

VIDA

feliz



¿Qué hacer para que ayuden
en la casa?

Actualidad

Crisis y ocultismo

Penal de muerte:
¿crimen o castigo?

Libertad religiosa

La intolerancia de la tolerancia



Cómo lograr que los hijos ayuden en el hogar

¿Cuáles serían algunas estrategias para lograr la cooperación de los hijos en las tareas hogareñas?

Susana B. de Grittini

La mamá llega de una intensa jornada de trabajo, agitada, cansada, y con el único deseo de darse un baño de agua tibia y descansar un rato. Busca en su cartera las llaves de la puerta de entrada, y luego de unos breves instantes se encuentra cruzando el umbral de la puerta. “¡Por fin! —se dice a sí misma—. ¡Fue un día agotador!”. Comienza a caminar en dirección a su dormitorio y deja su cartera y libros sobre la mesa del comedor. Poco a poco su felicidad se va turbando, a medida que recorre con la vista el desorden de su hogar. El cuarto de Felipe está revuelto: ropa por todos lados, un soldador sobre el escritorio, mezcla de cables y perillas. El cuarto de Graciela está en las mismas condiciones: cepillos y peines, hebillas y libros, cuadernos y lápices.

No termina de salir de su asombro cuando la sorprenden sus dos

hijos, que llegan del colegio. . . y la saludan despreocupados.

—¡Hola, mamá!, ¿cómo estás?

—¿Qué sucedió que no arreglaron sus cuartos antes de salir al colegio, como les había ordenado?

—¡Ufa, mamá! Salimos apurados y no teníamos tiempo —responde Graciela.

—Eso les toca a las mujeres. Yo ahora me cambio. Tengo que ir a jugar al fútbol —añade Felipe.

Tal vez sienta que esta escena le resulta tristemente familiar. Compartiré algunas sugerencias de cómo lograr que nuestros hijos participen en las tareas del hogar.

Comunicación abierta

Muy habitualmente solemos desciudar la comunicación con nuestros hijos. El agitado andar de la vida parece que no nos permite detenernos a escuchar lo que les pasa, y no nos damos cuenta de que ésta es la causa de muchas conductas que luego queremos modificar.

Cuando un niño de 5 años le muestra a su papá un dibujo, significa que quiere establecer un vínculo de comunicación con él, y espera una respuesta inmediata, interesada y pensada. Y a veces resolvemos el momento diciéndole distraídamente: “Muy lindo. ¿Por qué no hacés otro para la abuelita?”.

Esa comunicación, a la que muchas veces le restamos importancia, es la que necesitamos fomentar para recibir la confianza y confidencia del niño cuando entre en la adolescencia. Cuando ese niño crece, las exigencias de la comunicación cambian; entonces serán los padres los que quieran preguntar: “¿Qué hiciste hoy?”. Seguramente la respuesta no se dejará esperar: “No tengo nada para decirles, ustedes nunca tuvieron tiempo para escucharme”.

Dediquemos tiempo a nuestros hijos, mantengamos un diálogo abierto en forma permanente. Seamos buenos oyentes, pacientes y comprensivos, y obtendremos un canal abierto de comunicación que

nos permitirá lograr en ellos respuestas positivas y conductas solidarias.

Conversemos con ellos sobre temas que atañen a la familia, dándoles participación en la planificación de las actividades del hogar. Que ellos se sientan parte de las resoluciones que se toman. Si mamá y papá deben trabajar, y Graciela y Felipe estudiar, entonces, ¿quién mantiene el orden en la casa? Que ellos mismos formulen respuestas a este interrogante y busquen soluciones, para que las órdenes no se tengan que imponer por la violencia del autoritarismo sino por el compromiso que engendra la solidaridad. Es necesario que los niños aprendan que construir un hogar es una empresa común, de todos.

Conocerlos mejor

Los niños responden mejor a quienes los conocen. Cuántas veces desconocemos los temores y debilidades de nuestros hijos, así como sus virtudes y dones. La mejor manera de comprenderlos es dedicarles tiempo para escuchar lo que tienen que decirnos y a estar con ellos. Esto no significa estar juntos mirando televisión, o simplemente cenando o almorcando. Nuestra sugerencia va mucho más allá. Significa entablar diálogos frecuentes donde podamos escuchar anécdotas, chistes o cuentos que ellos inventen. De todo esto iremos extractando la personalidad de cada uno de nuestros hijos, y eso nos permitirá ir descubriendolos. Seamos hábiles para saber escuchar sus travesuras sin regañarlos y retarlos constantemente. Si sabemos escuchar, comprendaremos el por qué y el para qué de sus acciones.

Cierto día, Andrés fue enviado por su mamá a comprar carne al supermercado. Pero él se negó rotundamente a hacerlo, y cuando vino su padre por la noche, la madre contó el episodio. . . Andrés fue castigado. Los padres, sumamente ocupados, no se detuvieron en el episodio, y no le dieron más importancia que la del castigo. Despu



Seamos hábiles para saber jugar, reír y dialogar periódicamente con nuestros hijos.

de mucho tiempo, y alertados por la maestra del colegio que había charlado con el niño, se dieron cuenta de que Andrés tenía miedo de enfrentarse a ese tipo de situaciones, y prefería el castigo a tener que superarlas.

Dado que, como decíamos, los niños responden mejor a aquellos a quienes conocen, aprendamos a escucharlos para poder comprender el trasfondo de sus reacciones.

Asignar responsabilidades

Desde muy temprano podemos comenzar a asignar responsabilidades pequeñas a los niños, que puedan ser hechas por ellos solos con total independencia de los padres. Uno de los objetivos que los planes de educación persiguen en el niño preescolar, de 4 y 5 años, es alimentar su autonomía y afianzar la confianza en sí mismo. Una de las actividades para alcanzar esta meta es distribuir tareas que sean cumplidas por los niños en forma individual. Por ejemplo, que Federico, de 5 años, sea encargado de colocar las servilletas y el pan en la mesa todos los días. Que Gisella, de 4 años,

sea encargada de guardar los juguetes toda vez que sean usados. Que Verónica, de 6 años, se ocupe de regar las plantas del balcón. Como padres, debemos exigir que lo encomendado se cumpla, y estimular la buena realización de las tareas. Podemos usar varios métodos. Permítame que le sugiera dos de ellos:

- A algunos padres les ha resultado positivo establecer ciertos premios, que actuarán de estímulo. Por ejemplo, entregarle al niño, al finalizar la tarea, un pago en dinero. No interesa tanto la cantidad, sino cumplir la promesa cada vez que el niño haya realizado la acción encomendada. El pago debe entregarse sólo cuando él terminó su tarea. Esto nos da la oportunidad de introducir al niño en el mundo de las finanzas, para que comience a aprender a ahorrar y ayudar a otros. Así como educamos a nuestros hijos a lavarse las manos antes de comer, a cepillarse los dientes antes de dormir, también podemos enseñarles a dar ofrendas en la iglesia o animarlos a que ayuden a otros niños más pobres.

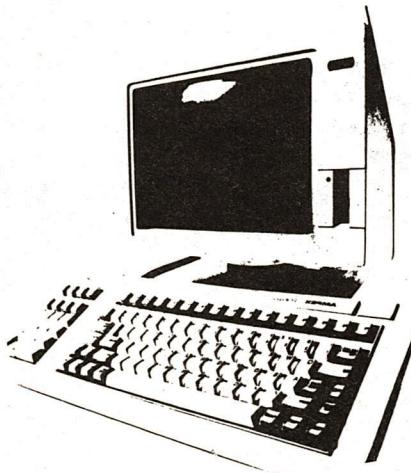
Algunas personas tienen objeciones respecto del sistema de dar recompensa monetaria a los niños. Dicen que esto puede robarles la satisfacción y el verdadero sentido de la cooperación y de la responsabilidad. Opinan que los puede convertir en "interesados". Es bueno, entonces, dejar bien claro en ellos la idea de que no van a "cobrar" por cada ayuda que presten en el hogar. Deben entender que es el deber de todos cooperar para el buen funcionamiento del orden familiar. Si aprenden esto, seguramente tomarán los premios como una muestra de aprecio por el esfuerzo de algo bien hecho. Sin duda, usted sabrá el modo de aplicar este sistema en relación con sus hijos para que tenga resultados positivos.

También podemos estimularlos con un paseo o con la visita de un amiguito a casa. No son premios materiales, pero igualmente producirán mucha satisfacción en el niño o en el adolescente.

- Planificar las actividades del día es de mucha importancia para ellos. Especialmente cuando son pequeños, pues aún no tienen una noción clara del tiempo. Explicarles qué harán y el tiempo que ello demandará, los orientará y los dispondrá para cooperar con espontaneidad.

Si usted ya puso en práctica todas estas estrategias (y otras más) y aún no ha logrado modificar la conducta de sus hijos, recurra a un profesional. A veces, problemas físicos o psíquicos pueden conducir a la falta de ánimo y disposición al trabajo, o a la desobediencia. Consulte a un médico o a un psicólogo, según el caso; ellos, seguramente, sabrán orientarlo en el diagnóstico y en la solución del problema.

Nunca pierda la fe. Confíe en Dios. Ore con su hijo cuando atraviesa una situación difícil; enséñele a buscar la voluntad divina; muéstrelle cómo se puede confiar en el Señor. Eso le dará a su hijo la sensación de que usted tiene real interés en él.



editorial

A raíz de un proyecto de ley enviado por el poder ejecutivo al senado, hace pocos meses se instaló en la sociedad argentina un debate más: el de la pena de muerte. Cada crimen atroz reabre la polémica, y no sólo aquí sino en cada país latinoamericano. Lo interesante, en esta ocasión, fue la marcada tendencia contra la pena capital, que se hizo eco en las voces de los juristas, dirigentes religiosos y políticos. Como si tanta historia reciente de sangre y desencuentro generara un sedimento humanitario que repugna la posibilidad de derramar más sangre.

Al menos ese ha sido el sentir del episcopado de la Iglesia Católica: "No es conveniente recurrir a la pena de muerte, ya que en general es rechazada por la sensibilidad moderna y no ha demostrado ser útil como intimidación frente a los crímenes".

Un conocido político que ha ejercido una importante influencia en la sociedad argentina, se expresó del siguiente modo: "La pena de muerte es cruel e inhumana. La vida es el derecho fundamental de todo ser humano. La pena de muerte no sólo es insostenible desde el punto de vista ético, moral o religioso, sino que también resulta, bajo un prisma meramente utilitario, ineficaz e innecesaria. No puede preguntarse que la vida es el derecho fundamental de todo ser humano, cuando el propio Estado es el que mata. La función de ejemplaridad que tienen los actos estatales llevan a que el valor de la vida humana se vea menoscabado cuando el Estado tiene el derecho de privar de su existencia a un individuo".

Con este mismo sentir publicamos el artículo de la página 14. Creemos que el tema es complejo y difícil, que hunde sus raíces en capas profundas, tanto éticas, jurídicas, políticas como teológicas. Pero también creemos que aún antes de debatir el tema es necesario agilizar la justicia para que tenga mecanismos más eficientes a fin de disuadir a cualquier criminal. —RB.

contenido

3 Cómo lograr que los hijos ayuden en el hogar

El desgano de trabajar en la casa, más que una enfermedad es un síntoma. La buena comunicación es vital.

Susana B. de Grittini

6 Crisis: la posibilidad del ocultismo

En tiempos cuando se oscurece el horizonte de la vida, irrumpen algunas formas de espiritualidad que enajenan a la persona y destruyen su capacidad de autodeterminarse.

Ricardo Bentancur

10 Ocho exámenes salvadores

Es necesario que usted sepa qué ocurre dentro de su cuerpo.

Susan Darst Williams

14 Pena de muerte: ¿crimen o castigo?

¿No será la pena de muerte una especie de autoamnistía con la que los sectores dominantes de la sociedad intentan expiar su propia culpa?

Hugo A. Coto

18 La intolerancia de la tolerancia

El autor se interna en el significado del término tolerancia para determinar los alcances de la verdadera libertad religiosa.

Clifford Goldstein

21 La envidia

Esa pequeña bajeza humana que destruye el alma.

Miguel Angel Núñez

SECCIONES

13 VIDA y salud mental

17 VIDA en la tercera edad

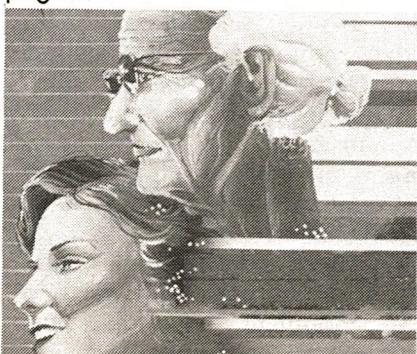
20 VIDA espiritual

23 VIDA familiar

24 Elija VIDA

26 VIDA en la cocina

página 10



página 14



Crisis: la posibilidad del ocultismo

Las soluciones mágicas, que destruyen la libertad del hombre, aparecen como posibles caminos de salida en los momentos de crisis.

Ricardo Bentancur

Después de mi separación todo empezó a irme muy mal. Choqué con mi auto, entraron ladrones a mi estudio, me peleé con mi socio. Me pareció que algo irracional era el culpable de tanta mala suerte, por eso fui a consultar a una parapsicóloga y tarotista.

“Ella me dijo que mi ex mujer me había hecho un ‘trabajo’ (algo así como un maleficio), del que sólo podía librarme mediante un ‘tratamiento’. Hice cuanto me dijo y todo empezó a encaminarse”, dice Raúl Juárez, 41, arquitecto.

“Me preocupaba la crisis matrimonial de mi hijo y una sobrina me mandó a ver a una tarotista. Después de tirarme las cartas, concluyó: ‘Has venido por tu hijo. Tu nuera sale con un compañero de la facultad. Habrá divorcio y tu hijo volverá a vivir con vos’. Al poco tiempo todas las predicciones se cumplieron”, cuenta Ema de Bertrández, 55, empleada bancaria.

Daniel Sánchez, 35, decorador, confiesa que consultó a un vidente para saber si le habían hecho un “daño”, luego de una sucesión de hechos muy desafortunados. Gladys Pinedo, universitaria, asegura que una parapsicóloga le predijo la enfermedad que ahora padece.

Estos cuatro casos son sólo una pequeña muestra de una tendencia que cada día se intensifica más: **recurrir al “brujo” para “curarse el alma” y conocer cómo será el futuro.**

Para curarse el alma

Más de 500 personas se agolpan en el patio y el salón de una casona de uno de los barrios de Buenos Aires. El centro magnético de la atención de los presentes son las palabras que un hombre de unos 35 años va desgranando exaltadamente desde un púlpito improvisado, rodeado de imágenes religiosas y retratos de “hermanos” y “madres” de la congregación. Justamente es él quien, vestido de blanco, cuenta anécdotas de su madre y de cómo nació en su alma la telepatía: “un don, una fuerza espiritual, una realidad comprobada científicamente”. De pronto, pide a los presentes que levanten sus manos para “expulsar el mal”. “¡Por siete mil mares, siete mil leguas! ¡Fuera de mí Satanás!”, y repite innumerables veces esa suerte de estribillo que se va posesionando de los asistentes. Luego, explica: “la fuerza de todos los pensamientos de ustedes hará que nuestros ruegos lleguen más rá-

pidamente al Padre Celestial”, y entonces comienza el momento culminante de la “ceremonia de los pedidos”.

“¿Quién está pidiendo aquí por una vivienda?”, pregunta, y varias manos se levantan en la sala. “¡Por una vivienda, por una vivienda, por una vivienda!”, repite dirigiendo hacia lo alto una cruz que empuña en su mano derecha. Con la letanía de lo repetido sin pausa ni tregua, y con una tensión que no decae, se expresan una serie de bendiciones que recaen sobre los que “piden” por diversos problemas: salud, trabajo, negocios, etc. Con una gran capacidad escénica, pregunta a los gritos: “¿Quién está pidiendo por un enfermo?”. El “hermano” Miguel se detiene como si hubiera visto algo. Pregunta al público: “¿Quién tiene un alma que se llama Aldo Ponzo?”. Una mujer se levanta tímidamente: “Un amigo mío, hermano”.

Un denso silencio domina el salón. El “hermano” Miguel parece concentrarse, sentir un dolor (tal vez el dolor del otro). Aprieta la cruz, y musita: “Hermanita Irma, ayúdame...”. Tras interminables segundos, habla a la mujer: “No te preocunes. La ‘hermanita’ Irma dice que tiene un tumor, pero no gra-

“Mientras mayor es la incertidumbre reinante, más consultas tenemos”.

ve. Que lo operarán y saldrá bien”. Un murmullo de admiración recorre la sala.

Cuando lo consultamos, el “hermano” Miguel nos dijo: “Quiero aclarar que yo sólo puedo diagnosticar una enfermedad —para eso me sirve la telepatía— pero no curarla. Si curara, me curaría a mí mismo, pero no puedo. Yo no hago andar a un paralítico ni ver a un ciego. Quien curaba con sólo tocar a la gente era el “maestro” Pancho Sierra, que tenía ese don. Yo no. Pero sucede que viene mucha gente que no está realmente enferma, que está suggestionada o sólo enferma del alma. En esta época, quizás, estamos todos enfermos del alma”.

¿Cómo será el futuro?

Desde siempre, el futuro, desconocido, elusivo y misterioso, atraído al hombre: en todas las culturas existió ese personaje, llamado chaman, sacerdote, astrólogo o vidente, encargado de adivinar el porvenir. Y este afán por conocer el futuro se incrementa aún más en tiempos de crisis, cuando la incertidumbre asecha y ahoga. Las crisis agudizan la necesidad de encontrar respuestas claras y efectivas —como prometen los “iluminados”— a la duda destructiva.

“La persona que consulta a un ‘brujo’ sufre una gran desorientación en el nivel de sus propias realizaciones y, además, padece una gran pobreza imaginativa —afirma el doctor Jorge Nonini, psicoanalista, asistente en la Universidad de París y licenciado en Medicina en la de Madrid—. Sus relaciones perdieron claridad y busca por cualquier medio evitar el sufrimiento. Los parapsicólogos, videntes, tarotistas, etc., prometen, ante la in-



certidumbre, la respuesta clara y efectiva. Sobre todo, sin que el individuo tenga que esforzarse por hallar la verdad que, supone, debe darle el ‘profesional’ ”.

Por otra parte, Nonini agrega: “Quien realiza una consulta no quiere saber nada malo sobre su futuro, a lo sumo acepta algo reducidamente negativo. Lo que busca fundamentalmente es el anuncio de que le pasará algo provechoso, ya sea por obra divina o por el azar”. Y respecto de cómo dar un mensaje “optimista”, los videntes saben demasiado.

Solución mágica ante la crisis

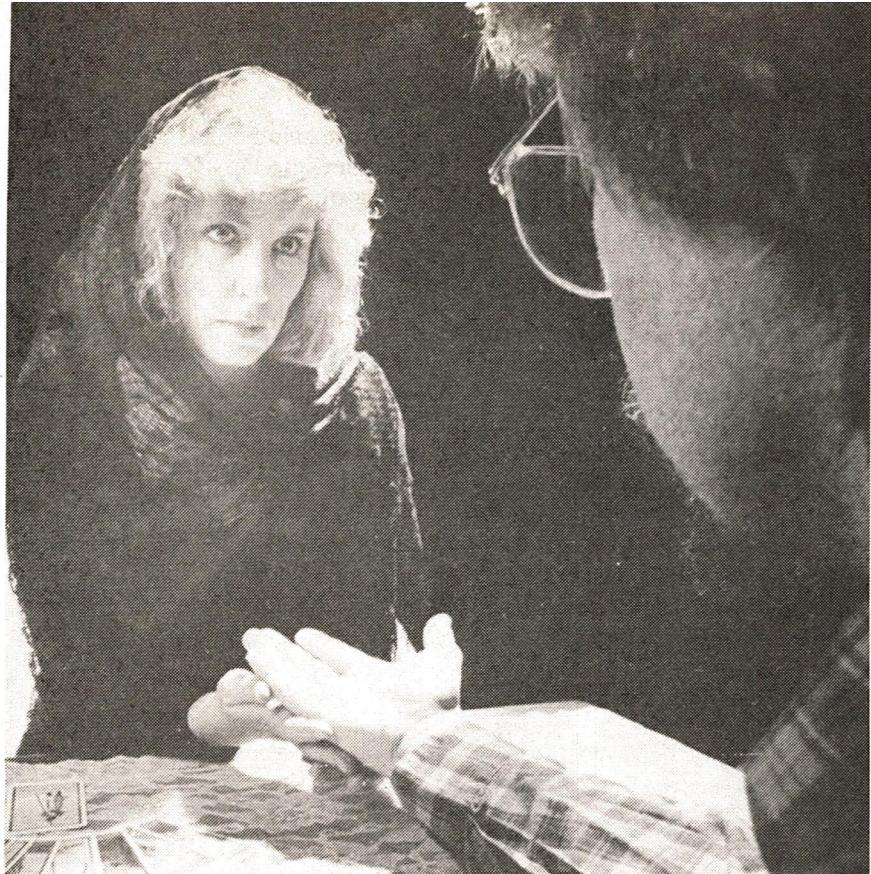
Toda crisis nos pone frente a la necesidad de tomar decisiones respecto del futuro inmediato. Su esencia consiste en producir cambios, en llevarnos a la toma de decisiones trascendentales para la vida. Luego de padecer una crisis, las cosas no quedan en el mismo sitio que antes. La crisis implica evolución, cambio, para bien o para mal, pero siempre transformación. Es un momento decisivo que conlleva en sí un elemento de oportunidad y otro de peligro, uno de vida y otro de muerte. El diccionario la define

como “la mutación considerable que acaece en una enfermedad, ya sea para que el enfermo mejore, o se agrave”. En una segunda acepción, es definida como un “momento decisivo y grave de un negocio o de cualquier proceso, ya sea político, social, económico, espiritual, etc.”.

Este carácter definitivo, de punto final, que coloca al individuo frente a un futuro incierto, es lo que hace que la crisis sea temible. Por naturaleza, los hombres tememos al futuro; por eso repetimos, no sin cierta estupidez, “más vale mal conocido que bien por conocer”.

Pero hay algo más: toda crisis implica una suspensión del juicio lógico, que se expresa en la incertidumbre respecto de qué hacer ante la bifurcación del camino. En las crisis, los conceptos no están claros. Todas las sendas nos parecen transitables, aunque sabemos que hay una sola que nos conduce a buen destino.

Esta es la razón por la que tantas personas, ante una crisis, necesitan saber qué va a pasar con sus vidas, qué les depara el futuro; y con ese conocimiento necesitan la orientación, la palabra justa, y por sobre todo, el aliento que les per-



La búsqueda de la solución mágica neutraliza nuestras facultades y destruye el alma como posibilidad en el mundo.

mita lanzarse al vacío con fe y esperanza.

“Mientras mayor es la incertidumbre reinante, más consultas tenemos —afirma Miguel Angel Pierrad, parapsicólogo que atiende en una oficina del centro de Buenos Aires—. Las personas quieren ser asesoradas sobre el futuro. Somos como asistentes sociales. Las consultas grafológicas tienen pocos adeptos, porque sólo sirven para conocer rasgos de la personalidad; la gente sólo quiere saber qué va a pasarles”.

Todo tipo de crisis golpea fuerte, ya sea que los factores desencadenantes sean externos al sujeto (muerte de un ser querido, pérdida del trabajo, etc.) o se originen en su propia estructura psicológica (fantasmas de la culpa real o ficticia, inseguridad afectiva, complejo de inferioridad, miedo al sufrimiento etc.). No importa cuál sea la causa de la crisis, la cuestión es salir de ella. Por eso, tampoco im-

porta cómo se sale, si en forma racional o mágica.

En realidad, las crisis son una de las causas del crecimiento, del desarrollo y de la madurez del hombre. Lo importante es aprender a asumirlas; no negarlas sino resolverlas. Saber resolverlas sin acudir a formas mágicas, que nos enajenan de la realidad y postergan las soluciones, es fundamental para nuestra salud mental y social.

El poder de la libertad interior

Los casos que hemos descripto señalan una verdad incuestionable: la tendencia humana, casi irrefrenable y que se acrecienta en situaciones límites, a resolver problemas fundamentales (y otros no tan importantes) de la vida mediante la solución rápida, fácil, mágica. El ser humano evita asumir con responsabilidad la plena capacidad que le concede la libertad que posee.

¿Cuál es la consecuencia de esta forma de actuar? La búsqueda de

la solución mágica, fácil y eficaz anula la potencialidad que hay en la razón humana y en la fe cristiana para resolver los problemas que nosotros mismos debemos resolver. *El peligro de la dependencia radica en que al quedar neutralizadas nuestras facultades se destruye el alma como posibilidad en el mundo.*

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

Cada persona llega a este mundo condicionada social, económica, cultural y genéticamente. Ese condicionamiento hace que la realidad no sea la misma para todos. Más aún, el cuerpo nos condiciona a un espacio y a un tiempo determinados. Por eso, uno será el mundo de un niño que mide menos de un metro, y otro el de un hombre que mide un metro ochenta; uno es el mundo de un cuerpo yacente y otro el de un cuerpo saludable; uno el de un estómago lleno y otro el de un estómago vacío. Desde la conciencia de esta finitud, que muchas veces se convierte en impotencia, nos parece que es muy poco lo que podemos hacer para transformar la realidad. A veces, la hostilidad del mundo es demasiada, exagerada su locura; por eso, lo más fácil es huir en vez de enfrentarlo.

Sin embargo, en cada uno de nosotros hay un aliento de vida, un secreto en el fondo del alma, una libertad por la que podemos seguir creyendo, confiando, esperando. Por la que podemos afirmar nuestra propia singularidad a pesar de todos y de todo. Por la que podemos ser nosotros mismos, sin depender de brujos ni de cristales magnéticos. Por la que tenemos fuerza para luchar y transformar la realidad.

Este concepto de libertad no se nutre de ningún humanismo ni racionalismo que deja de lado a Dios como nuestro creador. Viene del fondo de la cultura judeocristiana

y es el mayor aporte que la Biblia nos ha legado: Cada hombre es libre; libre para transformar su propia vida, su propia realidad. Condicionado sí, pero nunca determinado, podrá incluso elegir a Dios mismo. O dicho de otra manera, el Dios cristiano se hace elegible, en virtud de haberle concedido en el acto creador amplia libertad a su criatura.

Por esta razón, en situaciones críticas, el verdadero creyente no hueye de sus problemas descansando supersticiosamente en fuerzas oscuras, más bien siente el riesgo de elegir mal, sufre la soledad de la responsabilidad y el frío mortal de los espacios infinitos, como si todo dependiera de él. Como si arrastrara con su libertad el peso de la responsabilidad de todo el universo. Esto mismo fue lo que sintió nuestro Señor Jesucristo, cuando pendiendo de la cruz, exclamó al Padre: “¿Por qué me has desamparado?”. En su mayor crisis sintió solo el peso de la responsabilidad, la angustia de esa soledad que se nutría en la libertad de rechazar o no el plan de Dios para su vida. Pero, a su vez, esa libertad, expresada en el angustiado rostro del Cristo yacente, fue la que hizo exclamar al pagano centurión romano: “Verdaderamente éste era el Hijo de Dios”. Si hoy ya no nos parece oír la confesión del centurión romano, si hoy Dios parece muerto en nuestra cultura, si no hay quien lo confiese, si buscamos señales o respuestas mágicas, quizás sea porque olvidamos que el verdadero Dios se manifestó en la cruz. Hoy son demasiadas las personas que, como Herodes, le piden una prueba mágica a Dios, y pocos los que están dispuestos a escucharlo cuando deposita en nuestra libertad la responsabilidad de nuestra vida y la de los demás.

Ahora bien, ¿cómo puedo poner en práctica mi libertad sin quitarle espacio a Dios en mi vida?; y viceversa, ¿cuál es el espacio que Dios le concede a mi propia libertad? En cada uno de nosotros habitan un creador y una criatura. El creador necesita la fuerza para luchar, la fe

“La persona que consulta a un ‘brujo’ sufre una gran desorientación en el nivel de sus propias realizaciones y padece una gran pobreza imaginativa”.

para creer y la confianza para esperar. En esa libertad, que hace de cada uno de nosotros seres únicos, con capacidad para transformar la realidad, descansa la fuerza, la fe y la confianza del alma humana. El hombre no necesita *depender mágicamente* de ningún iluminado, sino de sus fuerzas. Pero, a su vez, la criatura encuentra fuerza en Dios. David lo sabía cuando exclamó: “Mi corazón y mi carne cantan al Dios vivo. Bienaventurado el hombre que tiene su fortaleza en ti” (Salmos 84: 1, 5).

Desde esta perspectiva podemos entender a San Pablo cuando dice: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4: 13). No es que el creyente se crea omnipotente; nada más lejos de eso. Nadie como el creyente cristiano asume los límites que la realidad le impone a su libertad, pero también nadie como él es consciente de todo lo que puede hacer con ese poder que radica en su autodeterminación.

Una nueva visión

Esta dignidad que afirma nuestra personalidad, y que sólo es posible por la libertad que Dios nos ha concedido, “cura verdaderamente el alma” e inaugura la visión de un futuro serenamente esperanzado. Quien cree en sí mismo y en Dios mediante la persona de Cristo, nutre su alma no en fuerzas sobrenaturales tan oscuras como si-

niestras, sino en los hechos y declaraciones de Dios expresados en su Palabra; confía en sus propias fuerzas y busca la verdad mediante el estudio sincero, personal y profundo de la Biblia. No necesita señales inmediatas y mágicas del poder de Dios, porque cree más bien en el Dador que en el don prometido por él. Cree en Dios más que en las cosas que éste pueda darle. Espera serenamente en su Dios. Su esperanza no es deseo ni anhelo de posesión.

Quienes esperan ansiosamente y en forma mágica que salga premiado su número de lotería, que funcionen sus negocios, o se mitigue su estado deprimido, más que esperanza sienten deseo de poseer algo. El deseo que surge de un espíritu que está desencontrado consigo mismo es posesivo, egocéntrico, violento, apresurado, desprecia todo freno y dilación. La esperanza, en cambio, es paciente. La persona verdaderamente libre no necesita conocer el futuro inmediato; no vive tensamente lo que vendrá; se reserva tranquila para su hora de alegría. Ante la crisis, confía en Dios, agudiza el oído para saber cómo le responde, y pone **todas** sus fuerzas para resolver los problemas. Y cuando en el horizonte de su vida se dibuja lo inevitable, lo que no puede cambiar, lo que debe sufrir, no acude a fórmulas fáciles; acepta la vida y espera confiando en las fuerzas que su Dios le da.

Esta fórmula no es optimismo fácil y superficial. No es el optimismo irresponsable e inconsciente que carga en la cuenta del otro lo que uno debe hacer; o a la ilusión del mañana lo que debe sufrir y superar hoy. Esta fórmula no es el opio de los pueblos. No desconoce la presencia del mal ni es incompatible con “el sentimiento trágico de la vida” (Unamuno). No se enajena de la realidad, la asume e intenta transformarla. Es el secreto que haría de Isolina —una vecina que acudía al curandero para que le sacara los demonios que la “trabajaban” desde los cinco años— una mujer sana y confiada en sí misma.

Ocho exámenes salvadores

El cuerpo humano, semejante a una máquina bien diseñada y delicadamente afinada, ocasionalmente necesita revisiones para saber cómo está funcionando. Las 8 pruebas descriptas en este artículo son los exámenes más comunes requeridos por los médicos y los hospitales.

Susan Darst Williams

Si la medicina sirve para mantener su vida en óptimas condiciones, los exámenes médicos tienen que estar en su repertorio. Por lo general, los más importantes son simples, sólo toman poco tiempo y son relativamente de bajo costo. Y la información que le pueden proporcionar a su médico no tiene precio. Exactamente como su vida.

Cuanto más datos podamos recoger acerca de nuestra salud, mejor será nuestra capacidad para prevenir la enfermedad. Cuanto más pronto detectemos un problema médico, mayores serán nuestras posibilidades de interceptarlo y, posiblemente, curarlo. Cuanto más precisa sea la información sobre nuestra salud, más sabia será nuestra decisión.

Susan Darst Williams, escritora independiente, vive en Omaha, Nebraska, Estados Unidos. Ha escrito en diversas revistas y diarios de Norteamérica. Traducido y condensado de *Vibrant Life*.

A continuación repasaremos algunos de los exámenes médicos más comunes e importantes que pueden ayudarlo a tener buena salud y alertarlo a tiempo de posibles problemas.

ECG (Electrocardiograma)

Qué detecta: Enfermedades de las arterias coronarias, ritmos cardíacos anormales, ensanchamientos del corazón, inflamaciones, niveles anormales de los minerales que regulan las corrientes eléctricas del corazón.

Descripción: Una enfermera o técnico adhiere electrodos a su pecho, las muñecas y los tobillos. Ellos están conectados a una máquina que amplía las diminutas señales generadas por su corazón. Los registros resultantes serán leídos por su médico para determinar el estado de salud de su corazón.

Quiénes deben hacerse el examen: Según un informe de la Asociación Cardiológica Norteamericana, cada año cerca de 550.000 norteamericanos mueren de enfermedades cardíacas. Por ello, muchas veces, un ECG es parte de la rutina anual recetada por los médicos para los pacientes con más de 40 años. Pero también debe ser prescripto para personas mayores de 40 que planean comenzar un extenuante programa de ejercicios. Además, es hecho frecuentemente antes de las cirugías en personas mayores de 40. El ECG, por lo general, es aplicado en pacientes que tienen problemas de respiración, dolores en el pecho, mareos o desmayos.

Examen de fatiga cardíaca

Qué revela: El bloqueo o estrechamiento de las arterias coronarias.

Descripción: Bajo la supervisión de un médico, y por medio de un ejercicio, se le provoca cierta cantidad específica de esfuerzo al corazón. De este modo, se puede descubrir que las arterias obstruidas que pueden funcionar normalmente cuando usted está en reposo, pueden no ser capaces de satisfacer las demandas de sangre oxigenada que necesita su cuerpo bajo el esfuerzo físico. Antes de realizar el examen se le pedirá que adelgace y evite el café, el alcohol y los cigarrillos. Los técnicos pondrán un tensiómetro alrededor de su brazo para medir la presión, y fijarán electrodos en su pecho, y así controlarán su ECG, su pulso cardíaco y la presión sanguínea. ¡Y a continuación el esfuerzo! Usted comienza con un ejercicio lento, suave, sobre un rodillo en movimiento o una bicicleta fija, mientras se monitorea su ECG, su pulso cardíaco y su presión sanguínea. Tan pronto como el monitor indica una lectura anormal, gradualmente los técnicos incrementan la velocidad de marcha. Si existe algún signo de estrés —insuficiencia respiratoria, ritmos cardíacos irregulares o dolor en el pecho— se detiene el examen.

Quiénes deben hacerse el examen: Deben someterse a él las personas que pasan los 40 y desean comenzar un programa de ejercicios intensos, tales como el trote. También quienes sospechan tener alguna enfermedad cardíaca o los que se recobran de un ataque al corazón.

Exámenes para diagnosticar cáncer colonrectal

Qué revelan: Posibles cánceres intestinales, pólipos o tejidos sospechosos, y pistas que señalan otras enfermedades intestinales tales como diverticulitis y colitis ulcerosa. Existen varios métodos de chequeo. Su médico elegirá el que considere más satisfactorio para sus necesidades.

Descripción: El examen con sigmoidoscopia y/o rayos X puede revelar los pólipos o crecimientos



cáncerosos en el recto y el colon descendente. En la sigmoidoscopia, el doctor inserta un sigmoidoscopio delgado para mirar el recto y el intestino grueso. El examen del colon ha sufrido una revolución con la colonoscopia, que utiliza un sigmoidoscopio más grande y flexible, equipado con fibras ópticas que permiten examinar el colon con mayor cuidado. Con las fibras ópticas y un mecanismo especial, el doctor puede tomar una muestra de tejido para una biopsia. Algunas veces, usando una abrazadera de alambre, el médico puede cortar pólipos pequeños en el mismo sitio, en vez de tener que realizar una cirugía.

Quiénes deben hacerse el examen: Se recomienda hacerlo una vez al año para los que vienen de familias con antecedentes de cáncer intestinal, especialmente en hombres con más de 50 años. Para otros, se sugiere realizar un examen cada dos años; si los resultados son negati-

vos respecto del cáncer, se debería realizar un examen cada tres o cinco años después de los 50. A menudo, los médicos prescriben exámenes de diagnóstico para quienes tienen dolores rectales, sangre en la materia fecal o un cambio radical en los hábitos intestinales.

Examen de mucosa

Qué revela: Cáncer cervical, desequilibrios hormonales e infecciones virales.

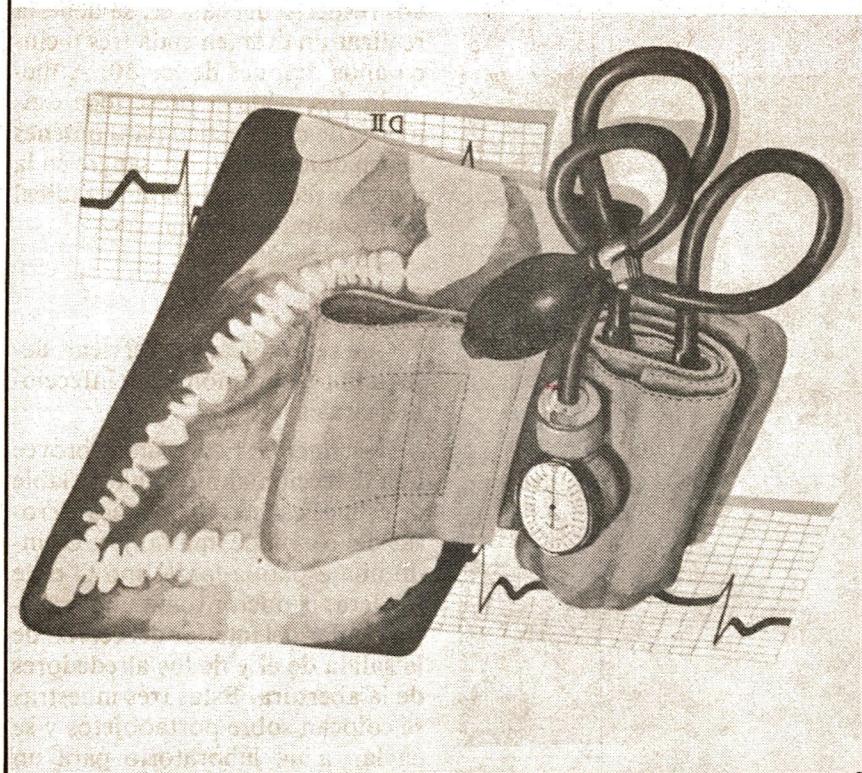
Descripción: Este examen provee una detección altamente confiable de células cancerosas o precancerosas del cérvix de una mujer. Usando una espátula larga tipo Q o de madera, el doctor toma una muestra celular del interior del cérvix, de la salida de él y de los alrededores de la abertura. Estas tres muestras se colocan sobre portaobjetos y se envían a un laboratorio para un examen microscópico. Por lo general, el médico recibe los resultados en forma graduada para indicar la severidad de los cambios, si existen, en las células.

Quiénes deben hacerse el examen: Las mujeres deberían hacerse exámenes anualmente para establecer lo que es normal, y entonces los exámenes de mucosa se deberían hacer cada tres años. Algunos centros médicos suelen recomendar que estos exámenes se realicen cada año a partir del comienzo de la actividad sexual. Para las jovencitas, cuando comienzan a tener relaciones sexuales o hijos. Cuanto más relaciones sexuales tengan, más propensas estarán a desarrollar cáncer cervical.

Mamografía

Qué revela: Cáncer de pecho. La mamografía puede identificar un tejido anormal, hasta un año antes, o más, de que pueda ser descubierto por el tacto. El diagnóstico actual del cáncer debe ser hecho por medio de biopsias, pero a menudo la mamografía es el paso clave.

Descripción: Desvestida de la cintura para arriba, parada o sentada



Cuantos más datos podamos recoger del estado de nuestro organismo, mejor será nuestra capacidad para prevenir la enfermedad.

delante de la máquina, se coloca un seno por vez en la placa fotográfica. El seno puede ser aplastado o comprimido con un dispositivo plástico para mejorar la imagen. Los técnicos suelen tomar dos o tres fotografías, y pueden pedirle que cambie de posición.

Quiénes deben hacerse el examen: A causa de que el cáncer de mama es tan común, deben controlarse las mujeres que tienen una historia familiar con antecedentes en este sentido. Si el cáncer de pecho es detectado temprano, la sobrevida a la enfermedad es del 90% de las pacientes. Toda mujer debería hacerse una mamografía entre los 35 y los 40, para usarla como comparación más tarde. Las que están en la década de los 40 deberían hacerse el examen cada dos años. Las mujeres de 50 y las que tienen una historia familiar con cáncer de senos deberían hacerse una mamografía cada año. Si el doctor o la paciente

han notado algo inusual durante un examen de senos, o si existe dolor de pechos o descoloramiento de los pezones, debería hacerse una mamografía.

Examen de presión sanguínea

Qué revela: Presión sanguínea elevada, llamada hipertensión (el enemigo silencioso). Por lo general no presenta síntomas, por lo que sólo se detecta por la lectura elevada en el tensiómetro. La hipertensión es el factor de mayor incidencia en las muertes por fallas cardíacas e infartos.

Descripción: No existe un examen más elemental que la lectura de su presión sanguínea. El tensiómetro que se ajusta alrededor de su antebrazo, junto con el reloj medidor y la válvula para soltar el aire, tiene un nombre extravagante: esfigmomanómetro. Una enfermera infla el tensiómetro para hacer que la

presión exterior sea mayor que la interior. Esto, temporalmente, comprime la arteria de su brazo. La circulación se detiene. El examinador baja la presión del tensiómetro lentamente mientras libera aire a través de la válvula, y escucha por medio del estetoscopio hasta que la sangre comienza a fluir de nuevo con chorros repentinos. Esta es la máxima presión sanguínea: la sistólica. Luego, el examinador lee el reloj nuevamente para hallar la mínima: la diastólica. La lectura máxima y la mínima proporcionan su presión. Tradicionalmente, 120/80 se considera lo normal según la edad.

Quiénes deben hacerse el examen: Este es uno de los exámenes más comunes entre las pruebas médicas. Además de hacerse rutinariamente en los consultorios y en los hospitales para todos los pacientes, se recomienda para la gente con jaquecas, con palpitaciones y con una sensación general de enfermedad.

Control del colesterol

Qué revela: Los niveles de colesterol en sangre. Los porcentajes elevados de colesterol están ligados con depósitos de grasa en las arterias y mayores riesgos de ataque cardíaco.

Descripción: Para este examen se puede seguir el método de pinchar un dedo, cuyas pequeñas gotas de sangre se introducen en un delgado tubo de vidrio. Si al mismo tiempo se está haciendo otros exámenes en los que se necesita sangre, se extraen dos o tres cucharaditas de té de dicha muestra. Luego un laboratorio medirá el colesterol en miligramos por mililitros de sangre, y si los niveles son superiores a 240, son causa de preocupación.

Quiénes deben hacerse el examen: Los pacientes con riesgos de enfermedades cardíacas. Cuando se diagnosticó niveles elevados, el examen también es importante para determinar la efectividad de la dieta y del ejercicio físico en la disminución del colesterol. El examen se puede rea-

lizar cada 10 años, comenzando en la adultez joven. Si se encuentran niveles no saludables, usted debe cambiar la dieta y controlarse más a menudo. Los pacientes con riesgos de enfermedades cardíacas deberían hacerse un chequeo anual rutinario de colesterol.

Examen de azúcar en sangre

Qué revela: La diabetes que aparece al comienzo de la adultez y su opuesto, la hipoglucemia (glucosa baja). El examen es útil también para el diagnóstico de los desórdenes de la tiroides y la glándula suprarrenal. Frecuentemente se lo utiliza para determinar las dosis correctas de insulina en caso de diabetes diagnosticadas tempranamente.

Descripción: Para medir la cantidad de glucosa (azúcar) en sangre, unas pocas gotas de sangre son suficientes. También es común el examen de tolerancia de glucosa, a fin de medir la capacidad de procesamiento del azúcar. Su médico le dará una dieta con alto contenido de almidón tres días antes del examen. Luego lo hará ayunar desde la medianoche hasta el momento de la prueba. En el hospital, o el consultorio, el equipo tomará muestras de sangre y orina. Luego le harán beber una bebida con alto contenido de azúcar. Se tomarán muestras de sangre durante las siguientes 5 horas y se las analizará para detectar los niveles de azúcar. Deberá permanecer en el hospital o el consultorio mientras dura el examen.

Quiénes deben hacerse el examen: Los pacientes de quienes se sospecha que tienen diabetes o hipoglucemia. Algunas veces la gente toma esteroides para no pasar por el examen. Si tiene una familia con historia clínica de diabetes, debería hacerse el examen cada dos años.

Si considera que debería hacerse algunos de estos exámenes, por favor, vea a su médico. El sabrá qué procedimiento seguir y qué hacer por usted y su salud.



VIDA

y salud mental

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



¿Hay que resolverles todos los problemas?

Como sucede en todos los ámbitos del accionar humano, existen dos clases de padres: intervencionistas y permisivos. Los que solucionan todo problema y producen hijos que, a la menor dificultad, corren hacia ellos; y los que no se meten en nada y dejan que sus hijos se las arreglan como puedan.

¿Qué beneficios y perjuicios presentan para la salud mental de los niños estas filosofías opuestas de la educación doméstica? Los partidarios del intervencionismo y de aplicar una especie de imperialismo paterno, contribuyen a que sus hijos estén en un permanente estado de subdesarrollo emocional, aunque los protejan de situaciones riesgosas. Conozco padres autoritarios que tienen hijos de 30, 40 o más años a quienes todavía les manejan la vida. Los defensores de este sistema podrían argumentar que esta actitud crea una relación más intensa (en unidad y afecto) entre padres e hijos. Pero la cuestión no es tanto el grado de vínculo, sino su calidad. Por lo general, la dependencia de los hijos persiste no sólo con padres, sino con otros seres y realidades de la vida.

Por otra parte, los que enarbolan el independentismo, el liberalismo total pueden producir hijos con más capacidad para resolver sus dificultades, pero generalmente son niños caprichosos, tiranos, obsecados y de difícil trato, además de engreídos y soberbios.

¿Cuál es "el justo término medio de la sabiduría", como decía un sabio griego? Apoyar a los hijos para que enfrenten los problemas por sí mismos, desarrollando la confianza propia y los criterios de razón y buena moral.

El otro día, mi hijo de 7 años llegó a casa en un mar de lágrimas y lamentos. Se quejaba lastimeramente

del vecino que lo había agredido con una piedra. Reclamaba mi urgente intervención, exigiéndome que pusiera justicia y castigara severamente al infractor de tamaño desmán. La madre, más partidaria del intervencionismo, sugería conversar con los padres del niño agresor para pedirles que lo disciplinaran, en razón de que la situación reiteraba otros hechos de violencia realizados por el mismo iracundo personaje de 6 años.

No es fácil explicarle al niño y a la madre que el problema correspondía a la competencia del mundo infantil; que no era conveniente transgredir jurisdicciones. Conversé con mi hijo proponiéndole varias fórmulas de procedimiento ("expícale que tú no le hiciste nada, que no tiene motivo alguno para tirarte piedras, que si insiste en esa actitud vas a informarle a sus padres, que tú no quieras agredirlo pero que de ninguna manera vas a tolerar que continúe la violencia, etc."), y le hice ver que él era mayor en edad, que no tenía que amedrentarse, que si huía frente a la agresión lo que hacía era contribuir a envalentonar al compañero y estimular a que continúe abusándose.

Después pensé que tenía que haberle explicado aquello de la ley de oro: poner la otra mejilla. Pero si aun a los grandes nos resulta muy difícil entenderla, cuánto más a los chicos. Así que me contenté con la fórmula de defender los propios derechos. Los resultados fueron positivos. Al rato estaban jugando como si nada hubiera ocurrido. Los niños se olvidan fácilmente, en tanto que los mayores somos rencorosos y no olviamos las ofensas.

Seguramente esta es una de las funciones paternas: ser contenedores emocionales y proveedores de apoyo. Que el niño sienta que hay un parente disponible, que no se está borando, pero que tampoco avasalla sus derechos ni lo libra de sus responsabilidades.

Peña de muerte: ¿crimen o castigo?

¿No será la pena de muerte una autoamnistía velada que pretende purgar las culpas de la propia sociedad?

Hugo A. Cotro

Pocos temas, si los hay, ape-
lan menos a la razón y más
a los sentimientos que el de
la pena de muerte. Y esa es
precisamente la razón por la que re-
sulta tan difícil abordarlo serena y
objetivamente.

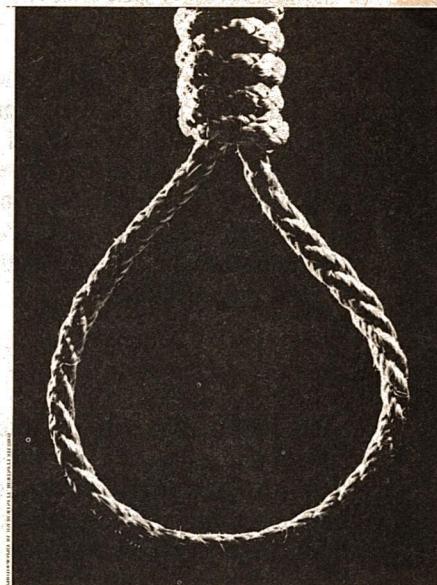
Nuestra atmósfera emotiva se en-
rarece cuando oímos acerca de crí-
menes como la violación, el secue-
stro y el homicidio. Y ese proceso se
agudiza cuando estamos vinculados
de alguna manera a las víctimas.

No obstante, existen ciertas con-
sideraciones que no pueden obvian-
tes a la hora de tocar un tema tan
delicado.

Autoamnistía comunitaria?

En vista de que quienes cometen
crímenes en los países de América
Latina son cada vez más jóvenes y
se los puede contar aun de entre los
preadolescentes, cabe preguntarse:
¿será que la sociedad, que los go-
biernos, que las iglesias con capa-
cidad protagónica no tienen respon-
sabilidad alguna en esa situación?
¿No será la pena de muerte una es-
pecie de autoamnistía con la que los
gobiernos y los sectores dominan-
tes de la sociedad intentan expiar su

propia indiferencia e insensibilidad
social frente a los verdaderos pro-
blemas, frente a los temas de fondo
generadores de las crisis socioe-
conómicas y morales? ¿No incide
acaso sobre la criminalidad el em-
brutecimiento progresivo produci-
do por los medios de comunicación
masiva, carentes en extremo de pro-
puestas edificantes, de estímulos pa-
ra la superación, con su apología
desenfrenada e irresponsable de la
violencia? ¿No incide la miseria, la
desocupación, la frustración, el ha-
cinamiento —casi siempre herma-
no siamés de la promiscuidad—, la
falta de acceso de un sector cada vez
mayor de nuestros pueblos a la edu-
cación y a la cultura? ¿Y los críme-
nes punibles con la muerte en los
que participaron como instigadores
sociales algunos personajes públi-
cos mediante crímenes económicos,
no punibles con la muerte? ¿Serán
punibles con la pena de muerte las
mentiras de los funcionarios públi-
cos que engendran el caos social y
económico (sobreprecios, hiperin-
flación, desconfianza, desabasteci-
miento, especulación, etc.) y que inci-
den directamente sobre el índice
de criminalidad de ciertos sectores
de la población y desmoralizan al
resto? ¿Serán punibles los *deforma-
dores de precios*? ¿Y los que hicie-
ron fortunas estafando y empobre-
ciendo al Estado?



¿No tienen acaso parte de culpa
las instituciones creadas con el pro-
pósito de resguardar los intereses
de los ciudadanos y que, por estar
inficionadas ellas mismas, no cum-
plen su función y vienen a sumar-
se, aunque más no sea de una ma-
nera pasiva, al caos y al delito?

Miles de niños y jovencitos (en
muchos casos futura “carne de pa-
redón”) viven, duermen y aprenden
a delinquir en las calles de nuestras
ciudades latinoamericanas. ¿Quién tie-
ne la culpa de eso? ¿Esos chicos,
por “vagos”? ¿Solamente sus pro-
genitores, que una década atrás
eran quienes dormían en la calle?

Es innegable que en todo crimen
existe un componente de culpa per-
sonal, pero en la mayoría de los ca-
sos existe también una generosa
cuota de instigación o culpa social,
institucional, corporativa, que crea
las condiciones favorables para la
conducta delictuosa.

Para no correr riesgo de equivo-
cación, sería interesante que antes
de sancionar la pena de muerte, o
simultáneamente, se dejara sin efecto
la pena de muerte por inanición
que pesa sobre un sector cada vez
más amplio de cada sociedad lati-
noamericana, la condena al analfa-
betismo, a la ignorancia y a la mi-
seria. Tal vez después de eso casi no
quedaría a quién fusilar.

Hugo A. Cotro es licenciado en Teología y redactor
de ACES.

“Dentro de la ley todo, fuera de la ley nada”

¿Son las leyes intrínsecamente buenas y justas por el sólo hecho de ser promulgadas, de ser lo que son? ¿Pueden cometerse crímenes en nombre de la ley y al amparo de las leyes? La iglesia romana medieval y su inquisición hicieron morir, previa tortura y confiscación de bienes, a no pocos millones de disidentes en Europa y América al son de la conocida fórmula: “Te entrego al brazo del poder secular”. Todo fue hecho en forma perfectamente legal y con la anuencia de magistrados y reyes.

Nerón era la ley cuando los cristianos eran devorados por las fieras en las arenas del circo romano.

Hitler era la ley cuando millones de personas, por raza o por disidencia, fueron convertidas en cenizas en los hornos de los campos de concentración de la Alemania nazi.

Idi Amín fue la ley en Uganda y Stalin lo fue en la URSS.

La ley, las leyes, no son realidades independientes de los sistemas que las conciben, no pueden sustituirse del correlato histórico, social y político que las llama a la existencia, no son siempre e intrínsecamente buenas ni pueden serlo, porque, aun en un entorno constitucional, democrático y de derecho —si tal cosa fuera posible en el más pleno sentido de la palabra—, pueden devenir de presiones y contemplar con parcialidad los intereses de sectores privilegiados.

Hay leyes que aprueban el aborto en todos los casos, los juegos de apuestas, la prostitución y la fabricación y venta de sustancias tan nocivas y adictivas (bebidas alcohólicas y tabaco) como los narcóticos y los estupefacientes. Pero eso no alcanza para convertir el homicidio, el juego, la prostitución, el alcoholismo y el tabaquismo en virtudes cívicas.

No todo lo que lleva el rótulo de democracia lo es en su sentido más pleno, y aun la democracia, tal vez el menos enfermo de los sistemas de



gobierno, tiene sus lados flacos. A veces la defensa de los intereses de la “mayoría” implica la conciliación de un derecho legítimo de alguna minoría, aunque no precisamente de las minorías todopoderosas. A veces, los intereses de minorías quasi todopoderosas priman en detrimento del bien comunitario. Las leyes sólo serán una garantía cuando nazcan y crezcan a la sombra de los principios que inspiraron el Decálogo (véase Exo. 20: 3-17).

La dama de ojos vendados y su talón de Aquiles

He aquí algunos de los múltiples talones de Aquiles de la pena de muerte, sobre todo en nuestro contexto latinoamericano.

1. Haría que dejaran de existir los autores materiales, no los instigadores sociales e institucionales de la violencia, los fabricantes de “carne de paredón”.

2. Morirían sólo los peces chicos. En el caso de que se promulgara la pena de muerte para los narcotraficantes en un país como Colombia, ¿serían ajusticiados los zares de la

droga, los que ya ofrecieron varias veces al gobierno colombiano pagar la deuda externa de ese país (12.500 millones de dólares en 1986, año del primer ofrecimiento) a cambio de que se los dejara “trabajar” tranquilos? ¿Lo serían los narcotraficantes que financian golpes de Estado e instalan gobiernos en Sudamérica, según un informe norteamericano que tomó estado público hace algunos años? ¿Lo serían los magistrados y autoridades que hacen posible —merced a su complicidad activa o pasiva, por temor o por dinero— la supervivencia y consolidación del narcotráfico?

En 1988, un fiscal latinoamericano confesó con amargura, en un reportaje concedido a un medio periodístico, que en su país: “El sistema judicial, por su obsolescencia y su burocracia, garantiza la impunidad de los grandes delincuentes, cuyos abogados defensores se las ingenian para entorpecer y dilatar interminablemente los procesos judiciales y obtener, a la postre, en el peor de los casos, fugaces reclusiones para sus clientes, aunque muchas veces la justicia termi-

¿Tiene lógica que la misma sociedad que empujó a la marginalidad a un individuo, luego lo declare "irrecuperable"?

na sucumbiendo en una vorágine de papeles amarillentos y polvo.

3. ¿Cómo se evitará que, en detrimento de los acusados, intervengan prejuicios de índole racial, religiosa, política, etc. inevitablemente presentes en quienes deban resolver jurídicamente cada caso? Los Estados Unidos, país con una larga tradición en materia de pena capital, fue acusado en 1987 por una entidad internacional de derechos humanos (Amnesty International) de ejecutar de manera discriminatoria, según el color de la piel de los criminales y su nivel socioeconómico. Desde 1976 —fecha en que se declaró constitucional la pena de muerte en los Estados Unidos— ni un solo homicida blanco ha sido sentenciado a muerte después de matar a víctimas negras, mientras que 33 negros han sido ejecutados por haber dado muerte a personas blancas.

La ley nunca ha sido, ni tiene vicios de ser algún día, igual para todos. No todos somos iguales ante la ley. Hay países donde el poder judicial tiene derecho a desistir de ahondar en un proceso cuando se presume que ello pondría en peligro la democracia. Eso —que es derecho consuetudinario por aquí— significa que si los delincuentes son demasiados o demasiado poderosos, deben ser dejados en paz e incluso crearse o anularse leyes, según la medida de su conveniencia y en nombre de la supervivencia del sistema constitucional y democrático.

En resumen, la justicia está condicionada por manejos, intereses y compromisos políticos y sectoriales.

4. ¿Cómo se evitará la ejecución de personas inocentes que se hayan declarado culpables mientras esta-

ban bajo el efecto del alcohol, de drogas, o como consecuencia de los tristemente famosos "apremios ilegales"?

5. Personas condenadas por error. En lo que va del siglo, por lo menos 23 inocentes fueron ejecutados en Estados Unidos. En caso de implantarse algún día la pena de muerte donde hoy no existe, ¿se dictará también una ley de resucitamiento para casos de error o de "procesos viciados"?

Muchas personas purgan en la cárcel delitos que nunca cometieron. De allí se los puede sacar cuando se descubre el error, de sus ataúdes no.

¿Castigo ejemplar?

El fin que se persigue con la pena de muerte es disuadir, por vía del temor, a posibles o potenciales delincuentes.

La mejor manera de saber si la pena de muerte surte efecto en tal sentido es analizar los resultados que otras naciones obtuvieron con su implantación. La pregunta clave es: ¿Habrían los condenados cometido el crimen si hubiese estado en vigor la pena de muerte?

Ya en la época del Imperio Romano, cuando lo que se debatía no era si ajusticiar o no, sino cómo lograr que la ejecución fuera un espectáculo más desalentador para potenciales criminales, Roma creyó encontrar en la crucifixión ese método. Pero descubrió con sorpresa que a veces no le faltaban condenados, sino madera para tantas cruces como necesitaba.

En la Inglaterra del siglo XIX, la gente (aunque fueran niños) era colgada por cualquiera de 200 delitos diferentes, incluso por pescar sin

permiso. Para que a nadie le quedaran dudas, los culpables quedaban balancéandose en sus horcas hasta pudrirse. Sin embargo, pocas oportunidades eran más fecundas para los carteristas ingleses que las aglomeraciones de curiosos alrededor de un carterista ajusticiado.

En Francia, a fines del siglo XVI, la noche anterior a la ejecución de un falsificador de monedas, alguien —a quien por lo visto la pena capital no le infundía demasiado respeto— se robó del cadalso parte del "instrumental" que iba a usarse al día siguiente.

También en el siglo XIX, de 167 personas que iban a ser ejecutadas en la cárcel de Bristol, 164 habían presenciado la ejecución de otros. Pero eso no impidió que poco después ellos mismos cometieran crímenes que los llevaron al cadalso.

Las abrazaderas que se usan en las sillas eléctricas norteamericanas para sujetar a los condenados a muerte fueron inventadas por Charles Justice mientras era "huésped" de la prisión de Ohio. Después de su invento, y de cumplir su condena, volvió a la sociedad, cometió un asesinato y terminó ejecutado en la misma silla que había ayudado a perfeccionar.

¿No será que cuando un individuo llega a cierto grado de envilecimiento, el suficiente como para merecer judicialmente la muerte, es porque hace tiempo que está buscándola, porque ya ha dejado de temerle? ¿No será que cuando la vida ajena no importa es porque dejó antes de importar la propia?

Tal vez la muerte sirva para disuadir de hacer algo a quienes nunca lo harían, pero no parece asustar a quienes han aprendido a convivir con ella.

¿Irrecuperables?

La sociedad (el Estado, la religión organizada, el entorno familiar, las tendencias heredadas) y las decisiones personales demoran años en transformar a un ser humano en un monstruo. En el supuesto caso de que las cárceles estuvieran en condiciones de cumplir su verdadera

misión: recuperar al individuo para la sociedad, ¿sería lógico y justo esperar que la obra nefasta que llevó décadas y hasta generaciones se desbaratara en meses o aun en años? ¿Tiene lógica que la misma sociedad que marginó y empujó a la marginalidad a un individuo, lo declare y acuse luego de "irrecuperable"?

La historia pasada y reciente está llena de casos de reclusos "irrecuperables" que, una vez reestructurados por el esclarecimiento de sus conciencias y por el descubrimiento de la dimensión espiritual de sus existencias, trataron de zanjar con creces la deuda que contrajeron en su momento con sus semejantes y con Dios.

Conclusión

Sólo si fuera posible resolver todas las cuestiones que hacen de por sí desaconsejable la pena de muerte, y recién después de ello, habría llegado el momento de iniciar el profundo debate jurídico, político, filosófico y teológico que el tema exige.

VIDA

en la tercera edad

"Mirarás al sol sin quedar ciego"

Confieso que me siento mal. Quisiera ser milagrera para cambiar situaciones, pero no lo soy. Una amiga está muy enferma; otra está desesperadamente sola; otra, además, se siente acorralada por problemas económicos insolubles; otra... La pregunta ineludible, desafiante, casi persecutoria, grita: ¿Por qué? ¡Por qué!

Silencio. Sólo el ahogo de un llanto, la ansiedad de una mirada insomne, la angustia de la impotencia y el ¿por qué? que vuelve a levantar al cielo su rostro mezcla de rebeldía y de plena garia.

El tema es tan viejo como la humanidad. Sólo cambiaron los tiempos y los protagonistas. Ahora lo somos nosotros y, como todo lo que toca nuestra piel, lo sentimos distinto.

Le propongo que nos metamos en las sandalias de alguien que tiene mucho que enseñarnos: Job, un acaudalado terrateniente del Antiguo Oriente. Su ficha personal: íntegro, justo, fiel a Dios (Job 1: 1). Un santo, diríamos hoy. No obstante, cuantas calamidades pueden azotar a un ser humano, todas lo azotaron a Job. La pérdida de sus siete hijos, de un inmenso ganado y de su salud llevaría a cualquiera de la cima a la sima, o de la gloria al infierno. Pienso que seguramente yo sólo atinaría a sentarme en el suelo y a gritar de la mañana a la noche: "¿Por qué? ¿Por qué? ¿POR QUÉ?"

Al principio, a Job le pasó lo mismo. Sus "¿por qué?" son desgarradores: "¿Por qué no habré muerto en el vientre de mi madre, o en el momento mismo de nacer? ¿Por qué hubo rodillas que me recibieron y pechos que me alimentaran? ¿Por qué deja Dios ver la luz al que sufre? ¿Por qué le da vida al que está lleno de amargura?" (Job 3: 11, 12, 20, versión *Dios habla hoy*).

Como si la realidad no fuera suficientemente negra, la tradición de sus días atribuía el sufrimiento a una razón personal: "Tu pecado es tan grande como tu desgracia. Es tu culpa, ¡tu culpa!, ¡tu culpa!" Sus amigos le taladraron el alma repitiéndoselo.

A un paso de la muerte, incomprendido y solo, Job se abrió camino, por la fe, desde la desesperación hasta la confianza en Dios, y allí ancló. Las palabras que entonces pronunció han ayudado a miles y miles de hombres y mujeres que vivieron después de él y como él, circunstancias difíciles: "Feliz el hombre a quien Dios reprende... Si él hace una herida, también la vendrá" (cap. 5: 17, 18). Como el Ave Fénix, resurgiendo de las cenizas de su propio dolor, Job pasa del "¿por qué?" angustiante y derrotista, a una actitud positiva, con sentido de vida, de esperanza: "El conoce mi camino; me probará, y saldré como oro" (cap. 23: 10). "Yo sé que mi Defensor vive, y que él será mi abogado aquí en la tierra. Y aunque la piel se me caiga a pedazos, yo, en persona, veré a Dios" (cap. 19: 25, 26).

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?*



La fe puede mover montes, dijo Jesús (S. Mateo 21: 21). Es cierto; puede derribar actitudes negativas y levantar en su lugar la confiada seguridad que oxigena la vida.

"La realidad es la realidad y la actitud no la puede cambiar" —me dijo hace un rato por teléfono una amiga muy querida que está pasando un momento particularmente difícil. Por supuesto. Pero la actitud puede modificar el impacto emocional, espiritual y aun físico que produce esa realidad.

Volvamos a Job. Después de una inenarrable tempestad de luchas interiores y de sufrimientos exteriores, asume su realidad con una actitud firme de la que nada ni nadie lo moverá. Si Dios está en el comando, todo terminará bien: "Yo sé que tú lo puedes todo [cambiaste mi actitud y puedes cambiar mi realidad]... Hasta ahora, sólo de oídas te conocía [cuando todo marchaba como sobre ruedas], pero ahora [después de aprender las lecciones que me enseñó el sufrimiento] te veo [por la fe] con mis propios ojos" (cap. 42: 2, 5).

Y Dios pudo. "Dios le devolvió su prosperidad anterior, y aún le dio dos veces más de lo que antes tenía" (vers. 19).

Quizá en el ¿para qué? encontraremos la respuesta al ¿por qué? Santos Chocano lo dijo muy bien:

El dolor purifica como el fuego.
Echa tu corazón sobre su brasa
y mirarás al sol [también a Dios]
sin quedar ciego.

La intolerancia de la tolerancia

El autor analiza el significado del término tolerancia a fin de definir el alcance de la libertad religiosa.

Clifford Goldstein

Usted pensará que con un apellido como Goldstein, yo debería estar a favor de la tolerancia religiosa. Pero no es así, y mi apellido tiene mucho que ver con ello.

Mi desprecio por la tolerancia religiosa comienza alrededor de los 12 años, cuando estaba planeando mudarme a Holanda. Mi madre, turbada, dijo cáusticamente:

—¿Cómo tratan los holandeses a los judíos?

—No te preocupes —contestó mi abuela—, los holandeses han sido muy tolerantes con los judíos.

¿Tolerantes? ¿Han sido tolerantes con los judíos? Cuán gentiles de su parte. No me agradaba la idea de ir a Holanda y sólo ser tolerado.

La tolerancia, por supuesto, es mejor que la intolerancia, mejor que las cámaras de gas, los boicots y las persecuciones oficiales de un gobierno. Pero si la tolerancia es la ausencia de las cámaras de gas y la



persecución oficial, entonces no necesito huir a Holanda *para ser tolerado*. Podría ser tolerado en muchos otros países.

¿Pero es eso lo que significa mi libertad? ¿Tolerancia? ¿Deben las minorías religiosas ser meramente toleradas? ¿Es la tolerancia verdadera libertad religiosa?

La libertad religiosa garantizada por un Estado, por lo general, está determinada por el modo en que el

Estado considera a la religión. Si, por ejemplo, el Estado mira a la religión como “el opio de los pueblos” (Karl Marx), o enseña que “son preferibles miles de catástrofes naturales y epidemias que la más leve noción de Dios” (Vladimir Lenin), entonces el Estado será hostil hacia la religión, y los resultados serán la cárcel, el exilio y los viajes gratis al gulag para quienes desean seguir su fe. En tal caso, la liber-

Clifford Goldstein escribe desde los Estados Unidos. Traducido de *Shabbat Shalom* por Aldo D. Orrego.

tad religiosa que el Estado permita será el resultado de la tolerancia.

Si el Estado considera que “en poder de la Iglesia están tanto la espada espiritual como la espada material. . . y por lo tanto, una espada debería estar bajo la otra, y la autoridad temporal sujeta a lo espiritual” (Bonifacio VIII), o que “la Iglesia de Roma es una monarquía sobre todos los reinos de la tierra. . . y por lo tanto, la Iglesia de Roma debe tener no sólo el poder espiritual sino también el supremo poder temporal” (León XIII), entonces el resultado será la Inquisición, la estaca, y el calabozo para quienes no están de acuerdo con las persuasiones religiosas. Cualquier desviación espiritual permitida será también el resultado de la tolerancia religiosa.

Pero si el Estado toma la posición de que “Dios ha creado la mente libre; todo lo que intente persuadir por medio de castigos temporales o imposiciones, o por medio de inhabilitaciones civiles, tiende sólo a engendrar hábitos de hipocresía y vileza, y son una desviación del plan del Santo Autor de nuestra religión” (Thomas Jefferson), o que “la religión, o la sumisión que le debemos a nuestro Creador, y la manera de saldarla, sólo puede ser dirigida por la razón y la convicción, no por la fuerza o la violencia” (James Madison), entonces no existen gulag, ni Inquisión, y de esa manera no necesitamos tolerancia. ¿Por qué?

Porque si los gobiernos creen que la fe de cada ser humano debe estar fundada en las convicciones personales e individuales, sin coerción por parte de otros, el Estado se mantendrá al margen de los asuntos religiosos. Cuando el Estado no considera que la libertad religiosa es un privilegio que debe garantizar a sus ciudadanos, sino más bien un derecho inalienable dado por Dios a todos los individuos, la fe será colocada fuera de su jurisdicción. La religión es un asunto entre Dios y el hombre, no entre el hombre y el Estado, y de este modo “no existe

una sombra de derecho en el gobierno general para inmiscuirse en la religión” (James Madison).

El diccionario de Webster define *tolerancia* como “la capacidad para, o la práctica de, permitir o respetar la naturaleza, las creencias o el comportamiento de otros”. Sin embargo, la idea de “permitir” algo inherente implica el derecho de prohibir. Si la Municipalidad le “permite” caminar sobre el césped, entonces también tiene el derecho de prohibirlo. Si el Estado me permite el privilegio de conservar mis creencias, entonces también puede prohibirme tal privilegio. Pero si la fe es una relación personal entre el hombre y Dios, entonces el César ya no tiene más derecho a tolerar mi fe que la de tolerar mi respiración.

En 1689, en una era de grandes rivalidades religiosas, John Locke publicó su monumental *Ensayo sobre la tolerancia*. Su argumento respecto de la tolerancia a creencias descarriadas aseguraba que ningún hombre es tan completo en sabiduría como para que pueda dictaminar la fe de otro hombre, que cada individuo es un ser moral responsable ante Dios por su propia fe, y que cualquier compulsión contraria a la voluntad del individuo podría provocar solamente una conformidad exterior. Aunque progresista, la aproximación de Locke sólo expresó una forma limitada de libertad religiosa: la tolerancia para el disidente en un Estado con una Iglesia establecida. (Ese mismo año, quizás coincidentemente, Inglaterra aprobó el Acta de Tolerancia que permitía que todos los ciudadanos —excepto judíos, católicos y unitarios— gozaran del derecho de adorar como les placiera.)

Los padres fundadores de América del Norte deseaban algo mejor que la tolerancia para su nueva república. James Madison estaba desacordado con el término. En 1776, mientras era delegado en la Quinta Convención de Virginia, Madison fue asignado a un comité que prepararía una declaración de dere-



Por lo general, la libertad religiosa garantizada por un Estado está determinada por el modo en que éste considera a la religión.

chos. El comité, bajo la influencia de George Mason, propuso que “la religión, o la sumisión debida a nuestro Creador, y la manera de saldarla, sólo puede ser dirigida por la razón y la convicción, no por la fuerza o la violencia; y, por lo tanto, que todos los hombres deberían gozar de la tolerancia más plena en el ejercicio de la religión, de acuerdo con los dictados de la conciencia” (la cursiva es nuestra).

Madison, sin embargo, no deseaba que se incluyera el término *tolerancia*, y propuso una versión alternativa: “Que la religión, o la sumisión debida a nuestro Creador, y la manera de saldarla, sólo está bajo la dirección de la razón y la convicción, no de la violencia o la compulsión, y todos los hombres están igualmente habilitados para el pleno y libre ejercicio de ella, de acuerdo con los dictados de la conciencia”.

Cuando el Estado adoptó la posición de que “todos los hombres son creados iguales, que están investidos por su Creador con ciertos derechos inalienables”, y que entre esos “derechos naturales y absolutos” está el “ejercicio pleno y libre de ella [la religión] de acuerdo con los dictados de la conciencia”, el resultado no fue la tolerancia, sino la libertad religiosa. La tolerancia es

Aldo Dante Orrego es licenciado en Teología.



Por qué reímos

La ceguera ideológica es más grave que la biológica: ésta no deja ver, aquella nos impide pensar.

—Octavio Paz.

En enero vimos que el sentido de la vida no está, en última instancia, en la "razón" que le encontramos a la vida, sino en la "vida" misma. La vida existe previamente a todo razonamiento que la convalide. Por lo tanto, quisiera compartir con usted algunas evidencias que aparecen en la naturaleza y en lo cotidiano que respaldan un origen de la vida digno de la mente y las manos de un Creador.

1. Los huevos. Si los pollitos debieran estar agradecidos por algo, deben estarlo por los huevos. La cáscara del huevo los protegerá adecuadamente contra la presión exterior, pero cuando picotearán desde el interior, ella se romperá. La cáscara también permite que el aire pase y circule para proveerles el oxígeno, y, mientras sean embriones, en el interior del huevo dispondrán de un saco para nutrirse (la yema) y otro para los "desperdicios".

Todos estos envoltorios y sacos, ¿evolucionaron al mismo tiempo, justo cuando fueron necesarios?

2. La risa. ¿Por qué todos los seres humanos, salvo algunas excepciones, disfrutan de una buena risa? La risa parece más una bendición que una función que evolucionó para la supervivencia de las especies y del más apto.

3. El pulmón de las aves. A causa del constante movimiento y revoloteo, los pájaros necesitan oxígeno extra. Cuando los seres humanos respiramos, el aire penetra dentro de unos sacos pequeñitos que están en los pulmones. Esos sacos son como callejones sin salida; el aire debe salir por el mismo lugar donde entró. Pero en los pájaros, los bronquios mayores se dividen en tubos menores que se ramifican a través del pulmón, hasta que se unen de nuevo.

Esto permite que el aire fluya a través de todo el pulmón en una corriente continua, de manera que la sangre absorba más oxígeno.

Los evolucionistas creen que estos maravillosos pulmones evolucionaron a partir de los pulmones de los reptiles. Pero eso sería tan difícil como cambiar de un sistema de pistón a un sistema de rotación mientras se está corriendo.

4. Mozart. ¿Cómo pueden las mutaciones, producidas por el azar, originar la creatividad musical de un gran compositor?

5. La metamorfosis. Cuando un gusano "decide" tornarse una mariposa, la mayoría de sus cambios se producen dentro de una especie de sopa orgánica. Luego emergirá de allí con alas y un cuerpo diferente. ¿Cómo aprendió el primer gusano tamaña destreza? Alguien debió estar allí para enseñarle.

6. El aire. El aire contiene 21% de oxígeno. Si tal oxígeno se redujera un 5%, no podríamos quemar la leña. Si se incrementara un 3%, el fuego destruiría el planeta.

7. Las alas. Estas aparecen en una variedad de animales totalmente diferentes. Las tienen insectos, aves y mamíferos; incluso algunos saurios prehistóricos (pterodáctilos) podían volar. ¿No parece improbable que la habilidad para volar haya evolucionado a través de millones de años a partir de las mutaciones producidas por el azar?

8. El sonar de los murciélagos. Oír y analizar los sonidos emitidos por sí mismo le permite al murciélagos atrapar los insectos en medio de la oscuridad. ¿Cuántos murciélagos se murieron de hambre hasta que sus oídos y cerebros evolucionaron como para encontrar su cena? Si Dios los creó plenamente equipados, la respuesta es: "ninguno". Pues bien, ojalá que estas simples evidencias confirmen nuestro valor y excelsoitudo.

Si desea la bibliografía, escribanos a la dirección que aparece en la página 25.

la falsificación de la intolerancia, no su opuesto. La intolerancia asume el derecho del Estado para negar el derecho de conciencia; la tolerancia asume el derecho de concederlo.

En una carta a la Asamblea Nacional Francesa de 1790, un delegado de los judíos franceses dijo: "Norteamérica, a quien los políticos le deben muchas lecciones útiles, ha rechazado la palabra *tolerancia* de su código, pues es un término que tiende a comprometer la libertad religiosa y a sacrificar ciertas categorías de hombres por otras. Tolerar es, en realidad, soportar lo que usted podría, si lo desea, prevenir o prohibir".

La tolerancia permite que los judíos tengan pocas sinagogas en Rusia, o que los bautistas tengan pocas iglesias en Alemania del Este. Tolerancia es lo que le da a judíos y cristianos el estatus de tercera clase, como *dhimmis*, en el mundo islámico. Tolerancia fue lo que permitió que los judíos tuvieran, bajo el papado, el derecho a salir del *ghetto* durante el día, pero no durante la noche. Tolerancia, en varios grados, es lo que los cristianos tienen en China, los judíos en Rumania, las sectas ortodoxas no griegas en Grecia y las denominaciones evangélicas y protestantes en Latinoamérica.

Por supuesto, aun en los Estados Unidos las cosas pueden cambiar, y aparentemente están cambiando. El Profesor Robert Alley, en su artículo "El despotismo de la tolerancia", advirtió acerca de que "es persuasiva la evidencia de que toda vez que las personas defienden alguna forma de estado cristiano o argumentan en favor del papel mesiánico de los Estados Unidos como la nación elegida por Dios, existe un corolario: la introducción de la tolerancia como un principio. Y mientras la implementación puede ser benigna en sus comienzos, la desviación del principio de Madison de la libertad religiosa como un derecho natural será reemplazada por el 'despotismo' de la tolerancia".

¡Tolerancia? ¡Intolerable!



La envidia

Esa humana y pequeña bajeza que destruye tantas almas.

Miguel Angel Núñez

Gonzalo Fernández de la Mora, ministro de estado español y catedrático de renombre, ha dado qué hablar con su libro *La envidia igualitaria*, obra polémica que plantea una serie de reflexiones dignas de ser consideradas detenidamente.

El escritor español sostiene que “la envidia es el sentimiento más intelectualizado que existe. El sentimiento de la envidia nace de una comparación, nace de suponer que el otro, el que está a nuestro lado, tiene una felicidad superior y que nosotros no estamos en condiciones de poder llegar a ella”.¹

Esta afirmación está basada en, por lo menos, tres supuestos:

a. Quien realiza la comparación supone que el otro es feliz. (Algo relativo y dudoso.)

b. El envidioso presupone que el otro es más feliz que él. (Cosa que también es difícil de demostrar.)

c. Quien envidia cree que no está, por las razones que fueren, en condiciones de llegar a la situación del envidiado; por eso, este sentimiento pernicioso surge espontáneamente, casi en forma lógica.

Puesto que es un sentimiento con una gran dosis de “racionalidad”, Fernández de la Mora considera que es el más explotado ideológicamente. Por eso se convierte en un



Miguel Angel Núñez, profesor de Filosofía, escribe desde Chile.

El afán por tener éxito y evitar el fracaso es una gran fuente de motivación; sin embargo, tenemos que ser conscientes y aceptar nuestras limitaciones.

factor político: las masas son manipuladas con la ilusión del *igualitarismo*, nombre que la envidia recibe en el ámbito social. El igualitarismo nada tiene que ver con la igualdad en dignidad y derechos con la que nace cada hombre en este mundo. El igualitarismo anula la individualidad del ser humano, lo uniforma, mata el secreto de cada vida.

A ese igualitarismo apuntan algunos mensajes publicitarios cuando, exarcebando las diferencias entre las personas, alimentan la envidia de los consumidores a fin de que éstos deseen "ser como" la imagen sugerida en el aviso. Así, la envidia, bien manejada, se convierte en una fuente de negocios lucrativos.

La envidia provoca efectos desastrosos en la vida del ser humano. Con mucha sutileza, Salomón la califica como "carcoma de los huesos" (Proverbios 14: 30).

La envidia causa un sentimiento penoso "en aquel que ve que otro consigue o posee lo que a él mismo le falta y desea".² Genera una actitud hostil frente a la prosperidad ajena, muchas veces provocada por el deseo frustrado "de lo que no se pudo alcanzar por dificultades u obstáculos que no son o no parecen fácilmente superables, pero que otros en el mismo ambiente han logrado".³

Este sentimiento está marcado por el malhumor, la contrariedad y



la amargura. El envidioso no puede alegrarse con el que está feliz y satisfecho, pues es incapaz de un sentimiento tal. Y, como en un círculo vicioso, esto lo sume en una gran tristeza, que alimentará la envidia por quienes están felices. La Biblia repreba, por enfermizo, ese sentirse triste por el bien del prójimo (Romanos 1: 29; 1 Timoteo 6: 4; Tito 3: 3).

La envidia genera una falsa seguridad que se alimenta en la comparación y en la denigración de los demás. La persona que juzga su vida a la luz de la de su prójimo "experimentará, en la medida en que rebaja a los demás, un aumento de su dicha, su inteligencia y aun de sus valores morales".⁴

En 1954, León Festinger planteó la teoría de la comparación social. Según él, todo ser humano tiene necesidad de evaluarse a sí mismo; por lo tanto, "en ausencia de una escala objetiva con la cual contrastarse, se compara con otras personas.

Cuando visualiza en qué aspecto está deficitario, entonces comienza a competir".⁵ Este espíritu competitivo desgasta y, a la larga, deteriora la salud mental de cualquier persona.

Muchas veces, padres o docentes le imprimen al niño, directa o indirectamente, sentimientos de competitividad y envidia. Para el hombre moderno, el afán por tener éxito y evitar el fracaso es una gran fuente de motivación; sin embargo, el éxito no sólo se mide por la cantidad de objetivos alcanzados, o cosas logradas o adquiridas. También es importante ser consciente y aceptar las limitaciones propias de la vida. También es valioso saber conformarse cuando se ha dado todo lo que uno, responsablemente, cree que puede dar.

Clifford Morgan afirma que las personas, muchas veces alimentadas por la envidia, "colocan sus objetivos un poco más alto de lo que corresponde a sus aptitudes".⁶ Esto

provoca frustración, lo que a su vez es causa de ansiedad y agresividad crónica. Los efectos físicos resultantes de este estado del alma no se dejan esperar: aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial, alteraciones digestivas y hormonales, que provocan daños graves al organismo.⁷ A todo esto hacía referencia el sabio Salomón cuando dijo que la envidia es "carcoma de los huesos"; agregando: "Vi entonces que el móvil principal del éxito es el impulso de la envidia y los celos. Pero también esto es necedad y un perseguir el viento" (Eclesiastés 4: 4).

¿Qué podemos hacer cuando nos vemos arrastrados por la envidia? Fundamentalmente, podríamos atender al consejo de Píndaro: *Sé el que eres*. En otras palabras, "sé tu mismo, desarrolla todo lo que llevas dentro, realizando tu personalidad y tu proyecto".⁸

La base de una personalidad equilibrada consiste justamente en *ser uno mismo*, es decir: no dejarse llevar por el impulso de la comparación estéril; realizar un proyecto de vida exigente pero realista; aceptar las limitaciones propias de la personalidad y conformarse con las realizaciones. Para superar la envidia es necesario aprender a alegrarse por lo que uno es y tiene, para luego estar en condiciones de alegrarse por lo que es y tiene el otro. Quien no defiende su propia alegría, no podrá nunca defender la alegría ajena.



Referencias

- 1 Gonzalo Fernández de la Mora, *Prejuicios y perjuicios de la envidia igualitaria*, en Jaime Antúnez Al-dunate, *Crónica de las ideas* (Santiago, Editorial Andrés Bello, 1989), p. 49.
- 2 Howard C. Warren, ed., *Diccionario de psicología* (México, Fondo de Cultura Económica, 1960), p. 58.
- 3 Alberto L. Merani, *Diccionario de psicología* (Barcelona, Ediciones Grijalbo, 1984), p. 58.
- 4 Theodor Erisman, *Psicología general* (México, Unión Tipográfica Editorial Hispano-American, 1970), t. II, p. 214.
- 5 Charles G. Morris, *Psychology an introduction* (New Jersey, Prentice-Hall, 1979), p. 565.
- 6 Clifford T. Morgan, *Introducción a la psicología* (Madrid, Aguilar Ediciones, 1974), p. 89.
- 7 *Ibid.*, p. 104.
- 8 Enrique Rojas, *Una teoría de la felicidad* (Madrid, Editorial Dossat, 1987), p. 36.

VIDA

familiar

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



"Lápices, cuadernos y algo más"

"Pronto comenzarán las clases —piensa Marta— y tengo que comprar cuadernos, lápices, libros para todos los chicos". Marta estima que la preparación para el colegio consiste en comprar todos los útiles escolares que ellos necesitan. Pero hay más que esto. Marta tiene que pensar que en las aulas, sus hijos enfrentarán problemas, disgustos, preocupaciones, frustraciones. ¿Están sus hijos preparados para superar los inconvenientes de la vida escolar?

El desarrollo de este concepto depende de la actitud de los padres. Ellos pueden alimentar la confianza en sí mismos, si los respetan, alientan y aman; o socavarla criticándolos o rechazando sus iniciativas. La autoestima puede conseguirse en un buen clima familiar, donde se preste atención a los siguientes principios:

• **Ser receptivos.** Los padres deben escuchar atentamente lo que sus hijos les dicen. No es tarea fácil lograrlo, pero es necesario hacer el esfuerzo para que los chicos puedan sentirse aceptados y tomados en serio.

• **Enseñarles a comunicar sus sentimientos.** Los niños tienen que aprender, en un clima de tolerancia, a expresar todo lo que sienten. Aquí vale mucho el ejemplo de los padres, quienes debieran ser transparentes al manifestar sus propias emociones y, además, ser cuidadosos de no herir la susceptibilidad de sus hijos.

• **Enseñarles a convivir.** En las relaciones familiares, los chicos tendrían que observar que es posible lograr una buena convivencia con otras personas, aunque haya ideas

diferentes entre ellos. Además, es valioso enseñarles a ponerse en el lugar de los demás para saber cómo se sienten los otros, y elogiarlos cada vez que logran resolver pacíficamente sus conflictos de relación.

• **Enseñarles a ser responsables.** Desde pequeños los niños pueden asumir responsabilidades adecuadas a la edad de cada uno. Ellos deben sentir que la tarea que realizan es útil y contribuye al bienestar de los demás.

• **Enseñarles a ser disciplinados.** Esto se logra mediante el mantenimiento de una disciplina coherente, cuyo objetivo es guiarlos para que puedan tomar las mejores decisiones. Para lograr esto, los padres deben cuidarse al seleccionar las normas, de modo que sean pocas, absolutamente necesarias y de cumplimiento constante.

• **Enseñarles a ser autónomos.** Los padres tienen que darle a sus hijos las oportunidades necesarias para que tomen sus propias decisiones. Esto es el único medio por el que pueden aprender a juzgar y sopesar las cosas que hacen.

• **Ser amorosos y respetuosos.** Los hijos deben sentir que son amados y respetados por lo que son y no por lo que hacen. Tienen que tener la absoluta seguridad de la presencia incondicional de sus padres, aunque ellos no siempre aprueben lo que hacen.

Los chicos equipados con una adecuada autoestima están en condiciones de afrontar las dificultades escolares con éxito, porque saben cuán valiosos son como personas.

Elija

VIDA

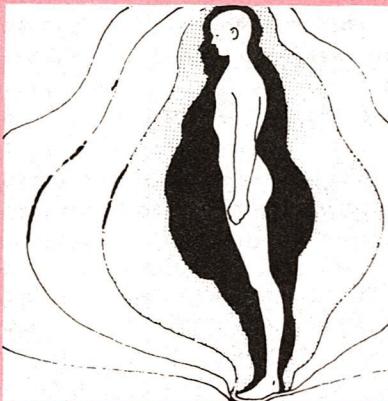
... sin obesidad

¿Qué es la obesidad? Aunque muchos lo sepan, conviene recordar que es un síndrome que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo, con el consiguiente aumento de peso corporal. Aunque parezca demasiado simple, esto implica una serie de trastornos metabólicos, orgánicos, esqueléticos y psíquicos.

En muchos obesos, el motivo principal de su enfermedad es una predisposición hereditaria o constitucional que determina que sus células adiposas mantengan una avidez particular por la grasa, además de una dificultad para movilizar los depósitos de reserva de grasa. También existe en algunos obesos una anomalía metabólica que exagera la transformación en grasa de los hidratos de carbono. Otra causa de obesidad, quizás la más difundida, es la ingesta excesiva de calorías a la que se suma frecuentemente un consumo calórico bajo. Siempre recuerdo que mi maestro de Clínica Médica decía: "El 90% de los obesos lo es por un problema glandular... de las glándulas salivales".

Pero lo más significativo de la obesidad es la gran cantidad de riesgos que conlleva. Reduce notablemente el promedio de vida. Produce complicaciones cardíacas y respiratorias, algunas de ellas graves. Aumenta la posibilidad de padecer diabetes e hipertensión arterial. Produce alteraciones arterioscleróticas, con preferencia por la isquemia coronaria y su consiguiente riesgo de infarto de miocardio. Produce alteraciones articulares y óseas graves, con verdaderas deformaciones esqueléticas que se traducen en dolores de difícil resolución, especialmente durante el movimiento, lo que invita al sedentarismo. Así se produce un círculo vicioso: el obeso aumenta de peso por causa de la inactividad.

Conviene definir cuándo una persona es obesa, ya que muchos descon-



cen exactamente los límites y exageran en un sentido o en otro, lo que dificulta el tratamiento adecuado. Siempre recuerdo un par de anécdotas sobre estos extremos, las que puden ilustrarnos al respecto.

Una se refiere a una dama de unos 40 años que dejó de fumar en un plan de 5 días que yo mismo dirigí. En esa ocasión le propuse un programa para evitar el aumento de peso que afecta a algunos ex fumadores. Al mes siguiente tuvimos otro curso similar, y esta buena señora me esperó al final de la primera reunión para reclamararme con energía cuánto había engordado después de haber dejado de fumar. A simple vista no me pareció que estuviera demasiado excedida de peso, así que le pregunté cuánto había engordado. Me contestó con solemne vehemencia: "¡Ochocientos gramos, doctor!" Tratando de conservar la calma, le pregunté cuánto pesaba. Me contestó: "Cincuenta y cinco kilos". Como no era una persona de baja estatura, calculé rápidamente que ese peso estaba por debajo del ideal, y le recordé que no es bueno exigir a nuestro organismo mantenerse por debajo del peso ideal.

Primera conclusión: debemos averiguar en las tablas que se difunden habitualmente cuál es nuestro peso teórico, que está referido a 4 parámetros relacionables entre sí: sexo, edad, altura y contextura física. Una vez aver-

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



guado este dato, debemos compararlo con nuestro peso y establecer el porcentaje de variación. Si supera el 10%, conviene pedir ayuda al médico para acercarnos lo más posible al peso teórico.

La otra anécdota es mucho más penosa, y se ubica en el otro extremo. Hace unos pocos años recibí en el consultorio a una paciente que me produjo una impresión sumamente desagradable. Era una mujer joven, de unos 35 años, que tardó unos cuantos minutos en trasponer la puerta de acceso. Probó de frente y no lo consiguió. Luego intentó de perfil, con una decisión propia de alguien que tiene experiencia, y tampoco consiguió entrar. Finalmente tomó un pequeño envión y forzó su voluminoso abdomen a pasar el marco y, sumamente agitada, se presentó para su consulta médica.

Para intentar describir la enormidad que estaba frente a mí, puedo decirle que uno de sus muslos tenía el tamaño del tórax de un hombre. Desde los costados de las rodillas colgaba como delantales gran cantidad de tejido graso. Nunca había visto el fenómeno que desencadena la obesidad grave al aumentar varias veces la superficie de la piel. Los poros de dicha piel, que se encuentran por decenas en cada centímetro cuadrado de superficie, en esta paciente se contaban con facilidad, pues había aproximadamente uno por centímetro cuadrado. Su piel tenía el aspecto de una cáscara de naranja muy particular.

Del interrogatorio surgió un dato sorprendente. La última vez que se había pesado lo había hecho en una balanza industrial, hacía varios meses, la que había acusado nada menos que 240 k. Me intrigaba cuál sería el motivo de su visita, pues mi especialidad no es obesidad o nutrición. Aquí viene lo desconcertante. Había llegado a tal punto su enajenación de la realidad, que me venía a ver por sus "varículas", unas pequeñas arañitas o derrames venosos que suelen esclerosarse con cierto tipo de inyecciones.

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



GERENTE GENERAL
Roberto Gullón
 PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. 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, Bº Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 23194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

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

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

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

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

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

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

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

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL Nº 184439	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)
PRINTED IN ARGENTINA	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199

Últimas palabras

La alimentación está en la misma base de la vida humana. Somos más conscientes del valor del alimento en los momentos de crisis económica, cuando se pone en riesgo el pan, el sustento del cuerpo, la vida misma. Los efectos desastrosos en la salud mental de la población producidos por una hiperinflación, sólo son comparados con la guerra.

La psicología nos dice que la alimentación está ligada a las primeras experiencias del hombre. El reflejo alimentario de succión y deglución constituye una de las formas más importantes como el bebé se relaciona con el mundo exterior. Más aún, desde que nacemos vamos delineando, articulando, la realidad con nuestra boca. La actividad bucal está al servicio de la necesidad biológica de la nutrición, y también es fuente de satisfacción y placer. El psicoanálisis considera que esa función placentera es fundamental en el normal desarrollo de la personalidad. Sus perturbaciones son causa de enfermedades mentales.

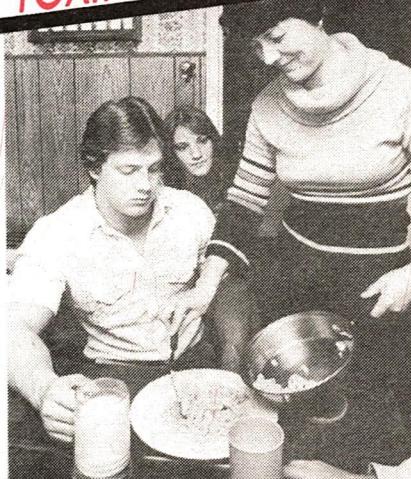
Por eso, nos informa el licenciado Mario Pereyra, "si bien muchas de las hipótesis psicoanalíticas no han sido verificadas científicamente, las investigaciones han reconocido que el vínculo construido por la madre a través del acto nutricional tiene efectos significativos sobre el comportamiento futuro. Las madres hiperansiosas y rígidas con los horarios, la cantidad y la calidad de las raciones, las apresuradas que atiborran de comida, las que se desesperan porque el niño come poco, y las que hacen del acto de comer un espectáculo de reprimendas, suelen alterar el normal desarrollo emocional y mental de sus hijos".

Dada la importancia que la nutrición tiene para el desarrollo físico y mental de una persona, y teniendo en cuenta que en tiempos de crisis se hace más necesaria una orientación respecto de qué es lo más económico y nutritivo, el próximo número estará dedicado exclusivamente al tema alimentación y salud. —RB.



Alimentación y deporte

Próxima cita



Alimentación y salud mental

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. —Marzo de 1991.

Entradas

ARROZ RELLENO

- 1 1/2** taza de arroz
2 cucharadas de mayonesa vegetal
1 blanco de apio
1 manzana verde
50 g de nueces picadas
100 g queso blanco descremado
1 cucharada de gelatina sin sabor
10 aceitunas verdes descarozadas y cortadas en gajos
10 puntas de espárragos
1/2 morrón rojo cortado en tiritas

Hervir el arroz y dejar enfriar. Agregar la mayonesa. Forrar una budinera con papel de aluminio y disponer 3/4 partes del arroz en el fondo y en los bordes, dejando el centro para rellenar. En otro recipiente preparar una ensalada con el resto de los ingredientes y la gelatina disuelta. Acomodar en el centro de la budinera, presionando con una cuchara. Distribuir el arroz restante. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Desmoldar, decorar con las aceitunas, las puntas de espárragos y las tiritas de morrón.

VIDA

VIDA
en la cocina

Entradas

ESCABECHE DE ARROZ

- 1** taza de arroz
2 tazas de caldo de verduras
2 cucharadas de morrón picado
3 cucharadas de granos de choclo cocido
2 puerros partidos por la mitad
2 cebollas picadas fino
2 zanahorias cortadas en rebanadas
2 hinojos picados
2 dientes de ajo
1 taza de agua
1/2 taza de jugo de limón
1/4 taza de aceite de oliva
Sal marina y hojas de laurel a gusto

Hervir el arroz en el caldo. Agregar el morrón, los granos de choclo y condimentar a gusto. Moldear la ensalada y dejar enfriar. Colocar en una cacerola los ingredientes restantes menos el aceite de oliva, y hervir hasta que las verduras estén *al dente*. Enfriar, agregar el aceite de oliva y servir sobre el moldeado de arroz.

VIDA

Los últimos sabores del verano

Ester S. de Primucci

ENSALADA FRESCURA

- 1** naranja (gajos pelados)
10 rabanitos
3 zanahorias ralladas grueso
1/2 kg de berros
Sal marina, aceite de oliva y jugo de limón a gusto

Salsa de miel

- 3** cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de miel

Limpiar los berros. Colocar en una ensaladera. Luego, acondicionar las zanahorias y, por último, alternar los rabanitos cortados en rodajas y los gajos de naranja. Salsear la ensalada y servir enseguida.

Ensaladas

Ensaladas

ENSALADA DE REPOLLO

- 1/4** kg repollo blanco
1/4 kg repollo colorado
1/4 kg queso semiduro
1/4 kg *akusai*
2 remolachas medianas ralladas fino
Condimentos a gusto

Picar los repollos por separado. Cortar el queso en bastones y el *akusai* en juliana. Disponer sobre una fuente plana los ingredientes en el orden dado comenzando desde el borde hacia el centro. Condimentar a gusto cada porción o salsear con la salsa arco iris.

Salsas

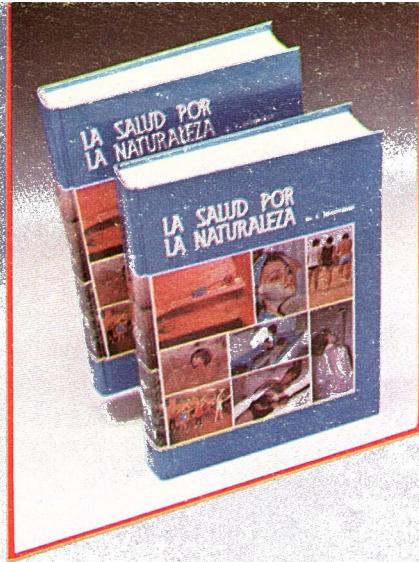
SALSA ARCO IRIS

- 200** g de yogur natural
1 cucharadita de pimentón dulce
2 huevos duros rallados fino
2 cucharadas de morrón verde picado fino
Sal y aceite de oliva a gusto

Unir los ingredientes de a uno en una salsera. Poner en la mesa para que cada comensal se sirva a gusto.

VIDA**VIDA**





NATURAMA encyclopedia científica de medicina natural

NATURAMA es una obra de consulta obligada para quienes no sólo desean prevenir enfermedades sino también curarlas en base a los recursos que ofrece la naturaleza. Su enorme valor radica en el amplio espectro de enfermedades presentadas (más de 250) y en el rigor científico del tratamiento.

Entre otros métodos terapéuticos, el autor presenta la importancia de la cura de Kneipp, de la hidroterapia, talasoterapia, aeroterapia, helioterapia y geoterapia. En síntesis: "Esta obra va destinada a proporcionar al público en general un conocimiento suficiente de los medios naturales que, prudentemente utilizados, se constituyen en importantes fuentes de vitalidad". —Dr. Manuel A. Valenzuela, miembro de la Real Academia de Medicina de España.

NATURAMA: Más de dos millones de ejemplares en los hogares alemanes, austriacos, belgas, españoles, franceses, italianos, portugueses, suizos... y ahora en su propia casa.

Autor: Ernst Schneider
Formato: 18,5 x 25,5
Presentación: 2 tomos ilustrados a todo color

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