

VIDA

feliz

Drama

Los niños de la calle

Una historia

para recordar siempre:

Hitler y el fracaso de la iglesia cristiana

Comportamiento
Envejeciendo con VIDA



¿Hiperactivo o mal educado?

Sepa distinguir cuándo se trata de una cosa o de la otra. El futuro de su hijo dependerá de ello.

Mónica Casarramona

En la actualidad es muy común escuchar la frase: “Es un niño hiperactivo”, para disculpar la desobediencia, los malos hábitos o la mala educación que acusa un niño que pone patas arriba la casa, la escuela, la oficina y, lo que es peor, la paciencia y el ánimo de todos cuantos lo rodean.

En muchos casos, la disculpa puede ser válida. Pero en otros tantos, es simplemente una disculpa, o el producto de un diagnóstico casero dirigido a devolvernos la paz que el niño inquieto y revoltoso nos quita.

¿Qué es la hiperactividad?

La hiperactividad, también llamada hipercinesia o disfunción cerebral mínima (DCM), es el conjunto de trastornos de la conducta de un niño, que se manifiestan con alteraciones del aprendizaje, desestabilización emocional, intranqui-

lidad, incapacidad de fijar la atención y movimiento excesivo.

El síndrome hiperactivo no indica severos problemas en la salud general de un niño, sino que es motivo de desajustes en la adaptación, el aprendizaje y las relaciones sociales. Esta conducta es casi incontrolable para el pequeño, y le crea problemas debido a su excitación, agitación, impulsividad, desobediencia y alboroto. En la escuela se distrae fácilmente, es inconstante, se hace el payaso y no se queda quieto ni un minuto.

Específicamente, sus comportamientos y características son:

1. *Movimiento corporal excesivo.* El niño se mueve constantemente, se retuerce, tropieza y corre. Rara vez está sentado y quieto.

2. *Impulsividad e impaciencia.* Responde a los estímulos del momento, sin autocontrol ni inhibición. No puede posponer gratificaciones; hace continuas demandas de atención o de cosas.

3. *Atención dispersa.* Es muy distraído. No puede concentrarse por mucho tiempo. No obedece órdenes ni instrucciones. Tiene dificultades para terminar un trabajo o un juego.

4. *Inestabilidad.* Es variable en sus respuestas; un día hace algo bien y al siguiente tiene problemas con la misma actividad.

5. *Labilidad emocional.* Reacciona exageradamente ante cualquier estímulo que lo irrite, mediante llanto, ira, agresión u otros estallidos emocionales.

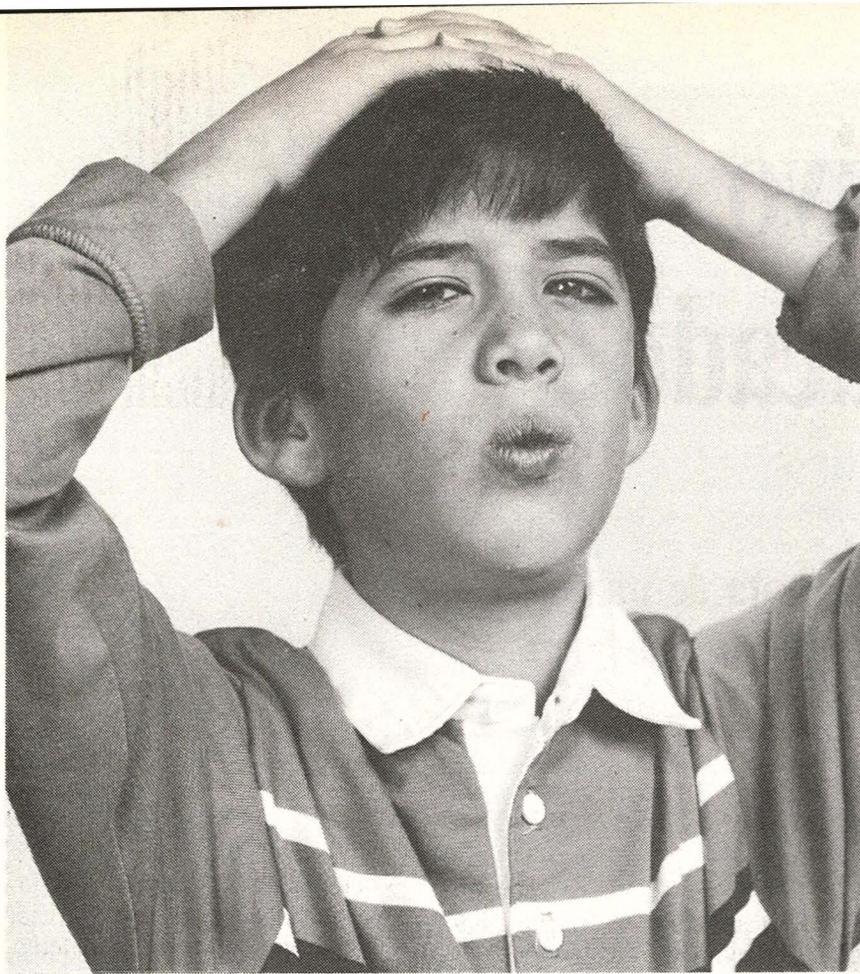
6. *Coordinación visomotora pobre.* Tiene dificultades para escribir, dibujar y recortar. Es torpe en el juego y le cuesta encontrar el equilibrio.

7. *Memoria escasa.* Olvida instrucciones, órdenes, lecciones y encargos. Le cuesta retener información.

8. *Dificultades con la aritmética.* Manifiesta problemas en las operaciones matemáticas básicas y en los cálculos exactos.

9. *Lectura pobre.* Le cuesta asociar los sonidos alfabéticos con letras y fonemas, pues tiene trastornos perceptivos, especialmente disociación; es decir, no percibe las cosas como un todo, sino como una suma desestructurada de partes disociadas, lo que le hace captar las letras como símbolos y no comprender lo que ellas significan. También acusa desórdenes del habla.

Mónica Casarramona es profesional de las Ciencias de la Educación, docente y especializada en Psicopedagogía. Actualmente se desempeña como redactora de nuestra editorial.



Generalmente, el niño hiperactivo tiene una escasa autoestima. Renuncia rápidamente a una tarea por el alto registro de fracasos.

10. *Relaciones interpersonales difíciles.* Puede llegar a ser agresivo, peleador, mandón y destructor, lo que lo lleva a la marginación y la soledad. En casos extremos llega hasta la piromanía, el vandalismo y el crimen.

11. *Tendencia al fracaso.* Generalmente tiene un pobre concepto de sí mismo o escasa autoestima. Es inconstante. Renuncia rápidamente a una tarea por el alto registro de fracasos. La mayoría de las veces ni siquiera quiere intentarlo.

Aclaremos que el niño hiperactivo no es necesariamente infra o hiper normal intelectualmente, simplemente tiene problemas de conducta y aprendizaje —que van desde dificultades leves hasta graves— que se asocian a desviaciones del sistema nervioso central.

Los varones son más proclives a la hiperactividad que las niñas, pues

éstas son físicamente más maduras y el proceso de mielinización de las fibras nerviosas es más rápido, además tienen una discriminación visual avanzada y adquieren antes las funciones superiores del lenguaje.

Causas de la hipercesnia

Las causas tienen un cuádruple origen: expectativas evolutivas, disfunciones neurológicas, determinantes ambientales y factores psicopedagógicos.

1. *Expectativas evolutivas.* La hiperactividad es normal en ciertas edades y etapas del crecimiento. El niño aprende mediante la actividad del cuerpo y la exploración sensorial, que se van refinando gradualmente y controlando con la edad y la madurez. Es normal que a los 4 años el niño parezca “desbordar” la conducta motora: golpea, patea,

rompe, ríe y se aíra. El niño de 8 años es expansivo, rápido y difícilmente se queda quieto. Pero no por eso es un hipercinético grave sino un hiperactivo normal. La preocupación de los padres debería surgir cuando esta hiperactividad supera los límites mencionados, interfiriendo o impidiendo el aprendizaje.

2. *Disfunciones neurológicas.* A veces la hipercesnia acusa disfunciones cerebrales causadas por algunas formas de desequilibrio químico en el cerebro o en el sistema nervioso. Las conexiones neuronales pueden no funcionar adecuadamente, e inhibir o diferir los estímulos que reciben, mediante los cuales el niño percibe el entorno. Muchos estudios médicos de niños hiperactivos acusan un desequilibrio químico, que es, en gran medida, el causante de las disfunciones neurológicas. Hay autores que diferencian entre hiperactividad e hipercesnia o disfunción cerebral mínima (DCM), considerando que esta última es la expresión exagerada y netamente neurológica de la hiperactividad.

3. *Causas ambientales.* Existen muchos determinantes ambientales de la conducta hiperactiva. El entorno psicofísico del hogar es frecuentemente muy perturbador. En un clima de gritos, peleas y música estridente no es posible mantener la calma ni efectuar una tarea que requiera reflexión o atención.

También factores socioeconómicos y geográficos pueden producir irritables conductas hiperactivas. Una villa de emergencia, un bloque de departamentos, una calle muy transitada, una vía del ferrocarril o un aeropuerto en las cercanías pueden ocasionar un bombardeo sensorial incontrolable para el niño hipercinético (. . .) y a veces también para el normal).

El clima psicológico del hogar influye en la conducta infantil más allá del control consciente que el niño pueda tener. Los problemas matrimoniales crónicos, la falta de confianza, el desinterés por el niño, la atmósfera tensa e irritada por relaciones interpersonales tirantes,

originan estallidos de hipercesnia. Lo mismo puede suceder en el aula.

4. **Factores psicopedagógicos.** Se refieren a una conducta infantil específica en un medio educativo dado. Generalmente estos factores surgen como concomitantes de las tres causas anteriores. En la escuela se ponen en evidencia los problemas de aprendizaje que tiene el hiperactivo. Por eso decimos que hogar y escuela, padres y maestros, deben estar unidos para luchar por el mismo fin: sacar a flote al niño hiperactivo.

¿Y si fuera mal educado?

¿Cómo se explica la existencia de hiperactividad cuando no existe una base hereditaria, ni neurológica, ni psicológica? Simplemente desidia en su educación, incapacidad o desinterés de los padres o tutores que le permitieron hacer al niño todo lo que se le antojó, y manejar su entorno a gusto y placer.

Lamentablemente, muchos niños son hiperactivos porque nunca se les enseñó a controlarse a sí mismos. Si bien son capaces de aprender el autocontrol y la inhibición muscular, nunca desarrollaron hábitos respecto de la voluntad o la reflexión. Nunca recibieron tal entrenamiento de sus padres o profesores. En definitiva, cada movimiento es un acto de voluntad, una orden dada al cuerpo, y la repetición deliberada de tales actos vigoriza la voluntad, tanto en el sentido positivo como en el negativo.

Aun en las condiciones familiares más adversas, es posible entrenar al niño hiperactivo en algunas tareas y experiencias que necesita. Sólo se requiere que sus padres o maestros se propongan lograrlo y, además, le presenten modelos adecuados. La excusa de que hay que dejarlo hacer lo que quiere "porque es hiperactivo", no sólo no es válida, sino que no favorece al niño, ni en el presente ni en el futuro. La hiperactividad debería ser diagnosticada por un médico o un psicopedagogo, y tratada según el caso lo merece y necesita.

Cómo ayudar al hiperactivo

En el caso de una hipercesnia grave, con lesiones cerebrales mínimas, el tratamiento primario consiste en la medicación y terapia nutricional, determinadas por un médico competente. La medicación adecuada ayuda a los niños corticalmente inmaduros, porque inhibe la transmisión sináptica (relación de una neurona con otra por sus prolongaciones), posiblemente en el sistema reticular de activación, en el tronco cerebral. Esta medicación parece elevar la resistencia sináptica a niveles casi normales, y conseguir un control cortical de los impulsos, permitiendo la integración de la conducta.

Los desórdenes bioquímicos suelen superarse con una apropiada dieta de proteínas. Carencias nutricionales crónicas de minerales y vitaminas, como la niacina, la B₃, la B₆ y la C, pueden afectar negativamente la atención, la percepción y el aprendizaje. También las alergias pueden producir irritabilidad y desatención. En un plazo de dos a seis meses la terapia megavitamínica produce mejorías conductuales significativas.

Sin embargo, debemos enfatizar que la mejor atención médica no puede contrarrestar los efectos de un ambiente psicológica y pedagógicamente inapropiado en la familia y en la escuela.

Los padres de un niño hiperactivo deberían tener en cuenta las siguientes orientaciones:

1. Mantener una fluida comunicación con el niño, comentarle los problemas que ocasionan su conducta, conocer sus motivaciones y decirle lo que se espera de él.

2. Ayudar al niño a desarrollar confianza en sí mismo y autoestima, compitiendo primero consigo mismo y luego con los demás.

3. Reconocer sus progresos y hacerlos saber.

4. Aceptarlo tal como es y demostrarle amor mediante el contacto físico.

5. Recompensarlo cuando lo merece.



Los problemas matrimoniales crónicos, la falta de confianza, la indiferencia emocional, la violencia en las relaciones interpersonales originan estallidos de hiperactividad.

6. Ayudarle a descubrir el sentido del humor, a bromear e, inclusive, a reírse de sus propios errores.

7. Involucrar al niño en la determinación de reglas, limitaciones y castigos que le competan.

8. Asignarle responsabilidades familiares y ayudarle a cumplirlas.

9. Evitar el castigo físico, y emplearlo sólo cuando sea absolutamente indispensable.

10. Ser estable y perseverante en la disciplina que se le aplique (o en el plan de recuperación, cuando éste existiere).

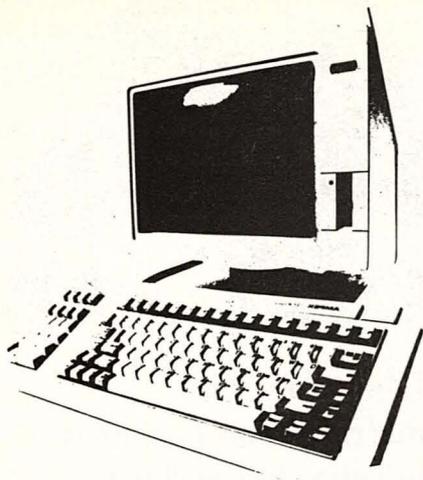
11. Señalarle claramente sus errores y ayudarlo a corregirlos, demostrándole lo que debe hacer.

12. Asegurarse de que recibe una dieta nutritiva como corresponde a su caso.

13. Estar en comunicación con los maestros y docentes para que esta conducta de recuperación no se vea interrumpida en la escuela.

14. Ofrecerle la paz y la seguridad de un hogar bien establecido, donde las relaciones interpersonales sean regidas por el amor y la comprensión.

Y si el problema fuera una mala educación (o un "mal aprendizaje"), lo mejor es modificar el enfoque de la disciplina; el niño, además de necesitarlo, lo merece. ☺



editorial

No olvidarnos del contubernio del nazismo con la jerarquía eclesiástica en tiempos de Hitler, es fundamental para no volver a repetir esa experiencia en cualquier tiempo y lugar. En nuestra América Latina, cada día más sufrida y confundida, en cualquier momento puede darse —como ya se han dado— las condiciones objetivas de la Alemania nazi que hizo que la iglesia fuese un instrumento de dominio de un Estado opresor.

Tim Stafford —el autor de *Hitler y el fracaso de la iglesia*, que publicamos en la página 7— afirma en su libro que parece increíble, desde la perspectiva de la historia, la disposición de los cristianos a permitir el sufrimiento de los judíos. No obstante, es saludable —dice el autor norteamericano— recordar cuán pocos cristianos estadounidenses se sintieron perturbados por las injusticias cometidas contra los negros en ese mismo período. (Y cuánto podríamos hablar los latinoamericanos de nuestra historia contemporánea plagada de intolerancias raciales y sociales.)

La gente es capaz de ignorar los horrores que padecen los demás, sobre todo si no conocen a las víctimas de esos horrores.

Finalmente, la iglesia alemana se resistió a armonizar con la política hitleriana. La resistencia comenzó con la oposición al obispo del Reich, Müller, y a sus esquemas de reorganización; luego, bajo el liderazgo de Karl Barth, la resistencia se tornó más fundamentada teológicamente. Con la formación de la Iglesia Confesante, se logró recuperar un cierto control parcial de la burocracia eclesiástica, lo que produjo una oposición más concreta. Pero el tiempo de oportunidad ya había pasado, y no pudo ejercer una influencia decisiva para evitar el holocausto judío.

Hoy, recordar el pasado es fundamental para no volver a repetirlo.—RB.

contenido

3 ¿Hiperactivo o mal educado?

Sepa distinguir cuándo se trata de una cosa o de otra. El futuro de su hijo dependerá de ello.

Mónica Casarramona

7 Hitler y el fracaso de la iglesia

No olvidarnos del contubernio del nazismo con la jerarquía eclesiástica en tiempos de Hitler, es fundamental para no volver a repetir esa experiencia en cualquier tiempo y lugar.

Tim Stafford

12 Los niños de la calle

Un drama latinoamericano que nos compromete y responsabiliza a todos.

Esteban Sabanes

14 El arte de envejecer

Saber envejecer es todo un aprendizaje. . . que comienza en la juventud.

Florián Sartorio

17 ¿Cómo manejar la culpa?

La culpa no es vecina inmediata de la piedad. Sólo es un sentimiento saludable cuando alienta una transformación de la conducta.

Steve Mosley

20 100 consejos infartantes

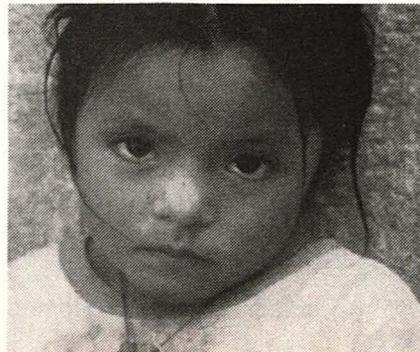
Lo que usted debe hacer para tener pronto un ataque cardíaco.

Hugo Vergan

SECCIONES

- 13 VIDA familiar
- 16 VIDA en la tercera edad
- 19 VIDA cristiana
- 23 VIDA y salud mental
- 24 Elija VIDA
- 26 VIDA en la cocina

página 12



página 17



Hitler y el fracaso de la iglesia

Hitler nunca obtuvo el control absoluto de las iglesias cristianas en Alemania; pero éstas tuvieron poco éxito en su oposición a él. Aprender del fracaso eclesiástico puede ayudarnos a evitar una suerte semejante.

Tim Stafford

El 1° de septiembre de 1939, Hitler invadió Polonia y estalló una guerra mundial. Hoy, generaciones después, somos capaces de contemplar todo eso casi con nostalgia; la Segunda Guerra Mundial aparece como “la buena guerra”, la guerra en la que los bandos enfrentados estaban claramente definidos: el bien y el mal. Un recuerdo histórico como ése despierta nuestro deseo de contar con un orden moral: los norteamericanos fueron “los buenos” que enfrentaron y vencieron a los malos.

Sin embargo, persiste un enigma. ¿Cómo llegó Alemania a estar dominada por el mal? ¿Dónde estaba la “gente buena”? Sobre todo, ¿dónde estaban los cristianos en esa “tierra de Lutero”? Gracias a la traducción y publicación de la obra *The Churches and the Third Reich* [Las iglesias y el Tercer Reich], de Klaus Scholder, ha llegado a ser posible, al menos para los que leen inglés, estudiar esa cuestión mucho más de cerca.

La historia tiene que ver con hechos que establecen diferencias. Retrospectivamente hablando, para el

historiador secular, la lucha de la iglesia cristiana contra Hitler no parece importante, sobre todo porque la iglesia perdió en esa lucha. Pero durante la década del 30, la lucha sostenida por la institución eclesiástica contra Hitler constituyó la más apasionada y la mejor publicitada resistencia contra el totalitarismo hitleriano. (Una evidencia de cuánto han cambiado las cosas es la promoción orgullosa que hizo Hitler de su filosofía de gobierno llamándola sin ambages “totalitaria”, en contraste con la aparentemente impotente democracia.) Las crónicas acerca de la lucha sostenida por la iglesia contra Hitler aparecían casi cada día en periódicos como el *New York Times*. Martin Niemöller, el líder más destacado de la resistencia religiosa alemana, era un nombre con el que la gente estaba familiarizada.

Estudiar el fracaso puede resultar tan aleccionador como analizar el éxito. Al considerar la reacción de la iglesia para con Hitler podemos comprender mejor cómo pudo ocurrir que buenos cristianos, hombres y mujeres, permitieran que un gobierno verdaderamente demonia-

co encaminara a su nación —y al mundo entero— hacia un infierno.

Un precio no glorioso

La Alemania de la preguerra no era una nación agnóstica. Aunque ciertos estratos de la sociedad eran marcadamente contrarios al cristianismo, la mayoría de los alemanes experimentaba una mezcla de profunda piedad y patriotismo. Habría resultado difícil para cualquier líder dirigir a Alemania si la iglesia se le hubiera opuesto abierta y obstinadamente. Y Hitler lo sabía.

Por eso, cuando en 1933 llegó al poder hizo del control de la iglesia una meta prioritaria. En pocos meses pudo dominar otras importantes instituciones de Alemania: los gremios obreros, las universidades, el parlamento y los partidos políticos. Dedicó mucha más energía a la iglesia, pero nunca tuvo demasiado éxito con ella. Si se tuviera que conceder un premio a la institución alemana que más exitosamente se opuso al arrogante poder de Hitler, la iglesia debería recibir ese premio. Pero, lamentablemente, ello sería como otorgar una medalla olímpica de oro a un corredor que llegara

a la meta con una sola pierna, después de que todos los demás cayeron al suelo; la iglesia alemana, si bien actuó mejor que otras instituciones, no actuó lo suficientemente bien.

Mencionaré 6 aspectos cruciales en relación con el fracaso de la iglesia, concentrándome en el lado protestante (los católicos fracasaron tan dolorosamente como los protestantes, pero de manera diferente y por razones diferentes).

1. Satanás se presenta como un ángel de luz. La iglesia alemana estaba terriblemente temerosa del comunismo. No lejos de sus fronteras, Stalin estaba en medio de su mortífero reino. Una depresión de alcance mundial estaba destruyendo la economía alemana. Los alemanes se sentían solos y perseguidos en el mundo desde el fin de la Primera Guerra Mundial y del Tratado de Versalles. Como dice Scholder, los alemanes sentían que estaban viviendo en “una era de transición, en la que no esperaban nada del presente sino todo del futuro”. Hitler supo manejar magistralmente esos temores y esos sueños. Su apelación en favor de un liderazgo decisivo, en favor de la disciplina personal y del anticomunismo atrajo a los protestantes alemanes conservadores.

Ellos no tendrían que haber sido tan crédulos. El partido Nacional Socialista de Hitler tenía reputación de racista y de autoritario. Menos conocido, aunque no particularmente oculto, estaba su trasfondo ideológico pagano pangermanista, que consideraba al *Volk* (pueblo, nación) alemán como el poder de la luz en una batalla contra las tinieblas del mundo. Esta elevación mística de la etnicidad alemana era inherentemente anticristiana, no sólo porque era antisemita, sino porque el cristianismo, por considerar que todas las personas están en un plano de igualdad (e igualmente desvalidas) al pie de la cruz, no podía gloriarse en la grandeza de la germanidad.

Pero Hitler, al llegar al poder, disimuló esas características en su pla-



taforma ideológica. Eliminó a los líderes del partido que gustaban de la controversia anticristiana; y cuando llegó al poder, montó un espectáculo de piedad religiosa. Mientras insistía en que sus preocupaciones eran estrictamente de orden político, que no tenía interés alguno en entrar en disputas doctrinales, por otra parte hablaba con reverencia de los fundamentos cristianos de la nación alemana, y prometía que el gobierno pondría al cristianismo bajo su firme protección, pues constituía “el fundamento de toda nuestra moralidad”. Y terminaba sus discursos implorando la bendición de Dios sobre Alemania. Hitler, un maestro de la simbología, creó y proyectó una imagen de humildad ante Dios. La mayoría de los alemanes, incluyendo a muchos cristianos, decidió confiar en él.

El caudillo alemán deseaba reorganizar la nación, incluyendo a las iglesias, por medio del *führerprinzip* o “principio de liderazgo”. Profesaba estar afligido por la frag-

mentación del protestantismo en numerosos grupos regionales autónomos, y propuso que el protestantismo entero tuviera una sola autoridad centralizada. Esto fue planteado como una cuestión puramente organizativa. En el entusiasmo del momento, cuando la mayoría de los alemanes creían gozosamente que su nación estaba siendo salvada, las iglesias aceptaron la propuesta.

En realidad, Hitler quería encontrar una manera conveniente de dominar la iglesia. Una vez que tuvo una organización religiosa a nivel nacional, con un *reichsbischof* (obispo del reino) a la cabeza, resultó sencillo usar a ese hombre para sofocar cualquier resistencia contra el programa del partido nacional gobernante. Afortunadamente para la iglesia, Hitler decidió poner en ese puesto clave a un capellán del ejército poco conocido, Ludwig Müller, quien se expresaba mediante frases piadosas pero vacilaba y mentía cada vez que surgía alguna controversia, de manera que aun sus partidarios pronto perdieron toda confianza en él. Si Hitler hubiera escogido a una persona hábil, podría haber neutralizado a la iglesia sin dificultad. En los hechos, la falta de confiabilidad de Ludwig Müller produjo más resentimiento inmediato que el propio programa de Hitler.

2. Dios y la patria. Hitler no sólo aprovechó la disposición animica de la nación alemana; también aprovechó una debilidad de la iglesia. Los protestantes alemanes estaban orgullosos de su iglesia, con su ordenada herencia luterana de 4 siglos y sus mundialmente renombrados teólogos. Y estaban orgullosos de ser alemanes. Consideraban que la cultura alemana era la cima de la civilización occidental. Muchos cristianos alemanes pasaron con facilidad de ese orgullo y patriotismo a la convicción de que Dios tenía un lugar único dentro de sus planes para el pueblo alemán. Mezclaron Dios y patria, incluso Dios y raza.

“El pueblo alemán”, escribía el

teólogo Wilhelm Stapel en 1922, "no es una idea humana sino una idea de Dios". Varios de los más destacados teólogos alemanes desarrollaron la proposición de que Dios estaba manifestándose en la experiencia nacional por la que estaba pasando Alemania. Fue fácil dar un paso más y pretender que la transformación aparentemente milagrosa de Alemania bajo la conducción de Hitler era un acto de Dios, un acto que exigía el asentimiento de los cristianos.

Un movimiento nacional autodenominado "los cristianos alemanes" surgió para celebrar la política de Hitler. El entusiasmo de ese grupo, sumado al respaldo de Hitler y al de prominentes teólogos, catapultó a ese grupo a la victoria en las elecciones celebradas en la flamante Iglesia Nacional Unificada. Los "cristianos alemanes" no querían estar a la zaga de la onda de renovación que Hitler estaba trayendo; deseaban que la iglesia "armonizara" con los cambios maravillosos que estaban ocurriendo en el Tercer Reich. Querían, por ejemplo, que las leyes que prohibían a los judíos ocupar cargos públicos se aplicaran a los mismos pastores protestantes: Quienes fueran de origen judío, o estuvieran casados con judías, no podrían seguir pastoreando sus iglesias. Había sólo unos pocos pastores que estaban en esa condición, y el razonamiento que se usó entonces fue: ¿No requiere acaso la obra que Dios está haciendo en nuestra nación un "¡Sí!" sincero y entusiasta, aunque ello implique cometer algunas pocas injusticias?

Retrospectivamente hablando, resulta increíble la disposición de los cristianos a permitir el sufrimiento de los judíos. No obstante, es saludable recordar cuán pocos cristianos norteamericanos se sintieron perturbados por las injusticias cometidas contra los negros en ese mismo período. La gente es capaz de ignorar los horrores que padecen los demás, sobre todo si no conocen a las víctimas de esos horrores.

La iglesia alemana finalmente se resistió a "armonizar" con la política hitleriana. La resistencia comenzó con la oposición política al obispo del Reich, Müller, y a sus esquemas de reorganización; luego, bajo el liderazgo de Karl Barth, la resistencia se tornó más fundamentada teológicamente. Pasando por alto los canales eclesiásticos oficiales, los líderes de la iglesia se reunieron en el extraordinario Sínodo de Barmen, donde ratificaron solemnemente la *Confesión de Barmen* como base de la verdadera iglesia cristiana.

La *Confesión de Barmen* era esencialmente teológica, no política; enfatizaba la singularidad de la revelación de Dios en la persona de Cristo, repudiando cualquier idea de "revelación" en la historia alemana o en otra fuente. Las implicaciones políticas eran obvias: el nazismo debía ser juzgado a la luz de la Biblia. Alrededor de la *Confesión de Barmen* se formó la que se conoció como Iglesia Confesante, que aseguraba ser la verdadera iglesia nacional de Alemania, sobre la base de la confesión ortodoxa de fe en Jesucristo. (Esto estaba en contraste con la iglesia nacional reorganizada, cuyo control estaba en manos de los "cristianos alemanes", y que fundamentaba su autoridad sobre su estatus oficial.) Resulta difícil determinar la dimensión y la fortaleza de la Iglesia Confesante, pero en algunas áreas era claramente mayoritaria. Después de varios años de lucha, la Iglesia Confesante logró recuperar cierto control parcial de la burocracia eclesiástica. Pero, cuando libró la batalla dentro de su seno, ya era demasiado tarde para pronunciar una palabra decisiva a la nación.

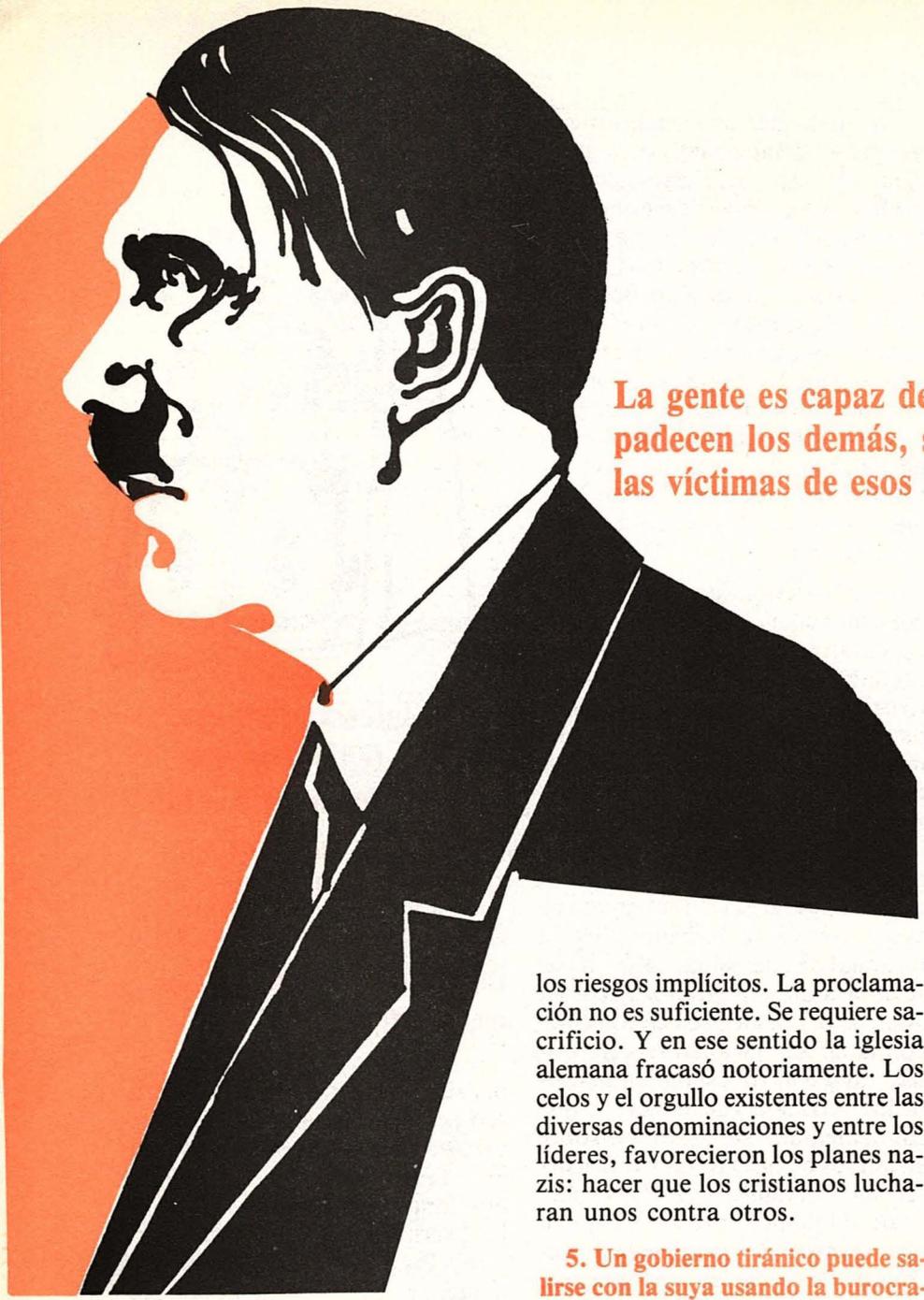
3. Los límites del liderazgo. Hitler no llevaba mucho tiempo en el poder cuando varios pastores notoriamente valientes y capaces se levantaron para oponerse a los planes que tenía para la iglesia. Martin Niemöller fue el más franco y enérgico; su pasado como capitán de submarinos, condecorado durante



En la iglesia alemana, los que tenían menos conciencia de la realidad política resultaron ser los más fácilmente desviados, porque eran ingenuos y crédulos en esa materia.

la Primera Guerra Mundial, le confería credenciales patrióticas impecables. Karl Barth opuso resistencia teológica; su insistencia apasionada en el carácter único de las Escrituras como revelación inspiró a los pastores comunes de una manera poco frecuente en la historia de la teología. Un joven teólogo llamado Dietrich Bonhoeffer influyó desde detrás del escenario de los acontecimientos. Difícilmente podría pedirse un trío de líderes más dinámico.

Sin embargo, se necesitaban más líderes. Niemöller fue pintado como un radical, y cuando Hitler lo encarceló, muchos pastores se sintieron íntimamente complacidos. Barth, ciudadano suizo, tuvo que abandonar el país. Bonhoeffer fue arrestado y asesinado. Finalmente, sólo unos pocos cristianos estuvieron dispuestos a arriesgar su vida, y esos pudieron ser marginados.



La gente es capaz de ignorar los horrores que padecen los demás, sobre todo si no conocen a las víctimas de esos horrores.

4. Las limitaciones de las declaraciones teológicas.

De acuerdo con la opinión general, la *Confesión de Barmen* —un excelente credo cuya lectura aún hoy resulta provechosa— constituyó el apogeo de la resistencia de la iglesia. Quienes asistieron al Sínodo de Barmen quedaron maravillados por la ostensible presencia del Espíritu Santo en aquella ocasión.

Pero la agitación debió transformarse en organización unificada, en una acción que contemplara todos

los riesgos implícitos. La proclamación no es suficiente. Se requiere sacrificio. Y en ese sentido la iglesia alemana fracasó notoriamente. Los celos y el orgullo existentes entre las diversas denominaciones y entre los líderes, favorecieron los planes nazis: hacer que los cristianos lucharan unos contra otros.

5. Un gobierno tiránico puede salirse con la suya usando la burocracia y sin necesidad de ir a la confrontación directa.

Hitler abandonó finalmente la bien publicitada guerra de la confrontación directa contra las iglesias. Sin embargo, ganó la guerra silenciosa del hostigamiento burocrático. En lugar de encarcelar a los miembros audaces de la Iglesia Confesante, las autoridades gubernamentales hicieron que resultara difícil para esos pastores conseguir nuevas iglesias; los amenazaron con suprimir su derecho a la jubilación y con retener sus salarios. Fue más difícil protestar virtuosamente contra la pérdida del derecho a la jubilación de lo que había re-

sultado protestar contra la usurpación de las funciones eclesiásticas.

En la década del 30 el gobierno se las ingenió para, por ese medio, extrangular lentamente la resistencia de la iglesia. Finalmente, cuando la guerra sobrevino, la mayoría de los pastores jóvenes fueron enrolados y marcharon quedamente a la guerra. Los alemanes, profundamente patrióticos, no podían siquiera imaginar la posibilidad de rehusarse a pelear por su país.

6. La iglesia puede ganar batallas por sus derechos pero perder su identidad como iglesia.

Es posible escribir un brillante relato acerca de la Iglesia Confesante. Tuvo por cierto sus momentos de gloria. Por ejemplo, la iglesia nunca cedió respecto de la cuestión judía. A pesar de la presión sostenida de parte de los nazis, la iglesia insistió en su derecho de bautizar a cualquier persona que quisiera llegar a ser cristiana, independientemente de su origen étnico. Pero finalmente ese principio perdió todo sentido cuan-



do el gobierno impidió que los “no arios” encerrados en los campos de concentración fueran bautizados.

El gran eslogan de la Iglesia Confesante fue: “Dejen que la iglesia sea la iglesia”. Ese lema se refería a la singularidad, al carácter único del llamado hecho por Dios a la iglesia. Como ciudadana de otro reino, la iglesia debía mantenerse libre de los frenesíes del momento. En una nación súbitamente encandilada por su destino emergente, la independencia, la separación, la imparcialidad de la iglesia era esencial.

Sin embargo, el eslogan a menudo llegó a significar una separación exagerada de la Iglesia respecto del Estado. Significó defender el derecho de la Iglesia a decidir a quién bautizar y qué predicar; pero también pudo dársele el sentido de que la Iglesia dejaría los asuntos no eclesiásticos estrictamente en manos del Estado. La Iglesia Confesante se expresó con firmeza contra el gobierno cuando éste interfirió en las prerrogativas cristianas. Pero fracasó al no hablar cuando el gobierno persiguió a los judíos bajo la carátula de “asunto de estado”. Al dejar de hablar en favor de otros, la iglesia dejó de ser la iglesia.

Las diferencias actuales

Resulta difícil imaginar un país que estuviera más maduro para Hitler que la Alemania de la década del 30. Instituciones quebrantadas, una economía devastada, un penetrante sentimiento de perplejidad y

humillación por la muerte de su gran cultura. Tal vez las circunstancias de la Alemania de la preguerra sean distintas de las de algunas naciones de hoy. Tal vez las instituciones y tradiciones de algunas naciones estén lo suficientemente sanas como para impedir que surjan en su seno fenómenos como Hitler.

Sin embargo, nadie debería pensar que no tenemos nada que aprender de los fracasos de los cristianos alemanes de aquel entonces. De maneras diferentes y sutiles la iglesia puede ser tentada a apoyar proyectos inmorales o al menos a neutralizar su oposición.

• **Debemos observar atentamente a quienes parecen ser nuestros amigos.** Deberíamos tener cuidado con los líderes que prometen liberarnos de nuestros temores, de los políticos que profesan una piedad de origen reciente. Los políticos que saben cómo pensamos, que pueden manipular nuestros símbolos y usar palabras que nos encanta escuchar —palabras como *familia*, *moralidad*, etc.; palabras muy prominentes en el vocabulario de Hitler—, resultan inherentemente más seductoras para la iglesia que los políticos que nos parecen naturalmente espinosos y difíciles. La iglesia alemana nunca hubiera sucumbido tan fácilmente a un gobierno izquierdista, pero un régimen de derecha pudo dominarla fácilmente.

• **No podemos darnos el lujo de la indiferencia altiva para con los políticos.** En la iglesia alemana, los que menos envueltos estaban en la escena política resultaron los más fácilmente desviados, porque eran ingenuos y crédulos en materia política.

• **Es imprescindible la reflexión cuidadosa y el pensamiento teológico y bíblicamente agudo, sagaz.** En Alemania, los cristianos sólo tuvieron éxito en su oposición a Hitler allí donde la iglesia en su conjunto —no apenas unos pocos líderes— comprendió la posición cristiana distintiva que estaba en juego. La lucha de la iglesia cristiana alemana nos enseña que una

iglesia necesita tener una teología clara y robusta, basada en la revelación de Dios en Cristo. Si las posiciones de la iglesia son difusas y sentimentales, basada más en el espíritu del tiempo en que vive que en la Escritura, la iglesia puede ser desviada por quienes son más expertos que nosotros en entender el espíritu de los tiempos en que se vive. Sólo excepcionalmente un líder religioso puede vencer a un político en el juego de la política.

• **Por último, los cristianos deben estar dispuestos a pagar el precio del sacrificio.** Preparar pronunciamientos por escrito y justipreciar a los candidatos políticos resultará inadecuado. ¿Cuándo el mal logró ser confrontado solamente por un pronunciamiento? La Iglesia Confesante reflexionó teológicamente y produjo algo excelente. Sin embargo, pocos estuvieron dispuestos a dar su vida para poner en práctica esos pronunciamientos teológicos.

El sacrificio no equivale a trabajar duramente por una causa. Los cristianos tienen intereses institucionales y religiosos distintivos, y es de esperarse que trabajen para proteger esos intereses de la misma manera en que lo hacen otros grupos que poseen intereses particulares. Sacrificarse significa trabajar duramente en favor de otros, por personas que nunca podrán recompensarnos por el sacrificio hecho en su favor. La iglesia alemana fracasó en este punto.

En los años previos a la guerra, Dietrich Bonhoeffer citó frecuentemente Proverbios 31: 8: “Levanta la voz por los que no tienen voz; ¡defiende a los indefensos!” (versión *Dios habla hoy*). Lamentablemente, fueron pocos los cristianos que dieron respuesta a ese clamor. Debemos tener cuidado de no cometer el mismo error en lo que respecta a nuestros compromisos políticos. De lo contrario, podemos preservar nuestra posición ante los hombres mientras sacrificamos nuestra posición ante Dios. ☺

Los niños de la calle

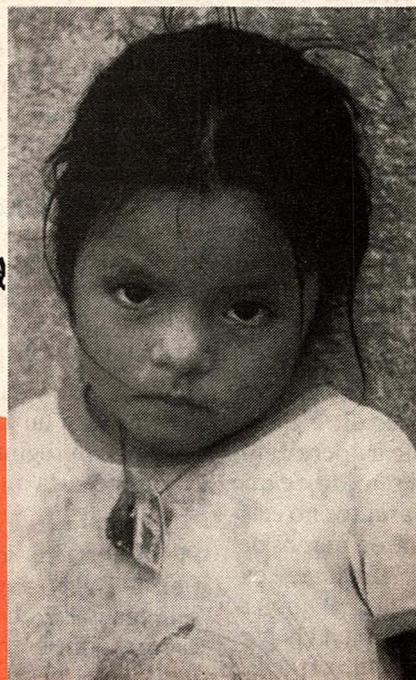
“Los niños deben ser protegidos de todas las formas de negligencia, discriminación, explotación, violencia, crueldad y opresión”.—Artículo 227 de la *Constitución Nacional de los Estados Unidos del Brasil*.

Esteban Sabanes

Imaginemos una ciudad como Buenos Aires: una concentración exagerada de gente, en la cual todos sus edificios, sus casas, permanecen vacíos, inutilizados. Imaginemos a sus más de 7 millones de habitantes cargando sus vidas por las calles; comiendo, durmiendo en ellas.

Quizás haga falta recurrir a esta ficción para comprender esas cifras, todos esos cerros juntos, todas esas vidas, todos esos chicos (7.000.000) esparcidos por las “ruas” (calles) de las ciudades de Brasil. Comprenderemos las dimensiones, no su sentido.

Podría ser éste (la búsqueda de algún sentido) el eje de algún análisis económico y social, hurgando en busca de causas y responsables. Podría serlo, pero la realidad aporta datos más problemáticos aún, menos concebibles. El Instituto de Análisis Sociales y Económicos, en colaboración con el Movimiento Nacional de Niños y Niñas de la Calle, ambas entidades con sede en Brasil, llevaron a cabo un estudio en relación con la muerte violenta de niños en ese país. Descontando los casos de muertes por desnutrición, accidentes o malas condiciones de vida, alrededor de 450 chicos de la calle son asesinados cada año en forma alevosa y premeditada.



Este niño puede ser Patricio Hilario da Silva, de 9 años, cuyo cadáver apareció en una calle del elegante barrio de Ipanema, en Río de Janeiro, el 22 de mayo de 1989. Una nota atada al cuello decía: “Te maté porque no ibas a la escuela y no tenías futuro. . . El gobierno no debe permitir que los niños invadan las calles de la ciudad”. Se cree que fue víctima de un “escuadrón de la muerte”.

No se está hablando, como podría suponerse, de víctimas de "patotas", ni del resultado de peleas entre niños de diferentes barriadas. Estas vidas infantiles perdidas en la violencia callejera son fruto, en su mayoría, de la acción de personas mayores, de individuos adultos.

Pero, ¿qué es esto de organizarse para matar niños? No se trata de Herodes en busca de nuevos Mesías. No. Se trata de policías, retirados o no, de traficantes y matones unidos para "limpiar las ciudades de vagabundos y futuros delincuentes". Este es el contradictorio y paradójico pretexto de esa violencia desvergonzada, desalmada.

Podrán escucharse voces impostadas en algún Congreso de las Naciones Unidas diciendo: "La esencia de la civilización es la protección de lo vulnerable y del futuro; la infancia, al igual que el medio ambiente, es vulnerable y representa el futuro. La desprotección del desarrollo físico, mental y emocional de la infancia es la vía principal a través de la cual se multiplican y perpetúan los problemas de la humanidad. Por consiguiente, la adopción de medidas especiales para proteger a la infancia contra las insuficiencias y errores del mundo adulto constituye un camino prioritario para erradicar definitivamente la mayoría de los problemas humanos". Pero al mismo tiempo, un grito incomprensible estremece las calles del subdesarrollo.

Como dice Amnistía Internacional en uno de sus boletines: "Hacen falta medidas urgentes para salvar vidas".

Hace falta mucho trabajo para rescatar de entre sus propias ruinas el verdadero significado de expresiones como *progreso y desarrollo de la humanidad*. Hace falta desterrar la hipocresía luchando por una esperanza justa y verdadera.

No hay que esperar el futuro; hace tiempo que el futuro está entre nosotros.

Esteban Sabanes es licenciado en Teología, y escribe desde Buenos Aires, Argentina.

VIDA

familiar

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



¡Ya aprendió a mentir!

—Mamá, yo no toqué la muñeca grande de Patricia —exclama Mariela desde su cuarto, mientras su madre observa el juguete que quedó en el piso del living.

Ante la realidad de los hechos, la mamá comprobó que su pequeña le estaba mintiendo, por lo que tendría que estar alerta para proceder adecuadamente cada vez que descubriera una actitud similar.

Las primeras mentiras aparecen con la adquisición del lenguaje, herramienta que permite al niño afirmar o negar la realidad. A los dos o tres años los chicos carecen de los sentimientos éticos o morales de los adultos. Por lo tanto, el concepto de mentira que tenemos los mayores es algo impensable para ellos. Además, es útil recordar que la mentira adulta tiene intencionalidad, pero el pensamiento de un niño de esta edad no está tan desarrollado como para diferenciar lo intencional de lo que no lo es, lo que es verdad y lo que no lo es.

Otro factor que interviene en la aparición de las primeras mentiras es el mundo fantástico que construye el niño de esta edad. En su mente se mezclan lo real y lo irreal, porque sus fantasías raramente coinciden con el mundo objetivo: una hilera de sillas puede ser el tren en que viaja a la casa de sus abuelitos. Como vemos, ellas tienen poca fuerza lógica, pero son el elemento constructor del mundo particular, muchas veces inverosímil, que acompaña a los juegos infantiles.

Es necesario mencionar que en las primeras mentiras hay una motivación afectiva. Los pequeños reclaman permanentemente la atención y el cariño de sus padres. Necesitan sentirse queridos y aceptados, y en función de este sentimiento girarán muchos

de sus comportamientos. Cuando Mariela le respondió a su mamá: "Yo no toqué la muñeca", en realidad quiso decirle: "No te enojés, no dejes de quererme". Y su mamá tiene que comprender que esa mentira es, ante todo, un pedido de amor.

Para actuar correctamente ante las primeras mentiras conviene:

No dramatizar. Para el niño, una respuesta de mamá o de papá que lo acerque a la realidad será más provechosa que las expresiones de crítica, descontento o preocupación.

Actuar con naturalidad. Una mentira puede convertirse en el punto de partida de un diálogo espontáneo que permita descubrir si detrás de ella hay un pedido de afecto.

Ayudar a adquirir el sentido de realidad. Poco a poco, y con el apoyo de los padres, los niños tienen que lograr este sentido, pues su falta puede acarrearles serias dificultades cuando sean más grandes y deban enfrentar las exigencias del mundo que los rodea.

Evitar las mentiras. Muchas veces los adultos sienten la necesidad de decir *mentiras piadosas* ante los chicos. Es importante destacar la necesidad de ser totalmente veraces en nuestra vida y, por supuesto, ante los niños.

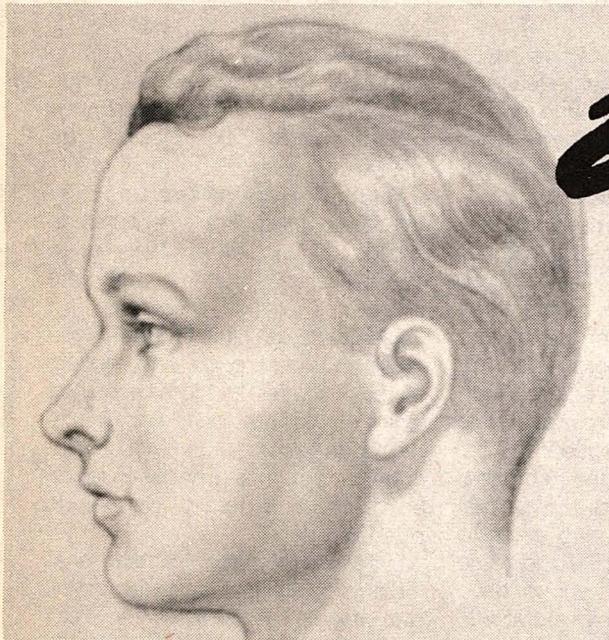
Así como la aparición de las primeras mentiras tiene que ser considerada y atendida en su real dimensión, la expresión de mentiras, cuando el chico ya tiene conciencia moral, debe ser eliminada para evitar el desarrollo de un hábito perjudicial. Para los niños y para los padres, cuyo ejemplo está constantemente presente, es válida la siguiente reflexión de la educadora Elena de White: "La honradez debería imprimir su sello en cada acción de nuestra vida. Una falsedad en algo pequeño constituye una falta de honradez a la vista de Dios, tanto como la falsedad en asuntos de mayor importancia" (*Conducción del niño*, p. 143).

El arte de envejecer

“Morir, ¡lindo asunto! Pero envejecer...”
—Jacques Brel.

Florián Sartorio

TERCERA EDAD



40



A menudo, envejecer da más miedo que morir; una muerte súbita, siempre que no sea demasiado dolorosa, pareciera mucho más preferible que una muerte lenta. . . como es el envejecimiento.

A partir de una cierta edad, la acumulación de años genera una pérdida gradual de la vitalidad, acompañada de todo tipo de males y contrariedades. En efecto, quien va sumando años ve disminuir sus facultades físicas y mentales (debilitamiento de los órganos sensoriales y de la memoria, por ejemplo), restringiendo así sus posibilidades y su capacidad de acción.

Esta experiencia es dolorosa, hasta traumatizante, ya que implica reconocer que perdemos poco a poco aquello de lo que estuvimos orgullosos: fuerza, belleza, agilidad, memoria, habilidad, etc.

Puesto que el envejecimiento es sinónimo de debilitamiento y de sufrimiento, es comprensible que muchos eviten pensar en esta realidad

Envejecer es un arte que se aprende desde joven.

30



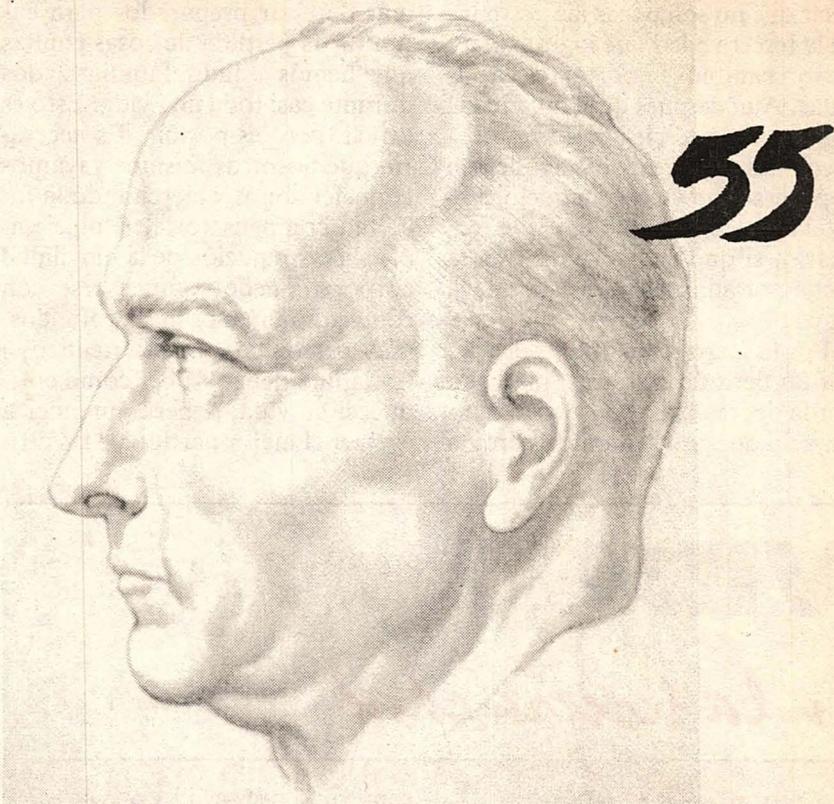
Florián Sartorio, docente universitario, escribe desde París, Francia.

existencial. No es sorprendente que muchos de los que entraron en la segunda mitad de su vida (la que les atribuyen las estadísticas), frunzan el ceño frente a estos hechos y se esfuerzan a toda costa por disfrazar los signos de su envejecimiento, como si quisieran probar que no están en el camino de la decadencia. Ciertamente es posible, incluso recomendable, retardar el envejecimiento con un estilo de vida que asegure más salud física y mental. Pero es muy necesario aceptar una verdad incuestionable: haga lo que se haga, no se puede impedir que este proceso siga su curso.

Entonces, ¿es posible vivir conscientemente la vejez, asumir sus pérdidas y no caer víctima de la depresión? Sí, es posible, a condición de aprender a vencer la rebeldía y la resistencia interior a envejecer. Es necesario aceptar esta evolución irreversible, con todo lo que implica de contrariedades y de pérdidas, lo que exige un verdadero "trabajo de duelo".* Algunos dirán: ¿Es realmente posible aceptar esto? A menos que el individuo que envejece no encuentre satisfacciones sustitutas y temas reconfortantes, ciertamente no es posible. Es más fácil perder algo, que alcanzar realizaciones compensatorias.

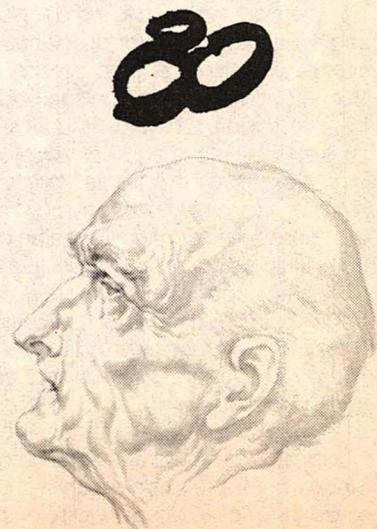
¿Qué compensaciones podría ofrecer la vejez? ¿Y en qué condiciones? En principio, a condición de ver la vejez con ojos diferentes a los de las personas que conceden el primer lugar a lo visible y mensurable, juzgando todo en función de criterios económicos cuantitativos (producción, rendimiento). En realidad, no es sólo una fase de la existencia marcada por una "productividad decreciente", ya que también comporta aspectos positivos no despreciables (aunque generalmente sean subestimados en nuestra sociedad industrializada); aspectos que quien envejece debiera tener presente interiormente.

Quien acusa más edad, también puede acusar más experiencia. La persona que envejece tiene, así, la posibilidad de llegar a ser más madura, más ponderada, más sabia.



(Es verdad: la sabiduría no es el fruto automático de una larga vida.) Pero hay más. Por ejemplo, escapar de los problemas agobiantes de la vida profesional; dicho de otro modo, llevar una vida que esté en mayor conformidad con los deseos y las aspiraciones postergadas. Tener acceso a la jubilación (aunque reconozco que en los países latinoamericanos es casi indecorosa, y resulta una variable importante que atenta contra la estabilidad emocional) puede ayudarnos a disponer de más tiempo libre para invertirlo en ocupaciones y actividades en las que no se pudo participar hasta ese momento. Por ejemplo: leer, escribir, viajar, cuidar de las relaciones humanas, meditar, dedicarse a los arreglos caseros, etc. Los años que siguen a la jubilación pueden tener más sabor que los precedentes.

Es claro que este ordenamiento de la existencia, necesario para que este período de la vida sea el más agradable posible, exige un esfuerzo de adaptación relativamente grande, que algunos, a causa de en-



fermedades, son incapaces de realizar. Sin embargo, bien podríamos decir que no son pocas las personas de la tercera edad que logran adaptarse a cambios importantes en sus vidas. Aun después de la muerte del cónyuge, es posible encontrar satisfacciones en la vida que ayuden en el proceso inevitable de duelo. Pero el trabajo de duelo hay que realizarlo, si queremos triunfar en la lucha por adaptarnos a esta nueva etapa.

Por lo tanto, para que la vejez no sea un período sombrío, marcado por la depresión, es necesario estar capacitados para asumir la pérdida

de los seres queridos, de la fuerza física, de la energía intelectual; además de estar preparados para enfrentar la pérdida de cosas con las que hemos estado familiarizados durante casi toda una vida. Esto es difícil, pero es posible. Es necesario que nosotros mismos vayamos conociéndonos y ejercitando la facultad compensatoria. (Por ejemplo, la disminución de la movilidad corporal puede compensarse con contactos humanos más profundos, más personales, más auténticos.) Cada uno deberá saber cómo enriquecer su vida; deberá aprender a extraer el mejor partido de las difi-

cultades y las limitaciones propias de la vejez.

Como en toda etapa difícil de la vida, el empobrecimiento que genera la vejez puede compensarse con la expansión de la vida interior, esa parte del ser que permanece protegida contra la acción de los años.

* La Psicología entiende por "trabajo de duelo" al proceso mental mediante el cual una herida afectiva, causada por alguna pérdida importante, puede cicatrizar. Consiste en un ordenamiento interior que conduce al sujeto más allá de la rebelión, del abatimiento y de la resignación, para aceptar la pérdida del ser querido o de las cosas que tienen gran valor afectivo.

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?*



Coraje de vivir

"Hay que amar a los viejos, que han llegado tras una larga vida a ser la imagen aún viva de un pasado que queda en ellos —como huella profunda— reflejado".

Así comienza Sofía Sala su poema "Los viejos", premiado en un certamen realizado en Barcelona en 1977.

En verdad, hace falta coraje para seguir en la huella, cuando la "huella profunda" está en el propio rostro. La Rochefoucauld decía que son pocos los que saben ser viejos. Muchos se vuelven taciturnos, negativos y quejumbrosos. No era tal el caso de María Cazabán, una mujer excepcional que Dios puso en mi camino y a quien debo el título de esta nota. No porque en su vida no hubo inviernos crudos ni otoños agónicos. Su entusiasmo transformaba todo en primavera.

Una tarde, frente a su ventana, con la mirada escapándose hacia el pasado, me introdujo en su intimidad: "¿Sabes? —dijo lentamente, como dejando caer sobre cada palabra el peso de los años—. Me queda sólo una

amiga de la juventud, y está en Francia, muy enferma. No volveremos a vernos. Todos se fueron. Nadie tuvo el coraje de seguir viviendo".

El momento de silencio que siguió, más que un homenaje a los que habían partido, fue para mí de profundo respeto a quien tenía no sólo el coraje de seguir viviendo, sino de seguir amando intensamente la vida, interesándose en el bienestar de quienes la rodeaban, dispuesta siempre a iniciar un viaje, a leer un buen libro, a participar en una animada conversación.

No es privilegio de todos vencer la barrera de los 80. "Setenta son los años que vivimos; los más fuertes llegan hasta los ochenta" (Salmo 90: 10, versión *Dios habla hoy* [DHH]). Este, como todo privilegio, entraña una responsabilidad. ¿Quién puede amar más plenamente, sonreír con más ternura, interesarse más en los menos afortunados? ¿Quién hizo de cada arruga un surco en el que plantó las semillas del bien para que florecieran en ricas experiencias?

No olvidemos, además, que en momentos especialmente difíciles para la humanidad, el timón de la historia estuvo muchas veces en las manos de sus mayores. Sir Winston Churchill fue uno de los artífices de la victoria alia-

da que culminó en 1945 cuando él tenía 71 años. Y en esas mismas circunstancias, aunque Franklin D. Roosevelt tenía 8 años menos, estaba muy enfermo.

Inscribámonos en la Filarmónica de la Vida, cuyos integrantes, unidos por la indeclinable voluntad de existir, resurgieron de duros e inesperados inconvenientes, decididos a componer y ejecutar la más hermosa sinfonía: la de la vida.

"Envejecer es un premio de la Creación. Envejecer es enriquecerse. Enriquecerse de experiencia, de afecto, de tolerancia, de sabiduría. Un anciano fabricado por el uso de la vida es una joya", escribió el Dr. Mariano Rigatto.

Para todas las "joyas" que tienen el coraje de vivir amando la vida, es la promesa: "Tendrás una vida larga y llena de felicidad" (Proverbios 3: 2, versión *DHH*).

"Hay que amar a los viejos, que tras larga andadura ya han llegado con fatiga al presente: a la tristeza y al cansancio, a ese crepúsculo que entre todos podemos hacer dorado".

¿Cómo manejar la culpa?

Steve Mosley

Benjamín estaba enfermo, y nadie había sido capaz de curarlo. Había ido de una clínica a otra sin éxito. Se había sometido a una amplia gama de tratamientos prescritos: desde simples tranquilizantes hasta “terapia orgánica multivalente”; pero nada funcionó. Como resultado de ello, se sentía miserable, sin interés en otra cosa que no fueran sus propios problemas e incapaz de funcionar normalmente.

Finalmente, Benjamín consultó a un médico cristiano, el Dr. Paul Tournier. Este descubrió que era inútil asegurarle a Benjamín que estaba sano, pues esto hacía que el paciente comenzara a argumentar. Tournier también comprendió que no podía decirle al hombre que se olvidara de sus quejas físicas. En la superficie, no había nada que Benjamín deseara tanto como sentirse bien.

Después de varias sesiones, Tournier descubrió que los desórdenes de Benjamín habían comenzado después de la muerte de su hijo. Su esposa había llevado al niño de viaje y Benjamín había insistido en que ella regresara sola, dejando al chico al cuidado de los abuelos maternos. Dos años más tarde, después de una breve enfermedad, el niño murió.

El Dr. Tournier comprendió que Benjamín llevaba sobre sí una enorme carga de culpa, una culpa que había estado supurando todos esos

La culpa no es vecina inmediata de la piedad. Sólo es un sentimiento saludable cuando apunta a un pecado específico que podemos confesar y abandonar.

años. Benjamín no podía soportar el pensamiento de que su hijo hubiera muerto después de que lo echó de la casa. Había estado huyendo de la culpa, castigándose a sí mismo con esta enfermedad interminable, porque no había sido capaz de resolver su problema de culpa.*

Dos clases de culpa

Para muchas personas, la culpa es como una gran nube oscura que se cierne sobre sus cabezas, siempre amenazante, nunca apaciguada. Al igual que Benjamín, tales personas se sienten atrapadas debajo de esa nube. Cuanto más luchan por verse libres de ella, más densa se vuelve.

Afortunadamente, existe una solución. Para comprenderlo, volvamos atrás en el tiempo con la imaginación, y trasladémonos a la ciudad de Jerusalén, al palacio donde el rey David se encuentra cavilando. Súbitamente, los guardias reales escoltan hasta la presencia del rey a un profeta llamado Natán. Este tiene un mensaje para David, un mensaje contenido en un relato (léalo en 2 Samuel 12, versión *Dios habla hoy*). Natán dijo: “En una ciudad había dos hombres. Uno era rico y el otro pobre. El rico tenía gran cantidad de ovejas y vacas, pero el pobre no tenía más que una ovejita que había comprado. Y él



mismo la crió, y la ovejita creció en compañía suya y de sus hijos; comía de su misma comida, bebía en su mismo vaso y dormía en su pecho. ¡Aquel hombre la quería como a una hija! Un día, un viajero llegó a visitar al hombre rico; pero éste no quiso tomar ninguna de sus ovejas o vacas para prepararle comida a su visitante, sino que le quitó al hombre pobre su ovejita y la preparó para dársela al que había llegado”.

Al escuchar la historia, David se puso furioso. ¡Qué injusticia tan cruel! De un salto se puso en pie, abandonando su trono y proclamando en alta voz: “¡Quien ha hecho tal cosa merece la muerte!” (vers. 5).

Pero entonces Natán hizo añicos

Traducido de la revista *Signs of the Times* (noviembre de 1990).

la justa indignación de David con estas 4 palabras: “¡Tú eres ese hombre!”.

David comprendió entonces que se había condenado a sí mismo. Se acordó de Betsabé. El, el poderoso y rico monarca, se la quitó a su esposo. La dejó embarazada. Intentó ocultar su crimen haciendo que Urías muriera.

Ahora, la culpa agobiaba a David, y humildemente declaró: “He pecado contra el Señor” (vers. 13).

La culpa genuina es específica

Aquí vemos una importante diferencia entre la culpa falsa y la genuina. La culpa legítima tiene que ver, en la mayoría de los casos, con algo específico. El profeta Natán, por ejemplo, apuntó con su dedo hacia un pecado específico: el adulterio. Sus palabras fueron como una flecha que dio en el corazón de David. El rey sabía exactamente cuál era el mal que había cometido.

Por otra parte, la nube oscura de la culpa falsa es muy perturbadora a causa de su vaguedad. No podemos señalar cuál es el problema. Todo lo que sabemos es que nos sentimos incómodos, inadecuados, indignos.

Para quienes creen en Cristo, esa nube es una mentira, un fraude. Como creyentes, somos considerados justos por un Dios santo en virtud de nuestra fe en su Hijo. Cuando olvidamos la importancia de la aceptación divina, volvemos a experimentar ese sentimiento de inadecuación, de no estar a la altura de las expectativas divinas. En lugar de centrar nuestra atención en problemas específicos que podemos resolver, comenzamos a sentir que estamos equivocados en todo. Y la nube oscura comienza a formarse encima de nosotros.

Esa es la razón por la que debemos recordar que sólo existe una clase de culpa legítima: la que produce la flecha de la Palabra de Dios cuando da en un blanco específico. Ella nos dice que hicimos algo incorrecto y por qué es incorrecto. Ella señala un pecado que debemos confesar y abandonar.

Por ejemplo, cuando Natán le narró a David aquel incisivo relato, éste podría haber tratado de excusarse, de defenderse. Pudo haber excusado su adulterio, diciendo que se trató de un acto cometido en un momento de debilidad. O podría haber tratado de culpar a Betsabé, diciendo que lo tentó.

Pero David no hizo nada de eso. Dijo simplemente: “He pecado contra el Señor”. Aceptó la maldad del acto que había cometido. Afrontó su culpa de frente y honradamente.

Resulta interesante el hecho de que precisamente cuando nos rehusamos a enfrentar francamente la culpa de alguna falta cometida, esa culpa se transforma en una densa y extensa nube de falsa culpabilidad. Cuando nos negamos a reconocer nuestra culpa, sólo logramos que se multiplique. Dios intenta que podamos resolver una cuestión específica. Cuando nos rehusamos a ello, la culpa comienza a supurar e infecta toda nuestra vida; la ansiedad y la depresión encuentran sobrado espacio para crecer.

Dios quiere que hagamos frente a la flecha de la culpa verdadera. Eso puede lastimarnos durante algún tiempo, pero ese es un primer paso esencial dentro del proceso de sanamiento. Hacer frente a la flecha ahora es mucho mejor que vivir luego bajo la nube.

Una vez enfrentada la flecha, existe aún una trampa que debemos evitar: la desesperación. Para David, el hecho de que su acto de adulterio tomara estado público resultó humillante. Además, no había manera de deshacer el crimen que había cometido contra Urías; no podía devolverle la vida al hombre que él había traicionado.

La necesidad de la confesión

Pero había algo que David sí podía hacer: confesar su pecado a Dios. Y lo hizo con bella elocuencia en el salmo 51, abriendo su corazón con estas palabras: “Contra ti he pecado, y sólo contra ti, haciendo lo malo, lo que tú condenas. Por eso tu sentencia es justa; irrepachable tu juicio” (vers. 4).

David reconoció que la flecha de Dios había dado en el blanco. Confesó que Dios estaba acertado. Resulta interesante notar que el significado literal de la palabra griega traducida en el Nuevo Testamento como *confesar* es “asentir, estar de acuerdo”. Confesar nuestros pecados significa que estamos de acuerdo con Dios respecto de ellos. Decimos: “Sí, tienes razón en señalar esta acción como mala”.

La confesión no significa revolcarse en el remordimiento de los pecados cometidos. No es un acto de penitencia para obtener perdón. En realidad, ante la culpa expresamos nuestro pesar por lo que hemos hecho, pero la confesión de nuestros pecados significa asentir, ponerse de acuerdo con Dios.

Cuando David comenzó a mirar más allá de su pecado, al Dios con quien estaba de acuerdo, empezó a tener esperanza. Contempló entonces a un Dios que perdona el pecado, y clamó a su Señor diciendo: “Por tu amor, oh Dios, ten compasión de mí; por tu gran ternura, borra mis culpas. ¡Lávame de mi maldad! ¡Límpiame de mi pecado!” (vers. 1, 2).

David miró más allá de su enorme pecado y puso sus ojos en el gran perdón de Dios. Después de todo, ese es precisamente el propósito del Señor al disparar sus flechas. Ellas no sólo penetran profundamente en el corazón, sino que también nos introducen profundamente en la gracia de Dios. Hay una fuerza que conduce a la convicción de que Dios perdona y recrea en nosotros un corazón nuevo. Su Palabra nos impulsa a confesar nuestros pecados y nos conduce más allá de ellos, a la misericordia y al perdón.

Desafortunadamente, algunas personas permanecen en la culpa. En lugar de dejarse conducir hacia la gracia de Dios, quedan atravesados contra la pared por la flecha. Ese era el problema de Benjamín. Le parecía que su pecado era mayor que el perdón de Dios. Contemplaba la flecha de la convicción pero no se movía juntamente con ella. No había pasado de la culpa a la

confesión. En lugar de hacer eso, Benjamín comenzó a esforzarse fatigosamente bajo la nube oscura.

Los resultados del perdón

La culpa genuina de la que habla la Biblia nunca tuvo el propósito de llevarnos a hacer más. Hacer de la culpa una motivación para lograr buenas obras significa un uso equivocado de ella. Las flechas divinas de la convicción apuntan a un fin bien definido: la confesión. Nuestra respuesta a la culpa debe ser siempre la confesión, no el intento de obrar, de hacer.

Existen por cierto ciertas ocasiones en las que el creyente siente la necesidad de hacer más por Dios, de acercarse más a él, de consagrarse más. Pero todo eso debe estar motivado por el amor, nunca por la culpa. Nuestras buenas obras, nuestro desempeño, deberían brotar de nuestra convicción de que Dios nos ha aceptado.

Esa convicción de que somos aceptos ante Dios resulta de convenir con él. Cuando la flecha de la convicción da en el blanco, llevamos nuestro pecado a Dios porque estamos de acuerdo en que ese pecado es algo incorrecto y porque estamos convencidos de que Dios está en lo correcto. Aceptamos su perdón con gratitud y la expresamos por su amor misericordioso.

Gracias a Dios existe una solución clara para cualquier problema de culpa que tengamos. No necesitamos volver a quedar atrapados debajo de la oscura nube. Ya no necesitamos ser esclavos de sus vagas e inalcanzables demandas.

En lugar de ello, podemos confesar nuestras faltas a Dios. He allí la respuesta, como demostró serlo en el caso de Benjamín. La confesión genuina siempre disipa la oscura nube de la culpa y nos proyecta hacia la luz diáfana del perdón divino.



* Tomado de la obra *The Healing of Persons* [El sanamiento de las personas]. Copyright 1965, por Paul Tournier. Usado con permiso de la editorial Harper & Row, Publishers Inc., de San Francisco, Estados Unidos.

VIDA

cristiana

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



¡Apenas un centímetro cuadrado!

Observemos por un instante un trocito de nuestra propia piel. Tomemos apenas un centímetro cuadrado de la piel que cubre el dorso de nuestra mano. Si recordamos que la totalidad de nuestra piel se aproxima a los 17.000 centímetros cuadrados, con un peso de tres kilogramos, el pedacito en cuestión es realmente ínfimo.

¿Qué hay de llamativo en ese cuadradito, para que nos detengamos en él? Esa pequeñísima superficie, que pesa mucho menos de un gramo, contiene lo siguiente: un metro de vasos sanguíneos que proveen alimento, 4 metros de nervios que llevan distintos mensajes, 10 pelos, 2 corpúsculos sensoriales para detectar el frío, 12 para detectar el calor, y 25 para detectar el tacto de otra persona. Además, ese mismo trocito de piel tiene 15 glándulas sebáceas para mantener la elasticidad, 100 glándulas sudoríparas para expulsar las impurezas, y 200 terminaciones nerviosas para captar el dolor. Y todo esto sin contar las miles de células con su compleja estructura, presentes en ese mismo cuadradito de piel.

Y si esto se puede señalar en una porción tan simple de nuestro organismo, ¡cuánto más podría detallarse sobre los órganos más complejos! Aun un pelo, una célula, una sola uña, un poro o un diminuto vaso capilar contiene admirables características biológicas. Con razón, al detenerse en este tema, el antiguo salmista declaró: "Te alabaré [oh Dios]; porque formidables, maravillosas son tus obras" (Salmos 139: 14).

Realmente, cuando observamos la armonía y la perfección de nuestro organismo, con sus complicadas fun-

ciones, no podemos menos que elevar nuestro pensamiento al creador de tanta maravilla. El ateo enmudece y el evolucionista agnóstico queda sin argumento al estudiar el asombroso comportamiento de una sola neurona. Y pensar que nuestro cerebro tiene ¡16 mil millones de ellas!

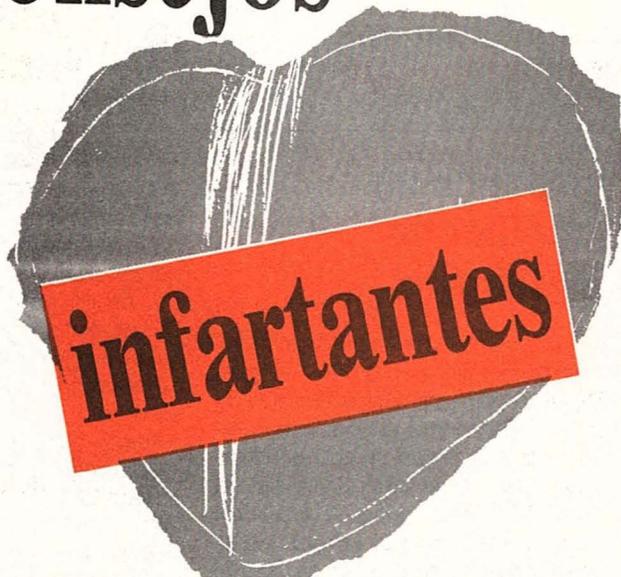
Pero si nos asombran las complejas características y propiedades de nuestro organismo, ¿no podríamos decir otro tanto acerca de nuestra mente? Todo pensamiento que brota de nuestro cerebro, toda emoción que se agita en nuestro ser interior, es parte fascinante del "misterio de la vida". Un *misterio* o *milagro* que sólo se explica a la luz de un Dios creador y sustentador.

La vida no es resultado de la casualidad. Estamos en el mundo por voluntad expresa del Omnipotente. Es él quien determina la renovación diaria de nuestra vida. Al decir de San Pablo, "en él vivimos, y nos movemos, y somos" (Hechos 17: 28). Por lo tanto, somos propiedad de Dios. Somos el objeto de sus mejores cuidados. Él es nuestro Padre, y nosotros sus hijos. Somos amados por él.

Y tanto valor le asigna Dios a nuestra vida física, mental y espiritual, que nos insta a cuidar nuestra salud (3 S. Juan 2); nos aconseja albergar sólo pensamientos edificantes (Filipenses 4: 8), y nos habla a la conciencia para conservar la rectitud de nuestro espíritu y de nuestra conducta (Isaías 30: 21).

Vuelva a observar un solo centímetro cuadrado de su piel. Y más allá de esa micromaravilla, acepte que usted es un milagro de Dios. Agradezca todo lo que él hace por usted. Y arranque de su alma esta reflexión: **Soy hijo o hija de Dios; debo amar mi vida para ser feliz y hacer el bien. Y ante cualquier necesidad —grande o pequeña— debo buscar la ayuda divina, porque seguramente la tendré. ¿Lo haré?**

100 consejos



Hugo Vergan

El título del artículo denuncia una actitud muy humana que vale la pena subrayar: algunas personas, consciente o inconscientemente, observan una serie de hábitos y costumbres que invariablemente conducen a un ataque cardíaco y, sin embargo, prefieren desconocer su situación y encarar decididamente un modelo de vida preventivo.

En relación con las enfermedades cardiovasculares, y en particular la enfermedad coronaria, responsable de la mayor parte de las muertes que se producen en los países civilizados, la responsabilidad individual adquiere una dimensión particular, por encima de los factores raciales, sociales o culturales. La elección individual y responsable de un estilo de vida adecuado puede alejar el peligro de un ataque cardíaco, lo suficiente como para que deje de ser una preocupación para usted. Sólo es necesario tener buena información y un modo de vida que la exprese.

Desde hace más de una década los investigadores han puesto en

nuestras manos suficientes sugerencias como para que se reduzca el riesgo de un infarto. Sin embargo, resulta muy común descubrir personas que hacen caso omiso de esa información, creyendo que de ninguna manera las estadísticas los incluyen ("Eso le puede pasar a otros, no a mí. . ."), o bien por un falso concepto de "vivir la buena vida y no privarse de nada", o "algún vicio hay que tener". Todos esos argumentos se desvanecen en su propia irracionalidad, especialmente cuando el paciente, frente a frente con la muerte, implora que hagamos algo para salvarle la vida, esa misma vida que antes valía menos que un par de vicios.

Por lo expuesto, y exclusivamente para las personas que eligen suicidarse mediante un ataque cardíaco, paso a proponer una serie de "consejos" que, de ser observados, producirán suficiente daño en las arterias, como para que tarde o temprano su nobilísimo corazón diga ¡basta. . .! y usted logre su objetivo muy a pesar de sus deudos. Obviamente, quedan fuera de este grupo quienes forman el reducido grupo de personas que por motivos no controlables sufren una enfermedad coronaria. A ellos sólo les queda la sugerencia de huir de estos nefastos "consejos":

1. No mida con frecuencia su tensión arterial.
2. Consígase cada día un par de problemas extras.
3. Elija el automóvil o el colectivo en lugar de caminar.
4. Siempre utilice azúcar en las infusiones.
5. Fume cigarrillos de la mejor calidad.
6. Trate de ganar a todos; no importa cómo.
7. No intente adelgazar, aunque esté obeso.
8. Evite averiguar sus cifras de colesterol.
9. Tome varias responsabilidades exigentes al mismo tiempo.
10. Si es mujer, use anticonceptivos hormonales sin control médico.
11. Elija carnes rojas para sus comidas, varias veces a la semana.
12. Imprima a sus tareas un ritmo vertiginoso.
13. No se "sacrifique" haciendo ejercicio físico.
14. Trate de fumar cigarrillos de bajo contenido nicotínico aunque su organismo le demande mayor cantidad por día.
15. No se preocupe por desacelerar sus nervios.
16. No cambie sabor por beneficios, consumiendo lácteos descremados.
17. Practique un deporte sólo de vez en cuando.

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

18. No deje que su nuera le cambie la vida a su hijo.

19. Combine tabaco y alcohol en sus hábitos de vida.

20. Coma chocolates lo más seguido que pueda.

21. Si es diabético, haga una dieta liberal con los hidratos de carbono.

22. Evite frecuentar el campo o hacer vida al aire libre.

23. Si es posible, trabaje junto a fumadores, aunque usted no fume.

24. Procure con diligencia manejar la vida de los demás.

25. Use manteca a discreción.

26. Si siente cansancio en las piernas en forma intermitente cuando camina unas pocas cuadras, no se le ocurra consultar al médico.

No comparta con su esposo/a los problemas domésticos.

28. Use golosinas azucaradas varias veces al día.

29. Desconfíe sistemáticamente de todo el mundo.

30. Gratifíquese seguido con un "buen asado".

31. Piense seguido en las actitudes agresivas de su suegra.

32. Evite ocuparse de su incipiente hipertensión arterial.

33. Con frecuencia disfrute de la "buena vida y del buen vino".

34. Use la hora de las comidas para tratar temas conflictivos con los demás comensales.

35. No preste atención a su bajo HDL.

36. Preste atención a la publicidad para fumar siempre el mejor cigarrillo.

37. Trate de descubrir los errores de los demás, y no olvide destacárselos.

38. Consuma grasas o aceites fritos.

39. Elija películas de terror, especialmente si lo asustan mucho.

40. Evite consultar al médico por su exceso de colesterol.

41. No pierda tiempo con esas caminatas "sin sentido".

42. Insista en no creer en la sinceridad de quienes le piden perdón.

43. Si puede, elija siempre el pan blanco.

44. Vaya de vacaciones donde pueda enfrentarse con los mismos problemas de todo el año.

45. Crea en la mentira de que el aerobismo es sólo para los jóvenes.

46. Convéncase de que jamás podrá dejar de ser obeso.

47. Espere siempre de los demás lo que a usted le parece que ellos deben hacer.

48. No se prive de un "buen lechón" si puede consumirlo.

49. Si tiene problemas, trate de pensar mucho en ellos.

50. Cambie los cigarrillos por habanos o pipa.



51. No se haga análisis de sangre, quizá descubra que es diabético.

52. Beba abundante café todos los días.

53. Evite hacer favores que usted sabe que no serán correspondidos.

54. Si se agita y le duele el pecho al correr, piense que pronto pasará, pero no vaya al médico.

55. Incluya en sus sandwiches suficiente fiambre con grasa.

56. Compárese frecuentemente con sus vecinas/os y amigas/os para descubrir quien tiene más cosas o se viste mejor.





57. Fume menos que antes, pero sin abandonarlo.

58. Si lo/a invitan a caminar, elija mirar televisión.

59. Si escucha un sermón crea que el orador está pensando en usted.

60. Coma postres con mucha crema y dulces.

61. Cuando se detenga frente a un semáforo en rojo, ponga primera y trate de ver la luz amarilla del otro semáforo para arrancar primero.

62. Evite aclarar con rapidez los malos entendidos.



63. Elija una actividad física que no le guste.

64. Conviva con fumadores; pronto tendrá sus mismos riesgos.

65. Crea que ser vegetariano es convertirse en débil y malnutrido.

66. Si su hijo ya le gana al tenis, no se detenga hasta conseguir ganarle.

67. Si promediando la comida se siente satisfecho, no se detenga, siga y luego comience a comer los postres.

68. Discuta lo más posible con su pareja aunque siempre sea sobre lo mismo.

69. Fume los cigarrillos hasta la mitad.

70. Si por casualidad descubre que escucha el silencio, encienda lo antes posible un aparato con sonido estridente.

71. Crea que las únicas carnes peligrosas son las que tienen grasa.

72. Haga caminatas o trote siempre solo y por lugares aburridos; así pronto abandonará el aerobismo.

73. Si es hipertenso, busque también otro factor de riesgo, quizá no le alcance sólo con ése.

74. Si su vecino se compró un auto nuevo, venda lo que sea para comprarse uno mejor.

75. Al fumar, recuerde que su abuelo vivió 100 años, no murió de un infarto y fumaba más que usted.

76. No se le ocurra confiar en Dios.

77. Crea que hacer deportes una vez por semana cubre su cuota de actividad física.

78. Cuando devora los noticieros, imagínese en el centro de todos los problemas y peligros.

79. No haga caso cuando le sugieran reducir el uso de las carnes.

80. Evite atender a quien lo necesita.

81. Crea que si no traga el humo es como si no fumara.

82. Investigue y descubra a quienes lo están persiguiendo para dañarlo (si no los encuentra, imagínelos).

83. Si es obeso, no pierda tiempo con dietas ineficaces; total, "usted no puede".

84. Dedique un par de horas diarias a repasar su lista de enemigos.

85. Si es un cardiópata, no le crea a su médico si le sugiere caminar.

86. Trate de compararse siempre con los demás para superarlos.

87. No pierda tiempo contemplando una puesta de sol o escuchando cantar a los pájaros.

88. Convéncase de que los metros que camina dentro de su casa es suficiente ejercicio.

89. Trate de vengarse lentamente y con eficacia.

90. Evite informarse sobre las nuevas cifras máximas de colesterol, pues las anteriores van mejor con las suyas.

91. Trate de autocondpadecerse de lo mal que le va en todo.

92. Si espera mucho el colectivo, repase varias veces todo lo que está perdiendo por llegar tarde.

93. No crea en los que lo quieren convencer para que se una a ellos en un programa de ejercicios físicos diarios.

94. Observe atentamente con quien puede pelearse hoy.

95. Trate de ser un/a "duro/a". Eso de perdonar no debe ir con usted.

96. Si puede caminar lentamente, ¿para qué agitarse?

97. Si tiene dudas de sus amigos, no se le ocurra pensar bien de ellos.

98. Si tiene tiempo para leer, no se le ocurra tocar la Biblia.

99. Procure siempre auto-complacerse.

100. No se deje convencer de que Dios existe y lo ama.

Probablemente, usted encontró que, según esta lista, por cierto incompleta, se estaba esforzando por padecer un ataque cardíaco. Pero también es probable que estuviera proyectando algunos cambios importantes en su modo de vida de aquí en más. Para los que quieren insistir con la observancia de estos "consejos", quiero decirles que serán tanto más eficaces cuanto más de ellos logren incorporar en su estilo de vida. Los factores de riesgo cardiovascular no se suman sino que se potencian; por lo tanto, si usted sigue 10 ó 15 consejos conseguirá un buen resultado a corto plazo.

Finalmente, recuerde que como venimos insistiendo en nuestra sección **Elija VIDA**, la responsabilidad está en sus manos. Usted puede y debe elegir cuál será su modo de vivir, pero también debe saber cuál será el resultado de su decisión. Recuerde que nunca es tarde para iniciar un camino distinto. 

VIDA

y salud mental

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



El "espíritu de la escalera"

"Y de nuestras enfermedades, la más salvaje es la de menospreciar nuestro ser".—Montaigne.

Cuenta Juan Jacobo Rousseau, en ese impresionante testimonio de su vida que ha escrito con el nombre de *Confesiones*, sus temores y angustias cuando tenía que hablar en público. Como reconocido filósofo, frecuentemente era invitado a salones, cenas, tribunas o diversas convenciones que reclamaban una exposición de su lúcido y sensible talento. Puesto que, por su carácter tímido e introvertido, era poco propenso a las multitudes, solía prepararse con esmero y anticipación. Sin embargo, cuando llegaba el momento del discurso y de enfrentarse al silencio expectante de la muchedumbre que lo miraba con ansias, se trastornaba, su mente quedaba en blanco, la lengua se le paralizaba y apenas mascullaba algunas pocas palabras. Al observar la desilusión y el chasco dibujado en el rostro del auditorio, Rousseau se retiraba, bajando apresuradamente las escaleras de la tribuna, lleno de vergüenza y bochorno.

Sin embargo, siempre le sucedía un fenómeno llamativo. En el instante mismo en que descendía las escaleras, su mente se iluminaba y recordaba palabra por palabra todo lo que tenía que decir. El pensador francés confiesa cómo se torturaba por esos episodios y cuánto lo amargaban y lo hacían enojar consigo mismo. De ahí es que se haya dado en llamar "espíritu de la escalera" a esa capacidad de acordarse de las cosas demasiado tarde, y especialmente el hecho de martirizarse por ello.

Seguramente esta experiencia es reconocida por todos, pero en mayor grado por aquellos que son más lentos en reaccionar o se bloquean

por el desborde de emoción que les producen los hechos. La persona de ingenio, que tiene la lucidez para responder con agudeza y en forma oportuna, es siempre aplaudida y admirada. Pero quizá muchos pensamos las cosas después de que éstas han ocurrido. Recién entonces caemos en la cuenta de cuán oportuno hubiese sido decir otra cosa en lugar de lo que dijimos o haber procedido de una forma más adecuada.

Cuando se comprende la imposibilidad de cambiar lo ocurrido, aparecen los autocastigos y reproches ("yo siempre soy el mismo tonto", "¡que estúpido! ¿cómo no me di cuenta?", "¿cuándo aprenderé a ser más...?", etc.). Esa práctica es tan habitual que por lo general se realiza inconscientemente. Hay muchos que han sido tratados con mucha severidad y en forma insultante por sus padres u otras personas mayores, y cuando son adultos siguen aplicándose el mismo tratamiento recibido durante la infancia. Estas actitudes no son, por cierto, una buena terapia para desarrollar la aptitud de reaccionar adecuadamente ante cada circunstancia. Por el contrario, atacarse a uno mismo disminuye la autoestima y la confianza en las propias fuerzas y recursos. En consecuencia, más fácil resulta incurrir en deficiencias y comportamientos extemporáneos.

Incluso quienes insisten en agredirse corren el riesgo de padecer sentimientos de culpa y deseos de auto-destrucción que pueden conducir al suicidio. Entonces, ¿qué hacer? ¿Cómo deberíamos tratarnos a nosotros mismos cuando hemos actuado en forma vergonzosa o incorrecta? No estamos diciendo que debemos felicitarnos pero tampoco flagelarnos. El mandamiento bíblico ordena "amar al prójimo, como a nosotros mismos". El psicólogo Erich Fromm agrega sabiamente que quien no se ama a sí mismo, en realidad, no puede amar a nadie.

Eliza

VIDA

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



...sin várices — I

Existe una afección sumamente difundida, con ligera prevalencia entre las damas, que suele ser motivo de frecuente consulta médica. Me refiero a las várices y a algunas de sus variantes más difundidas. Como siempre, en muchos casos es posible prevenir su aparición, por lo que vale su consideración en nuestra sección.

Aunque las várices aparecen en muchas personas como resultado de una predisposición genética, en muchas otras el tipo de trabajo, la postura habitual, las altas temperaturas y otros detalles higiénico-dietéticos condicionan su desarrollo.

Qué son las várices

Son dilataciones en las venas de los miembros inferiores que aparecen en el sistema superficial. Por lo tanto, son visibles a través de la piel, forman trayectos sinuosos en sobrerrelieve (que pueden palpase con facilidad), y pueden variar de tamaño en distintos momentos del día y en distintas posiciones.

Estas dilataciones venosas ocurren como consecuencia de un debilitamiento de las paredes de las venas, las que sometidas a una mayor presión sanguínea aumentan de tamaño, diametral y longitudinalmente.

¿Várices internas?

Cuando dije que ocurren en el sistema superficial dejé implícita la idea de que existen otros sistemas. Las venas de las piernas conforman una red *superficial* que muchas veces es visible a través de la piel. El segundo sistema, el *profundo*, sometido a mayor presión pero más protegido por los músculos, es el que lleva la sangre que le es enviada desde el sistema superficial hacia el corazón. El tercero es el que comunica a los sistemas anteriormente mencionados, y se lo conoce como



perforante. El único sistema que desarrolla várices es el superficial. Por lo tanto, la expresión *várices internas* carece de significado, y más bien corresponde a una versión popular que sistemáticamente usan los pacientes para referirse a sus dolores de piernas.

¿Por qué aparecen?

Como ya se dijo, en la mayor parte de los pacientes existe una predisposición familiar que condiciona su aparición. Pero muchas veces las venas se dilatan por defectos valvulares —por lo que aumenta la presión hidrostática— o por razones de postura.

Defectos valvulares. Las venas están preparadas para permitir el retorno de la sangre hacia el corazón. Para ello, en algunos casos el camino es fácil y en declive, a favor de la corriente de retorno. Esto ocurre en el sector del organismo que se encuentra por encima del corazón: la cabeza y la parte superior del tórax. Allí no hay problemas de retorno. Todo es cuesta abajo. El problema comienza a medida que nos alejamos del corazón hacia abajo. Entonces, es fácil comprender que, en las piernas, el sentido circulatorio venoso es contrario a la

fuerza de gravedad. Por lo tanto, la sangre debe *subir* con esfuerzo para llegar nuevamente hasta la bomba. El esfuerzo es necesario para vencer la presión hidrostática que hace que los líquidos tiendan a ocupar, por efecto de la gravedad, toda la superficie de su continente, aumentando dicha presión a medida que aumenta la altura de la columna líquida. Esto quiere decir que, por ejemplo, a piernas más largas, más presión hidrostática.

Para evitar que la presión de esta columna líquida aumente excesivamente por el efecto descripto, el Creador diseñó un sistema sumamente ingenioso para limitar el trayecto de esta columna líquida. Colocó, a distancias relativamente cortas, válvulas que impiden el retroceso de la sangre una vez que avanza por encima de éstas. La sangre se desplaza únicamente en sentido ascendente. Pero, cuando por algún motivo se destruyen o se alteran estas válvulas, la columna líquida aumenta de longitud, con lo que aumenta la presión hidrostática dentro de las venas, las que se dilatan y se vuelven tortuosas. Así aparecen las várices.

La postura. A esta altura surge una primera conclusión que voy a presentar desde el argumento del absurdo. No tendríamos várices en las piernas si viviéramos cabeza abajo, pero probablemente las tendríamos en la cara o en el cuello. A pesar de lo grotesco de la apreciación, es posible deducir una primera conclusión para evitar las várices. Si no le es posible vivir cabeza abajo... por lo menos evite estar de pie durante mucho tiempo. Con esto disminuirá la presión sobre las venas de sus piernas, a causa de la fuerza de gravedad.

Hay otras razones por las que aparecen las várices. También existen otros tipos de alteraciones venosas, como las varículas; y otros métodos de tratamiento de las várices. En el próximo número completaremos el tema.

VIDA feliz

Año 92

Nº 8

DIRECTOR
Ricardo Bentancur

REDACTOR
Hugo A. Cofre

CORRECTOR
Aldo D. Orrego

SECRETARIA
Viviana C. Boidl

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. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 23194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

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

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

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

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

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

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

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

REGISTRO NACIONAL DE LA
PROPIEDAD INTELECTUAL
Nº 184439

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

FRANQUEO A PAGAR
Cuenta Nº 199

PRINTED IN ARGENTINA

Ultimas palabras

Setiembre es el "mes de la Biblia"; aunque la Palabra de Dios ejerce cada día del año su poderosa influencia en la vida de millones de hombres en todo el planeta. En el próximo número nos haremos eco de este recordativo especial.

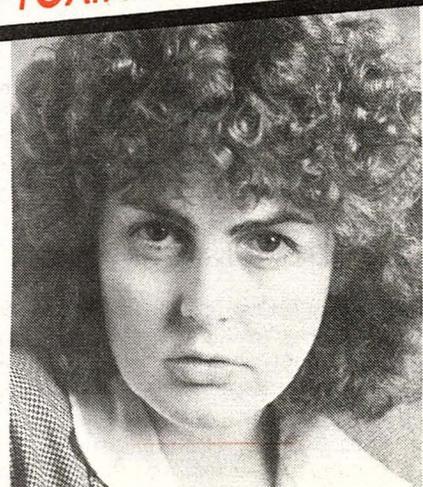
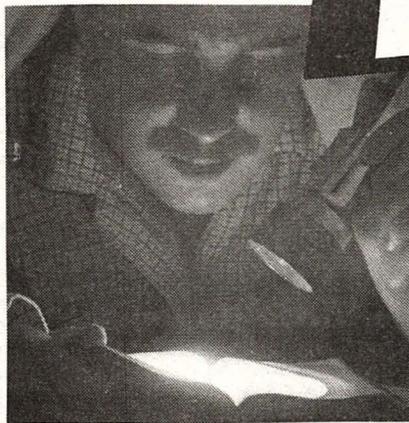
Y como adelanto, vayan estas líneas de Juan Donoso Cortés, el gran orador español, pronunciadas ante la Corte de España poco antes de su muerte en 1853.

"Hay un libro, tesoro de un pueblo que es hoy fábula y ludibrio de la tierra, y que fue en tiempos pasados la estrella de Oriente, adonde han ido a beber su divina inspiración todos los grandes poetas de las regiones occidentales del mundo, y en el cual han aprendido el secreto de levantar los corazones y de arrebatarse las almas con sobrehumanas y misteriosas armonías. Este libro es la Biblia, el libro por excelencia. . . Suprimid la Biblia con la imaginación y habréis suprimido la bella, la grande literatura española, o la habréis despojado al menos de sus destellos más sublimes, de sus más espléndidos atavíos, de sus soberbias pompas y de sus santas magnificencias.

"¿Y qué mucho, señores, que las literaturas se deslustren, si con la supresión de la Biblia quedarían todos los pueblos asentados en tinieblas y en sombras de muerte? Porque en la Biblia, como en la divinidad misma, se contiene lo que fue, lo que es y lo que será. Vense pasar unas en pos de otras a la vista de Dios todas las generaciones, y unos en pos de otros todos los pueblos. . . Nada está firme sino Dios; todo lo demás pasa y muere la espuma que va deshaciendo la ola.

"Libro prodigioso aquel, señores, en que el género humano comenzó a leer treinta y tres siglos ha; y con leer en él todos los días, todas las noches y todas las horas, aún no ha acabado su lectura. Libro, en fin, señores, que cuando los cielos se replieguen sobre sí mismos como un abanico gigantesco y se apaguen las estrellas, permanecerá él solo con Dios, porque es eterna su palabra".—RB.

Próxima cita



La Biblia: Un libro para ser libre

Comunicación:
¿Dijo lo que acabo de escuchar?

VIDA feliz (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555. 1602 Florida, Buenos Aires. República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435. 1425 Capital Federal. —Agosto de 1991.

PANQUEQUES VERDES

- 1 huevo
- 1 1/4 taza de leche
- 1/2 taza de acelga hervida
- 1 1/2 taza de harina leudante
- 300 g de queso blanco

Licuar la yema de huevo y el aceite. Agregar la leche y la acelga hervida. Mezclar la harina leudante con el licuado, hasta lograr una pasta homogénea. Incorporar la clara batida a punto de nieve. Cocinar sobre una plancha bien caliente untada con un trozo de margarina, o en su defecto usar una panquequera. Cortar el queso en bastones y colocarlos como relleno. Llevar a horno caliente hasta que se derrita el queso y servir con la salsa de su agrado.

VIDA

TARTA DE RICOTTA Y MIJO (MILLO)

- 600 g de ricotta
- 4 cucharadas de mijo
- 1 taza de leche
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de perejil
- 8 aceitunas picadas
- Sal marina a gusto

Mezclar la *ricotta*, el mijo y la leche. Añadir la cebolla picada y rehogada, condimentada con el perejil. Dejar descansar la pasta durante 10 minutos para que se hidrate el mijo. Agregar la sal y las aceitunas picadas. Colocar en un molde previamente aceitado y espolvoreado con salado. Hornear a fuego moderado durante 35 minutos. Decorar alternando tiritas de morrón rojo y verde. Esta preparación también puede ser utilizada como relleno de empanadas o discos de masa.

VIDA

VIDA

en la cocina

Originales, sanos y ricos

Ester S. de Primucci

Platos principales**HAMBURGUESAS DE QUESO BLANCO**

- 1 taza de queso blanco
- 2 cucharadas de manteca de maní
- 1 cebolla picada fino
- 1 huevo batido
- 1/2 taza de avena extrafina
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de aceite
- Sal marina a gusto

Mezclar los ingredientes de a uno, conforme al orden dado. Formar las hamburguesas, pasarlas por pan rallado y colocarlas en el horno sobre una placa aceitada. Dorar de ambos lados. Si lo desea, puede servir las bañadas con la salsa que más le agrade.

VIDA

Platos principales**PASTEL DE CHOCLO (ELOTE)***Masa*

- 50 g de margarina
- 150 g de harina leudante
- 2 cucharadas de agua tibia

Relleno

- 2 cebollas medianas
- 1 lata de choclo cremoso
- 1/2 taza de leche en polvo
- 1/2 taza de harina
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 100 g de aceitunas picadas

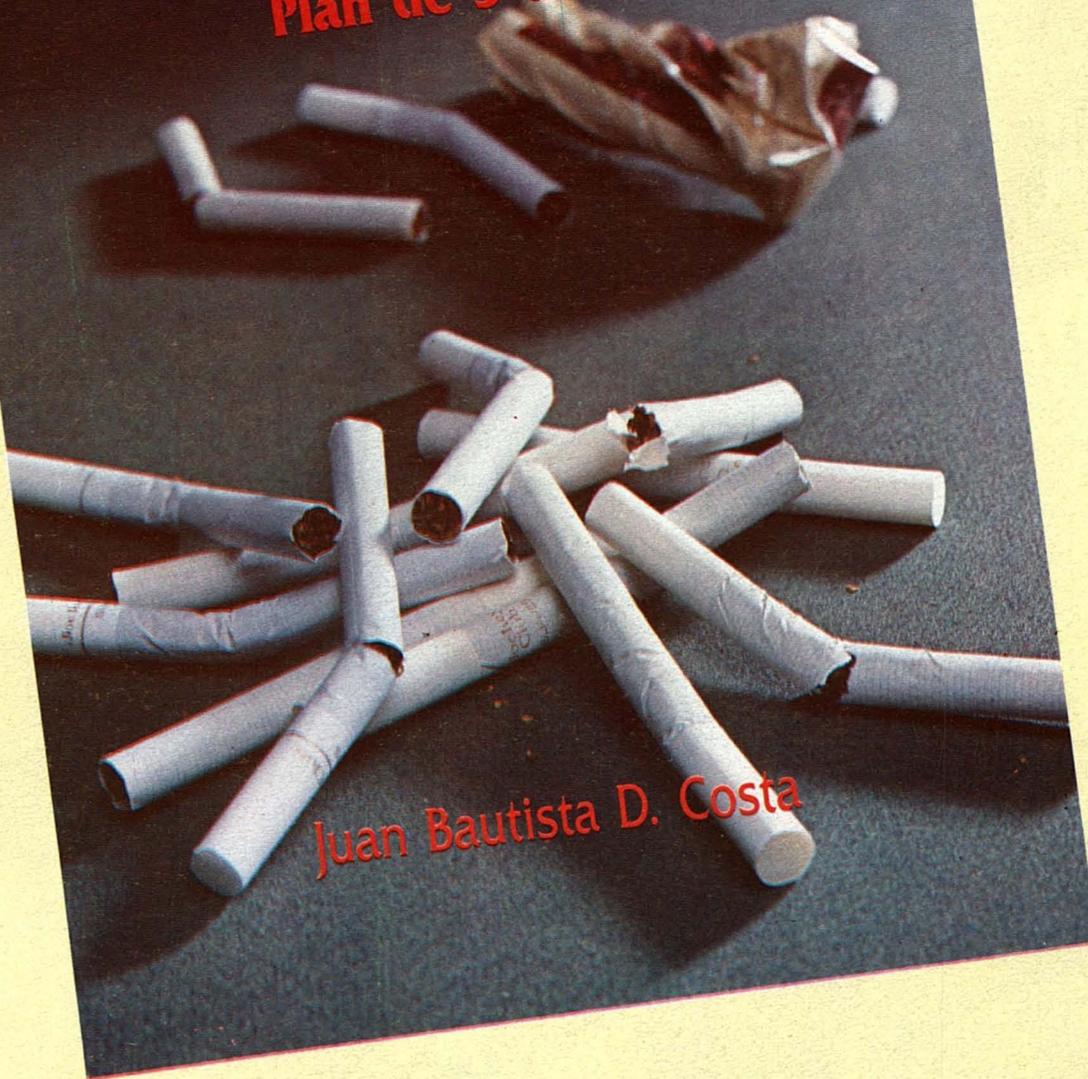
Mezclar los ingredientes de la masa y formar un bollo. Estirar, colocar en una taritera forrada y hornear durante 15 minutos hasta dorar. Rehogar la cebolla, agregar el choclo en el mismo recipiente, y salar. Disolver la leche en polvo y, aparte, la harina con el agua, hasta lograr una crema homogénea. Volcar esta preparación en la cacerola que contiene el choclo y mezclar continuamente hasta que espese. Sacar del fuego e integrar el azúcar. Armar la tarta en el momento de servir, fría o caliente. Decorar con aceitunas picadas.

VIDA



FUMAR O VIVIR

Deje de fumar y tenga salud
Plan de 5 días



Juan Bautista D. Costa

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

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

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

Páginas: 192 (con ilustraciones)

Formato: 14 cm x 21 cm

Autor: Juan Bautista D. Costa

Pida información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 2.)