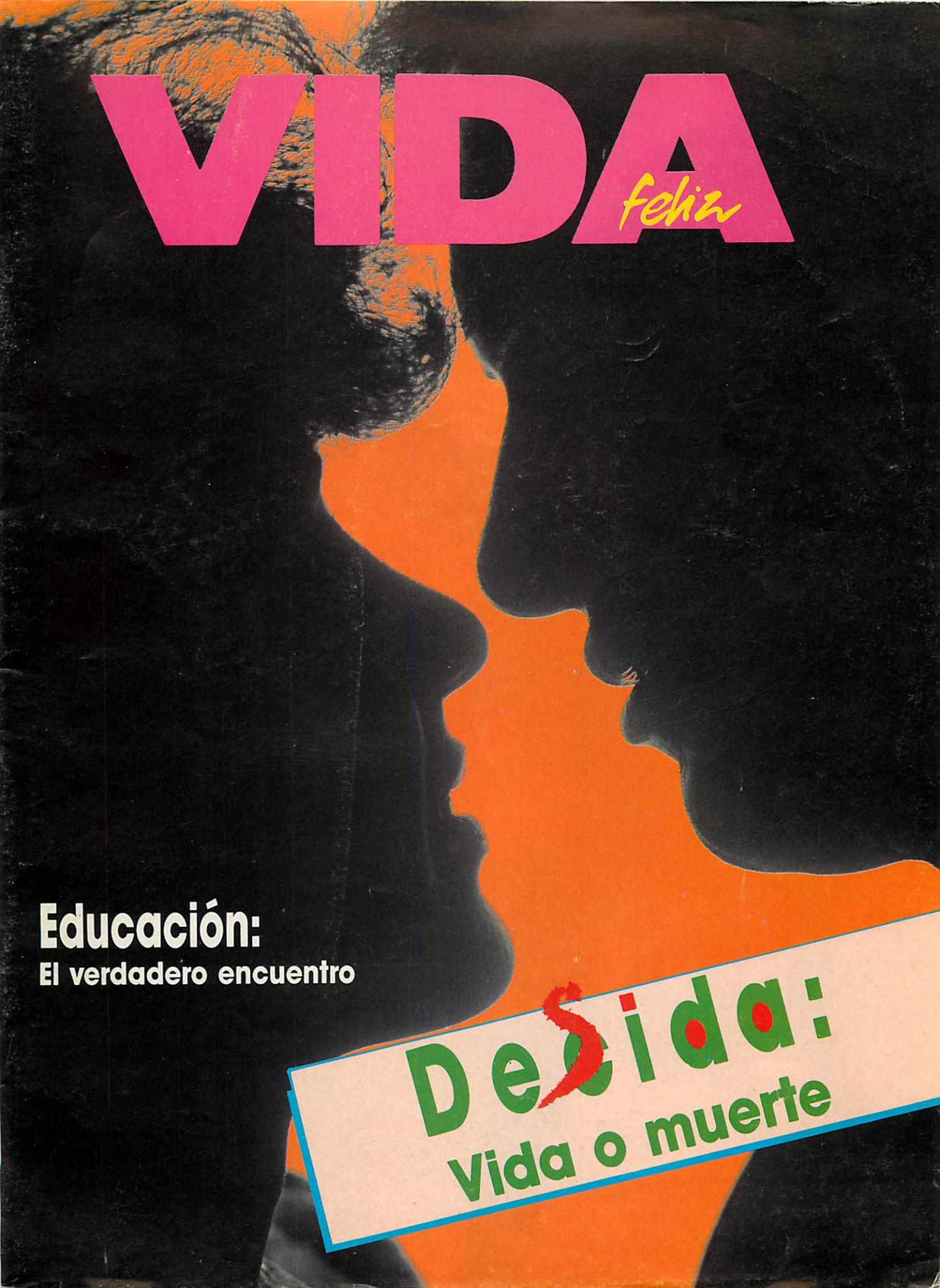


VIDA *feliz*



Educación:

El verdadero encuentro

Decida:
Vida o muerte



El verdadero encuentro

Todo niño necesita celebrar periódicamente encuentros verdaderos con sus padres.

Un encuentro genuino implica atención esforzada y personal.

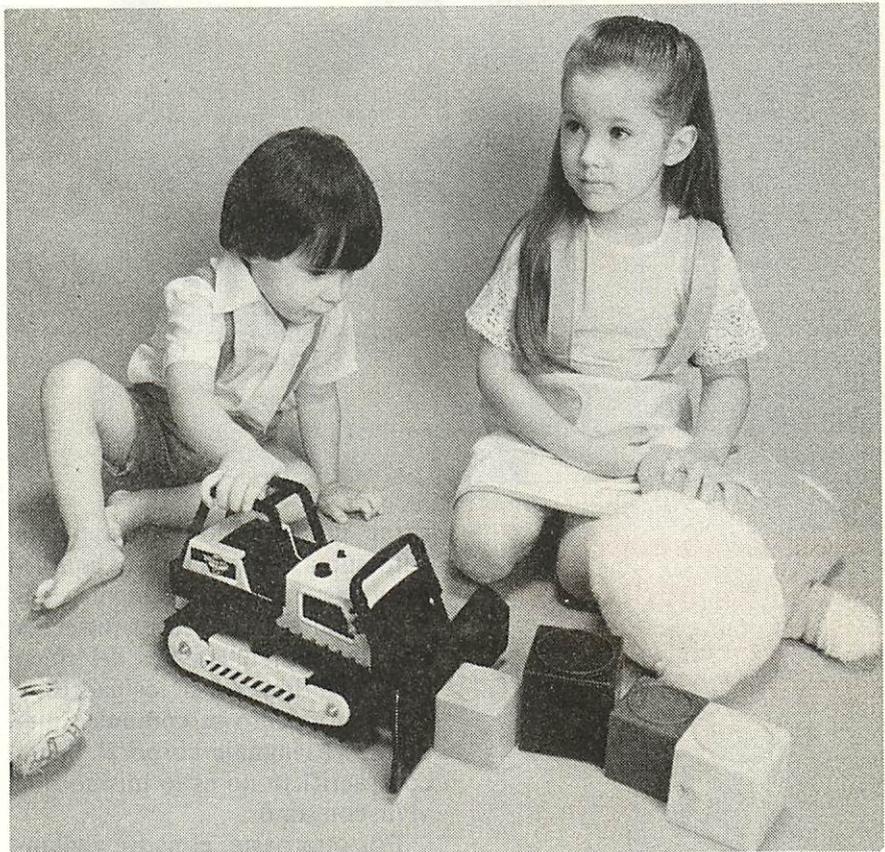
Dorothy C. Briggs

Como todos lo sabemos, los niños necesitan amor. La receta respectiva parece simple y clara: ame a sus hijos, y ellos se sentirán dignos de que los amen. Este es un consejo que recibimos a menudo; sin embargo, son incontables los padres que se preocupan profundamente por sus hijos y que, no obstante, no consiguen que éstos se sientan queridos. ¿Cómo es posible que suceda esto?

Existe una notoria confusión acerca del significado de la palabra amor. Algunos jóvenes nunca oyen la frase *te quiero*, pero se sienten profundamente amados. Otros, a quienes se los sumerge en afecto verbalizado, no se sienten queridos. Así, pues, el consejo "ame a su hijo" deja a los padres en la total oscuridad. No les ofrece elementos concretos que les sirvan de punto de referencia.

Para que podamos hacer un análisis más objetivo de nuestras posibilidades y del clima afectivo en el que se encuentran nuestros hijos, es necesario saber qué es el amor positivo y cómo se lo transmite.

El amor nutritivo se expresa mediante un interés tierno, que consiste en valorar al niño por el mero he-



cho de que existe. Se da cuando vemos a nuestros hijos como seres especiales y queridos, aun cuando quizá no aprobemos todo lo que hacen.

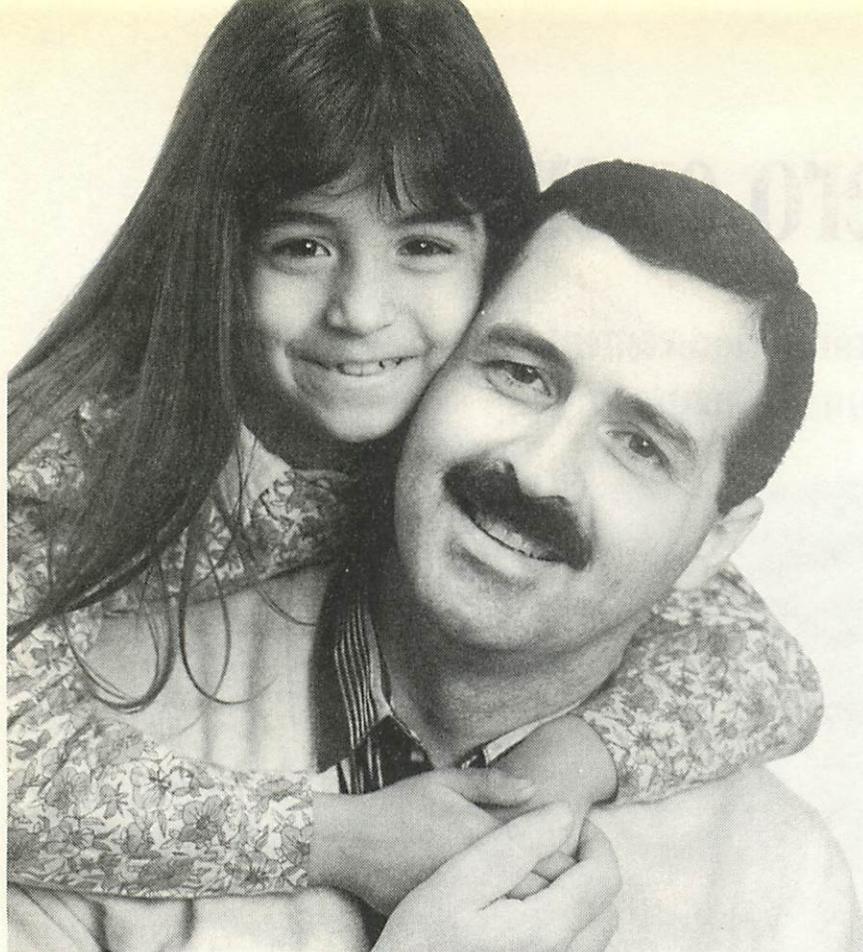
Es común que se crea que los padres demuestran su amor cuando se manifiestan afectuosos, dejan de lado repetidas veces sus propios intereses en pro de sus hijos, observan a éstos con ojo vigilante, les ofrecen bienes materiales, invierten en ellos mucho tiempo y los tratan como si fueran seres especiales. El hecho es que semejante conducta no siempre hace que los niños se sientan amados.

Si bien el afecto cálido y el contacto corporal estrecho fomentan el

crecimiento físico, mental y emocional, estos elementos no garantizan, por sí mismos, que el niño se sienta querido. El trato frío e impersonal —en especial en los primeros años de la infancia— perjudica todos los aspectos del desarrollo; pero la correspondencia afectiva, por sí sola, no basta para convencer al niño de que es digno de ser amado. El necesita mucho más para estar seguro de que lo quieren. Abundan los niños de familias afectuosas que no se sienten apreciados.

Tal vez parezca un padre amante aquel que, "sacrificándose", deja de lado sus propias necesidades para atender las de su hijo. Sin embargo, esta conducta suele enmas-

Dorothy C. Briggs, psicóloga escolar, educadora y consejera matrimonial, es autora del libro *El niño feliz*, un best seller de cuyas páginas condensamos este artículo.



Debemos aprender a superar la indiferencia y el distanciamiento emocional.

carar un egoísmo intenso, baja autoestima, temor a futuros conflictos y hasta un rechazo inconsciente al niño. A veces ocurre que el hecho de sentirse satélites del chico crea resentimiento en los padres, y este sentimiento se comunica mediante el lenguaje corporal. Vivir con sacrificio no es lo mismo que vivir con amor.

Por otra parte, el padre vigilante que guía y dirige todos los pasos de su hijo le transmite la idea de que el mundo está lleno de peligros que el niño no puede afrontar. La sobreprotección equivale más bien a decir "eres un incompetente" que a decir "eres digno de amor". Y por ello, menoscaba el autorrespeto.

Para que los hijos puedan sentirse amados, lo que cuenta no es sólo la *cantidad* sino la *calidad* del tiempo que se invierte en ellos. Por ejemplo, el señor Hernández emplea muchas horas diarias en acompañar a sus hijos en la realización de pequeñas tareas y en jugar con ellos. En la superficie, su actitud parece prueba de devoción. Pero cuando alguien se detiene a escuchar, oye un flujo de comentarios

como los siguientes: "Deja de perder el tiempo", "Toma la cuchara como te enseñé", "¿Cuándo vas a aprender a leer como tu hermana?" Las horas que este señor le dedica a su hijo están llenas de críticas, falta de respeto, comparaciones y exigencias agobiantes. Cuanto más tiempo pasa un niño con una persona así, menos apto y digno se siente de ser amado.

Todos conocemos padres que intentan compensar el déficit afectivo con regalos. "Mi padre se ocupó de que yo tuviera lo mejor. Hasta insistía en que me rellenaran las caries con oro, aunque apenas podía pagar por ello. Pero yo nunca me sentí amado", me dijo un joven no hace mucho tiempo. Es más fácil dar cosas que darse uno mismo.

El señor Salgueiro está convencido de que su hijo es excepcional, de un talento superior. Exagera los logros del muchacho, y espera que este haga cosas del tipo de las que "hacen temblar al mundo". Quien lo ve puede creer que el hombre está ciego de "amor" por su hijo. Pero en lo profundo de su interioridad, el chico sabe que la imagen que su padre tiene de él no se ajusta a la realidad, y encuentra imposible vivir en conformidad con las expectativas de su padre. Así, comienza a sentirse inepto y no querido. Encasillar a un niño en un papel que se ajusta más a nuestras necesidades psicológicas que a las de él, es egoísmo. El chico necesita que se lo valore *al margen de sus logros*.

El verdadero encuentro

Todo niño necesita celebrar periódicamente encuentros verdaderos con sus padres. **El encuentro verdadero es atención esforzada y personal.** Es atención especialmente intensa, nacida del compromiso directo e individual. El contacto vital implica estar íntimamente abierto a las cualidades particulares y exclusivas de nuestro hijo.

Lo opuesto del encuentro verdadero es el distanciamiento emocional. En la lejanía afectiva no

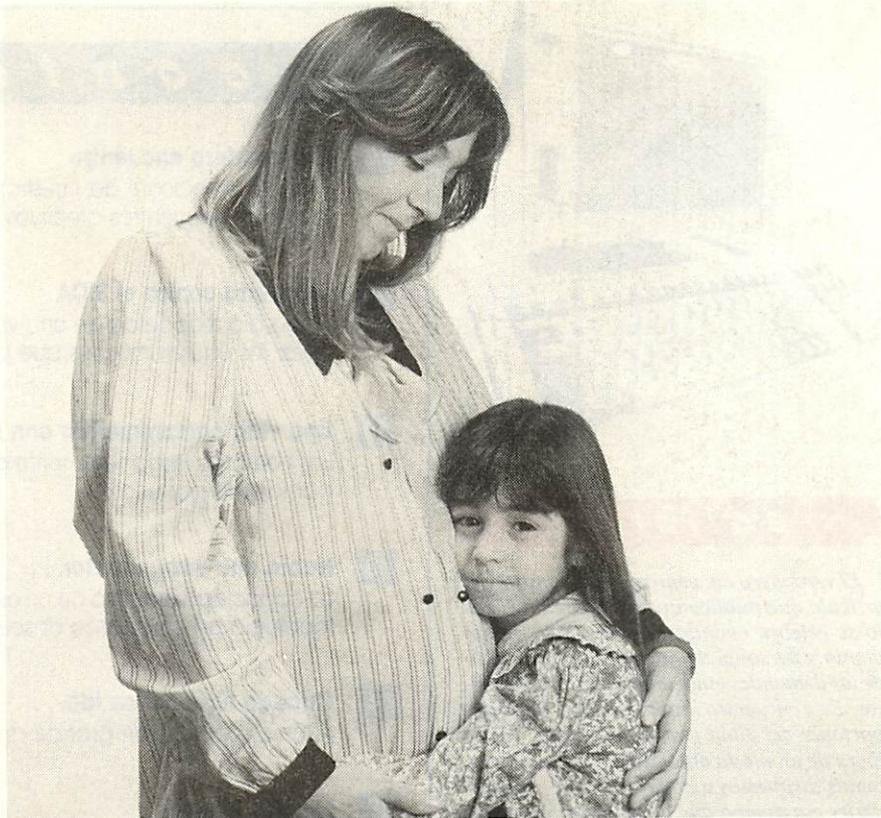
enfocamos íntimamente nuestra atención; nos contenemos. Vemos, pero desde la distancia; eludimos el compromiso personal. Son muchos los padres que sólo están físicamente con sus hijos, mientras el foco de su pensamiento se concentra en cualquier otra parte. La compañía sin verdadero encuentro no es compañía.

Los niños son extremadamente sensibles al grado de atención que reciben. La señora Cuneo utilizaba los servicios de dos niñeras distintas. Cuando se las observaba superficialmente en su trabajo, parecían tratar a los niños de un modo similar. No obstante, los hijos de la señora Cuneo preferían decididamente a una de las dos. Al vigilar más estrechamente, la madre descubrió la razón de tal preferencia: la niñera preferida estaba “por completo” con los niños. Cuando los chicos llegaban con el insecto o la piedra que acababan de encontrar, ella les prestaba la misma atención que hubiera brindado a los adultos.

También saben cuando no se les presta atención. Para aliviar los celos de Bárbara por su hermanito recién nacido, la señora Mariani dispuso dedicar una parte de sus tardes a estar a solas con ella. Al principio, la actitud de la niña mejoró notoriamente, pero no pasó mucho tiempo sin que la indocilidad de Bárbara volviera con toda su intensidad. La señora Mariani no podía entender por qué la atención especial había dejado de dar frutos. Pronto descubrió la razón. A medida que aumentaba su aburrimiento por los juegos infantiles de todas las tardes, la madre había comenzado a dedicar el tiempo de aquellas reuniones a la tarea de tomar notas mentales. Su mente se encontraba ocupada por pensamientos como “Tengo que retirar la torta de la heladera” u “Olvidé escribirle a mi madre”.

Otras consideraciones

Lo opuesto del amor no es el odio, como muchos suponen, sino la *indiferencia*. Y nada comunica el desinterés con mayor claridad que



El compromiso de “estar en todo” nos impide estar aquí de un modo completo.

el distanciamiento emocional. De cualquier modo que lo administremos, la hora del encuentro verdadero atesora un mensaje vital: *Estar contigo es muy importante para mí.*

El compromiso profundo de “estar en todo” nos impide “estar aquí por completo”. Son pocas las personas que viven el presente con atención concentrada. Encerrados en el pasado o fijados en el futuro, no nos hallamos en el presente, que en resumidas cuentas es el único tiempo del que realmente disponemos.

¿Con qué frecuencia necesitan los niños celebrar un encuentro con los padres? Cuanto mayor la frecuencia, tanto mejor, pero el encuentro constante es innecesario. Por lo general no nos sentimos desvalorizados ante cualquier falta de atención exclusiva. Lo que nos hace sentir que no tenemos importancia para otro es el hecho de que ese otro *nunca* tenga tiempo para estar realmente con nosotros. Cuando los niños

sienten periódicamente nuestra presencia sincera, pueden tolerar los momentos en que nuestra atención se encuentra lejos de ellos.

Cuanto mayores son las tensiones de los niños, mayores son sus necesidades de encontrarse con sus padres. El nacimiento de un hermano, la iniciación del año escolar, la mudanza a otro vecindario, el exceso de competencia y los fracasos son los momentos cuando se necesita especialmente el respaldo afectivo de los padres.

Terminamos con la misma idea con la que comenzamos este artículo: Por mucho que se diga a un niño que se lo quiere, lo que cuenta como única prueba de ese amor es *el modo como se vive con él día a día*. Cuanto más armonía interior tengamos, cuanto más satisfechos nos sintamos con nosotros mismos, más fácil nos resultará brindar momentos de encuentros verdaderos. Quizás antes de pensar en el encuentro con otro, debemos pensar en el encuentro con nosotros mismos. 🌸



editorial

El verdadero encuentro, tal el nombre del artículo que publicamos en la página 3, sólo se celebra cuando hay una disposición atenta y personal de nuestra parte respecto de las demandas emocionales de nuestros hijos. Este encuentro implica jugarse parte importante del alma por amor a ellos. No se logra de un modo auténtico a menos que estemos dispuestos a pagar el precio: Concederles ese tiempo que quisiéramos disponer para nosotros.

La estructura emocional y la cohesión afectiva de nuestros hijos dependerá en buena medida de la cantidad y de la calidad de estos encuentros. Nuestro agitado ir y venir, nuestra mente enajenada por mil cosas, nos impide ver la necesidad presente de dedicar nuestras mejores horas a nuestros hijos. Para ellos, pensamos, siempre habrá un momento, un instante que dispondremos mañana. Pero ese mañana nunca llega; y el futuro pronto se convierte en pasado. El compromiso de "estar en todo para que no les falte nada" nos impide estar aquí de un modo completo. En realidad, son pocos los padres que viven concentrados en el presente; no en el presente de sus cosas, de sus fracasos pasados o de sus proyectos futuros, sino en el presente de sus hijos.

¡Qué pronto se convirtió el futuro en pasado!, me dijo hace unos días una amiga de unos 40 años en relación con los errores que cometió en la educación de su hija, ahora de 18. Para ella ya era tarde. El tiempo había pasado. No podía retroceder el reloj para no cometer los errores que hoy lamenta, para dedicarle aquellas mejores horas que en su momento dedicó a sí misma. Lo que su hija hubiera aprendido sin mayor sufrimiento en los tiernos años de la infancia, en el futuro lo aprendería con dolor. Ese grado de afecto que le faltó de niña, se convertiría en inseguridad emocional en los años posteriores.

Por eso, para los que aún tienen tiempo, para el que quiere ponerse de acuerdo consigo mismo y con sus hijos, cabe la lectura meditativa del artículo de Dorothy Corkille Briggs.—RB.

contenido

- 3 El verdadero encuentro**
El futuro emocional de nuestros hijos depende del modo en que celebremos encuentros afectivos auténticos.
Dorothy Corkille Briggs
- 7 La guerra contra el SIDA**
Cada día más cerca de una vacuna, pero cada día más lejos de superar las causas morales que lo propagan.
Zinaldo Azevedo Santos
- 10 Una vida comprometida con la vida**
Los hombres verdaderamente grandes son los que están dispuestos a dar la vida por otros.
Gina Devine Wahlen
- 13 Había una vez un lector...**
La capacidad creativa de un estudiante puede arruinarse por una metodología de enseñanza obsoleta.
Leticia Giovacchini
- 16 Cuando tú te hayas ido...**
¿Cómo soportar tan grande dolor?
Mario Pereyra
- 19 Las dos iglesias**
Pertenecer a una determinada denominación cristiana no es garantía de pertenecer al pueblo de Dios.
Carlos Belvedere
- 22 La pena de muerte**
Un poco de luz entre tantas tinieblas.
María Elena Walsh
- 23 Nuestro deber hacia los desventurados**
Para que la religión tenga poder.
Elena de White

SECCIONES

- 12** Elija **VIDA**
15 **VIDA** familiar
18 **VIDA** en la tercera edad
21 **VIDA** y salud mental
24 **VIDA** espiritual
26 **VIDA** en la cocina

página 7



página 19



La guerra contra el SIDA

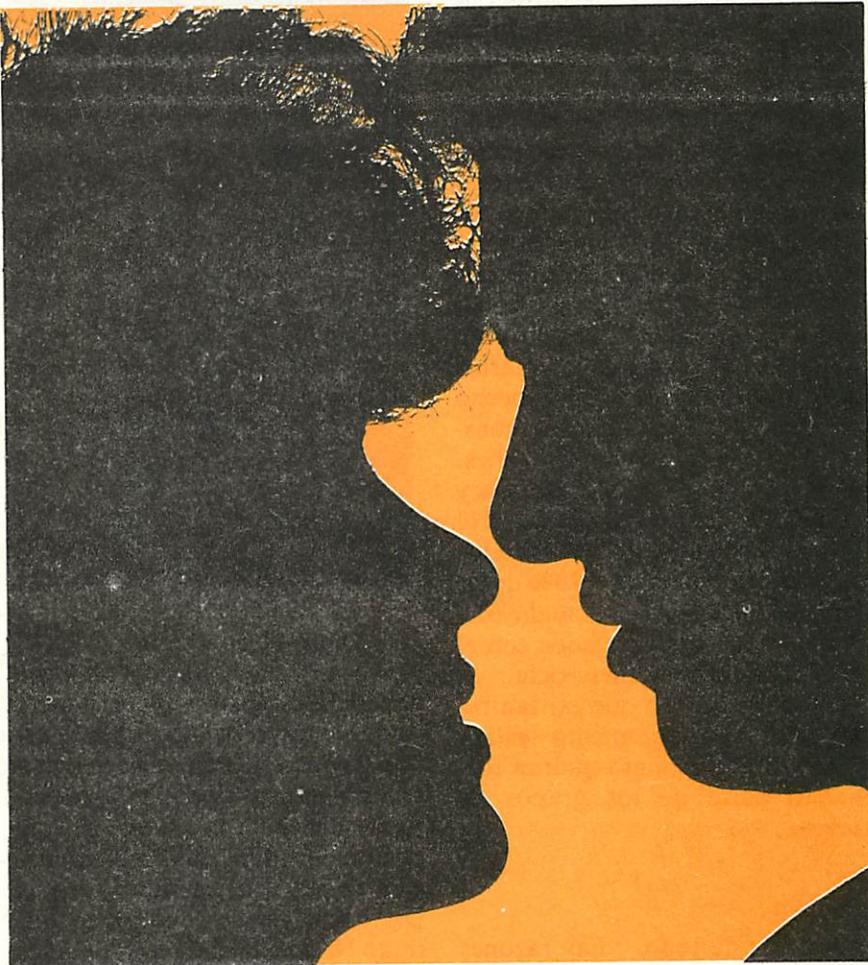
El SIDA sigue avanzando, pero la ciencia médica ve posibilidades de vencerlo.

Zinaldo Azevedo Santos

Diagnosticado en 1981 en homosexuales norteamericanos, el SIDA ya ha destruido miles de vidas. Una batalla intensa viene siendo librada desde 1984, cuando la ciencia médica identificó el VIH, virus causante de la enfermedad. Pero no ha resultado sencillo detener su ímpetu devastador.

Una década después, la propagación implacable del SIDA aflige prácticamente a todas las regiones del mundo. Hasta 1984, menos de 4.500 norteamericanos habían sido atacados por el VIH. Hoy, más de 3.000 casos son informados mensualmente según la revista *Newsweek*.

El Dr. Jonathan Mann, director del *Programa global de lucha contra el SIDA*, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que "la situación mundial se está deteriorando" y los desafíos de los años 90 son más alarmantes que los de la década pasada. Según la OMS, en la década del 80 el SIDA



se declaró en 700.000 personas de entre un total de 6 a 8 millones de portadores del virus. Hasta el año 2000, entre 5 y 6 millones de personas padecerán la enfermedad, y el total de infectados por el virus alcanzará los 20 millones.

En regiones como Africa, Tailandia y el subcontinente asiático, la epidemia continúa agravándose. Otro tanto puede decirse de América del Norte y del Sur, donde hasta hace poco la enfermedad afectaba sobre todo a homosexuales y a drogadictos, pero actualmente se ha vuelto cada vez más común entre hombres y mujeres heterosexuales.

La influencia del comportamiento

El aumento del 36% en la incidencia de la enfermedad entre homosexuales, a diferencia del incremento de un 11% entre heterosexuales, debería provocar una reevaluación de los hábitos que tienen que ver con la conducta sexual. "El SIDA es una enfermedad sexualmente transmisible", dice el Dr. Robert Redfield, del Centro Médico Walter Reed, "y la mayoría de la sociedad es heterosexual".

Explicar cómo evitar los comportamientos sexuales riesgosos significa, por ejemplo, aconsejar a los

Zinaldo Azevedo Santos es un colaborador especial de *Vida feliz*.

individuos que se limiten al ideal de la monogamia. Pero semejante recomendación, en vista de las normas cada vez más permisivas que promueven las relaciones sexuales múltiples, no es fácil. Como resultado, el número de casos de sífilis y gonorrea, enfermedades que no solamente son indicadoras de prácticas sexuales riesgosas sino que además facilitan la diseminación del VIH, ha aumentado vertiginosamente en los últimos años.

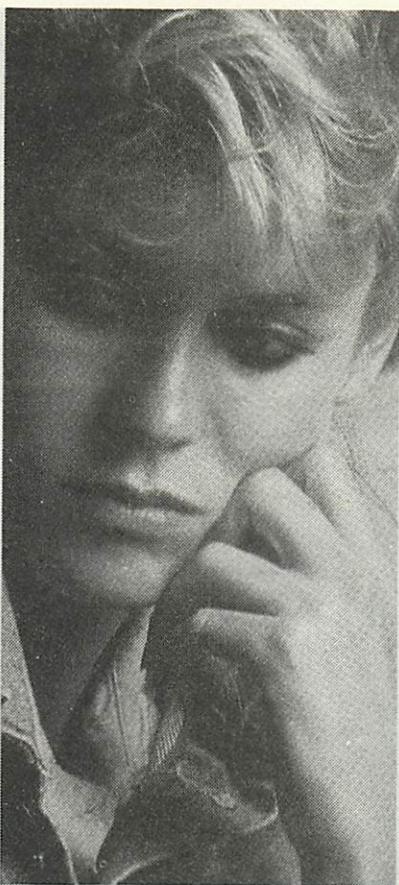
La drogadicción y la iniciación sexual precoz, que medran entre muchos adolescentes, convierten a éstos en un blanco fácil para el SIDA. Entre los adolescentes norteamericanos se cuentan 2,5 millones de casos de enfermedades sexualmente transmisibles por año y un millón de embarazos involuntarios en el mismo lapso. "Es un hecho que el comportamiento sexual constituye un significativo factor de riesgo de infección", dice el Dr. Gary Noble, del Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos. Se estima que el 20% de las personas que padecen actualmente de SIDA fueron infectados con el virus durante la adolescencia.

En la medida en que existan fallas en el comportamiento sexual, millones de personas seguirán formando parte de los grupos de riesgo.

Las armas científicas

A pesar de todo, "hay razones para ser optimistas", asegura el Dr. Mann. Las investigaciones avanzan y el progreso alcanzado en el tratamiento de la infección provocada por el VIH puede ser considerado alentador. Un medicamento simple, la azidotimidina (AZT), demostró ser eficaz en el tratamiento de ciertas categorías de la enfermedad. Aunque produce efectos secundarios considerables, además de ser costoso, prolonga realmente la vida del enfermo de SIDA.

Otras drogas como el DDI, el D4T y el DDC, están siendo analizadas para determinar hasta qué punto pueden resultar tan eficientes como el AZT, pero menos tóxi-



cas. Tanto el DDI como el DDC provocan una irritación nerviosa denominada neuropatía periférica, y especialmente el DDI produce daños al páncreas. Pero pueden representar alternativas viables para personas que no toleran el AZT, o pueden ser utilizadas en combinación con él. "El camino", dice el Dr. Samuel Broder, director del Instituto Nacional del Cáncer, también de los Estados Unidos, "no es descartar drogas promisorias, aunque produzcan efectos colaterales, sino encontrar la manera de utilizarlas creativamente". El Dr. Jean Paul Lévy, director de la Agencia Nacional Francesa para la Investigación del SIDA, reconoce que "actualmente podría decirse que el mundo científico coincide en que esta enfermedad no será vencida por una droga milagrosa o un tratamiento único, sino por una serie de terapias diferentes. La evolución será lenta".

La dificultad del desafío reside en la complejidad del VIH y en el hecho de que penetra en diferentes cé-

lulas, inclusive en las así llamadas células T4, crucialmente importantes para la defensa del sistema inmunológico del organismo. Una vez allí, el virus utiliza los mecanismos genéticos de esas células para reproducirse. Sale entonces de la célula en busca de otros objetivos, y mata a las células T4 en este proceso. En la medida en que éstas van siendo destruidas, se va perdiendo la inmunidad contra la enfermedad. De ese modo, entre la aparición de los síntomas y la muerte del paciente transcurre un promedio de aproximadamente 2 años.

Otras pruebas

Además del AZT, ya en uso, también pueden enumerarse otras drogas que se encuentran en la etapa de las pruebas clínicas:

CD4 sintético: El VIH penetra en la célula a través de la membrana que la envuelve, membrana conocida como CD4. Intentando eliminar esa penetración, investigadores norteamericanos y europeos del área de la biotecnología desarrollaron formas sintéticas del CD4. Diseminadas por el cuerpo, ellas atraen al VIH, con lo que neutralizan el ataque a otras células sanas.

El único problema de este tratamiento radica en que el "tiempo de vida de ese elemento dentro del organismo es tan breve que resultaría necesario administrarlo constantemente", dice David Klatzmann, director científico del laboratorio del Hospital de la Pitié-Salpêtrière de París. A pesar de todo, el optimismo es grande.

Compuesto Q: Extraído de la raíz de un pepino chino, este compuesto es conocido también como Tricosantina y se lo emplea en China para el tratamiento de tumores de desarrollo rápido. En los Estados Unidos, esa droga es identificada como GLQ223, y demostró ser eficaz en la destrucción de las macrófagas (células del sistema inmunológico donde el virus del SIDA puede permanecer oculto) infectadas.



La drogadicción y la iniciación sexual precoz, que medran entre muchos adolescentes, convierten a éstos en un blanco fácil para el SIDA.

Bloqueadores de la proteasa: En los Estados Unidos y en Europa, ciertos laboratorios farmacéuticos y empresas químicas estudian una manera de desactivar la proteasa, enzima que el VIH necesita para poder reproducirse. Si se lograra eso, el virus podría ser paralizado en su proceso. Los investigadores esperan que en el lapso de unos 5 años podrán desarrollar esa sustancia.

Vacuna: Las drogas no constituyen la única esperanza para la erradicación del SIDA. Una vacuna podría detener el azote, como ya ocurrió con otras epidemias. Una vacuna se obtiene generalmente por medio de la inoculación en un individuo de una forma atenuada o muerta de un determinado microorganismo infeccioso. El organismo de la persona inoculada reacciona produciendo anticuerpos que atacan al microorganismo intruso. Si en el futuro ese organismo resultara invadido por ese mismo agente, los anticuerpos lo destruirían, impidiendo de esa manera la enfermedad.

Pero el VIH parece estar programado para evitar esa acción. Uno de los problemas es que se desconoce su inmunidad natural. Las personas infectadas producen una ráfaga de anticuerpos en dirección a diferentes partes del virus, pero no están libres de futuras infecciones y terminan muriendo como consecuencia de que el sistema productor de anticuerpos es destruido por el virus. Es posible que uno o más de esos anticuerpos prevengan infecciones en personas sanas, pero no es seguro.

Un segundo problema es que el VIH no constituye un blanco bien identificado. Semejante a un virus insensible, cambia mucho y rápidamente. Existen decenas de especies de VIH, y una vacuna que es eficaz contra una de esas clases puede ser inocua respecto de otra clase.

A pesar de todo eso, la cuestión de la creación de una vacuna está cobrando impulso. Las experiencias llevadas a cabo sobre animales en laboratorios de California y París están resultando alentadoras en tal sentido.

“Un año atrás, yo no habría sido capaz de decir si algún día contaríamos con una vacuna contra el SIDA”, dice el Dr. Anthony Fauci, director del Instituto Nacional de Alergia y Enfermedades Infecciosas, en Estados Unidos. “Hoy, en cambio, pienso que otros científicos son optimistas acerca de la posibilidad de que algún día, tal vez en la década del 90, la tendremos”, concluye.

Respecto de esto, las víctimas del SIDA que están aún con vida ruegan que tenga razón, que la vacuna aparezca y que el espectro de la muerte se aleje. “Sueño con abrir un día el diario y leer que acaba de ser descubierto un remedio para mi enfermedad”, dice Marcos, un enfermo de SIDA. Muy confiado, Mauro afirma: “Quiero seguir cuidándome para vivir hasta que se descubra un remedio. Entonces, cueste lo que costare, lo adquiriré. Estoy seguro de que no moriré de SIDA”.

Una vida comprometida con la vida

El nombre de John Weidner integraba la lista de personas “más buscadas” por la Gestapo [policía secreta de Adolfo Hitler]. Fue arrestado y torturado varias veces, pero de alguna manera siempre logró escapar de sus captores.

Gina Devine Wahlen

“**P**uede ser que uno entienda realmente qué significa la libertad recién cuando la pierde”, dice el inmigrante holandés de 73 años, quien durante su juventud fue un exitoso hombre de negocios dedicado a la exportación e importación en París, cuando los nazis la invadieron en 1940. Entonces John huyó a Lyon, parte de la zona no ocupada, junto

con otros refugiados, especialmente judíos. Pero pronto los alemanes invadieron también esa zona.

“Yo no podía creer lo que estaba sucediendo, lo que veían mis ojos, tanta inhumanidad. Recuerdo una ocasión en la que me encontraba en la estación ferroviaria de Lyon cuando un grupo de mujeres y niños judíos fueron arrestados y estaban siendo deportados hacia el este. Una de esas mujeres tenía un bebé en sus brazos. El niño comenzó a llorar a gritos. El oficial de la SS que estaba a cargo del procedi-

miento le ordenó que hiciera callar al niño. La mujer lo intentó, pero en vano, ante lo cual el oficial arrancó al niño de los brazos de su madre, lo estrelló con violencia contra el suelo y le destrozó la cabeza de un pisotón. Escuché los gemidos de esa madre; fue algo terrible. Y como si aquello fuera poco, los oficiales de la SS presentes no dejaron de reírse ni un momento. Todo aquello que vi, todo lo que les hacían a los judíos y a otras personas, era tan opuesto a mi concepto de la vida, tan opuesto a lo que se me ha-



Gina Devine Wahlen es escritora ocasional y reside en los Estados Unidos.

bía enseñado a creer, que sentí que era mi deber ayudar a esas personas”.

Utilizando sus propios recursos económicos, John Weidner creó una organización secreta y clandestina conocida como *Holanda-París*, que llegó a contar con 300 miembros y que proveyó una ruta de escape que nacía en Holanda, pasaba por Bélgica y Francia, y terminaba en Suiza y España, países neutrales. Más de 1.000 personas —judíos, aviadores aliados, sacerdotes católicos, refugiados políticos, etc.— alcanzaron la libertad recorriendo esa ruta.

Aunque John gastó pródigamente sus recursos económicos en esas actividades, se necesitaba mucho más dinero. El Dr. W. A. Visser't Hooft, secretario general del Concilio Mundial de Iglesias, con sede en Ginebra, Suiza, tomó conocimiento del proyecto *Holanda-París* y contribuyó al esfuerzo con su apoyo moral, dinero y otro tipo de asistencia. El gobierno holandés, que se encontraba exiliado en Londres, también contribuyó con dinero. La ruta que conducía a la libertad y a la seguridad era peligrosa y extenuante. El último punto de la trayectoria, antes de llegar al territorio suizo, era el Seminario Adventista de Collonges, un instituto de enseñanza superior administrado por la Iglesia Adventista del Séptimo Día, ubicado cerca de la frontera con Suiza. John había estudiado allí y estaba familiarizado con la zona. A menudo él mismo había servido de guía en ese tramo del peligroso viaje y había tenido que ayudar a distintos grupos a sortear patrullas de guardias fronterizos o alambrados de púas.

Su padre y dos hermanas, que también trabajaban en el proyecto, fueron capturados por los nazis cuando un miembro del grupo se quebrantó bajo las torturas a que fue sometido y reveló nombres y paraderos de otros miembros del grupo, entre ellos los de la familia de John. Una de las hermanas de John, Gabrielle, murió en un campo de concentración nazi; el padre



John y Naomi Weidner,
hoy en California.

Los hombres verdaderamente grandes son los que están dispuestos a dar la vida por otros.

de John y su otra hermana recuperaron la libertad recién al finalizar la guerra.

John mismo, como integrante de la lista de los “más buscados” por la Gestapo, fue arrestado y torturado repetidas veces, pero de alguna manera siempre logró escapar de sus captores. “La última de las ocasiones en que estuve preso pude escapar apenas el día antes de la fecha en que sería ejecutado. Un guardia compasivo me ayudó. El había quedado impresionado al descubrir una pequeña Biblia en mi bolsillo cuando fui arrestado. Escalé hasta una ventana de la habitación donde estaba recluido y, cuando nadie me veía, salté a la calle desde una considerable altura, pero nada me ocurrió. Rápidamente fui a la casa de un sacerdote que era miembro del grupo *Holanda-París*”.

Cuando la guerra terminó, las condecoraciones más honrosas llovieron sobre John desde Holanda, Francia y otros países. Después de la guerra, el Ministerio de Justicia de Holanda pidió a John que colaborara en el enjuiciamiento de los criminales de guerra que habían sido capturados. Asumió, además, la responsabilidad de velar por la resolución de problemas sociales y económicos padecidos por las viudas y los huérfanos de los miembros del grupo *Holanda-París* que habían muerto a manos de los nazis (muchos habían sido arrestados y 40 murieron en campos de concentración).

En 1955 Weidner visitó los Estados Unidos, donde conoció a Naomi, una enfermera que sería su esposa. Después de radicarse en los Estados Unidos decidió dedicarse a trabajar en el terreno de la salud y la alimentación. Fundó los Laboratorios Dietéticos Weidner en Pasadena, California, donde se preparan vitaminas naturales. También fundó el Centro de Nutrición Weidner, con 5 sedes, y se integró a diversos proyectos comunitarios. A pesar de los premios y honores que le concedieron, Weidner no se considera un héroe. “Sólo hice lo que era mi deber en ese momento, y Dios me ayudó a cumplir con mis cometidos”.

La apasionante e inspiradora historia de amor, compromiso y coraje de este hombre aparece en libros como *Flee the Captor*, de Herbert Ford, y en una compilación de testimonios de gente como Weidner, *The Courage to Care*, editado por Carol Rittmen y Sondra Myers, donde John dice: “Durante nuestra vida, cada uno debe tomar una decisión: pensar solamente en sí mismo, obtener tanto como podamos para nosotros mismos, o pensar en otros, servir y ayudar a quienes necesitan ayuda. Creo que es importante desarrollar nuestro cerebro y nuestro conocimiento, pero creo que es más importante desarrollar nuestro corazón, tener un corazón abierto al sufrimiento de los demás”.



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



...sin acné

Muchos lectores han enviado cartas con preguntas y consultas referidas a enfermedades de la piel. Algunas no pueden ser respondidas (ni siquiera en forma general) desde esta sección, porque tienen que ver con casos muy específicos que demandan necesariamente la presencia física del paciente. Sin embargo, otras benefician a un mayor número de lectores que presentan la misma inquietud. Tal es el caso de una preocupación sumamente frecuente y difundida, especialmente entre los adolescentes y jóvenes: el acné.

Si bien es cierto que el acné aparece con más frecuencia en los primeros años de la juventud, no es raro ver prolongada hasta la adultez la prevalencia de esta molesta afección. Su descripción es innecesaria, ya que es muy conocida. Se produce cuando se obstruyen las glándulas "sebáceas"; esas pequeñas glandulitas que tenemos en la piel y que segregan sebo, de allí su nombre. Cuando aumenta la producción de sebo y éste se vuelve más denso y espeso, se produce frecuentemente la obstrucción del conducto o canal de salida de la glándula.

Este fenómeno de aumento de la densidad del sebo está relacionado con el equilibrio hormonal del organismo. Por ello, su aparición es frecuente después de la pubertad. Las zonas del organismo más frecuentemente afectadas por el acné son las que tienen mayor concentración de folículos sebáceos. Por ejemplo, la cara, el pecho y la espalda.

Existen distintos factores que pueden influir en la aparición del acné, aunque no es posible identificar una causa en forma segura. Un elemento identificable es la bacteria que lo produce, la *Propionibacterium acnés*, presente en la mayor parte de las lesiones por acné. Otro factor frecuente es el estrés emocional o distrés. En general, los dermatólogos admiten que el estrés se encuentra sumamente ligado a dis-



tintas dermatopatías, entre las cuales está, por supuesto, el acné.

Otro factor hormonal es la producción aumentada de andrógenos. También es posible identificar una predisposición hereditaria o genética en algunas formas de acné, especialmente en las más severas. Por último, el acné también está relacionado con una alteración del proceso que permite la renovación de las células de la piel.

Algunos agentes externos también pueden favorecer su aparición. Por ejemplo, el uso excesivo de cosméticos (bases, aceites vegetales) y jabones antisépticos. Otros agentes físicos como el sol y la radioterapia ejercen un efecto nocivo similar. Existen algunos factores mecánicos en zonas de roce permanente (por ejemplo, el uso de vinchas, etc.) que pueden derivar en acné.

Existen distintas variedades de acné que pueden distinguirse unas de otras, y también de otras enfermedades de la piel. En general, es común a todas las formas clínicas de acné la aparición de comedones, que cuando son abiertos se denominan "puntos negros" o "barritos". Cuando son cerrados, se los llama pústulas, y pueden derivar en lesiones más profundas denominadas nódulos o quistes sebáceos.

Cuando estas lesiones se complican,

como consecuencia de una contaminación bacteriana, se observa la aparición de un grano rojo con una punta blanco-amarillenta, por la que suele drenar abundante pus. Cuando se hacen crónicas, y en caso de que no sean tratadas adecuadamente, es posible que dejen cicatrices permanentes.

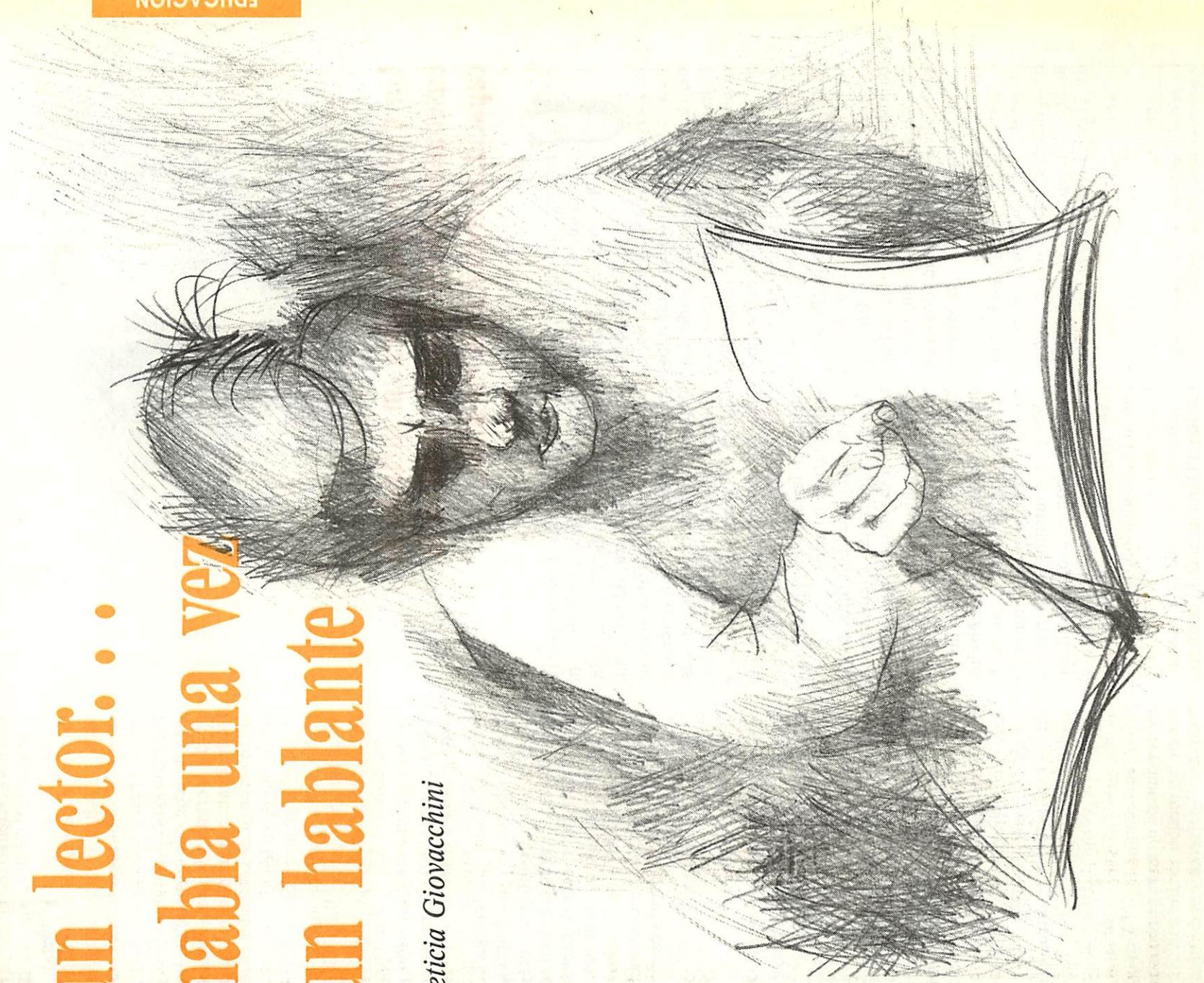
Aunque no siempre resulta posible prevenir el acné, una dieta adecuada con menor proporción de grasas, especialmente de origen animal, y una mayor proporción de frutas y verduras de alta concentración de vitaminas, especialmente la A, puede ser beneficiosa. Los adolescentes y jóvenes que padecen esta afección suelen reconocer que se llenan de granitos precisamente cuando descuidan su dieta. También es beneficiosa la ingesta de agua pura y jugos de frutas en cantidades importantes. En algunos casos es útil la aplicación de lociones o geles con vitamina A, lo mismo que de peróxido de benzoilo. Cuando se usan en exceso, estos productos pueden producir irritación y enrojecimiento; por lo que deben seguirse con cuidado las indicaciones médicas.

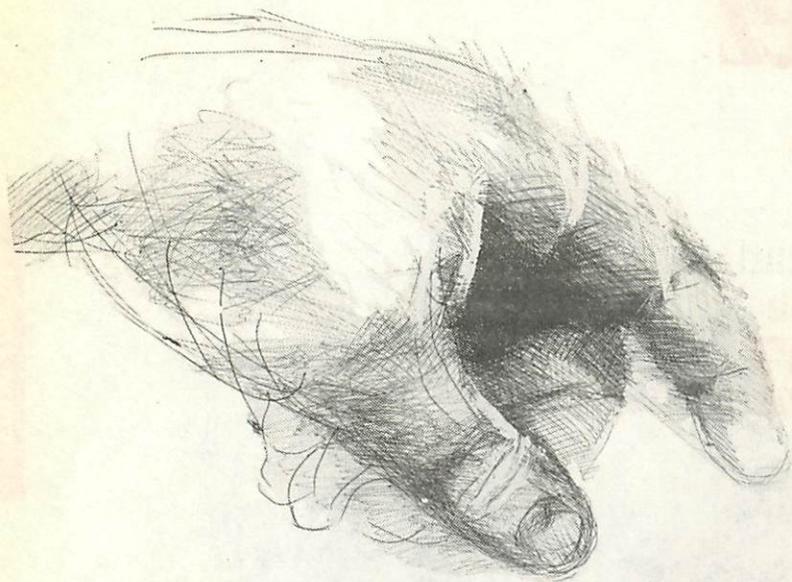
En algunos casos es necesaria la administración de antibióticos. Los más utilizados son las tetraciclinas, las sulfamidas y la miniciclina. Los tratamientos hormonales están sumamente restringidos y alcanzan solamente a mujeres jóvenes no embarazadas. Es obvio señalar que solamente el médico podrá indicarlos y controlarlos.

Entre las medidas menos simpáticas para los adolescentes se encuentra, sin dudas, la prohibición de la ingesta de chocolates, de oleaginosas secas, de cremas, de azúcares, de harinas refinadas y de dulce de leche. Sin embargo, la observación de una dieta saludable que reemplace los hábitos perjudiciales y la ingesta de golosinas y postres por alimentos nutritivos y vitaminas, hará que el afectado de acné disfrute de un rostro mucho más fresco y limpio, que compensará con creces estos pequeños sacrificios.

**Había una vez
un lector...
había una vez
un hablante**

Leticia Giovacchini





Un docente que aplica un método de enseñanza obsoleto puede destruir la capacidad creativa de un niño.

“Una luna muy blanca abrazaba el bosque. La mayoría de los animales dormían. Otros permanecían despiertos, cuidando todo pero sin hacer ruido para no despertar a los demás. Juan siguió caminando. La lechuza, con sus ojos bien abiertos, observaba todo desde su rama. Pero, ¿qué es eso que comenzó a moverse? La lechuza se dio cuenta de que era el príncipe malo que se había convertido en un pequeño abeto. Voló para alcanzar a Juan. ‘¡Chst, Chst! ¡Eh, Juan!’ En voz bajita, Juan la saludó: ‘Hola lechuza’. ‘¡Juan, no vayas por ahí, no sigas!’ En ese momento los dos quedaron paralizados. Y de repente. . .”

Los ojos de Matías están tan abiertos como clavados en el rostro de su maestra. Carina se restrega las manos y las oprime contra su falda. Daniela rodea sus piernas. To-

das esas cabecitas se llenan por un momento del abrazo de la luna, de un muchachito valiente, de un príncipe, de una lechuza, de no sé qué misterio del bosque. Estas situaciones que a diario se crean en los jardines de infantes, continúan después en las casas cuando Matías, Carina o Daniela cuentan una y otra vez esa historia que escucharon. Fascinados piden insistentemente, en la casa o en el jardín, que se les narren cuentos.

Diego comienza su primer grado de escuela primaria. ¡Cuánta expectativa! Ya sabe escribir su nombre y algunos números, pero no ve el momento de aprender a leer. También esto sucede cada año en las escuelas. Reciben cientos de niños impacientes, con todas las ganas de escuchar más historias, de aprender a leer por sí mismos, de llenar sus cuadernos con su propia escritura. ¡Con qué gran ventaja cuenta el maestro que debe iniciar a esos chicos en la adquisición del código de la escritura!

¿Qué sucede con Diego, Matías, Carina o Daniela cuando están ter-

minando su ciclo primario? “¡Uh, tenemos Lengua otra vez!”, “¿Hiciste la redacción?”, “¡No, no sé qué poner! Además, siempre me va mal porque tengo mil errores de ortografía”, “¿Hiciste análisis de la lectura?”, “Sí, pero no entiendo nada, no sé qué quiere que escribamos”. “¿Otra vez vamos a leer un cuento?” ¿Nos preguntamos entonces qué pasó? Recibimos un chico, por regla general comunicativo, cultor del lenguaje oral, apasionado por la literatura (en su forma más tradicional: la transmisión oral), un chico ansioso de aprender el código escrito de su lengua, con una increíble imaginación capaz de transgredir toda frontera lógica, pero absolutamente anclado a la realidad, y receptivo de su contexto. Así lo recibimos a los 5 ó 6 años en nuestro sistema de educación primaria, y ¿qué chico promovemos al ciclo secundario?

Un estudiante que reniega de su idioma porque no lo comprende. Un estudiante que ingresó sintiéndose capaz de conocerlo casi todo (y de imaginar el resto), capaz de expresarlo todo (y vaya si lo era), pero al que, a través de los años, el sistema escolar lo fue convenciendo primero de que no era capaz de dominar su lengua, y después, y en consecuencia, de que no era capaz de pensar ni de imaginar.

Sabemos cuántos aspectos (psicológicos, orgánicos, sociales, etc.) intervienen en la adquisición y el uso del lenguaje. Esto no debería perderse nunca de vista a la hora de “señalar” errores en la expresión de alguien. ¿Por qué suele sentir más “vergüenza” un estudiante cuando la docente de Lengua llama su atención por algún error que cuando lo hace la docente de Ciencias Sociales, por ejemplo? Sencillamente porque cuando nos expresamos estamos **expuestos en nuestros enunciados**. “Pude no haber tenido tiempo de estudiar Historia, pero ¿qué me pasa que no sé hablar o escribir ‘correctamente’”? Y aunque estos planteos no se hagan conscientes en las mentes de los chicos, las “salvajes” correcciones de algunas

docentes del área dan en el blanco de la imagen del estudiante, menoscabando su autovaloración y estima, y logrando en consecuencia que el estudiante sienta cada vez más disgusto por la materia.

No olvidemos un punto importante: la relación **pensamiento-lenguaje**. Frecuentemente los docentes se quejan de sus alumnos: "Escriben incoherencias", "No saben pensar", "No tienen creatividad", "No son capaces de extraer las ideas esenciales de un texto". No preguntamos: ¿No será que si se hubiera logrado un desempeño lingüístico más eficaz, se observaría un correlato en el resto de la actividad intelectual?

Algunos aspectos que consideramos erróneos en la enseñanza del lenguaje, y que suelen observarse con frecuencia, son:

- Hacer análisis gramatical de textos literarios (por ejemplo, extraer oraciones de ellos para practicar sintaxis).
- Descalificar una redacción por errores ortográficos.
- Censurar la mala ortografía en lugar de promover actividades creativas que la corrijan.
- No respetar al alumno como lector (por ejemplo, imponer una interpretación del texto, sin permitir la libre lectura de los alumnos).
- Cuando se promueve la discusión grupal de un tema, corregir en el momento la expresión oral de un alumno, dificultando su espontaneidad y privilegiando la forma al contenido de su pensamiento.

No estamos queriendo decir aquí que por lógica, si el sistema educativo fuera diferente, todos los chicos deberían egresar como hábiles escritores o apasionados lectores o elocuentes disertadores. Simplemente es lamentable que en lugar de fomentar y acrecentar la capacidad expresiva de los alumnos, ésta se vea empobrecida y su voz, casi silenciada, tienda a buscar en otras voces su expresión. Y todos sabemos del tremendo poder que hay en el lenguaje y de la alienación que se produce cuando un individuo pierde la fe en su propio lenguaje. 🌸

VIDA

familiar

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



Ya se aburririeron de la escuela

"Estoy preocupada por Verónica —comenta una mamá a su amiga—. Hace un tiempo que comenzó a quejarse porque tiene que ir a la escuela. Ha perdido el entusiasmo de los primeros días de clases. Al principio se impacientaba por llegar temprano a la escuela, y realizaba las tareas con alegría. Ahora todo cambió". En esta época del año hay padres preocupados, porque notan que sus hijos han perdido el entusiasmo por el estudio.

Lo que le está ocurriendo a Verónica es lo que normalmente acontece a muchos niños. Hay temporadas en que la escuela les resulta magnífica, y otras cuando el entusiasmo desaparece. Este es un problema que se agrava hacia el fin del año escolar, y en el que intervienen varios factores.

Una causa es el peso de la carga horaria que implica el trabajo escolar. Cada año los niños se encuentran con un nuevo plan de estudios, materias impuestas y nuevos conceptos que asimilar. Tales exigencias suponen concentración, disciplina y trabajo. Es normal que en algunas épocas del año los chicos se sientan agobiados por el esfuerzo que están realizando. Muchos sucumben por el cansancio de enfrentar todos los días obligaciones nuevas.

Además hay que tener en cuenta que no todos los temas estudiados en la escuela son igualmente atractivos. Algunos despiertan el interés de los niños, les resultan amenos y divertidos. Otros, en cambio, no llaman su atención, por lo que aparece el consecuente aburrimiento.

Asimismo hay que considerar las diferencias individuales en cuanto a intereses y capacidades para el aprendizaje. El entusiasmo de los chicos puede desaparecer completamente cuando se enfrentan con temas que les desagradan o les resul-

tan difíciles de aprender.

Ante esta realidad, los padres, en lugar de desesperarse, pueden acompañar los momentos de desánimo con acciones estimulantes que hagan volver el entusiasmo perdido. Veamos algunas ideas.

Encontrar un adecuado ritmo de trabajo y descanso. En la escuela, los chicos tienen un horario sobrecargado de actividades intelectuales. Este puede ser equilibrado con tareas manuales, trabajos domésticos, juegos o tiempo para el descanso. Cada cosa debe tener un momento oportuno, fijado y respetado por niños y padres.

Motivar mediante el reconocimiento. Cada padre debería reconocer y valorar el esfuerzo que realizan sus hijos para cumplir con las exigencias escolares. Díganles que están contentos con sus logros. Felicítenlos cada vez que los observan luchando por alcanzar una meta. Este proceder será de estímulo y antídoto para enfrentar nuevas dificultades.

Comprender los desánimos. Cuando observen a los chicos poco entusiasmados no traten de convencerlos de lo fantástica que es la escuela. Escuchen las causas de sus desalientos y ganarán en credibilidad. Pero además, lograrán que descargen sus tensiones y aparezca un renovado interés.

Evitar la imposición de metas. No esperen logros demasiado ambiciosos o irreales de los chicos. No les exijan que superen a los demás niños. Estén felices y satisfechos con los resultados que obtienen cada día y hánganselo saber. Así ellos se sentirán estimulados para seguir esforzándose.

Si en esta época del año escolar desaparece el entusiasmo infantil por la escuela, los padres no deben desanimarse. No teman por el futuro de sus estudios. Lo más seguro es que están necesitando vacaciones que vendrán en poco tiempo más.

Cuando tú te hayas ido. . .

DOLOR

¿Cómo soportar
el dolor de la ausencia
de nuestro ser más amado?

Mario Pereyra

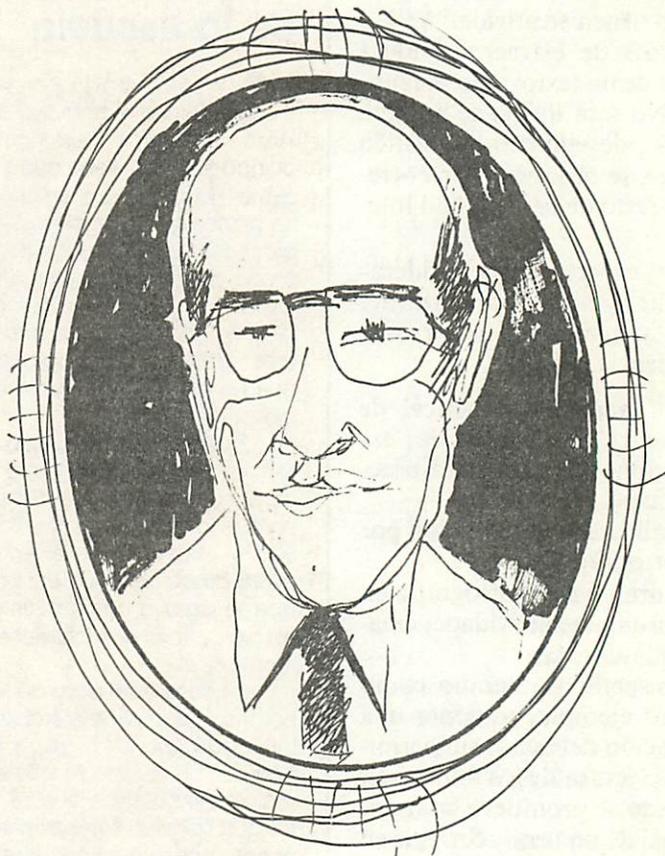
“**L**a muerte de mi esposo —tan repentina, tan inesperada— cayó sobre mí como un peso aplastador. A pesar de mi débil condición, había reunido todas mis fuerzas para permanecer junto a su cama hasta el final; pero cuando vi sus ojos cerrados por la muerte, mi exhausta naturaleza cedió y quedé completamente postrada. Por algún tiempo estuve oscilando entre la vida y la muerte. La llama vital ardía en forma tan tenue que un soplo podía extinguirla. De noche, mi pulso se debilitaba, y mi respiración se hacía tan débil que parecía casi cesar. Sólo por la bendición de Dios y los cuidados ininterrumpidos del médico y sus ayudantes mi vida fue preservada”.¹ Este es el testimonio de Elena de White —una prolífica escritora e influyente comentarista bíblica— luego del deceso de su esposo Jaime.

Si hay un acontecimiento cruel y devastador como ninguno, cuando la angustia y el dolor se ensañan sin misericordia, es seguramente la muerte del compañero(a) de la vi-

da. La presencia ominosa de la muerte en el rostro ceniciento, rígido y fatalmente silencioso del ser querido es terrible. Todo viudo o viuda que haya amado a su cónyuge puede dar un dramático testimonio de ello. De pronto todo se oscurece y pierde valor. La catástrofe hunde el alma bajo la loza fría de la desesperación y el desconsuelo. Decía Neruda: “No hay espacio más ancho que el dolor, no hay universo como aquel que sangra”. Probablemente ese espacio de sufrimiento sea la viudez.

Precisamente las estadísticas e investigaciones epidemiológicas demuestran estas apreciaciones. Los

viudos son quienes más se enferman, mueren y se suicidan. En la tabla de Holmes, que mide el impacto del estrés en los cambios de vida, la muerte del esposo(a) alcanza un puntaje de 100, superior a cualquier otro hecho, como la muerte del hijo, el divorcio o la separación, ir a la cárcel, etc.² Las personas viudas constituyen la población de mayor riesgo en las salas de cuidado intensivo.³ Se ha podido constatar que durante los 6 meses posteriores a la muerte del cónyuge, el índice de mortalidad llega a ser un 40% superior al normal para el mismo grupo de edad y sexo.⁴ El viudo tiene una posibilidad



67% mayor de morir de un infarto respecto de una persona normal.⁵ Por otra parte, el más alto porcentaje de mortalidad por cáncer se verifica en mujeres viudas y en mujeres que son cabeza de familia. Por el contrario, los índices más bajos se dan en hogares donde conviven juntos el esposo y la esposa.⁶ Los riesgos son superiores durante el primer año después de la pérdida y mayores en personas de edad avanzada.

Emerger del tenebroso silencio del duelo, superando la difícil experiencia de la desdicha y la fría soledad de la viudez, requiere un especial ejercicio de coraje y provisión de fuerza divina. Sin embargo, puede ser útil conocer la experiencia de quienes transitaron este desnivel de la existencia.

Las fases del duelo

Las observaciones sobre la forma en que la gente responde a la pérdida del cónyuge muestran que, durante los primeros meses, pasan por una sucesión de fases. Por supuesto, los límites no son nítidos y muchos pueden oscilar entre cualesquiera de ellas. Sin embargo, es posible discernir una secuencia general de 4 fases, según J. Bowlby:⁷

1. "Fase de embotamiento de la sensibilidad", que se extiende desde algunas horas a una semana.
2. "Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida", que dura algunos meses y a veces años.
3. "Fase de desorganización y desesperanza".
4. "Fase de reorganización".

La reacción inmediata al deceso del cónyuge —fase de embotamiento— varía notablemente de una persona a otra y de un sexo a otro. No obstante, la mayoría se siente aturdida e incapaz de aceptar la realidad. "No puedo creerlo", "Me parece una pesadilla", "Me resisto a aceptarlo", son las manifestaciones más frecuentes. Es posible que se reanude la vida normal, pero en forma mecánica, con mucho nerviosismo y temor. No es raro que la calma aparente se vea interrumpida por episodios de intensa emo-

ción, ataques de pánico o estallidos de enojo.

Cuando la impiadosa realidad de la falta del ser amado empieza a sentirse, surge un fuerte anhelo de recuperarlo (segunda etapa). La idea o el recuerdo del difunto se hace obsesiva. Se sueña con él, se tiene la sensación de su presencia, de que está abriendo la puerta como todos los días ("Carlos, ¿eres tú?") o se lo confunde con una persona que camina por la calle. "Puedo verlo sentado en su silla", decía una viuda. Son comunes los espasmos de congoja, los accesos de llanto, las muestras de inquietud y el insomnio. Como nunca antes se siente el lecho matrimonial frío y vacío, de allí la conveniencia de cambiarlo. La soledad se torna insoportable, especialmente durante la noche.

"Lo único que me consuela es ir a su tumba", confesaba un viudo. A veces se busca en sesiones espiritistas la ilusa posibilidad de comunicarse con el difunto. No pocos consideran la idea de matarse para poder reunirse con él o ella. También aparecen en esta fase sentimientos de ira contra aquellos a quienes se considera responsables de la pérdida; incluso hacia sí mismo, por considerarse que no se hizo todo lo posible para salvarlo(a). Los impulsos de autorreproche o culpa, como la persistencia del encono y el resentimiento son los principales responsables de la incapacidad para elaborar la pérdida y de las formas patológicas del duelo.

"Para que el duelo tenga un resultado favorable —dice Bowlby—⁸ parece necesario que un deudo tolere esta acometida de la emoción. Sólo si puede tolerar el anhelo, la búsqueda más o menos consciente, el análisis incansable de cómo y por qué se produjo la pérdida, y el encono contra todo aquel que pudo haber sido responsable, sin excluir siquiera al muerto, llega en forma gradual a reconocer y aceptar que la pérdida es permanente y que debe dar nueva forma a su vida".

Precisamente, lo que permite entrar en la fase de reorganización y

superación del duelo, es la posibilidad de considerar la nueva situación, enfrentarla y elaborar nuevas pautas de pensamiento, sentimiento y acción. Significa renunciar definitivamente a toda esperanza de recuperar a la persona perdida y las condiciones anteriores de vida. Ya no se es más el marido o la esposa, sino un viudo o una viuda, que equivale a la soltería. Hay que desempeñar papeles nuevos y adquirir nuevas habilidades. El viudo quizá deba aprender a cocinar y la viuda a manejar los papeles y los trámites bancarios. "Creo que estoy empezando a despertar. . . Siento que debería trazar planes para hacer algo", notaba una viuda, que un año después de la pérdida experimentaba el cambio.

Emerger del seno de la noche del pesar, lograr cicatrizar la herida y reconstruir plenamente la vida, suele ser una hazaña de espíritus escogidos que encuentran en Dios la fuerza y el poder para vencer.

Un testimonio inspirador

"La muerte de mi esposo constituyó un golpe muy pesado para mí y lo sentí más agudamente porque fue repentino. Cuando vi el sello de la muerte sobre su rostro, mis sentimientos fueron casi insoportables. Anhelaba llorar en medio de mi angustia. Pero sabía que eso no recuperaría la vida de mi esposo amado y pensé que entregarme a la aflicción no sería una actitud cristiana. Busqué ayuda y consuelo de arriba y las promesas de Dios se cumplieron en mí. La mano del Señor me sustentó. Es un pecado entregarse sin reservas al dolor y a los lamentos. Por la gracia de Cristo podemos actuar con compostura y aún con gozo cuando estamos sometidos a las pruebas".⁹

En aquel fatídico sábado 6 de agosto de 1881, cuando Jaime White exhaló su último suspiro, su esposa Elena, aún postrada por el golpe pero sostenida por el poder de la gracia divina, pudo decir: "Y cuando aquel sobre el cual se habían apoyado mis grandes afectos, aquel

con quien había trabajado por 35 años, me fue arrebatado, pude poner mis manos sobre sus ojos y decir: 'Te encomiendo mi tesoro, oh Señor, hasta la mañana de la resurrección' ".¹⁰

Elena de White transitó por el difícil camino de la viudez durante 34 años, predicando, escribiendo multitud de libros y viajando por Europa (1885-1887), Australia (1891-1900) y los Estados Unidos. Su notable experiencia le da validez a su autorizada palabra: "Dios no desea que ninguno de nosotros per-

manezca postrado a causa de la intensa aflicción, con los corazones transidos de dolor. El quiere que miremos hacia arriba y veamos el arco de la promesa y que reflejemos la luz para otras personas".¹¹ 

Referencias

¹ White, Elena G. de, *Notas biográficas de Elena G. de White* (California, Publicaciones Interamericanas, 1981), p. 278.

² Holmes, T. H. y otros, "The Social Adjustment Rating Scale", *Journal of Psychosomatic Research, II* (1967): 213-218.

³ Latour Pérez, J. y otros, "Mortalidad en cuidados intensivos: importancia de los factores de riesgo

sociales", *Medicina Clínica*, vol. 89, N° 18 (1987), pp. 763-767.

⁴ García Sánchez, S. y otros, "Psicobiología de la cardiopatía isquémica", *Jano*, 10-16/2/84, N° 603, pp. 35-47.

⁵ *Ibid.*

⁶ Garza-Treviño, E., "Aspectos biopsicosociales y epistemológicos en la investigación del cáncer", *Salud Mental*, vol. 11, 12/88, pp. 31-42.

⁷ Bowlby, J., *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión* (Buenos Aires, Paidós, 1983), pp. 99-121.

⁸ *Ibid.*, p. 110.

⁹ White, Elena G. de, *Mensajes selectos* (Mountain View, Publicaciones Interamericanas, 1967), t. 2, pp. 305, 306.

¹⁰ White, Elena G. de, *Notas biográficas de Elena G. de White* (Mountain View, Publicaciones Interamericanas, 1981) p. 279.

¹¹ White, Elena G. de, *Mensajes selectos*, t. 2, p. 294.

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?*



Mejor al revés

Ayer una niña de 5 años me dio la punta del hilo de este tema. La mamá se quejaba de que la nena come poco. "Muñeca, ¿qué te gusta comer?", le pregunté. La respuesta fue la que yo imaginaba: "Papas fritas, huevos fritos, milanesas, hamburguesas... tortas y caramelos". Con pocas variaciones, es incluso el menú preferido de los que ya multiplicamos 5 años un montón de veces. ¿Por qué nos encanta hacer lo que no deberíamos hacer? Recordé lo que me contaron que aconsejaba un médico a sus pacientes: "Si quiere estar al derecho, haga todo al revés".

Hablemos primero de lo que nos gusta comer. ¿Se acuerda de los chicharrones? ¡Grasa frita! Por suerte entonces no sabía que eran malísimos; sólo que me gustaban. No esperemos hasta el día aciago cuando el médico nos aplique la sentencia: "¡Nada de fritos! Cuidado con la grasa animal. Poco aceite, poca azúcar, poca sal, pocos condimentos". Eduquemos a tiempo nuestro paladar y aprendamos a disfrutar de los alimentos sencillos, naturales y equilibrados.

Pensemos en lo lindo que es haraganear. Pasamos nuestros mejores años uncidos al arado del trabajo, y ahora nos asalta la tentación de "cobrar"

esas jornadas agotadoras dejándonos estar mientras las horas y los días se escurren sin sentido. Por supuesto, tenemos derechos que hemos ganado a fuerza de esfuerzo. De todos modos, el consejo de los que saben es: ¡al revés! Hay que caminar, hay que practicar deportes no violentos, u otro tipo de actividad física, porque órgano que no se ejercita, se atrofia.

Cuando no tengamos ganas de nada (esto nos pasa más a menudo de lo que quisieramos) es cuando más necesitamos hacer algo. Con frecuencia paso frente a una cancha de bochas, obra de gente de la tercera edad. Allí antes había un pastizal. Hoy es un primer. Árboles, jardín, tinglado, protectores para el viento y la lluvia. Todo lo hicieron manos acaso temblorosas pero hábiles. Y a la hora de jugar, ¡hay que verlos!

¿Cultivó una pequeña huerta o aunque sea sembró en un cajón, en una maceta en el balcón? Si no experimentó aún la emoción de ver despuntar un proyecto de tallo y acompañarlo en su desarrollo, no imagina lo que ha perdido.

Unas horas por semana dedicadas a una labor voluntaria y solidaria pueden ahuyentar nuestra propia tristeza o soledad. La mirada agradecida de un ser más necesitado que nosotros (siempre hay alguien que está en peo-

res condiciones que nosotros) vale más que mucho dinero.

Agucemos nuestra creatividad para que nuestras neuronas no se oxiden. Escriba, pinte cuadros, aprenda a trabajar con cerámica, teja para los nietos o para usted (también merecemos amarnos y mimarnos de vez en cuando). Y si la imaginación quiere volar, mire las nubes y descubra ejércitos, carrozas y príncipes que avanzan a la velocidad del viento. Como cuando éramos niños. Como cuando soñábamos con ser grandes.

"Debemos emplear bien, pero bien, una vida tan corta. Muchos de nosotros llegaremos a los 70, pero no han sido todos lapsos gozados. Hemos pasado la mayor parte de ese tiempo durmiendo, entre pañales, infancia, adolescencia, y sorteando tribulaciones. Después de restar todo eso, en el mejor de los casos, lo que nos queda es una miseria... ¡15 años de goce de vida!" (Miguel A. Mosqueira, *Comience a vivir a los 50*, pág. 188).

Respiremos hondo y demos gracias a Dios por este día y por ser capaces no sólo de hacer lo que queremos sino de querer lo que hacemos. Ahora que tenemos tiempo para ser felices, experimentemos con López Ibor que "el amor es la locura más bonita de la humanidad". Al revés es mejor, ¿vía?

Las dos iglesias

Pertenecer a una determinada iglesia cristiana no es garantía absoluta de pertenecer al pueblo de Dios.

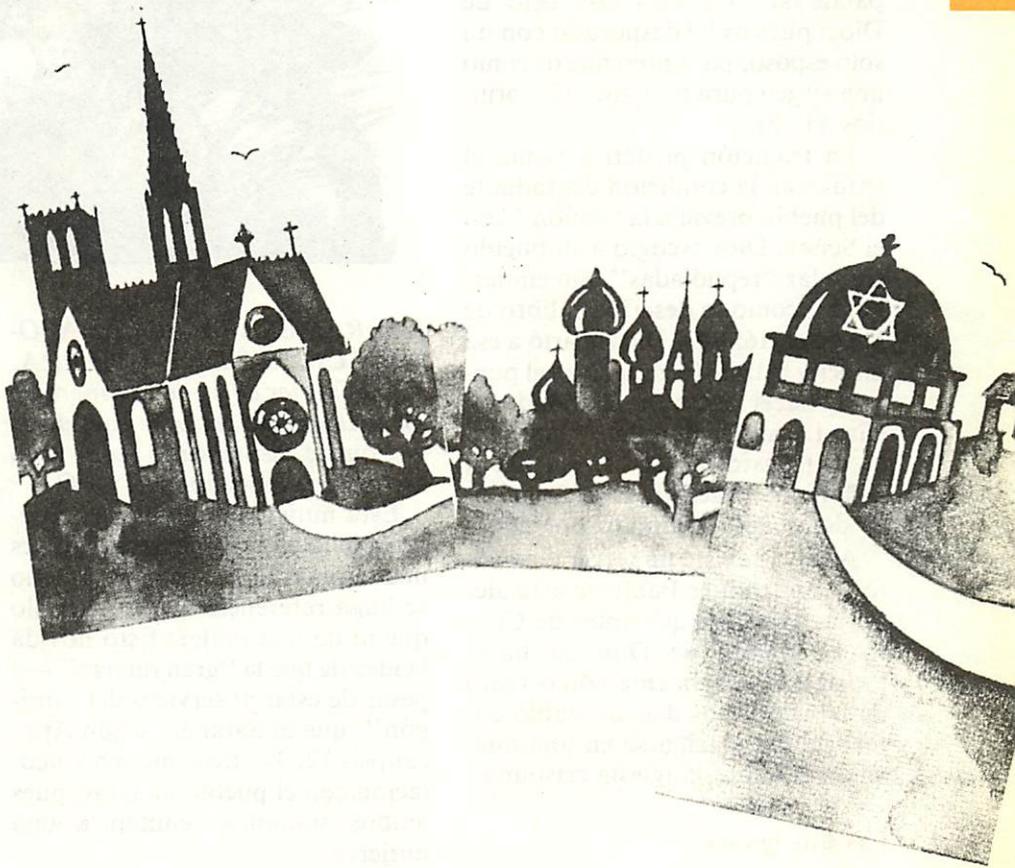
Carlos Belvedere

Al recorrer las páginas de las Sagradas Escrituras encontramos que, tanto en el Antiguo Testamento como en el Nuevo, el pueblo de Dios es representado por un mismo símbolo: la mujer. En la antigüedad, cuando la mujer se encontraba sometida y relegada de la vida social, Dios la reivindica escogiéndola como símbolo de su bien más preciado: su pueblo. De esta manera, la Escritura otorga un lugar privilegiado a la mujer; un lugar muy cercano al corazón de Dios.

Este simbolismo ya aparece en la tradición profética. El libro de Isaías se dirige a los “siervos de Jehová” para decirles: “Tu marido es tu Hacedor. . . Porque como a mujer abandonada y triste de espíritu te llamó Jehová, y como a la esposa de la juventud que es repudiada, dijo el Dios tuyo” (Isaías 54: 5, 6).

En este pasaje, el pueblo de Dios es identificado no sólo con la mujer sino también con los “repudiados”. Estos, una vez apartados por Jehová, una vez que aceptan su camino, dejan la marginalidad para convertirse en pueblo escogido (Deuteronomio 7: 6).

Idéntica comparación entre el Señor y sus fieles se encuentra en el libro de Oseas, cuando Dios le dice a Israel: “Te desposaré conmi-



go para siempre. . . te desposaré conmigo en fidelidad, y conocerás a Jehová” (Oseas 2: 19, 20).

En el Nuevo Testamento, el simbolismo se enriquece aún más. El Antiguo Testamento toma al vínculo matrimonial como el elemento conocido que, analogía mediante, es capaz de clarificar otro menos co-

nocido: la relación de Dios con su pueblo. A éste, el Nuevo Testamento agrega un segundo uso: ayudar a los nuevos cristianos a comprender mejor el tipo de amor y de compromiso que debería existir en un matrimonio de creyentes. Esta inversión de los términos de la analogía se ve claramente en el pasaje

Carlos Belvedere es profesor de Filosofía y escribe desde Buenos Aires, Argentina.

de Efesios 5: 22-24, en el que la relación entre Dios y la iglesia viene a ejemplificar la relación entre el esposo y la esposa. Esto nos muestra hasta qué punto la comparación del amor de Dios por su pueblo con el amor de un hombre por una mujer estaba asimilada por la cultura cristiana en los días de Pablo.

Sin lugar a dudas, este uso de la analogía implica una relectura de los textos proféticos. La inversión de sus términos no es el único indicio de ello. La reinterpretación paulina también se deja ver en el énfasis dado al tema de la pureza. Por ejemplo, cuando escribe a los creyentes de Corinto, Pablo usa estas palabras: "Os celo con celo de Dios; pues os he desposado con un solo esposo, para presentaros como una virgen pura a Cristo" (2 Corintios 11: 2).

La tradición profética ponía el énfasis en la condición degradante del pueblo previa a la "unión" con el Señor. Dios escogió a su pueblo entre las "repudiadas". Sin embargo, así como lo describe el libro de Ezequiel (16: 6-8), Dios apartó a esa mujer y la transformó, hasta el punto de hacer pacto de fidelidad con ella. La mujer humilde y humillada se transformó en esposa fiel al Señor. Así se destaca el carácter puro del pueblo redimido por Dios.

A su vez existe un tercer elemento que introduce Pablo en esta alegoría: Mientras que antes de Cristo el pueblo de Dios se hacía "visible" socialmente como reino de Israel, en los días de Pablo comenzaba a plasmarse en una nueva institución: la iglesia cristiana.

Las dos iglesias

En el Apocalipsis aparece con claridad la idea de las dos iglesias. En el capítulo 17: 3-6, leemos:

Vi a una mujer sentada sobre una bestia escarlata, llena de nombres de blasfemia, que tenía siete cabezas y diez cuernos. Y la mujer. . . tenía en la mano un cáliz de oro lleno de abominaciones y de la inmundicia de su fornicación, y en su frente un nombre escrito: BABILONIA LA GRANDE, LA MADRE DE



LAS RAMERAS Y DE LAS ABO- MINACIONES DE LA TIERRA. Vi a la mujer ebria de la sangre de los mártires de Jesús: y cuando la vi, quedé asombrado con gran asombro (Apocalipsis 17: 3-6).

Esta mujer, que también representa la iglesia, está corrompida, es una ramera. Es curioso que aquí no se haga referencia a otro símbolo que al de una mujer. Esto nos da la idea de que la "gran ramera" —a pesar de estar al servicio del "dragón", que es Satanás, según Apocalipsis 12: 9— tiene alguna vinculación con el pueblo de Dios, pues ambos símbolos remiten a una mujer.

En efecto, la prostitución representa la apostasía y la corrupción espiritual, **que se expresa en el compromiso con el poder político para dominar y explotar a los pueblos de la Tierra.**

Luego de narrar la manera en que Dios cuidó a su pueblo, Ezequiel menciona que éste se apartó de él y se corrompió: "Y salió tu nombre entre las naciones a causa de tu hermosura que yo puse sobre ti. . .

Pero confiaste en tu hermosura, y te prostituiste a causa de tu renombre" (Ezequiel 16: 14, 15).

Como ya fue mencionado, la prostituta al servicio del dragón está ebria de la sangre de los santos y de la sangre de los mártires de Jesús.

Esta iglesia prostituida aún mantiene las apariencias y las formas religiosas (puesto que en su mano lleva un cáliz), pero las llena de "abominación e inmundicia" (Apocalipsis 17: 2-4). Ha perdido su razón de ser. Ha dejado de tener comunión con Dios. Se ha independizado de la comunidad que le dio origen para instituirse como estructura de poder ("la ciudad que reina sobre los reyes de la tierra"), y utiliza la opresión política e institucional para lograr sus fines. Y sus fines son blasfemos, puesto que esta iglesia instituida y prostituida ha dejado de oír la voz de Dios, que habla mediante la comunidad de fieles, para hablar en nombre propio, con la pretensión de ser ella misma la voz de Dios. Ha dejado de expresar al pueblo de Dios, puesto que éste no oír ni obedecerá a

una voz que se opone a la voz de Dios.

Parábola del rebaño

En el Apocalipsis (12: 17) también se afirma que hay otra iglesia: la que guarda los mandamientos de Dios, expresados en obras de amor al creador y al prójimo. Aquí no se hace distinción entre los miembros de una iglesia y los miembros de otra, entre la "Iglesia" y las "sectas". La Biblia sólo distingue entre los que guardan los mandamientos de Dios y quienes no lo hacen.

Esto es precisamente lo que el evangelio de Juan pone en boca de Cristo, cuando dice: "Pero vosotros no creéis, porque no sois de mis ovejas, como os he dicho. Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen" (S. Juan 10: 26, 27).

El pueblo de Dios es aquel que oye la voz de Dios, aquel que obedece; así como, al oír la voz del pastor, "las ovejas le siguen, porque conocen su voz" (S. Juan 10: 4).

Esta concepción del pueblo de Dios pone énfasis en la iglesia como "rebaño", y no en la iglesia como "redil". Por eso, Cristo dice: "También tengo otras ovejas que no son de este redil; aquellas también debo traer, y oirán mi voz; y habrá un rebaño, y un pastor" (S. Juan 10: 16). Las ovejas de Dios están en diferentes rediles, pero pronto llegará el momento cuando habrá un solo rebaño.

La condición para pertenecer a ese pueblo se expresa en las palabras de Jesús a Nicodemo: "El que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios" (S. Juan 3: 3). Ese nuevo nacimiento tiene una directa consecuencia ética: No de opresión y dominio al prójimo sino de amor y servicio.

"Yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo" (Apocalipsis 3: 20), dice Cristo. ¿Estamos dispuestos a aceptar la invitación del Señor y asumir sus riesgos hasta las últimas consecuencias? La respuesta a esta pregunta determinará que pertenezcamos a una u otra iglesia. 

VIDA

y salud mental

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



Usted decide

Dana, de 13 años, fue traída al consultorio, terriblemente angustiada, por un drama insuperable. "Es nuestra única hija y la más chica", dijeron los padres. "Tiene 4 hermanos varios años mayores que ella; el que le sigue tiene 21 años". Dana es la preferida de los abuelos y de los tíos, y la mimada de los padres, los hermanos y el resto de la familia. Sus padres, personas de unos 60 años de edad, nunca dejaron que le faltara algo; le habían regalado todo lo que podía apetecer. Pero ahora se sentían impotentes para ayudar a la niña que sufría desconsoladamente.

Había iniciado la escuela secundaria y le tocó integrar un grupo en el que no conocía a nadie. Había hecho el Jardín de Infantes y todos los grados de la Primaria con los mismos compañeros, con quienes les unía una gran amistad y un profundo cariño. El sistema que se aplicó ese año en la designación de los grupos fue por sorteo. A Dana le tocó la tragedia de ser nominada para concurrir a un curso distinto al que la suerte llevó a sus amados compañeros. Los padres hablaron con la directora del colegio, explicándole el caso. La respuesta fue negativa.

Mientras los padres hablaban, Dana permanecía con la cabeza baja, llorando silenciosamente, con sus largos cabellos ocultándole su rostro añorado. Finalmente, los padres me dejaron a solas con la desconsolada niña, en la esperanza de poder ayudarla.

Intenté dialogar, pero la única respuesta fueron los movimientos afirmativos o negativos de la cabeza. Estaba tan apenada que no podía proferir palabra. Le dije que comprendía su dolor y cuánto estaba sufriendo; que debía ser muy doloroso perder a sus compañeros con los

que había compartido tantos momentos lindos en la escuela. Continué lamentando esa desgraciada situación del sorteo y la conveniencia de usar métodos más humanos, pero que en vista de que se habían agotado todos los recursos para conseguir un traslado al grupo de sus amigos, entendía que a ella se le presentaban dos únicas posibilidades. La cabeza de Dana se detuvo, los suspiros cesaron y hubo un momento de expectativa.

—Si tanto te hace sufrir ir a una clase de extraños, Dana, una de tus opciones es abandonar la escuela y dejar de estudiar. Así terminarás con esta experiencia tan desagradable y podrás estar en tu casa tranquila, feliz y sin problemas.

La cabecita agachada continuaba fija y expectante.

—La otra opción, Dana, es continuar yendo a clase y seguir adelante con tu necesaria educación. En este caso, vas a tener que hacer un gran esfuerzo para vencer esta dificultad; tendrás que demostrar que eres fuerte y capaz de superar el obstáculo.

La cabeza se irguió levemente y pude vislumbrar los ojos húmedos de Dana detrás de la cortina dorada de su cabellera.

—Eres tú quien tiene que decidir, nadie en el mundo puede hacerlo por ti. Debes elegir entre volver a tu casa para seguir siendo la niña mimada por todos o continuar adelante creciendo y desarrollándote. Tu tienes la palabra, tuya es la decisión.

¿Acaso todos no nos encontramos en el mismo problema de Dana, en la alternativa de avanzar o retroceder? ¿No es nuestra opción principal elegir entre el facilismo conformista y el esfuerzo por la realización personal, entre la rutina y la acción creadora, entre el egoísmo de la pasividad y el servicio altruista? Suya y mía es la decisión.

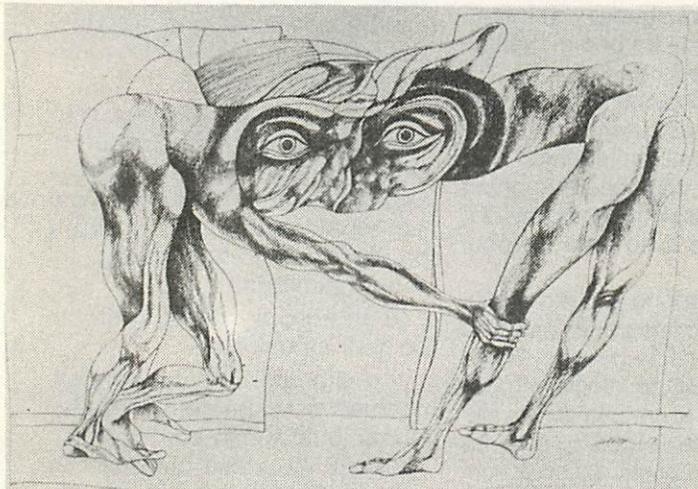
La pena de muerte

María Elena Walsh

La idea de la pena de muerte está nuevamente en el aire y en la mente de muchos políticos sudamericanos. Con este poema en prosa intentamos derramar un poco de luz entre tantas tinieblas.

ACTUALIDAD

Deira, 1978.



Fui lapidada por adúltera. Mi esposo, que tenía manceba en casa y fuera de ella, arrojó la primera piedra, autorizado por los doctores de la ley y a la vista de mis hijos.

Me arrojaron a los leones por profesar una religión diferente a la del Estado.

Fui condenada a la hoguera, culpable de tener tratos con el demonio encarnado en mi pobre cuzco negro, y por ser portadora de un lunar en la espalda, estigma demoníaco.

Fui descuartizado por rebelarme contra la autoridad colonial.

Fui condenado a la horca por encabezar una rebelión de siervos hambrientos. Mi señor era el brazo de la justicia.

Fui quemado vivo por sostener teorías heréticas, merced a un conubio católico-protestante.

Fui enviada a la guillotina porque mis camaradas revolucionarios consideraron aberrante que propusiera incluir los Derechos de la Mujer entre los Derechos del Hombre.

Me fusilaron en medio de la pampa, a causa de una interna de unitarios.

Me fusilaron encinta, junto con mi amante sacerdote, a causa de una interna de federales.

Me suicidaron por escribir poesía burguesa y decadente.

Fui enviado a la silla eléctrica a los veinte años de mi edad, sin tiempo de arrepentirme o convertirme en un hombre de bien, como suele decirse de los embriones en el claustro materno.

Me arrearon a la cámara de gas por pertenecer a un pueblo distinto al de los verdugos.

Me condenaron de facto por imprimir libelos subversivos, arrojándome semivivo a una fosa común.

A lo largo de la historia, hombres doctos o brutales supieron con certeza qué delito merecía la pena capital. Siempre supieron que yo, no otro, era el culpable. Jamás dudaron de que el castigo era ejemplar. Cada vez que se alude a este escarmiento, la Humanidad retrocede en cuatro patas.

María Elena Walsh es una escritora argentina con una presencia significativa en la cultura de este país. Extraído del semanario literario *Cultura y Nación* del diario *Clarín* de Buenos Aires.

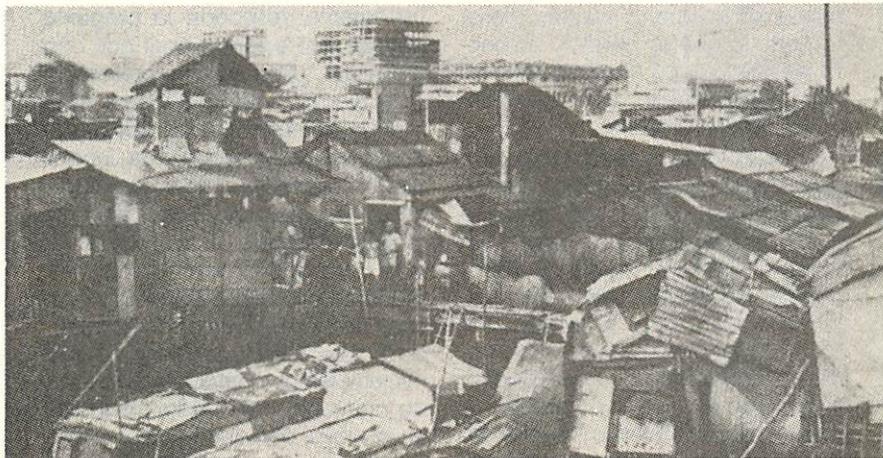
Nuestro deber hacia los desventurados

El pensamiento de la autora ha sido determinante en la conformación ideológica de la iglesia adventista. Sus escritos toman mayor significación en su contexto histórico: Mediados del siglo XIX, cuando la teología tradicional, comprometida con el poder político, no sólo justificaba la esclavitud sino que no se ocupaba de temas sociales. La visión de Elena de White acerca de la importancia de la ética en la verdadera religión adquiere cada día mayor relevancia.

Elena G. de White

En vista de lo que Dios está haciendo para salvar a los perdidos, ¿cómo pueden los que son participantes de las riquezas de la gracia de Cristo retirar su interés y sus simpatías de sus prójimos? ¿Cómo pueden entregarse al orgullo de clase o casta y despreciar a los infortunados y a los pobres?

Sin embargo, es evidente que el orgullo de clases y la opresión de los pobres que prevalecen en el mundo existen también entre los profesos cristianos. En el caso de muchos, la simpatía que debería



ejercerse en una medida plena hacia la humanidad parece congelada. Los hombres se apropian para sí mismos de los medios que les han sido confiados para bendecir a

otros. Los ricos se aprovechan del duro trabajo que imponen a los pobres y emplean los medios así obtenidos para satisfacer su orgullo y amor a la ostentación aun en la ca-

Extraído de *El ministerio de la bondad*, pp. 219-223.

Aldo Dante Orrego es licenciado en Teología.



¿Por qué estamos aquí? - II

Al completar lo visto en septiembre, deseo que usted pueda encontrar una buena respuesta al sentido de la vida.

Respuestas tristes. Es doloroso leerlas. En ellas no hay esperanza, ni significado, ni Dios.

- Me he preguntado por qué estoy aquí la mayor parte de mi vida. Si existe un propósito, ya no me interesa. Tengo 74 años. Estoy al final del camino. Dejemos que los jóvenes aprendan lo complicado de la vida, como yo lo hice. Nadie me enseñará jamás cosa alguna (*Francisco D'Onofrio, peluquero*).

- Estamos aquí para morir; exactamente para vivir y morir. Yo manejo un taxi. A veces voy de pesca, saco a pasear a mi chica, pago impuestos, leo algo y bebo un poco de "muerte"... La vida es una gran farsa. O eres rico o eres pobre. O estás aquí, o te vas. Eres como el viento. Después que te vayas, otras personas vendrán. Nos destruiremos a nosotros mismos; nada se puede hacer. El único remedio para la enfermedad del mundo es la guerra nuclear: llorar por todo lo que se perdió y comenzar de nuevo (*José Martínez, taxista*).

Respuestas únicas. La mayoría llenó sus propios canales.

- La vida sobre la tierra es sólo una preparación para el hogar eterno, que por lejos es más importante que los breves placeres que aquí nos seducen... Nos hemos detenido debajo del árbol del bienestar temporal. Hemos disfrutado de su sombra. Pero un día la vida sobre la tierra terminará y resurgirá un mundo nuevo. En ese día, el registro completo de nuestros hechos buenos y malos serán presentados delante de Dios para el juicio final (*Muhammad Ali, ex campeón mundial de boxeo*).

- Yo sé que, como artista, creo modelos minúsculos libres de caos; y,

por analogía, dado que el universo está organizado tan armoniosamente, tiendo a ver detrás de él un misterioso impulso creativo. Bien se podría llamar Dios o algo parecido a ese impulso creativo. Los darwinistas argumentan que la selección natural es una explicación suficiente para la vida orgánica... Pero el astrónomo Fred Hoyle observó que es tan improbable que nuestro mundo haya evolucionado del caos como que un huracán, soplando a través de un depósito de chatarra, pudiera crear un Boeing (*D. M. Thomas, artista*).

- Estamos aquí para ser estimulados, excitados, desde la juventud hasta la vejez, para tener una insaciable curiosidad acerca del mundo (*N. Vincent Peale, conferenciante*).

- Para quienes creen en Dios, muchas de las grandes preguntas están respondidas. Pero para quienes, como nosotros, no pueden aceptar fácilmente la fórmula de Dios, las grandes respuestas no están escritas sobre piedra... Yo soy mi propio dios (*Charles Bukowski, escritor*).

Y esta es, para mí, una gran respuesta:

- El libro de Miqueas, en el Antiguo Testamento, responde la pregunta del por qué estamos aquí con otra pregunta: ¿Con qué me presentaré ante Jehová, y adoraré al Dios Altísimo? Oh hombre, él te ha declarado lo que es bueno, y qué pide Jehová de ti: solamente hacer justicia, y amar misericordia, y humillarte ante tu Dios" (Miqueas 6: 6, 8). Estamos aquí para apoyar la creación y testificar de ella, para observar cada cosa de manera que cada cosa sea advertida. Para que juntos no sólo contemplemos la imponencia de cada montaña y de cada piedrecita en la playa, sino que también observemos con cuidado el bello rostro del otro y la compleja naturaleza, de manera que la creación no necesite parecerse a una casa vacía (*Annie Dillard, escritora*).

sa de Dios... Si no fuera porque el Señor ha revelado su amor a los pobres y humildes de corazón contrito, este mundo sería un triste lugar para ellos.

Cuando un hombre está luchando honradamente para sostenerse y sostener a su familia, y sin embargo no puede hacerlo, de modo que sufren por falta del alimento y vestido necesarios, el Señor no dará por inocentes a los que ministran si consideran con indiferencia a ese feligrés o le prescriben condiciones que son virtualmente imposibles de cumplir... Hemos de hacer nuestra la condición del hermano infortunado.

Cualquier descuido de parte de los que pretenden ser seguidores de Cristo, una omisión en aliviar las necesidades de una persona que está llevando el yugo de la pobreza o de la opresión, se registran en los libros del cielo como manifestados a Cristo en las personas de sus santos. Qué cuenta tendrá el Señor con muchos, muchísimos, que presentan las palabras de Cristo a otros pero omiten manifestar tierna simpatía y consideración por un hermano en la fe que es menos afortunado y tiene menos éxito que ellos mismos...

Consejos a las iglesias cristianas

Si se permite que exista un espíritu egoísta y falta de simpatía en cualesquiera de los miembros de la iglesia para los infortunados, las viudas, los huérfanos, los ciegos, los cojos, o los que están enfermos física o mentalmente, el Señor ocultará su rostro de su pueblo hasta que ellos cumplan con su deber y eliminen lo equivocado de entre ellos. Si cualquiera que profesa el nombre de Cristo llega al punto de representar mal a su Salvador no teniendo en cuenta su deber para con los afligidos, o si en alguna forma trata de sacar ventaja haciendo daño a los infortunados y así los despoja de sus medios, el Señor tendrá por responsable a la iglesia por el pecado de sus miembros, hasta que hagan todo lo que puedan para remediar el mal existente.



DIRECTOR
Ricardo Bentancur

REDACTOR
Hugo A. Cotto

CORRECTOR
Aldo D. Orrego

SECRETARIA
Viviana C. Boldi
DIRECTOR DE ARTE
Luis O. Marsón

FOTOGRAFO
Hugo O. Primucci



GERENTE GENERAL
Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Werner Mayr

GERENTE DE DISTRIBUCION
Arbin E. Lust

GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias

SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Avda. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 223194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

BOLIVIA: LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592. Casilla 355. Tels. 352843, 327244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tel. 422202.

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

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

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

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

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tels. 232641, 232911. HUANCAYO: Casilla 57. Tel. 236254. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 338964, 337181. PUCALLPA: Avda Basadre Km 4.700. Casilla 350. Tel. 575237. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 351702, 352082.

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

REGISTRO NACIONAL DE LA
PROPIEDAD INTELECTUAL
Nº 223416

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

PRINTED IN ARGENTINA

FRANQUEO A PAGAR
Cuenta Nº 199

Ultimas palabras

Acercá del AMOR y de la FRAGILIDAD humana

¿Qué tenemos de común con el capullo de la rosa que tiembla cuando lo toca una gota de rocío?

Es verdad, amamos la vida, no porque estemos habituados a la vida sino al amor.

Siempre hay algo de locura en el amor. Mas también siempre hay algo de razón en la locura.

Y yo, que me llevo bien con la vida, creo que nadie conoce mejor la felicidad que las mariposas y las pompas de jabón, y lo que a ellas se asemeja en los hombres."

Federico Nietzsche

Próxima cita



La homosexualidad

Psicología del fumador



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. —Noviembre de 1991.

Platos principales

PAELLA VEGETARIANA

- 4 tazas de caldo de verduras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo con cáscara
- 1 morrón
- 1 tomate grande maduro
- 350 g de porotos pallares remojados
- 1 coliflor chica
- 1 taza de arroz
- Sal marina y pimentón a gusto

Colocar el aceite, los ajos cortados por la mitad, los morrones, el tomate picado fino y los condimentos en una sartén grande. Incorporar el caldo y los porotos. Cuando estén tiernos, agregar la coliflor separada en inflorescencias y las hojas tiernas picadas. Por último, disponer el arroz en forma de cruz. Cuando el arroz esté cocido, servir caliente.

VIDA

Platos principales

FIDEOS A LA PAELLA

- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 2 cebollas picadas fino
- 1 morrón rojo
- 1 zanahoria rallada en tiras gruesas
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de brotes de soja
- 1/2 kg de fideos
- Condimento para arroz, perejil y sal marina a gusto

Colocar 1/4 taza de caldo, el aceite, el ajo picado, la cebolla, el morrón cortado en tiras y la zanahoria en una sartén. Cuando la preparación esté cocida, distribuir los fideos en la sartén. Diluir en el caldo todos los condimentos y luego cubrir los fideos. Por último, distribuir los garbanzos y los brotes. Cocinar aproximadamente 10 minutos a fuego moderado. Servir caliente.

VIDA

VIDA
en la cocina

Paella: También en noviembre

Ester S. de Primucci

Condimentos

MAYONESA DE POROTOS (FRIJOLE) BLANCOS

- 1 1/2 taza de porotos cocidos
- 1/4 taza de aceite de maíz
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de tomate picado
- 4 aceitunas verdes sin carozo
- Sal marina a gusto

Licuar los porotos, el tomate y los condimentos. Agregar el aceite de a poco. Servir en tarteletas o en rodajas de pan integral.

VIDA

Condimentos

MAYONESA DE RICOTTA (REQUESON)

- 2 tazas de ricotta
- 3 cucharadas de queso blanco
- 25 g de cebollín deshidratado
- Sal marina a gusto

Batir la ricotta con el queso blanco durante unos minutos (se puede utilizar procesadora), hasta obtener una preparación homogénea. Diluir el cebollín en una cucharada de agua e incorporarlo a la preparación anterior. Sazonar a gusto.

VIDA



Los principios
enunciados en sus páginas
dan respuesta a la
MAYOR NECESIDAD
de las familias hoy.

Hogar sin Sombras

Elena G. de White

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