

# VIDA *feliz*



**El valor  
de una dieta vegetariana**

**Grafología y  
tabaquismo**



# En Navidad, ¿solitario o solidario?

En Navidad podemos llegar a sentirnos muy solos. ¿Qué podemos hacer por nosotros y por los otros?

Mary Lue Cochran

Imagínese una escena de Nochebuena. El aire está sereno, tibio y cargado de balsámicos aromas. Rodean la mesa amigos y familiares, de cerca y de lejos, que llenan la casa con el alegre sonido de la charla y las risas.

¿Una íntima escena hogareña?

Sí, por lo menos para los grupos íntimos que están involucrados. Pero, ¿qué ocurre con la persona que no está integrada, o que no se siente incluida? ¿Qué pasa con la persona que, tímida, está sola en un rincón de la casa? ¿O con esa persona que está sola en medio de la multitud?

## Una ironía solitaria

Parece irónico, pero para algunos de nosotros una muchedumbre puede ser un lugar solitario. “Necesito salir más”, nos dicen tal vez los amigos, y puede que estén en lo correcto. La calidez de una celebración social puede proveer salud mental y afirmar la propia identidad. O puede servir para subrayar la soledad y acrecentar una herida del espíritu.

Mary Lue Cochran escribe desde Tappahannock, Virginia, Estados Unidos.

Es necesario que el grupo social al que nos integremos, y aun nuestro hogar, nos dé la grata sensación de pertenencia. Además, los que algunas veces (o la mayoría de ellas) nos sentimos solos también podemos hacer algo para mejorar nuestra situación.

Consideremos algunos aspectos a tener en cuenta cuando nos sentimos habitantes de la isla de la soledad.

**1. Asuma la responsabilidad de su soledad.** No se quede sentado esperando que alguien se acerque y que agitando una varita mágica sane sus heridas.

**2. Construya un sistema de apoyo emocional** en donde se encuentre tal vez una gran familia o un grupo de amigos.

**3. Trate de conservar limpios los canales de la comunicación** con las demás personas. Intente establecer relaciones profundas y sólidas y haga el esfuerzo por mantenerlas en buen estado.

**4. En una reunión social, tome la iniciativa** de sentarse junto a otro. No espere siempre que el otro se acerque primero a usted.

**5. Sea receptivo** y comprensivo en respuesta a la bondad y amistad de los demás.

**6. Si por alguna razón** desea sentarse solo, hágalo; pero recuerde que fue usted quien hizo la elección.

**7. Siga el antiguo consejo:** “Busque a alguien que esté más solo que usted”. Tal vez esto no satisfaga inmediatamente su propia necesidad de amistad y pertenencia, pero lo ayudará, y hasta puede conducirlo a entablar una nueva amistad.

**8. Si no puede estar con su familia** en Navidad, sea creativo y busque la forma de ayudar a otros en ese día.



**La Navidad puede ser la ocasión en la que aparezcan los fantasmas de la soledad.**

**9. No espere que los demás lean sus pensamientos** y conozcan sus necesidades. Llame por teléfono a un amigo si se siente solo, invite a otros a su casa. Si quiere recibir cartas, escribálas primero.

**10. Pida a Dios que conduzca su vida** y satisfaga sus necesidades espirituales.

#### ¿Aparte o una parte?

Estar en una multitud, especialmente en Navidad, puede aumentar en algunas personas la sensación de soledad y aislamiento. ¿Cómo pueden las personas que están integradas en una familia, o en un grupo, ayudar a los demás a sentirse parte de una totalidad afectiva?

**1. Busque a las personas** que están solas. Sea especialmente amable y amigable con ellas, y tal vez invítelas a que se sienten junto a usted.

**2. Si es amigo** de una persona que está sola, puede hacer mucho por ella. Usted la conoce más que de un modo superficial. Su amistad e interés pueden ayudar a darle ese sentido de pertenencia al grupo que necesitan.

**3. Esté dispuesto a tomar la iniciativa.** No espere que el solitario lo busque a usted.

**4. Los días de Navidad son especialmente desagradables** para el solitario. Aumentan el sentimiento de soledad para quien no puede estar con sus familiares en ese día. Quizá pueda mitigar la soledad de esas personas recibéndolas en su casa, llamándolas por teléfono o visitándolas en su propia casa.

#### El solaz de la soledad

¿Necesita una persona siempre estar con otros para sentir esa sen-

sación cálida de pertenencia? La respuesta es no.

Imagínese esta escena. Es pleno invierno. El cielo está muy nublado y una fuerte lluvia es aventada violentamente. Junto a la chimenea, donde arde un brillante fuego, Sara lee un libro, arrellanada en su sillón favorito, mientras come una manzana. Un gatito juega con un ovillo de lana.

¿Parece ésta una descripción de una persona solitaria? Realmente no. Es un cuadro brillante del *solaz de la soledad*.

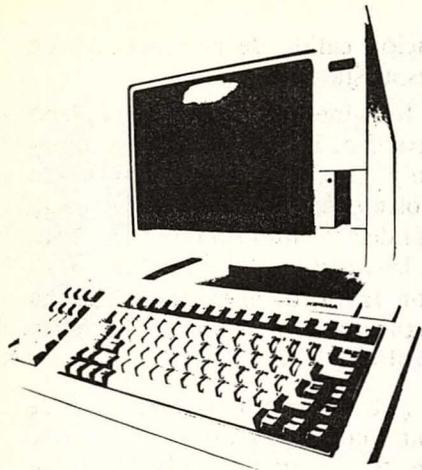
O bien, considere esta otra escena. Isabel llena sus días trabajando en su jardín, en un club de beneficencia del barrio, almorzando con amigos, reuniéndose con sus hijos y sus nietos, y sorprendiendo a una amiga con una llamada de larga distancia. Ahora está lista para gozar de unos momentos de descanso y quietud, un momento para aflojar las tensiones, realizar alguna actividad favorita o, sencillamente, reflexionar sobre el día de gozo que transcurrió.

¿Se sentía solitaria Isabel porque estaba sola? No. La soledad le proveía el bálsamo sanador que necesitaba.

¿Qué diferencia hay, entonces, entre la soledad y el solaz de estar solo? Creo que la clave está en sentirse *parte*. Isabel tenía amigos y familiares a quienes necesitaba y que necesitaban de ella. Tenía tantas actividades con sus familiares y amigos, que la oportunidad de estar sola le producía un solaz especial. Aun estando sola se sentía amada y tenía la seguridad de que otros se interesaban por ella; sabía que había personas con quienes podía compartir su vida y su amor.

La experiencia de Isabel ilustra el hecho de que la soledad no tiene tanto que ver con estar solo o con una multitud. Lo que más importa, sea que uno esté en una reunión, en una cena de Navidad, o sentado junto al fuego con un libro en la mano, es sentir que uno pertenece a alguien y a un grupo.





## editorial

En esta Navidad quiero dejar con ustedes una de las páginas más sencillas, profundas y nutritivas que leí acerca de Jesús durante este año: "Lo que tú necesitas es paz: el perdón, la paz y el amor del cielo en el alma. No se los puede comprar con dinero, la inteligencia no los puede obtener, la sabiduría no los puede alcanzar; nunca puedes esperar conseguirlos por tu propio esfuerzo. Mas Dios te lo ofrece como un don, 'sin dinero y sin precio' (Isaías 55: 1). Son tuyos, con tal que extiendas la mano para tomarlos. . . Esta es la lección que Jesús enseñó durante el tiempo que estuvo en la tierra: Debemos creer que recibimos el don prometido por Dios, y que ya es nuestro. Jesús sanaba a los enfermos cuando tenían fe en su poder; los ayudaba a partir de las cosas que podían ver, inspirándoles así confianza en él respecto de las cosas que no podían ver, induciéndolos a creer en su poder de perdonar pecados. . . Del simple relato bíblico de cómo Jesús sanaba a los enfermos, podemos aprender algo acerca del modo de ir a Cristo para que perdone nuestros pecados. Veamos ahora el caso del parálítico de Betesda. Este pobre enfermo estaba imposibilitado; no había usado sus miembros por 38 años. Con todo, Jesús le dijo: 'Levántate, alza tu lecho, y anda'. El parálítico podría haber dicho: 'Señor, si me sanas primero, obedeceré tu palabra'. Pero no; creyó en la palabra de Cristo, creyó que estaba sano, e hizo el esfuerzo inmediatamente; quiso andar y anduvo. Confió en la palabra de Cristo, y Dios le dio el poder. Así quedó completamente sano. No esperes sentir que estás sano, mas di: 'Lo creo, así es, no porque lo siento, sino porque Dios lo ha prometido' (Elena G. de White, El camino a Cristo, pp. 49-51).

Que esta esperanza ilumine los días finales de este año.—RB.

## contenido

- 3 En Navidad, ¿solitario o solidario?**  
Las fiestas navideñas no nos garantizan la sensación de sentirnos acompañados.  
**Mary Lue Cochran**
- 6 La grafía del fumador**  
Todo fumador deja una huella en su letra.  
**Claudia Racle**
- 9 Homosexualidad: una curación en dos tiempos**  
La fe puede ser una aliada eficaz de la psicoterapia.  
**Gerardo Rivero**
- 13 Adolescencia y religión**  
Los adolescentes no son tan rebeldes al contenido de la religión como a sus formas vacías.  
**Ed Zackrisson**
- 17 El valor de la dieta vegetariana**  
Hay una razón propia para optar por la salud: la propia salud.  
**Hugo Vergan**
- 19 Génesis: un compromiso con la vida**  
Un libro que al revelar el origen de la vida, también descubre su sentido.  
**Edgard Silva Pereyra**
- 23 El eterno peregrino**  
Su vida fue, es y será una fuente de aliento.  
**Lorenzo Baum**

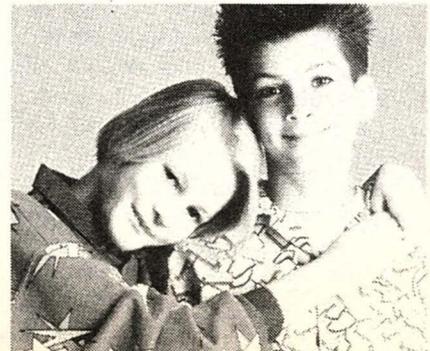
### SECCIONES

- 8 VIDA** y salud mental  
**12 VIDA** familiar  
**16 VIDA** cristiana  
**22 VIDA** en la tercera edad  
**24 VIDA** espiritual  
**26 VIDA** en la cocina

página 10



página 13



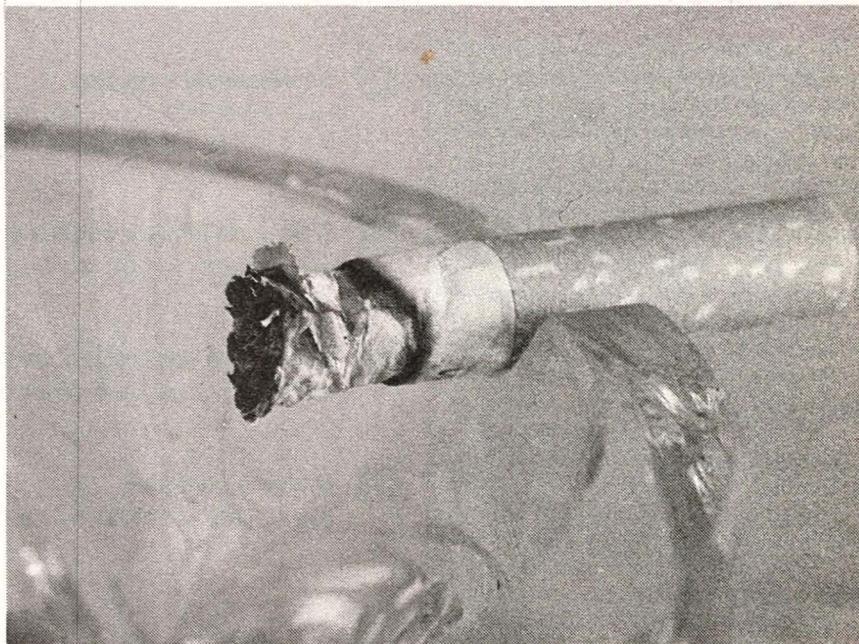
# La grafía del fumador

Todos dejamos una huella en algún lugar.

Claudia Racle

**S**i bien es cierto que en el análisis grafológico cada caso es particular, existen sin duda algunas características que resaltan con regularidad. Por ejemplo, numerosas personas presentan una escritura algo compleja, reflejo de una situación de angustia. A menudo, el aspecto deformado de las palabras es signo de falta de voluntad. Estos no son trazos específicos únicamente de los fumadores, sino también de otro tipo de toxicómanos —palabra que asusta pero que abarca igualmente a quienes no pueden librarse de los medicamentos para dormir—. Estas características también están presentes en quienes, a pesar de no depender de ningún estimulante, combaten la angustia con otro tipo de acciones que producen algún perjuicio psicológico. Por lo tanto, es difícil afirmar si tal o cual escritura es o no de un fumador. Por ejemplo, cuando una persona está gravemente enferma y tiene dificultades para respirar, entonces presenta en su escritura algunos signos que no son comunes en una situación normal. Además, alguien atacado de asma, que jamás fumaría, puede deformar las palabras del mismo modo que lo haría un fumador.

Desde una perspectiva puramente



psicológica, podemos decir que una de las causas del hábito de fumar radica en no haber superado satisfactoriamente una de las etapas del proceso de madurez psicológica. En este proceso, el Psicoanálisis habla de 3 etapas: oral, anal y fálica. La primera se caracteriza por la succión: el bebé succiona todo lo que tiene a su mano. En la etapa anal, que se manifiesta en torno de los 15 meses de nacido, el bebé expresa interés por el esfínter (fenómeno de excreción), de allí el placer por ensuciarse. Y en la etapa fálica, el niño manifiesta una especial curiosidad por sus órganos sexuales; comienza a interesarse en temas concernientes al nacimiento. El detenimiento en una de estas etapas se traduce en diversas insatisfaccio-

nes. Y fumar puede ser una manifestación de estas carencias.

Si, por ejemplo, la persona tuvo dificultades durante el período de la etapa oral y en el tránsito a la siguiente, su grafismo será débil, inflado, de letras redondas y gruesas, y en general impreciso. El detenimiento en la etapa anal se expresará mediante una escritura desprolija, de trazo poco firme y pastoso. En lo que respecta al período de la etapa fálica, la escritura varía según el sexo de la persona, de allí la importancia para el grafólogo de saber si tal escritura proviene de un hombre o de una mujer, pues el grafismo registra ante todo el carácter de una persona y no su sexo. (Existen mujeres con una fuerte voluntad de dominio que conservan su

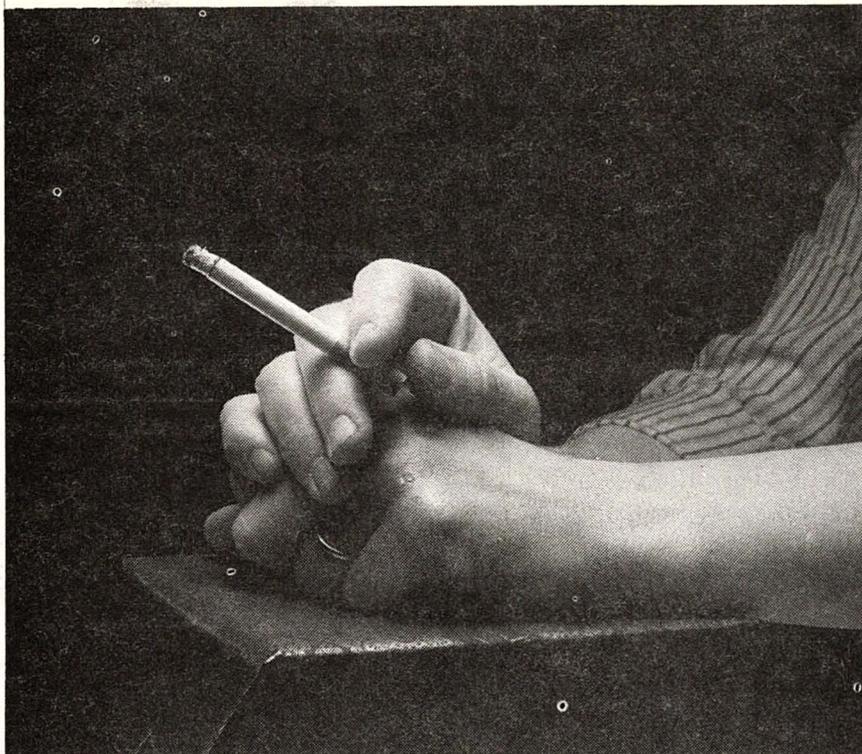
Claudia Racle es perita grafóloga y escribió para *Vie et Santé*, revista francesa de la que extrajimos este artículo. Tradujo Blanca Langlais de Cutuli.

**Hombre de 50 años.** Pulmones afectados: muestra de ello es la escritura temblorosa, que indica su emotividad exacerbada, su irritabilidad no dominada. No es un gran fumador. Dejó de fumar varias veces y durante largos períodos (cerca de un año). Hay debilitamiento de la voluntad, apreciable en los trazos débiles e imprecisos de la escritura. Es una persona que puede ser motivada por desafíos que despiertan su orgullo, que por otra parte está muy presente. Dada su profunda sensibilidad, vencer su toxicomanía puede ayudarlo realmente a tener confianza en sí mismo. Las formas cuadradas (signo de voluntad) prueban que es capaz de hacerlo.

Madame C. DYEL  
5, rue Franche

84000 AVIGNON

**Cuando una persona padece una profunda ansiedad, puede caer víctima de una gran inhibición de su capacidad operativa, que lo irrita y lo desgasta a tal punto que no puede realizar ni lo más simple.**



femineidad, y hombres derrotados por su masculinidad.) En todo ser humano están presentes las tendencias de uno y otro sexo, cada uno posee un costado masculino y otro femenino. Si una mujer es dependiente afectivamente y tuvo dificultades para superar esta etapa, querrá afirmarse en su rol social o profesional: las letras serán elevadas, expresando una gran firmeza en su conjunto.

Cuando el hombre padece una profunda ansiedad, en su carácter se dibuja una gran inestabilidad, o bien puede caer en una profunda inhibición de su capacidad operativa, que lo irrita y genera ideas de grandeza, deseos y aspiraciones que no es capaz de realizar. En el primer caso, la escritura tiene proporciones exageradas, las letras se alargan, los lomos se tornan profundos, en forma de triángulos, y el conjunto presenta trazos abruptos. Y en el segundo caso, cuando parece predominar la inhibición —aunque sólo sea en apariencia, ya que se trata de un individuo con una gran capacidad simuladora y una fuerte carga de rencor—, la escritura se reduce, es de formato pequeño, y expresa un movimiento interrumpido.

Muy a menudo, el acto de fumar pareciera estar en relación con la etapa oral, expresada mediante el fenómeno de la succión. Pero en psicología nada es simple. En cada individuo pueden converger líneas provenientes de distintas direcciones, de una, de dos o de tres de esas etapas, según lo vivido por cada uno. En consecuencia, resulta imposible hacer generalizaciones, pero sí se pueden extraer algunas conclusiones que a menudo resultan evidentes.

Para un adolescente, fumar puede ser un modo de expresar su rebelión, su agresividad reprimida contra la supremacía de los adultos. Para él, imitar es probar su existencia, es intentar afirmarse de alguna manera en el mundo. Pero trata de lograrlo haciéndose mal. Este es el aspecto masoquista que puede revelarse en la escritura (letras inclinadas hacia la izquierda, puntia-gudas, lomos formando un ángulo agudo con el trazo descendente).

Las personas sumamente emotivas y nerviosas son fácil presa del tabaco. El trazo de la escritura, pastoso e inclinado hacia la izquierda, se asemejará por momentos al del masoquista.

**Mujer de 30 años. Gran fumadora.** Comenzó a fumar desde muy joven. Los grafismos pequeños, apretados, dan muestra de la angustia, de cierto dolor de vivir. Esto la torna fatalista y puede impedirle tomar impulso para realizarse en la vida. En su escritura se observa falta de alegría. No ve la necesidad de dejar de fumar; al menos, por el momento no lo demuestra.

Rev. Moulin notre dame  
Les magnolias  
27<sup>TER</sup> Av. Moulin notre dame  
84 000 AVIGNON

Las personas sensibles a las influencias, vulnerables a las modas, que siguen las corrientes, se sienten a veces arrastradas a fumar "para actuar como todo el mundo". El hecho de querer fundirse con el mundo, surge también en la escritura, que se torna monótona, sin gracia. A menudo, durante la adolescencia los jóvenes no quieren diferenciarse de los demás, optan por las mismas vestimentas, los mismos gustos, los mismos hábitos, también el de fumar. La originalidad está ausente en su modo de escribir.

Por otra parte hubo un tiempo cuando se decía que fumar "ayudaba" a la mujer a emanciparse, a reafirmarse. Por eso decimos que el tabaco sigue la evolución de la sociedad. La escritura también.

En general, en la escritura del fumador se observa falta de voluntad. Pero esto no es ley universal, pues hay fumadores con una gran perseverancia y obstinación que supera todo lo que otros puedan pensar de ellos.

La mayoría de los fumadores saben cuáles son los riesgos de su toxicomanía. Por ello, si usted tiene dificultades para superar este hábito tan perjudicial, sumergirse en el estudio de su carácter y de su psiquis lo ayudará a tomar conciencia de las consecuencias producidas.

# VIDA

## y salud mental

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



### Esperanza y maternidad

El Dr. A. Obayuwana asegura que la esperanza "es el principal recurso humano para soportar el estrés", porque activa el sistema inmunológico del organismo y tiene la virtud de aumentar nuestra capacidad defensiva para enfrentar los agentes enfermantos, tanto los de tipo físico como los emocionales. En consecuencia, la esperanza no sólo proporciona fortaleza moral ante la desdicha y el dolor, también es un poderoso remedio para combatir los virus, las bacterias y toda suerte de gérmenes patógenos.

El Dr. Obayuwana y su equipo se propusieron demostrar esta hipótesis estudiando a futuras madres. Elaboraron el Test de la Esperanza (The Hope Index Scale -HIS-), para medir el nivel o grado de la actitud esperanzada, e investigaron un grupo de 185 mujeres embarazadas durante 3 años. Fueron interrogadas al concurrir a la primera visita de control ginecológico y, de acuerdo al grado de esperanza exhibido en el HIS, las clasificaron en dos grupos extremos: las de más alto puntaje y las desesperanzadas. Luego observaron el comportamiento manifestado por estos dos grupos en el momento del parto y el estado de salud de los hijos al nacer. Los resultados fueron los siguientes: las madres que habían presentado niveles de esperanza óptima obtuvieron los puntajes más bajos de morbilidad neonatal y maternal; es decir, todas tuvieron partos normales y niños sanos. En cambio, las mujeres con bajo puntaje de esperanza —26 casos—, el 80% de ellas necesitaron permanecer más tiempo en el hospital y exhibieron un alto grado de infecciones, cesáreas, atrasos o adelantos considerables en el parto, depresión post-parto e incluso registraron un caso de muerte en

útero. Sólo se evaluaron los síntomas observables, no se tomaron en cuenta los sentimientos de malestar, angustia y dolor de las parturientas. Seguramente, la instancia del parto significó para las desesperanzadas una experiencia de mayor temor y sufrimiento que para las madres que ponían toda su confianza en resultados felices.

Otro estudio realizado por Carver y Gaines investigó el estado físico y ánimo de las madres después del parto. Descubrieron que las mujeres optimistas y con una actitud positiva tenían una evolución rápida y sin mayores trastornos, a diferencia de las mujeres pesimistas, quienes frecuentemente caían en estados depresivos. Concluyeron que la disposición esperanzada está asociada con una mayor resistencia a la depresión post-parto, y que el optimismo cumple una importante función amortiguadora del estrés y sus efectos adversos.

Estos resultados coinciden con otros muchos estudios que reconocen las virtudes saludables de la esperanza en el campo de la salud física. Por ejemplo, Reker y Wong encontraron en un grupo de ancianos optimistas, investigados durante 2 años, un estado de bienestar físico y psíquico muy superior a otro grupo similar de pesimistas. Los mismos resultados encontraron M. Scheier y C. Carver investigando a estudiantes universitarios en la etapa de rendir los exámenes finales. En sus conclusiones afirman: "Las personas que expresan optimismo al comienzo de los exámenes son las que evidencian menos síntomas físicos 4 semanas más tarde". Aseguran que la esperanza es un predictor confiable del desarrollo de síntomas físicos.

# Homosexualidad: una curación en dos tiempos

La fe puede ser una aliada eficaz de la psicoterapia.

Gerardo Rivero

Los textos bíblicos que se refieren a la homosexualidad, tanto en el Antiguo Testamento como en el Nuevo Testamento, son bien conocidos. Las Escrituras dan testimonio de que en Roma y Corinto la homosexualidad estaba bastante difundida. San Pablo nos ha dejado material al respecto.

Como se suele tener menos información acerca de la homosexualidad a la luz de la ciencia, voy a dedicar más espacio a este aspecto y a la presentación de recortes de un caso clínico donde se anudan aportes de la ciencia y de la fe para cambiar el sentido de una vida joven.

En el mundo científico existen diferentes puntos de vista en relación con la homosexualidad. Algunas corrientes actuales, especialmente en los Estados Unidos, no la conside-

ran una enfermedad. Para el fundador del psicoanálisis sí lo es. Como resulta imposible hacer un estudio exhaustivo de la teoría, la técnica y la clínica psicoanalítica en el breve espacio de un artículo, no me queda más remedio que sugerir, a los que se interesen por investigar, por lo menos la lectura de un libro. En 1905, Sigmundo Freud publicó su obra: *Tres ensayos de teoría sexual*. Al primero de los tres ensayos lo tituló "Las aberraciones sexuales", y en él presenta la homosexualidad como una enfermedad. Si leemos sus *Obras completas*, descubriremos que mantuvo esa opinión durante toda su vida.

Creo que las cuestiones técnicas y teóricas, aun cuando pudiéramos resumirlas, no son tan importantes como la certidumbre de que éstas pueden conducir a la cura. Es bueno que se recuerde que el ser humano es como un prisma trilateral que presenta su unidad con 3 caras: alma, mente y cuerpo. Es en estas

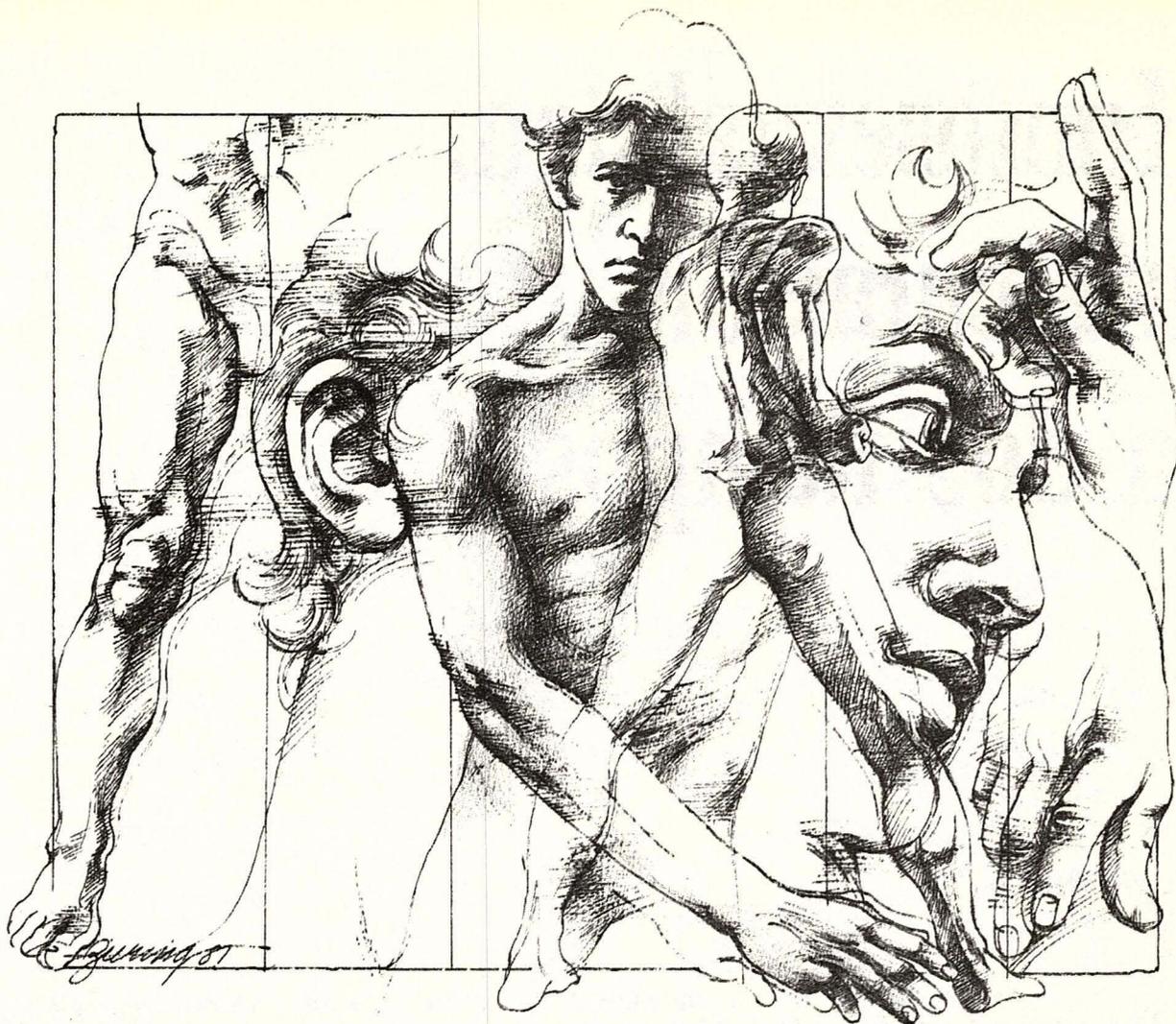
3 áreas donde encontramos la competencia del guía espiritual, del profesional de la salud mental y del médico, respectivamente.

## Una mujer en conflicto

He pedido a una paciente que me autorice a reproducir algunos recortes de su caso. Creo que de esta manera el lector se puede dar cabal cuenta de cuál es una de las causas más comunes de la homosexualidad, los síntomas que presenta y la posibilidad de producir cambios en el sujeto que sufre el trastorno. La paciente no sólo me ha autorizado, sino que expresó su deseo de dar su testimonio personal. Voy a utilizar un nombre distinto del real, la llamaré Noemí, nombre hebreo que significa "dulzura", porque fue con dulzura cómo ella aceptó finalmente su femineidad. Veamos algunos aspectos de su problemática que fueron planteados en las 4 primeras entrevistas:

"Siempre he deseado destruirme.

Gerardo Rivero se desempeña como psicólogo pastoral, y escribe desde Buenos Aires, Argentina.



Desde chica tenía la costumbre de golpearme y me lastimaba. Me subía a los árboles y me tiraba de cabeza. Tengo cicatrices en un hombro y en un brazo. Me tiraba contra un árbol con la bicicleta, lo hacía a propósito. El hombro se me salía de lugar espontáneamente de tanto tirarme contra el árbol o la pared. Me golpeaba sin golpear la bicicleta. Una vez iba fuerte por la calle y doblé por una calle de barro, me clavé el manubrio cerca de un ovario. Todavía tengo la cicatriz. Otra vez, con una cuchilla de zapatero, me hice una gran herida en la mano derecha. . . Me pegué con un martillo en el hombro operado. Tuve mucho dolor porque me pegué muy fuerte. Me llevaron al médico. Después, el hombro se salió de su lugar 7 u 8 veces más. Hice distintas cosas con el hombro hasta que me tuvieron que operar. A los 10

años me gustaba andar con el torso desnudo. Jugando con mis primos, me subí a un árbol, me resbalé y me enganché un pecho. Todavía tengo la cicatriz bajo el pezón izquierdo. En una ocasión, recibí accidentalmente una descarga eléctrica y al día siguiente repetí el accidente intencionalmente. No le tengo miedo a la electricidad. He recibido unas 10 descargas eléctricas. . . Salgo a caminar y camino por lugares peligrosos sin miedo. Salgo a cualquier hora, a las 3 de la madrugada, por ejemplo”.

(Hasta aquí, material de la primera entrevista.)

“Siento asco de papá, porque él creó en mí un monstruo que yo no puedo manejar. He venido fallada a este mundo. Soy fallada. Soy una persona fallada”.

“Recuerdo una conversación que mantuve con papá. Tenía 9 años y

ya manejaba casi cualquier tema: aborto, etc. Papá me dijo: ‘Ten cuidado de los hombres’, y entonces me di cuenta de que existía una diferencia entre los hombres y las mujeres. No veía la diferencia porque me sentía uno de ellos. Si había que hacer fuerza, estaba yo para cortar el pasto, etc. Mis primas no, porque eran mujeres, pero yo lo hacía”.

“Siempre creí que podía tener más fuerza que una mujer”.

(Hasta aquí material de la segunda entrevista.)

“Tenía 10 u 11 años cuando murió mi tío. Consolé a mis primas comportándome como un hombre. . . Yo era el chico fuerte. Recién lloré por esa muerte el día en que recibí a Jesucristo como mi Salvador personal”.

“A los 5 años, o aun antes, papá me traía regalos de varón: auti-

tos, soldaditos, pelotas de fútbol, etc. Hasta los 8 años fui con él todos los domingos a la cancha de fútbol. Cuando fui mayor, íbamos a pescar juntos”.

(Hasta aquí, material de la tercera entrevista.)

“Hubo que construir un taller, una zapatería; yo tenía unos 10 años. Me levantaba a las 6 de la mañana a cargar ladrillos y a levantar paredes. Llegaban las 6 de la tarde y no podía más. Cuando lloraba, papá me decía: ‘No debes llorar, eres fuerte, eres un González.\* ¡Tú eres como yo!’ . ¿Por qué mamá le permitió que me tratara como a un varón? ¿Por qué no le decía: ‘Tiene sólo 10 años, es una nena, no la lleves a trabajar de albañil?’

“Fue mamá la que me echó de casa. Me dijo: ‘¡Prefiero verte muerta a que seas homosexual!’ (la paciente llora). Me siento muy mal. . . ¿Por qué no los puedo perdonar?”

(Hasta aquí, material de la cuarta entrevista.)

### Analizando el caso

Voy a hacer algunas observaciones acerca de este rico material clínico:

1. La paciente comenzó la primera entrevista diciendo que venía por indicación del pastor de su iglesia para hablar conmigo acerca del tema de la homosexualidad. Pero inmediatamente empezó a hablar de sus múltiples intentos de suicidarse. Cualquiera que lea lo que dijo podría suponer que mentía, que no es posible que haya fallado tantas veces en su intento de autodestruirse. Claro que mintió, pero sin darse cuenta. Los animales son los únicos que no pueden mentir. Todo el que tiene mente miente, pero muchas veces sin darse cuenta, inconscientemente. Sólo con tirarse de cabeza desde un árbol sería suficiente. Su propio tío falleció al caer desde el techo de la casa que reparaba. La acción de Noemí González es un síntoma; y un síntoma no es la enfermedad, sino su expresión, a través de la cual podemos llegar a las

raíces de la enfermedad. Freud afirmó que existen 2 grandes impulsos en el ser humano (pulsiones): uno conduce a la autodestrucción, y el otro tiende a la conservación de la vida. Noemí no quería matarse, quería destruir su yo femenino, quería ser un hombre. La pulsión de vida la salvó cada vez que quiso autodestruirse.

Mientras hablaba de autodestrucción, se refería, sin saberlo, a la sexualidad. Su existencia transcurría en una lucha perenne entre pulsión de vida y pulsión de muerte. Entre su naturaleza femenina, a la que quería destruir, y el deseo paterno de que fuera varón. Quería terminar con ese dualismo psíquico que le impuso la educación paterna.

2. En la segunda entrevista, Noemí manifiesta su creencia de pertenecer a un hipotético “tercer sexo”. Tres veces dijo que es “una persona fallada”, como si se tratara de una falla genética. Creía que había nacido así. Al mismo tiempo afirmaba: “Papá creó en mí un monstruo que yo no puedo manejar”. En realidad, sabe que no nació homosexual sino que fue hecha homosexual por el deseo de su padre de tener un varón. Esta contradicción es la expresión de un conflicto interno. Utilizaba un mecanismo de defensa inconsciente, llamado renegación. Sabía que no era varón, pero aún así actuaba como un varón. A los 9 años, cuando el padre le advierte que debe cuidarse de los hombres, se da cuenta de la diferencia que existe entre hombres y mujeres. Se sentía un hombre porque tenía fuerza. Si Noemí hubiera creído realmente que ella era un hombre estaríamos ante un caso de psicosis, el trastorno psíquico grave llamado comúnmente “locura”. Ella sabía que era mujer, pero aun así se sentía varón. Era una renegada de la femineidad.

3. “Los hombres no lloran”, se suele decir. Noemí siente que debe comportarse como un hombre ante la muerte de su tío. Actúa como un hombre cuando consuela a sus primas. En la tercera entrevista dice: “Recién lloré esa muerte el día

que recibí a Jesucristo como mi Salvador personal”. Durante muchos años retuvo el llanto para no comportarse como una mujer. Pero el día que se entrega a Dios, llora. Al preguntarle qué otros cambios se produjeron con su conversión al evangelio de Cristo, respondió: “Al escuchar el mensaje de Cristo reconocí mi condición y busqué el perdón de Dios. A partir de entonces, mi carácter cambió mucho. Hasta entonces había sido muy agresiva, y esa agresividad fue desapareciendo. También cambió mi relación con mis padres, salí de mi encierro y de mi deseo de autodestruirme”.

### Una curación en 2 tiempos

Podría decirse que este caso es comparable al relatado en San Marcos 8: 22-26, donde aparece la curación del ciego de Betsaida que se realiza en 2 tiempos: Un profesional cristiano sabe que siempre es Dios quien cura, que el profesional no es más que un instrumento.

Antes de su nueva visión de la vida, las menstruaciones de Noemí eran terriblemente dolorosas. Le dolía tener que ser mujer. Habiendo pasado por el segundo tiempo de la cura, ahora tiene menstruaciones normales y sin dolor. Creo que en la era de desarrollo científico en que vivimos, Dios prefiere curar en 2 tiempos, como lo hizo en San Marcos 8: 22-26. Lamentablemente, algunos pretenden obligarlo a hacerlo en un solo tiempo, cómo y cuándo ellos quieren, a su manera y no de acuerdo con la de Dios.

En la cuarta entrevista surge la problemática triangular: padre-hijamadre. El padre le decía: “Eres fuerte, eres como yo”. Lo que en realidad le estaba diciendo era: *Eres un hombre*. Allí surge la pregunta: “¿Por qué mamá le permitía que me tratara como si yo fuera un varón? ¿Por qué no le decía: Tiene 10 años, no te la lleves a trabajar de albañil?” Aquí tiene razón Noemí. Estamos ante un padre machista y ante una madre sometida. Ambos son igualmente responsables. Se dice comúnmente que “las calles del infierno están empedradas de bue-

nas intenciones". No es suficiente tener buenas intenciones. Los padres de nuestro tiempo tienen la obligación de informarse para no dañar a sus hijos. Este caso pone en evidencia el poder de la mente humana para bien o para mal. Noemí llega a ser lesbiana por la fuerza del deseo paterno de tener un varón. Por la fuerza del deseo de ser amada por su padre. Es para complacer al padre que se convierte en lesbiana, y es la madre quien la echa de la casa al descubrir su relación con otra mujer. Para la hija, la madre es el modelo identificatorio de toda mujer. Pero el padre se coloca en ese lugar. "Tú eres como yo", le dice. Para que una criatura crezca sana necesita tener claros 3 modelos: el de esposo y padre, el de esposa y madre, y finalmente el modelo de pareja. Necesitan que papá y mamá se amen y se respeten mutuamente. El niño es como el barro que amasamos, con él podemos hacer una estatua educativa o una pornográfica. Todo con el mismo barro. Todo depende de los padres.

La ignorancia respecto de ciertas realidades psicológicas lleva a algunos padres a cometer errores por causa de un machismo insensato. Este padre no creó con su machismo un varón, como deseaba, sino una hija lesbiana. Una hija que por amor a él sacrificó su femineidad para ser el hijo varón que su progenitor deseaba. Luego la echaron de su casa.

Después de un proceso psicoterapéutico, le di de alta a Noemí el jueves 26 de marzo de 1990. Ahora ya no le gustan las mujeres. Se ha aceptado como mujer. Quiere casarse y tener hijos. Tiene menstruaciones normales y sin dolor. Es muy activa socialmente, mantiene buenas relaciones con sus padres, aunque ha preferido seguir viviendo separada de ellos. Al comenzar el tratamiento tenía sólo 24 años. Ha vivido una experiencia conmovedora, una curación en 2 tiempos: el de la conversión y el de la psicoterapia.

# VIDA

## familiar

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



### ¡Ya viene la Navidad

"Mamá, estuve mirando el almanaque y vi que pronto llegará la Navidad", dice Silvita, alborozada por su descubrimiento. En su mente ya desfilan las imágenes del arbolito con sus brillos, el pesebre donde el niño duerme velado por María y José, y los esperados regalos. . . A la mayoría de los niños les encantan las fiestas porque disfrutan la compañía de otros chicos, de familiares y de amigos.

No todas las familias tienen el mismo concepto de la Navidad. Para algunos es una época de alegría contagiosa, otros la consideran una cuestión de tradiciones y están quienes ven en ella una oportunidad puramente comercial. Pero en la mayoría de los casos hay algo común e inevitable: el festejo.

Por varios motivos, estos festejos resultan beneficiosos para los niños. En un sentido, les ayudan a crecer. El ambiente de fiesta y los infaltables regalos de papá y mamá parecen decirles: "Atrás quedaron las travesuras, quejas y retos de todo el año. Desde ahora: borrón y cuenta nueva". Es como si los regalos, que esperan en el arbolito, fueran prendas de perdón y olvido.

En otro sentido, la Navidad les permite integrarse mejor en su comunidad. El ambiente festivo está en el hogar, en la calle, en las conversaciones de los chicos. La experiencia de participar, cada año, de una fiesta les ayuda a comprender que viven en una cultura, con tradiciones que les son propias.

La Navidad también alimenta al mundo mágico de la infancia. Ese misterio que flota en el ambiente, las cartas a Papá Noel o la espera de su llegada sorpresiva, perdurarán en el recuerdo, aunque los chicos ya se-

pan que Santa Claus es el tío Alberto.

Además, estos festejos fortalecen la sensación de seguridad. La reunión en familia, el reencuentro con primos, tíos o abuelos que viven en otros lugares; donde se comparte todo, en un clima de armonía y felicidad, es muy saludable para los niños, especialmente para los más pequeños.

Muchas personas que consideran a la Navidad como una fecha sin trascendencia notaron que, al ser papás, les ocurrió algo curioso respecto de su concepto de ella. Se operó una misteriosa transformación. De pronto descubrieron que eran el eslabón entre una generación y otra, y sintieron la necesidad de introducir a sus hijos en la magia de las costumbres navideñas. ¿Qué hacer para reavivar esa alegría de la infancia o aprender lo que nunca se vivió? Consideremos algunas ideas.

**Volver al evangelio.** Busquemos el mensaje que nos expresa el humilde pesebre: "He aquí os doy nuevas de gran gozo, que os ha nacido hoy. . . un Salvador, que es Cristo el Señor" (S. Lucas 2: 10, 11). Permitámonos en esta Navidad que Jesús nos diga: "La paz os dejo, mi paz os doy" (S. Juan 14: 27) y compartamos esta bendición con nuestros hijos, familiares y amigos con quienes nos reunimos.

**Practicar la generosidad.** Hagamos de la costumbre de hacer regalos un motivo para compartir, con nuestros hijos, la felicidad de dar generosamente.

**Dar alegría a los imposibilitados.** En lugar de centrar los festejos únicamente en nuestra familia, vayamos al encuentro de quienes no tienen felicidad. Aquellos niños del orfanato, los abuelitos del asilo o los enfermos del hospital.

Busquemos en esta Navidad el verdadero sentido del mensaje de Belén y tengamos un festejo diferente.

\* Ese no es el apellido real.

# Adolescencia y religión

Los adolescentes no desconfían tanto del contenido de la religión como del modo en que se la utiliza para controlarlos.

## Ed Zackrison

Cuando llegué a ser padre, todos querían sostener en sus brazos a mis hijos. La gente hasta les traía regalos, juguetes y dulces.

Pero ahora mis hijos son adolescentes, y en estos días no son muchos los adultos que les hacen fiestas. En realidad, todos los que vienen a ver a mis adolescentes son *otros adolescentes*. Y no tienen un interés especial en que los demás estemos cerca de ellos. Prefieren sentarse afuera en el frío antes que arriesgarse a estar en una sala llena de adultos o de niños.

En realidad, los adolescentes no molestan a nadie mientras no se comporten como adolescentes. En verdad, los adultos gozan con los adolescentes cuando actúan como adultos. Los adultos hasta *aprecian* a los adolescentes cuando actúan como niños. Pero cuando los adolescentes actúan como tales —vergonzosos, rebeldes, a veces grotescos y odiosos, y continuamente en abierto desafío a nuestras más preciadas creencias—, la gente los resiste.

¿Creyó alguna vez un padre que su dulce infante llegaría a ser adolescente? ¡Cuidado! Tener un hijo pone en movimiento un impresio-



Ed Zackrison es doctor en Educación.

**Los adultos no se fastidian con los adolescentes cuando éstos se comportan como niños o como personas mayores, sino cuando se comportan como adolescentes: rebeldes, grotescos, odiosos, despreciativos. ¿Creyó alguna vez que su dulce niño llegaría a ser un adolescente?**

nante ejemplo de causa y efecto. Quiero advertir a los que tienen bebés movedizos: en alguna parte de esa masa de tejidos en crecimiento se está desarrollando una voluntad que se prepara para enfrentarlos alrededor de los 13 años.

Hace unos días, un padre me hizo la siguiente observación: "Mis hijos están en la edad perfecta: demasiado pequeños para pedirme prestado el auto".

Otro dijo: "Dios es considerado; nos da 12 años para desarrollar amor por nuestros niños antes de transformarlos en adolescentes".

Sospecho que muchos adultos temen a los adolescentes. Como resultado, a menudo se los ignora, se los explota, se los pasa por alto, se los desprecia o se los trata con condescendencia. Y su único gran pecado es que los vemos como adolescentes.

#### **Apóstol al rescate**

Al atravesar el campo minado de las relaciones adultos-adolescentes, he encontrado muy útil el consejo del apóstol San Pablo: "Padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos" (Efesios 6: 4).

La gran pregunta es: ¿Cómo podemos provocar a ira a nuestros hijos?

#### **1. Provocamos a ira a nuestros adolescentes cuando no procuramos entenderlos.**

La adolescencia solía ser el período de la vida cuando el jovencito, todavía en casa, se preparaba para trabajar en la sociedad. Durante ese tiempo, la sociedad se unía a los padres para proteger la vulnerable etapa de la adolescencia. Un pacto no escrito entre los medios de comunicación, la iglesia, la escuela, el hogar, y la comunidad en general señalaba la importancia de la adolescencia y protegía al adulto en desarrollo.

Esto hoy ya no ocurre. La adolescencia es una etapa sólo de nombre. Los medios de comunicación ya no protegen a los adolescentes, sino que los abruma con todas sus

artes persuasivas y sus insinuaciones sexuales. Los padres, mayormente comprometidos con sus propias crisis de la mitad de la vida, a menudo no dan a sus adolescentes todo el tiempo que ellos necesitan. En algunos países, un padre promedio dedica a su hijo unos 6 minutos. . . por semana.

Si no procuramos comprender las presiones y el estrés que la sociedad impone sobre ellos, tal vez estemos provocándolos a ira de la manera más seria. ¿Cuándo fue la última vez que usted leyó un libro acerca de los adolescentes, de la adolescencia o de la conducta de los adolescentes? Es tiempo de que nos tomemos el tiempo para comprenderlos.

#### **2. Provocamos a ira a nuestros adolescentes cuando no reconocemos sus necesidades ni las satisfacemos.**

Un hombre que hacía poco había perdido a su hija en un accidente me contó de una conversación que había tenido con ella poco antes de su muerte. "Ahora que has crecido, que te has casado y que estás haciendo planes de tener hijos propios —le dijo—, ¿qué habrías hecho diferente si hubieras estado en mi lugar?"

"No mucho —contestó ella reflexiva y cuidadosamente—. Pero cuando llegué a ser adolescente dejaste de abrazarme. No entendías que necesitaba que me abrazaras".

¿Qué otra cosa necesitan los adolescentes?

*Oportunidades para hacer preguntas con toda confianza.* La adolescencia es un período para hacer pruebas. Si usted dio un sistema de valores a sus hijos, espere que lo pongan en duda. Los adolescentes casi definitivamente interpretarán la negación del derecho de hacer preguntas o de poner en duda su sistema de valores como una debilidad de ese sistema. Un hecho así de su parte puede conducir exactamente a lo que usted quiere evitar: el rechazo de sus valores.

*Aceptación comprensiva.* Los adolescentes son un tanto narcisistas y generalmente no son muy altruistas, pero responden a la acep-

tación; la aceptación de lo que *son*, no sólo de lo que usted quisiera que fueran.

**Padres.** Puede parecer ridículo, pero los adolescentes necesitan padres que sean padres, no padres que procuren comportarse como adolescentes. Los padres pueden ayudar a sus adolescentes mucho más si se mantienen definitivamente como padres. Lo mismo vale para sus maestros y profesores.

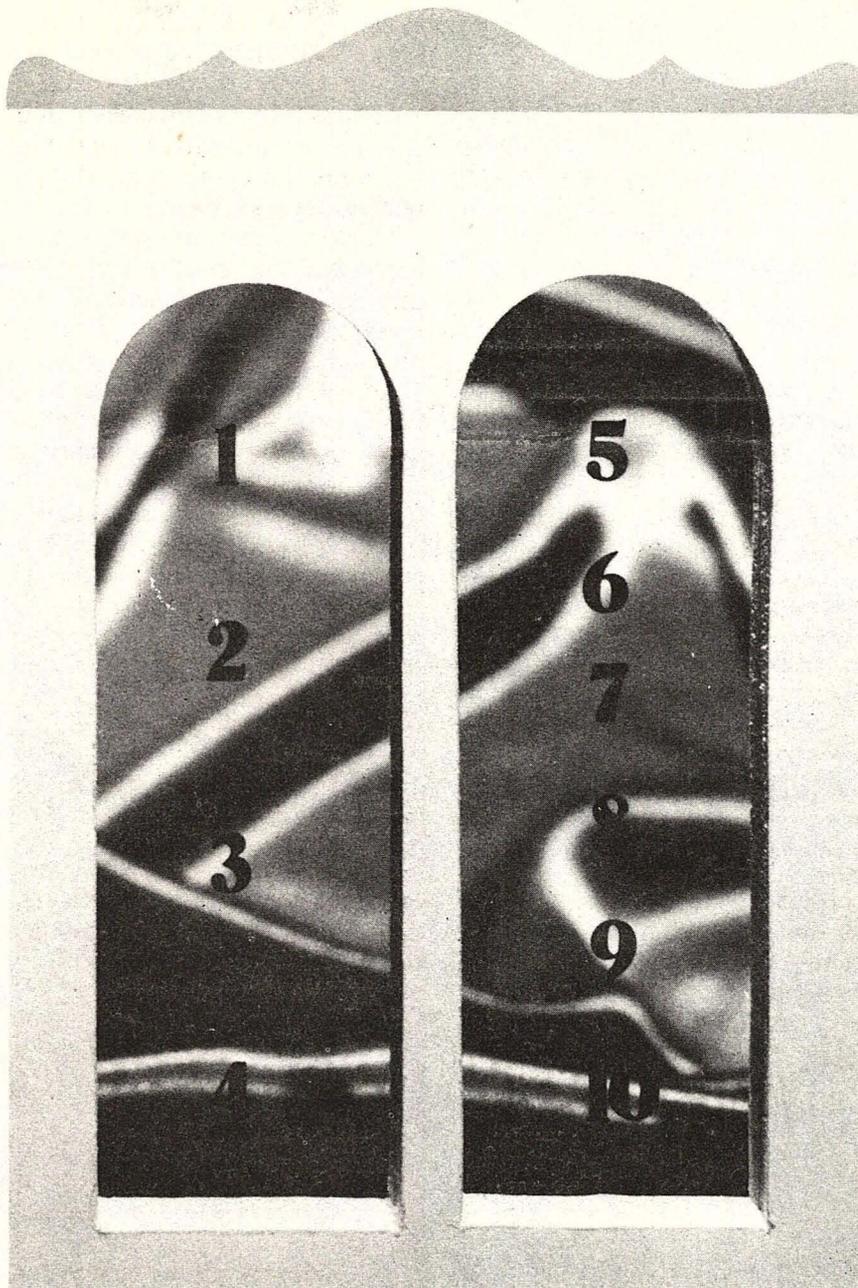
**Límites razonables.** Este tema origina gran ansiedad en muchos padres. Por nuestro miedo a los adolescentes, a veces dejamos de ofrecerles límites responsables. Los adolescentes no son todavía lo que llegarán a ser, y el hecho de que los adultos que son importantes para ellos les fallen, puede tener un efecto negativo en su futuro.

**Seguridad.** Los adolescentes pueden tenerla si los adultos que tienen importancia en su vida les ofrecen una aceptación comprensiva, un tratamiento amable y límites razonables.

### **3. Provocamos a ira a nuestros adolescentes cuando usamos mal la religión.**

Investigaciones acerca de los adolescentes con base religiosa muestran una hostilidad relativamente baja respecto de la religión. Al mismo tiempo los adolescentes manifiestan una hostilidad bastante alta para con la organización religiosa como estructura de poder de la iglesia. Ello es el resultado de haber captado cómo se usa la religión para controlarlos. Considere lo siguiente:

- En una escuela de una iglesia cristiana se castigó al alumno más molesto del día ordenándole que hiciera el rezo final de la última clase.
- En otra escuela primaria se castigó a los alumnos haciéndoles copiar páginas de un libro sagrado.
- Como alumno de una escuela secundaria religiosa, tuve que escribir una cantidad de trabajos, asignados por profesores bien intencionados, como resultado de mi conducta. En cada caso me exigían que investigara en los escritos bíblicos.



- La idea de que “Dios te castigará si no eres bueno” es un enfoque inmaduro e ingenuo de Dios.

La religión trata con las emociones más profundas del ser humano. Cuando explotamos un componente de la naturaleza humana tan básico como la religión con el propósito de controlar e intimidar a los adolescentes, los provocamos a ira.

### **4. Provocamos a ira a nuestros adolescentes cuando confundimos las reglas de la escuela con la espiritualidad.**

**Muchos adolescentes ven en la religión una gran tabla de piedra. . . que les parte la cabeza y el corazón. Aborrecen el modo en que los adultos utilizan la religión para controlarlos.**

A menudo, los alumnos piensan en los reglamentos de la escuela del siguiente modo: "Si asisto a clases puntualmente en la escuela secundaria estatal es porque el Estado me exige que vaya a clases y llegue a tiempo; pero si asisto a tiempo a las clases de mi colegio religioso, es porque Dios quiere que sea puntual". Los adultos son los principales responsables de este concepto erróneo.

Las escuelas deben funcionar de acuerdo con reglamentos. Pero a veces integramos la fe y el conocimiento demasiado arbitrariamente. Las reglas sobre la ropa, la asistencia, la sociabilidad y la disciplina tienen directamente poco que ver con Dios. Demasiado a menudo buscamos apoyo extra para aplicar los reglamentos, haciendo intervenir a Dios en ello.

### 5. Provocamos a ira a los adolescentes cuando les presentamos modelos de conducta que no demuestran nuestros ideales de la religión.

Los adolescentes no esperan que los adultos no cometan pecado alguno. Pero son sensibles a la falta de honestidad, a la hipocresía y a lo que consideran normas dobles o inconsecuencias. Cuando uno está tratando de decidir quién es, no le ayuda nada que un adulto le muestre que él tampoco está seguro de quién es.

David Elkind, psicólogo especializado en adolescencia, sugiere que muchos padres de adolescentes hoy están sufriendo sus propias crisis ideológicas. Pueden estar repasando su propio pasado y presente, poco dispuestos a decidir juicios de valor tan severos como los que emitieron sus propios padres. Por ello vacilan. Pero los adolescentes no interpretan esta vacilación de los padres como sentimientos encontrados. Ellos interpretan esta ambivalencia como *confusión*. En este sentido, los padres deberán hacer todo el esfuerzo posible para no transferir su propia crisis a sus hijos. Que a pesar de las dudas, los chicos vean en sus progenitores sólidos valores espirituales y éticos.

# VIDA

*cristiana*

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



## La Navidad se lleva dentro

La única mujer de cierto campamento de leñadores acababa de fallecer cuando nació su hijo. ¿Qué harían entonces esos hombres rudos con el niño recién nacido? ¿Quién lo cuidaría? Por fin, decidieron criarlo entre todos. Lo primero que hicieron fue comprarle una hermosa cuna. Luego le compraron buena ropa. Y mientras el bebé bien vestido descansaba en su cunita, los rústicos leñadores se pusieron a limpiar la casa que hacía tiempo reclamaba una limpieza general. Después cortaron la maleza de los alrededores.

Y cuando todo estuvo en orden, los hombres se observaron a sí mismos. Reconocieron que estaban sucios, que no tenían buenos hábitos. Entonces, siempre por amor al niño, cambiaron su vestimenta y su conducta. La presencia del inocente niño obró el milagro en todo el triste campamento.

Hace veinte siglos nacía otro niño en la tierra. Aunque en un primer momento no se atribuyó importancia a su nacimiento, por fin el niño llegó a ser reconocido y honrado por multitudes sedientas de amor. Observándose en él, miles y millones cambiaron el curso de su vida. A semejanza de aquellos rudos leñadores, abandonaron sus malas costumbres y se tornaron dignos hijos de Dios. Tal la asombrosa fuerza transformadora de la Navidad cuando se la lleva dentro.

¿Nos hemos preguntado alguna vez cómo sería hoy nuestro mundo si Jesús no hubiera nacido? La Navidad cambió la faz de la tierra. Revolucionó el pensamiento de la humanidad. Directa o indirectamente, todo lo bueno que aún existe en

el mundo es resultado de la estela redentora dejada por Jesús.

Por eso, la Navidad es mucho más que una festividad anual. Es mucho más que una recordación histórica. Es una invitación al cambio de corazón. Es una actitud diferente ante la vida. Es una experiencia de fe junto a Dios. Es un encuentro con Cristo, cuando le abrimos el pesebre del alma. Es una fiesta espiritual que dura todo el año. Con Cristo, todos los días son Navidad.

El Niño de Belén no espera tanto que lo honremos un día mediante un arbolito o una mesa bien servida. Porque la verdadera Navidad *se lleva dentro*, y se repite en el fondo de nuestra conciencia cada vez que reemplazamos el rencor por el perdón, el odio por el amor, el orgullo por la humildad, la incredulidad por la fe, y la angustia por la paz. La auténtica Navidad no es superficial ni pasajera; no es la apariencia ni el barniz exterior. Mucho menos el bullicio de una fiesta mundana o, inversamente, el silencio del espíritu sombrío, carente de gozo cristiano.

La Navidad es la feliz campanada del alma que anuncia que ha nacido el niño Dios, el salvador de los hombres. Por lo tanto, no queda lugar para la melancolía, la derrota o la desesperanza. Y el espíritu vibra de alegría al saber que Jesús vive y busca alojamiento en nuestro corazón. Pero no para ser mimado como bebé, sino para ser reconocido como el poderoso Señor de la vida.

Y lo admirable es que este mismo Cristo del corazón es el Dios de todo el universo, que pronto regresará a la tierra para llevarnos a su eterno reino de gloria. De esta manera, la Navidad, bien vivida, se convierte en la feliz antesala de la eternidad. ¿Qué mayor beneficio podría proporcionarnos la Navidad cuando se la lleva dentro del alma?

# El valor de una dieta vegetariana

*Hugo Vergan*

**S**er vegetariano en estos tiempos no parece ser algo extraordinario. De hecho, un gran número de personas tienen como base alimentaria una dieta vegetariana, aunque consuman leche y huevos, y eventualmente algo de carne. En realidad, son minoría los que observan una dieta vegetariana pura.

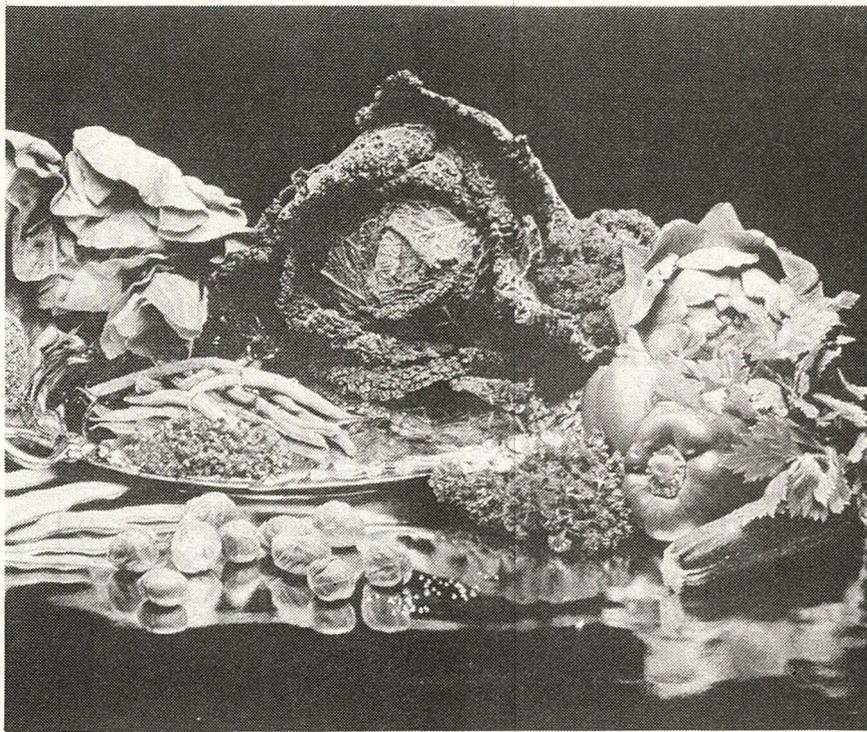
Sin embargo, hasta hace no muchos años, ser vegetariano era, por lo menos, extraño, especialmente en algunos países. Otras culturas adoptaron más rápidamente las bondades del vegetarianismo, quizás ayudados por la escasez de la carne. En realidad, desde que el tema se planteó a nivel de discusión masiva, defensores y detractores del régimen vegetariano sostuvieron encendidos debates para defender sus posturas.

Lo cierto es que poco a poco la ciencia fue demostrando los beneficios de una dieta sin carne, y así fue confirmando algunas verdades que algunos grupos religiosos, como por ejemplo los adventistas, venían sosteniendo desde principios de siglo, cuando nadie hablaba del tema. Varios grupos de científicos se ocuparon de investigar seriamente las razones de estos beneficios, hasta lograr fundamentar una serie de principios que apoyan el uso de una dieta a base de vegetales.



**Hay una sola razón para optar por la salud: la propia salud.**

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



**Existen muchas personas que se creen sanas a pesar de comer carne abundantemente, pero aunque el organismo soporta y se adapta a casi cualquier exigencia, su desgaste es mucho mayor cuando está esforzándose continuamente por neutralizar las irregularidades.**

Son varias las razones que justifican la exclusión de la carne de la dieta del hombre, y su reemplazo por proteínas de origen vegetal (cereales, legumbres y oleaginosas) y animal (lácteos y huevos). Por ejemplo, los antropólogos sostienen que el hombre fue originariamente frugívoro (alimentación a base de frutas), para incorporar luego los vegetales, los cereales, las raíces y finalmente las carnes.

Además, la ciencia ha descubierto un número importante de enfermedades transmitidas por la carne. Desde las infectocontagiosas hasta la arteriosclerosis, existen varias afecciones relacionadas directa o indirectamente con el consumo de carnes.

Otras razones se fundamentan en los beneficios de la dieta a base de vegetales. Por ejemplo, está comprobado el valor del grupo de las coles (brócoli, coliflor, repollo de Bruselas, repollo) en la prevención del cáncer. Los vegetales con muchas fibras (hidratos de carbono no absorbibles) previenen el cáncer de colon, porque favorecen la regulación de la función intestinal y evitan el estreñimiento.

Pero hay que decir algo más: El cambio en los hábitos de alimenta-

ción no es tan simple. No se trata de abandonar la carne de un día para otro. Muchos que eligieron este camino tropezaron con dificultades. Algunas veces por falta de información: simplemente no saben qué comer. Otras veces porque no saben balancear adecuadamente los alimentos; en estos casos, las personas sufren desórdenes gástricos que los inducen a abandonar rápidamente el régimen vegetariano. Finalmente, están los que no tienen idea de qué alimentos suplen las proteínas de la carne, y por lo tanto padecen algunas deficiencias orgánicas.

El hecho concreto es que en realidad una dieta sin carne es sumamente ventajosa para la salud. También es cierto que se deben suplir adecuadamente las proteínas de la carne. En general, una combinación adecuada de cereales y legumbres provee los aminoácidos esenciales para el organismo. Los lácteos y el huevo también proveen proteínas de buena calidad.

No olvidemos que la calidad y el promedio de vida de los vegetarianos es sensiblemente superior al de los carnívoros. Aunque también es cierto que ser vegetariano supone un poco más de tiempo y atención en la preparación de las comidas, pero es igualmente cierto que quien desee cuidar su salud y la de sus hijos no vacilará en hacer esta pequeña inversión de tiempo a cambio de valores infinitamente superiores.

Por último, existen muchas personas que se creen sanas a pesar de comer carne en forma abundante. A los tales, quiero recordarles que el organismo suele soportar y adaptarse a casi cualquier irregularidad, con tal que funcione el sistema defensivo. Pero la máquina se va gastando en el esfuerzo por neutralizar lo inadecuado, hasta que un buen día no tiene más recursos a su alcance y declina en la batalla por la salud. Entonces nuestros pacientes se lamentan por no haber prestado atención a ciertos consejos sabios. Que esto no le suceda a usted. Sea inteligente, sea vegetariano.



# Génesis: un compromiso con la vida

Especie de portal de entrada en el mundo de la Biblia, el Génesis revela el origen de la vida e incluso despierta el deseo de respetarla más.

*Edgard Silva Pereyra*

**C**uando se compara la estructura de la Biblia con un magnífico edificio, el Génesis constituye una compleja antesala de acceso, que incluye un sencillo pero grandioso portal.

Ese portal es la primera frase del Génesis: “En el principio creó Dios los cielos y la tierra”. Esta declaración resume todo lo que el libro dice acerca de la creación y confiere sentido a todo el edificio.

Si queremos entender la Biblia, ésta es la puerta por la que debemos entrar. Algunos teólogos modernos que no consiguen armonizar el Génesis con las teorías consideradas científicas acerca del origen del universo y de las especies, tratan de forzar otra puerta de entrada. Exis-



Edgard Silva Pereyra, teólogo uruguayo, escribe desde San Pablo, Brasil.



**A pesar de todo el conocimiento acumulado durante miles de años, la vida sigue siendo un misterio.**

ten también predicadores que introducen a las personas por la puerta de salida de la Biblia: el regreso de Cristo, la destrucción del mundo y la creación de un mundo nuevo. El resultado es que las personas no consiguen entender la Biblia correctamente.

En relación con el “portal de entrada”, vale la pena destacar algo respecto del vocablo “creó”: se trata de una traducción del verbo hebreo *bara'*, empleado en la Biblia específicamente para referirse al poder creador cósmico de Dios. Ese verbo nunca es usado para describir una acción creadora de parte del hombre.

### **“Tecnología” que impone respeto**

Por su ubicación, la primera frase constituye una especie de advertencia: “Entre con humildad y respeto; el Dios que se revela aquí es muy diferente del hombre: es el Dios trascendente”.

Ese mensaje de advertencia es importante para todos, porque la gente suele imaginar a la Deidad como si se tratara de una persona humana con un poco más de poder y fuerza. Es importante también para los científicos, principalmente para los físicos, pues imaginan que en virtud del conocimiento que han adquirido son como dioses y están libres de las limitaciones humanas.

Pero, ¿cuál es el motivo principal por el que Dios se propone que el hombre ingrese a la revelación escrita mediante el “portal” de la humildad y el respeto? ¡La diferencia que existe entre Dios, que *crea*, y el hombre, que apenas *inventa* o *descubre*!

La Biblia revela al Dios vivo, al que da la vida y que la promete a quienes lo aman y confían en él. La creación y el otorgamiento de la vida por parte de Dios a todos los seres del mundo. Eso significa que él tiene el dominio perfecto y exclusivo de la “tecnología” de la vida, y eso es precisamente lo que hace de él lo que es: Dios.

Podrían citarse muchos ejemplos para ilustrar la diferencia que exis-

te entre la “tecnología” divina de la vida y la tecnología humana.

Podría, por ejemplo, establecerse una comparación entre las células y los laboratorios de química. Las células son como minúsculos laboratorios vivos especializados en sintetizar ciertos productos químicos necesarios para el sostenimiento de la vida. Ellas consiguen producir, en un tiempo *record* y en su reducidísimo espacio interior, diversas sustancias químicas al mismo tiempo. Y eso deja absortos a los químicos, pues ellos apenas consiguen producir un solo producto químico por vez, trabajando para ello muchas horas en sus enormes laboratorios.

A diferencia del hombre, Dios no crea máquinas o cosas mecánicas para cumplir funciones relacionadas con su gobierno. O sea que Dios posee una “tecnología” infinitamente diferente de la del hombre.

A pesar de todo el conocimiento acumulado durante miles de años, la vida sigue siendo un misterio. El hombre logró cierto dominio de la “mecánica” propia de algunos fenómenos del Universo, pero la vida misma sigue siendo un terreno impenetrable.

En razón de la enorme diferencia que existe entre lo *vivo* y lo *mecánico*, la creación debe ser examinada con humildad y respeto. Al narrar la creación, el Génesis nos vuelve conscientes de cuán poco sabemos y de lo mucho que desconocemos. Más aún, nos coloca ante el poder creador cósmico de Dios, el poder que genera la vida.

### **El origen de la vida**

De acuerdo con Génesis 1 y 2, en el comienzo la Tierra no tenía forma y se presentaba como un mar profundo cubierto de oscuridad. El responsable de la transformación de ese caos primordial en un mundo lleno de vida fue el Espíritu de Dios.

Para entender mejor el origen y la fuente de la vida, es preciso descubrir lo que la Biblia quiere decir cuando se refiere al *espíritu* de Dios o al espíritu del hombre.

Después de un estudio detenido del término hebreo *rúaj*, traducido algunas veces como “espíritu”, se llega a la conclusión de que se refiere a lo que hoy se podría llamar “energía de origen divino relacionada con la vida”.

El *rúaj*, que siempre procede de Dios, se manifiesta como “viento”, “tempestad” o “soplo” vivificante. Y de esa manera es traducido varias veces en la Biblia; otras, simplemente es traducido como “vida”. Por lo tanto, ese espíritu se manifiesta como una forma especial de energía, de origen divino, relacionada con la vida.

La interesante visión que se encuentra en Ezequiel 37, en la que unas osamentas secas cobran vida cuando el “aliento de vida” del Señor incide sobre ellas, y el relato de Génesis 2: 7, donde Dios sopla el *rúaj* en la nariz del hombre recién formado de la tierra, apoyan esta idea.

De ese modo, en el Espíritu Santo encontramos el origen de la vida. Esa persona de la Deidad es la fuente de la energía relacionada con la vida. Es quien nos dio el *rúaj* que está en nosotros.

### Cómo encontrar la vida

Por lo tanto, el principal mensaje de Génesis 1 y 2 se refiere al origen divino de la vida, lo cual nos impresiona, nos inspira y suscita en nosotros una actitud de humildad. En algunos casos, ese mensaje acerca del origen divino de la vida despierta en algunas personas inclusive el deseo de conocer mejor al Autor de la vida, de respetarla más y de vivirla de una manera mejor.

Todo eso tiene su significado.

**Primero.** Encontrar al Autor de la vida implica encontrar la Vida misma. No significa encontrar apenas una religión que profesar sino una persona (Dios) con la cual relacionarnos; no significa prácticas y enseñanzas religiosas que deben imponerse sobre uno mismo o sobre otros, sino una vida para asumir. Esta es la “religión” de la Biblia: un compromiso con la vida en el sentido que ésta tiene para Dios.



**La vida constituye el regalo más precioso que el hombre recibió de Dios; por eso, el primer compromiso del hombre es con la vida.**

**Segundo.** La única manera de relacionarse correctamente con la vida consiste en relacionarse correctamente con Dios, pues es él quien permite entender la vida y vivirla con plenitud.

**Tercero.** La vida constituye la dádiva más preciosa que el hombre recibió de Dios; por eso, el primer compromiso del hombre es con la vida. No es casualidad que el autor del Génesis haya colocado el tema de la creación, el otorgamiento de la vida, en el comienzo mismo de todo. De hecho, ¿qué es el hombre sin la vida que hay en él y sin la que hay en el mundo?

A pesar de eso, Génesis 3 muestra que el hombre no asumió el compromiso con la vida; por el contrario, hizo un pacto con la muerte. Y puesto que no vive para la vida sino para la muerte, encontró muchas maneras de destruir su propia vida y la vida que hay en el mundo.

Actualmente, cuando la destrucción de la vida está muy avanzada y las amenazas de destrucción de la humanidad por parte del hombre mismo adquieren una dimensión espantosa, el compromiso con la vida se vuelve cada vez más relevante.

Hoy más que nunca necesitamos entrar por el “Portal de la Vida”. Entrando por ese portal, encontraremos a Jesucristo, en la persona del cual Dios asumió el más serio compromiso con la vida humana y con la vida del mundo del hombre. Esa es la buena noticia que Dios tiene para nosotros y que San Juan 3: 16 expresa así: “Pues Dios amó tanto al mundo, que dio a su Hijo único, para que todo aquel que cree en él no muera, sino que tenga vida eterna” (versión *Dios habla hoy*). El propio Jesús anunció la finalidad de su presencia entre los hombres así: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (S. Juan 10: 10). Y el apóstol

tol San Juan da testimonio de que "Dios nos ha dado vida eterna, y. . . esta vida está en su Hijo. El que tiene al Hijo de Dios, tiene también esta vida; pero el que no tiene al Hijo de Dios, no la tiene" (1 S. Juan 5: 11, 12).

### Compromiso total

El compromiso con la vida, que el Génesis coloca en primer lugar en orden de importancia, en Jesucris-

to se transforma en una exigencia total que sobrepaja todo. Esa exigencia es expresada de la siguiente manera por Leonhard Goppelt: "¡Debemos actuar siempre de tal manera que hagamos posible la vida en el sentido de Dios!"

Dios hace esta exigencia porque, a lo largo de toda la historia, los hombres asumieron un compromiso con los aspectos materiales de la existencia pero no con la vida misma. El sabe que siempre estuvieron

y están dispuestos a sacrificar la propia vida en favor de ese materialismo. Pero esa es la "vida" en el sentido del hombre: una espantosa desfiguración.

En Jesucristo, el compromiso con la vida alcanza su plenitud y se transforma en buena noticia. Mediante su Espíritu Santo, Dios concederá la vida plena que Jesús vino a traer al mundo a quienes asuman la vida en el sentido que ésta tiene para Dios.



# 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?*



### Legado

*A los que vendrán:*

Cada generación deja un legado a la siguiente. A los que hoy estamos nos ha tocado en suerte el nada despreciable privilegio de poner los pies en la última década del siglo XX. ¿Qué entregaremos a las generaciones del siglo XXI?

Como humanidad, recibimos cielos limpios, mares limpios, tierras fértiles, y los entregaremos sucios; peligrosamente sucios. Recibimos un incipiente desarrollo científico y tecnológico, y lo entregaremos extendido más allá de los límites de la conciencia. Recibimos la pólvora y perfeccionamos su estampido y su humo hasta transformarlos en un gigantesco hongo nuclear. Recibimos la brújula y entregaremos un mundo que sigue buscando el rumbo.

Imaginamos que la paz llegaría por el camino del miedo al más fuerte. Por eso nos atosigamos de armas. Y vino la guerra. Imaginamos la libertad como el paraíso en el cual cada quien hace lo que quiere. Y nos metimos en el infierno del libertinaje. Imaginamos que desarrollando nuestra inteligencia lograríamos un nivel de vida menos duro, más digno. Y nos convertimos en pequeños dioses de barro que sólo nos vemos y nos oímos a nosotros mismos.

Amasamos la ávida mezcla de sueños, trabajo, soledad y lágrimas, y

dejamos menos sueños y más trabajo, más soledad, más lágrimas. ¿Amasamos en vano?

¡Cuánto quisimos, para los que vendrán, una herencia mejor que la que recibimos! Hogares más sólidos, más solventes, más libres, más amados y amantes que conformen una sociedad en la que todos se ejerciten en el saludable juego de dar y recibir. Sin egoísmos, sin islas de soledad, sin cárceles de odio, sin jugar al gato y al ratón.

Antes de que nos vayamos les pedimos que se miren en nuestro espejo y adviertan las causas profundas de nuestros fracasos. Todo lo redujimos a dos metas: poder y sexo. Dominaron nuestras vidas. Y ahora ellos nos dominan a nosotros.

Dinero. Olvidamos que no pusimos la plata, el oro o el petróleo en las entrañas de la tierra. Pero por el solo hecho de que nuestros pies están sobre esta tierra nos creemos los dueños absolutos de todo, e invocando derechos imaginarios nos transformamos en lobos de nuestros hermanos.

Sexo. En nombre del amor hemos mancillado el toque divino con el cual Dios nos honró para colaborar con él en el milagro de la vida. Y lo transformamos en mercancía que se compra y se vende. Creímos sembrar libertad para ustedes, los que vendrán, pero les estamos entregando una cárcel de angustias con rejas de soledad.

Perdón, mil veces perdón por nuestros errores.

¿Está todo perdido? No. Aquí y allá hay hombres y mujeres abnegados, honestos, dignos, sensibles. Los remitimos a esos ejemplos. Sobre todo, reciban como una ofrenda de los creyentes del siglo XX el legado de la fe. Fe es seguridad confiada en un Dios personal que ama, perdona, guía y salva. El les dice: "Mis ojos están puestos en ti. Yo te daré instrucciones, te daré consejos, te enseñaré el camino que debes seguir" (Salmos 32: 8, versión *Dios habla hoy*). "Confía en el Señor y haz lo bueno. Ama al Señor con ternura, y él cumplirá tus deseos más profundos" (37: 3, 4).

Todavía estamos a tiempo. Podemos arrepentirnos y rectificar rumbos. Si ha de ocurrir, no será en forma colectiva sino individual. No somos el producto de una línea de montaje, gracias a Dios. Tampoco será externo, sino de la piel hacia adentro, hacia un corazón transformado por obra y gracia del Santo Espíritu: "Pondré en ustedes un corazón nuevo y un espíritu nuevo. Quitaré de ustedes ese corazón duro como la piedra y les pondré un corazón dócil" (Ezequiel 36: 26). Cuando Dios nos cambie por dentro, lo de afuera se arreglará solo. Y podremos legar a los que vendrán la esperanza de un futuro venturoso. Tenemos 9 años de plazo. ¿O un día?

# El eterno peregrino

Su vida fue, es y será una fuente de aliento.

*Lorenzo Baum*

**A**pareció en este mundo hace mucho, mucho tiempo; casi 20 siglos atrás. Nos cuentan viejas crónicas que llegó muy solo y desde muy lejos, desde más allá del sol y de las estrellas, en busca de “lo suyo, y los suyos no le recibieron”. Ni siquiera lo esperaron. Fue un extraño, un peregrino desde su misma venida, porque los hombres no creyeron en su mensaje ni aceptaron su filiación.

Nació de viaje, en un pesebre, junto a las mansas bestias domésticas, como un símbolo de su eterno peregrinar sobre la tierra y de su pobreza, que es un permanente reproche a la ostentación y a la mundanalidad de tantos que pretenden ser sus amigos y sus discípulos.

Para él “no había lugar. . . en el mesón” cuando iba a nacer. Ni tampoco hubo paz en su niñez, porque tuvo que huir a otras tierras, a un país extranjero, para escapar de las amenazas de muerte del gobernante de su nación. Ni descanso en sus años juveniles, a causa de sus continuos viajes a lo largo y a lo ancho de su patria “haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos”. Ni conoció la tranquilidad que trae el atardecer de la vida, porque sus enemigos lo crucificaron en plena juventud.

Tan peregrino se sintió que una



vez dijo: “Las zorras tienen guardas, y las aves del cielo nidos; mas el Hijo del Hombre no tiene dónde recostar su cabeza”. Su casa era el hogar de sus amigos, y su mesa estaba donde éstos le ofrecían de comer.

No tuvo nada, aunque trabajó sin descanso toda su vida. Recorrió los polvorientos senderos de su tierra y aun los de fuera de ella, no tras la riqueza o el poder, sino en busca de algo mucho más precioso a la vista de Dios: el corazón de los hombres, para hacer en ellos su morada.

Y desde entonces hasta ahora, a través de los siglos se oye la voz del eterno peregrino llamando a la puerta del alma, buscando un lugar donde encontrar albergue: “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).

Sin embargo, la entrada de los corazones permanece cerrada. Millones y millones se consideran sus amigos, pero sólo de nombre. No lo han visto ni lo conocen. Por eso, cuando llama, le gritan desde adentro: “No molestes, viajero. Golpea

Lorenzo Baum fue redactor de ACES y director de *Vida feliz*.

Aldo Dante Orrego es licenciado en Teología.



### ¿Por qué estamos aquí? — I

Esta pregunta apareció en la tapa de la revista *Life* [Vida], de los EE.UU., en su número de diciembre de 1988. En su interior se veía el parecer de diversas personas entrevistadas por los periodistas. He aquí un compendio de sus puntos de vista.

**Pregunta equivocada.** Muy naturalmente, algunos encontraron que la pregunta no era la correcta.

- No debemos preguntar: **¿Por qué?**, sino más bien: **¿Justo aquí?** (*John Cage*, compositor).

- Encuentro la pregunta "¿Por qué estamos aquí?" típicamente humana. Pienso que "¿Estamos aquí?" sería la elección más lógica (*Leonard Nimoy*, actor y director).

- La pregunta debería ser: "¿No será que estamos aquí para **no** hacer?" Estamos contaminando el aire, el agua y el suelo, y estamos contaminando nuestra alma. La bomba neutrónica, que respeta cosas y aniquila personas, es el símbolo más perfecto de nuestra vida trastornada. . . Pienso que luchar por cambiar el mundo, por recuperarlo, da sentido a la aventura humana (*Eduardo Galeano*, poeta e historiador).

**Pregunta difícil.** Otros reconocieron la dificultad de la pregunta.

- Desde mi infancia he bailoteado con la pregunta del significado de la vida. Y me veo obligada a decir que la respuesta cambia de semana a semana. Cuando sé la respuesta, la sé absolutamente; pero tan pronto como sé que la sé, sé que no sé nada (*Maya Angelou*, escritora de raza negra).

- En realidad, por qué hemos nacido sería algo difícil de escribir. Pienso que Dios hizo que cada uno de nosotros nazca por una razón diferente. . . Yo traté de preguntarme por qué Dios me eligió y *me transmitió* cáncer. Puede ser porque deseaba que fuera un doctor que atendiera a niños con cáncer. De modo que

cuando ellos dijeran: "Dr. Jason, estoy muy asustado", o "¿Usted no sabe cuán horrible es ser el único chico calvo en toda la escuela!", yo le pueda decir: "Oh, sí, lo entiendo. Yo tuve cáncer, y mira, tengo todos mis cabellos de nuevo" (*Jason Gaes*, un niño de 11 años víctima del cáncer).

**Respuestas prácticas.** Algunas respuestas se aproximaron a lo puramente práctico: estamos aquí por lo que "hacemos".

- Yo creo que de aquí vamos al cielo. Mientras estamos aquí deberíamos establecer objetivos y alcanzarlos, hacer las mejores cosas de la mejor manera, hacer que otros se sientan bien consigo mismos, y ser felices con lo que somos y estamos haciendo (*Janet Evans*, campeona olímpica de natación).

- Lo primero que miro cada mañana es un retrato de Albert Einstein que coloqué sobre la mesita que está a la derecha de mi cama. La inscripción al pie es una frase del mismo Einstein, y reza así: "Una persona recién comienza a vivir cuando puede vivir fuera de sí mismo". En otras palabras, cuando puede tener tal consideración por su prójimo como la que tiene por sí mismo. Creo que estamos aquí para hacer el bien (*Armand Hammer*, médico).

**Respuestas profesionales.** Muchas reflejaban una profesión.

- La vida tiene que ver con el movimiento; es decir, tiene que ver con el cambio (*Twyla Tharp*, coreógrafa).

- Nuestro propio significado, nuestro potencial único y nuestro conjunto de posibles destinos será comprendido cuando hallemos y estudiemos a las otras criaturas inteligentes del espacio (*Frank Drake*, astrónomo).

- Por hoy creo que estamos aquí. . . para vivir, crecer y realizar lo que podamos para hacer de este mundo un lugar mejor donde toda la gente disfrute de libertad (*Rosa Parks*, personalidad destacada sobre derechos civiles). *Concluirá.*

—Por un error de transposición, esta sección se debió publicar en noviembre.

hoy en otra puerta. Vuelve mañana, más adelante, cuando estemos más desocupados". O simplemente guardan silencio para no comprometer su hospitalidad.

Si lo conocieran, si cenaran en la intimidad del hogar con él, los cristianos, que se arman hasta los dientes para luchar contra otros cristianos, que bendicen ejércitos en su Nombre antes de encontrarse con otros ejércitos también puestos bajo su protección, vivirían en paz; los ricos serían hermanos de los pobres, y toda la cristiandad constituiría una gran familia, unida por el amor a Dios y al prójimo.

Pero hoy, con tantos templos levantados en su honor, tantos libros escritos sobre él, tantas estatuas y pinturas que pretenden aprisionar su imagen, tantos labios que lo invocan, tantas instituciones que se basan en su doctrina, todavía sigue peregrinando sin descanso en busca del cálido albergue de un corazón. Todavía duerme en las plazas y en las calles de los pueblos que se dicen cristianos, porque las puertas de sus pretendidos discípulos están sordas a su llamada.

¿Qué tienen que ver con él —que predicó la paz y el amor— la voluntad de dominio, de rivalidad, de intransigencia, de persecución? ¿Qué tienen que ver con él el racismo, la intolerancia religiosa o el desprecio por los que honran a Dios de un modo distinto?

El que es "manso y humilde de corazón", ¿cómo puede compartir el orgullo, el afán de lucro, el ansia de poder que anima a tantos que se dicen sus discípulos?

¿No es hora ya de que le demos albergue, un descanso en nuestras almas al eterno Peregrino que recorre la tierra a lo ancho y a lo largo en busca de los corazones?

Entonces la vida, en compañía del manso Maestro, pero Señor de los cielos y de la tierra, Creador de todas las cosas, que "no se avergüenza" de llamarnos "hermanos", será segura y feliz. Una vez que intimemos con él, por nada del mundo trocaremos su leal y poderosa amistad.



DIRECTOR  
**Ricardo Bentancur**

REDACTOR  
**Hugo A. Cotro**

SECRETARIA  
**Viviana C. Boldi**

DIRECTOR DE ARTE  
**Luis O. Marsón**

FOTOGRAFO  
**Hugo O. Primucci**



GERENTE GENERAL  
**Roberto Guillón**

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL  
**Werner Mayr**

GERENTE DE DISTRIBUCION  
**Arblin 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: Valentin Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Avda. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 223194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

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

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

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

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

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

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

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

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 22346	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)
PRINTED IN ARGENTINA	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199

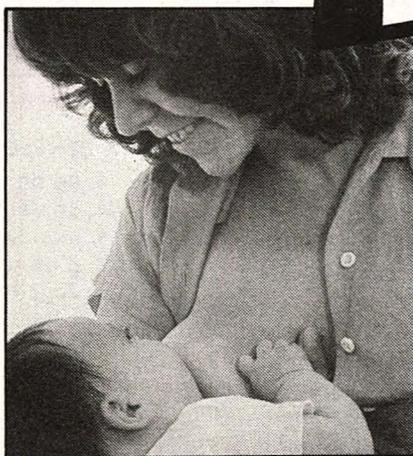
## Ultimas palabras

*En pocos días inauguramos otro año. Ya vislumbramos un horizonte nuevo de desafíos, expectativas y sueños. En realidad, en nuestra mirada sólo tenemos esto: un horizonte de signos vacíos, que se irán plenificando, concretando, haciéndose realidad, a medida que el tiempo vaya realizando su obra en cada uno de nosotros. Esto que llamamos futuro es una materia amorfa en nuestras manos, cuya forma dependerá del sentido que le vayamos imprimiendo. Pero ese sentido no está en el futuro como tal. En verdad, el futuro no existe. Haríamos bien en recordarlo: Muchos de nosotros huimos hacia las ilusiones del porvenir con tal de no asumir el pasado ni comprometernos con el presente.*

*Por eso, contra toda aparente lógica, la esperanza, como aliento del alma, se nutre del pasado. Que es todo lo que tenemos. Nuestro futuro depende de esto: Saber sacar del cofre de la memoria los hechos más significativos de nuestra vida, para volver a leerlos creativamente, para reinterpretarlos imaginativamente, para identificar las zonas oscuras del alma y buscar los lugares luminosos. Para aproximarnos a los recuerdos más ingratos, esos que desangran el alma, desde la serena distancia que sólo da un tiempo transcurrido. Para que todas las cosas tengan un mensaje. Un mensaje nutritivo que ilumine los días venideros.*

*En esta artesanal tarea de cultivar nuestra propia huerta interior, de reelaborar el pasado abriendo surcos que posibiliten un futuro mejor, es incalculable el valor que tienen los sentimientos más positivos del hombre; como el sabio olvido, la fe paciente y el amor. Que estos días del año nuevo sean la mejor excusa para darnos la oportunidad de pensarnos, y pensar a los otros, desde la fuerza del amor. Hasta el próximo número.—RB.*

## Próxima cita



Ser madre



Entrevista con Luis A. Lacalle, presidente del Uruguay.

**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. —Diciembre de 1991

## Entradas

### MELON NAVIDEÑO

- 1 melón
- 200 g de queso semiduro descremado
- 250 g de cerezas

Para que el melón se sostenga en posición vertical, cortar una rodaja de 1 cm de uno de sus extremos. Cortar otra rodaja de 4 cm del extremo superior y quitar las semillas. Quitar la pulpa del melón con una cucharita. Agregar las cerezas y el queso cortado en cubos. Decorar el melón con hojas de muérdago en su base.

**VIDA**

## Salsas

### MAYONESA VERDE

- 250 g de queso blanco
- 4 cucharadas de jugo de espinaca
- 1 huevo duro
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 taza de perejil
- 1/2 taza de berros
- Sal a gusto

Batir el queso blanco con el jugo de espinaca y el jugo de limón. Procesar el huevo, el perejil, los berros y agregarlos en la preparación ya mencionada. Sazonar a gusto.

**VIDA**

# VIDA

*en la cocina*

## Navidad saludable

Ester S. de Primucci

## Salsas

### MAYONESA A GUSTO

- 1 remolacha chica
- 1 berenjena mediana
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal a gusto

Cocinar la remolacha. Lavar bien la berenjena y cocinar en horno hasta que esté tierna. Pelar y procesar junto con los restantes ingredientes.

**VIDA**

## Platos principales

### FIESTA DE VERDURAS

- 1/4 kg de zanahorias
- 1/4 kg de brócoli
- 1 morrón grande
- 200 g de rabanitos
- Jugo de limón
- Sal a gusto

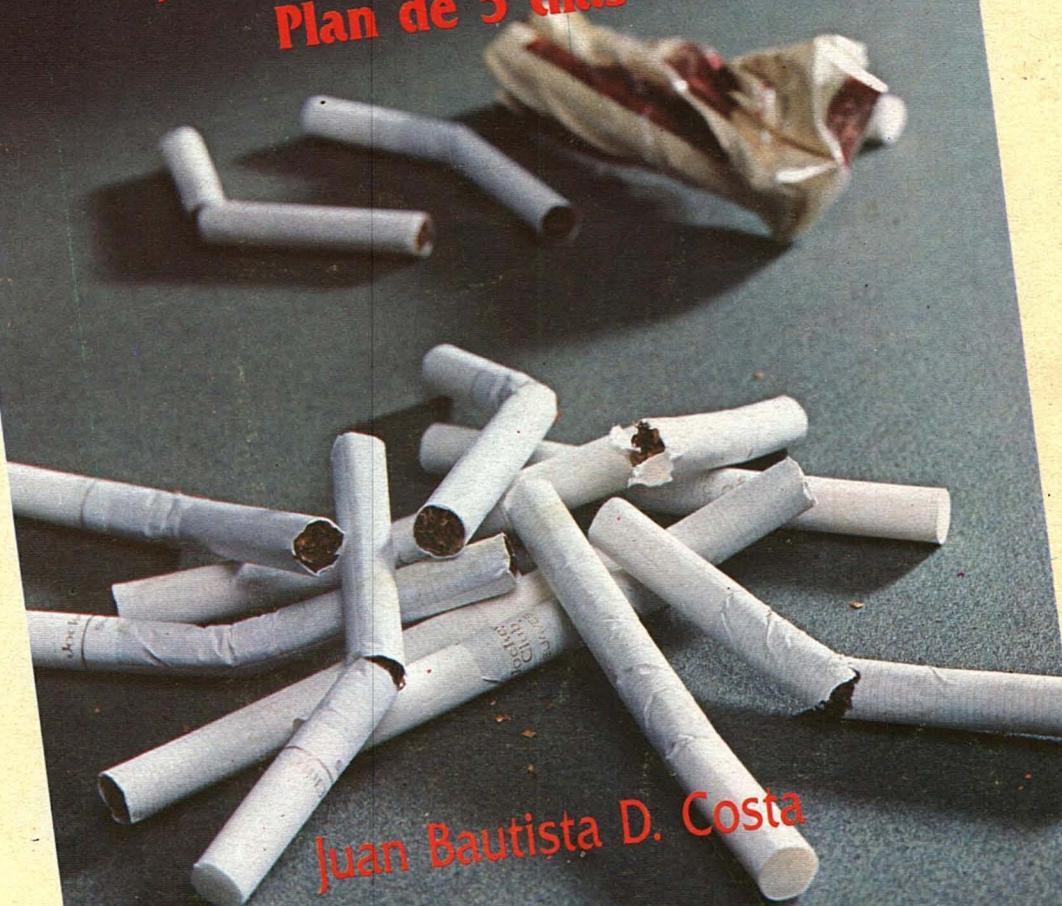
Lavar bien las verduras. Quitarles los cabos y cortarlas en porciones no muy gruesas. Colocar en el fuego una cacerola con agua y agregar, por cada litro, una cucharadita de sal y una cucharada de limón. Cuando hierva el agua, introducir de a una las verduras durante el lapso de 1 minuto. Luego, escurrir y sumergir en agua helada durante 1 minuto. Disponer sobre una fuente y acompañar las verduras con salsas.

**VIDA**



# FUMAR O VIVIR

Deje de fumar y tenga salud  
Plan de 5 días



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 25).

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

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

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

**Páginas:** 192 (con ilustraciones)

**Formato:** 14 cm x 21 cm

**Autor:** Juan Bautista D. Costa