

VIDA *feliz*



**Póngale vida
a su matrimonio**

Educación

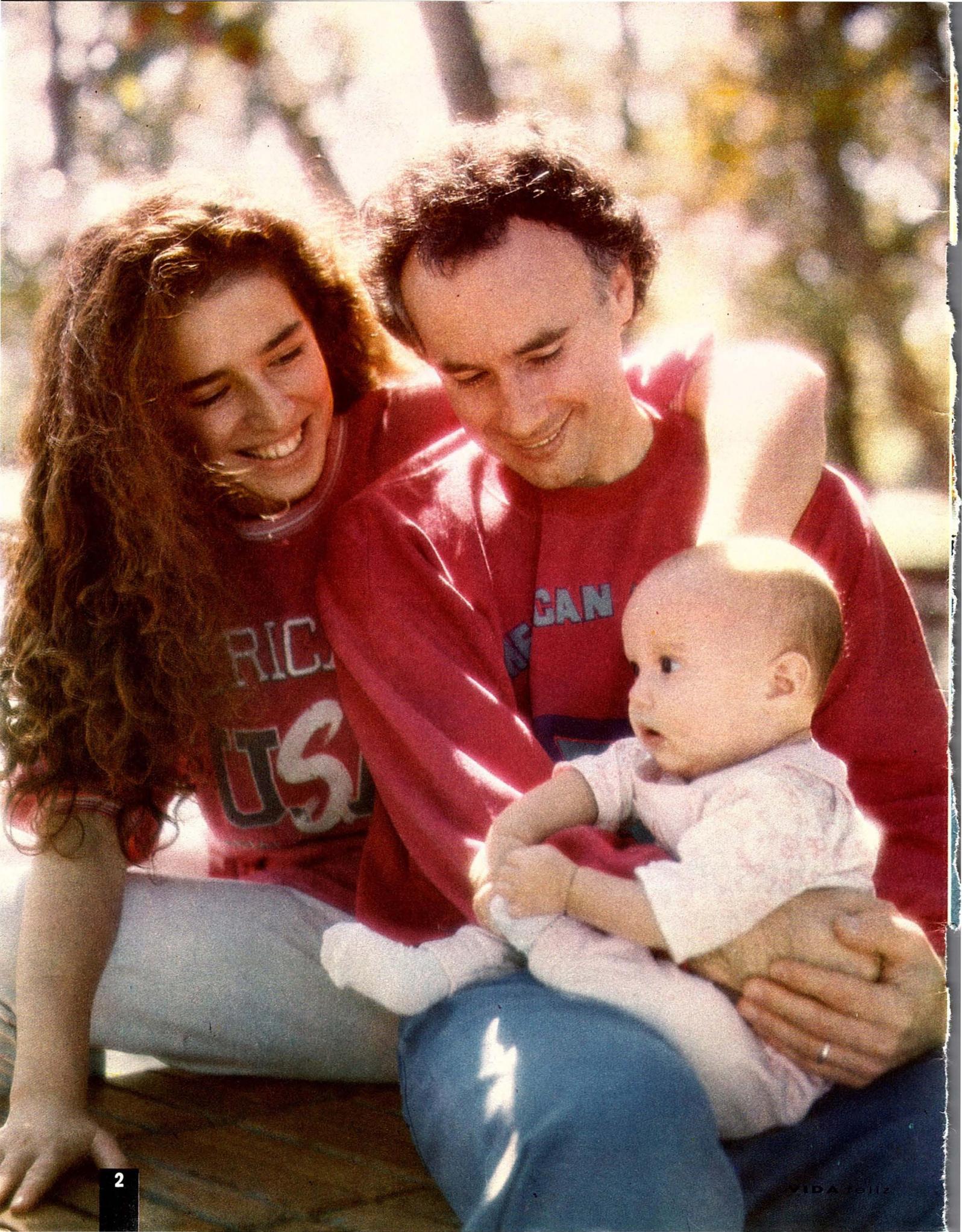
"Mi hijo siempre está aburrido"

Día Mundial del Trabajo

Una perspectiva bíblica

Salud mental

Depresión y suicidio



Póngale vida a su matrimonio

Uno de los más importantes ingredientes para lograr un matrimonio feliz es la comunicación. Sin ella, ningún matrimonio puede crecer. Si al leer este artículo usted se siente recriminada, no se enoje: Revise su vena feminista.

Jan Johnson

Mi esposo y yo tuvimos la gran conversación de nuestra vida matrimonial un domingo muy particular. El reveló más acerca de sí mismo que nunca antes, o al menos desde nuestros días de noviazgo. A pesar de mi enojo, puse en práctica las destrezas que había aprendido en 12 años de matrimonio: hablé tan calmadamente como me fue posible y traté de no culparlo. Pero de pronto, accidentalmente, hice lo que más había necesitado hacer: ¡Escuché!

Escuchar no era precisamente lo que me estaba proponiendo hacer, pero llegué a estar tan absorbida en mi intención de no hacer primar mi punto de vista, que mis acostumbradas réplicas bajaron de tono. ¡Entonces comprendí que él estaba hablándome realmente! Se hizo realidad para mí el sueño de toda mu-

jer casada que conozco: Que su esposo le hable.

Mientras nuestra charla mirándonos a los ojos continuaba, me previne a mí misma: "No actúes a la defensiva", "no lo critiques" y "no levantes la voz", hasta que me olvidé por completo de hablar. Como resultado de ello, mi esposo habló durante dos horas. Aquello fue grandioso.

El explicó por qué se había distanciado de mí durante los últimos doce meses. Según él, había mencionado antes los factores que habían contribuido al distanciamiento. ¿Cómo no advertí esos indicios? Comprendí entonces que había estado tan ocupada quejándome, llorando y defendiéndome, que no había captado sus palabras.

Imaginé cómo podrían haber terminado las cosas si yo no hubiese aprendido a escuchar. Probablemente nuestro 25° aniversario de matrimonio nos habría encontrado en un juzgado tramitando nuestro divorcio.

Aunque en mi diario personal me refiero al día en que descubrí el arte de escuchar como "domingo negro", veo cómo nos introdujo aquel día dentro de una nueva y mejor fase de nuestro matrimonio. Al hablar acerca de sí mismo y de sus insuficiencias, mi esposo se había abierto hacia mí y al mismo tiempo había llegado a ser más interesante para mí.

Psicológicamente diferentes. El Dr. Donald Joy, profesor de desarrollo humano en el Seminario Asbury, en Wilmore, Kentucky, EE. UU., informa que las facultades verbales innatas de las mujeres son más veloces que las de los hombres, como resultado de un baño químico que hidrata el hemisferio izquierdo del cerebro de los fetos masculinos entre la decimosexta y la vigesimosexta semanas de gestación. Este cambio químico aguja ciertas capacidades analíticas al paso que debilita otras, entre ellas, la capacidad de recordar rápida-

Jan Johnson escribe desde los Estados Unidos. Traducido de *Vibrant Life* por Hugo A. Cotro.



La capacidad de expresar los sentimientos es vital para la buena salud del matrimonio.

mente experiencias pasadas y hacer juicios rápidos. Las mujeres retienen estas habilidades; de allí la conocida expresión *intuición femenina*.

Mientras que los hombres reciben ciertos beneficios como consecuencia de esta diferencia fisiológica intrínseca, a menudo poseen más dificultades para expresarse. En un estudio llevado a cabo en la Universidad de Stanford, la investigadora Diane McGuinness descubrió que en un grupo compuesto por niños de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre los dos años y medio y los cuatro, todos tenían la misma capacidad de emitir sonidos articulados. Sin embargo, sólo el 60% de las vocalizaciones provenientes de varones formaban palabras, mientras que en el caso de las niñas, el porcentaje fue del 100%. Los varones masculaban sonidos monosilábicos motrices prácticamente durante la mitad del tiempo.

Ambos sexos poseen emociones profundas, pero las mujeres son fisiológicamente más aptas para expresar esas emociones. Ellas pueden hablar más que sus esposos e, inconscientemente, dominarlos verbalmente. Entonces, si los esposos se vengán mediante el distanciamiento, sus esposas se quejan de que ellos nunca les hablan.

Quitando las piedras del camino. A menudo oímos hablar acerca de haberse ganado el derecho a ser escuchado, es decir, a lograr que alguien nos escuche en virtud de nuestras credenciales, de nuestra experiencia o de nuestras buenas acciones. Muchos de nosotros necesitamos en cambio ganarnos el derecho a *escuchar*. Cuando las esposas aguzamos nuestra destreza para escuchar, lo que estamos haciendo es capacitar a nuestros esposos "no verbales" para que puedan comunicarse con nosotras. He aquí una lista de típicas actitudes obstaculizadoras que hacen que las mujeres parezcamos inabordables en términos conversacionales:

La madre intratable. Como madre de dos niños en edad preescolar, me volví avinagrada y egocéntrica después de cada día lleno de peleas y de quehaceres domésticos. Si mi esposo hacía algún comentario acerca de mi mal carácter, yo replicaba: "Necesito ayuda porque debo vérmelas todo el día con niños autosuficientes". A continuación de eso, yo agregaba por lo general una cita del Dr. Dobson (un autor famoso y experto en temas de educación) acerca de la importancia del rol materno. La realidad de los pañales sucios y de las agitadas

salidas de compras hace que las esposas veamos a los niños desde una perspectiva diferente de la que tienen nuestros esposos. Desde que nuestros hijos vienen al mundo, estamos tan fuertemente ligadas a nuestros hijos que nos quejamos acerca de ellos con absoluta libertad, porque sabemos perfectamente que nuestra alma se encuentra entrelazada con la de ellos en la trama del amor. Mientras que las esposas suelen tener un enfoque práctico respecto de los niños, los esposos son a menudo sentimentales. Ellos se tiran al suelo y dejan que los pequeños se les suban a la espalda, compran juguetes, y hacen otras cosas que son básicamente divertidas.

Las madres necesitan dejar que sus esposos sean padres, no psiquiatras. Ellos quieren oír hablar acerca de los preciosos momentos y logros del día, no acerca de cuánto nos exasperaron los niños. Una actitud positiva alentará la discusión afectuosa y constructiva acerca de la familia, de sus anhelos y de sus necesidades.

La defensiva. Esta actitud se caracteriza por las excusas rápidas y por tener una razón para todo. Durante nuestro "domingo negro", pensé en silencio tres defensas posibles para cada una de las acusaciones que me estaba haciendo mi esposo, pero francamente me alegro de no haberlas verbalizado. Ello lo hubiera detenido y yo habría perdido los siguientes 118 minutos de oportunidad para conocerlo mejor.

La mayoría de nosotras ha ensayado excusas tantas veces en el pasado, que nuestros esposos las conocen de memoria. Sin duda, ellos han tomado en cuenta estas razones tan frecuentemente repetidas por nosotras, pero aun así sienten que es importante verbalizar sus sugerencias. Así que necesitamos dejar descansar nuestras defensas.

La competidora. Si mi esposo criticaba mis técnicas como madre, yo me confortaba a mí misma diciéndome que él no sabía nada acerca de la maternidad. ¿Acaso no era él quien dejaba que los niños comie-

ran golosinas entre las comidas y que tuvieran sucia y desordenada su habitación? A menudo le eché en cara las cosas que yo hacía mejor que él: yo pensaba más rápido, era más organizada. Mi actitud de superioridad se ponía de manifiesto aun cuando yo no profería palabra alguna.

Ahora recuerdo que lo que me atrajo de mi esposo fue su sociabilidad y su serenidad —lo opuesto de mí—, así que, ¿qué sentido tenía tratar de transformarlo para que fuera igual a mí? Estoy agradecida de que mi esposo aporte el elemento equilibrador que me ayuda a ser la mejor madre que puedo ser.

La demandante. En medio de la frustración, exigimos apoyo y romance en lugar de provocarlo e inspirarlo. Exigir atención de nuestros esposos puede fácilmente hacer que se sientan inadecuados y que se distancien aún más de nosotras.

Para remediar este problema, yo comencé a *hacer* en lugar de decir. Si deseo que me abrace más, lo abrazo más. En lugar de enojarme porque se olvida de disculparse, le digo: “Me ayudaría que dijeras que lo sientes”. Le hago preguntas acerca de su infancia, de sus pasatiempos, etc.

Cuanto menos le exijo que me hable, más me habla. El hecho de hacerle preguntas cuyas respuestas me interesa sinceramente conocer, hace que el diálogo siga fluyendo. Un deseo sincero de saber más acerca de él, de su infancia, de sus gustos, etc., motiva también la conversación.

La charlatana. Puesto que mis hijos preescolares no podían conversar conmigo acerca de asuntos de actualidad o del último drama por el que estaba pasando alguna amiga mía, yo bombardeaba a mi esposo con tanta charla cuando él estaba en casa que, desesperado, había aprendido a vérselas con mis discursos como si se tratara de un ruido de fondo propio del ambiente. Había sido tan delicado pidiéndome silencio durante los partidos

de fútbol televisados, que finalmente movía la cabeza amable y ausentemente. Cómo sorprenderme entonces de que no recordara ni una palabra de lo que le había dicho.

Actualmente, para evitar la charlatanería, llevo un diario personal y también cotorreo por teléfono con amigos mientras hago las tareas del hogar. Guardo lo que tengo para decirle a mi esposo, se lo digo mirándonos a los ojos y trato de ser amable y agradable mientras converso con él.

La gruñona. Ser irritable y desagradable puede hacer que un esposo se distancie, obstaculizándose de esa manera la comunicación y el acercamiento. Cuando los momentos de tensión me desbordan, permanezco callada en lugar de dar rienda suelta a mi irritación o a mis rezongos. Si fracaso en mi intento de mejorar mi ánimo mediante la oración y el canto, entonces le susurro a mi esposo: “Dame un poco de tiempo para iluminar mi panorama. Entonces estaré bien”.

La mujer respuesta. Cuántas veces dije a mi esposo: “Si al menos tú. . .” Pero él no hacía ese “al menos”, probablemente porque yo había sugerido que lo hiciera. Cuanto más examinaba yo mis declaraciones pasadas, más comprendía que mis soluciones propuestas habían sido sólo conjeturas, en el mejor de los casos.

Ahora, cuando él me habla acerca de un problema, yo pregunto: “¿Qué piensas que deberías hacer?” Entonces *escucho* su idea y afirmo las partes de ella que me parecen correctas. Luego, si tengo buenas ideas adicionales, las comparto con él haciendo la siguiente introducción: “Me pregunto si. . .” El parece apreciar esta manera de proceder.

La llorona. Aunque cuando éramos novios mi esposo me había dicho que las mujeres llorosas lo dejaban mudo, yo lo había olvidado. Yo suponía que era como la mayoría de las mujeres y que no podía



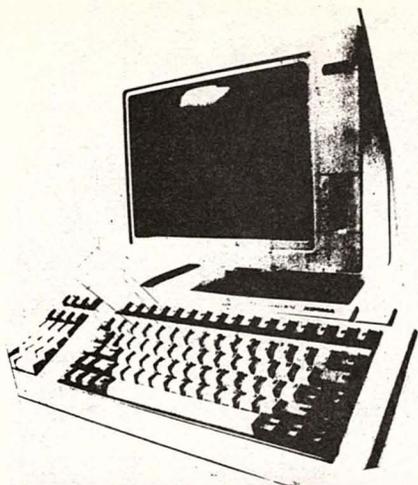
Ser irritable y desagradable aleja al esposo y obstaculiza la comunicación.

evitar las lágrimas cuando me expresaba.

Después del “domingo negro” decidí que el llanto era un hábito que yo podía vencer. En lugar de hacer mi dramática salida del escenario (para que él fuera a buscar-me), me fui serenamente, recuperé el control de mí misma y volví para conversar inteligentemente sin lágrimas.

Cuando una familia amiga a la que hace mucho no veíamos estuvo de visita en casa, los traté cortésmente. No los sometí a las actitudes negativas enumeradas hasta aquí. No es entonces extraño que hayamos conversado tan libremente. Ahora estoy tratando de ser tan considerada para con mi esposo como lo soy con nuestros amigos.

Cuanto más habla conmigo, más claramente veo porqué me casé con él. ¡Esta maravillosa persona tiene tantas cualidades que yo había pasado por alto! La revelación que hizo de sí mismo desintegró todos mis esquemas estereotipados de conducta, y ahora siento que me enamoro de él vez tras vez.



editorial

A propósito del artículo de Virginia Ursini (véase p. 18), hace unos días recordaba el relato del papa Juan Pablo I, quien en audiencia del 6 de setiembre de 1978 decía lo siguiente: Siendo yo obispo de Venecia, a veces solía visitar asilos de ancianos. Una vez encontré a una ancianita enferma.

—Señora, ¿cómo está? —le pregunté.

—Bueno. . . comer, como bien; calefacción no falta y hasta tenemos televisión.

—¿Entonces está contenta, verdad?

—¡No! —y al decir esto se echó a llorar desconsoladamente.

—Pero, ¿por qué llora, abuela?

—Mis hijos y mis nietos no vienen nunca a visitarme, ¡yo quisiera ver a mis nietitos!

“Para un anciano —comentaba el Papa de la sonrisa— no bastan la comida, la calefacción, la televisión, aunque ésta sea en colores. Hay un corazón. . . es necesario pensar en la parte afectiva de los ancianos, en su hambre de cariño”.

Hay ocasiones cuando el anciano, viendo los problemas de quienes lo rodean, se aparta “para no estorbar”. Tiende a abroquelarse en una especie de trinchera de la soledad y a vivir su propio mundo. Es una manera anticipada de su marginación de la comunidad; es una situación muy compleja. Con mucha razón dijo el psiquiatra español Emilio Mira y López: **“Una gran mayoría de los ancianos se muere más por la impresión de ser viejos que por serlo en realidad”.** Viejos son los que se sienten viejos. Esta es una verdad incuestionable. El célebre doctor Hans Selye, uno de los pioneros de la medicina psicosomática, escribió: **“No creo que nadie hasta ahora haya muerto de vejez”.**

Pero también es cierto que más dolorosa que la marginación voluntaria del abuelo/a es el abandono al que por insensibilidad lo somete su familia, cuando en su propia casa lo hace sentir un inútil y una carga pesada. Para ese anciano, hasta un instituto geriátrico puede ser un hogar mejor.—RB.

contenido

2 Póngale vida a su matrimonio

En la relación de pareja, la comunicación es vital, y sólo se alcanza luego de un difícil pero fecundo aprendizaje.

Jan Johnson

7 “Mi hijo siempre está aburrido”

Según los autores, usted tiene posibilidad de manejarse con un hijo aburrido; sin embargo, también debe saber que hay un aburrimiento que es un signo grave de depresión.

L. Bauman y R. Riche

11 Bases para una relación laboral más justa

La Biblia presenta una visión del trabajo que humaniza y ennoblece la vida del hombre.

Ricardo Bentancur

14 Depresión y suicidio

La experiencia del autor puede ser muy aleccionadora.

Jorge Nichols

18 Viejos, como los trapos

“Una gran mayoría de los ancianos se muere más por la impresión de ser viejos que por serlo en realidad”.

Virginia Ursini

21 La vivencia de lo terrible

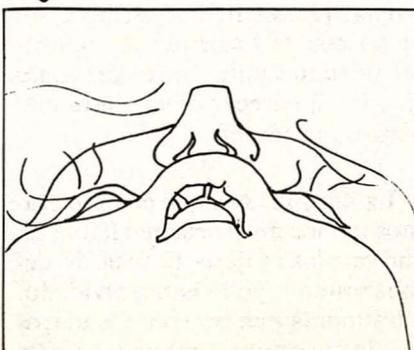
El autor nos introduce en la vivencia del sentimiento religioso mediante la experiencia de uno de los grandes personajes de la Biblia.

Mario Pereyra

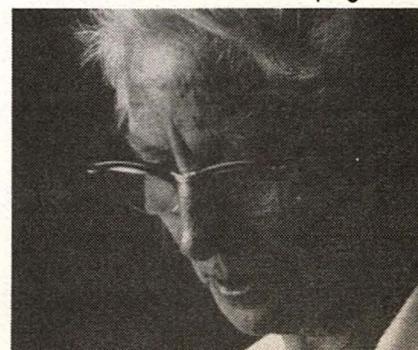
SECCIONES

- 10 VIDA familiar
- 13 VIDA en la medicina
- 17 VIDA y salud mental
- 20 VIDA en la tercera edad
- 23 VIDA espiritual
- 24 Elija VIDA
- 26 VIDA en la cocina

página 14



página 18



“Mi hijo siempre está aburrido”

El aburrimiento de su hijo puede ser de fácil manejo, siempre y cuando no sea un signo de una grave depresión.

Lawrence Bauman y
Robert Riche

Entre todas las criaturas del reino animal, el hombre es singularmente capaz de aburrimiento. Otros animales utilizan su tiempo cazando en busca de alimento, o buscando un/a compañero/a con el cual procrear la especie, o durmiendo. Como los seres humanos sólo dedican una pequeña porción de su tiempo a las funciones de supervivencia, disponen de *tiempo libre*. Por lo tanto, deben crear maneras de divertirse o de lo contrario sufren de aburrimiento.

Toda la gente se aburre de tanto en tanto. Pero los adultos no se desesperan por los breves períodos de aburrimiento; tienen experiencia al respecto. Han aprendido que la vida no siempre es una variedad de alternativas divertidas que les son servidas en bandeja de plata. Saben que la vida no puede ser excitante *todo el tiempo*.

La diferencia entre el aburrimiento de los adolescentes y el de los adultos es sencillamente que los chicos no saben que el aburrimiento

ocasional es una parte natural e inevitable de la vida. Los años de la adolescencia son una época de *grandes expectativas*. Y, por supuesto, los adolescentes son impacientes. Desean alcanzar el futuro *ahora*.

Lamentablemente, la realidad de la vida, como bien lo sabemos los adultos, no siempre coincide con las expectativas juveniles. La ausencia de desafío o de estímulo resultantes es el fenómeno que conocemos como aburrimiento. Al carecer de experiencia para enfrentar el aburrimiento existencial, los adolescentes sufren más. En su estado de ánimo, por lo general impaciente, unos pocos momentos de aburrimiento pueden parecer una eternidad. En consecuencia, es probable que presenten síntomas de irritabilidad, malhumor, languidez y una tendencia a no hacer otra cosa que estar tendidos por todas partes y a culpar al resto del mundo sencillamente por ser la causa fundamental de su presente infelicidad.

En esta etapa se verifica una graciosa paradoja. Durante los años previos a la adolescencia, ellos esperaban que usted los entretuviera. Ahora, en su ansiedad por manejarse solos, no desean su ayuda. Al mismo tiempo, al no entender y al

no saber a quién culpar, lo culpan a usted por no darles los medios que puedan estimularlos.

En la actualidad exacerban mucho a los adolescentes y a los preadolescentes las influencias ejercidas por la cultura consumista en que vivimos. Los jóvenes son bombardeados con mensajes publicitarios que les lanzan la televisión, el cine, los videos de *rock*, los videos comunes e incluso la prensa escrita. Nuestro mundo, altamente orientado hacia la promoción, ha establecido entre los jóvenes de hoy la expectativa, nada realista, de que deben estar ocupados, ser estimulados y desafiados a cada momento. (Después de todo, no se puede vender tablas de *surf* o gaseosas a chicos que están en su cuarto pensando en el significado del universo.)

La publicidad les indica a los jóvenes cómo vestirse, qué hacer y cómo comportarse. Como la imagen es el mensaje (es decir, lucir “de primera”, manejar un coche deportivo, conseguir la pareja más “sexy”, feliz y hermosa posible), es muy probable que todo lo que no esté a la altura de esas imágenes, y de las promesas implícitas que representan, produzca sentimientos de aburrimiento. Como consecuencia de

Condensado y adaptado del libro *Cómo resolver los nuevos problemas que más perturban a los adolescentes* (Buenos Aires, Sudamericana, 1990), pp. 81-98.



Muchas veces, los adolescentes, que creen que la vida debiera ser mejor de lo que es, superan el aburrimiento cuando se dedican a una causa noble, ya sea política o religiosa. Esto hay que incentivarlo.

esta exposición a los medios de comunicación, la experiencia del aburrimiento prolifera y se intensifica entre los adolescentes. Cuando las expectativas de satisfacción sobrepasan el contenido posible de ciertas experiencias, la persona se siente aburrida.

En este contexto de expectativas recalentadas, los adolescentes también deben enfrentar el desafío real de pasar de la niñez a la adultez. Están en el umbral de una amplia variedad de importantes opciones de vida, ya sea ir al colegio superior, o trabajar para papá, o alejarse del hogar, o permanecer cerca. Es un lugar desde el cual el futuro puede parecer sumamente inquietante. Habiendo abandonado la mayoría de los placeres de la niñez, de pronto los adolescentes se encuentran en un punto de avanzada. Pero al mismo tiempo, cuando atisban hacia el futuro, todo les resulta muy poco amistoso y familiar como para que deseen hacerlo.

Inseguros, tal vez incluso dudando de que alguna vez puedan definir por sí mismos una dirección clara para la actividad futura —por no mencionar otras áreas más delicadas, tales como hallar compatibilidad con el sexo opuesto—, los

adolescentes son propensos a experimentar confusión e indecisión. ¿Puede sorprender que muchos adolescentes tengan una tendencia a retirarse por un tiempo y no participar en actividades en las que usted normalmente esperaría que tomen parte? Muy a menudo experimentan ese retiro temporario como aburrimiento: están aburridos de la vida, de sí mismos y de los que más desearían ayudarlos.

Estrechamente relacionado con esta indecisión acerca del futuro está el aburrimiento expresado por los adolescentes que sencillamente temen el *ahora*. Los adolescentes son sumamente sensibles a las opiniones de sus pares. Un adolescente que es tímido, por ejemplo, puede asustarse de participar en una nueva actividad, de hacer nuevos amigos o simplemente de ignorar pautas de conducta bien establecidas. Si su adolescente se queja de aburrimiento, a la vez que se resiste a llamar a amigos y a participar en otras actividades sociales, puede ser que esté dedicado a una forma de hibernación humana que lo protege del fracaso social. Si un/a joven dice que tal persona es “aburrida”, en realidad puede ser un modo de rechazarla antes de que ésta lo rechace a él/ella. Esta actitud también puede ayudar a salvaguardar la autoestima elevando al joven por encima de los otros.

Cuando los chicos se quejan de que la escuela es aburrida, ello puede deberse sencillamente al hecho de que no se están desempeñando bien. Del mismo modo, si un chico vuelve de una lección de tenis quejándose de que le resultó aburrida, puede deberse a que no consigue jugar con eficiencia.

Algunos adolescentes que parecen aburridos pueden estar reaccionando a una situación de control excesivo o de dominio exagerado de uno de los padres. Aquellos chicos a los cuales se les permite sólo la menor medida de autonomía en el hogar, son los que más pueden quejarse de aburrimiento. En tales casos, el adolescente suele estar muy enojado con el ambiente restrictivo

en que vive. Su aburrimiento puede ser, sencillamente, la única manifestación permisible de su sentimiento real, que es el enojo. En tales instancias de resentimiento es probable que hallemos una falta de motivación con respecto a las tareas escolares, o una interminable postergación de las tareas familiares. El objetivo inconsciente es el de fastidiar a los padres mediante una conducta pasiva-agresiva, un modelo que los padres suelen percibir como “holgazanería”.

Como los adultos, los adolescentes se esfuerzan, claro, para combatir el aburrimiento. Algunos adolescentes suelen hacer modificaciones en sus rutinas que alivian el aburrimiento. Llamamos a un amigo y charlan por teléfono, o van al cine, o participan de un partido de fútbol o de tenis. Otros adolescentes, en parte por sus infladas expectativas o por una demanda de evasión, tratan de aliviar el aburrimiento por medios destructivos: dedicarse a fumar o a beber en exceso, o a conducir con demasiada velocidad, o a la promiscuidad sexual, etc. Hay una diferencia en todas estas actividades, pero también hay una semejanza: el esfuerzo por eliminar el aburrimiento por medio de la diversión.

A veces, los adolescentes y otros adultos jóvenes buscan un remedio al aburrimiento dedicándose a una causa noble. Porque son idealistas y creen que la vida debería ser mejor de lo que es, se unen a movimientos políticos o a grupos religiosos y apoyan o incluso inician la oposición a la injusticia social, en un gran esfuerzo por lograr que la vida esté a la altura de sus ideales. Esos jóvenes, a la vez que hallan medios para aliviar el aburrimiento, a menudo están haciendo una contribución para un mundo mejor. Del mismo modo, los jóvenes que son atletas talentosos o poseen capacidad artística o creativa y sienten el deseo de trabajar para desarrollar su potencial, tienen la fortuna de hallar significativas salidas para su abundancia de energía en libre expansión.

Una nota de advertencia: Si bien el aburrimiento ocasional es un rito natural y temporario que debe esperarse, el aburrimiento prolongado acompañado de depresión puede indicar un estado peligroso que no debería ignorarse. Si su hijo está reaccionando con aburrimiento y depresión ante la muerte de una persona querida, o de un compañero de escuela como resultado de un accidente, o, lo que es peor, de un suicidio, se debería prestar atención. Si su hijo continuamente plantea la queja de "estoy aburrido", debería verse como posiblemente algo más que sólo aburrimiento. Podría ser que tal adolescente esté tratando de protegerse de otros ataques a su estabilidad.

En verdad, cuando un joven se queja de cierto vacío interior, habla de suicidio o manifiesta retraimiento general durante un período prolongado, la intervención de un profesional es *obligatoria*. Si bien la conducta suicida es complicada y enigmática, hay señales de peligro que generalmente puede detectar un profesional. Si usted tiene alguna duda en cuanto a si su hijo puede ser o no del tipo suicida, convendría buscar la tranquilidad que puede dar un profesional antes que ignorarla.

¿Qué podemos hacer?

1. **Bájese del pedestal.** El aburrimiento es un aspecto inevitable, natural y principalmente pasajero de la vida; todos lo experimentamos. Es importante recordar que, salvo en las instancias de depresión crónica, la preocupación al respecto no debe ser extrema.

Cuando su hijo esté aburrido, *no lo trate con arrogancia*. No diga: "Cuando yo tenía tu edad, nunca me aburría". En primer lugar, no es verdad: probablemente usted se aburría más de lo que recuerda. Segundo, sólo conseguirá alejar a su hijo. No actúe como si el aburrimiento fuera sólo una aflicción de los jóvenes. Intente un poco de humildad. Descríbale a su hijo sus propios ataques de aburrimiento.

Si le transmite a su hijo algunas de sus propias debilidades, aliviará parte de la angustia del muchacho. Incluso puede sentirse alentado a abrirse. Los dos pueden terminar riéndose muchísimo de "las pruebas y tribulaciones de la vida y del crecimiento".

2. **No sea dominante. Escuche.** A los padres les resulta fácil sugerir a los hijos cosas para hacer: llamar a un amigo, tejer un suéter, hacer los deberes escolares, rastrillar el jardín. Pero decirles a los chicos qué deben hacer no los ayuda. Los jóvenes ya saben qué pueden hacer. Usted debería tratar de hablar con su hijo de *otras cosas en lugar de su aburrimiento*.

Un adolescente enojado, que rechaza todo consejo o sugerencia, a menudo se abre a la charla. Trate de descubrir si hay algo que pueda interesar a su hijo. No importa lo que sea (en tanto no sea destructivo para él o para otra persona). Si su hijo aparece con una idea que parece descabellada, trate de ser alentador. Su hija, por ejemplo, podría querer decorar su cuarto de un modo que a usted no le agrada. Si usted le dice inmediatamente que no puede hacerlo, estará socavando la intimidad que está intentando crear. *Adelante*, deje que su hija lo decore como quiera. Cuando ella se cansa de esa decoración, como seguramente ocurrirá, podrá curar su próximo ataque de aburrimiento aceptando sus sugerencias y cambiando la decoración. (Nota: ¿No se curó usted alguna vez de un ataque de "tristeza" redecorando un cuarto de su casa?)

Si consigue establecer un diálogo, podría ser el momento oportuno para que le señale a su adolescente cómo algunos de los mensajes más absurdos de la televisión, y de otros medios, en realidad tienden a fomentar el aburrimiento inflando las expectativas más allá de toda proporción. Ese mensaje, si se lo percibe y entiende, servirá mucho más que para brindar una idea sobre el aburrimiento: alertará a su adolescente para que observe más

críticamente la andanada de mensajes que continuamente nos inundan. Es una manera de ayudar a un adolescente a que se convierta en un ciudadano adulto mejor informado en una sociedad libre.



Cuando un joven se queja de cierto vacío interior durante un tiempo prolongado, la intervención de un profesional es obligatoria.

3. **No sea defensivo.** Muchos adolescentes tratan de culpar a otros por sus problemas. Los padres, que son los que están más cerca, son blancos fáciles para esta clase de ataques. *No intente la represalia* con sus contraataques. Eso sólo iniciará un *ciclo de culpas*. Si su hijo trata de imputarle a usted la culpa, mantenga la cabeza clara y la boca cerrada. Hágale saber a su hijo que no es perfecto y que cuando él se haya calmado, si desea reanudar el tema, usted estará dispuesto a discutir toda queja que pueda tener. Hágales saber a sus hijos adolescentes que está dispuesto a llevarlos a ciertas funciones (dentro de lo razonable), que les dedicará tiempo si lo desean, que los ayudará con las tareas escolares si de verdad necesitan ayuda, que atenderá todo otro

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



¿Cómo ayudarlos a estudiar?

Esta semana le entregarán a Mauricio el boletín de calificaciones. Desde que comenzó su cuarto grado, ya no es el chico de antes para los estudios. En la escuela se le exige un mayor esfuerzo; a su vez, Mauricio está cambiando sus actitudes hacia el estudio. Ahora quiere más autonomía para organizarse por sí mismo. Está buscando un modo de trabajo personal.

A los nueve o diez años la mayoría de los chicos cambia su modo de estudiar. La sumisión de los primeros años ha quedado atrás y ahora comienzan a elaborar un estilo propio de estudio. Los padres notan que sus indicaciones ya no son aceptadas como antes. ¿Qué hacer? Si no los ayudan van a fracasar. . . Los padres deben comprender que necesitan cambiar la manera de ayudarlos a realizar las tareas escolares de cada día.

Quizás alguien piense que es hora de dejarlos completamente solos, y asume una actitud de indiferencia o desinterés con respecto a las tareas escolares de sus hijos. Pero no debe ser así. Sin embargo, es el momento en que los chicos necesitan mucho apoyo y comprensión para afrontar tareas nuevas, que para ellos implican esfuerzo y preocupación. Ahora necesitan orientación para obtener un mejor rendimiento de su tiempo y mejores resultados en su dedicación al estudio.

En esta nueva etapa, los padres tienen una importante tarea que realizar para proporcionar a sus hijos una actitud favorable hacia el estudio y, al mismo tiempo, desarrollar en ellos el gusto por el aprendizaje. Veamos algunos aspectos vitales de este proceso.

* Descubrir sus propios ritmos de estudio. Hay chicos que estudian mejor por la mañana, otros a la tarde,

o incluso hay quienes lo hacen mejor de noche. Pero, además, los padres deben cuidar en especial la formación del hábito de estudiar todos los días. Esto hará que el aprendizaje sea dosificado y evitará los típicos apurones cuando hay exámenes.

* Favorecer una actitud positiva hacia el aprendizaje. Esta depende más de una buena motivación que de la capacidad intelectual de cada uno. Ante un fracaso es mejor expresarle al niño la confianza en que la próxima vez los hará mejor, en lugar de enrostrarle su error. Es conveniente atribuir los éxitos a su inteligencia, y los fracasos a la falta del esfuerzo razonable requerido para ese aprendizaje.

* Evitar las comparaciones. Comparar el rendimiento escolar de un niño con sus hermanos u otros chicos es una muy mala costumbre. Quien es objeto de comparaciones desfavorables puede reaccionar con fatalismo y desarrollar un sentimiento de inferioridad.

* Prepararles un lugar para estudiar. Nuestros hijos necesitan un espacio tranquilo para el estudio. Este debe estar siempre en el mismo sitio, alejado del televisor, de los ruidos domésticos o el espacio de las visitas. El mejor lugar es, sin duda, su habitación.

* Proporcionarles los útiles necesarios. Un lápiz o bolígrafo y una hoja de papel favorecen la concentración. Siempre se retiene mejor lo que se escribe (bosquejos, esquemas) o se subraya. Otro elemento importante es un buen diccionario, de dos o tres tomos si es posible, para aclarar sus dudas sobre términos nuevos, enriquecer su vocabulario y mejorar su ortografía.

En esta etapa es importante alabar cada logro que realicen nuestros chicos, aunque sean pequeños, y demostrarles que confiamos en ellos. Estos serán excelentes estímulos para un aprendizaje eficaz que se proyecte en el futuro.

pedido que hagan y tratará de ofrecerles orientación. Pero también hágales saber que hay un límite, más allá del cual usted no puede hacer más.

4. *No los compre.* A veces los chicos aprovechan la preocupación de un padre tratando de obtener un regalo que han estado pidiendo. Un ardid muy común: "Si realmente me quisieras, me comprarías una moto y entonces yo no estaría aburrido". Si usted accede, descubrirá que la próxima vez el pedido es más alto.

No se deje manipular sólo porque le duele ver que su querido hijo sufre un poco. Superar los momentos de abatimiento es una parte necesaria del crecimiento. Si atendemos cada capricho de los adolescentes, sencillamente reforzamos el conjunto de expectativas ya irrealles. Parte del crecimiento es aprender a enfrentar obstáculos y estados desagradables de los sentimientos y emplear los propios recursos para aliviar la situación.

5. *Los ritos pasajeros.* Finalmente, recuerde: un período de aburrimiento es parte de un ritual pasajero para todos los adolescentes. No se preocupe demasiado por el aburrimiento ocasional. De todos modos, trate de descubrir qué subyace a todo cambio en la conducta de su adolescente. Si su hijo ha sido sociable y de repente deja de participar en actividades que antes le daban placer, es importante entender qué está sucediendo. En el caso de la mayoría de los adolescentes, todo lo que ocurre es que se están produciendo algunos cambios en su interior. Los adolescentes que pasan de la niñez a la adultez naturalmente desarrollan nuevos conjuntos de intereses, actitudes y valores que están más en consonancia con un nuevo sentido de sí mismo. Al abandonar los viejos hábitos y boicotear el habitual repertorio de actividades, por un tiempo pueden pasar por una forma de hibernación humana que, es de esperar, conduzca a una vida más adulta y más profundamente satisfactoria.



Bases para una relación laboral más justa



DÍA MUNDIAL
DEL TRABAJO

Ricardo Bentancur

Hay autores que han examinado el concepto de trabajo dentro del marco de los problemas sociológicos, especialmente en la medida en que la función del trabajo humano en la sociedad ha podido explicar, en gran parte, rasgos muy característicos de diversos tipos de sociedades y culturas. De esta manera se ha desarrollado el estudio de la influencia de la noción de trabajo sobre los fenómenos sociales.

Dentro de estos estudios cabe mencionar los efectuados por Max Scheler (relacionados con los estudios de Werner Sombart y Max Weber). En estas investigaciones de Scheler aparece la *supervaloración* del trabajo como uno de los modelos que manifiestan el resentimiento del hombre moderno contra lo otorgado gratuitamente, y, como consecuencia, contra los valores vitales y espirituales. Si sólo tiene valor lo hecho por uno mismo (el esfuerzo, el cumplimiento del deber, etc.), entonces la noción de trabajo adquirirá una importancia central y única; penetrará y teñirá todas las escalas de valores en las relaciones humanas.

Cuando la noción de trabajo se

Cuando la noción de trabajo se agota en el concepto de producción material y es el eje central de todas las relaciones sociales, estamos en presencia de un concepto pobre y deshumanizante.

agota en el concepto de *producción material* y es el eje central y exclusivo de todas las relaciones sociales —como en las sociedades hiper-capitalistas; por ejemplo, Japón—, estamos en presencia de una profunda devaluación del valor espiritual del trabajo, que lleva a su *divinización*, en perjuicio de la vida humana. Cuando el trabajo se reduce a la producción de cosas, y deja de ser un medio para convertirse en el único fin de la vida, entonces se crean máquinas que obran como hombres. . . y hombres que se comportan como máquinas.

En este sentido, el valor del trabajo estará definido por el propósito con el que el hombre va hacia las cosas. Si se pretende manipular (¿violar?) la naturaleza con el único fin de extraer riquezas, estamos en presencia de una noción muy mezquina del trabajo. Como consecuencia, se distorsionan las rela-

ciones del hombre con su **prójimo**, con la **naturaleza** y con **Dios**. Esta noción ha inficionado a buena parte de nuestra sociedad contemporánea.

La relación del hombre con su **prójimo** queda mediatizada por un contrato donde prevalece, egoístamente, lo económicamente útil por sobre todo valor ético. Este afán materialista no ha podido redimir a buena parte de la humanidad del hambre, de la explotación y del subdesarrollo.

También se ve vulnerada la **naturaleza**, cuando ésta se convierte **exclusivamente** en fuente de recursos explotables. Heidegger, filósofo alemán contemporáneo, lo dice del siguiente modo en *La pregunta por la técnica*: “La central hidroeléctrica no está construida en la corriente del Rin como los viejos puentes de madera que desde siglos unen orilla con orilla. Antes bien,



el río está *empleado* en la central hidroeléctrica”. **Es decir, cuando cambia la aproximación del hombre a la naturaleza, la naturaleza misma se transforma: el río ya no será río, sino fuente de energía eléctrica; la agricultura dejará de ser una obra artesanal que el campesino ama, para convertirse en industria motorizada de la alimentación.** Esto no empobrecería la vida humana si no se convirtiese en el único modo en que el hombre se relaciona con las obras de Dios. **Esta actitud manipuladora de la naturaleza que ha sido impulsada por el afán desmedido de lucro, que caracteriza al materialismo de Occidente en el presente siglo, ha generado desequilibrio ecológico, contaminación y muerte.**

Pero esta desacralización de la cultura moderna también alcanza al ámbito religioso. La relación del hombre con Dios queda mediatizada por un contrato donde la religión —como dice Erich Fromm— se convierte en un método de “hágallo usted mismo”, para lograr mayores éxitos sin la ayuda de un psicólogo. La religión es concebida como un medio para alcanzar el “*confort*” espiritual que le dé al hombre el marco adecuado para tener más éxito en sus negocios. Esta forma de ver la religión ahonda la angustia y el desamparo del hombre contemporáneo.

Seis días trabajarás. . .

El trabajo visto desde una perspectiva bíblica, como ordenado por Dios para satisfacer las necesidades físicas y psíquicas del hombre, está vinculado al proceso de humanización de la civilización. Es la aplicación de las fuerzas intelectuales y físicas del hombre a los objetos exteriores, con una finalidad: comunicarles utilidad, sentido espiritual y valor económico, para que se obtengan las cosas necesarias de la vida. No sólo son importantes las posesiones materiales, sino todo lo que puede ayudar al hombre a su completo desarrollo social, intelectual y moral; como el goce austero del deber cumplido, la satisfacción de la disciplina, el amor hacia la obra creada, la conciencia tranquila por haber traído el pan a la casa, etc.

Desde la perspectiva bíblica, el trabajo debe generar una especie de comunicación inteligente del hombre con las cosas; debe dar el marco para un diálogo entre el sujeto y los objetos, permitiendo que el ser humano salga de sí mismo y pueda crear; debe hacer que el trabajador imprima a los objetos el sello representativo de su personalidad. Esa posibilidad creadora redime al hombre de la angustia de la existencia y le suministra los recursos espirituales para realizar las más humildes tareas con entusiasmo y alegría.

Sólo concebido de este modo, el trabajo adquiere un sentido terapéutico, no enajenante.

Sin embargo, la historia se ha encargado de decirnos patéticamente que las cosas no han funcionado siempre de ese modo. Muy al contrario, el trabajo ha sido una de las cosas de la que más ha huido el hombre; y se lo ha visto más bien como un mal necesario para sobrevivir. No son pocos los filósofos que han hablado del carácter enajenante y enfermizo que el trabajo ha tenido en la historia de Occidente.

En este sentido, debemos reconocer que si bien es cierto que depende de cada hombre, en forma individual, la actitud con la que encara el trabajo, también es cierto que el sistema lo condiciona. Los sistemas económicos opresivos han hecho que el hombre huya del trabajo como de la lepra. Sencillamente porque en este caso el trabajo se ejerce como un medio de explotación humana; una forma de destrucción del trabajador. A esto se refiere el filósofo Raymond Ruyer en su *Metaphysique du travail* [Metafísica del trabajo] cuando habla de la necesidad de inspirarle un sentido ético a la relación humana laboral.

. . . y el séptimo descansarás

El mandamiento bíblico dice: “Seis días trabajarás. . . mas el sábado es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra” (Exodo 20: 9-11).

Es importante destacar el fundamento teológico del mandamiento: *En seis días hizo Jehová los cielos y la tierra*. Esto le recuerda al hombre su condición de criatura ante la creación. La profunda convicción de que no es un dueño despótico del mundo, sino su mayordomo, genera una actitud más humilde y responsable ante los recursos que la naturaleza prodiga gratuitamente.

Pero además, el mandamiento funda las bases para una relación humana fraterna, que implica una

ética del trabajo. Al tomar conciencia de que mi prójimo es mi hermano en la misma creación, nunca podrá ser objeto de explotación. La verdadera observancia del sábado nos lleva a reconocer la paternidad divina y, como consecuencia, aceptar la hermandad entre los hombres.

En las antiguas sociedades agrícolas, siervos y jornaleros eran a menudo oprimidos por amos sin escrúpulos. Hoy, en nuestra sociedad industrializada, son los sistemas tecnológicos los que enajenan y explotan al hombre. Entre la antigua y moderna sociedad hay un común denominador: *la codicia*. La insaciable sed de lucro es lo que hace trabajar obsesivamente a unos y a otros: a unos, convirtiéndolos en es-

clavos de las ganancias; y a otros, transformándolos en esclavos de aquéllos.

En este sentido, el sábado nos recuerda nuestro origen y pone un límite al afán materialista. Funda una buena base teológica y ética para humanizar la relación laboral. El sábado nos enseña la igualdad y el respeto a todos los seres humanos. En el antiguo Israel, cada 7 días, 7 años (año sabático) y 7 semanas de años (año del jubileo), todas las personas, animales y propiedades volvían a ser libres ante la sociedad y ante Dios. Cualquier diferencia social en el pueblo de Israel desaparecía con el sábado, el día del reencuentro fraterno de todos los israelitas. El teólogo Samuele Bac-

chiocchi, citando a Samuel Dresner, lamenta que la función niveladora del sábado no haya sido más reconocida en Occidente. En *Reposo divino para la inquietud humana*, página 205, afirma: "Muchas injusticias sociales habrían podido ser evitadas en todos los tiempos si las medidas en favor de los derechos humanos contenidas en el sábado hubiesen sido comprendidas y puestas en práctica. Porque el sábado exige la misma libertad y el mismo trato humanitario para el esclavo que para el hijo (Exodo 20: 10; 23: 12; Deuteronomio 5: 14). Explotar o detestar en los días laborables a quienes el sábado nos enseña a respetar y amar como hermanos, sería negar nuestro cristianismo". ☺

VIDA

en la medicina

Cigarrillo: tan malo para el corazón como para los pulmones

Por mucho tiempo los doctores advirtieron al mundo contra los efectos del tabaco en los pulmones. Se oyó bastante de los peligros del enfisema, de la bronquitis y del cáncer pulmonar, entre otros males. Pero no fue hasta hace pocos años que se comenzó a hablar de los efectos deletéreos del fumar sobre el corazón y las arterias coronarias de hombres y mujeres.

En un estudio realizado recientemente en los Estados Unidos, sólo el fumar causaba el 75% de los ataques al corazón en mujeres por debajo de los 50 años. Decimos "sólo", porque además se reconocieron otros factores: obesidad, hipertensión, presión alta, niveles elevados de colesterol o diabetes, que son los factores más comunes a dichos ataques. ¿Y por qué por debajo de esa edad? Porque las adolescentes y jóvenes son más propensas a este mal por su fisiología. Las mujeres, en la adolescencia, tienden a tener niveles de colesterol más bajos y mayor cantidad de lipoproteínas de alta densidad (HDL) que los hombres.

Como los ataques del corazón en las mujeres son provocados por los mismos factores de riesgo que en los hombres, ambos sexos pueden ser protegidos mediante el mejoramiento del estilo de vida: la *eliminación de los ácidos grasos saturados y del colesterol* de la dieta, el *ejercicio físico* regular, el *abandono del cigarrillo*, el *descanso* y la *recreación* apropiados, y la *fuerza de voluntad*.

Alcohol y corazón

En 1981 el Dr. B. Halawa, de Polonia, luego de intensas investigaciones llegó a la conclusión de que el alcohol consumido en cantidades de 60 a 150 mililitros diarios durante un año puede inducir a una lesión en el músculo cardíaco.

Un efecto más común es el agrandamiento del corazón. Muchos cardiólogos atribuyen la cardiomiopatía alcohólica (enfermedad alcohólica del corazón) a efectos tóxicos directos del etanol o sus metabolitos, aunque los desórdenes en otros sistemas también contribuyen a su patología (origen y desarrollo de una enfermedad) en el sistema cardiovascular.

Un aspecto importante de estos efectos es que ellos son interactivos. El corazón humano no contiene la capacidad de oxidar el etanol que posee el hígado, pero el acetaldehído, producido por la oxidación del etanol en el hígado, inhibe indirectamente la síntesis de las proteínas en el músculo cardíaco. Entonces se acumulan los triglicéridos cardíacos.

El beber con moderación —no crónico— reduce el riesgo de enfermedades coronarias, pero presenta el peligro de desarrollar arteriosclerosis. Algunos autores sostienen que la circulación de niveles elevados de colesterol lipoproteínico de alta densidad en la sangre, causada por el beber moderado, es una razón persuasiva y suficiente para evitar la ingestión crónica y moderada.

Una advertencia final: nunca cortar abruptamente la ingestión de alcohol en un paciente crónico, pues eso también podría provocar una lesión considerable en el corazón. El desacomodamiento se debe realizar por etapas, y así se conservará intacto el músculo cardíaco.

Depresión y suicidio

Si este artículo tiene un valor, debemos buscarlo no sólo en el tema, de dramática actualidad, sino en la experiencia del propio autor. Su hijo se suicidó a la temprana edad de 14 años. Actualmente, el doctor Nichols presta apoyo psicológico en escuelas del estado de California, Estados Unidos.

SALUD MENTAL

Jorge Nichols

En general, no solemos hablar acerca del suicidio; al menos no lo hacemos en público. Aún hoy, cuando alguien se quita la vida, la gente suele decir que tomó una decisión errada o que escogió una solución permanente a un problema pasajero. Amontonamos sombras sobre esa persona: “No debió haberlo hecho”; “Era lo suficientemente fuerte como para salir del problema sin llegar hasta ese extremo”; “No tenía la suficiente religión o la fe necesaria”. Además, cae un manto de deshonra sobre todo el grupo familiar; en estos casos, la familia también ha fracasado.

Estas viejas actitudes y opiniones acerca del suicidio reflejan la idea de que somos *absolutamente* responsables por nuestras propias vidas y del fracaso o del éxito de nuestra conducta. Sin embargo, ciertas cosas están fuera de nuestro control, como, por ejemplo, un desastre natural. Conceptos erróneos acerca del suicidio causan daños graves, porque impiden que tomemos las decisiones necesarias para prevenir la tragedia.

Muchos de nosotros ignoramos



Conceptos erróneos acerca del suicidio causan daños graves, porque impiden que tomemos las decisiones necesarias para prevenir la tragedia.

que el 95% de todos los suicidas sufre una enfermedad mental que debe ser atendida por un profesional. Esta enfermedad es tan común que afecta a una de cada 4 ó 5 personas en algún momento de la vida. Sin embargo, en general, la gente tiene poco conocimiento de esto. De acuerdo con encuestas recientes, muchas personas todavía piensan que las enfermedades mentales son la consecuencia de elecciones y que pueden ser superadas; que vienen como consecuencia de alguna debilidad emocional o de una mala educación.

Estos conceptos erróneos deben ser remplazados por una mejor información. Por ejemplo, el suicidio implica mucho más que una elección errónea. Una decisión de este tipo no es una decisión común tomada por una mente sana, sino una decisión desesperada asumida por un pobre cerebro enfermo que no puede funcionar normalmente, que no está bajo el normal autocontrol y, por lo tanto, no puede manejar los desafíos diarios de la vida. La persona enferma puede sufrir una gran angustia sobre su incompreensión o la aparente desesperación de su situación. Busca la muerte para remediar la terrible angustia emocional, desconociendo, o descreyendo, que la salud es posible.

La prevención no es tan complicada

Prevenir el suicidio no es tan complicado como creemos. Prevenir depende mayormente de reconocer y tratar la enfermedad mental que subyace a los síntomas. Por eso, la ayuda y el reconocimiento público son esenciales. Los legos no están capacitados para identificar enfermedades mentales como la esquizofrenia u otros desórdenes de la personalidad, pero sí para reconocer "enfermedades depresivas", que son las que causan más suicidios.

A menudo, el estrés social, el fracaso laboral, la pérdida de un ser querido, la soledad, generan depresión. Pero, asimismo, esta enfermedad produce un fracaso social que alimenta y agudiza el deseo de mo-

rir. Por otra parte, hay veces en que la depresión irrumpe cuando la persona no tiene ningún problema.

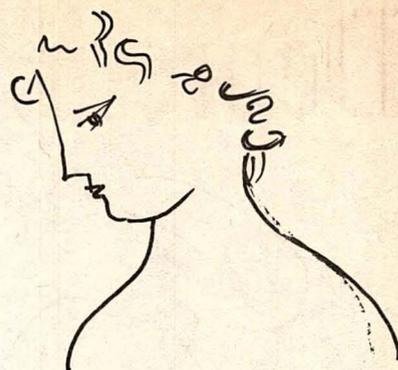
La depresión no es un asunto que, en primera instancia, deba tratarse meramente a nivel de asesoramiento. Es una enfermedad causada por una suma de factores. Genes y sustancias químicas hacen que algunas personas y algunas familias estén predispuestas a la depresión. Por razones que no son claras, la depresión aparece en muchos alcohólicos y drogadictos. A menudo, estas personas tienen un pasado bastante triste, pero sus perspectivas futuras mejoran considerablemente cuando reconocen la depresión que subyace a ese comportamiento y se tratan con profesionales.

La depresión no es lo mismo que la melancolía, que todos tenemos de vez en cuando. No es meramente estar infeliz. La depresión es una enfermedad altamente curable por la medicina, pero que termina fatalmente en cerca del 10 al 15% de las personas que no logran tratarse con un profesional. Es casi tan común como la alta presión y muchas otras enfermedades mortales en los Estados Unidos.

Es también una de las menos reconocidas. Mientras la hipertensión puede matar a alguien en 20 años, la depresión puede matarlo súbitamente. Reconocerla y tratarla correctamente no sólo salva vidas sino que previene muchos sufrimientos innecesarios en el deprimido, en sus familiares, y en sus amigos.

Algunas depresiones son suaves, otras son severas. Algunas duran meses; otras, años, o toda una vida. Algunas vienen y se van, o tienen altos y bajos (enfermedades maniaco-depresivas). Algunas veces confundimos la depresión con la esquizofrenia, y muchas veces con cualquier otro tipo de enfermedad mental.

No hemos encontrado *test* confiables de laboratorio para detectar la depresión. En realidad, la reconocemos por sus síntomas y signos, y al formularle al paciente ciertas



la depresión no es lo mismo que la melancolía.

preguntas. Generalmente, una persona con depresión muestra varios signos en un período de dos semanas o más.

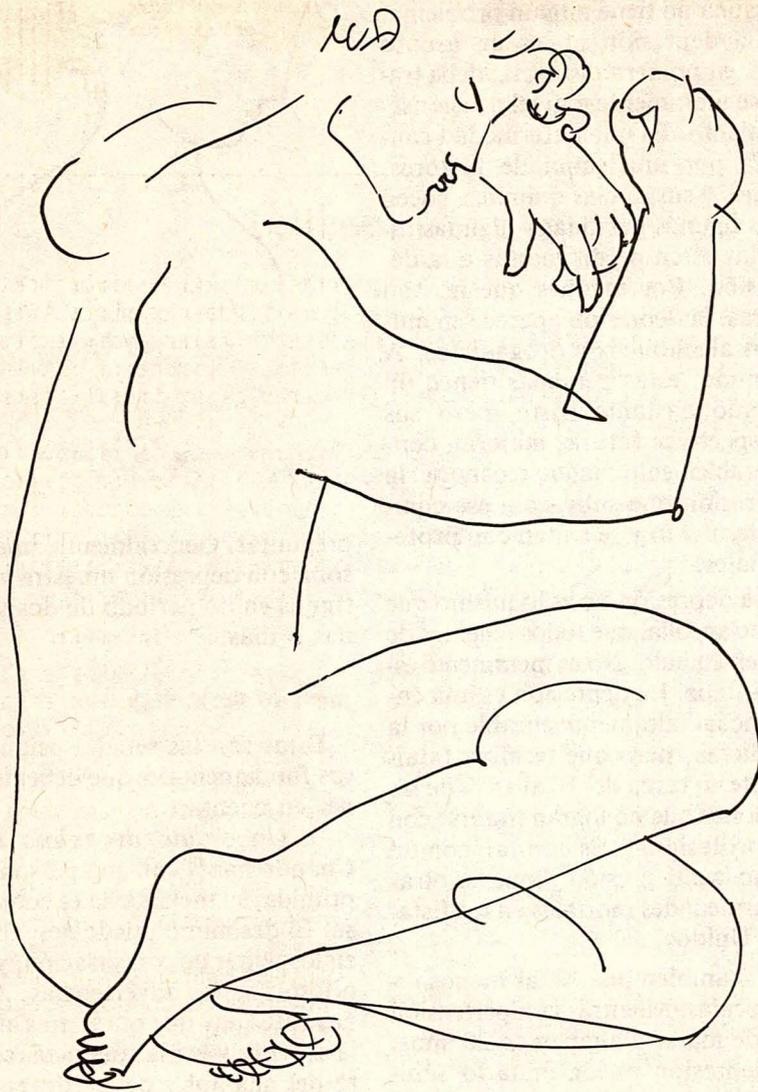
Señales de la depresión

Estas son las señales psiquiátricas fundamentales que debemos tener en cuenta:

1. *Un estado de ánimo bajo.* Cuando habla con una persona deprimida, su melancolía es contagiosa. El desánimo puede descubrirse en los temas de conversación, y manifestar serias advertencias. Algunas veces hay que mirar más allá de la sonrisa, y ver la conducta respecto del alcohol y de las drogas.
2. *Pérdida de interés en todas las cosas.*
3. *Sentimientos de desesperanza, pérdida, culpa.*
4. *Baja energía.*
5. *Dificultad para pensar o recordar.*
6. *Cambio en el apetito, en el peso o en los hábitos del sueño.*
7. *Pensamientos de muerte y de suicidio.*

La gente que está deprimida, la joven en especial, raramente habla directamente de sus sentimientos dolorosos. En realidad, las personas los niegan o se sienten avergonzadas de ellos. Por lo tanto, el deprimido no puede buscarlo a usted; es usted quien debe ver el problema e ir hacia él.

El suicidio se ha incrementado en



EL DEPRIMIDO
NUNCA LO BUSCARÁ,
USTED DEBE IR
A SU ENCUENTRO.

forma alarmante entre los jóvenes. Un estudio reciente, realizado en los Estados Unidos, mostró que casi uno de cada 5 muchachos, y cerca de 4 de cada 10 chicas en el 7° y 8° grados de la escuela primaria, han pensado alguna vez en suicidarse. En la escuela secundaria el promedio rosa del 38 al 46% para los muchachos, y del 42 al 54% para las chicas. La depresión parece ser la misma en todas las edades, aun cuando aparece en una edad muy temprana.

De la misma manera en que diferimos en nuestra apariencia exterior, diferimos en nuestro interior. Por esta razón, la misma depresión puede mostrarse de un modo distinto en personas diferentes. En lugar de una serena tristeza, algunas veces la depresión se manifiesta cuando:

1. Aparece un duro problema personal.
2. Se ven síntomas persistentes sin aparente causa (dolor de estómago, dolor de cabeza, etc.).
3. Se padece ansiedad inusual, nerviosismo o irritabilidad.
4. Existen dificultades para dejar el alcohol, las drogas, o superar cualquier otra perturbación de conducta.

Comúnmente, la depresión se manifiesta como un duro problema personal. Usted puede pensar: "Si yo tuviera esos problemas, me sentiría del mismo modo", o puede pensar que la persona simplemente tiene una mala actitud hacia los problemas de la vida. Pero, todas las veces que usted encuentre a alguien quejándose, tal vez demasiado, ya sea por un síntoma de una enfermedad o por un difícil problema personal, pare y considere: ¿Es éste un problema o estoy frente a una depresión?

Quienes padecen problemas necesitan aconsejamiento, pero la depresión necesita cuidado médico. Haga todo lo que pueda para lograr que la persona deprimida busque ayuda médica profesional.

Algunas veces puede saber acerca del ánimo de una persona al observar las cosas que mira, escucha,

lee o le atraen. Temas de melancolía, tristeza y muerte presentan señales muy serias. También debemos prestarle atención a esas pequeñas señales que solemos escuchar pero ignoramos, tales como: "No me interesa más nada". Observe eso.

No necesita avergonzarse

Muchas personas acuden a su fe religiosa para buscar auxilio cuando se sienten deprimidos, sin darse cuenta de que tales sentimientos pueden ser el resultado de una enfermedad curable. La oración es importante en todas las cosas, pero no es más importante para un deprimido que para alguien que padece neumonía, diabetes o el mal de Alzheimer.

Hace unos días, un dirigente religioso me dijo: "La gente siente una tremenda vergüenza de estar deprimida. Realmente no debieran sentir más remordimiento respecto de la depresión que de un brazo fracturado".

Los jóvenes son naturalmente activos, por eso debiéramos buscar las advertencias del suicidio en el cambio de conducta: actividades de alto riesgo, accidentes múltiples, holgazanería persistente, robos, mentiras, violencia, incapacidad intelectual o impulsividad exagerada. La pérdida de un novio o una novia, los conflictos con los amigos, el estrés familiar o un suicidio en la comunidad debieran multiplicar nuestro interés.

Si usted sospecha que alguien padece depresión o está seducido por el suicidio, no decida observar y esperar. No deje que la mente de la persona se llene de pensamientos enfermizos. No deje que el prejuicio, fuera de moda, contra la psicología mate a su hijo o a un amigo. Hable con el deprimido y llévelo a un médico o a un psiquiatra, quienes pueden verificar su sospecha y prescribir el tratamiento y la medicación que seguramente necesita.

Recuerde: los afligidos necesitan simpatía, quienes tienen problemas necesitan aconsejamiento, y los que padecen depresión necesitan atención médica.

VIDA

y salud mental

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



¿Cuán sana es su familia?

Un conjunto de recientes investigaciones centradas en las familias con hijos drogadictos han descripto las características de estos grupos. Así se ha podido establecer el "perfil" o el conjunto de rasgos distintivos que presentan las familias de alto riesgo adictivo. Se trata de relaciones de parentesco enfermas y "enfermantes"; es decir, patógenas, generadoras de trastornos mentales entre sus miembros.

Por otro lado, otros estudios han puesto de manifiesto los indicadores que exhiben los grupos familiares de bajo riesgo; es decir, aquellos que producen hijos sin trastornos emocionales ni problemas serios de conducta. Son las familias "normales" o sanas. ¿Cuáles son las características de ambos tipos de organización familiar? En el cuadro que aparece más abajo señalamos los puntos sobresalientes que han descubierto las investigaciones.

Familias normales

- Los hijos perciben más amor entre los progenitores, especialmente del padre.
- Más cohesivas; énfasis sobre la unión de la familia.
- Los padres tienen buenas relaciones con los amigos de los hijos.
- Funcionan más democráticamente, con autoridad compartida y mejor comunicación.
- Más capaces de preparar a sus hijos para la vida adulta.
- Más énfasis sobre la crianza, la disciplina y el autocontrol del niño.
- Menos permisividad respecto de la libertad; en este punto son tradicionalistas.
- Tendencia a que los hijos sientan más apego al control y a la obediencia y también sean más confiados, honestos y sensatos.
- Mayor capacidad para planear y divertirse juntos.
- Capacidad para sacar el mejor partido de las circunstancias adversas; no enfatiza las frustraciones.
- Presentan compromiso religioso junto con el amor a Dios y al país.
- Transmiten una actitud esperanzada.

Familias patógenas

- Uno de los progenitores tiene una fuerte ligazón con los hijos, en tanto que el otro es más punitivo, distante y/o ausente.
- El hijo actúa de "colchón", intermediario o canal de comunicación entre los padres, para impedir que cristalicen sus peleas.
- El hijo se mantiene en un rol dependiente, incompetente, y se le mina la autoestima.
- Los hijos permanecen más tiempo en el hogar, les cuesta despegarse de su familia.
- El hijo actúa como "enfermo" para ubicarse en el foco de la atención de los padres.
- Mayor frecuencia de conductas dependientes (alcoholismo, tabaquismo, psicofármacos) o prácticas semiadictivas (juegos de azar, mirar TV, etc.).
- Preponderancia de temas de muerte; de muertes prematuras, inesperadas o intempestivas.
- Más pesimistas, sin un proyecto claro de vida.

Las investigaciones enfatizan el papel decisivo que juega la familia en la salud mental de las nuevas generaciones. Nuestra experiencia clínica también confirma dramáticamente estas conclusiones. Casi todos los casos de perturbaciones mentales o trastornos emocionales se originan en el seno del hogar. El espacio familiar puede convertirse en el trágico escenario de los males del mundo o puede ser "un pedazo de cielo en la tierra". La elección es suya y mía.

Viejos, como los trapos

Muchos ancianos se sienten menos solos en un instituto geriátrico que en el hogar de sus propios hijos.

Virginia Ursini

En estos días ando triste. Recapitulo mi vida y me siento desdichado. Cuando yo era joven. . . bueno, pero eso ya pasó. Ahora, a soportar la vejez o a vivirla. Y no vaya a creer que les reprocho nada. Si hasta creo que tienen razón. Los libros y los poetas son los únicos que se acuerdan de nosotros. Debe ser porque ellos también son viejos. Las canas de plata, el oro de la experiencia, son todas pavadas a la hora de irse de vacaciones.

Sin ir más lejos, hoy en esta casa volvió a haber pelea entre mi hijo y mi nuera por culpa "del viejo". ¿Sabe cómo me molesta que me digan "el viejo"? Ese tierno "papi", que mis pibes me decían, ya se les olvidó.

—¿Quién dejó abierta la canilla del baño?

—El viejo.

—¿Con quién dejamos al viejo para ir de vacaciones? ¡Porque no lo vamos a llevar! Se cansa, se aburre, hay que controlar los medicamentos, y yo quiero vivir en paz aunque sea 15 días al año.

—¿Se acordaron de llamar al médico para tomarle la presión al viejo?

Qué le vamos a hacer. Debe ser

cansador cuidarme, no lo niego. Mucho más a un viejo pobre como yo, que ni siquiera puede ilusionar a sus deudos con la herencia que va a dejar. Cuando murió mi esposa, vendí la casita y repartí los pocos pesos entre los tres hijos. No quería seguir viviendo solo con mis recuerdos. Vivir con mis seres queridos me pareció mejor, acompañado y rodeado de amor, junto a los míos.

Además, esperaba ser útil: llevar los chicos a la plaza, ir a la panadería, pagar las boletas de la luz, cuidar la leche sobre el fuego, sacar al perro, o regar el jardín; son todas cosas necesarias que un viejo puede hacer. Con sinceridad: empecé a temer a la muerte. O a algo peor que la muerte: morir solo. De modo que lo hablé con mis hijos, y el menor accedió a llevarme a su casa.

Todo anduvo bien hasta que me enfermé de presión. Mi nuera no tenía tiempo ni ganas ni obligación de cuidarme. Para acompañarme al médico, alguien tenía que faltar a su trabajo. Empecé a convertirme en un estorbo. Y lo que más me entristece es ver pelear a los jóvenes por "el viejo". Llegó a hablarse de "cargar con el viejo" un mes cada uno. Todas estas propuestas me hacían mucho daño. Hablaban de mí como de un objeto indeseable.

—Tiene muchas mañas el viejo.



Virginia Ursini es antropóloga y vive en Buenos Aires, Argentina.

¡Eso que cobro mi jubilación!
¡Qué sería de mí si tuvieran que mantenerme!

A todo esto, empecé a planear una salida honorable. Sin reproches. Aunque ellos lo hayan olvidado, soy el papá de los tres, y durante muchos años solucioné todos sus problemas. No seré el primero ni el último en terminar sus días en una. . . un. . . no sé cómo decirlo. . . en un asilo de ancianos.

“Casa de descanso el abuelo feliz. Atención especializada. Médico permanente. Distracción. Dieta individual. Habitaciones con baño privado. TV color. Un lugar para que el anciano y su familia no tengan problemas. Precios accesibles. Se aceptan Obras Sociales”. (¿Se pelearán después para ver quién viene a visitarme? ¿Se turnarán para llevar la carga de visitar al viejo? Hay que guardar las apariencias, no vaya a ser que parezca un padre abandonado. . .)

Consideré a solas varios días esta solución. Me parecía mucho más honorable que peregrinar por la casa de mis hijos cada 30 días. Allí, por lo menos, no tendría que cambiar de pieza todos los meses. Aunque mis recuerdos no tuvieran eco en esas paredes, aunque nada ni nadie fuera familiar. Sólo manos mercenarias para tender mi cama. . . o cerrar mis ojos.

Cuando Miguel tenía 6 años enfermó de poliomelitis. En aquel tiempo no había vacuna. Con la madre lo llevamos a todos los médicos que nos recomendaron. Cuando se acabaron los ahorros, pedí un préstamo al banco a fin de llevarlo al masajista para que recuperara la energía de sus piernitas. Era “mi nene” y ningún esfuerzo me parecía grande para dejarlo curado. Y ahí lo tiene, ahora es contador de una empresa y casi no se nota que durante 5 años nos turnamos con la madre para que no fuese renego.

No sé por qué me acuerdo de eso ahora, si lo hice con amor, no me costó ningún sacrificio dejar de ir a Mar del Plata durante 5 años. Antes que nada estaba él; y hasta que no se curó, ninguno fue a veranear.

—Dejame el pibe, José, y váyanse ustedes unos días —decía mi hermana.

—¿Crees que vamos a divertirnos pensando que él está solito?

No, lo esperamos. “El año que viene, tal vez, se cure”, dijo el doctor. . . Y así durante 5 años. Pero él era nuestro hijo. Y nosotros lo amábamos.

Con los otros dos también hubo momentos difíciles. Cuando Mario se fue a tentar fortuna a Norteamérica, sufrimos mucho. Como en las cartas decía que extrañaba, pensamos darle una sorpresa: un día sacamos el pasaje en avión a crédito y allá nos fuimos. Fue la única vez que viajamos en avión; teníamos mucho miedo y poca plata, pero lo mismo nos arriesgamos, para que no se sintiera tan solo en un país extraño. El siempre dice que llegamos justo en el momento más difícil de su soledad. Cuando volvió nos trajo unos aparatos modernos para la música, porque había juntado mucha plata.

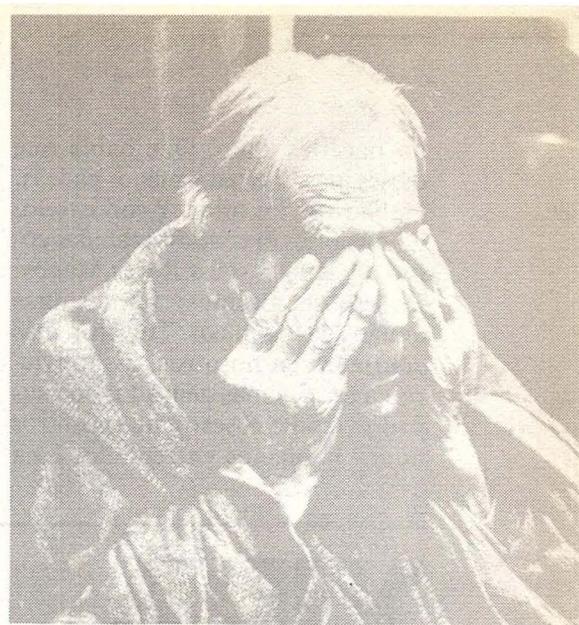
—Cuando llegaron los viejos estaba a punto de suicidarme —bromeaba con su esposa norteamericana.

Y a Luisito, cuando lo mordió el perro rabioso, y estuvo entre la vida y la muerte durante dos meses, ¿cree usted que pensamos en abandonarlo en el instituto antirrábico? Cuando no estaba mamá, estaba papá junto a su cama.

Cuando le dieron el alta, estaba flaquito y arruinado, medio tonto y confundido de tantos días en coma, y no podía tenerse parado. La enfermera nos dijo:

—Es como si fuera un bebé. Le van a tener que enseñar todo de nuevo.

¡Qué importaba! Papá trabajaría horas extras para comprarle vitaminas y alimentos nutritivos. Y ahora es el más fuerte de los tres. Creo que le dimos vitaminas de más. Si tanto me esforcé en su infancia para hacerlos felices, ¿voy a arruinarles la juventud con la obligación de que cuiden a un viejo inútil? De ninguna manera.



La soledad es el peor enemigo que enfrenta un anciano.

“El rincón del abuelo. Jardín de la vejez. Un lugar donde su anciano se sentirá como en su casa. Paseos semanales en coches pullman. Atendido por sus propios dueños. Sala de visitas. Teléfono”.

Las cosas cambiaron mucho desde que yo era joven. En mi época se tenía por los padres un respeto casi religioso. Yo nunca me hubiera atrevido a llamar a mi padre “el viejo”. “El abuelo” era rodeado de cariño y hasta de la admiración de los más chicos. Se escuchaban sus consejos, y se seguían. Era un honor tener a papá o a mamá en casa, aunque fuera por unos días. Cuando estaba papá presente, siempre ocupaba la cabecera de la mesa. Y si reprendía a un hijo, aunque fuera ya hombre, respetuosamente aceptaba las palabras del padre (¡y casi siempre terminaba haciéndole caso!).

¿Será que ellos fueron mejores padres que nosotros, o quizá los jóvenes de ahora han perdido ciertos valores espirituales, como el respeto y el amor? ¿Nosotros los criamos desamorados, o ellos eligieron la dureza de corazón? ¿Recogemos lo que sembramos?

Cuando mis hijos eran chicos, los doctores empezaron a decir que no había que usar tanto el “no” para

no hacerles daño. Que había que darles más libertad y menos palizas. Hablar con los hijos. Y sobre todo, no mentirles ni contarles fábulas como la cigüeña o los Reyes Magos. En eso mejoramos: fuimos más amigos de los chicos. Tuvieron más confianza en nosotros. Se atrevieron a tocar temas delicados con sus padres (como el sexo), que nosotros nunca habíamos enfrentado. Una

verdadera revolución. Cambiaron tantas cosas, que hasta cambió lo que debería haber quedado: el respeto por los padres, el amor a la familia, la moral matrimonial. Creo que se excedió la revolución: tal vez sea preciso volver un poco al pasado.

Entonces, ¿es justo lo que nos pasa? No sé. Vivimos tiempos de dura competencia y temores nucleares.

La sociedad ya no es un pacífico jardín sino un campo minado. No es raro que el hombre de esa sociedad sea cada vez menos bueno. Cuando se acabe el amor, ¿valdrá la pena vivir?

“Los abuelos-Hogar geriátrico. El lugar ideal para dejar a sus mayores. Personal especializado. Guardia médica permanente. Precios módicos. Sepelio sin cargo”.



VIDA

en la tercera edad

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



¡A dormir!

“¡Bendito sea aquel que inventó el sueño!” —es una frase de *El Quijote*, que expresa el placer de dejarse llevar por Morfeo al país donde no hay apuros, ni dolores, ni preocupaciones—. Por supuesto, nadie patentó este “invento”, porque no es tal. Como todo lo que atañe a nuestro maravilloso y complejo organismo, es Dios, nuestro Creador, quien estableció los mecanismos necesarios para que sea un placer vivir la vida. Y el sueño reparador es un placer.

No vamos a detallar la mecánica del sueño*. Tampoco cuánto debemos dormir (cada cual conoce su necesidad personal), ni a qué hora debemos acostarnos (su reloj biológico, si funciona bien, se lo dirá). Cada persona tiene sus propios requerimientos según sus hábitos de vida. Para la gran mayoría, lo ideal es dormir 8 horas diarias. De modo que si usted tiene 60 años —y está con la mayoría—, ¡se pasó 20 años durmiendo! No se preocupe. No perdió el tiempo. No desperdició 20 preciosos años. Por el contrario, tuvo la inteligencia de darle a su cuerpo lo que necesitaba para seguir funcionando en plenitud.

Para muchos de los que ya estamos más allá del “Cabo de la Buena Esperanza”, dormir es casi sinónimo de pesadilla. “Es una tortura pasar la noche sin pegar los párpados” —me comentaba una persona amiga—. Claro, por-

que el sueño restaura, pero la pesadilla desgasta.

El insomnio puede acechar a cualquiera, pero se ensaña particularmente con la gente mayor. Con algunos porque insisten en continuar con un ritmo de trabajo excesivo; con otros porque se fueron al otro extremo y no hacen nada. Con muchos porque no aprendieron a “desenchufarse” de su cortejo de tensiones, y con otros porque no aprendieron a “enchufarse” en el marco de un estilo de vida más sereno, más regular. Nos referimos, por supuesto, a las personas sanas, que no necesitan ayuda profesional.

Ya que el sueño reparador se apoya en un estado de equilibrio nervioso y psicológico, lo mejor será apuntalarlo con un comportamiento que lo favorezca. Le ofrecemos algunas ideas:

- Evite disgustos y polémicas familiares durante la cena. ¡No vaya a la cama con los pelos parados!

- Cene temprano y en forma frugal para que a la hora de dormir, la sangre, que ya terminó su tarea en el estómago, trabaje “a sus gratas órdenes” en el mecanismo del sueño.

- Somos “animales” de costumbres. Procure ser tan regular en sus hábitos como le sea posible.

- “Dulce es el sueño del trabajador” (Eclesiastés 5: 12). El ejercicio que requiera una actividad adecuada a sus años aireará sus pulmones y le será más fácil distender los músculos cuando se acueste.

- Cuelgue en una percha sus proble-

mas. ¿Para qué llevarlos a la cama si de todos modos no los resolverá esta noche? Le ayudará un prolongado baño tibio o caliente, según su preferencia. Después acuéstese, cierre los ojos y afloje el cuerpo hasta que le parezca que es una bolsa de espuma. No sabe nada de lo que ocurre en la tierra. Ni siquiera sabe cómo se llama.

- Esté en paz con usted mismo y con Dios. Los remordimientos, los miedos, los sentimientos de culpa, el vacío de Dios —que borra la esperanza y el futuro— es enemigo declarado del sueño.

En el librito *Oraciones para el atardecer*, de Osvaldo Montferrat (Ediciones Paulinas), encontré estas reflexiones que son una hermosa invitación a poner nuestra cabeza sobre la almohada con un suspiro de alivio y una sonrisa en el alma:

Al final del camino,
no está el camino;
está la meta.

Al final de la cuesta,
no está la cuesta;
está la cumbre.

Al final de la noche,
no está la noche;
viene la aurora.

“Yo me acuesto tranquilo y me duermo en seguida, pues tú, Señor, me haces vivir confiado” (Salmos 4: 8, versión *Dios habla hoy*). Buenas noches. Tenga usted un dulce sueño.

* El tema fue tratado en *Vida feliz* en el número de abril de 1990.

La vivencia de lo terrible

Mediante la experiencia de uno de los grandes personajes de la Biblia, este artículo nos introduce en la vivencia del sentimiento religioso.

Mario Pereyra

En la fría oscuridad de aquella noche, en las agrestes tierras orientales, un hombre desesperado por el remordimiento y el miedo tuvo una experiencia insólita. Angustiosamente, observaba las siniestras figuras crepusculares que dibujaban los accidentes del terreno y la vegetación circundante. Su desamparo y orfandad se intensificaba a medida que caía la noche y la realidad se hacía más persecutoria. Finalmente, levantó los ojos al cielo. Percibió la serena vastedad del cosmos infinito y pudo balbucear una tímida plegaria infantil para conciliar el sueño. Mientras tiritaba en la dureza de su lecho, Dios se le manifestó esplendorosamente. Fue conmovido por la visión de la figura luminosa de una gigantesca escalera transitada por ángeles y coronada por la misma Divinidad. "Y despertó Jacob de su sueño y dijo: Ciertamente Jehová está en este lugar y yo no lo sabía. Y tuvo miedo y dijo: ¡Cuán terrible es este lugar!" (Génesis 28: 16, 17).

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

El temor a Dios

En el texto del Génesis aparece el "temor a Dios", o temor ante Dios con toda la fuerza de la genuina vivencia personal. Detengámonos a considerar la originalidad de esta experiencia básica de la religiosidad. ¿Cuáles son los contenidos que implica la vivencia de lo terrible? ¿Qué significado tiene para cada uno la comprensión de la realidad profunda de la santidad?

Enumeremos los caracteres principales:

1. Jacob despertó a la abrumadora realidad de la presencia del Todopoderoso. Alcanzó una toma de conciencia radical, una comprensión de lo absoluto, una lúcida percepción de lo trascendente. Jacob descubrió (como si se descorriera un velo) la verdad de la existencia de un Dios-aquí-y-ahora. Despertó de la bruma soporífera de su vida anterior, y como el hijo pródigo "volvió en sí en medio de la desgracia. Fue quebrantado el engañoso poder que Satanás había ejercido sobre él. Se dio cuenta. . ."¹ La rutina del diario vivir frecuentemente nos ocupa y preocupa hasta el olvido de nosotros mismos y de Dios. Tal hecho



configura una forma de alienación satánica contra la cual nos previene el Señor con sus irrupciones solemnes.

2. El segundo aspecto que subrayamos apunta más específicamente al **contenido** de lo "terrible". Podríamos definirlo con Epicteto como "el pecatarse de la propia debilidad e impotencia".² Es el sentimiento de la insuficiencia, de la comprensión de la propia nulidad e incapacidad para enfrentar la grandiosidad de lo divino. Es sentirse "polvo y ceniza", como decía Abrahán (Génesis 18: 27). Es el grito de Isaías (Isaías 6: 5) al descubrirse perdido, al percibir su profunda pecaminosidad "contrastada con la incomparable perfección de su Creador".³ Todas las teofanías están saturadas de este estado de profunda turbación y conmoción humana.

3. Indisolublemente unida a la estremecedora autopercepción pecaminosa, aparece la **captación de la majestad** todopoderosa de Dios. Es la impresión abrupta, imperecedera, de encontrarse allí en el mundo con toda la desnudez de la constitución originaria, enfrentando a la grandiosidad cósmica del Eterno. "El hombre se hunde y derrite en su propia nada, en su pequeñez, cuanto más clara y pura se le apa-

rece la grandeza de Dios".⁴ Este es el elemento de poder, de potencia; o mejor aún, de omnipotencia. Es el "aspecto más señalado del sentimiento religioso", dice R. Otto.⁵

A esta altura, conviene diferenciar el temor a Dios, sobrenatural, del miedo natural a un peligro concreto que amenaza nuestra integridad. Como bien refiere G. Van Der Leeuw, el temor a Dios "es un modo de encontrarse ante el Altísimo", es "el temor ante lo extraordinario, lo maravilloso". Este es "el centro de la experiencia religiosa en donde sale a la vista su otro lado, la adoración".⁶

4. Y así aparece otro rasgo esencial de esta singular vivencia: su **carácter ambivalente**. Tenemos una ilustración gráfica en el conmovedor pasaje donde Pedro se aferra desesperadamente a los pies de Jesús, diciendo: "Apártate de mí, Señor, porque soy hombre pecador" (S. Lucas 5: 8). Por un lado, opera una fuerza que detiene, pone distancia, aleja: el sentimiento de impureza, la vergüenza de la propia indignidad. Por otro lado, hay una fuerza que "atrae, entenece y subyuga el alma":⁷ el amor eterno de la misericordia divina. Este es el momento crítico, coyuntural y decisivo del hombre, el que define su destino eterno. Es el momento su-

premo de la libertad humana. La mirada puede situarse en el polo pecaminoso de la propia impiedad, o la conciencia puede ceder a la "influencia del Espíritu Santo" y "discernir algo de la profundidad y santidad de lo sagrado".⁸ En el primer caso domina "la fuerza del alma culpable" con "un tremendo sentido de condenación y una paavorosa expectación de juicio".⁹ Los resultados son siempre nefastos; sucumbir al remordimiento de un impulso suicida, como hizo Judas, o "endurecer el corazón", narcotizando la angustia culposa con las mil formas que ofrece el mundo actual (alcohol, drogas, sensualismo, activismo, consumismo, etc.). En el segundo caso: "El pecador tiene entonces conciencia de la justicia de Jehová y siente temor de aparecer en su iniquidad e impureza delante del que escudriña los corazones. Ve el amor de Dios, la belleza de la santidad y el gozo de la pureza. Ansía ser purificado y restituido a la comunión del cielo".¹⁰

5. Dice el relato bíblico: "Y se levantó Jacob de mañana, y tomó la piedra que había puesto de cabecera, y la alzó por señal, y derramó aceite encima de ella" (Génesis 28: 18). Decía Van Der Leeuw que la **direccionalidad** de la vivencia religiosa "es más bien presencia, luego un encuentro, después una reunión".¹¹ Esta es la fase de culto y adoración. Cuando la estremecedora experiencia del "temor ante Dios" alcanza a la conciencia con la luminosidad esplendorosa de la revelación divina, las rodillas se doblan en profunda expresión de agradecimiento y entrega. Cuando Jesús impactó a la mujer de Samaria con la verdad de su azarosa vida de pareja, la mujer tembló. En el escalofriante instante previo a balbucear una vacilante respuesta, sintió "una mano misteriosa hojeando las páginas de la historia de su vida. . ." y "su conciencia despertó".¹² La inquietud sobre la adoración fue el tema inmediato de la histórica entrevista.

6. Finalmente, "Jacob hizo un

voto, diciendo: Si Dios me asiste y me guarda. . . entonces Jehová será mi Dios. . . y de todo lo que me dieres, te pagaré el diezmo” (Génesis 28: 20-22). Se formula el pacto, se define una **nueva actitud mental**, la vida se encamina por el “guarda los mandamientos” y las pautas éticas de la conducta religiosa.

Conclusión

Dice el apóstol Pedro: “Conducíos en temor todo el tiempo de vuestra peregrinación” (1 Pedro 1: 17). También Pablo exhorta a que nos ocupemos de la salvación con “temor y temblor” (Filipenses 2: 12) y a “perfeccionar la santidad en el temor de Dios” (2 Corintios 7: 1). Pero, seguramente, es el lenguaje profético el que nos presenta la más fuerte amonestación a cultivar y transmitir la rica e intensa gama de sentimientos que encierra esta profunda vivencia de lo divino. La espectacular figura del ángel apocalíptico que atraviesa centelleante el espacio estelar con el “evangelio eterno”, para comunicarlo a todos los “moradores de la tierra”, grita poderosamente: “Temed a Dios y dadle gloria. . . y adorad” (Apocalipsis 14: 7).

¿Significará esa retumbante imagen escatológica que cada manifestación del culto, cada estudio de la Sagrada Escritura, cada una de nuestras entrevistas, palabras y actos deben inducir la vivencia solemne y terrorífica de lo eterno? ☼

Referencias

- ¹ Elena de White, *Palabras de vida del gran Maestro* (Buenos Aires, ACES, 1960), p. 186.
- ² Citado por K. Jaspers, *La filosofía* (México, Fondo de Cultura Económica, 1965), p. 16.
- ³ Elena de White, *Profetas y reyes* (California, PPPA, 1957), p. 228.
- ⁴ R. Otto, *Lo santo* (Madrid, Revista de Occidente, 1965), p. 35.
- ⁵ *Ibid.*, p. 28.
- ⁶ G. Van Der Leeuw, *Fenomenología de la religión* (México, Fondo de Cultura Económica, 1964), pp. 446, 447.
- ⁷ Elena de White, *El Deseado de todas las gentes* (Buenos Aires, ACES, 1979), p. 446.
- ⁸ Elena de White, *El camino a Cristo* (Buenos Aires, ACES, 1985), p. 22.
- ⁹ *Ibid.*
- ¹⁰ *Ibid.*
- ¹¹ G. Van Der Leeuw, *Ibid.*, p. 445.
- ¹² *Ibid.*

VIDA

espiritual

Aldo Dante Orrego es licenciado en Teología.



“Dos chuletas de cerdo, por favor”

Nunca cometamos el error, la fría impiedad, de considerar el menor detalle como desdeñable.—Henry James (1843-1916).

Muchos creacionistas han sostenido que la lista de animales no comestibles dada por Dios en Levítico, capítulo 11, tiene una base científica de salud y nutrición. Nuevos elementos de peligro para la salud en la carne de cerdo, descubiertos por J. P. Dubey, del Instituto de Parasitología Animal de Maryland, Estados Unidos, corroboran este concepto.

Hasta ahora la triquinosis había sido considerada como la más peligrosa enfermedad parasitaria de la carne de cerdo, pero Dubey y su equipo de investigadores hallaron el protozoo *Toxoplasma gondii* en el tocino fresco. La toxoplasmosis en el humano puede atacar especialmente al feto y a los que tienen defectos o condiciones inmunológicas anormales. En estos casos puede producir ceguera, retardo mental y aún la muerte. De los 3.300 niños que nacen cada año con esta infección (contraída por la madre) en los Estados Unidos, el 6% muere y muchos otros desarrollan problemas posteriores, según las investigaciones del Instituto Nacional de Salud.

Aparte de las hechos científicos, también existen razones naturales, fisiológicas y psíquico-espirituales para la divina prohibición. De modo que no estaría de más que recordemos algunas de las pautas que deberían sustentar nuestra alimentación.

Naturales. Una de las razones para la prohibición de ingerir ciertos alimentos, y su exclusión de nuestro régimen alimentario, es el efecto que tienen los alimentos sobre nuestra naturaleza (naturaleza que no es animal sino humana). En lenguaje figurado podríamos decir que, ya sea consciente o inconscientemente, so-

mos “alérgicos” a los alimentos prohibidos por la Biblia. Los efectos pueden no manifestarse de inmediato, pero sí hacerlo posteriormente.

Por lo tanto, se nos prohíbe comer ciertos animales terrestres, peces y aves de rapiña con el fin de no adquirir los rasgos y las características naturales de esos animales; su naturaleza salvaje e indómita no se corresponde con la nuestra.

Fisiológicas. Las cualidades intrínsecas y las tendencias del ser humano resultan muy influenciadas por el tipo de alimento y bebida que consumimos. Ello ocurre porque la comida pasa a convertirse, después de digerida, en células, carne y sangre de quien la ingiere; de modo que la persona adquiere para sí los genes de lo que come. Por lo tanto, siempre que comamos productos animales recordemos que, según la genética, las células físicas de los seres vivos llevan en sí genes que poseen cualidades espirituales y niveles intelectuales transmisibles por herencia.

Psíquico-espirituales. Los naturistas, nutricionistas y biólogos aceptan que el carácter del hombre y sus rasgos psicológicos se ven influenciados en cierta medida por las condiciones fisiológicas que constituyen el medio ambiente. Pero no pueden entender cabalmente cómo lo **material** influencia y modifica las cualidades **espirituales** del alma. En los alimentos prohibidos existe *algo* inalcanzable por el más alto conocimiento científico, *algo* que permanece invisible al más perfecto de los microscopios, y que, sin embargo, ejerce una influencia negativa sobre las condiciones espirituales del alma y las facultades intelectuales; un “algo” que sólo Dios conoce.

A decir verdad, más allá de cualquier “razón” o “lógica” científica, filosófica o cultural, para el ser humano debería ser suficiente que el Dios que lo creó haya dispuesto las cosas así. . . pues es el único que conoce la esencia racional de sus prohibiciones.

Eliza

VIDA

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



... sin obesidad

En números anteriores presentamos en esta sección un tema que constituye una verdadera preocupación para muchas personas. Es un grave problema de salud que limita el rendimiento en algunos, genera enfermedades en muchos y también es capaz de acelerar el fin de sus días en otros. Por lo tanto, a pesar de ser un tema que se trata hasta con cierto "esnobismo" en algunos ámbitos sociales, la obesidad es un grave factor de riesgo para millones de personas. Además, es un tema importante por una simple y justificada razón de orden estético.

Por eso quiero utilizar una sección más para terminar de explicar algunos conceptos que no pude desarrollar en las anteriores. Como ya fue mencionado, la obesidad es un síndrome que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo, con el consiguiente aumento de peso corporal. En las causas de este desorden se encuentran factores hereditarios, constitucionales, deformaciones de hábitos alimentarios y el simple exceso en la ingesta de alimentos calóricos, por falta de un adecuado control racional del apetito. Los peligros y riesgos que determina la obesidad van desde el deterioro osteoarticular hasta el infarto de miocardio y la hipertensión arterial. También vimos algunos consejos prácticos que pueden ayudar al obeso a encarar un programa de reducción de peso.

Además de la ya desarrollada reducción y selección de los alimentos que forman parte de los grupos calóricos —hidratos de carbono y grasas—, es muy importante la complementación de una dieta con otro tipo de indicaciones y hábitos que seguramente apuntalarán el éxito logrado. Es importante que el obeso sepa que no es fácil adelgazar solamente haciendo dieta. El concepto de "programa" de reducción de peso incluye otros aspectos tan importantes como la dieta misma, que deben ser considerados



en el mismo nivel de trascendencia que ella.

En primer lugar se debe determinar el número de comidas diarias. Sólo deben ser tres, y se debe evitar bajo cualquier circunstancia las comidas o colaciones entre horas. La mayor cantidad de calorías debe estar incluida en la primera comida —el desayuno y el almuerzo—, dejando para la cena un grupo reducido de alimentos que sean de rápida digestión y de bajo contenido calórico.

El obeso suele quejarse de su dificultad para bajar de peso, argumentando que no come "casi nada" e igualmente engorda. Es posible que lo que se conoce como comidas principales no sea todo lo abundante que sugiere un exceso importante de peso; pero en la intimidad de un autoexamen franco, el obeso deberá reconocer la numerosa cantidad de picaditas o pequeñas ingestas que efectúa casi inadvertidamente. Estas comidas de entre horas producen dos efectos negativos: en primer lugar, generan un exceso calórico; y en segundo lugar, al no tener el proceso digestivo espacios de descanso, el metabolismo transforma en grasa el exceso calórico.

Finalmente, quiero dedicar unas líneas a un aspecto que es soslayado sistemáticamente por los gorditos. Se trata del indispensable y trascenden-

te **ejercicio físico**. Reitero el mensaje para que quede claro como un cartel fluorescente. No es racional dedicar ingentes esfuerzos a observar una dieta estricta y, por otro lado, despreciar o no practicar un programa consecuente de ejercicios físicos. Para poder "quemar" las grasas en exceso no sólo se debe limitar su ingreso al organismo, sino que se debe aumentar el consumo de energía a través de la actividad física. Por otro lado, el ejercicio físico favorece la tonicidad de la piel y los músculos a medida que el pináculo adiposo comienza a consumirse. Además, las tan sufridas articulaciones del obeso pueden mejorar notablemente cuando son estimuladas por la actividad física.

El ejercicio físico debe ser de tipo aeróbico y de suficiente intensidad. Esto debe ser controlado por el médico, pues suele ser frecuente que los obesos hayan desarrollado algún grado variable de deterioro cardíaco. Una vez que se han determinado los límites, es bueno aumentar gradualmente la intensidad de la actividad hasta conseguir un alto consumo calórico, en por lo menos dos momentos del día. Esto debe ser observado casi con religiosidad, pues se constituirá en la base del programa propuesto. Si le cuesta poner el énfasis en este aspecto, considere que se trata de una indicación médica rigurosa, como lo es la administración de un medicamento de vital importancia para su salud.

Por último, recuerde que los cambios que se irán produciendo en su figura y en su organismo en general le irán infundiendo el ánimo necesario para continuar con el esfuerzo. Recuerde también que sólo en reducir el riesgo de padecer otras enfermedades peligrosas ya existe una motivación de "peso" para bajar de peso. Además, usted se sentirá mucho mejor y con más confianza y autoestima. Estas y otras motivaciones personales son harto suficientes como para que elija **VIDA sin obesidad**.

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



GERENTE GENERAL
Roberto Gullón
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Werner Mayr
GERENTE DE DISTRIBUCION
Arbin E. Lust
GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

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

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

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

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

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

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

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

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

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL
N° 184439
PRINTED IN ARGENTINA

CORREO ARGENTINO
Suc. Florida (B) y Central (B)
FRANQUEO A PAGAR
Cuenta N° 199

Ultimas palabras

Sarvepalli Radhakrishnan, quizás el más grande de los filósofos hindúes modernos, afirma lo siguiente acerca de la muerte: "La muerte no es una discontinuidad, sólo un cambio en el ritmo de la naturaleza" (An Idealist View of Life [Una visión idealista de la vida], p. 236). En esta misma línea, otro filósofo comparó la muerte con una puesta de sol: un cambio de una escena a otra. "La puesta de sol sólo es una apariencia, porque lo que es puesta de sol aquí es salida en otra parte. En realidad, el sol nunca se pone. De igual manera, no existe la muerte. La muerte es sólo una ilusión, una apariencia. Porque la muerte aquí es el nacimiento en otra parte" (J. P. Vaswani, Life After Death [Vida después de la muerte], p. 15).

Para los creyentes en la reencarnación, la muerte no es un enemigo. Es un amigo que viene a liberar el alma de la intolerable esclavitud del cuerpo. Rabindranath Tagore, poeta hindú ganador del premio Nobel de literatura, dijo: "Por causa de que la vida es un proceso de eternos nacimientos y muertes, el nacimiento es muerte, y la muerte es nacimiento" (Sadhana, p. 99). En este sentido, la muerte es "un don de Dios", un mensajero que debe ser bienvenido con placer, y que debe ser adorado con temor reverente y admiración.

Toda esta concepción de la reencarnación se funda en la ley del karma. La ley que gobierna el eterno nacimiento del alma se expresa así: El pasado está en el presente, el presente está en el futuro, el futuro está en el pasado. El ciclo retorna y retorna. Nadie puede romper con esta estructura.

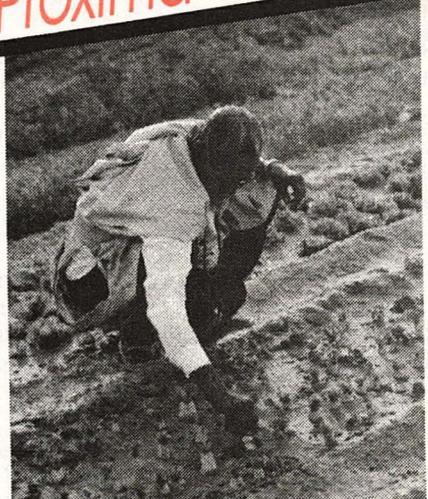
¿Será que nada rompe el mito del eterno retorno? ¿Qué consecuencias éticas tiene esta concepción de la realidad? ¿Qué afirma la Biblia acerca de la naturaleza del cuerpo y del alma? Esto lo veremos en el próximo número. Hasta entonces.—RB.

Próxima cita



La reencarnación

La otra cara de la crisis económica



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. —Mayo de 1991.

Platos principales

MASA BASE PARA TACOS ARGENTINOS

- 180 g de queso crema *diet*
- 200 g de harina leudante
- 2 cucharadas de leche

Colocar el queso crema en un recipiente. Agregar la harina y de a una las cucharadas de leche. Una vez que la masa esté formada, espolvorear harina en la mesada, estirar la masa hasta 3 mm de espesor y cortarla en círculos de 10 a 15 cm de diámetro. Colocar los círculos en una fuente de horno aceitada y enharinada, pinchar la masa con un tenedor para que no pierda la forma y hornear a fuego moderado hasta que se doren.

VIDA

Platos principales

TACO ARGENTINO (Colorado)

- 500 g de poroto colorado
- 250 g de tomates
- 230 g de *acusai*
- 2 cebollas medianas

Lavar y remojar los porotos en agua durante 12 horas. Cocinarlos en la misma agua, agregando 1/2 cucharita de sal. Rehogar las cebollas picadas en otra cacerola y agregar el poroto tierno. Sazonar a gusto y cocinar a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente. Preparar la ensalada de *acusai* en juliana. Cortar los tomates en dados y armar el plato, colocando el círculo de masa, los porotos calientes, la ensalada de *acusai* y los tomates en forma de torre.

VIDA

VIDA

en la cocina

Los primeros sabores del invierno

Ester S. de Primucci

Platos principales

TACO ARGENTINO (Negro)

- 500 g de poroto negro
- 250 g de lechuga
- 200 g de zanahoria
- 100 g de *chizitos*
- 2 cebollas medianas

Preparar el poroto negro del mismo modo que el poroto colorado. Lavar bien la lechuga y cortarla en juliana. Rallar grueso la zanahoria y condimentar a gusto. Poner como base los *chizitos*, luego los porotos calientes y la ensalada de zanahoria y lechuga en forma de torre.

VIDA

Entradas

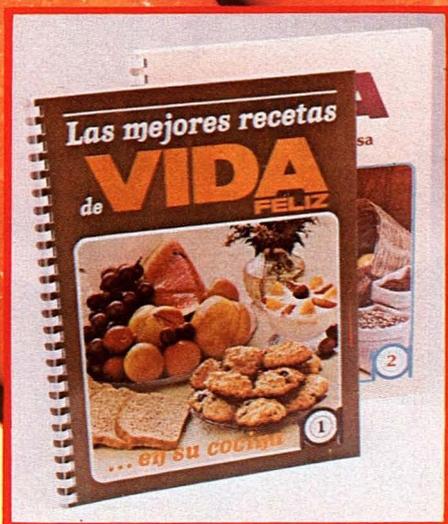
ENTRADAS EN TORRE

- 1 kg de choclo amarillo tierno
- 150 g de queso crema
- 1/2 atado de berros
- 2 remolachas medianas
- 3 zanahorias medianas

Hervir de 6 a 10 minutos los choclos con dos cucharadas de limón en agua salada. Si el choclo no está bien tierno, agregar dos cucharitas de azúcar al agua para mejorar el sabor. Dejar enfriar y desgranar. Agregar el queso crema y mezclar sazonando a gusto. Preparar por separado la ensalada de zanahoria rallada grueso, la ensalada de berro y la ensalada de remolacha cruda rallada fino. Poner en forma de torre cada uno de los ingredientes en el orden dado.

VIDA





Dicen que por el estómago se llega más rápidamente al corazón. . . pero también al médico.

Allí, en su cocina, donde se fragua la salud de su familia, tenga siempre a mano **Las mejores recetas de Vida feliz.**

Prevenga graves enfermedades cardiovasculares y, aun, el cáncer.

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