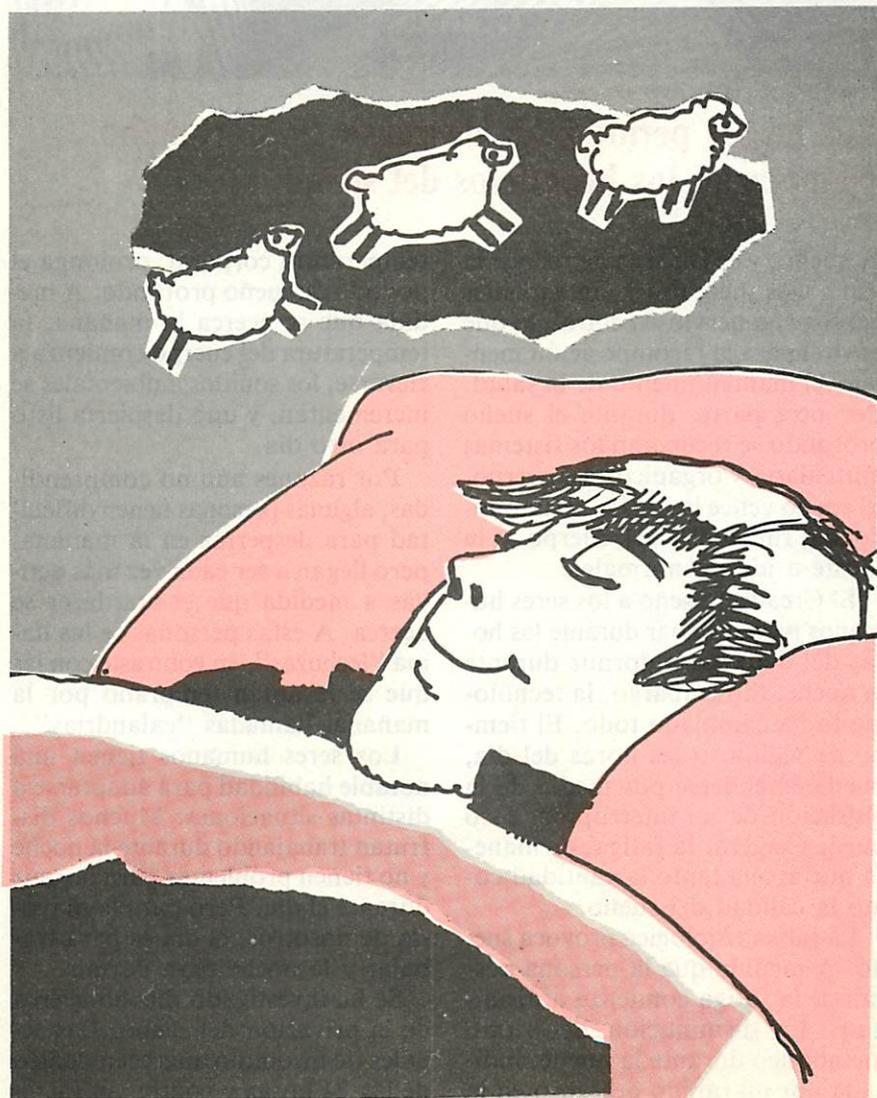
**S**ólo un puñado de personas han logrado permanecer despiertas por más de 10 días; cuando somos privados del sueño, la mayoría de nosotros quedamos incapacitados luego de 36 horas.

Entonces, ¿qué es el sueño, ese fenómeno que ocupa aproximadamente un tercio de nuestra vida? Si vivimos hasta los 75 años de edad, ¡habremos pasado unos 25 años durmiendo! Algo muy importante debe suceder durante el sueño para que el Creador planeara nuestras vidas de esta manera.

## **Sueño restaurador**

Es interesante que no pasamos la mayor parte de la noche en sueño profundo. Después de alrededor de una hora, el sueño profundo disminuye. Aunque estamos completamente relajados, nuestros ojos se mueven hacia atrás y hacia adelante, lo que se conoce como etapa de movimientos oculares rápidos.

En promedio, esta etapa ocupa un 20% del período de 7 a 8 horas



Mervyn G. Hardinge, doctor en Medicina, fue director de la Escuela de Medicina de la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos.



## Los largos períodos de descanso sin dormir no reemplazan los beneficios del sueño.

de sueño, y se encarga de relajar las funciones mentales y emocionales del sistema nervioso central, lo que es vital para la recomposición mental y el mantenimiento de la salud. Por otra parte, durante el sueño profundo se recuperan los sistemas musculares y orgánicos del cuerpo. El sueño vence la fatiga, restaurando las funciones del cuerpo y la mente a niveles normales.

El Creador diseñó a los seres humanos para trabajar durante las horas del día y para dormir durante la noche. Sin embargo, la tecnología lo ha cambiado todo. El tiempo de vigilia, o las horas del día, puede extenderse por medio de la pulsación de un interruptor. Esto puede exagerar la fatiga, de manera que afecte tanto la cantidad como la calidad del sueño.

La fatiga fisiológica provoca sueño. A medida que la persona descansa, la fatiga comienza a disminuir. La disminución del ritmo metabólico durante la noche, indicada por un rápido descenso en la

temperatura corporal, prolonga el período de sueño profundo. A medida que se acerca la mañana, la temperatura del cuerpo comienza a elevarse, los sonidos ambientales se incrementan, y uno despierta listo para otro día.

Por razones aún no comprendidas, algunas personas tienen dificultad para despertar en la mañana, pero llegan a ser cada vez más activas a medida que el atardecer se acerca. A estas personas se las llama "lechuzas", en contraste con las que se levantan temprano por la mañana, llamadas "calandrias".

Los seres humanos tienen una notable habilidad para adaptarse a distintas situaciones. Muchos disfrutan trabajando durante la noche y no tienen problemas para dormir durante el día. Pero para la mayoría de nosotros, el día es para trabajar y la noche para dormir.

Se ha investigado mucho acerca de la privación del sueño. Las señales de insomnio aparecen dentro de las 24 horas y continúan incre-

mentándose en tipo y gravedad. La persona privada de sueño realiza menos movimientos. Puede sentir picazón o ardor en los ojos, la visión puede nublarse, y el tamaño de los objetos puede aparecerle distorsionado. También se deteriora la capacidad de llevar a cabo ciertas actividades.

### Falta de sueño

Los cambios mentales y emocionales son aún más graves. La capacidad de atención disminuye, y llega a ser cada vez más difícil leer o mirar televisión. Las órdenes son ignoradas, y se alteran las actitudes de sentido común hacia las reglas. Los cambios de humor ocurren frecuentemente, a medida que se incrementa la irritabilidad y la combatividad. Los delitos criminales serán confesados, y algunos podrán llegar a convencerse de que cometieron delitos de los que no son culpables.

Uno podría creer que alguien acostado, completamente relajado y con los ojos cerrados, recibirá los mismos beneficios que durmiendo. No obstante, los largos períodos de descanso sin dormir no reemplazan los beneficios del sueño.

Un sueño de 12 a 15 horas, aun después de días de vigilia, restaura a un individuo casi a la normalidad. Esto podría ayudar a quienes sufren de insomnio. No tenemos evidencia de que el insomnio pueda desembocar en la demencia.

Probablemente el ingrediente más importante en una buena noche de sueño es dejar atrás los problemas y preocupaciones del día. Una mente libre de preocupaciones permite que tanto el cuerpo como la mente descansen.

Gladstone, primer ministro de Inglaterra, grabó en la barandilla del pie de su cama una promesa favorita de la Biblia: "Tu guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado" (Isaías 26: 3). La confianza en un Dios amoroso provee la manera más segura de disfrutar de una buena noche de sueño reparador.



# Eliza

## VIDA

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



### ...sin várices — II

Con la llegada de la primavera, muchas personas que padecen de várices, especialmente las damas, suelen preocuparse del aspecto de sus piernas. Conocen acerca del efecto agravante del calor y de la acción del sol.

En el número anterior quedó descrito el problema de las várices, que afecta a un elevado número de pacientes que no siempre acude a la consulta por inquietudes estéticas. Un buen número de personas sufre la sintomatología clásica: dolor, pesadez, prurito o picazón, y edema o hinchazón en los miembros inferiores, que puede complicarse con flebitis, celulitis, placas de erisipela y también trombosis venosas que desembocan generalmente en úlceras varicosas. Otra complicación frecuente es el sangrado, por erosión traumática de la piel o erosión derivada de la úlcera varicosa.

**Flebitis.** Cuando una vena varicosa se inflama o se infecta, suele manifestarse una flebitis superficial. Esta complicación suele ser frecuente y, en muchos casos, recurrente. Los síntomas son: dolor progresivo, hinchazón, enrojecimiento y elevada temperatura en el sector afectado.

**Celulitis.** Muchas mujeres confunden este término con una alteración del tejido adiposo de los muslos, que determina trastornos únicamente estéticos y que tiene múltiples y decepcionantes tratamientos cosméticos. En realidad, la celulitis es una infección del tejido celular subcutáneo que se manifiesta con dolor, edema y enrojecimiento generalizado del miembro afectado por las várices. Generalmente se advierte una puerta de entrada a la bacteria a través de una herida superficial o, incluso, por la presencia de hongos en los pies. Esta complicación tiene un origen similar a la erisipela, que proviene de un germen

específico, y cuya manifestación local está circunscrita a una placa sobreelevada y roja, que se acompaña de una sintomatología parecida: dolor, aumento de temperatura local, edema y la aparición de la placa descrita.

**Trombosis venosa.** Es la formación de un coágulo de sangre dentro de una vena. Cuando la vena afectada pertenece al sistema superficial (véase el número anterior de *Vida feliz*), la gravedad es mucho menor, y su evolución es favorable y muy similar a la de las flebitis. Cuando la vena afectada es del sistema profundo, no siempre es necesaria la presencia de várices visibles. Sus causas son variadas, y no guardan relación con el tema que nos ocupa. Menciono brevemente su existencia para diferenciarla de la trombosis superficial. Implica generalmente la alteración definitiva de las válvulas comprometidas en el trayecto del coágulo. Existe un aumento marcado del volumen de la pierna o de todo el eje del miembro inferior. Existe dolor importante y aumento de la temperatura de la superficie de la piel. La complicación más peligrosa es la progresión o el desprendimiento del trombo o coágulo hacia el pulmón, donde se enclava, produciendo lo que se conoce como tromboembolismo pulmonar, cuya evolución puede desencadenar la muerte del paciente. Advertida y tratada correctamente, rara vez genera la complicación descrita, por lo que su peligrosidad es relativa.

**Úlcera varicosa.** Cuando se ha producido una trombosis venosa profunda, la alteración valvular consecuente permite la aparición de un síndrome posttrombótico que se manifiesta principalmente en las cercanías del tobillo. Produce un endurecimiento de la piel, que se torna oscura y brillante. Luego de un tiempo comienzan a apa-

recer erosiones de la piel, que aumentan paulatinamente de tamaño y que se conocen como úlceras varicosas.

Estas pueden llegar a ser muy grandes y a comprometer no sólo la cara interna de la pierna —su localización preferencial—, sino la totalidad de su circunferencia. Suelen infectarse y hasta desarrollar colonias de larvas —miasis—, si no se limpian adecuadamente.

Las úlceras están difundidas entre quienes han padecido trombosis venosas o várices durante mucho tiempo. Su tratamiento es complejo y exige un alto grado de colaboración por parte del paciente. Es el modelo de lo que en general debe hacer un varicoso, al que debe agregarse el cuidado local de la herida. Por lo tanto, voy a describir en forma simple algunos cuidados generales que no sustituyen de ninguna manera la consulta al médico, pero que pueden orientar a los interesados en el tema.

En primer lugar, se debe permanecer todo el tiempo posible con los miembros inferiores elevados por encima de la cintura. Esto puede realizarse tanto acostado como sentado. En el caso de las úlceras varicosas, es fundamental el reposo absoluto en cama —con las piernas elevadas— de siete a quince días, dependiendo de la evolución de las heridas. También se debe efectuar una contención elasto-compresiva, con vendas elásticas desde los dedos de los pies hasta el muslo. Estas vendas se deben colocar antes de bajar de la cama, luego del reposo nocturno, cuando las piernas están deshinchadas. En estos tratamientos no son muy efectivos los medicamentos, pero en ocasiones el médico indicará un venotónico.

En el próximo número continuaremos desarrollando los tratamientos posibles para las várices y la descripción de las varículas.

# Pésaj: Fiesta de primavera, libertad y esperanza

Mario Pereyra

**E**l sentido del espíritu festivo. Las fiestas son episodios sobresalientes en el decurso de la vida humana, tanto a nivel personal como social. Aparecen vinculadas a los cumpleaños, a los aniversarios, a las jornadas triunfantes. También se celebran acontecimientos históricos (el día de la independencia o de la constitución) y otros hechos **significativos** de la vida comunitaria, como la Navidad y la Pascua. Esos días que aparecen en rojo en el almanaque son los feriados que pautan el tiempo en ciclos y marcan las etapas. Constituyen una necesidad que todos los pueblos de la tierra han reconocido en todas las épocas. Cambian los contenidos de las tradiciones y las formas de los rituales celebratorios, pero jamás cambia la necesidad de festejar. Ciertamente, este fenómeno de omnipresencia histórica se justifica por razones poderosas y profundas. ¿Cuáles son esas razones y cuáles las notas características de esta experiencia universal? ¿Por qué tenemos que conmemorar días especiales? ¿A qué responde esa necesidad?

Vamos a intentar responder a estos interrogantes. En primer lugar,

observamos un hecho obvio y patente: en los días de fiesta **no se trabaja**. Es un tiempo para el recreo y la distracción. Las fiestas establecen los días **de descanso** e implícitamente disponen las jornadas laborales. De esta forma, las fiestas cumplen una función ordenadora del tiempo, articulan y organizan el devenir anónimo y sin rostro del acontecer temporal, para darle significación y arraigo. Las fiestas transforman la temporalidad en **historia**.

Esos momentos de asueto y festivo constituyen una emancipación de las tareas rutinarias, una forma **de liberación** de las ataduras cotidianas que imponen los oficios y los horarios. Es cuando el hombre se aparta, abandona la esfera de las preocupaciones, se olvida del hábito mecánico para gozar de una experiencia diferente (¿será por eso que solamente los trabajadores pueden disfrutar de las fiestas en toda su intensidad?). Se experimenta un cambio en la vivencia del tiempo. Del tiempo mecánico, medido, numerado, regulado por el reloj y las actividades (hay una hora para ingresar al trabajo —para marcar la tarjeta—, una hora para salir a comer, una hora para hacer cada cosa), se pasa a un tiempo libre, suelto, dilatado. Deja de regir la es-



M. Chagall

clavitud del reloj y el alma se expande en la libertad de una existencia no condicionada por las responsabilidades y los deberes. El descanso festivo no es mera abstinencia laboral ni abandono en la inacción, es un estado de realización feliz y de plenitud, en la vida personal y en el tiempo. Es libertad, paz, armonía, como la gaviota que extiende sus alas en la amplitud de los cielos y se deja llevar dichosa por los vaivenes de los aires.

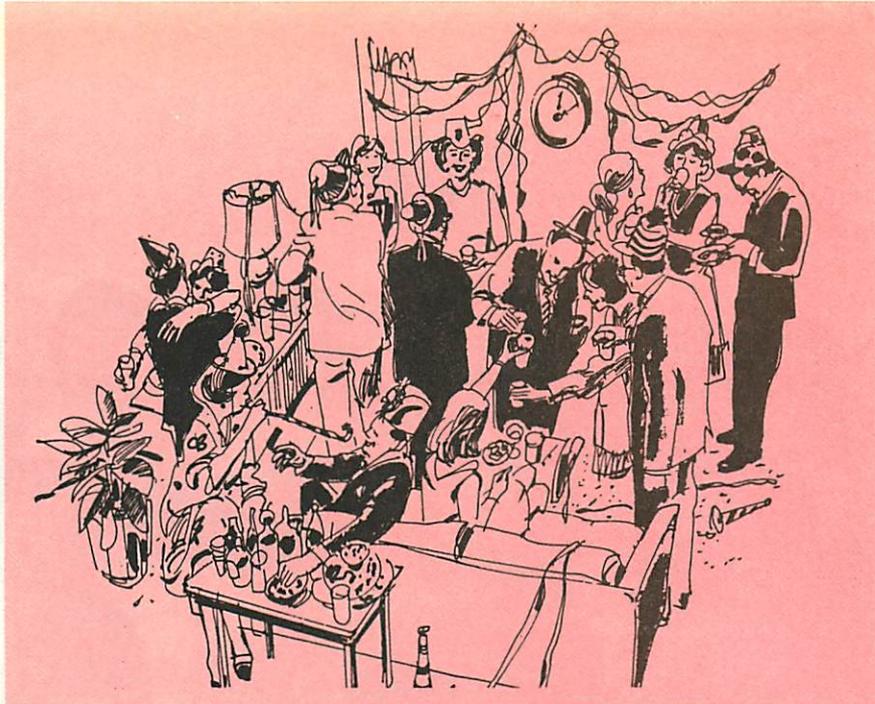
La fiesta es un tiempo **de parada**, de pausa, de alto en el camino, de “desensillar” como decía al-

Mario Pereyra ejerce como psicólogo clínico en el Satorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

guien. Es tiempo **de balance**. De recapitular el pasado y rescatar lo digno de ser recordado. Momento de enriquecimiento en experiencia y sabiduría. Es también tiempo de reconocimiento. De comprender cuánto debemos y dependemos de los otros, especialmente de nuestro gran Sustentador. Tomar conciencia de que en él “vivimos y nos movemos y somos” (Hechos 17: 28). De que Dios es la fuente de nuestras energías, el promotor de nuestras aptitudes y el posibilitador de nuestras acciones. Es, por tanto, un tiempo **de gratitud**, la ocasión de hacer un acto de acción de gracias. Dice el escritor Bollnow: “No hay otra propiedad del hombre que sea tan adecuada para conocer su estado de salud interior, espiritual y moral, como la capacidad de sentir gratitud”.<sup>1</sup>

La fiesta es principalmente un tiempo **de alegría**. Es portadora de la risa, del sentimiento feliz y gozoso. Se asocia con el espíritu radiante, ocurrente, chispeante, divertido, que canta con placer y expresa corporalmente su entusiasmo. Por lo general, las fiestas se festejan en la noche, en lugares con mucha iluminación, donde la música alegra todos los espacios. Brillan los adornos, las flores exhalan su perfume y las luces derrochan sus colores. Recintos cargados de ritmos, melodías, movimiento, bullicio, risas, expansión. Es donde la alegría de vivir alcanza su grado máximo.

Mientras que la angustia aparta al hombre del mundo encerrándolo en sí mismo, la alegría, por el contrario, promueve la apertura y la receptividad para con todos. Las fiestas son tiempo de reunión, **de encuentro**, de conciliación, incluso **de reconciliación**. ¿Por qué reunirse en las fiestas cuando en todo el año no se han visto la cara? Precisamente porque ésta es una de las finalidades de la fiesta: encontrarse, dialogar, compartir la alegría. Es uno de los momentos de más intensa socialización, de mayor participación colectiva y solidaridad. Es cuando los vínculos familiares y de amistad se estrechan. No es posible festejar



## En la fiesta todo el mundo habla; se sueltan las lenguas y los corazones. Desaparecen las inhibiciones y los temores. Se satisface la necesidad humana de comunicación.

una fiesta solo, siempre es algo compartido. Por lo general, se comparte la comida y la bebida. El **convite** es una de las partes constitutivas de la fiesta. El comer juntos es una experiencia de profundas raíces emocionales y de larga tradición histórica. El convite festivo se caracteriza por la abundancia y por la amplia variedad de comidas, cosa que a veces degenera en las “comilonas”. También la bebida ocupa un rol preponderante en esta experiencia de ingesta comunitaria. Es en esas ocasiones cuando la **conversación familiar** se intensifica. Se sueltan las lenguas y los corazones. Desaparecen las inhibiciones y los temores. Todo el mundo habla. La comunicación es una necesidad satisfecha.

En las fiestas **se revive el pasado**, se conmemora, se recuerdan las gestas y los triunfos. Se rescata la memoria del pueblo. No se trata de la historia pasada y fenecida que reposa en los gruesos libros y empolvados archivos. Es la historia viva, el pasado que se hace presente, que palpita con la fuerza de la tradición y las costumbres. Cuando conmemoramos la Navidad actualizamos las costumbres de siglos, cantando

los villancicos y construyendo el arbolito de colores, lleno de regalos que son entregados a los niños por el generoso anciano vestido de rojo, que ríe satisfecho con su larga y blanca barba. Pero, además, leemos el evangelio e intentamos comprender el maravilloso “misterio de la redención”. Es un momento de afirmación de la fe cristiana, de renovación de los votos de fidelidad a Dios, una experiencia de reconsecración. Pero la fiesta no es sólo un tiempo asignado por el pasado, es sobre todas las cosas un tiempo **de esperanza**. Un tiempo que mira hacia adelante, plético de futuro. Las fiestas son acontecimientos esperados con ansias. Hay un trajín previo, una preparación que a veces dura semanas y meses. Se organiza la vida con anticipación, se planifican los detalles, se arma el escenario y todas sus partes. Muchas veces la misma víspera de la fiesta forma parte de ella. Pero, además, la misma experiencia festiva, en su forma auténtica, está saturada de esperanza, porque está llena de buenos deseos, de intensiones que apuntan a fines venturosos. El mal, si lo hubo, quedó atrás; ahora se espera un futuro mejor.



**Giotto: Última Cena.**  
Capilla Scrovegni, Padua  
200 x 185 cm.

**La Última Cena es el símbolo más perfecto de la fiesta cristiana. Se revive la historia del pueblo de Dios. Se actualizan siglos de promesas mesiánicas y se anuncia la fiesta escatológica, cuando todos los pueblos se reúnan en torno de Cristo.**

Esa es la proclama que palpita en el sentimiento genuinamente festivo.

**El Pésaj, la fiesta de la primavera.** Todas estas características (tiempo de descanso, de historia, de liberación, de balance, de gratitud, de alegría, de encuentro, de reconciliación, de convite de intimidad familiar, de evocación y de esperanza) que distingue el espíritu de la fiesta, se expresan notablemente en una fiesta bíblica, la principal de las fiestas, la fiesta por antonomasia del pensamiento judeo-cristiana: el Pésaj.

En el día 15 del séptimo mes del año judío, en Nisán, en el mes de la primavera, se celebra el Pésaj. En él se recuerda la salida del pueblo hebreo de Egipto, la transición de la esclavitud a la libertad. "Pésaj es la primera de las tres grandes fiestas que el Pentateuco menciona. Cronológica e históricamente es la primera. También desde el punto de vista natural ocupa el primerísimo lugar, puesto que con ella adviene la primavera en la tierra de Israel. Finalmente representa el acontecer primogénito de la liberación de la

esclavitud de un pueblo que sale a la luz del mundo a labrar su rumbo histórico y su más alto destino".<sup>2</sup>

Nisán es el mes de las primeras flores, cuando los cantos de los pájaros estallan libres y dichosos sobre la faz de la tierra, cuando la pujanza de la savia adormecida renace en brotes y mil colores. Cuando la alegría de los hombres se despliega generosamente con el florecimiento de la naturaleza. Ese día convocado por la **historia** gloriosa de la **libertad** reúne el sano **regocijo** con el sentimiento de **gratitud** en la cálida **intimidad de la mesa familiar**. La casa se somete a una limpieza completa para eliminar todo leudo, símbolo del mal,<sup>3</sup> en preparación para el rito. Después del culto festivo sinagoga, la familia se sienta en la mesa del "séder" (significa "orden", porque es una noche "ordenada", distinta de todas las noches del año) para comer la "matzá" (pan o galleta hecha de harina y agua, sin levadura), las "hierbas amargas" (símbolo de la amargura de la esclavitud) y el cordero pascual, después de haber leído la

“Hagadá” (“narración de la historia”). La historia se revive. “Fuimos esclavos del Faraón en Egipto”, comienza diciendo el padre. Y se repite una vez más la vieja historia, la historia de la esclavitud de los judíos en Egipto, la historia de la redención. De cómo el ángel exterminador pasó por alto, “saltó” (*pésaj* significa “saltar”, “pasar por alto”) a los israelitas que tenían la señal de la sangre del cordero en el dintel y en el marco de la puerta. Y entonces salieron de la esclavitud, comenzaron el difícil y accidentado camino de la libertad rumbo a la tierra prometida. Extraordinaria narración, extraordinaria noche. Todos se emocionan nuevamente. Cantan otra vez, como cantó Moisés después del cruce del Mar Rojo. Se exaltan de dicha con María y las mujeres por la muerte de los opresores. Noche de alegría y de **esperanza**. La fiesta concluye con palabras gráficas de futuro: “¡El próximo año, en Jerusalén!”. Como un eco que atraviesa los siglos y milenios, se escuchan las lejanas rever-

beraciones del ansia por la tierra prometida. “¡El año próximo, en Jerusalén!”. En la Jerusalén terrenal, de la tierra de Israel —explica J. Barylko—;<sup>4</sup> y en la Jerusalén ideal, en la de Isaías y de todos los profetas que soñaron el sueño más alto y más sublime, el de un tiempo mesiánico centrado en Jerusalén como ciudad de la paz y capital de la armonía universal. Una curiosa costumbre se repite durante la cena del Pésaj. Se coloca una copa de vino “para el profeta Elías”. “Alguien se levanta de la mesa y abre la puerta. El profeta Elías ha de entrar. . . Nadie lo ve. Pero todos saben que está ahí, presente. . . Está presente. Como en el pasado, como en el futuro. Es el mismo profeta que arribará en el final de los tiempos para anunciar la llegada del Mesías, el arribo de la paz universal, de la hermandad de los pueblos. Es el mismo, con su larga barba blanca, con su rostro radiante de serenidad y bondad. Los niños lo esperan. La humanidad toda lo espera”.<sup>5</sup>

La nueva dispensación de la gracia divina narra que Elías vino en la figura de Juan el Bautista. Que el “Cordero de Dios” se encarnó en la persona de Jesucristo. Que el Pésaj se convirtió en la Pascua, en la Santa Cena. Que el significado de la liberación de la esclavitud ahora también abarca la liberación de la muerte, la esperanza de la resurrección. Que algún día, revestidos de la naturaleza incorruptible, participaremos en el banquete glorioso del Mesías, servido por el mismo Jesús, junto a la familia humana de los redimidos de toda la historia. Entonces viviremos la Primavera de la eternidad.



#### Referencia bibliográfica

<sup>1</sup> Bollnow, Otto F., *Filosofía de la esperanza*, (Bs.As., 1962) Fabril, p. 105.

<sup>2</sup> Barylko, Jaime, *Breve historia de Pésaj* (Bs. As., Congreso Judío Mundial, “Biblioteca popular judía No 11”, 1968), pp. 6 y 7.

<sup>3</sup> Bloch, S., “La religión de Israel, su moral, su culto, sus ceremonias y prácticas religiosas” (México, Enciclopedia Judaica Castellana, 1953), pp. 77-80.

<sup>4</sup> Barylko, J., *ibid.*, p. 31.

<sup>5</sup> Barylko, J., *ibid.*, p. 24.

# 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?*



### Mar sí, islas no

Desde que el Creador entregó la administración del planeta Tierra a nuestros primeros padres con las palabras: “Multiplicaos; llenad la tierra” (Génesis 1: 28), la población mundial, formada inicialmente por dos personas, comenzó a crecer. Proporcionalmente, el mundo era entonces inmensamente grande, y la población mundial, en términos numéricos, insignificante. Dieciocho largos siglos tuvieron que transcurrir para que hubiera sobre la tierra mil millones de habitantes. Todavía sobraba espacio. Pero para añadir los sucesivos mil millones se necesitó cada vez menos tiempo: 130 años (1930); 30 años (1960); 15 años (1975)

y 12 años (1987). Se dice que el próximo salto (a seis mil millones de habitantes) demandará sólo 10 años.

¡Gentel! Cada vez más gente en un mundo cada vez más pequeño. Entrelazados todos mediante infinidad de hilos. Porque cada vida depende de otra vida. Ninguna se desarrolla independientemente de las demás. Cada uno en su mundo, pero todos dependiendo del trabajo, del conocimiento y del reconocimiento de los demás. Dar y recibir constituye, pues, el eje mismo de una sociedad sana, aunque en ella también existan quienes sólo buscan recibir y esconden la mano y el corazón a la hora de dar.

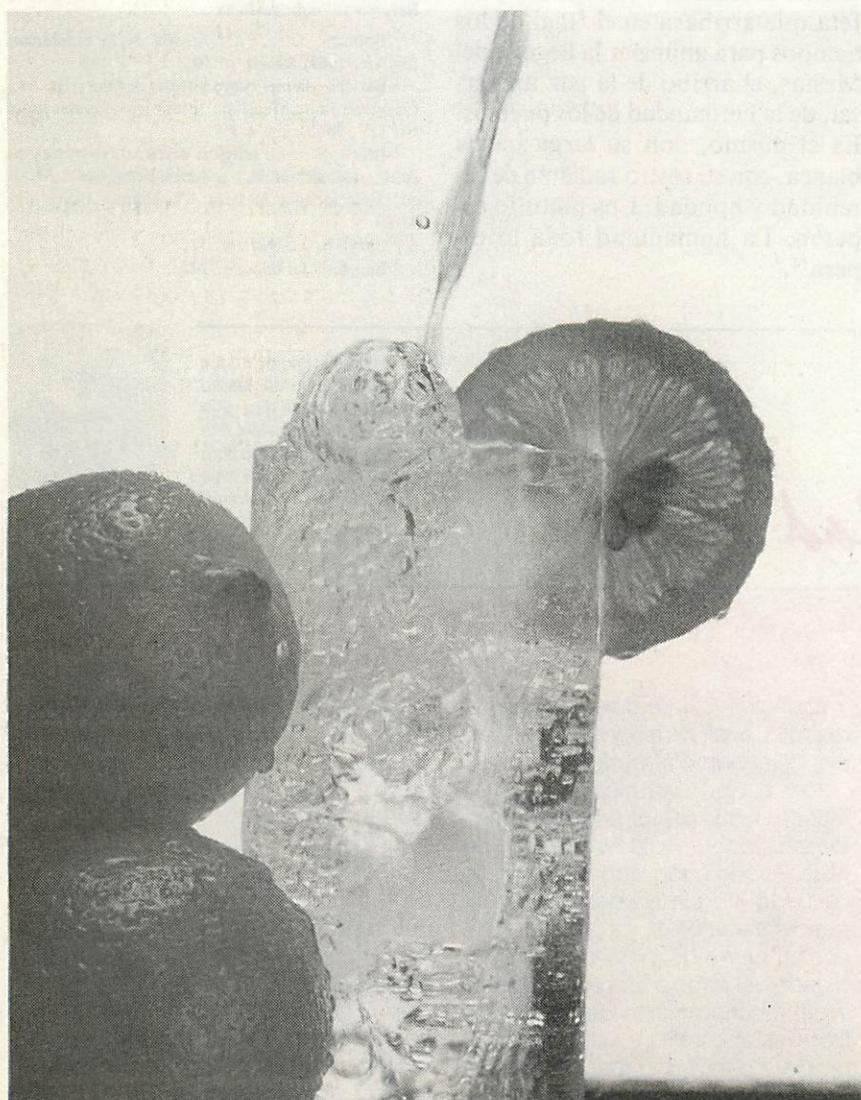
¡Gentel! Hombres con portafolios, madres con sus bebés, jóvenes, niños. . . y gente de la tercera edad. Todos soñando, yendo en pos de ilusiones, de sueños, de proyectos.

Por todo eso, más allá del paso del tiempo, en tanto tengamos el privilegio de vivir, hagamos nuestra parte para que la gente, de la que formamos parte y a la que nos debemos, descubra que tenemos oídos para escucharlos, pies para acercarnos a ellos, manos para tendérselas, y un corazón para amarlos. Porque como dijo alguien alguna vez: “Yo no debería ser una isla en medio de un mar lleno de gente”.

# El limón

Todas las propiedades de este fruto noble y eficaz.

Nicole Bargibant



**Nombres:** *Citrus limonum*, de la familia de las rutáceas. *Citrus* proviene del griego *kitrón*; y *limonum*, del hindú *lemoen*, luego del árabe *limouni*, que designa al fruto.

**Lugares:** La patria de los cítricos es el Asia meridional y sudoriental. El limonero se encuentra en estado natural en los bosques cálidos al pie del Himalaya en la India, y en el norte de la península de Indochina.

**Características:** El limonero es un árbol pequeño, de unos 4 m de altura, cuyo cultivo se practica sólo en regiones cálidas. Las flores son muy perfumadas y la floración es prácticamente continua. Por mucho tiempo fue considerado un árbol mítico, a causa de que es el único que se encuentra casi permanentemente provisto de flores, de hojas, y de frutos verdes y maduros.

**Historia:** Los citrus dejaron su hábitat por excelencia aproximadamente en el siglo IV a.C., luego de haber sido cultivado durante milenios en la India y en la China. El cidro —parecido al limonero, pero de corteza gruesa y olorosa— y el naranjo amargo ganaron Europa luego de las conquistas de Alejandro. El limonero primeramente fue cultivado en la Mesopotamia asiática, luego en Egipto y en Palestina, de donde los cruzados lo introdujeron en Europa. Por su parte, los árabes lo habían cultivado en Africa y en España, desde donde llegó a Italia y al sur de Francia. Se introdujo en América después del descubrimiento, y se cultivó en todos los países.

**Principales constituyentes:** Tiene 89% de agua, 0,9% de celulosa, 7% de glúcidos, 0,5% de lípidos y 0,7% de prótidos. Además, cuenta con las siguientes sales minerales y oligoelementos: calcio, cloro, cobre, hierro, iodo, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre, zinc, y vitaminas A, B y C. Posee una peroxidasa muy activa, un aceite de esencia muy aromático y los si-

Traducido de *Vie et Santé* por Blanca Langlais de Cutuli.

guientes ácidos orgánicos: cítrico, málico, fórmico.

**Propiedades:** La composición del limón es notable. Las vitaminas del grupo B juegan un papel importante en la nutrición y en el equilibrio del sistema nervioso. La vitamina A es necesaria para el crecimiento y la preservación de los tejidos; la vitamina C influye sobre las glándulas endocrinas y permite los fenómenos de óxido-reducción (el jugo contiene de 40 a 50 mg cada 100 g: es suficiente un limón para cubrir cerca de la mitad de las necesidades de ácido ascórbico de un adulto).

El jugo de limón es un excelente bactericida; por ejemplo, en 15 minutos, algunas gotas matan al 90% de las bacterias alojadas en las valvas de los moluscos. Los elementos químicos que componen su esencia aromática neutralizan en 5 minutos el estafilococo y el bacilo de Eberth. Puede parecer sorprendente decir que el limón es un alcalificante y un antiácido digestivo, pero los ácidos orgánicos (que le dan su sabor ácido) no permanecen en estado ácido en las células: son oxidados durante la digestión. Las sales restantes aportan carbonatos y bicarbonatos de calcio y potasio, que mantienen la alcalinidad de la sangre.

El limón actúa sobre las hidropesías producidas por la cirrosis hepática; además, es un notable reconstituyente de la célula hepática. Combate la esclerosis de las arterias, purifica y disminuye la hiperviscosidad sanguínea. Se lo recomienda a las personas que padecen de artritis, de obesidad, de reuma o de diabetes.

Como se puede constatar, el limón actúa sobre todos los sistemas del organismo: el cardiovascular, el digestivo, el nervioso, etc. En su uso externo, el jugo de limón es antiséptico, cicatrizante, astringente, fortifica las mucosas y la piel. El limón está particularmente indicado para reforzar la resistencia del organismo, en cuanto se trata de prevenir o de curar las enfermedades infecciosas, especialmente en períodos de epidemias.



# VIDA

## familias

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



### ¡No tiene apuro!

"No sé qué hacer con Gabriela. Cada vez que tenemos que salir se entretiene mirando la televisión, jugando con sus muñecas o andando en bicicleta. ¡Siempre tengo que llegar tarde por ella!" ¿A qué se debe esta "tranquilidad"? ¿Será indolencia, inconstancia o mala costumbre? ¿Se tratará de un problema de la infancia, o es que nosotros, los padres, no podemos soportar sus pérdidas de tiempo? Busquemos algunas respuestas para estos interrogantes.

Por lo general, los chicos comen cuando sienten apetito, juegan cuando quieren, y duermen cuando tienen sueño. Los adultos, en cambio, comemos, dormimos o jugamos cuando podemos. Para ellos, el tiempo está ahí, a su entera disposición, para usarlo como quieran. Para nosotros, el tiempo se acaba y no siempre disponemos de él como quisiéramos. Los niños no pierden el tiempo, lo aprovechan. Los mayores nos esforzamos en aprovechar el tiempo para no perderlo.

Pero llegará el momento cuando el mundo adulto atrapará a ese feliz mundo de la niñez. Lo aprisionará con obligaciones y horarios. A medida que ocurra eso, los chicos tendrán que aprender a cumplir con los diferentes requerimientos que paulatinamente irá imponiéndoles la vida.

¿Cómo hacer para que ese remoloneo infantil deje de ser motivo de críticas o reproches desagradables? Veamos algunas ideas.

• **Organicemos primeramente nuestro propio tiempo.** Analicemos cada actividad y el tiempo de que disponemos para ellas. Quizá convenga levantarnos media hora antes o dejar algunas tareas para otro momento, y así tener más calma.

• **Controlemos nuestro modo de apremiar.** Cuando tengamos que

apurar a nuestros hijos, cuidemos las palabras que usamos o el tono de voz con que enfatizamos esos pedidos.

• **Permitámosles elegir.** La participación es un gran incentivo contra el remoloneo infantil. Dejemos (si es posible) que ellos elijan la ropa que se pondrán, lo que quieren llevar a la casa de la tía o el camino por el que desean ir a la escuela. Las constantes tardanzas desaparecerán cuando los chicos sientan la motivación de ponerse la ropa que quieran, llevar el juguete que eligieron o ir a la escuela (en caso de que puedan) por el camino que más les gusta.

• **No confundamos nuestros apuros con los de ellos.** Muchas veces, como la mamá de Gabriela, nos sentimos molestos porque esa falta de apuro nos hace llegar tarde a la reunión que habíamos programado. No mezclemos nuestras prisas con los intereses de los chicos.

• **Seamos sinceros con nosotros mismos.** Es conveniente reconocer que nos desagrada tener que correr o hacer las cosas con apuro.

• **Compensemos las inevitables formalidades cotidianas.** A los niños les hace bien tener algún tiempo para remolonear. Los fines de semana o los días feriados son excelentes oportunidades para "malgastar" el tiempo durmiendo hasta más tarde, jugando en la cama o desayunando a media mañana, libres de protocolos.

Estas sugerencias podrán ayudarnos cuando los chicos tengan que ir acostumbrándose a las prisas y a los horarios. Pero, ¡qué bueno sería si pudiéramos aprender un poco de ellos! Tendríamos tiempo para leer ese libro que nos regalaron, para pasear todos los días por el parque cercano o para poder sentarnos en nuestro sillón favorito a escuchar esa música que tanto nos gusta.

# La Biblia, el libro de siempre

Ocurrieron muchos cambios desde que se escribió la Biblia. Pero dos cosas no han cambiado: Dios y el corazón humano.

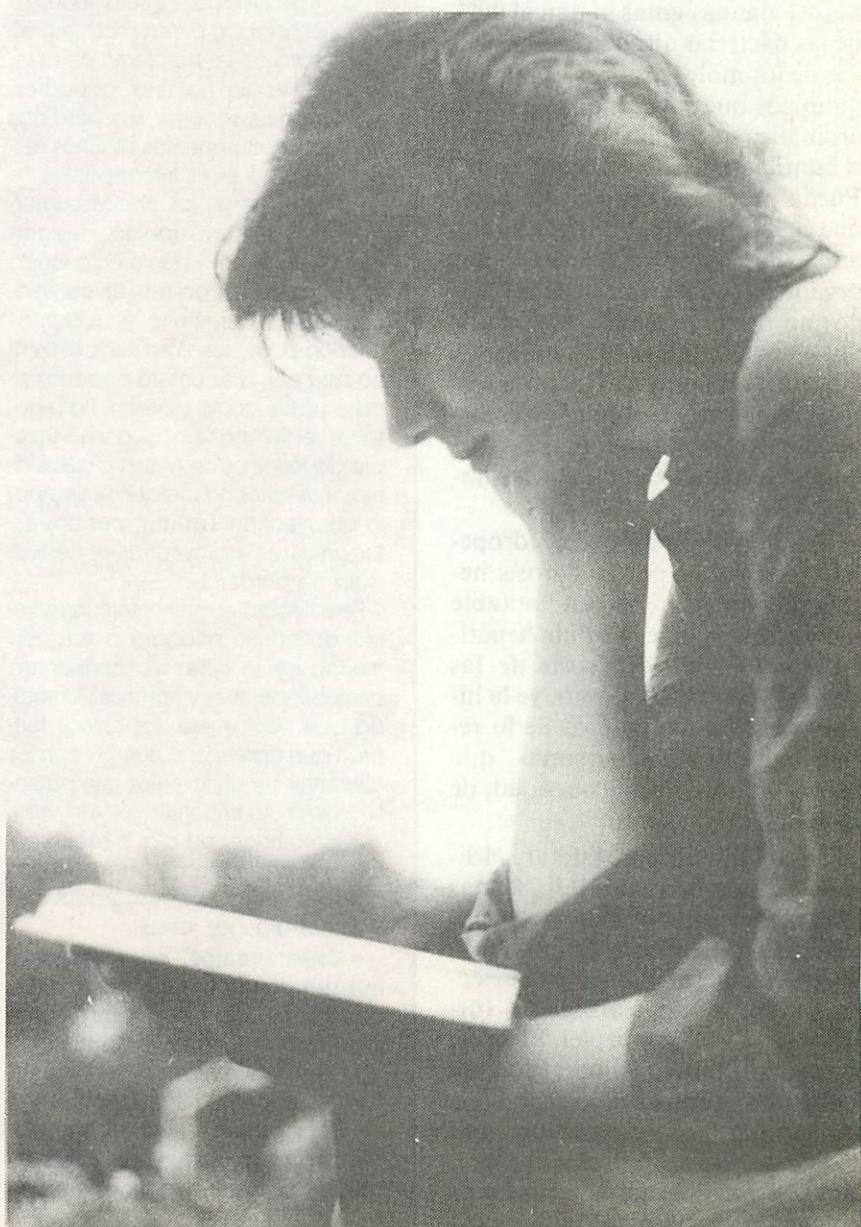
*Roberto Johnston*

**L**a única manera de probar un mapa es siguiéndolo y viendo si lo lleva adonde usted quiere ir. No importa si todo está exactamente a escala o si las ciudades se parecen a pequeños círculos. Lo único que interesa es que lo oriente para que pueda llegar al destino que desea alcanzar.

A través de los siglos, millones han dado testimonio de que si uno sabe cómo leerla, la Biblia lo lleva a destino.

Esto es algo notable, puesto que la Biblia es un libro muy antiguo. Uno podría decir que es “pre-científico”. Hubo un gran cambio —de hecho, muchos cambios— en la cultura desde que la Biblia fue escrita. Pero dos cosas no han cambiado en absoluto: Dios y el corazón humano. ¿Cómo es que esta antigua biblioteca de libros (puesto que el Libro está constituido por 66 libros) puede hablar tan conmovedora y autorizadamente a tantas diferentes naciones y a tantas generaciones?

Roberto Johnston es profesor de Teología en la Universidad Andrews, en Berrien Springs, Michigan, Estados Unidos.



## Lo divino y lo humano

Decimos que la Biblia es inspirada. Eso significa que Dios ha hablado a los lectores humanos por medio de escritores humanos. De manera que la Biblia tiene un origen divino, pero también humano; la Palabra de Dios en palabras de hombres.

El elemento humano de la Biblia como revelación se refleja en el lenguaje, en las costumbres y en las culturas de los tiempos y lugares en los cuales fue escrita durante siglos.

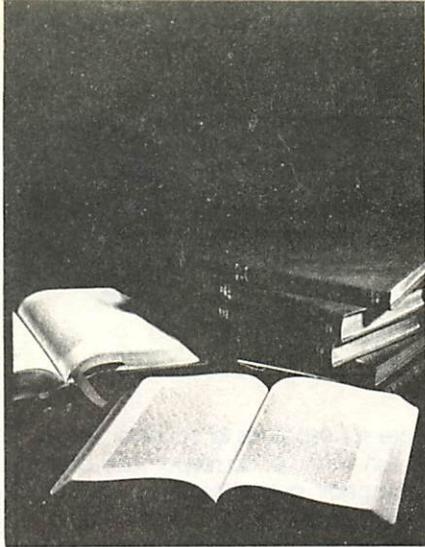
Sabemos que la Biblia es de origen divino por lo que es capaz de hacer en el corazón humano. Como San Pablo le dijo a Timoteo, las Sagradas Escrituras nos pueden hacer sabios “para la salvación por la fe que es en Cristo Jesús” (2 Timoteo 3: 15).

En su humanidad, refleja la forma de ser de tiempos y pueblos en particular, especialmente la de los antiguos israelitas en Palestina. En su divinidad, habla universalmente a todos los tiempos y pueblos.

De este modo, Dios ha hablado a la humanidad por medio de la humanidad, tanto por la Palabra hecha carne (Cristo) como por la Palabra hecha escritura (la Biblia). Pero aquí se revela un profundo misterio: todo lo divino es perfecto, pero todo lo humano es imperfecto. Tenía que ser así. Dios tuvo que bajar a reunirse con nosotros donde estábamos. Sin embargo, por medio de los rasgos de la Biblia podemos, si queremos, escuchar la misma voz de nuestro Señor.

Tal vez deseamos que la Biblia hubiera sido dada en una forma más accesible. ¿Por qué no fue pensada como un diccionario o una enciclopedia, por ejemplo, de manera que pudiéramos encontrar lo que queremos saber recurriendo a un sencillo ordenamiento alfabético? ¿Por qué encontramos en ella lo que parece ser una mezcla confusa de relatos, poemas, leyes, proverbios, visiones y cartas, a veces repetitivas?

Hay muchas razones para esto, y todas se mueven alrededor del



componente humano de la revelación escrita. No fue escrita solamente para los occidentales contemporáneos, sino para todas las personas de todos los tiempos. Y algo más importante, fue pensada no sólo para informar la mente sino para impactar el corazón. Una puesta de sol es, según algunas normas, desprolija, pero es conmovedoramente hermosa.

En la matizada naturaleza de las Escrituras encuentro riqueza. Cada generación, cada nación, cada individuo puede descubrir algo que hable a su condición. Lo que no parece atractivo para una generación puede resultar lo más necesario para las siguientes. La Escritura se presenta ante nosotros no tanto como un jardín prolijamente ordenado, sino más bien como un bosque.

### ¿Qué es el canon?

Decimos que las Escrituras son canónicas. Un canon es un patrón, una norma. Todo lo medimos por él.

¿Cómo llega una norma a serlo? ¿Quién determina que el metro de platino e iridio que está en París es la norma para todos los otros metros? En primer lugar, fue reconocido por el uso y, luego, oficialmente designado por estatuto. El gobierno no inventó el metro; sólo reconoció y reguló lo que la costumbre ya había determinado.

Algo semejante a esto sucedió con la Biblia. El pueblo de Dios a través de los siglos sintió que algunos libros eran espiritualmente beneficiosos y llevaban las inconfun-

dibles marcas de la divinidad sobre su humanidad, mientras que otros libros carecían de tales credenciales.

Sólo después de un proceso de tamización largo y extraoficial, los concilios de la iglesia ratificaron oficialmente lo que ya había sido establecido muy bien por el consenso de creyentes, quienes habían reconocido el valor de los distintos libros. Los libros de la Biblia son autorizados porque son canónicos, pero son canónicos porque son inspirados.

Las comunidades de cristianos que no estaban en contacto entre sí, o que estaban en desacuerdo con alguna otra, no siempre alcanzaban exactamente el mismo consenso acerca de qué libros debían estar en el canon. Los católicos-romanos incluyen los apócrifos —como Eclesiástico y 1 y 2 de Macabeos— en su Antiguo Testamento. La Iglesia Ortodoxa Griega también tiene 3 y 4 de Macabeos y el Salmo 151. La Iglesia Copta de Etiopía incluye los libros de Enoc (aparentemente citados en Judas 14, 15) y Jubileos.

La mayoría de los protestantes acepta en su canon del Antiguo Testamento sólo los libros designados como canónicos en la Biblia Hebrea de los antiguos fariseos. Reconoce que los demás libros son beneficiosos para la lectura, por la información dada acerca de los acontecimientos religiosos ocurridos en el tiempo intertestamentario (siglo IV al I a.C.). Pero tiene buenas razones para no considerarlos como inspirados. Una de ellas es que algunos de esos libros —por ejemplo, 1 Macabeos— confiesan que no existían profetas en su tiempo.

Así, nuestro canon de 66 libros (39 en el Antiguo Testamento y 27 en el Nuevo Testamento) constituye esa biblioteca esencial sobre la cual la gran mayoría de los cristianos de todas las tradiciones está de acuerdo, y deja fuera aquellos libros que han sido seriamente cuestionados.

Algunos piensan que fijar un canon final, al cual nada puede añadirse, es una desgracia. ¿No puede Dios inspirar más escritos?



## y salud mental

### El síndrome de Atlas

**"Siento el mundo sobre los hombros"**, decía Beatriz (48 años, separada, 2 hijos) mientras se masajeaba el cuello y se quejaba de dolores en la espalda. Entonces me contó la historia de su dura y esforzada vida.

A los 18 años falleció su padre, único sustento de la familia que integraba junto a su madre y a sus dos hermanos menores. Tuvo que dejar los estudios y salir a la calle para luchar por la subsistencia de su hogar. A pesar de sentirse acomplejada por su baja estatura y de ser un poco tímida y retraída, se puso una coraza de hierro para enfrentar las dificultades. Como un guerrero, a fuerza de voluntad y habilidad fue abriéndose camino. De a poco fue reprimiendo su delicada sensibilidad y convirtiéndose en una mujer de carácter fuerte que impuso temor y respeto. Se casó con un hombre débil y dependiente, al cual tuvo que apoyar moral y económicamente. Nacieron dos hijos varones que tuvieron en ella una madre y un padre a la vez. Finalmente, cansada de la inoperancia del marido, se separó. Continuó luchando sola, ahora para mantener a sus hijos. Luego, un nuevo hombre surgió en su vida, de temperamento viril, sólida personalidad y cierta solvencia económica. Al principio se sintió apoyada y protegida, pero con el tiempo no pudo aceptar estar en una condición de sometimiento. Empezó la lucha por el poder, la rivalidad, la competencia; un desgastante conflicto de varios años con separaciones y reencuentros. Ahora sentía el peso abrumador de la vida depositado sobre sus hombros, como una mole de granito. Tenía dolores en el cuello, en la espalda y fuertes jaquecas. En síntesis, Beatriz estaba padeciendo del "Síndrome de Atlas".

Atlas fue un titán surgido de la mitología griega, que por haber combatido a Júpiter fue desterrado a la Mauritania y condenado a soportar

sobre sus espaldas la bóveda celeste, con la tremenda responsabilidad de impedir que el cielo se juntara con la tierra. El Dr. Hugo Ardiles tomó la figura de Atlas como símbolo para caracterizar las molestias y los dolores que derivan del exceso de responsabilidades y preocupaciones.

A veces ocurre que el "Síndrome de Atlas" se manifiesta con hormigueos en los dedos de las manos (parestias) al despertar. En casos más avanzados, las tensiones y los hormigueos se transforman en fuertes dolores en hombros y antebrazos, que persisten aun durante el sueño. Hay personas que duermen tensionadas rechinando los dientes (bruxismo). Son comunes las contracturas de los músculos del cuello, del trapecio, de los músculos de la cara y de la columna vertebral. Al tensionarse estos últimos, comienzan a sufrir las articulaciones, especialmente el disco intervertebral. Este fenómeno produce dolores e incluso lo que se llama "hernia de disco".

¿Cómo tratar el "Síndrome de Atlas"? El Dr. Ardiles aconseja: "Simbólicamente, diría que la única manera de tratarlo es encogerse de hombros y decir: **¿Qué me importa?** Cuando Atlas se da cuenta de que el cielo se sostiene por sí mismo, entonces descubre que todo su esfuerzo es vano. Seguramente, las consecuencias del síndrome requerirán un tratamiento especializado (igual que sus causas profundas). En tal sentido, tanto la fisioterapia, la hidroterapia, los masajes, como las técnicas de relajación son de gran ayuda. Pero la actitud frente a la preocupación es decisiva. Un proverbio chino dice: "Si el problema tiene solución, ¿por qué te preocupas? Y si no tiene solución, ¿por qué te preocupas?" El Evangelio nos invita a depositar el yugo de la servidumbre de las preocupaciones en Dios y a no añadir los cuidados del mañana a la carga del hoy. "Basta a cada día su propio mal" (S. Mateo 6: 34).

Realmente puede. No pienso que nuestro canon contenga todos los libros inspirados posibles de los tiempos antiguos. Pero la aceptación de una lista canónica de libros es un reconocimiento de que debe haber una norma autorizada por la cual otros escritos puedan ser puestos a prueba.

Cuando un carpintero corta vigas, para que la segunda, tercera y cuarta vigas que corte sean exactamente como la primera, siempre volverá a la primera como su patrón para cortarlas. La primera viga es su canon.

### ¿Idolatrar palabras?

Sin embargo, no es suficiente llamar a la Biblia nuestra norma y guía, la inspirada Palabra de Dios. Muchos que ubican las Escrituras en un lugar de honor, semejante a un icono, no viven de acuerdo a sus enseñanzas. De hecho, muchos que voluntariamente morirían, y quizás aun matarían, por defender la historicidad de los primeros capítulos del Génesis, pocas veces estudian cuidadosamente las palabras que reverencian.

La Biblia da la bienvenida al lector que se inicia, y desafía a quienes la hacen el objeto de su estudio profesional de la vida. Por un lado, las Escrituras pertenecen a las personas comunes; por el otro, es natural el deseo de entenderlas mejor, y eso puede absorber la vida entera de los eruditos más dotados. Es un error menospreciar tanto al lector común como al erudito. Ambos tienen su lugar; ambos se necesitan mutuamente. Más allá de lo que usted sea, tome la Biblia, ábrala, y entréguese a ella. Cualquier traducción que usted pueda entender le será útil. Comience con algo fácil, tal como el evangelio de San Marcos, y entonces avance desde allí. Empápese de las Escrituras. Como dijo J. A. Bengel: "Concéntrese completamente en el texto, luego aplíquelo completamente a usted mismo".

¿Adónde lo llevará? Seguramente a Dios.



# El Génesis y la desmitificación del poder

Edgard Silva Pereira

**E**l libro de Génesis no se ocupa, como piensan algunos, sólo de los aspectos individuales de la vida. Por el contrario, se refiere a la existencia como un todo y aborda incluso el aspecto social y político de ella. Y eso puede también decirse de toda la Biblia.

## La función del mito

Según Francois Houtart, toda sociedad es “fruto de relaciones que se establecen entre grupos humanos con el propósito de asegurar su subsistencia inmediata e histórica. Simultáneamente, esos grupos construyen un universo de representaciones —una especie de realidad que se mueve en un segundo plano— que interpreta la realidad material, la relación del hombre con la naturaleza y las relaciones sociales, dándoles de esa manera un sentido. Es ese sentido el que provee el fundamento para los sistemas de prácticas sociales que posibilitan la reproducción de las relaciones, ofreciendo de esa manera un modelo o cuadro de comportamiento para los individuos o grupos”.

Edgard Silva Pereira es magister en Teología y escribe desde Brasil.

A ese universo de representaciones simbólicas pertenece el mito social, manejado por la religión y por la política con el propósito de reproducir las relaciones sociales ya establecidas. El profesor Ernest Cassirer dice que el simbolismo mítico surge de la búsqueda de significado por parte del ser, de la presión de profundos deseos individuales y de violentos impulsos sociales. En su forma final, el mito es una objetivación de la experiencia del hombre, no de su experiencia individual sino de su experiencia colectiva. En su libro *El mito del Estado*, muestra de qué manera el pensamiento mítico dominaba la vida práctica y social del hombre antiguo, y cómo domina aún la vida política del hombre moderno.

## Mito y poder

El simbolismo mítico conduce también a una objetivación de sentimientos respecto de las relaciones de poder. Los dioses de los pueblos antiguos eran personificaciones de las fuerzas de la naturaleza y de las fuerzas humanas; sobre todo, de la fuerza de la cohesión social. Las concepciones politeístas de la divinidad que encontramos en los panteones de las religiones cananea,

egipcia y mesopotámica (el entorno geográfico de la Biblia), eran representaciones simbólicas de la estructura jerárquica del Estado.

En esas concepciones, cada una a su manera, el rey vivía una relación íntima con la divinidad; era algo así como el lugarteniente de los dioses. Estos eran los propietarios de la Tierra y del cosmos, y el rey los representaba.

Consecuentemente, el rey era señor absoluto de su tierra, y su palabra era definitiva. De esa manera, el poder despótico ejercido por la monarquía era atribuido también a los dioses, era considerado divino e inexorable.

Esto significa que el mito social diviniza a la estructura social, al Estado y a los gobernantes, y también que, a través del mito, el cuerpo social ve en los dioses nacionales la deificación de sí mismo en su unidad como ente social.

## Génesis y mito

Fueron las civilizaciones mesopotámicas, simultáneas a las de Sumer y Acad, las que suministraron los modelos de los mitos sociales a todos los pueblos circunvecinos del Israel bíblico. De entre esos mitos, los más difundidos e influyentes fueron



## Ruinas del antiguo Imperio Babilónico. Desde el origen, Dios desmitificó el presunto carácter divino del poder político, y con ello desalentó todo intento hegemónico e imperialista.

la leyenda de Gilgamesh, una epopeya acerca de la frustrada búsqueda de la inmortalidad por medio del consumo de la fruta capaz de convertir al hombre en un dios —búsqueda protagonizada por el héroe que da nombre a la epopeya—, y el Enuma Elish, un poema acerca de la creación del mundo. Los primeros capítulos del libro de Génesis salen al encuentro de esos dos mitos.

¿Qué significa esa relación del Génesis con los mitos sociales?

Los mitos figuraban entre los géneros literarios preferidos por los pueblos vecinos de Israel para expresar, mediante un retorno a los orígenes, su más elevada forma de pensamiento acerca del hombre. Los mitos revelan cómo objetivaban esos pueblos su experiencia al enfrentar cuestiones fundamentales de la existencia, como la relación con la divinidad y con las fuerzas de la naturaleza, el sentido de la vida, la incertidumbre acerca del futuro, las causas de la felicidad y de

la infelicidad y las relaciones políticas y sociales.

El uso de expresiones y de elementos tomados de los mitos por el narrador del Génesis sirve para expresar ideas radicalmente opuestas a lo que esas mismas imágenes significaban dentro de los mitos mismos, o, dicho de otra manera, sirve para tornar evidente que el libro de Génesis está en conflicto con las ideas contenidas en los mitos. Su intención es llevar a cabo una purificación enérgica del pensamiento mítico y obtener un grado máximo de concentración en lo puramente teológico. De ese modo, el Génesis no habla el lenguaje de los mitos, sino que, por el contrario, opera una desmitificación del poder divino, del poder humano y de las fuerzas cósmicas.

### Desmitificación del poder divino

En todas las religiones, el poder es un atributo esencial de la divinidad. En el Génesis, el poder también es, por encima de todo, un atri-

buto propio de Dios. Todo lo que el libro de Génesis dice acerca de Dios apunta a destacar su poder infinito. Dios es infinitamente poderoso (17: 1; 35: 11; 43: 14). No hay nada que él no pueda hacer (18: 14). No obstante, el Génesis da testimonio de un Dios diferente de los dioses mitológicos, lo que implica un nuevo concepto del poder.

La característica principal de los mitos sociales del Antiguo Medio Oriente consiste en atribuir a la deidad el poder de la cohesión social y el control de las fuerzas de la naturaleza. Pero el Dios del libro de Génesis es único, no existe nadie igual a él. Su poder es impenetrable, permanece inmerso en un profundo misterio, trasciende la realidad natural y la humana. Si bien se reconoce que Dios es el creador del mundo, su poder no es confundido con las fuerzas naturales. Aunque se pone de manifiesto que el poder del hombre es utilizado por Dios para cumplir sus designios en la historia, nunca se atribuye a ese poder un carácter divino.

Al afirmar que el poder de Dios es exclusivo de Dios, es decir, al no confundir el poder de Dios con el del hombre o con las fuerzas de la naturaleza, el libro de Génesis desmitifica el poder divino. De ese modo, desbarata la pretensión humana de poseer el poder de Dios.

### Desmitificación del poder humano

Volviendo a los orígenes del mundo, el Génesis apunta a las profundidades del ser. No ve al hombre de una manera aislada, sino inmerso en una realidad mucho más abaricante que su propia persona. Por eso parte del remoto comienzo de todo, donde el hombre puede ver su relación con Dios y con la creación como un todo, puede ver más claramente la realidad de su ser, y así situarse correctamente dentro del todo de que forma parte, al que pertenece.

Consigue eso por dos caminos. *Primero*, propone de inmediato que Dios es único, no existe otro igual a él. *Segundo*, revela el hecho de que la creación es una realidad dis-

tinta de Dios, una realidad que existe fuera de él pero junto a él, porque depende de él completamente. Y así, desde el punto de vista de la unicidad de Dios, los capítulos 1 y 2 del Génesis dejan bien en claro el hecho de que la creación no es Dios. Aunque todo existe en virtud de Dios, él es distinto de la creación. Una cosa es la creación, otra realidad es Dios. No existe confusión entre la criatura y el Creador.

La conclusión resulta inevitable: Como parte de la creación, si bien es considerado como la parte más importante de ella, el hombre también recibió una manera de ser y una libertad que son propias de la criatura como realidad distinta de Dios. Puesto que Dios es único, el hombre no es Dios ni puede llegar a serlo.

De acuerdo con Génesis 2: 7, el hombre es un ser completamente terreno. En sus venas no circula la sangre de un dios abatido, como en los mitos babilónicos de la creación. El hombre tampoco se originó a partir de las lágrimas del dios Sol, como se decía en Egipto. El mensaje del relato se hace evidente teniendo en cuenta las ideas acerca de la divinización del hombre por el hombre mismo en la esfera de lo social: En vista de que el hombre no fue creado a partir de algún material divino, y es un ser necesitado y efímero, su pretensión de poseer y manipular el poder divino cuando gobierna es absurda e incoherente a la luz de la realidad.

El libro de Génesis desmitifica el poder al afirmar que el poder de Dios es exclusivamente suyo, que las fuerzas de la naturaleza apenas son fuerzas naturales y que el poder del hombre es meramente poder humano.

### Resultados

Con la desmitificación del poder, el Israel bíblico esperaba obtener algunos resultados en el mundo de las naciones. Los más importantes serían los siguientes:

1. Conseguir que los pueblos modificaran radicalmente su arsenal ideológico y adoptaran concep-

ciones acerca del poder más coherentes con la realidad.

2. Que se atribuyera el carácter divino exclusivamente a Dios y se dejara de divinizar a los gobernantes, a la estructura del Estado y a las fuerzas de la cohesión social.

3. Que las estructuras sociales jerárquicas y despóticas sacramentadas por los panteones politeístas fuesen sustituidas por estructuras sociales más humanas y más igualitarias.

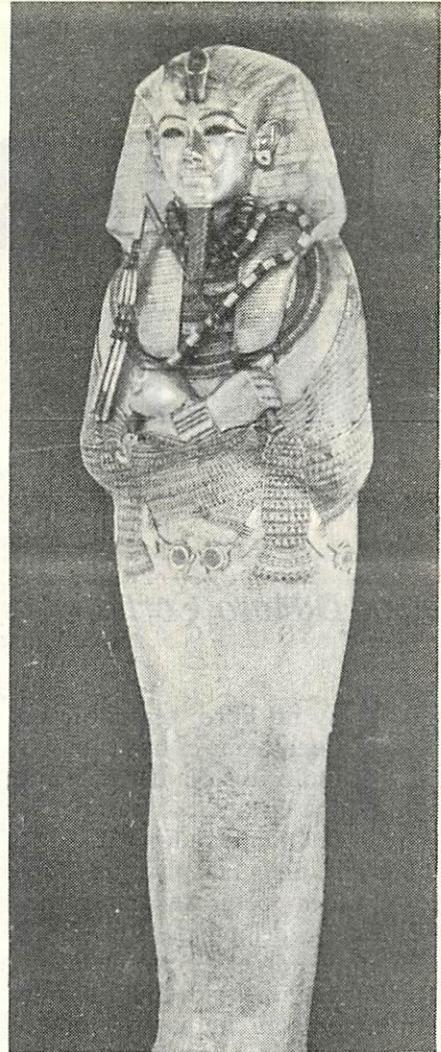
4. Obstaculizar la cristalización de los sueños hegemónicos de las naciones que procuraran expandir su poder sobre el mundo, mediante la refutación de los mitos cosmogónicos que pretenden articular una concepción cósmica del Estado.

En la actualidad pueden observarse esos resultados en las naciones modernas donde la Biblia ejerce cierta influencia. No obstante, quedan aún en esas sociedades residuos del pensamiento mítico antiguo, residuos que conviven con nuevos mitos que sustentan el concepto moderno del Estado. Eso indica que la tarea iniciada por Israel no está concluida y que es responsabilidad de la iglesia llevarla a buen término. Para eso, la iglesia tiene en Jesucristo un fundamento mucho más amplio y profundo que el del Israel de antaño: la renuncia al poder.

### Jesús y la renuncia al poder

En lo que respecta al poder, Jesucristo actuó dentro de la línea del Israel bíblico; sin embargo, la siguió hasta sus últimas consecuencias. Existen en el Nuevo Testamento dos textos muy específicos en tal sentido.

Filipenses 2: 5-11 afirma que Jesucristo renunció al poder que le era propio en virtud de su naturaleza divina para convertirse en un ser humano, y que, estando en esa situación, adoptó la condición de un siervo. El texto en cuestión coloca además al servicio —el modelo de servicio encarnado por Jesucristo— como la antítesis del poder y el único camino para alcanzar la glorificación junto a Dios.



## La divinización del faraón le daba elementos ideológicos de sustentación a las pretensiones imperialistas de los egipcios.

El hecho de que el Hijo preexistente haya adoptado la naturaleza humana en la persona de Jesucristo, y haya renunciado al poder cuando asumió la naturaleza de un siervo, constituye un golpe mortal para los mitos sociales que pretenden la deificación del hombre por el hombre en la esfera de lo social y de lo político.

Por otra parte, en San Mateo 20: 25-28 el Señor Jesucristo exige que sus seguidores lo imiten y renuncien al poder, que vivan para servirse unos a otros y no para dominarse unos a otros, como era costumbre entre los paganos.



# Un LIBRO para ser LIBRE

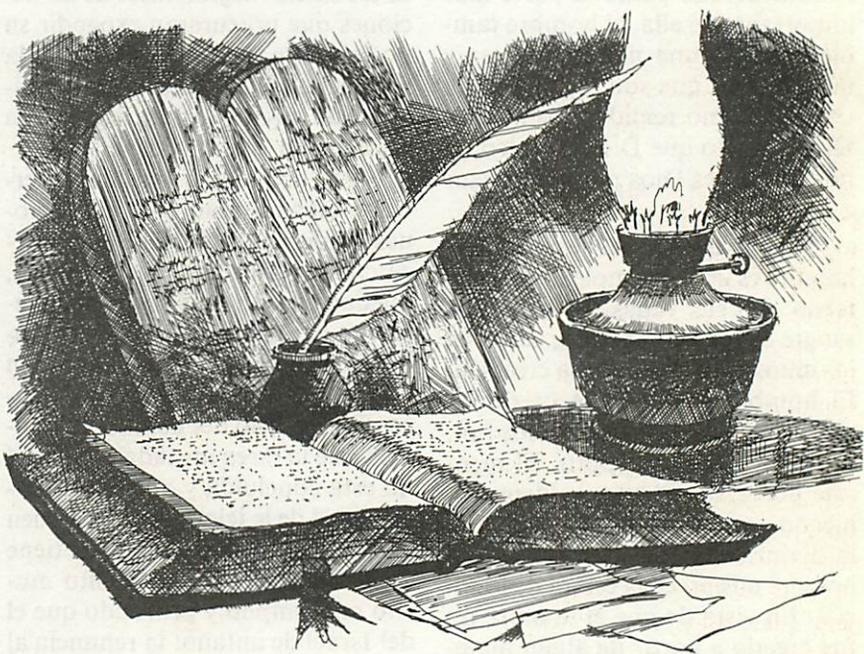
UN POEMA  
EN PROSA

Juan Donoso Cortés

**H**ay un libro, tesoro de un pueblo que es hoy fábula y ludibrio de la tierra, y que fue en tiempos pasados la estrella de Oriente, adonde han ido a beber su divina inspiración todos los grandes poetas de las regiones occidentales del mundo, y en el cual han aprendido el secreto de levantar los corazones y de arrebatar las almas con sobrehumanas y misteriosas armonías. Este libro es la Biblia, el libro por excelencia. . .

Suprimid la Biblia con la imaginación y habréis suprimido la bella, la grande literatura española, o la habréis despojado al menos de sus destellos más sublimes, de sus más espléndidos atavíos, de sus soberbias pompas y de sus santas magnificencias.

¿Y qué mucho, señores, que las literaturas se deslustren, si con la supresión de la Biblia quedarían todos los pueblos asentados en tinieblas y en sombras de muerte? Porque en la Biblia están escritos los anales del cielo, de la tierra y del género humano; en ella, como en la divinidad misma, se contiene lo que fue, lo que es y lo que será; en su primera página se cuenta el principio de los tiempos y el de las cosas, y en su última página el fin de las cosas y el de los tiempos. . .



Vense pasar unas en pos de otras a la vista de Dios todas las generaciones, y unos en pos de otros todos los pueblos. Las tribus van con sus patriarcas; las repúblicas con sus magistrados; las monarquías con sus reyes, y los imperios con sus emperadores. Babilonia pasa con su abominación. Nínive con su pompa, Menfis con su sacerdocio, Jerusalén con sus profetas y su templo, Atenas con sus artes y sus héroes, Roma con su diadema y con los despojos del mundo. Nada está firme sino Dios; todo lo demás pasa y muere la espuma que va deshaciendo la ola.

Libro prodigioso aquel, señores, en que el género humano comenzó a leer treinta y tres siglos ha; y con leer en él todos los días, todas las noches y todas las horas, aún no ha

acabado su lectura. . . Libro prodigioso aquel, que lo ve todo y que lo sabe todo; que sabe los pensamientos que se levantan en el corazón del hombre, y los que están presentes en la mente de Dios; que ve lo que sucede en los abismos de la tierra; que cuenta o predice todas las catástrofes de las gentes; y en donde se encierran y atesoran todos los tesoros de la misericordia, todos los tesoros de la justicia y todos los tesoros de la venganza. Libro, en fin, señores, que cuando los cielos se replieguen sobre sí mismos como un abanico gigantesco, y cuando la tierra padezca desmayos, y el sol recoja su luz y se apaguen las estrellas, permanecerá él solo con Dios, porque es eterna su palabra, resonando eternamente en las alturas.

Fragments del discurso sobre la Biblia, que el gran orador español (1809-1853) pronunció ante la Corte de España.

# De Salieri a Max Brod

**El genio nunca podrá ser vencido por la insidia, la envidia o cualquier otra forma de pequeñez humana.**

*Alina Diaconú*

**E**n el libro *Sobre las cimas de la desesperación*, escrito por Cioran a los 22 años en su Rumania natal, éste ya descreía de la igualdad entre los hombres, idea utópica en la práctica —afirmaba él— mientras existan las jerarquías.

Los artistas —marginales por la índole misma de su trabajo— no escapan a las distintas gradas del poder, marcadas por esas jerarquías. Pero en su caso, ¿cuáles son los niveles de superioridad e inferioridad, quiénes los establecen y con qué criterio?

Seguramente, hoy como ayer, las jerarquías se insinúan a través de las modas, las evaluaciones de la crítica, imbuidas por lo que se denomina “el espíritu de la época” y las apetencias de un público supuestamente influido por los mismos gustos. Ese público admira, mira y compra lo probado y aprobado, lo que es considerado “un éxito” aquí, entre nosotros, pero con más razón si la ponderación llega desde el exterior.

Y aquellos que no logran este consenso tácito, acaso porque su obra resulta ininteligible para la comprensión de sus contemporáneos, ya sea por despertar polémicas o por mantenerse al margen de las preferencias del momento, ¿dónde se ubican?

Reproducimos este artículo del diario *La Nación* de Buenos Aires.



**En todo ambiente pululan los Salieri que saben que no son Mozart y que, precisamente por eso, hacen zancadillas burdas o sutiles a quienes tienen algo de “Amadeus”.**

Es esta franja descastada la que está predeterminada a ser juzgada no por los “tribunales” de su tiempo, sino por la posteridad, que es el tiempo de otros. Donde el “aquí” y “ahora” serán severamente decantados, puesto que lo meramente anecdótico, a la larga, no es otra cosa que olvido.

### Extraño sino

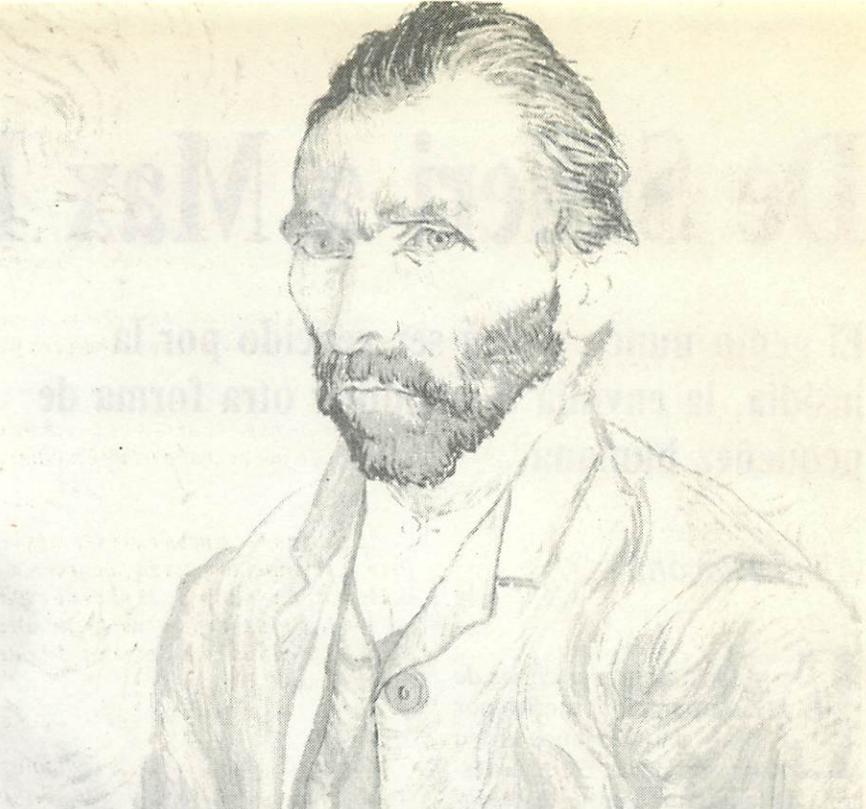
Este parecería ser el extraño sino del creador que no se pliega a los cánones de los clanes y las sectas de turno, que le escapa a la mundanería (que, de hecho, es “para-artística” o “extra-artística”) y que se caracteriza por obligar a insertarse en una corriente, en una tendencia, autopegándose una “etiqueta”.

Destinado a desenvolverse entre dos personajes ya arquetípicos, Salieri, por un lado, Max Brod por el otro, el artista que es Mozart o que es Kafka, está solo y no debe esperar nada.

Ahí están pululando los Salieri que saben que no son Mozart y, precisamente por eso, ponen zancadillas burdas o sutiles a los que tienen algo de “Amadeus”. Son, a veces, los que disfrutan de una fama presente, acerca de la cual sólo la posteridad dará el veredicto definitivo.

Para sobrevivirle a Salieri, Mozart debe morir en la miseria y la enfermedad. Para separarse del todo de su mediocre rival, él mismo debe sacrificarse: matarlo al otro con su propia muerte y con su genio.

En las antípodas tenemos a Max Brod. Aunque archiconocida, la historia vale la pena de ser recordada. Kafka termina *El proceso* en 1914, en la ciudad de Praga. Se trata de una novela de 316 páginas, escrita a la pluma en alemán, con numerosísimas correcciones. En 1920 entrega el manuscrito y todos sus otros textos a su amigo Max Brod, escritor y personaje de los ambientes literarios de Praga. Antes de su muerte (ocurrida en 1924 por tuberculosis, enfermedad que también



mató a Mozart en 1791), Kafka le pide a éste que quemé todo. Max Brod no obedece y se encarga de publicar *El proceso*, que se editará en Alemania, en 1925, un año después de la desaparición de su autor.

La noche que precede la entrada de las tropas nazis en Praga (1939), Brod se escapa a Israel, vía Rumania, abandonando sus propios trabajos literarios, pero llevándose los manuscritos de Kafka.

Al estallar en 1956 la crisis del canal de Suez, Max Brod se siente inseguro en aquellas tierras bíblicas, y vuelve a irse, esta vez a Suiza, guardando en sus valijas el tesoro narrativo de Kafka, que nunca más saldría de Europa.

Hace poco, el manuscrito de *El proceso* fue tasado en Inglaterra en un millón de libras esterlinas (el equivalente a 800.000 dólares). Los otros textos de Kafka fueron donados a la Biblioteca de Oxford, según el deseo de sus herederos, muertos en las cámaras de gas de los campos de concentración nazis.

### Esperar en vano

Acaso cada artista mire hacia el Max Brod que, desde las brumas, puede conducirlo a la gloria. Pero, las más de las veces, ese amigo increíblemente altruista no está.

Seguramente suspiraron por él El Greco, Pergolesi, Van Gogh, Modigliani y tantos otros. Esperaron en vano un Max Brod.

Los Salieri, en cambio, estuvieron y estarán siempre. Los Max Brod es algo así como el hombre invisible de Wells, un accidente del azar, un enviado de Dios o el infrecuente instrumento que la posteridad habría designado simplemente para separar la paja del trigo; un ser cuya misión estaría en la ímprobable tarea de pasar por encima de su “ego”, valorando más lo ajeno que lo propio. Una acción digna de los ángeles o de los santos, o la actitud de una mente realmente superior.

El camino de un artista, sin grupo de pertenencia ni credos comunitarios, es solitario y arduo.

Los Salieri están en todas partes. Max Brod, no. Ambos personajes —sombras de figuras geniales— son sólo una metáfora. Simbólicamente enseñan que la hostilidad es cuantiosa; y la honestidad, un milagro precioso, algo así como un don del cielo. Una expresión de que al final del túnel, allá lejos, hay una luz. La luz que salvó los manuscritos de Kafka de las tinieblas y de la guerra. La que convirtió la recordación de Mozart, 200 años después de su muerte, en un acontecimiento universal.

DIRECTOR  
**Ricardo Bentancur**

REDACTOR  
**Hugo A. Cotro**

CORRECTOR  
**Aldo D. Orrego**

SECRETARIA  
**Viviana C. Boidl**

DIRECTOR DE ARTE  
**Luis O. Marsón**

FOTOGRAFO  
**Hugo O. Primucci**



GERENTE GENERAL  
**Roberto Gullón**

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL  
**Werner Mayr**

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) 223194. 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. Tel. 422202.

**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. 232641, 232911. HUANCAYO: Casilla 57. Tel. 236254. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 338964, 337181. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4.700. Casilla 350. Tel. 575237. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 351702, 352082.

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

REGISTRO NACIONAL DE LA  
PROPIEDAD INTELECTUAL  
N° 223416

CORREO ARGENTINO  
Suc. Florida (B) y Central (B)

PRINTED IN ARGENTINA

FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199

## Últimas palabras

**El animador de televisión entrevista a una veintena de estudiantes universitarios. Y pregunta:**

—¿Qué hacen ustedes, chicas, si quedan embarazadas?

—Entre todas juntamos el dinero y le pagamos un aborto en una buena clínica.

\*\*\*\*\*

**Claudia tiene 12 años y está embarazada. Lleva en las entrañas un hijo-hermano engendrado por su padre (el de Claudia) en una de las tantas veces que abusó de ella.**

\*\*\*\*\*

**La sirena se escucha cada vez más cerca. Para los vecinos del hospital es rutina. Para el personal de guardia, anuncia la llegada de la sorpresa número. . . Se trata de Beatriz, una mujer de 25 años de edad, con síntomas de infección aguda. La causa: un aborto clandestino mal hecho. Beatriz lucha por sobrevivir, pero llegó demasiado tarde. En la sala, Jorge no deja de caminar de aquí para allá. En la humilde casa esperan 4 hijos. . .**

\*\*\*\*\*

**Estos son sólo 3 casos de los tantos que el licenciado Hugo Cotro presenta en su artículo La otra cara del aborto. A propósito de este tema, que asume rasgos dramáticos en medio de la crisis socio-económica de América Latina, el autor afirma:**

**“Causa verdadero asombro la vehemencia con que algunos defienden la vida intrauterina en comparación con el desprecio que manifiestan para con la vida extrauterina”.**

**Y se pregunta:**

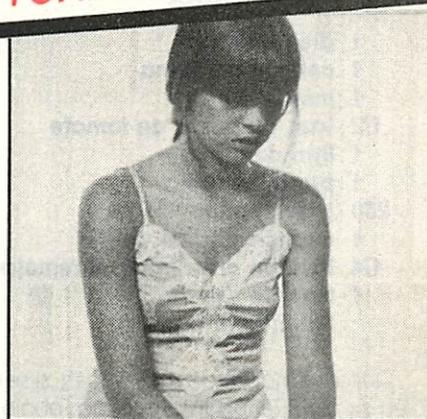
**“¿Cuándo comenzarán ciertos sectores de la sociedad a sentir por la vida de las personas ya crecidas tanto amor y respeto como el que profesan para con los no-natos? ¿Cuándo aplicarán su celo y su poder a mejorar la calidad de vida de los sectores postergados de la población, a recomponer sus anacrónicos ingresos, para que cada embarazo no represente un riesgo de muerte por inanición? ¿Cuándo comprenderán que el ser humano al que hoy desprecian —nombrados con el mote de ‘chicos de la calle’— es aquel feto que hace algunos años defendieron con uñas y dientes?”**

**En octubre seguiremos hablando de éste y otros temas.—RB.**



**Adolescentes: Sexo y responsabilidad**

### La otra cara del aborto



**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. —Setiembre de 1991.

**ENSALADA DE HABAS**

- 1 taza de habas cocidas y escurridas
- 2 huevos duros
- 5 aceitunas verdes
- 5 aceitunas negras
- 2 cebollas de verdeo
- 1 cucharada de perejil
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- Sal marina a gusto

Colocar las habas en un recipiente, y luego agregar las aceitunas, el huevo y las cebollas de verdeo picados. Condimentar y servir.


**TORTILLA DE HABAS**

- 1 taza de habas cocidas y escurridas
- 2 huevos
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 diente de ajo
- Sal marina a gusto

Batir los huevos. Agregar las habas y los condimentos. Cocinar en una sartén de teflón, o en una sartén común, apenas untada con margarina. Dorar de ambos lados y servir caliente, acompañada con ensaladas.



# VIDA

*en la cocina*

## Habas en primavera

Ester S. de Primucci

**HABAS A LA ESPAÑOLA**

- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 morrón
- 1/2 taza de pulpa de tomate
- 1 litro de agua
- 1 papa mediana
- 250 g de zapallo
- 1 cucharadita de perejil
- 1/4 taza de arroz integral remojado
- 1 taza de habas
- Sal marina a gusto

Quitar las habas de sus vainas y, si se desea, quitar también su piel. Rehogar la cebolla, el ajo y el morrón picados. Agregar la pulpa de tomate y hervir todos esos ingredientes. Luego, picar en cubos la papa y el zapallo y agregarlos a la preparación, junto con el agua, las habas y el arroz. Condimentar a gusto y cocinar hasta que las verduras y el arroz estén tiernos.


**COLCHON DE HABAS**

- 1 taza de habas
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 cebollas de verdeo
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de margarina
- Sal marina a gusto

Sacar las habas de su vaina y quitarles la piel para que queden más tiernas. Colocarlas en una cacerola, espolvorearles el azúcar, cubrir con agua y hervir hasta que estén al dente. En otro recipiente rehogar la cebolla en la margarina, agregar la harina y mezclar. Incorporar las habas con el agua de la cocción, mezclando continuamente hasta que espese. Condimentar con perejil y sal marina. Servir caliente.





# FUMAR O VIVIR

Deje de fumar y tenga salud  
Plan de 5 días



Juan Bautista D. Costa

**E**s bien sabido que el tabaco en todas sus formas es una amenaza para la salud de la comunidad. En particular, es una agresión a su salud personal.

Por si hubiera alguna duda, el autor muestra a lo largo de los capítulos de esta obra de qué forma este "placer" se transforma en un grave, sutil y lento destructor de su salud. Una documentación amplia y sólida sirve de apoyo a la tesis del autor: es posible abandonar la dependencia de la nicotina y los demás productos químicos contenidos en el cigarrillo.

Pero no se conforma con señalar el peligro o los daños que produce esta adicción. Si usted es uno de los tantos seres humanos atrapados por el tabaco, aquí encontrará un plan que, si lo sigue cuidadosamente y con decisión, le permitirá verse libre del humo para poder vivir. La elección es suya: **FUMAR O VIVIR.**

**Páginas:** 192 (con ilustraciones)  
**Formato:** 14 cm x 21 cm  
**Autor:** Juan Bautista D. Costa