

# VIDA *feliz*



**Actualidad:**  
Brujos y horóscopos

**Ser padres**  
por primera vez

**Entrevista**  
al presidente del Uruguay



# Ser padres por primera vez

Esther Bouvet y Bruno Rimoldi



**N**o! La mujer embarazada no es una enferma. Sólo debe tomar algunas precauciones a fin de asegurar su bienestar y el de su hijo. Existen preguntas que las mujeres no se atreven a formular a su ginecólogo, porque creen que sólo se ocupa de cosas importantes. ¿Hay algo más importante que ser madre? A continuación veamos algunos aspectos que deben ser tenidos en cuenta durante "la dulce espera".

## La higiene

Durante el embarazo, todas las glándulas, inclusive las sudoríparas, incrementan su ritmo de funcionamiento. Se transpira más, emanando un olor característico que puede combatirse tomando una ducha diaria o un baño de inmersión a temperatura moderada de 37°. El sauna y los baños turcos están prohibidos. Si optamos por el baño, asegurémonos de que quien haya utilizado anteriormente la bañera no tenga forúnculos; abscesos u otra erupción cutánea. Si fuera así debe limpiarse y desinfectarse la bañera con minuciosidad. Para activar la circulación, es bueno, durante el baño, masajearse todo el cuerpo con un cepillo. Si el cuello uterino está dilatado (amenaza de aborto) o si existe presencia de albúmina en la orina, es preferible la ducha y no el baño de inmersión.

También la higiene íntima debe llevarse a cabo cotidianamente (como antes del comienzo de la gravidez). La zona anal y vulvar debe ser higienizada con agua y un jabón de PH neutro. Los lavajes y las duchas vaginales están prohibidos.

El cuidado de la dentadura es muy importante. Antiguamente nuestras abuelas decían: "Un diente por cada embarazo". En efecto, los dientes corren el riesgo de descalcificarse y finalmente caerse (la saliva de la futura mamá es más ácida que la normal). Por lo tanto, es prudente consultar al dentista desde el comienzo del embarazo, higienizar los dientes tres veces al día, como mínimo, y consumir mucho calcio (leche, queso, frutas secas). En caso de que el médico prescriba flúor, sería conveniente tomarlo regularmente durante todo el embarazo y también en el período de la lactancia.

## La belleza

El intento de conservar la belleza depende casi siempre de una vida sana: ocho horas de sueño por día, caminatas, comidas livianas pero ricas en vitaminas, nada de alcohol ni tabaco. El temor de algunas mujeres por perder su esplendor a causa del embarazo es absolutamente infundado. Incluso, la idea de que el embarazo envejece es pura superstición. Al contrario, la mayoría de las mujeres lucen más hermosas durante la gravidez.

Sin embargo, es necesario hablar de dos problemas frecuentes, pero que pueden prevenirse: las pecas y las grietas.

La pigmentación de la piel puede modificarse: las manchas características del embarazo aparecen en el rostro y persisten a veces por largo tiempo, incluso años después del parto. Por eso conviene evitar el sol que favorece su aparición. Las grietas son pequeñas desgarraduras del tejido subcutáneo, que se producen a nivel del abdomen y de los senos, en particular cuando el aumento de peso es exagerado. Muy a menudo, las grietas aparecen con el primer embarazo y disminuyen tres o cuatro meses después del parto. La prevención consiste en suavizar la piel con masajes preventivos y en nutrir la con productos hidratantes. Luego del baño, es particularmente aconsejable la aplicación de aceites especiales anti grietas.

Pero hay otros consejos a tener en cuenta:

- Acepte el embarazo como lo que es: Un estado normal y sano en la vida de una mujer.
- Diga sí sin reservas al pequeño ser que está gestando.
- No piense que el embarazo da derecho a abandonarse.
- Haga todo lo posible por continuar agradando a su cónyuge durante los nueve meses.

## La posición y la vestimenta

Una mala postura puede ser la causa de dolores durante el embarazo o después del parto. Puesto que la posición espacial del cuerpo se modifica durante el embarazo, la mujer debe aprender a conservar el nuevo equilibrio.

### El peso justo

*Al término de su embarazo, la mujer habrá engordado de 9 a 10 kg, repartidos de esta manera: Feto, 3.200 g; placenta, 450 g; líquido amniótico, 900 g; útero, 900 g; sangre, 900 g; senos, 900 g. Total: 7.250 g. El resto representa la grasa y el líquido retenido en los tejidos (edema). Un aumento de peso superior no sólo es innecesario sino que también puede ser peligroso para la madre y para el niño.*

Hay dos factores que producen esta modificación corporal. En primer lugar, bajo la acción de la progesterona, las articulaciones que están generalmente formadas por un tejido sólido y no elástico, pierden firmeza y se dilatan. De modo que las articulaciones móviles, como por ejemplo la rodilla, es menos estable, mientras que las fijas, especialmente las de la columna vertebral y de la pelvis, presentan signos de desplazamiento o de disyunción.

El segundo factor es el desplazamiento del centro de gravedad a causa del desarrollo del útero, que determina un cierto desequilibrio del cuerpo, de allí la tendencia a proyectar los hombros hacia atrás y a imponer un esfuerzo suplementario a los músculos de la espalda.

Conservar diariamente una buena posición es más importante que toda la gimnasia que pueda hacerse. Por ejemplo, para mantener una correcta posición de pie, es necesario apoyar la espalda contra una pared, y estirar suficientemente los talones hacia atrás, de modo que los hombros y las nalgas la toquen. Es más conveniente caminar que estar de pie. La marcha es el mejor ejercicio, pues es saludable, rítmico, natural y completo. Por supuesto, hay que evitar el uso de tacos altos a partir del quinto mes, pues desequilibran la postura y aumentan la hiperlordosis (marcada curvatura sagital de la columna vertebral con convexidad anterior). Tampoco son aconsejables las ligas y las medias cortas apretadas, pues

impiden la circulación sanguínea en las piernas y en los muslos, favoreciendo la aparición de edemas en los tobillos y de várices. Estas últimas, particularmente frecuentes en la mujer embarazada, son causadas por una elevada producción de hormonas (estrógenos) que disminuyen la resistencia de la pared venosa. Para quien sufre de várices, la caminata y la gimnasia contribuirán a facilitar la circulación sanguínea y a reforzar las paredes de las venas. Desaparecerán los dolores, la pesadez en las piernas y los calambres. Y si las várices son muy marcadas, el uso de medias elásticas aliviará a la futura mamá y preservará la belleza de sus piernas. En caso de tener que permanecer de pie, es aconsejable hacer trabajar, por lo menos, los miembros inferiores: Contraiga y relaje los pulgares, o bien apóyese alternadamente sobre los talones y la punta de los pies, o desplace el peso del cuerpo de una pierna a la otra. Los músculos de los pies y de las piernas deben funcionar muy bien, pues son los que bombean la sangre hacia el corazón, y de ese modo conservan la circulación apropiada en los miembros inferiores.

En lo que respecta a la nueva indumentaria, cabe mencionar que la futura mamá no debe renunciar a estar cómoda y bella. Para recuperar la belleza de los senos después del parto, es necesario utilizar a partir del segundo mes de embarazo un corpiño de un talle más grande que el usado antes del embarazo, y regulable a medida que los pechos se redondean.

Si el médico considera que la musculatura abdominal es capaz de soportar el peso del útero, y de este modo evitar su caída, el cinturón para embarazadas es innecesario. En caso contrario, debe ser usado. Los ejercicios gimnásticos apropiados harán trabajar los músculos abdominales para que permanezcan firmes y elásticos durante todo el embarazo.

### Las relaciones sexuales

Los esposos se preguntan a menudo cómo deben ser las relaciones

sexuales durante el embarazo. Si éste se desarrolla normalmente, no es necesario modificar los hábitos sexuales. Es muy importante para el bienestar de la mujer que durante este período se sienta amada físicamente, aunque esto no signifique mantener relaciones sexuales. La verdadera relación amorosa también se expresa por el contacto físico de una caricia que da protección y calor afectivo. Esos nueve meses de feliz espera deben contribuir a consolidar aún más la comunicación entre ambos cónyuges. En el curso de los dos primeros meses, la mayoría de las parejas disminuyen razonablemente la frecuencia de las relaciones sexuales, pues pueden favorecer el desencadenamiento de un aborto. Si aparecen ciertos signos, como contracciones o hemorragias, es necesario cesar las relaciones sexuales y consultar a un médico.

### El trabajo

La mujer embarazada que trabaja debe tener un ritmo de vida equilibrado, regular, sin fatiga excesiva, y evitar las condiciones de trabajo duro, como la permanencia prolongada de pie (vendedoras, peluqueras), el levantamiento de cargas pesadas, el ruido de máquinas, el peso de las responsabilidades. El estrés es muy negativo para el embarazo. Si además la mujer vive lejos de su lugar de trabajo y debe viajar en las horas pico, aumentará su fatiga y el riesgo de traer al mundo un niño prematuro o demasiado pequeño.

Cuando sea necesario agacharse, será mejor hacerlo de cuclillas antes que doblarse en dos. Esa posición, adoptada por mujeres de otras culturas, evita muchos perjuicios (dolor de espalda, constipación, hemorroides) y facilita el parto.

### La alimentación

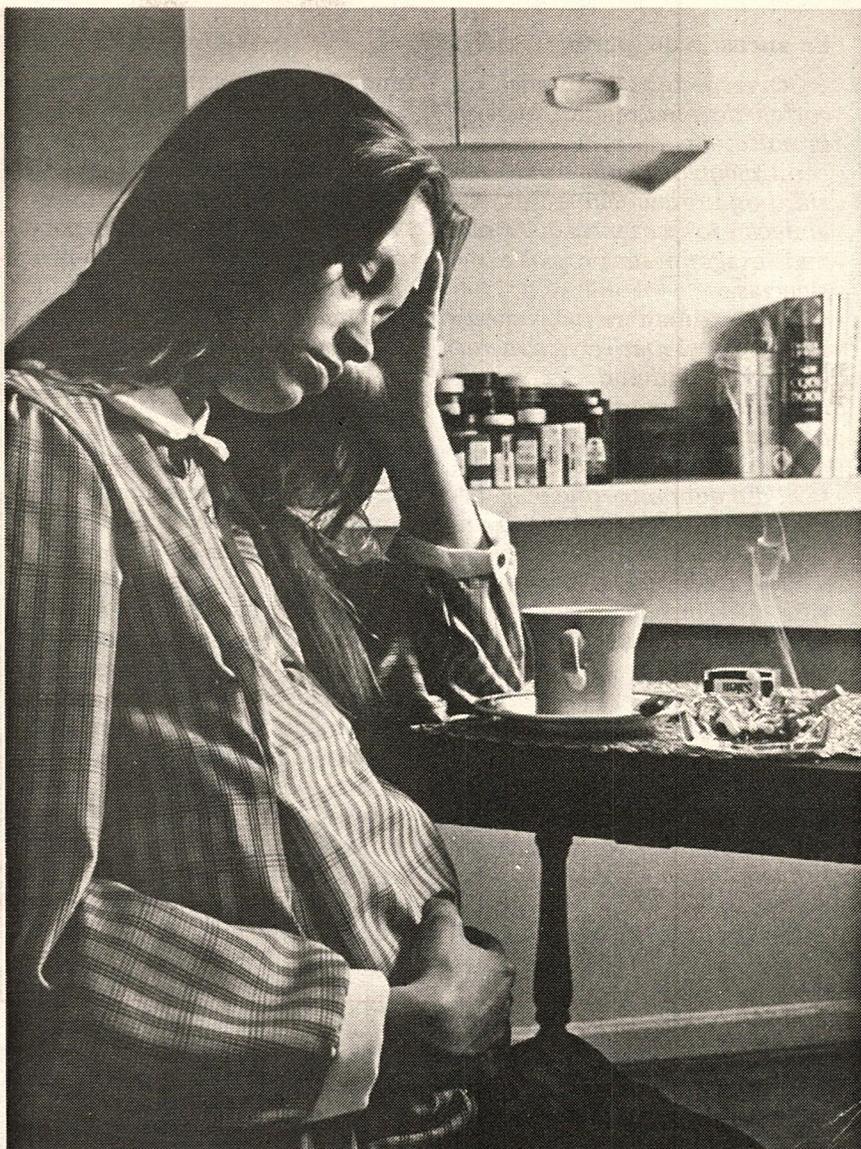
Desde el comienzo hasta el final del embarazo, el peso de la futura mamá deberá aumentar de 9 a 11 kg como máximo. Durante el primer trimestre, en particular, su pe-

## Los estados de ánimo de la madre influyen de una manera u otra en el desarrollo emocional e intelectual del niño.

### El embarazo de papá

*El papel del padre es un factor particularmente importante para la madre que espera un parto sin problemas. Su colaboración no puede ser reemplazada ni por la gimnasia ni por los medicamentos, porque se basa en el amor y la protección.*

*Muy a menudo las mujeres se quejan de que sus maridos se muestran alejados, fríos e impacientes desde el momento en que saben que pronto serán papás. Hay dos explicaciones: ciertos celos respecto del niño, inclusive antes de que nazca, y sus dudas acerca de la manera de comportarse con la futura mamá. Ellos saben que les esperan nuevas responsabilidades y no llegan a acostumbrarse a esta idea. Les gustaría ayudar a sus mujeres a sobrellevar todas las dificultades, pero en realidad no saben cómo hacerlo. La participación activa es importante para el padre. Quien se interesa en todo y habla con su esposa del desarrollo de su niño, se prepara espiritualmente para este acontecimiento, que constituye el acontecimiento central en la vida de una mujer. Al padre le espera otro papel importante: Comprender a su esposa cuando tiene saltos de humor, deseos inesperados o caprichos que ponen los nervios a prueba. La calma y la ternura del hombre ayudarán a suavizar las dificultades, a sobrellevar los momentos críticos y a reencontrar la tranquilidad. Finalmente, ¡es por su hijo que hace estos pequeños sacrificios!*



so no debe variar más de 500 a 700 g. Debe mantenerse el mismo tipo de alimentación que de costumbre y, por lo tanto, el mismo aporte calórico (de 2.000 a 2.100 calorías por día), pues el embrión no se ha desarrollado de manera sensible. A partir del cuarto mes se podrá aumentar la ración cotidiana en 200 calorías, pero esto no siempre es necesario, pues a menudo la mujer tiende a disminuir espontáneamente su ritmo de vida desde el momento que se sabe encinta.

La relación entre los elementos "proveedores de energía", —es decir, proteínas, grasas, hidratos de

carbono— no varía mucho con respecto al régimen normal. Por ejemplo, en el cuarto mes se aconseja:

- Consumir 70 g de proteína por día (15% de calorías). A elección: 1,5 litro de leche, 2 huevos, 100 g de pescado, de 80 a 100 g de carne, 80 g de cereales y legumbres.

- Aumentar la proporción de grasas vegetales (25% de calorías). Ingerir 1 cucharadita suplementaria de aceite de oliva por día.

- Limitar los azúcares y preferir las pastas, el arroz y el pan (60% de calorías).

Las náuseas son típicas en los primeros meses del embarazo, y

## La angustia del parto

Con respecto al parto existe un cortejo de miedos enraizados en la cultura popular y evocados gentilmente por nuestra memoria, por los conocimientos, los amigos y los parientes que a menudo exageran sus propias experiencias.

**La incertidumbre con respecto a la fecha del parto crea a menudo cierta inquietud.** A pesar de los cálculos basados en la fecha de la última menstruación, no es posible fijar de manera absoluta el día del parto, que en general tiene lugar una semana antes o después de la fecha fijada.

**El temor de que el niño sea herido en el curso del parto o inclusive de que muera es injustificado.** Actualmente, 15 de cada 100 niños mueren en el nacimiento, mientras que hace 25 años eran 40, y hace 50 años eran 60 de cada 100. (Cabe aclarar que estos datos son de países industrializados, donde las condiciones de higiene y de asistencia son las mejores.)

**En la actualidad, el miedo a las malformaciones es aún menos**

**fundado.** Alrededor de 5 recién nacidos de cada 100 son portadores de malformaciones: algunas no son importantes, otras son corregibles. El diagnóstico prenatal de las malformaciones permite descubrir precozmente algunas de ellas, y se esperan numerosos progresos gracias a las nuevas técnicas de examen precoz de las células fetales y placentarias.

Otra aprehensión muy generalizada es la que concierne a los **riesgos corridos por la madre durante el parto**; por ejemplo, la ruptura del útero en el momento de las contracciones dolorosas. Es una eventualidad muy rara que sobreviene en general a un órgano que ha sido precedentemente lesionado. Pero incluso las mujeres que sufrieron una cesárea podrán dar a luz por vía vaginal sin problemas. El parto ya no es, como antes, un acontecimiento peligroso para la madre y el niño. Se registra, en efecto, una muerte materna sólo cada 10.000 nacimientos, 10 veces menos que hace 50 años.

molestan a un buen número de futuras madres. Para combatir las es necesario ingerir, tanto como sea posible, una dieta desprovista de líquidos y evitar los alimentos grasos, las comidas muy elaboradas y los embutidos. También es bueno eliminar las bebidas cafeinadas y las alcohólicas. Además, fragmentando más las comidas (5 comidas por día) se eliminará la sensación desagradable del estómago vacío.

Las verduras de hoja no deberían faltar jamás en un régimen normal, y con más razón en el de una mujer embarazada. Junto con las frutas, representan la mejor fuente de vitaminas y de sales minerales, dos factores nutritivos indispensables para el bienestar del organismo de la madre y del feto. Las verduras de hoja mejoran la flora bacteriana intestinal, eliminando toxinas y gérmenes microbianos. Sus fibras —en particular, la celulosa— favorecen también el tránsito intesti-



nal. Por lo tanto, todas las verduras tienen su importancia, cada una con sus características nutritivas propias. Las legumbres (poroto, arvejas, lentejas) contienen más proteínas que la carne, y son ricas en sales minerales (hierro, potasio, fósforo) y en vitaminas del grupo B. ¡Y no olvidemos cómo aumentan los requerimientos de hierro durante este periodo!

## Alcohol y tabaco

Una encuesta efectuada entre 9.000 mujeres embarazadas demostró que el consumo cotidiano de 40 cl de vino aumenta la frecuencia de abortos espontáneos, partos prematuros y retrasos en el crecimiento. Incluso aunque nazca a término, si el niño es débil tendrá más riesgos de morir poco después del nacimiento; y ello se debe a que, al consumir bebidas alcohólicas durante el embarazo, el alcohol, que no es filtrado por la placenta, intoxica al niño. Además provoca malformaciones que afectan ciertos órganos y sistemas vitales del organismo, como el corazón, el sistema nervioso, etc. Actualmente, la gran mayoría de los médicos están de acuerdo en suprimir totalmente toda bebida alcohólica en la mujer que espera un niño.

Los efectos nocivos del tabaco son igualmente muy graves. La nicotina tiene un efecto vasoconstrictor que reduce el flujo sanguíneo de la madre y perjudica los intercambios de oxígeno y alimentos entre la madre y el feto. Como resultado, el niño respira peor y está mal alimentado.

Además, los estados de ánimo de la madre influyen de una manera u otra en el desarrollo emocional e intelectual del niño. El hijo no sólo tiene necesidad de alimentos sanos para su cuerpo; ¡Sin duda también su espíritu necesita nutrirse! Por lo tanto, es hermoso y muy necesario disfrutar con toda serenidad de momentos de contemplación, de reflexión. Es bueno hablar con el pequeño, decirle que papá y mamá están contentos de que esté allí. No hay nada mejor que transmitir cariño para sentirse confiada, serena y feliz. ☀

DIRECTOR: **Ricardo Bentancur**  
REDACTOR: **Hugo A. Cotro**  
SECRETARIA: **Viviana C. Boidi**  
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.

**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. — Enero de 1992.

REGISTRO NACIONAL DE LA  
PROPIEDAD INTELECTUAL  
N° 223416

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

PRINTED IN ARGENTINA

FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199

## editorial

**“El verdadero viaje se hace en la memoria”** —Marcel Proust, 1871-1922, escritor francés.

Comienza un nuevo año. Por delante hay expectativas, sueños, proyectos. Pero no más que eso: pura ilusión. En realidad, el futuro no existe. Todo lo que entendemos por futuro es un signo vacío que se va plenificando con el paso del tiempo, cuyo contenido depende del modo en que nos relacionamos con nuestro pasado.

Cómo nos introduzcamos en el cofre de la memoria para rescatar lo que hay allí de nosotros, determinará que tengamos un año bueno o malo. Quiera Dios darnos energía para vencer a los demonios del odio, del rencor, del desánimo. Fuerzas creativas que despierten la imaginación, para tener una memoria más luminosa y un futuro mejor.—RB.

## contenido

- 2 Ser padres por primera vez
- 8 Entrevista a Luis A. Lacalle
- 11 Brujos, horóscopos y libertad
- 14 Todavía no se aburrió de la vida
- 16 ¿Qué es el hombre?
- 19 Las sombras de la noche
- 23 Lo natural

## SECCIONES

- 13 Fue en enero
- 15 Vida en la tercera edad
- 18 Vida en la Palabra
- 21 Vida en la comunicación
- 22 Vida en la actualidad
- 24 Vida cristiana
- 25 Vida en la cocina

página 11



página 16



# Entrevista al presidente del Uruguay



**¿En qué medida afectó la separación entre la Iglesia Católica y el Estado la estructura política y social del Uruguay? ¿De qué modo influyó en la defensa de los derechos humanos, y en particular en la libertad religiosa (no como mera tolerancia), que tan ejemplar ha sido para América Latina?**

Creo que una de las grandes decisiones que tomó nuestro país, institucionalmente, en 1917 fue la separación entre la Iglesia y el Estado.

Fue una decisión muy buena para ambas instituciones y, más allá de que tengamos una determinada creencia, estimo que ésa es la situación normal y deseable para toda sociedad respecto de lo que Santo Tomás llamaba “las dos espadas”, la espada temporal y la espiritual. Esto le hizo mucho bien al Uruguay. Le hizo mucho bien a nuestra manera de ver las cosas.

Luego, creo que en nuestro país las religiones sufrieron un proceso de decadencia, pero considero que esto no es imputable a esta separación. En la pregunta aparece la expresión “mera tolerancia”. Creo que la tolerancia, en su más legítimo sentido, es una de las caracte-

rísticas de la sociedad uruguaya, tanto en materia religiosa como en materia política. Si tuviera que describir al Uruguay diría que es un exitoso ensayo de tolerancia en todos los aspectos. El día que la perdimos en 1965, cuando comenzaron las intolerancias minoritarias y durante el proceso que tuvo lugar en las dos décadas subsiguientes, nos dimos cuenta de cuánto valía la tolerancia.

**¿Qué relación percibe usted entre libertad religiosa y tolerancia religiosa? ¿Son sinónimos? ¿Son dos cosas distintas?**

Creo que aun dentro de un marco de libertad, alguien puede ejercer su libertad para ser intolerante; así que creo en la combinación de las dos, la libertad realmente ejercida y el respeto que conlleva la palabra tolerancia.

**En una América Latina católica, donde la Iglesia Católica se considera a sí misma como el factor más importante para la unidad cultural y religiosa de un continente fragmentado social, económica y políticamente, según usted —como católico—, ¿tienen algún espacio las iglesias evangélicas, de tradición protestante, en esa anhelada unidad**

**latinoamericana? ¿Cuál es ese espacio?**

Creo que esta pregunta es muy importante, porque estamos asistiendo a una fuerte migración desde la Iglesia Católica hacia las denominaciones no católicas, hacia las otras ramas del cristianismo, sobre todo las carismáticas o pentecostales. No creo que pueda hablarse de este fenómeno en términos generalizadores, y hacerlo extensivo a cada nación, pero es cierto que existe un elemento innovador en el planteo de estas denominaciones. Estimo que las no católicas, basadas en la Escritura, retoman un poco más a las fuentes. La Iglesia Católica, frente a la crisis de espiritualidad que vive el mundo, tiene en la Palabra de Dios su gran fortaleza. Soy católico a la antigua, educado por los jesuitas, por lo tanto conozco bien la Escritura, y por eso me siento tan cómodo en el Antiguo Testamento como en el Nuevo, me siento judeo-cristiano. Creo que existe armonía en el pensamiento bíblico. A veces, la Iglesia Católica no ha tenido respuestas tan directas como las de algunas religiones evangélicas o no católicas, quizá por su propia organización. Considero que los pasto-

res tienen muchas veces un contacto mayor con las comunidades. Pero pienso que no hay que establecer una suerte de balance. Lo importante es que los movimientos religiosos son buenos para la sociedad. Son algo provechoso, porque todo lo que contribuye a que las personas sean mejores ciudadanos resulta positivo para el país.

Más allá de la preocupación que despierta en algunos el origen anglosajón de los movimientos religiosos protestantes, creo que la contribución de las iglesias protestantes ha sido benéfica, lo es y espero que siga siéndolo para la vida latinoamericana y de nuestro país.

**Como hombre de gobierno, ¿cree factible la unidad latinoamericana más allá de los eslóganes o de las buenas intenciones? ¿Qué tipo de unidad avisora en el futuro? A su juicio, ¿qué pasos debemos dar los latinoamericanos para tener un destino común?**

A mi entender, la unidad latinoamericana no es factible todavía. Creo que se comete un grave error al hablar de unidad latinoamericana. En la Conferencia de Guadalajara quedó muy claro esto —yo fui uno de los que hice hincapié en ello—, porque siempre tenemos la obsesión de lo mejor en vez de lo bueno. Estamos viendo un proceso de unidad regional: MERCOSUR, Pacto Andino, Unidad de Canadá, Mercado Común del Caribe o de Centroamérica. Vamos despacio, vamos en un movimiento gradual, paulatino, “modular”. Esta palabra la expresó Jaime Paz Zamora, el presidente de Bolivia. Me parece sumamente razonable que el módulo sudamericano empiece, se afirme, se realice. Luego, quizás otras generaciones, la de nuestros hijos, o la de nuestros nietos estén en condiciones de llegar a la unidad total.

En la actualidad sería contraproducente hablar de la unidad latinoamericana. Hay unidades regionales de países iberoamericanos que tienen mucho que ver entre sí, que tienen a veces un factor geográfico cohesivo, que no es poca cosa; creo que la búsqueda de la unidad total quedará para el futuro. Pero

hablar de ella ahora podría atentar contra las unidades modulares que son posibles. Y como ocurre con la vida política, la vida de las naciones gira en torno de lo posible, de “hacer posible lo necesario”. Creo que hay que hacer posible lo necesario, que son las unidades regionales.

Fíjense ustedes que la ALADI, por ejemplo, tenía como miembros a México y a Uruguay, por nombrar dos que están prácticamente en los extremos continentales. Teníamos que ir a cosas demasiado genéricas para encontrar puntos en común. En cambio, entre Paraguay, Uruguay, Brasil y Argentina, tenemos la proximidad, tenemos el carácter tributario de los ríos platenses, que tiene bases físicas. Por eso considero que paso a paso, y construyendo las unidades regionales, vamos a llegar mucho más lejos que queriendo atropellarnos hacia el todo. En mi tierra solemos decir que “lo mejor es el peor enemigo de lo bueno”, y creo que eso es cierto también en este caso.

**Luego de los últimos movimientos que conllevan profundas transformaciones estructurales en el mundo socialista, ¿cómo ve usted el futuro del planeta, y en particular el de América Latina, donde hay países que aún debaten su destino entre el narcotráfico, la corrupción administrativa, las crisis y las guerrillas?**

Creo que la caída del socialismo —y lo dice el Papa, en la Encíclica Centésimo Año, que hay que leerla como documento político, más que como documento religioso— conlleva una gran advertencia: que la derrota o el derrumbamiento de las propuestas colectivistas, como el socialismo, no represente el retorno ni la victoria del capitalismo salvaje. Lo dice muy claramente el Papa, a quien cito como dirigente político, como hombre político y no como cabeza de una denominación religiosa. Entonces es muy importante que recobremos el sentido de que si bien hay un fracaso de determinadas propuestas, el tema de la solidaridad y del bien común sigue siendo el eje del comportamiento político humano. Yo creo que el narcotráfico, la corrupción admi-

“Considero que los pasadores tienen un contacto mayor con sus comunidades”.

“La prosperidad fácil de la conquista acen- tuó determi- nados caracte- res negati- vos en el descendien- te español: Ser demasia- do gentil- hombre co- bajar y muy gentilhom- bre para gastar”.

“La derrota de las propuestas colectivistas, como el socialismo, no debe representar el retorno ni la victoria del capitalismo salvaje”.

nistrativa, la crisis económica y la guerrilla son manifestaciones —lamentablemente— de nuestra vida colectiva. Pero para ser optimistas y ver también lo positivo, creo que existe una gran reacción contra el narcotráfico; se lo está combatiendo, aunque es un combate muy difícil. También se luchó contra la violencia armada, y en casi todos los países se ha abjurado, se ha renunciado a ella, por su insanía, por su carácter inútil y perjudicial.

Respecto de las crisis económicas, creo que algunos países están dando pasos para superarlas. Si los países americanos recobran el sentido de que la vida política es la vida de lo posible, podremos ir saliendo de estas cuatro o cinco crisis que ustedes señalan. En relación con la corrupción administrativa; la instancia democrática que está viviendo América Latina hace que el ciudadano pueda mejorar las cosas mediante el sufragio, que no sólo sirve para elegir, sino también para disciplinar.

**En el marco de los 500 años de la colonización de América, y considerando que cierto revisionismo se niega a festejar lo que considera una conquista más que un descubrimiento, ¿qué reflexión le merece ese acontecimiento? ¿Cuál es el balance crítico? ¿Cuáles fueron sus logros y cuáles son sus deudas imposterables?**

Nunca debió analizarse la relación entre la metrópoli o las metrópolis, Portugal, España y América como algo idílico. Eso hay que dejarlo para los libros de primer año de escuela. Cuando sobre la América se derrama el empuje de Castilla y de todas las expediciones, que a partir de mediados del siglo XV entraron en contacto con este mundo, tenemos que ver en ello un flujo indiscriminado de personas, sin criterios éticos selectivos. Allí venían hombres buenos, y otros que no lo eran. Todas las pasiones humanas estaban representadas, tanto en la conquista como en el descubrimiento.

Pero tampoco es saludable caer en la visión maniquea de los absolutamente malos versus los absolutamente buenos. Cuando uno mira

el continente americano, uno de los pocos lugares del mundo donde se pueden caminar miles y miles de kilómetros sin cambiar de idioma, cabe recordar que antes de cumplirse un siglo del descubrimiento ya había universidades. La interacción entre las razas fue total, dando lugar al nacimiento de la América morena y de la América mestiza. Más que de un choque de culturas, prefiero hablar de un encuentro fructífero de dos fuerzas que tienen una resultante. Creo que seguimos teniendo como deuda el no haber edificado un modelo más racional de economía, porque la independencia se produjo en uno de los momentos más burocráticos del imperio español, y heredamos de ellos muchos vicios. También la prosperidad fácil de la conquista acentuó determinados caracteres negativos de nuestra condición de españoles; ser demasiado gentilhombres como para trabajar y muy gentilhombres para gastar el dinero. A España, en definitiva, la conquista no la hizo rica, la hizo entrar en crisis. Por ello siempre nos seguiremos preguntando dónde radicó la diferencia entre las leyes de Indias, que eran tan sabias, y su ejecución; la falla estuvo en los seres humanos. Por eso creo que hacer revivir ahora una antinomia, cuando llegan los 500 años, no me parece oportuno ni deseable. Aquello fue un grupo humano que, movido por virtudes y defectos, incidió en esta vastedad que es América y trajo aquí sus virtudes y sus defectos, de lo que todos somos herederos.

#### Sus últimas palabras...

Quiero, para finalizar, recordar a los lectores de *Vida feliz* que una de las grandes responsabilidades de todo ciudadano, tanto más si es creyente, radica en cumplir con los deberes cívicos. Quizás una de las cosas más importantes que debe tener presente un creyente es que su experiencia religiosa y su testimonio no deben agotarse en lo puramente cültico sino también trascender al ámbito social y político. ☉

Entrevista: Ricardo Bentancur

“La experiencia religiosa y el testimonio de un creyente no deben agotarse en lo puramente cültico, deben trascender al ámbito social y político”.

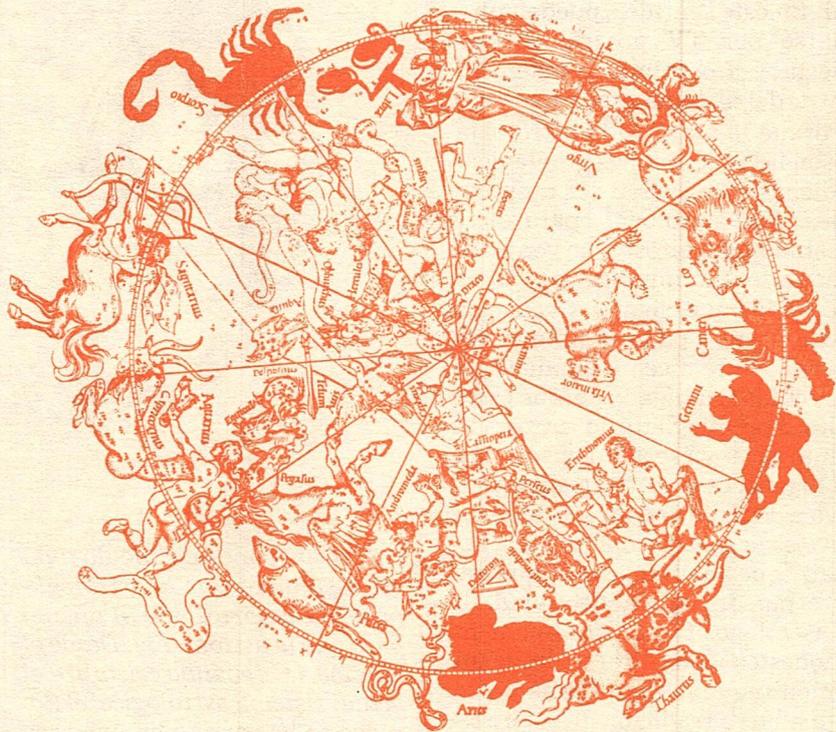
# Brujos, horóscopos y libertad de elección

Leonardo Moledo

**R**esultó divertido el hecho de que mientras se desarrollaba en Buenos Aires la asamblea trienal de la Asociación Astronómica Internacional, donde se repasaban temas que iban desde las lentes gravitatorias hasta la estructura de los núcleos galácticos, se desató una polémica entre los astrólogos que se consideraron "censurados" porque ciertas disposiciones del COMFER (Comité Federal de Radiodifusión) les prohíbe ejercer su modesto ocultismo en televisión en la Argentina.

La discusión, sin embargo, es interesante porque obliga necesariamente a preguntarse por la delgada y polémica línea que separa lo público de lo privado, y cuáles son los roles indelegables del Estado. En otras palabras: ¿Se debe permitir propalar horóscopos por los medios masivos de difusión? ¿Se debe permitir una reunión de brujos en un espacio municipal, como ocurrió recientemente en un centro cultural municipal de Buenos Aires? ¿Dónde termina la vigilancia indispensable del Estado y empieza la censura?

La astrología no es más que una superstición, comprensible hace dos mil años, en una época en la



que se consideraba a la Tierra el centro del universo, y al cielo a unos pocos kilómetros de altura. Hoy, en un universo poblado por miles de millones de galaxias, la astrología representa una poco interesante antigualla; bastante ingenua, por lo demás. Tan cerca del siglo XXI, el poder de los astros resulta tan poco convincente como, a la luz de la biología, la mala suerte que trae cruzarse en el camino con un gato negro; o las maléficas propiedades del número 13 para las matemáticas. Los científicos y algunos grandes divulgadores de la ciencia, como Isaac Asimov o Carl

Sagan se muestran alarmados por la cantidad de adeptos a las predicciones astrológicas.

En el fondo, la astrología en sí misma es inofensiva. Si bien es cierto que forma parte de una línea de pensamiento medieval, oscurantista y retrógrado, también es cierto que está en franco retroceso, aunque la proliferación de libros de horóscopos hagan parecer lo contrario. Puede ser que en culturas impregnadas de pensamiento irracional, la astrología perdure más de lo que sería deseable, pero, en general, en nuestra época el triunfo del pensamiento científico es tan

Leonardo Moledo, periodista, escribe para diferentes medios de comunicación de la ciudad de Buenos Aires.

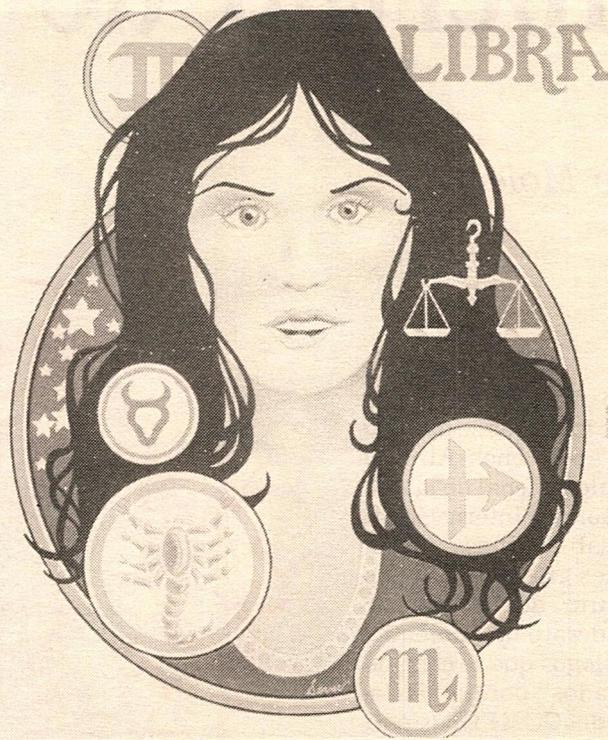
abrumador que los astrólogos y otras variedades adivinatorias están quedando relegadas al ámbito de los fenómenos circenses.

Todo lo cual no obsta para poner límites. Naturalmente, no se puede enseñar astrología en una universidad, de la misma manera en que no debe permitirse que se enseñe la teoría de los humores en las facultades de Medicina, la de los cuatro elementos en las de Química, ni que la Tierra es plana en las escuelas primarias. Pero, ¿qué ocurre con los medios masivos de difusión? Allí se ve que éstos, más allá de su independencia, pertenecen, se quiera o no, al sistema educativo informal. En este sentido, ¿pueden propararse por TV programas que abierta y frontalmente estén en contra del sistema escolar social?

Porque lo malo de la astrología no son las predicciones propiamente dichas, que suelen ser muy banales. Los astrólogos, para salir pasablemente airosos, se ven obligados a ser tan imprecisos y vagos que nadie que siga sus consejos puede llegar a padecer ningún daño real. (Si le dicen a alguien que debe cuidar su hígado porque es de Aries, o porque Saturno entró en la quinta casa, y ese alguien se cuida del hígado, es seguro que nada malo va a ocurrirle en tal sentido.) Lo grave es la pretensión de "cientificidad" que adoptan, con lo que demuestran, de paso, su debilidad. Si los astrólogos fueran mínimamente honestos y admitieran desde un comienzo que lo suyo forma parte de una larga tradición de superstición —esa que pertenece al acervo irracional de la especie—, y lo anunciaran así, los problemas se reducirían. Pero no lo hacen, porque saben cuánto prestigio posee el adjetivo "científico", que puede incrementar su pingüe negocio.

Los reparos del COMFER no hacen más que establecer el hecho de que los medios masivos como la televisión forman parte del sistema educativo, y no pueden ir frontalmente en contra de éste. ¿Podría la televisión decir, en un programa infantil, que se ha demostrado científicamente que la Tierra es plana o que se ha probado científicamente que la única y verdadera protec-

**Si le dicen a alguien que debe cuidar su hígado porque es de Aries, o porque Saturno entró en la quinta casa, y ese alguien se cuida en las comidas, es seguro que nada malo va a ocurrirle en tal sentido.**



*“Lo que pone en ridículo todo este asunto es que la astrología no se ha desarrollado al mismo paso que la astronomía. Desde el año 150 a.C., cuando cristalizó el actual sistema astrológico, el Zodíaco se ha corrido en una casa completa (el Zodíaco se divide en doce casas o secciones, a cada una de las cuales corresponde un signo diferente: Aries, Tauro, Géminis, etc.), y este hecho por sí solo invalida y destruye esta pseudociencia. Esto significa que todos los que creen que nacieron bajo un signo, en realidad nacieron bajo otro. Por lo tanto, la astrología moderna no tiene nada que ver con los planetas o las estrellas reales, sino tan sólo con astros ficticios” (Eternity, octubre de 1970, revista editada en los Estados Unidos).*

ción contra el cólera consiste en atarse una piel de sapo en los tobillos? ¿Sería censura prohibirlo? El problema se prestaría para un interesante debate judicial.

Pero si alguien considera que prohibir horóscopos en la pantalla chica constituye una limitación de la libertad de expresión o de mercado, hay una salida: el Estado, el COMFER, o quien fuere, debería exigir que, antes de cada horóscopo, se explique que ello carece de todo fundamento científico (lo que equivale a decir que es pura superstición), así como se obliga a las compañías tabacaleras a advertir en los atados de cigarrillos que fumar hace daño. Y entonces sí, que cada uno haga lo que quiera... y que la gente consuma el tipo de brujería que más le guste.

Porque, en definitiva, no es cuestión de salir a cazar brujos... Alcanza con avisar que lo son. ☀

*Alguien dijo alguna vez que "los pueblos que no aprenden de su historia están condenados a recurrirla". Tal vez nos cuesta tanto aprender las lecciones del pasado sencillamente porque consideramos que los hechos pretéritos son apenas efemérides, efímeros, flores de un día. O tal vez porque, como alguien dijo alguna vez, "la experiencia es un libro que todos queremos escribir pero que nadie quiere leer". Tal parece que los humanos carecemos de la saludable disposición a "experimentar lo malo en cabeza ajena", y la ley, que aseguran que con sangre entra, no entra cuando la sangre es de otros. De allí el espíritu reflexivo y aleccionador con que iniciamos esta sección que no por ocuparse de lo que ya es historia deja de ser pertinente, dada la potencial "repetibilidad" del pasado.*

"Gente arrogante y violenta se ha puesto en contra mía y quiere matarme" (Salmos 54: 3, versión *Dios habla hoy*).

"Usted llega tarde hoy para la oración", dice el desconocido al anciano de 78 años que, con las manos apoyadas en los hombros de sus sobrinas-nietas avanza mansamente hacia el jardín donde espera entregarse por unos momentos a la reflexión y a la devoción espiritual. El anciano asiente con una sonrisa. Son aproximadamente las 17, en Nueva Delhi, el 30 de enero de 1948. Tres disparos bastan al desconocido aquel para apagar una existencia que, al decir de Bernard Shaw, "es de las que aparecen sobre la tierra a razón de una cada mil años".

Aquello, su sangre, era lo único que todavía no había ofrendado. Su fuerza, su ejemplo, su sufrimiento (11 años de su vida transcurrieron en las cárceles virreinales británicas), sus sueños invencibles ardían desde hacía mucho en el altar del renunciamento y señalaban el camino hacia el reencuentro de un pueblo consigo, con su identidad, con su dignidad, con su futuro.

Por un momento pareció que la violencia había finalmente triunfado sobre la *satyagraha* gandhiana (del sánscrito: "la fuerza que nace de la verdad y el amor"), sobre la no-violencia con la que el Mahatma y un pueblo sometido y humillado hasta el hartazgo se habían por fin puesto nuevamente de pie. Por el contrario, como en tantos otros casos pasados y futuros, difícilmente pudo el fanatismo hacer un favor mayor a la causa que intentaba destruir. Aquel asesino sólo logró convertir a un hombre en una bandera inmortal, en un mito inextinguible que alienta con su sola evocación las luchas legítimas por los derechos, por la libertad, por la igualdad, por la dignidad de todos los hombres, de todos los pueblos.

### Lecciones del pasado:

- En 1914, al estallar la Gran Guerra, Inglaterra no dudó en dirigirse a sus feudos coloniales de ultramar en procura de carne de cañón. A diferencia de lo que ocurría en tiempos de paz, a la hora de la guerra dejaron de importar el color de la piel y el lugar de origen. En su inocencia, Gandhi, un "bien pensado" crónico, y su pueblo creyeron que si se sacrificaban por los ingleses, éstos los recompensarían concediéndoles por fin cierto grado de autonomía. Las promesas británicas no tardaron en llover. El Mahatma apoyó entonces el reclutamiento y 1.215.000 indos pelearon del lado de Inglaterra; 100.000 de ellos nunca regresaron. La India también contribuyó para ganar aquella guerra ajena con 1.800 millones de rupias, con toneladas de maíz y cereales que salieron del país a expensas de los millones de indos que murieron de hambre en el mismo período. Gran Bretaña empezó a recompensar a su colonia India recién dos años después de finalizada la guerra, en febrero de 1919, con la promulgación de una disposición conocida como el Acta Rowlatt, en virtud de la cual se suprimían las libertades de expresión (palabra y prensa), de

reunión, y se facultaba a una temible policía secreta para ejercer la censura en todo el territorio indo. Multitudes de pacíficos e inermes peregrinos fueron ametralladas sin aviso previo por contrariar esas disposiciones, dejando como saldo miles de muertos y heridos.

- Fue recién cuando las distintas facciones indias contenciosas (castas y grupos religiosos mayoritarios) decidieron colocarse bajo el liderazgo unificado de Gandhi (a partir de abril de 1919, a raíz de una matanza perpetrada por el gobierno virreinal) que la dominación británica tuvo los días contados. Así aprendió aquel pueblo que la desunión y el miedo eran lo único que podía garantizar el éxito de sus dominadores ("dividir para reinar"). Para decirlo con las palabras que el poeta argentino José Hernández puso en labios de su gaucho Martín Fierro: "Los hermanos sean unidos porque ésa es la ley primera. Tengan unión verdadera en cualquier tiempo que sea, porque si entre ellos pelean, los devoran los de afuera".

- La falta de recursos y de experiencia no pudo impedir que ese pueblo recuperara su dignidad porque contó con líderes honestos, capaces y abnegados, y porque existió unidad de propósito en el pueblo.

- Gandhi se dio cuenta de que la violencia no era una opción ni moral ni viable para liberar a su pueblo. Por su misma condición, el invasor tenía el patrimonio de la fuerza y de la violencia represiva. No se debía luchar en un terreno que el enemigo dominaba sino llevarlo a uno para el que no estaba preparado (el de la desobediencia civil no violenta). Las armas que dieron el triunfo a la India fueron la perseverancia, la organización y la unidad, que se tradujeron a su vez en el boicot económico (millones de ruelas y de recolectores de sal jaquearon la monopolización salitrera y textil inglesa) y en la creación de una opinión pública internacional adversa al dominador por medio de la divulgación de sus delitos, crímenes y excesos.—HAC.

# Todavía no se aburrió de la vida

Para el Dr. Henry Herman, 100 años no son nada.

*María Esther de Fayard*

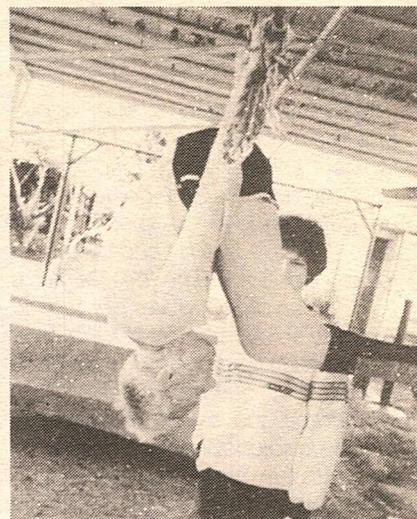
**C**orona. Un lindo nombre para un lindo lugar. Avanzamos por la carretera rumbo a Corona. Montañas arboladas y valles fértiles se desparrañan a ambos lados de la cinta de asfalto. Después el motor resuella, cuesta arriba, por el escarpado sendero que nos lleva a la cima de la colina donde vive un ciudadano ilustre de la ciudad, quizás el más respetado y amado: el Dr. Henry E. Herman.

El 12 de diciembre de 1990, el Dr. Herman cumplió sus primeros 100 años de vida. Más de 300 ex pacientes, a los que se sumaron autoridades locales, familiares y amigos, se dieron cita en las dependencias de la iglesia adventista de Corona, para ofrecerle una cena de gala. Es lo menos que se merecía este luchador que abandonó el ejercicio de su profesión a los 94 años, no porque quisiera descansar, sino porque una progresiva sordera le impedía se-

guir comunicándose adecuadamente con sus pacientes, como lo había hecho durante 61 años.

Pero vayamos atrás. En 1920, Henry se graduó en la escuela de Medicina de la Universidad de Loma Linda, California, y deseoso de servir a Dios y a la humanidad viajó con Ana, su flamante esposa, a la Argentina. Aquí debió completar los largos trámites de legalización de su título. . . y entonces una tuberculosis, que lo acompañó durante muchos años, le cortó las alas. Cuando, a su requerimiento, el médico que lo atendía le dijo que estimaba que podría vivir sólo 4 años más, decidió ir a morir a los Estados Unidos. Tenía entonces 2 hijas pequeñas, una adoptada en el país que lo había cobijado durante 9 difíciles años.

En un buen español, que no ha olvidado a pesar del paso de los años, nos cuenta que ya en su patria, mientras aguardaba la llegada de la parca —guadaña en mano— decidió que lo mejor que podía hacer era trabajar. Y eligió Corona, al sur de California, donde en aquel entonces había muchos inmigrantes



de habla hispana carecientes. Se dedicó a traer niños al mundo. Una habitación con 3 camas fue el humildísimo comienzo de la maternidad *El Nido*. Cuando las finanzas lo permitieron, aumentó a 9 camas. En 1940, *El Nido* se había expandido a 24 camas, y se le dio el *status* de hospital. Hoy tiene 371 camas. Es el hospital más grande y mejor equipado en su especialidad que hay en la zona. Y el enorme y sano orgullo del Dr. Herman es haberlo donado a la comunidad de Corona. (Hace poco tiempo donó 260 hectáreas de terreno al mismo hospital).

Pero esto no es todo lo que lo ha convertido en un hombre especial. Convencido por las evidencias de que la parca no había llegado y que acaso demoraría muchos años más, después de su cumpleaños N° 73 decidió dedicar 2 horas diarias a la práctica de ejercicios físicos, y sigue firme en su determinación hasta el día de hoy. Columpiarse en un trapecio, ponerse en cuclillas y levantarse, y pedalear en una bicicleta fija son sólo algunas de las habilidades que practica religiosamente una hora cada mañana y

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?*

otra hora en la noche, antes de acostarse. ¡Sin contar las exhibiciones que hace ante quienes lo visitan!

Excepto dos problemas, el auditivo y otro de glaucoma, Mr. Henry está sano. La única medicación que necesita es para sus ojos. Y como si los años y los ejercicios no le pesaran, trabaja casi todos los días en la terminación de un libro. Sobre una de las mesas vemos una cantidad de cajas con sobres grandes que guardan ordenadamente los originales, en los que va añadiendo y corrigiendo lo que considera

pertinente. Cuando le preguntamos acerca del tema que está desarrollando, nos contesta que intenta demostrar que la ciencia y la religión no tienen por qué estar divorciadas, ya que ambas parten de un punto común: Dios. Y no está apurado por terminar este emprendimiento, porque piensa que vivirá 10 ó 20 años más.

—Nadie es demasiado viejo para comenzar a hacer ejercicios físicos. Debidamente aconsejado por un profesional, el resultado será una vida más prolongada —asegura.

La tarde declina y las sombras se alargan en los valles que miramos y admiramos desde los ventanales que circundan la casa del Dr. Herman, y no podemos menos que admirar de verdad a este hombre que, después de haber traído al mundo a unos 2.500 bebés, se da el lujo de colgarse de sus columpios y pedalear en su bicicleta, en abierto desafío al siglo que lleva sobre sus espaldas. Nuestro homenaje a este increíble ejemplo de vida. ¿Y también nuestra determinación de imitarlo?



# 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?*



### Ariel

Confieso que estoy enamorada. Es una locura vieja que nació en plena juventud. Y aún persiste, gracias a Dios. Estoy enamorada de Ariel. Que me perdonen todos los Arieles del mundo, el mío es el mejor. Siempre joven, siempre apuesto, siempre bueno. Afortunadamente para mi buen nombre y honor, mi Ariel es un personaje de ficción. Lo creó José Enrique Rodó, el gran escritor uruguayo. Ariel es la personificación del ideal. Un joven vital que apoya los pies en la tierra pero tiene la mirada clavada en una estrella.

Algunos pasamos por la vida con los pies y los ojos en la tierra: árida muchas veces, fangosa otras, y una fértil pradera sólo ocasionalmente. Nos consumió el "¿qué comeremos?, ¿qué beberemos?, ¿con qué nos vestiremos", citando textualmente las palabras del Señor; evidencia de que, desde siempre, las preocupaciones por lo cotidiano que nos ata a la tierra han sido nuestra prioridad. Otros, acaso, oscilamos en el otro extremo del péndulo, y vivimos como habitantes de las estrellas. Soñamos con quimeras, deliramos con imposibles, y vez tras vez despertamos a la frustración y el fracaso.

Ariel está en la posición exacta. Afirma los pies en la ineludible realidad

de lo terreno y material, pero no vive sólo para el consumismo. Alimenta su espíritu. Su verdadera meta está más allá de lo intrascendente; en los valores eternos, en Dios.

Este año es un barco que hace agua. En contados días se hundirá definitivamente en el océano del tiempo, y pertenecerá a lo que no volverá jamás. Despedimos ya muchos años. Posiblemente con mucha comida y mucho ruido. Quizá hoy, en la intimidad del alma, sentimos que necesitamos menos ruido y más reflexión; menos comida para el cuerpo y más alimento para el alma; menos bebidas y más "agua de vida", "porque el agua que yo le daré brotará en él como un manantial de vida eterna" (S. Juan 4: 14, versión *Dios habla hoy*); menos aferrarnos a lo terrenal y más asirnos de lo eterno.

Comencé mi vida laboral en la hermosa ciudad de Montevideo. Allí me "recogió" una maravillosa familia cristiana que me ofreció lo único que quedaba disponible en su casa: un pequeño altíllito. Con una amiga muy querida, allí nos instalamos. No necesitaba más, porque todas mis pertenencias terrenales entraban en una valija y en un cajón de libros. El frente de nuestra casa daba a los fondos de una mansión, propiedad de uno de los comerciantes más ricos de la ciudad. Me encantaba pasar por el frente de

esa casa para contemplar el amplio jardín, siempre prolijo y multicolor. Se me ocurría que ésa era la sede diplomática de la felicidad. Allí dentro, ¡qué distinto sería todo respecto de mi altíllito! Muebles de estilo, alfombras importadas, porcelanas firmadas. . .

Cierta mañana, la ciudad se conmocionó. El dueño de la felicidad se había suicidado. ¿Le faltó una estrella en la cual unirse su carro? No lo sé. Sólo sé que aquel día me enamoré definitivamente de Ariel. Y con él marché por la vida. Nuestro barco, como el agua, acaso también comience a hacer agua. ¿Hicimos provisión para nuestro mañana? Cuando Ariel está ausente de la vida, la noche no tiene estrellas, y Dios. . . ¿dónde estará?

—Me entrego. No voy a luchar más —le dijo hace unos días una señora a su hermana. Hoy, a los años debe sumarle una delicada enfermedad. ¡Pobrecita! Quedaron atrás los años jóvenes con su natural belleza. Se apagaron también las luces de los escenarios que le regalaron aplausos. Se evaporaron los admiradores y muchos "amigos". Hoy su futuro es un tembladeral, y Dios una nebulosa.

"*Quédate con nosotros, que ya declina el día. . . Oh, Señor, no nos dejes, que la noche es veloz. . . ¡No queremos que alejes tu divino fulgor! Quédate, Nazareno!*" (*Quédate*, de Margarita Cores. Fragmento).

# ¿Qué es el hombre?

Subido a los hombros de los autores bíblicos, el autor intenta ver "más allá" para responder la pregunta.

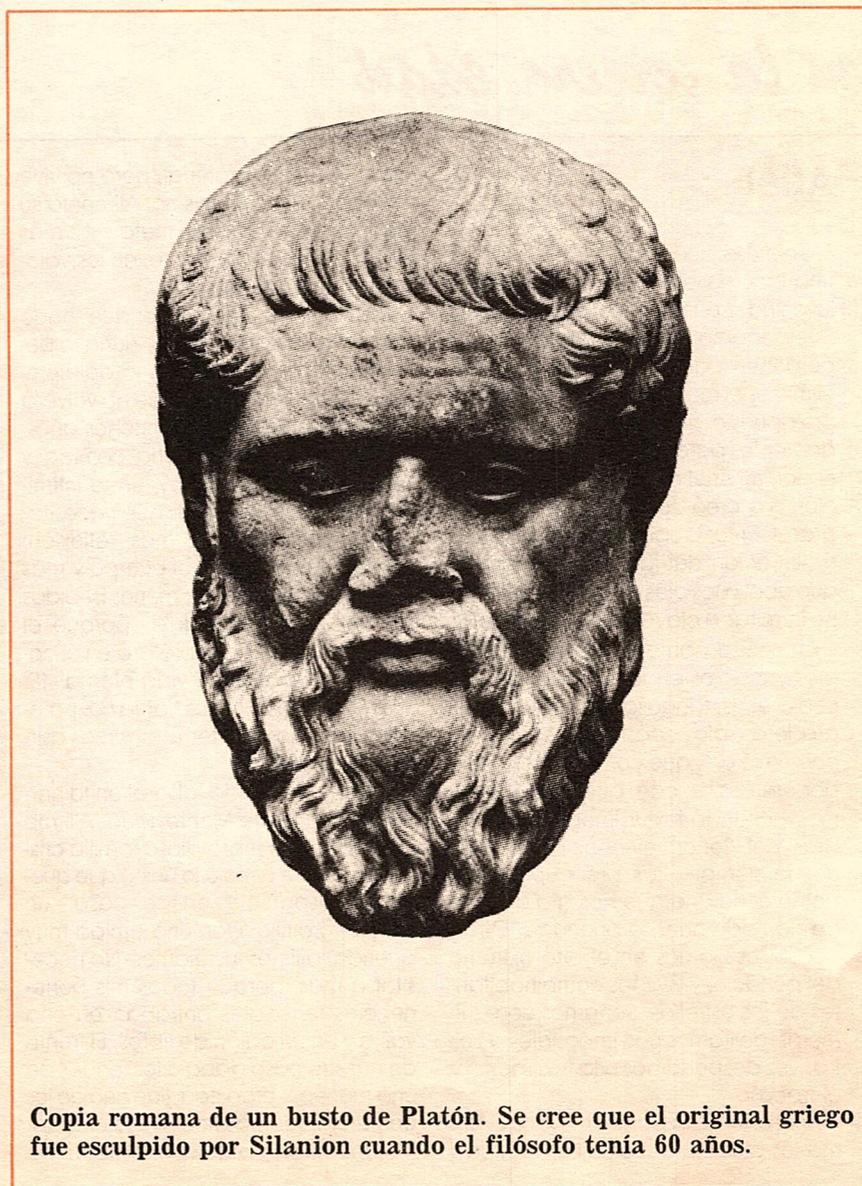
*Carlos Belvedere*

¿Qué es el hombre? ¿Quién soy? ¿Qué es ese sujeto capaz de cuestionar hasta su propio ser? Esta pregunta fundamental ronda la tierra desde que el hombre comenzó a habitarla. Por eso, en primer lugar diremos que el hombre es esa pregunta, aquel ser capaz de preguntar y, por lo tanto, de preguntarse. El hombre es aquella existencia cuestionadora, portadora de la eterna pregunta.

Para el creyente, su existencia no se agota en un interrogarse a sí mismo. También levanta sus ojos hacia su creador y repite la pregunta ¿qué es el hombre?, ¿quién soy?

La tradición bíblica va más allá del nivel teórico y elabora una respuesta concreta y personal. No niega la validez de aquella pregunta fundamental ni su inherencia a la condición humana, pero tampoco se detiene en ella.

La respuesta bíblica más clara y expresiva acerca del sentido de la vida humana se encuentra en el segundo relato de la creación, en Génesis 2. Si bien la Biblia no nos dice la manera precisa como Dios llevó a cabo la obra de la creación, la riqueza de imágenes del Génesis nos brinda un discurso antropológico sumamente bello.



Copia romana de un busto de Platón. Se cree que el original griego fue esculpido por Silanion cuando el filósofo tenía 60 años.

Carlos Belvedere es profesor de Filosofía y ejerce la docencia en Buenos Aires, Argentina.

Parafraseando el texto bíblico, podríamos decir que cierto día el creador se inclinó a tierra y se puso a jugar con sus manos en el polvo. Luego hizo barro y comenzó a modelarlo con la habilidad de un alfarero. Con sus propias manos fue sacando del lodo la forma del hombre. Con delicadeza convirtió el barro innoble en una criatura humana.

El que mora en las alturas descendió hasta el polvo para ocuparse personalmente de la creación del hombre. De todas las demás cosas, la Biblia afirma simplemente que Dios las creó; en cambio, del hombre se dice que Jehová “lo formó”, y que luego de tomarlo entre sus manos acercó su boca y con su propio aliento le dio la vida.

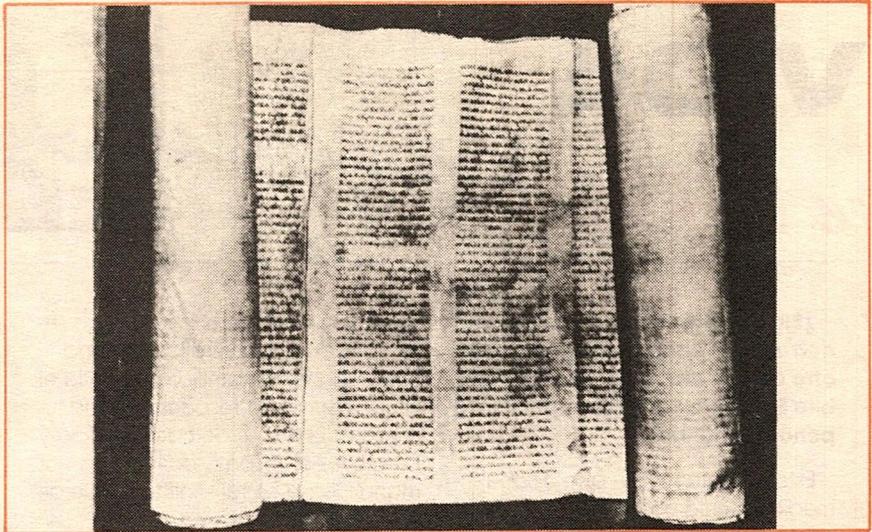
Esta narración del origen del hombre permite esbozar una respuesta múltiple a la pregunta por el hombre, y así superar aquel momento inicial —genuino aunque insuficiente— en el que la única respuesta posible parecía ser la misma pregunta.

¿Qué nos sugiere el relato del Génesis?

1. En primer lugar, este pasaje expresa la idea de que el hombre es una *criatura*. No es una mera creación, sino una criatura. De todo lo demás se dice que fue hecho “por la palabra de Jehová” (Salmo 33: 6), “porque él dijo y fue hecho; él mandó, y existió” (Salmo 33: 9). Pero del hombre no se dice lo mismo. El hombre no es el resultado de una orden o un mandato, sino el fruto de un “trabajo” divino. Jehová no dijo “sea el hombre” (como había dicho “sea la luz” o “haya expansión”). No “ordenó” que el ser humano comenzara a existir; más bien dijo: “Hagamos al hombre” (Génesis 1: 26).

Entonces se agachó, tomó el barro entre sus manos y bajo el calor de su piel comenzó a formar al hombre. Se podría decir que el ser humano es una artesanía, una obra de arte; pues fue hecho *personalmente* por Dios. Así lo menciona el libro de Job: “Tus manos me hicieron y me formaron. Como a barro me diste forma” (Job 10: 8-9).

2. Y el material usado por Dios no fue de los más nobles. Jehová no



esculpió al hombre en mármol de Carrara, no lo fundió en oro puro; sino que lo formó del polvo de la tierra.

El polvo tenía un significado particular en el antiguo Israel. Simbolizaba lo más precario, lo más bajo. Por eso, colocar polvo sobre la cabeza era señal de humillación o de dolor. Asimismo, tocar el polvo de la tierra con la frente era señal de humildad. Por lo tanto, decir que el hombre no es otra cosa que “polvo de la tierra” significa destacar su precariedad, la levedad de su ser.

Esta conciencia del origen humano contrasta con el poder de Dios. El hombre mira a su creador, y luego de esa mirada vuelve los ojos hacia su propio ser y exclama: ¿qué soy? La respuesta es obvia: Tan sólo polvo.

3. Sin embargo, el hombre no fue dejado en el barro. Dios no lo pisoteó, ni esparció el polvo bajo el huracán de su aliento. Al contrario, la brisa que salió de su boca no arrasó esa figura humana sino que le acercó el calor de la vida. El hombre fue formado del polvo de la tierra, pero dejó de ser barro para llegar a ser una criatura “viviente”.

Aquel montículo de tierra llegó a ser, por obra divina, “imagen de Dios” (Génesis 1: 27). Aquel hombre, que separado de Dios no era más que polvo, en manos de su hacedor llegó a ser uno con él. La insignificancia del barro se transformó en dignidad divina, lo humilde se convirtió en sublime.

**La respuesta bíblica más clara y expresiva acerca del sentido de la vida humana se encuentra en el segundo relato de la creación, en Génesis 2.**

# VIDA

## en la Palabra

Hugo Antonio Cotro es licenciado en Teología.



### ¿Significa Génesis 9: 6 ("Si uno derrama la sangre de un hombre, otro derramará la suya" [Nueva Biblia Española]) que Dios aprueba la pena de muerte?

Este texto se refiere a la época inmediatamente posdiluvial, lo que significa que más de 4.000 años separan el presente de la situación que dio lugar y sirvió de contexto a ese versículo.

Génesis 9: 6 tiene que ver con una etapa de la historia humana previa a la organización de las instituciones sociales.

En tales circunstancias, una justicia del tipo retributivo parece haber sido la mejor manera de preservar potencialmente el respeto por la vida humana.

Tal disposición significó de alguna manera optar por el mal menor en una época en la que, como ocurriría tiempo después en el Israel premonárquico: "No había rey. . . y cada cual hacía lo que le daba la gana" (Jueces 21: 25, versión *Dios habla hoy*), sobre todo en vista del pavoroso antecedente prediluviano, cuando: "La maldad de los hombres era mucha en la tierra, y. . . todo designio de los pensamientos. . . de ellos era de continuo [literalmente "todo el día"] solamente hacia el mal. . . y [la tierra] estaba llena de violencia" (Génesis 6: 5, 11), o "de crímenes" según la *Nueva Biblia Española*.

A medida que el tiempo transcurrió, los grupos humanos se organizaron socialmente, y esa justicia de tipo retributivo dio lugar a una jurisprudencia que privilegiaba el arbitrio de terceros y la punición de tipo compensatorio, además de otras medidas cuya aplicación no generara situaciones tanto o más injustas que las que pretendía zanjar (Números 35: 9-34; Deuteronomio 19: 1-13; 21: 18-21).

El texto en cuestión debe entender-

se pues a la luz de una sociedad seminómada, no centralizada, organizada en clanes familiares, donde el grupo asumía la responsabilidad jurídica consensual de hacer justicia y promover el respeto por la vida humana (véase en tal sentido lo que dice Roland De Vaux en su obra *Instituciones del Antiguo Testamento*, Barcelona, Editorial Herder, 1985, pp. 35-37).

El contexto inmediato de ese versículo se refiere al valor que Dios concede a la vida humana. El gran tema allí es la vida, no su supresión. De allí que la última parte del versículo 6 ["porque a imagen de Dios es hecho el hombre"] no pretende ser el fundamento de la pena de muerte sino el fundamento del respeto por la vida humana. No constituye la razón por la que un homicida debe morir sino la razón por la que nadie debe atentar contra la vida de su prójimo.

Los partidarios de la pena capital suelen ver en Génesis 9: 6 "la justicia y la autoridad divinas delegadas por Dios mismo en manos del Estado, del poder temporal".

Sin embargo, nada se dice en el pasaje respecto de quién en particular tendría el poder y la responsabilidad de tomar venganza en caso de un homicidio. Dice "hombre", en forma genérica. No habla de un hombre determinado ni de un grupo determinado de hombres.

Por otra parte, la justicia vindicativa o retributiva no parece haber sido ni un invento de Dios ni una novedad posdiluviana (véase Génesis 4: 14).

Ver en Génesis 9: 6 una justificación atemporal de la pena de muerte constituye, según lo expuesto, un anacronismo y una inconsecuencia: ¿Quién propone hoy reeditar regulaciones jurídicas consensuales de esa misma época y ambiente, como el levirato, el matrimonio poligámico, la esclavitud, etc.? ¿Quién citaría el Pentateuco para ello?

4. Sin embargo, desde que el hombre voluntariamente se apartó de Dios, pesó sobre él su origen de barro. Así como en contacto con Dios el polvo dejó de ser polvo para convertirse en hombre, en imagen de Dios; al separarse de Dios, el hombre perdió su imagen, dejó de ser hombre para volver a ser polvo. El Génesis sentencia: "Polvo eres, y al polvo volverás" (Génesis 3: 19).

El hombre sin Dios no es más que eso. Así como el hombre no era nada sin Dios (tan sólo polvo), al separarse de él volvió a ser lo que era: polvo. Y esto no sólo en sentido figurado, como símbolo de humildad, sino también en el sentido más literal del término. La muerte (el retorno al polvo) es la consecuencia natural de la contradicción que el ser humano introdujo en sí mismo al alejarse de Dios. Puesto que el hombre es imagen de Dios, al apartarse de él, se apartó de sí mismo y provocó su propia muerte. "El polvo vuelve a la tierra, como era" (Eclesiastés 12: 7), y el "ser viviente" perece.

5. Pero esta situación no será definitiva. El polvo volverá a la vida, y lo mortal se vestirá de inmortalidad (1 Corintios 15: 54). El paso por la muerte es algo transitorio. El hombre no necesita morir eternamente, terminar sus días como polvo. Existe una esperanza, un retorno a Dios, un retorno a sí mismo. El Señor promete: "De la mano del Seol los redimiré, los libraré de la muerte. Oh muerte, yo seré tu muerte; y seré tu destrucción, oh Seol" (Oseas 13: 14). Hay esperanza de vida eterna para quienes creen en Dios (S. Juan 3: 16), hay un retorno del polvo. Por eso el creyente puede responder a la pregunta por el hombre con algo más que una pregunta. Puede decir: Soy barro transformado por Dios, hechura de Jehová, imagen de Dios, y polvo que se levantará por segunda vez, para encontrarse con su hacedor. Por eso, a la vez que tiene una respuesta, tiene una fe y una esperanza: "Yo sé que mi redentor vive, y al fin se levantará sobre el polvo; y después de desecha esta mi piel, en mi carne he de ver a Dios" (Job 19: 25, 26).



# Las sombras de la noche

Cuando los problemas de la vida le impidan conciliar el sueño, recuerde el poder y el amor de Dios.

*Richard Rice*

**L**a noche posee una manera propia de cambiar las cosas. Por ejemplo, aquel verano en que yo tenía 13 años, acampamos con mi familia en una zona montañosa de mi país. Montamos nuestro campamento temprano en la tarde, cuando el sol todavía estaba alto y la floresta relucía con todo su esplendor.

Decidí satisfacer mi necesidad de independencia alejando mi bolsa de dormir de las del resto de la familia. Quería disponer de mi propio espacio, gozar mi privacidad.

Pero cuando llegó la noche, los 20 ó 30 metros que me separaban de mis familiares se "convirtieron" en varios kilómetros. En pocos segundos estuve nuevamente al lado de los míos.

Pero no hace falta alejarse del campamento para sentirse amedrentado por la oscuridad. Aun los objetos con los que estamos familiarizados durante el día se tornan muy diferentes de noche. En medio de la oscuridad, las cosas que se encuentran a nuestro alrededor pueden despertar en nosotros un extraño sentimiento. Los árboles se ven

diferentes. Los animales de hábitos nocturnos, que emiten sus sonidos y se desplazan en la oscuridad, siempre han resultado más amedrentadores que los que se mueven a nuestro alrededor a la luz del día.

Lo mismo ocurre con los problemas que nos parecen perfectamente manejables durante el día, pero que de noche se tornan en verdaderos monstruos. Preocupaciones de poca importancia (esas cosas que comúnmente no nos preocuparían demasiado) pueden entonces mantenernos despiertos durante horas. Y cuando algo verdaderamente importante se nos presenta en el horizonte de nuestra vida, conciliar el sueño resulta imposible.

Cada trabajo tiene, por ejemplo, sus problemas y desafíos característicos. Los empresarios tienen que reunir los fondos para efectuar el pago de los sueldos. Los trabajadores tienen que llegar hasta fin de mes con lo que ganan. Los agricultores viven con la ansiedad de que el clima resulte favorable para sus siembras. Los médicos se ven en la difícil situación de tener que informar a algunas familias la muerte de uno de sus miembros. Los profesores deben hacer frente a la difícil tarea de aplazar a ciertos alumnos. Y esas actividades que

son tan difíciles durante el día, pueden parecerlo aún más durante la noche.

A veces, las cosas que nos perturbaban durante la noche son preocupaciones acerca de nosotros mismos. Puede que nos sintamos ansiosos por no haber cumplido con alguna responsabilidad. Que sintamos angustia por alguna injusticia que padece algún compañero de trabajo. Que tengamos que soportar la acción calumniosa de algún "trepador". Tal vez las cosas en el trabajo no han marchado tan bien como esperábamos: los ascensos de categoría no se han sucedido tan velozmente, o han llegado tan rápido que no nos sentimos todavía en condiciones de cumplir con nuestras nuevas responsabilidades, y estamos agobiados.

Puede ser que nos sintamos culpables como consecuencia de alguna falta que hemos cometido. O puede ser que estemos preocupados por nuestra salud. Tal vez estamos esperando con mucha ansiedad los resultados de un examen médico.

Podemos estar afligidos por otras personas. Creo que no existe un progenitor que no haya pasado varias noches despierto como consecuencia de la preocupación que sentía por un hijo. El insomnio



**La noche alarga las sombras de los problemas que nos inquietan, alimenta la ansiedad y convierte en fantasmas a las cosas más simples.**

también puede ser consecuencia de una unión matrimonial que ha perdido su brillo. A veces, dos personas llegan a tener en común sólo la dirección postal. Podemos sentirnos preocupados por problemas que afectan a nuestros padres o amigos.

La lista de cosas que pueden mantenernos despiertos de noche parece interminable. La vida en general es bastante incierta. Los problemas de nuestra sociedad parecen insolubles. La drogadicción está socavando el elemento vital de nuestra juventud. La corrupción está minando la sociedad. Parece no tener fin la seguidilla de escándalos que se descubren entre las autoridades que ocupan puestos públicos. Hay demasiada incertidumbre en cada lugar del planeta. Estamos destruyendo nuestro hábitat en una escala y a una velocidad alarmantes.

¿Qué podemos hacer cuando las cargas de la vida nos presionan y los temores nocturnos nos sobrecojen de temor?

Podemos encontrar una respuesta a ese interrogante en las palabras de una antigua composición musical que fue escrita por un hombre joven durante el período más difícil de su vida: "Por las noches, ya acostado, te recuerdo y pienso en ti; pues tú eres quien me ayuda. ¡Soy feliz bajo tus alas! Mi vida entera está unida a ti; tu mano derecha no me suelta" (Salmo 63: 6-8, versión *Dios habla hoy*).

De acuerdo con la tradición, David escribió estas palabras mientras estaba en el desierto de Judea, adonde había huido para salvar su vida del rey Saúl. He tenido la oportunidad de viajar por ese desierto en algunas ocasiones. Allí contemplé el panorama más desolado y árido que haya visto en toda mi vida. Pero constituye sin duda un lugar excelente para un fugitivo, y por eso puede entenderse por qué David se dirigió allí.

También es posible imaginar lo que pasó por su mente durante los días que permaneció allí: el temor de ser capturado, su anhelo de obtener liberación, paz y seguridad. Cuando las tormentas de la vida amenazaron con destruir a David,

y su existencia misma estuvo en peligro, cuando las sombras de sus noches estuvieron llenas de peligro y de presagios funestos, él dirigió sus pensamientos a Dios. Recordó todo lo que Dios había hecho en su favor. Se recordó a sí mismo la majestad y el poder de Dios, el amor y la compasión que le había demostrado a lo largo de su vida. Y la certeza del infalible cuidado divino lo sustentó cuando todo parecía perdido.

**Una ayuda amplia.** Este salmo de David llegó a ser especialmente importante para mí durante ciertos períodos críticos de mi vida.

De estas experiencias críticas, hay una que puedo compartir con ustedes. Algunos podrán pensar, bastante fundamentadamente, que es intrascendente en relación a los grandes dramas de la existencia; sin embargo no lo fue para mí en esa etapa de la vida. Estaba cursando el segundo año de mi carrera universitaria y me preparaba para una serie de rigurosos exámenes. Mi programa de estudios requería cinco exámenes de tres horas de duración cada uno, seguido de un examen oral de una hora, en el que intervendrían todos los profesores de mi área de estudios.

Los exámenes de tipo global constituyen una de las mayores dificultades que debe superar todo estudiante de nivel terciario. Y como en cierta ocasión me dijo un amigo acerca de esas evaluaciones, lo que amedrenta de esos exámenes no es su dificultad sino las consecuencias que tienen para el futuro de quien debe pasar por ellos.

Yo estaba angustiado.

Con todo, logré sobrellevar bastante bien mi miedo a medida que los días transcurrían. Durante el día, había muchas cosas que me mantenían ocupado. Planifiqué cuidadosamente un cronograma de estudio y lo cumplí al pie de la letra a medida que las semanas pasaban.

Pero de noche, las cosas cambiaban para mí. Mientras estaba acostado tratando de conciliar el sueño, comenzaba a pensar en los exámenes. ¿Qué preguntas me harían? ¿Cuán difíciles serían? ¿Cuál ha-

bría de ser mi reacción en caso de no poder contestar una pregunta?

Luego, comenzaba a pensar acerca de los posibles resultados de esos exámenes. ¿Qué sería de mi si no lograba aprobar los exámenes? ¿Cómo superaría ese fracaso? ¿Qué diría a mis padres y a mis profesores, que tantas esperanzas tenían depositadas en mí? Finalmente, ¿qué haría en caso de que no pudieran materializarse los sueños en relación con la carrera que había elegido?

Mientras los interrogantes se amontonaban en mi mente, también lo hacían mis temores, y más difícil me resultaba dormir.

Fue precisamente en esa época cuando las palabras de David hicieron renacer la seguridad en mi interior. Sus sentimientos coincidían con los míos, así que decidí apropiarme de sus palabras: "Por las noches, ya acostado, te recuerdo y pienso en ti; pues tú eres quien me ayuda. ¡Soy feliz bajo tus alas! Mi vida entera está unida a ti; tu mano derecha no me suelta". Encontré seguridad en este antiguo poema y la noche dejó de amedrentarme.

Estoy seguro de que esas palabras de David que tanto bien me hicieron pueden ayudar a otros. Cuando te encuentres solo en medio de la oscuridad nocturna, cuando las cargas de la vida te parezcan demasiado pesadas, cuando la pena y el remordimiento te agobien, cuando no sepas cómo llegar hasta la mañana siguiente, haz lo que hizo David.

Piensa en el amor, en el poder que hay en él. Reflexiona en el amor de Dios. Y si ese amor te parece demasiado abstracto, intangible, entonces personalízalo en la figura humana que más amas. En ese ser, tu hijo, tu padre, tu esposo, cuyo amor es un destello del amor divino, cuyo amor es una fuente inagotable de salud mental, motivación y vida. Recuerda los momentos luminosos de tu pasado. Acepta que Dios es infinitamente capaz para ayudarte en el presente y en el futuro. Confía en su inmensurable misericordia. Recuerda que puedes estar seguro a la sombra de sus alas. Dios te sostendrá en medio de las sombras de la noche. ☀

# VIDA

## en la comunicación

Juan Darrichón es licenciado en Ciencias de la Comunicación Social.



### Comunicación familiar

A un ritmo vertiginoso que no nos dio tiempo ni a decir "agua va", nos sumergimos en la era de las comunicaciones. Aquello de la *aldea global*, que hace varios años planteaba el filósofo de la comunicación Herbert McLuhan, hoy es una realidad. En pocos segundos (lo que tarda una imagen en ir de un extremo a otro del planeta) nos encontramos, por ejemplo, en Kuwait, peleando la guerra del Golfo, viviéndola como si estuviéramos allí, o compartiendo las singulares sensaciones de aquellas personas que ven estallar los misiles a pocas cuadras de su casa, en plena Jerusalén.

Estamos sobreinformados. Conocemos al detalle la vida, ya no sólo pública sino privada, de artistas, de políticos o de deportistas de nuestro país o de cualquier parte del mundo. Sabemos qué color de ropa, qué comidas, qué tipo de música gusta a muchos de estos personajes.

Sin embargo, el desarrollo de las comunicaciones trae consigo una contradicción que se manifiesta en la más pura comunicación humana, la que se da en el *cara a cara* del ámbito familiar: Ocurre que muchos detalles que conocemos de la vida privada de algunos artistas, los desconocemos de nuestros hijos, de nuestros padres, o de nuestro cónyuge.

Los espacios comunicativos en el ámbito familiar se reducen cada día más. Y es así como poco a poco quienes comparten un mismo techo se tornan más desconocidos. Aquí está el origen de la sorpresa de muchos padres cuando se enteran de que sus hijos son delincuentes o víctimas de la drogadicción.

¿Cuántas señales, cuántos pedidos de auxilio habrán enviado estos hijos a sus padres? ¿Cuántos mensajes no percibidos por quienes se ocuparon más en recibir información "para es-

tar al día" que en interpretar las señales de sus propios hijos?

Para quienes vivimos en este mundo moderno, los momentos para estar en familia se reducen, por las exigencias propias del ritmo que se nos impone, a la más mínima expresión, a las últimas horas del día, a una "pulseada" entre nuestra "imperiosa necesidad de estar informados, de saber qué pasa en el mundo", y la necesidad familiar (cada vez menos imperiosa e importante) de comunicarnos. Por eso mismo, la necesidad de *poner en común* (significado etimológico de la raíz latina *comunis*, de la que deriva la palabra comunicación) nuestras alegrías y tristezas, éxitos o fracasos, es cada vez mayor.

En esta "pulseada" siempre encontramos prolijas excusas para justificar que "hoy por hoy" no nos podemos perder el informativo, o esa película que "no sé bien de qué se trata, pero parece divertida", o ese programa que "vengo siguiendo y que si lo pierdo, en el próximo capítulo no voy a saber cómo sigue". Así, vamos incorporando cada vez con mayor naturalidad la presencia del televisor o de la radio en los momentos que deberíamos pasar en familia. Nuestras necesidades comunicativas quedan sepultadas en una catarata de información, que vuelcan en el corazón mismo de nuestros hogares estos "medios de comunicación social". Y en ese ambiente, ¡cuántas preguntas de nuestros hijos quedan sin respuestas, respuestas que posiblemente busquen en otro lugar! ¡Cuántas inquietudes, alegrías o tristezas quedan aprisionadas en el corazón de nuestro cónyuge, y que algún día, tarde o temprano, terminan por compartirse fuera del círculo matrimonial! ¡Cuántos terminan sumergiéndose, en plena era de las comunicaciones, en la soledad de la compañía de los "suyos". Pero ésta no debe ser necesariamente la realidad de nuestra vida familiar. Existe una alternativa. En el próximo número hablaremos de ello.

Carlos Belvedere es licenciado en Filosofía, con especialización en Sociología. Actualmente ejerce la docencia en la ciudad de Buenos Aires.



### Dioses o demonios

Aquel día cambié de canal una vez más. En ese momento todos hablaban de lo mismo. Apagué el televisor y opté por escuchar radio. También hablaban de lo mismo. A través de un micrófono del equipo de exteriores de la emisora, un desprevenido transeúnte decía indignado: "No puede ser que él, ídolo y ejemplo de los niños, haga eso. No podemos aceptar que Maradona se drogue".

¿Por qué no puede? Los argumentos esgrimidos fueron muchos. Pero el que nos interesa a los efectos de este análisis está relacionado con la imagen mítica de Maradona. No fueron pocos los que opinaban que Maradona no tiene derecho a drogarse porque es idealizado y admirado por niños y jóvenes, y eso es un mal ejemplo para ellos. Sin embargo, no nos ocuparemos de él (eso ya lo han hecho otros). Lo que nos preocupa no es tanto Maradona, sino más bien la sociedad que opina, que juzga, que endiosa y que condena.

La gran mayoría de las opiniones verdadas (a favor y en contra) tienen algo en común: el sabor amargo del desencanto y la desilusión. Maradona defraudó a sus admiradores. ¿Por qué? En primer lugar, porque era admirado, no sólo como jugador de fútbol sino también como ser humano. Maradona se había convertido en un ejemplo de vida. Se decía que si la juventud luchaba por triunfar y realizarse, y si se dedicaba al deporte, si era como Maradona, entonces estaría a salvo de las drogas. Este fue el primer paso del largo proceso de dilapidación del ídolo: Considerarlo no sólo un futbolista excepcional sino ante todo un "ser superior". "Si sos como Diego —parecía decir la sociedad— no te vas a drogar". Se identificaba el éxito deportivo con el éxito en la vida. Pero estas mistificaciones duran poco.

El mundo no demoró en descubrir



que Maradona era humano, ni más ni menos. Salvo en lo deportivo, en los demás ámbitos de la vida, Maradona era igual a cualquiera. Por lo tanto, estaba por debajo de la imagen que de él se había formado. Una vez descubierto esto, en lugar de devolverle su verdadera estatura, se lo degradó aún más. Así como en un momento se lo consideró superior, luego se lo consideró inferior. La frustración provocada por el desencanto de descubrir el lado humano del dios y de percibir de manera indiscutible y despiadada el abismo entre mito y realidad, es compensada mediante el desprecio. La misma distancia entre el hombre y el dios se mantiene, sólo que en sentido

inverso: el dios se vuelve demonio; y el ídolo, inferior a los mortales.

Pero esto no es lo más grave. Detrás del caso Maradona, más allá del incidente personal, se esconde un problema social. La gente no puede aceptar que su ídolo se drogue. Esto tiene un lado positivo (la sociedad tiene conciencia de que la droga no es buena) y un lado negativo (se presenta la drogadicción como algo distante, ajeno, un problema del cual algunos están a salvo). Por eso, el admirador se vuelve implacable: No sólo fracasó su ídolo, también se desvaneció un sueño, una fantasía. Como hombre, cometió un error gratuito, ha hecho algo que cualquier persona normal puede evitar. Más allá de la preocupación por Diego, la sociedad está resentida consigo misma, porque cayó un mito mayor que el de Maradona: el mito de que la droga es un problema de algunos, de unos pocos perdedores, de marginados. Hoy es evidente que cualquiera, por más exitoso que sea, puede ser su víctima.

Por último, digamos que la divinidad es solitaria. Cuando uno está por encima de todos, no puede estar acompañado. Pero también la caída es solitaria. Cuando uno está en el fondo del pozo, tampoco allí encuentra a nadie. Y tanta soledad no es fortuita. De esta manera, la sociedad huye de sus propios problemas: Primeramente, se identifica con alguien que supuestamente está "por encima" de sus problemas; y luego, cuando descubre que la persona es afectada por ellos, la considera ajena a la comunidad. Esto rompe el tejido social y la solidaridad, lo que a su vez dificulta la solución del problema. Mucho mejor sería que reconociéramos como sociedad que la droga es un problema nuestro, que nadie está a salvo de su amenaza, y que nos diéramos las manos para enfrentar y resolver este problema de todos.

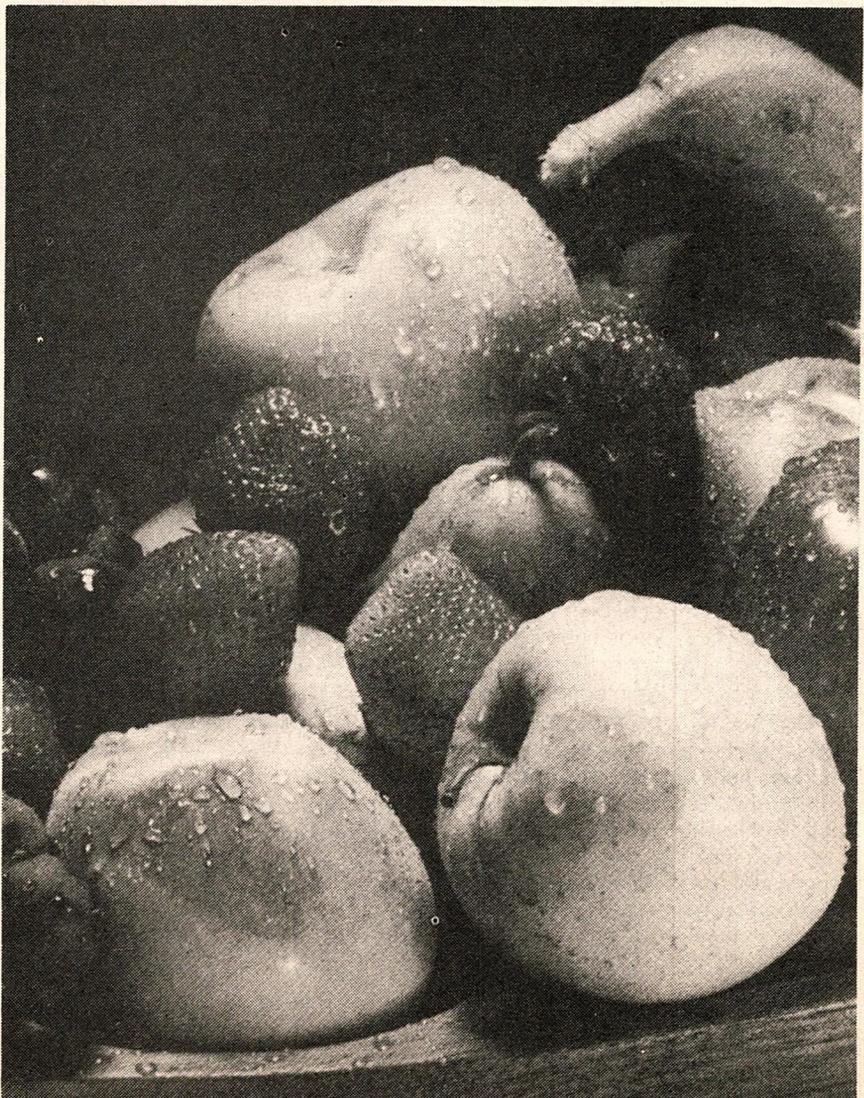
# Lo natural

Cuanto más natural es el alimento, más saludable resulta.

*Marta de Ravinovich*

**P**areciera que en este tiempo la humanidad intuye la necesidad de volver a lo natural y establecer una reforma en sus hábitos alimentarios. Si nos preguntamos cuáles son los efectos de la civilización sobre la salud del hombre, no podemos dejar de reconocer que, junto a los numerosos efectos positivos y a la ampliación del espacio vital, trajo consigo una serie de graves daños, con los que hemos de enfrentarnos razonablemente, tan razonablemente como fuimos creando la civilización. Aquí comienza precisamente nuestra tarea. Importa tomar conciencia, en primer lugar, de nuestra responsabilidad como esposas y madres acerca de los peligros y los daños a que estamos expuestos los seres humanos.

Este convencimiento impone la decisión de modificar nuestro modo de pensar, porque "la salud y la enfermedad no son simples problemas materiales, pues no se trata simplemente de enfermedad o de salud, sino que como seres racionales completos estamos sanos o enfermos". La enfermedad es un pro-



Marta de Ravinovich, profesora de Literatura, cuenta con una vasta experiencia en el dictado de cursos de cocina lacto-ovo-vegetariana.

# VIDA

*cristiana*

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



## ¡Feliz año nuevo!

De veras, de todo corazón, frente a la incertidumbre del futuro, le deseo afectuosamente un ¡feliz año nuevo! Pero reconozco que una cosa es la simple expresión de deseo, y otra muy diferente es alcanzar este anhelo de bienestar.

¿Pero cuál es la receta para vivir un año realmente próspero? "Primero, tome doce meses libres de rencores, odios y celos. Límpielos completamente de toda amargura y mezquindad. Deje atrás los malos recuerdos y el pasado negativo. A continuación, coloque una generosa porción de esfuerzo y trabajo, agréguele abundante fe y paciencia, y añádale una medida de amabilidad. Sazone todo con alegría y buen humor. Luego, mezcle todo con mucho entusiasmo, cocínelo con corazón ardiente, y sívalo con calma y buena voluntad. El resultado será un año sumamente feliz".

Sería muy bueno probar esta receta. Finalmente, no propone otra cosa que el ejercicio de las grandes virtudes humanas, con las cuales se asegura la prosperidad de la vida.

Al comienzo de este nuevo año, ¿no podríamos deshechar nuestros errores y defectos pasados, para reemplazarlos por el bien y la virtud? Es como decir: Donde hubo egoísmo, colocaré amor; donde hubo engaño y envidia, pondré integridad y bondad; donde hubo descuido y desidia, tendré esmero y laboriosidad; donde hubo desaliento y frustración, mostraré la fuerza del entusiasmo y del optimismo; donde hubo fracaso en cualquiera de sus formas, encenderé la fe en Dios y experimentaré la belleza de hacer su voluntad.

¿Quién podría tener un mal año con semejante calidad de vida? Sin embargo, podría ser que dijéramos: "Todavía hay tiempo. No hay apuro. Enero es un mes muerto, de vacacio-



nes, sin mayor importancia dentro del año. Pero el mes que viene, especialmente de marzo en adelante, me dedicaré de lleno a esforzarme y a colocarme bajo la dirección de Dios". ¿Acaso ha pensado usted de este modo? Entonces, cuídese que no le suceda lo de la liebre de la fábula. En la carrera que debía correr con la tortuga, se entretuvo y perdió el tiempo, pensando que de todos modos ganaría.

Pero cuando se dispuso a correr y llegó a la meta, descubrió con vergüenza que la tortuga había llegado primero. La liebre confió excesivamente en sus capacidades y se mostró negligente. En cambio, la tortuga —consciente de sus limitaciones— no perdió el tiempo. Comenzó de inmediato la carrera, y la ganó. La carrera del año 1992 ya ha comenzado. Postergar para mañana la acción diligente y la confianza en Dios puede encerrar un traicionero peligro. *Hoy es el día de comenzar a labrar un año venturoso y bendecido.*

Y en esta carrera no estamos solos. Estamos llamados a correr con Dios a nuestro lado. El nos dice: "Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo" (S. Mateo 28: 20). Por lo tanto, podemos recibir su asistencia, depender de su poder sustentador, y por fin llegar a la meta con esta convicción: ¡Gracias a Dios, hemos tenido un *feliz año nuevo!*

blema físico y moral, que abarca a toda la persona. Ya Buda tenía parcialmente razón al afirmar que "todo dolor que afecta al hombre es fruto de sus errores, apetitos y descuidos". Estos errores, apetitos y descuidos nuestros no los aminora en absoluto la vida moderna, civilizada, técnica y urbana. El mejoramiento físico debe ir acompañado de una recuperación del orden en nuestra conciencia, tanto más en vista que el contenido de nuestro mundo espiritual es de una importancia a veces decisiva para la estructura orgánica y sus funciones y, en consecuencia, para la enfermedad y la salud, para la vida y la muerte.

La discordia, la lucha, el temor, las preocupaciones, la vulgaridad, la angustia, la vileza, la perversidad, la pasión, son para el cuerpo y el alma un alimento antinatural y tóxico. Si, en cambio, nuestra mente se ocupa de temas valiosos y equilibrados, sentiremos cierta potencia depuradora y sanadora en nuestro estado físico. La salud no sólo comprende lo fisiológico, sino también lo más íntimo de nuestro ser, es decir, el corazón y la sensibilidad de cada uno.

Hoy, la alimentación ha llegado a convertirse, por muchas razones, en un problema múltiple. La progresiva industrialización, el crecimiento de las ciudades, los transportes a mayores distancias y el necesario almacenamiento, son factores que conducen inevitablemente a la disminución del valor y de las propiedades de los alimentos. El largo camino que han de recorrer desde el productor hasta el consumidor ha creado igualmente la necesidad de recurrir a procesos y tratamientos de conservación, que con frecuencia resultan también bastante perjudiciales para el valor biológico de los alimentos.

"*Pero el hombre no sólo debe pedir a su Creador salud y una larga vida, sino que ha de aplicar su inteligencia a descubrir y aprender los tesoros que el bondadosísimo Padre de todos ha situado en la naturaleza para remedio de los muchos males de nuestra vida*".

Sebastián Kneipp ☀

#### Inconvenientes

Las combinaciones de leche y azúcar debe evitarse. "Recargan el organismo, irritan los órganos digestivos y afectan el cerebro". "Particularmente dañinos son los postres cuyos ingredientes principales son leche, huevos y azúcar." (Elena G. de White en *Consejos sobre el régimen alimenticio*).

#### Propuesta natural

Utilizar: *Azúcar natural*: frutas, jugos, miel.  
*Yogur* (leche ácida) que fomenta el desarrollo y las funciones, tan importantes para nuestro bienestar, de las baterías intestinales benéficas.  
Suprimir los huevos.

#### Receta base

Batir 3 ó 4 minutos .....

Hacer un puré .....

#### HELADO DE VAINILLA

Cantidad: 6 porciones

- 3 tazas de yogur natural (si es casero, mejor)
- 6 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Si prefiere, puede agregar 200 g de crema de leche.  
Guardar en congelador o freezer durante 2 horas. Sacar y batir o procesar. Guardar nuevamente hasta que se solidifique. Media hora antes de servir sacar del congelador y colocar en la heladera.

#### Variaciones:

*Cubos de naranja*: Agregar 1 1/2 taza de jugo de naranja (no admite crema). Después del batido, colocar en cubetera.  
*Helado de Coco*: Agregar 120 g de coco rallado.  
*Tutti-frutti*: 300 g de cualquier fruta madura, pelada y sin carozo. Frutas de la estación como: manzanas, peras, duraznos, damascos, frutillas, etc.

#### Frutas

- 1 cucharada de jugo de limón
- 2/3 taza de miel.

Mezclar con el helado de vainilla y congelar.

#### PASTEL DE FRUTAS

Cantidad: 8 porciones

Lavar y pelar 1 1/2 kg de frutas variadas (manzanas, frutillas, kiwis, duraznos, peras, melón, etc.). Reservar una parte para decorar y cortar el resto en láminas.

Remojar vainillas o galletitas dulces en jugo de naranja.

Preparar un molde budinero untado con aceite vegetal y colocar capas alternadas de galletitas y frutas, bañadas con helado de vainilla batido o procesado (según receta base).

Guardar en el freezer o congelador hasta que se solidifique. Sumergirlo después unos instantes en agua hirviendo y volcar sobre la fuente de servir. Adornar con queso blanco endulzado puesto en manga con boquilla y las frutas reservadas.

## Entradas

### PIONONO MULTICOLOR

Horno: Bien caliente durante 5 minutos.  
(Molde rectangular de 30 x 40 cm.)

Licuar .....

**1 1/4 taza de espinaca cruda picada en trozos pequeños**  
**4 cucharadas de aceite**  
**3 ó 4 cucharadas de agua, si es necesario**

Batir hasta que estén espesas y de color limón .....

**3 yemas de huevo**  
**1 cucharada de azúcar**

Agregar gradualmente 2 cucharadas de agua caliente.  
Mezclar con el licuado.

Incorporar con movimientos muy suaves

**4 cucharadas de queso rallado**  
**4 cucharadas de harina leudante**  
**1 cucharadita de sal**

Incorporar suavemente 3 claras de huevo a punto nieve.  
Verter en asadera previamente forrada con papel enmantecado y enharinado. Hornear. Dar vuelta sobre el repasador húmedo extendido. Despegar el papel, cortar los bordes. Enrollar. Envolver con el repasador. Para que quede bien formado, dejar envuelto hasta que se enfríe.

#### Variaciones:

- Sustituir la espinaca por zanahoria cocida o morrones rojos asados y pelados.
- Enfríar la mezcla extendida. Cortar en cuatro partes para armar una torta rellena.

## EL PROBLEMA DE LA CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS

El empleo de productos químicos en la conservación y preparación de los alimentos se debe al deseo de lograr una duración y una capacidad de almacenamiento y transporte que permitan la formación de reservas y el suministro a lugares alejados o a las grandes ciudades.

La leche es el alimento más delicado, menos apto para conservar sin transformarlo y más susceptible de corromperse.

#### Aditivos químicos en los distintos productos alimentarios:

*Productos lácteos:* lecitina, mono y diglicéridos, alginato glicol propileno (emulsificantes), citrato de sodio y ácido calcio pirofosfórico (secuestradores).

*Queso para untar:* citratos y fosfatos alcalinos, ácido tartárico.

**Propuesta Natural:** Hacer el yogur y queso (para untar) en casa, a partir de la leche en polvo.

### YOGUR CASERO

Calentar a 40° (introduciendo el dedo en el agua, se la debe sentir caliente pero no intolerable.

**4 tazas de agua**

Batiendo enérgicamente agregar:

**1 taza de leche en polvo**  
**1/2 yogur de buena marca**

Envolver el recipiente con tela abrigada de 3 a 5 horas o hasta que se observe el desprendimiento de suero. Enfríar en la heladera.

#### QUESO BLANCO (para untar)

Poner el yogur natural casero en un filtro de café y colocar en la heladera con un recipiente para el drenaje del suero. Después de una noche descubrirá un saludable "Queso Blanco" de múltiples aplicaciones.



Escrito por un educador calificado, este libro responde franca, honesta y afectuosamente a las preguntas de todos los que desean descubrir la solución de sus propios problemas para poder amar mejor.

Autor: Pierre Lanarès  
Páginas: 336  
Formato: 16 x 23 cm.  
ilustrado

# Los Secretos del AMOR

Pierre Lanarès