VIDA feliz

Salud mental
Cómo vencer el miedo

Maltrato familiar:
Los niños golpeados

Mente sana en cuerpo sano

Efecto invernadero:
En el 2020 se terminaría la vida

Camine pero no se canse

Si usted se cansa de sólo pensar en la gimnasia, entonces camine.



Dewitt S. Williams



¿Cuál es la causa por la que nos fatigamos cuando caminamos? ¡La falta de oxígeno! El oxígeno alimenta los músculos, capacitándolos para trabajar con eficiencia. Si consideramos que la mitad de los 650 músculos del cuerpo están comprometidos cuando caminamos, podemos darnos cuenta de lo esencial que es el oxígeno para evitar la fatiga. Cuando los músculos no reciben oxígeno, pierden algo de su elasticidad y sencillamente "se quedan sin combustible".

Una técnica para aumentar el caudal de oxígeno consiste en caminar con las manos tomadas suavemente por detrás, en la espalda. Eso le enderezará los hombros, expandirá el pecho y aumentará la capacidad de los pulmones para contener el oxígeno. Hay otro método sencillo: Cada 5 ó 6 pasos inhale profundamente, contenga la respiración en los siguientes 5 ó 6 pasos, y exhale lentamente.

Dewitt S. Williams es un médico norteamericano especializado en Educación Física, de vasta trayectoria en los Estados Unidos, desde donde escribe para ***Vida** feliz*.

Para que la caminata tenga valor, el ritmo debe ser de moderado a rápido. Paul D. White, famoso cardiólogo norteamericano, dijo: "El corazón tiene 2 ayudantes muy importantes. Uno son las piernas, el otro es el diafragma. Pero las piernas son más importantes".

Para reducir o evitar la fatiga cuando caminamos, necesitamos asegurar a los músculos un buen suministro de sangre. Esto significa un ritmo de caminata que debe ser de moderado a rápido, de modo que las piernas y otros músculos puedan contribuir a su acción de bombeo (en realidad, cuando caminamos se produce una compresión de los vasos sanguíneos por la repetida contracción de los músculos).

La mayor parte de la gente camina a paso lento, inclinando el tronco, los hombros y la cabeza hacia adelante, caminando más por el peso del cuerpo que por la acción muscular. La inclinacióm del tronco requiere la ayuda de los músculos adicionales para evitar que el cuerpo caiga hacia adelante, tensionando los músculos que no son los más adecuados para esa tarea. Las consecuencias más comunes de caminar de este modo son el dolor de espaldas, de hombros o de la parte posterior del cuello, y aun dolores de cabeza.

Para caminar sin cansancio, mantenga la columna vertebral derecha pero sin tensión, permitiendo que la acción de los miembros inferiores produzcan el movimiento. El peso del tronco caerá entonces sobre el centro de gravedad, como debe ser.

Una manera de mantener el cuerpo derecho es dar pasos grandes. Pruébelo. Con un paso completo, las piernas quedan delante de la columna, lo que evita que el tronco se incline en exceso hacia adelante.

La mayor parte de la gente usa calzados que no son apropiados para caminar. El calzado no debe ser pesado. Cien gramos de más pueden hacer una diferencia de varios centenares de kilos que los pies tienen que levantar cada kilómetro. En 1 kilómetro, los pies se flexiona-

Para caminar sin cansancio, mantenga la columna vertebral derecha pero sin tensión, permitiendo que la acción de los miembros inferiores produzcan el movimiento. El peso del tronco caerá entonces sobre el centro de gravedad, como debe ser.





rán de 1.000 a 1.300 veces. Si la suela es demasiado gruesa, rígida o semirígida, producirá resistencia a la flexión natural del pie y contribuirá a la fatiga.

Evite el calzado con suela adherente, como los de goma crepé. No sólo fatigan más sino que pueden producir heridas. Cuando la superficie de la suela toca el piso, se adhiere a él como si pusiéramos el freno de emergencia a un auto. El pie se desliza hacia adelante dentro del calzado, produciendo una ampolla o una herida en pocos minutos de caminata.

Si el calzado tiene una almohadilla, mucho mejor. De ese modo se amortigua el impacto del pie contra la superficie dura, producido miles de veces en una caminata de sólo 4 ó 5 kilómetros. Si usted obedece estas sencillas reglas, podrá caminar durante más tiempo, una mayor distancia, con más alegría y sin fatigarse.

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?*

El deber de ser feliz

La fábula del rey triste que envió a sus súbditos para que le quitaran la camisa a un hombre feliz y se la pusieran a él, a fin de sanar de las angustias que lo agobiaban, patentiza el mayor y más esquivo anhelo del corazón humano: el deseo hondo, irrenunciable, de ser feliz.

El diccionario define la felicidad como una sensación de placer, satisfacción y plenitud que nada ni nadie empaña. ¿Una ilusión?, ¿un imposible?, pero. . .

Tras ella nos lanzamos en alocada carrera. Y es tan difícil encontrarla como cuando éramos chicos y jugábamos a las escondidas, ¿se acuerda? Abajo de la cama, sobre un árbol. . . el "escondido" no aparecía fácilmente. La felicidad, ¿juega a las escondidas? ¿Es sólo una "engaña pichanga"? ¿La camisa del hombre feliz que jamás se fabricó?

El laureado Jorge Luis Borges escribió: *"He cometido el peor de los pecados/ Que un hombre puede cometer. No he sido feliz./ Mis padres me engendraron para el juego/ Arriesgado de la vida./ Para la tierra, el aire, el fuego./ Los defraudé. No fui feliz./ Siempre está a mi lado/ La sombra de haber sido un desdichado"*.

En ese momento era la mujer más hermosa del mundo (así pensaban los hombres). El dinero, los placeres, las lisonjas y los aplausos, todo cuanto parece hacer a la felicidad, le pertenecía. Era tan "feliz" que se suicidó. La inolvidable Marilyn Monroe comprobó en carne propia que la felicidad transita por otros caminos.

No obstante, la felicidad no es el traje de fiesta de una quimera. Existe y puede ser una realidad. No la encontramos porque la buscamos donde no está. Hellen Keller, la ciega, sorda y muda más conocida de todos los tiempos, escribió: "Si yo considerase mi vida desde el punto de vista del pesimista, debiera estar derrotada. . . Pero puesto que considero un deber hacia mí y hacia los demás el ser feliz, escapo así de una desgracia peor que cualquier defecto físico". La desgracia de ser pesimista es la lente negra que hace ver todo negro.

La felicidad, en cambio, ilumina el camino de quienes tienen siempre. . .

Algo que hacer. Decía Roberts Shaffer que irnos a la cama puede curarnos de casi la mitad de los males que padecemos; y el levantarnos, de la otra mitad. Se siente inmensamente mejor quien está encorvado por el trabajo, que torcido por intentar evitarlo.

La actividad útil es una fuente de placer auténtico. ¿Percibe en ella el aroma de la felicidad?

Alguien a quien amar. Un proverbio chino dice que "el amor y la tos no pueden ocultarse". Tos aparte, el amor sale por los ojos y los poros. Es la sal, y el azúcar, y el perfume, y el motor, y la nube, y la lluvia, y el arco iris de la vida.

Alguien que nos espera. Alguien nos necesita. Nuestra presencia significa algo para alguien. ¿Percibe en el amor el sabor de la felicidad?

Alguna cosa que esperar. La esperanza es el puente que une el hoy con el mañana, aun cuando las circunstancias estén lejos de ser las ideales. Es fácil decir "creo en el sol" cuando brilla y podemos disfrutarlo; "creo en el amor" cuando estamos rodeados por nuestros amados; "creo en Dios" cuando palpamos su amor transformado en bendiciones. ¿Seríamos capaces de decirlo en el agobio de circunstancias difíciles?

Durante los días horribles de la Segunda Guerra Mundial, un niño anónimo, cautivo en una de las tantas casas del gueto de Varsovia, escribió en la pared: "Creo en el sol, aunque aquí no está brillando. Creo en el amor, aunque aquí no lo recibo. Creo en Dios, aunque él guarda silencio".

Trabajar, amar, esperar. Fe en nosotros mismos, fe en los demás, fe en Dios. ¿Percibe la sustancia de la felicidad? Por algo será que **fe***licidad* empieza con **fe**. En cada etapa de la vida. También en la tercera edad.

VIDA feliz

Año 93 N° 8

DIRECTOR: **Ricardo Bentancur**
REDACTOR: **Hugo A. Cotro**

DIRECTOR DE ARTE: **Luis O. Marsón**
FOTOGRAFO: **Hugo O. Primucci**

ACES

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 Bahia Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentin Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Avda. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 223194. CORRIENTES: México y Granaderos, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. (081) 330281 - 330258.

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. —Agosto de 1992.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 184440	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)
PRINTED IN ARGENTINA TARIFA REDUCIDA N° 452	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199

editorial

"¡Oh idea maravillosa, una vida sin miedo"! *—Herman Hesse.*

Freud consideraba que las fobias básicas eran el miedo a los extraños, a la oscuridad y al silencio. En lo profundo, todas convergían en un único y temible miedo: el de la ***soledad****. El científico austríaco agregaba que este miedo central se origina en los albores de la vida individual, cuando se produce el desprendimiento del niño del seno materno ("Inhibición, síntoma y angustia", en* Obras Completas, *t. 1).*

El relato bíblico se extiende más allá de la ciencia, a un nivel metafísico más profundo, y sostiene que esa separación básica tiene un origen más antiguo: La ubica en el principio mismo de la vida humana. El relato del Génesis afirma: "Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú? Y él respondió: Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí" (Génesis 3: 9, 10).

La acuciante pregunta divina sitúa al hombre en la auténtica realidad de su existencia. Pone al descubierto su culpa por la separación de Dios, su insuficiencia, su desnudez esencial. Pero la misma Biblia que señala la condición del hombre, tiene un mensaje de esperanza: "No temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas" (Josué 1: 9).—RB

contenido

2 Camine pero no se canse
6 Efecto invernadero: ¿En el 2020 se termina la vida?
11 Pensar en femenino
13 La envidia
17 Génesis: una guía para las relaciones humanas
21 Ingapirca: Un monumento de la cultura americana
24 No hay que tenerle miedo al miedo
27 Los niños golpeados

SECCIONES

4 VIDA en la tercera edad
10 Fue en agosto
16 VIDA en la actualidad
20 VIDA en la Palabra
23 VIDA cristiana
26 VIDA y salud mental
29 VIDA en la cocina

página **11**

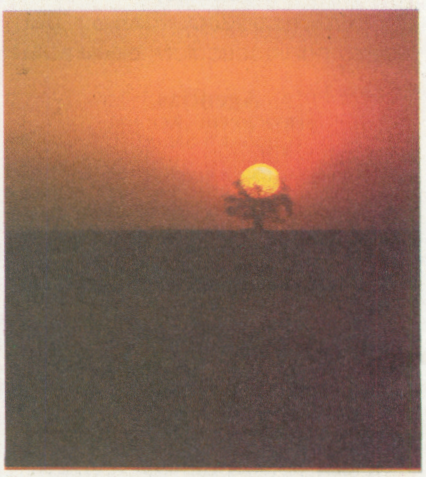


página **24**



Efecto invernadero: ¿En el 2020 se termina la vida?

Según la Conferencia Mundial de Expertos en Energía, realizada en 1989 en la ciudad de Montreal, Canadá, en las próximas dos décadas podría desaparecer la vida sobre nuestro planeta.



Erico Spinadel

Desde los albores de la prehistoria, el hombre necesitó energía para satisfacer sus necesidades. Al principio dependió solamente de su esfuerzo muscular; con el paso del tiempo aprendió a utilizar la fuerza de los animales y la energía que le proporcionaba la naturaleza: el fuego, el viento, el agua.

Durante milenios los requerimientos energéticos del hombre se mantuvieron dentro de límites muy modestos. Hasta que con el advenimiento de la era industrial el medio ambiente comenzó a modificarse de un modo dramático. Desde el descubrimiento de la máquina a vapor, la concentración de energía aprovechable en un pequeño espacio inició una verdadera revolución en materia de oferta y de demanda energética. Posteriormente, y desde hace más de un siglo, la necesidad de energía para múltiples propósitos se vio simplificada por la aparición de la energía eléctrica, que merced al invento primeramente del transformador y luego de las fórmulas matemáticas que permitieron la generación y transmisión del fluido eléctrico a gran distancia, se convirtió en el tipo de energía comercial de más fácil manejo, y por lo tanto en la más utilizada.

Con el paso de los años se estableció una correspondencia biunívoca en la mente de todas las personas: La energía eléctrica implica bienestar. Pero además, en la ecuación clásica de los costos sólo entraba el capital, los recursos de la naturaleza y la mano de obra, con una doble conclusión: La energía eléctrica es ilimitada y, por lo tanto, barata.

Por supuesto, esto invitaba a utilizar alegremente toda la energía de la que se pudiera disponer. Originalmente, la energía eléctrica era generada a partir de combustible fósil: carbón, primeramente, y luego petróleo y gas natural. Nadie tomó conciencia de las consecuen-

Erico Spinadel es el director del GENCO (Grupo de investigación de Energías No Convencionales) de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Buenos Aires, Argentina.

cias de la utilización de los recursos fósiles de la naturaleza como fuentes primarias de energía. Pasaron varios años hasta que descubrimos que los recursos fósiles no son renovables y que su utilización masiva generaría un grave problema de contaminación ambiental.

En el comienzo de los 60, la crisis del petróleo hizo cundir la alarma respecto de la limitación de los recursos fósiles como fuente primaria de energía. Además, esa crisis hizo que el costo de la energía se incorporara a los costos de los productos elaborados. A partir de entonces se toma conciencia de que hay que buscar fuentes energéticas renovables, para no depender totalmente de los combustibles fósiles. En este sentido, la energía hidroeléctrica demuestra sus importantes ventajas; del mismo modo, la energía nuclear, rechazada casi instintivamente por el temor a los peligros latentes que encierra.

A partir de la crisis del petróleo se desarrolla una búsqueda intensiva de otras fuentes primarias de energía que fueran renovables y competitivamente económicas. Así apareció la energía eólica, la fotovoltaica, la geotérmica, la utilización de la biomasa de los desechos agrícolas y ganaderos, etc. También aparece un llamado a la cordura: La nueva consigna es utilizar toda la energía que haga falta pero sin derrocharla. Aparece por primera vez la necesidad de inculcar en las personas el uso racional de la energía. Los países industrializados son los que más avanzan en este terreno.

Por otro lado, desde la década de los 60, los científicos están realizando un estudio comparativo entre las reservas energéticas fósiles en todo el mundo y lo que puede esperarse de las reservas de materias fisionables. Esto último, y a valores de 1988, se resume en el cuadro siguiente:

Reservas mundiales (1988)

	Reservas TEC* x 10^9**	Duración Años	Recuperables con otras técnicas
Carbón, lignito	688	254	4060
Petróleo	138	34	102
Gas natural	105	59	230
Uranio	53	94	—
Uranio *fast-breeder*	3188	5640	—

Esto quiere decir lo siguiente: En la primera columna se expresan las reservas mundiales en *equivalente en toneladas de carbón* (TEC); en la segunda columna aparecen los años que, a valores de extracción constante, habrán de durar esas reservas; en la tercera se expresan los años de duración de las reservas cuya explotación no resulta rentable con las técnicas conocidas hasta ahora.

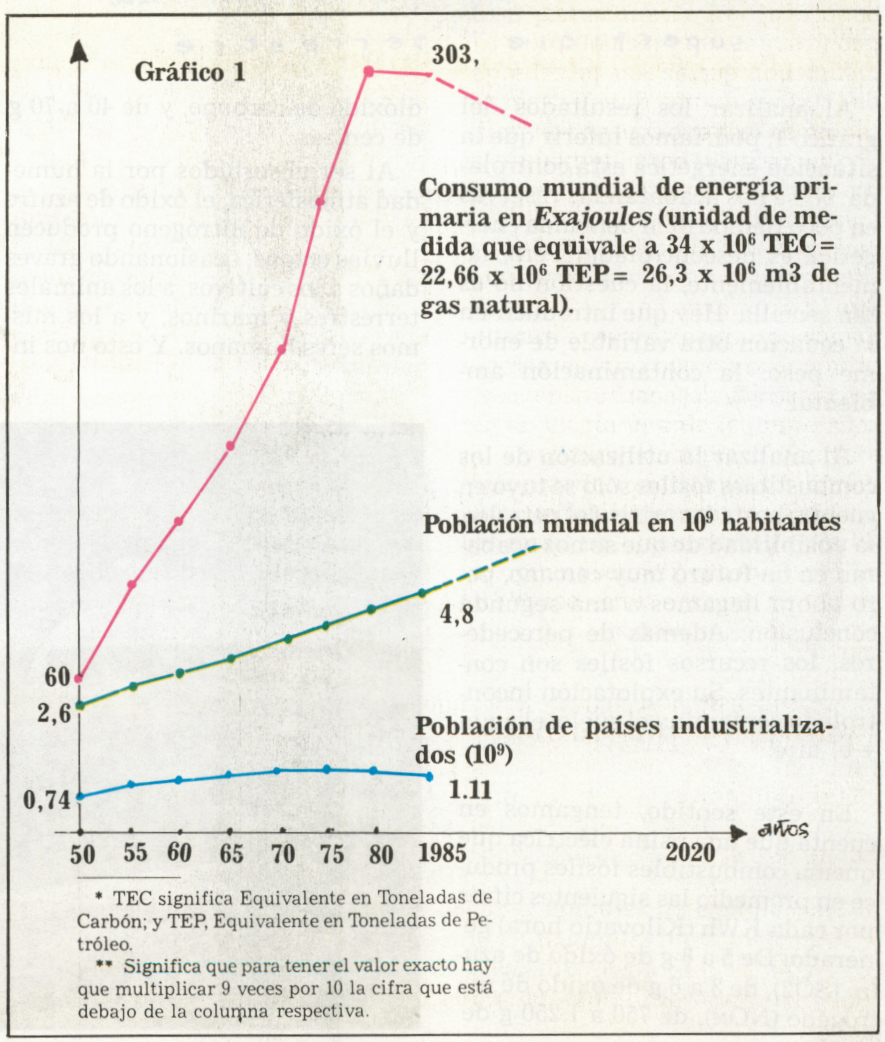
Por otra parte, según los guarismos que arrojan los estudios respecto de las reservas energéticas mundiales (véase el cuadro 1), no hay que tener el temor de quedarnos sin combustible fósil en el futuro inmediato.

El cuadro 1 también debe ser comparado con los resultados que se han logrado últimamente a partir de la implementación de las medidas de racionalización por parte de los países industrializados.

Sin embargo, el gráfico siguiente nos introduce en una nueva realidad:

Según el gráfico, la línea roja nos muestra que el consumo energético mundial está comenzando a disminuir; la verde muestra que la población en los países en desarrollo sigue creciendo; y la azul expresa que la población de los países industrializados está disminuyendo.

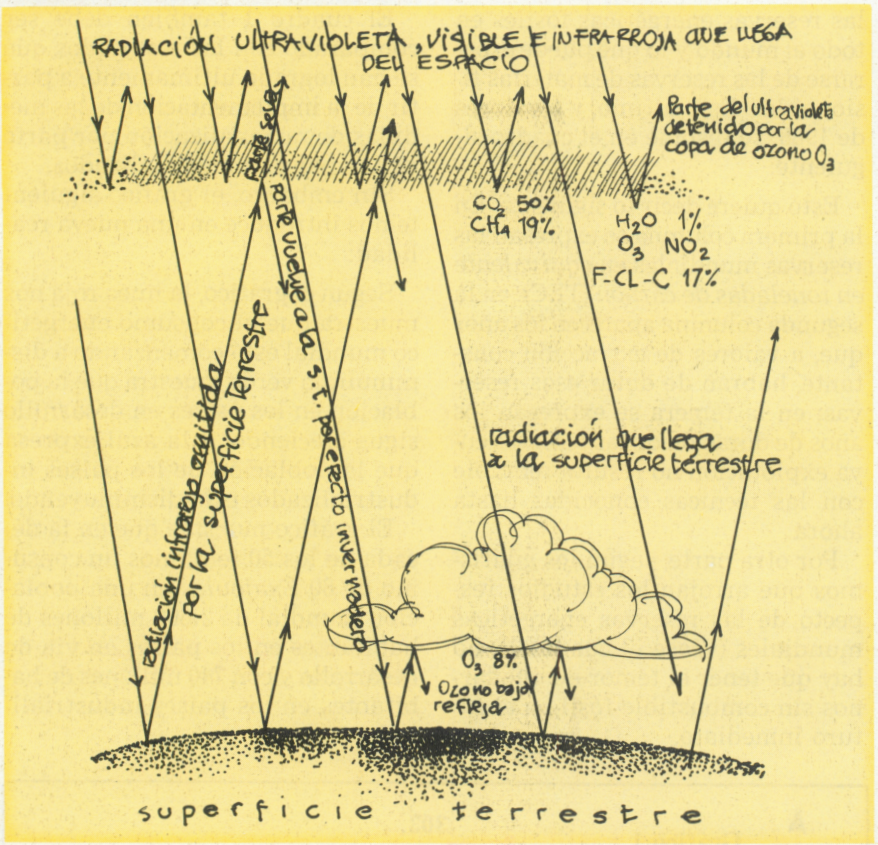
El gráfico muestra que en la década de los 50 teníamos un consumo de 60 *Exajoules* en una población mundial de 2.600 millones de habitantes en los países en vía de desarrollo y con 740 millones de habitantes en los países industrializados.



* TEC significa Equivalente en Toneladas de Carbón; y TEP, Equivalente en Toneladas de Petróleo.

** Significa que para tener el valor exacto hay que multiplicar 9 veces por 10 la cifra que está debajo de la columna respectiva.

Gráfico 2 - Efecto invernadero



Al analizar los resultados del gráfico 1, podríamos inferir que la situación energética está controlada: Ni se nos acabarán las reservas en poco tiempo ni la demanda energética es descontrolada. Pero, lamentablemente, la cuestión no es tan sencilla. Hay que introducir en la ecuación otra variable de enorme peso: la contaminación ambiental.

Al analizar la utilización de los combustibles fósiles sólo se tuvo en cuenta, hasta las crisis del petróleo, la posibilidad de que se nos acabaran en un futuro muy cercano, pero ahora llegamos a una segunda conclusión: Además de perecederos, los recursos fósiles son contaminantes. Su explotación incontrolada contamina el suelo, el agua y el aire.

En este sentido, tengamos en cuenta que una usina eléctrica que quema combustibles fósiles produce en promedio las siguientes cifras por cada KWh (Kilovatio hora) generado: De 5 a 8 g de óxido de azufre (SO2), de 3 a 6 g de óxido de nitrógeno (NOx), de 750 a 1.250 g de dióxido de carbono, y de 40 a 70 g de cenizas.

Al ser absorbidos por la humedad atmosférica, el óxido de azufre y el óxido de nitrógeno producen lluvias ácidas, ocasionando graves daños a los cultivos, a los animales terrestres y marinos, y a los mismos seres humanos. Y esto nos introduce al siguiente gráfico, porque el dióxido de carbono es uno de los factores fundamentales en el fenómeno llamado *efecto invernadero*.

Gráfico 2

Siempre existió en nuestra atmósfera el efecto invernadero. Sin él, la vida, tal como la conocemos, no podría existir. En efecto, la campana de dióxido de carbono que nos rodea es la responsable de que la temperatura media de la superficie terrestre sea de unos 15° centígrados. Si esta campana no existiera, esa temperatura media estaría por debajo de los 15° bajo cero.

Pero desde el advenimiento de la era industrial, la emisión del dióxido de carbono aumenta continuamente, con lo cual aumenta el espesor de la campana y consecuentemente se refleja más intensamente el calor que la tierra emite por radiación infrarroja. El calor "rebota" en la campana, vuelve a la tierra, y el planeta se "recalienta". Como consecuencia del efecto invernadero se produce lo siguiente: Se derrite el hielo de los casquetes polares y de las altas cumbres de las montañas; sube el nivel de los océanos; llueve más, y consecuentemente se erosionan las tierras y queda menos superficie cultivable; además, hay menos regeneración de oxígeno.

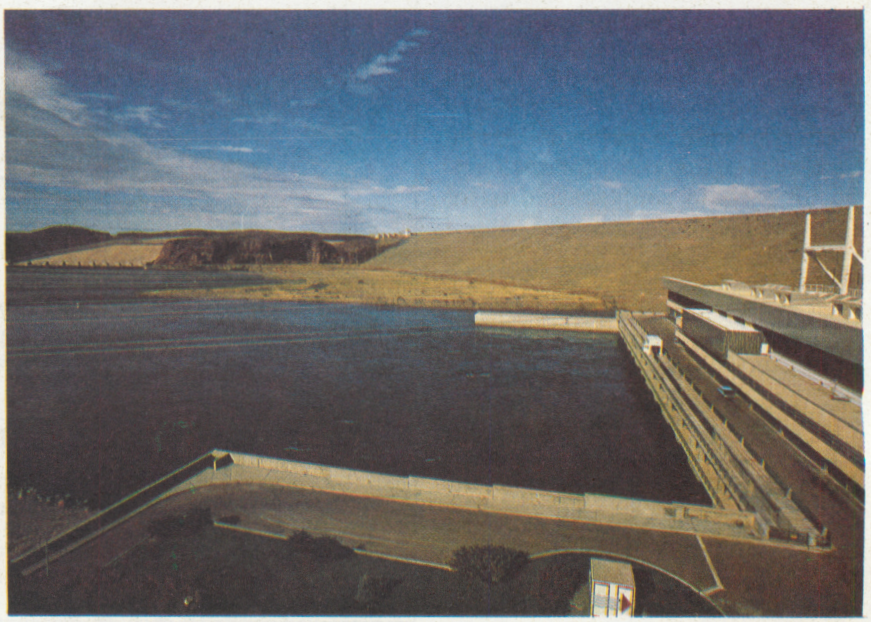


Gráfico 3 - Contenido de CO_2 en la atmósfera

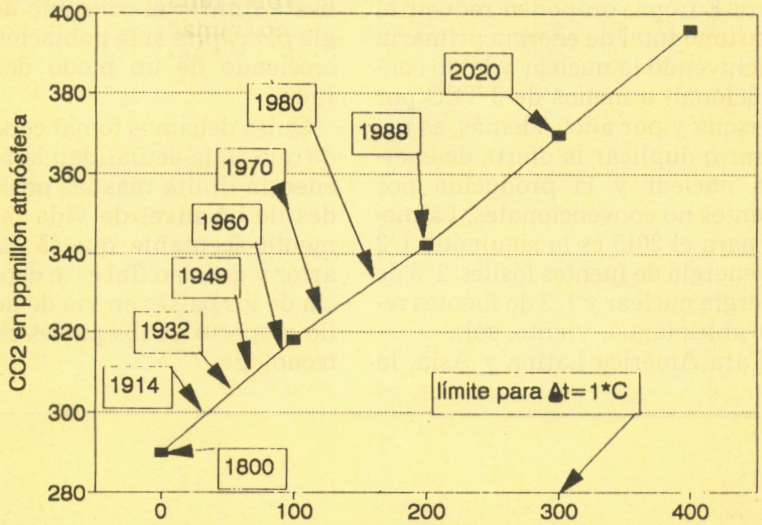


Gráfico 4 - Conferencia mundial de climatólogos

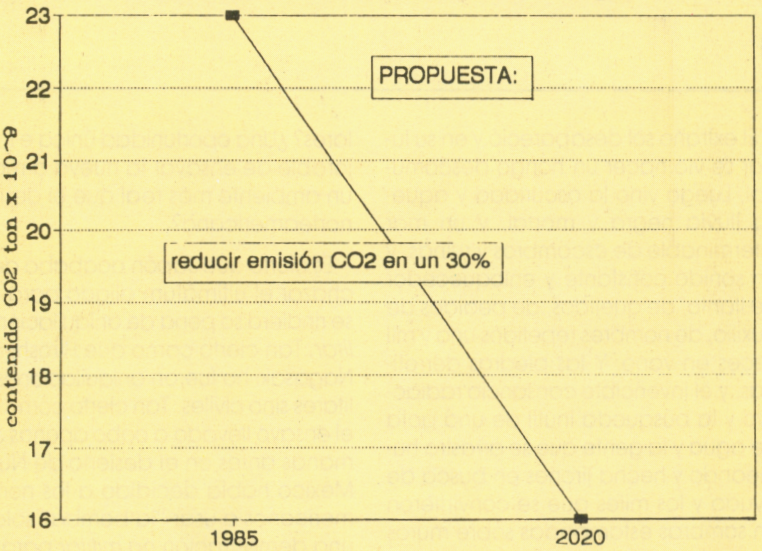
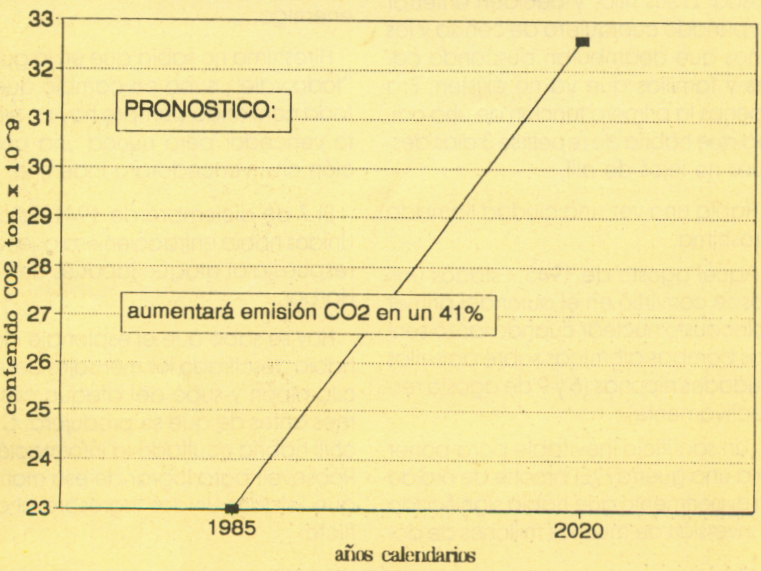


Gráfico 5 - Conferencia mundial de energía



El siguiente gráfico nos da una idea de cómo ha sido la evolución de la acumulación del dióxido de carbono en la atmósfera.

Gráfico 3

El mensaje que nos deja el gráfico 3 es el siguiente: El consumo total de energía debe disminuir si queremos la sobrevivencia de las especies sobre el planeta.

Un total de 300 por 10^9 toneladas de dióxido de carbono acumulado constituyen el límite para que la temperatura media terrestre suba 1 grado centígrado. Más allá de ese límite, se hace imposible la vida. Según el gráfico, si conservamos constante el actual consumo de combustible fósil, ¡ese límite lo alcanzaríamos en menos de 30 años! Como no podemos esperar hasta esa situación, la única solución es "detener hoy el fenómeno".

Para más datos veamos los gráficos 4 y 5. Las propuestas de la conferencia mundial de climatólogos de Toronto, Canadá, en 1989, se resumen en el gráfico 4. Los pronósticos de la conferencia mundial de energía de Montreal, Canadá, en 1989, aparecen en el gráfico 5.

Gráficos 4 y 5

Es decir que, según los climatólogos, en las próximas 3 décadas se debe disminuir a la mitad el consumo actual de 10 x 10^9 TEC. Sin embargo, los expertos en energía, muy alarmados, pronostican que *sin medidas globales y radicales* ¡este consumo se duplicará!

Entre el 15 y el 21 de mayo de 1989, los primeros científicos europeos emitieron el llamado *Manifiesto de Basilea*, en el que reclaman reducir, en todo el mundo y en los próximos 50 años, el consumo de energía fósil al tercio de la medida actual. Además, señalan que las naciones industrializadas (aproximadamente el 25% de la población mundial) son responsables del 80% de la emisión de dióxido de carbono y de la mayoría de la emisión del fluorcloro carbonado (los conocidos aerosoles). En el manifiesto destacan que Europa debería dejar de producir ese tipo de expe-

lente, responsable del efecto invernadero y de la destrucción de la capa de ozono. La meta propuesta es limitar el consumo energético individual de combustible fósil para el año 2015 a menos de 1 TEC por año. Debe destacarse que el consumo actual es de 4,5 TEC; de este total, 3,5 pertenece a fuentes fósiles y el resto a energía no convencional y nuclear.

La propuesta

Según los científicos, la única solución es bajar el consumo de energía de fuentes fósiles a la mitad. Para Europa, proponen reducir el consumo total de energía primaria (incluyendo la nuclear y la no convencional) a menos de 3 TEC por persona y por año. Además, es necesario duplicar la oferta de energía nuclear y la producida por fuentes no convencionales. La meta para el 2015 es la siguiente: 1/3 de energía de fuentes fósiles, 1/3 de energía nuclear y 1/3 de fuentes renovables (agua, viento, sol).

Para América Latina y Asia, la propuesta es que se reduzca el crecimiento de la población, pues no basta limitar el consumo de energía *per cápita* si la población sigue creciendo de un modo desmesurado.

Quizá debamos tomar conciencia de que en la actualidad la falta de energía limita más las posibilidades de un nivel de vida mínimamente aceptable que la falta de arroz y de trigo. Tal es la dependencia de los países en vía de desarrollo respecto de los países con alta tecnología.

Fue en agosto

"Tú destruyes ciudades fortificadas y las conviertes en montones de ruinas. Sus habitantes, impotentes, llenos de miedo y vergüenza, han sido como hierba del campo, como pasto verde, como hierba que crece en los tejados y que es quemada por el viento del este" (2 Rey. 19: 25 ú.p., 26, versión *Dios habla hoy*).

"El gran hongo nube me ha devorado. Mientras viva permaneceré en su lobreguez. No sólo en la piel se ulceran las llagas. El corazón mismo está herido. ¿Cicatrizará alguna vez?" (comentario de un sobreviviente).

Había una vez una ciudad de 400.000 habitantes que despertó un día de verano como tantos creyendo que se trataba de uno más. Los hombres fueron a trabajar como todos los días, las mujeres comenzaron con sus tareas como siempre y los niños se encaminaron a sus escuelas como cada mañana. Pero muchos relojes se detuvieron inexplicablemente a las 8: 15, justo en el momento en que se hizo mediodía súbitamente, cuando a unos 600 metros de altura apareció en el cielo un sol blanco que alcanzó los 300.000 grados de temperatura mientras hacia el mismo estruendo que 20.000 toneladas de TNT explotando al unísono. Inmediatamente un viento de fuego de miles de grados centígrados devoró todo y a todos a su paso en un radio de casi 2 km.

El extraño sol desapareció y en su lugar se vio nacer un hongo descomunal. Luego vino la oscuridad y aquella lluvia negra y mortal, y un mar interminable de escombros y ruinas, y un sonido constante y enloquecedor de llanto, de quejidos, de pedidos de auxilio, de nombres repetidos una y mil veces en vano. Y las piedras derretidas, y el invencible cansancio radiactivo y la búsqueda inútil de una gota de agua y la gente que se arrastra humeando y hecha jirones en busca de ayuda y los miles que se convirtieron en sombras estampadas sobre muros y puentes y las madres que dejan de buscar a sus hijos y deciden enterrar un puñado cualquiera de ceniza y los niños que deambulan buscando casas y familias que ya no existen. Era apenas la primera función de una odisea que habría de repetirse 3 días después no lejos de allí.

Había una vez una ciudad llamada Hiroshima.

Aquel agosto de 1945, Estados Unidos se convirtió en el autor del primer holocausto nuclear cuando lanzó sendas bombas atómicas sobre aquellas ciudades niponas (6 y 9 de agosto respectivamente).

¿Un sacrificio inevitable para poner fin a una guerra? ¿El broche de oro de un experimento que había significado la inversión de muchos millones de dólares? ¿Una oportunidad única e inmejorable de ensayar la nueva arma en un ambiente más real que el desierto norteamericano?

Es cierto que Japón acababa de rechazar el ultimátum aliado para que se rindiera so pena de aniquilación *militar*. Tan cierto como que Hiroshima y Nagasaki no fueron aniquilaciones militares sino civiles. Tan cierto como que el ensayo llevado a cabo apenas 3 semanas antes en el desierto de Nuevo México había decidido a los norteamericanos a usar "la bomba" sólo en una demostración *no militar* para obtener de ese modo la rendición del enemigo.

Hiroshima no sabía que en la guerra "todo vale"; supo en cambio que en toda contienda siempre hay un ejército vencedor pero nunca una población civil vencedora o indemne.

El 7 de diciembre de 1941, Estados Unidos había entrado en esa guerra en respuesta al ataque japonés de Pearl Harbor.

Hoy se sabe que el espionaje inglés había descifrado los mensajes del ejército nipón y supo del ataque casi un mes antes de que se produjera. Churchill habría ocultado la información a Roosevelt para lograr de esa manera que Estados Unidos ingresara al conflicto.

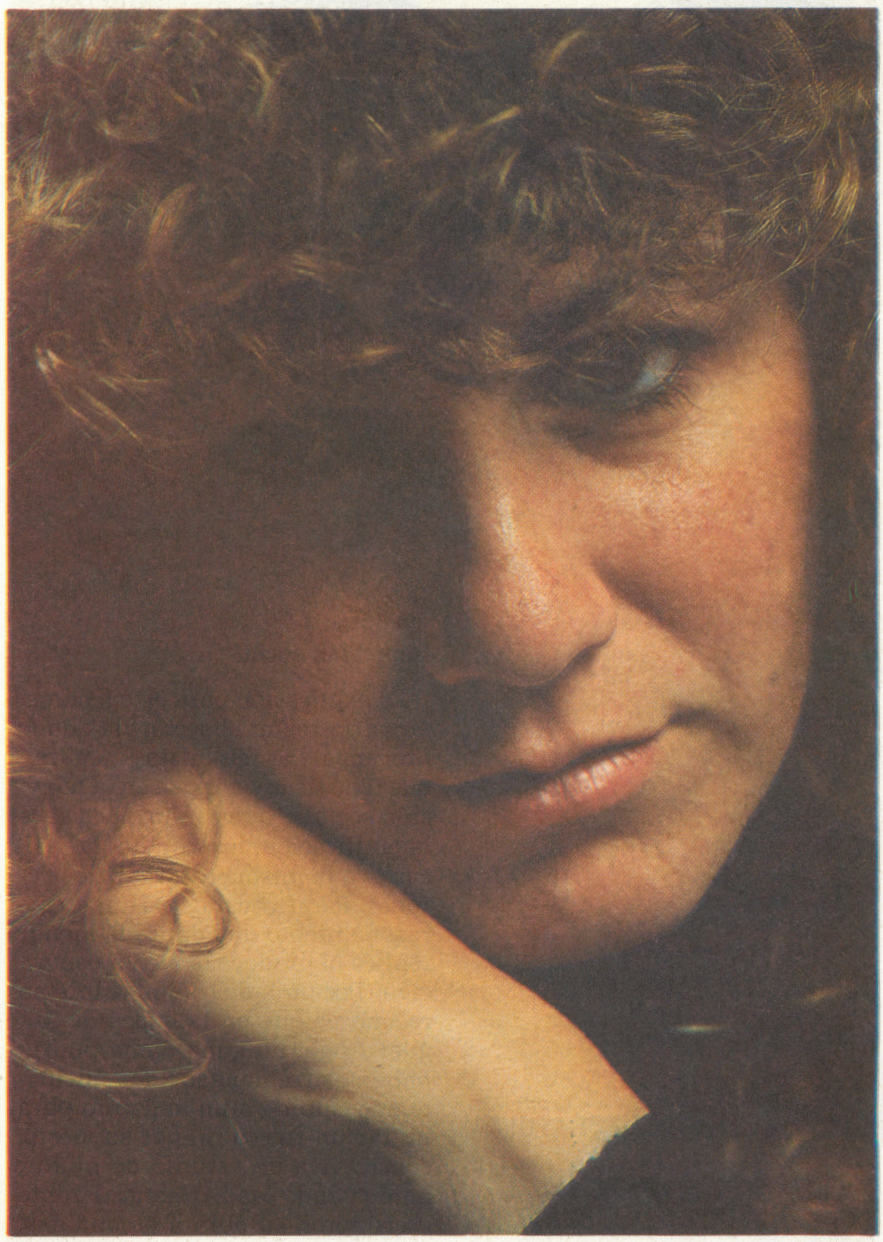
Pensar en femenino

Algo pasa con las mujeres. Cuando nos comparamos con los hombres en ciertas actividades, solemos perder. ¿Somos inferiores por eso?

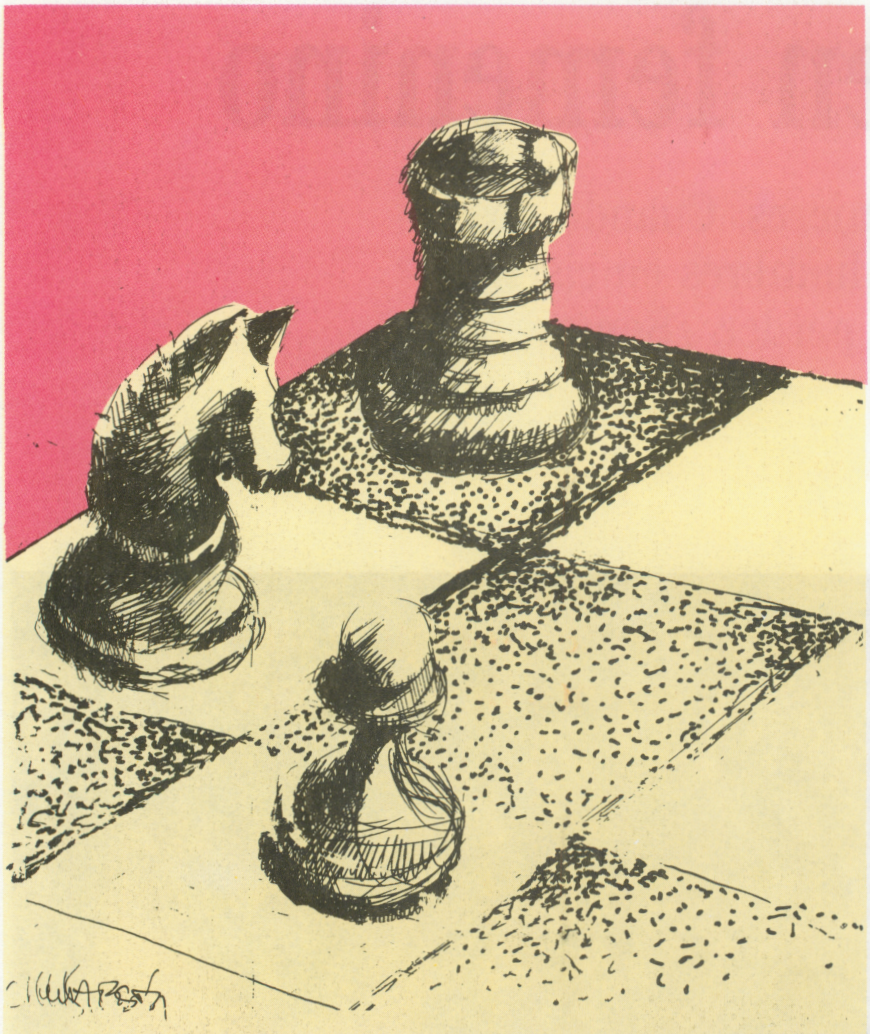
Cristina Wargon

Más allá de los reclamos feministas que suelen ser de una justicia aplastante, hay preguntas que las mujeres no solemos hacernos o para las cuales no encontramos respuestas fáciles. Una de ellas es precisamente **para qué servimos**.

Los varones, encaramados en milenios de supremacía, "saben" que somos útiles para la procreación, para la recreación y aptas para el servicio doméstico. Tiempo, lucha y costumbres los han llevado a aceptar que podemos ser buenas profesionales y desempeñar airosamente las mismas tareas que ellos. Personalmente creo que es una ganancia dudosa y que deja la cuestión sin resolver en lo esencial. Para acercarnos al tema, apelemos a algunos ejemplos: no hay una dama comparable a Hegel o a Descartes, ni tampoco hemos dado un Beethoven para la música o un Einstein para las matemáticas o un Miguel Angel para la pintura. Tampoco hay mujeres que sean campeonas mundiales de ajedrez. Tratando de buscar un denominador común a nuestras ausencias, **parecería que hay una zona de la creación vinculada con el pensamiento abstracto, donde las mujeres no podemos acceder, con la excepción de la literatura y la poesía donde sí hay y hubo mujeres excelsas.**



Cristina Wargon es periodista y escribe para diversos medios de prensa de la ciudad de Buenos Aires, Argentina.



Las feministas dicen que todo es cuestión de tiempo para que seamos iguales a los hombres. Sin embargo, cuando el campeón de ajedrez ruso comenzó a estudiar esa disciplina, junto con él se iniciaba otra niñita que también llegaría a ser campeona femenina, pero que difícilmente alguna vez le ganaría.

Represión social

La explicación para este fenómeno varía según el sector de donde provenga. Las feministas aseguran que todo tiene su origen en la represión social y que conforme avance la civilización, las mujeres se ubicarán a la misma altura de los varones. Parafraseando a Hume, este razonamiento no admite la menor réplica ni produce la menor convicción. Por un lado, es imposible no reconocer que en la época de Miguel Angel ninguna dama podría haberse arremangado sus miriñaques y subido a un andamio para pintar un fresco ni, por supuesto, concurrir a un estudio de pintor; pero cuando las hermanas Brontë escribieron su obra a escondidas, sometidas a un padre violento y bajo la precaria luz de las velas, quizás esa misma libertad que se tomaron pudo haberse inclinado hacia otros lares más alejados de la pasión, que fue el centro de sus obras.

Algo pasa

Las feministas insistirán en que todo es cuestión de tiempo. Sin embargo, cuando el campeón de ajedrez ruso comenzó a estudiar ajedrez, junto con él se iniciaba otra niñita que también llegaría a ser campeona femenina, pero que difícilmente le ganaría alguna vez. El cuadro imaginario muestra igualdad de oportunidades, igualdad de estímulo y un resultado que está lejos de terminar en tablas. **Salvo que alguien pueda asegurar que el aprendizaje del ajedrez está incorporado a los genes de los varones, vuelvo a insistir en que algo pasa con nosotras.**

Si aceptamos provisoriamente que las mujeres tenemos dificultades con el pensamiento abstracto y no consideremos esto un demérito, ¿dónde habrá de buscarse la respuesta para la pregunta inicial? Quizá, y lo aventuro a manera de hipótesis, habría que indagar sobre cuál es el pensamiento femenino que imagino diferente pero igualmente fecundo como el de los varones. Sospecho que esta búsqueda debería comenzar con la palabra, haciendo pie en la palabra escrita. Según Virginia Woolf, por ejemplo, cuando un novelista varón describe una cena, cuenta de qué se habló en ella, mientras una mujer suele detenerse también en la comida, detallando el color y la textura de las frutas. Un poco, quizá, lo que a su manera decía Alejandra Pizarnik: "Una mirada desde la alcantarilla puede ser una visión del mundo".

Aun así la pregunta inicial está lejos de una respuesta. Es de esperar que el tiempo y el trabajo develen el enigma. Ya es hora, me parece, de que las mujeres, a la par de reclamar lo que nos deben, tengamos en claro qué tenemos que dar. Pero, básicamente, saber de una vez por todas quiénes somos.

La envidia

¿Qué es la envidia o el "síndrome Blancanieves"? ¿Cuáles son sus manifestaciones más comunes? ¿Cuánto podemos conocer acerca de este profundo y corrosivo sentimiento del alma, para poder controlarlo y no ser víctimas de su poder destructivo? Y especialmente, ¿qué podemos hacer para liberarnos de la envidia?

—"Espejito, espejito... ¿Cuál es la mujer más bella del reino?"

Es la pregunta formulada por un conocido personaje del mundo fantástico de los cuentos de hadas. Recordemos a aquella mujer arrogante y despreciativa, que se había casado con un rey viudo y padre de una niña llamada Blancanieves, y que todos los días interrogaba a su espejo mágico por la más bella dama. El espejo invariablemente respondía:

—"Tú, oh reina, eres la más bella de todas".

Pero cuando el tiempo fue marchitando la lozanía de la madrastra e hizo florecer el cuerpo esplendoroso de la niña, el espejo cambió su respuesta:

—"No, Blancanieves es la más bella".

Al destruirse la ilusión de seguir siendo eternamente joven, la reina se puso verde de envidia. El odio comenzó a llenar sus días y a corroer sus noches. Ardía de furia contra su rival. La intriga y la maldad fueron dominando a la reina, hasta que ordenó a un cazador llevar a Blancanieves al bosque y ma-



Mario Pereyra es psicólogo clínico y profesor universitario.



"¡Ay, qué rabia me da! Ella es hermosa, joven, segura de sí misma; y yo me veo gorda, vieja y fea. ¡Qué envidia le tengo!"

tarla. El cazador se compadeció de la hermosa niña y mató en su lugar un animal salvaje, llevando a la reina los pulmones y el hígado del animal. La malvada mujer comió las vísceras con avidez, gozando de su triunfo. El cuento dice que Blancanieves encontró refugio y compañía en los bosques, en el hogar de los siete enanitos. Pero pronto la reina descubrió el engaño —el espejo seguía diciendo que Blancanieves era "mil veces más hermosa"— y en tres ocasiones más intentó matarla. La envidia la martirizaba. En la última oportunidad envenenó a su enemiga con una manzana. Quedó como muerta en un ataúd de vidrio. Un príncipe enamorado de la hermosa figura yaciente, la llevó a sus dominios, logrando hacerla revivir. Termina el cuento relatando cómo el príncipe se casa con Blancanieves. Invitan a la boda a la reina envidiosa, que es obligada a bailar con unas zapatillas de hierro sacadas del fuego. No pudiendo tolerar la tortura, finalmente la reina se muere.

La psicoterapeuta Betsy Cohen analiza el viejo cuento escrito por los hermanos Grimm, para descubrir las operaciones destructivas de la envidia y sus manifestaciones más evidentes. El sentimiento de rivalidad, odio y rencor que produce, especialmente entre aquellos que viven enamorados de sí mismos —las llamadas personas "narcisistas"—; la acción corrosiva, persecutoria y torturante, que culmina destruyendo a su portador. Cohen denomina a estas y otras características de la envidia "Síndrome Blancanieves".[1] La autora distingue dos aspectos en este cuadro: La persona que envidia (por ejemplo, la reina del cuento) y la persona envidiada (Blancanieves). La primera es la que está poseída por lo que el diccionario define como *"sentimiento de descontento, de mala voluntad, debido a las ventajas, posesiones, etc., de otra persona; desagrado con rencor que se siente hacia otro que tiene algo que deseamos"*.

La otra persona, la que es objeto de la envidia ajena, también resulta afectada. Vive bajo el miedo de la venganza, reprimiéndose en destacarse, triunfar o demostrar sus talentos para no despertar el rencor de la gente. Así se mina la felicidad y se destruye la autoestima.

Según la teología católica, la envidia es uno de los siete pecados capitales (lujuria, pereza, ira, avaricia, gula, envidia y orgullo), sólo la soberbia la sobrepasa en maldad. Los estudios del antropólogo George Foster demuestran que la envidia se encuentra presente en todas las sociedades humanas, incluso en las más primitivas. Freud la consideraba una propiedad de la psicología femenina,[2] que tenía sus orígenes en la "nursery", especialmente por la reacción "con que el hijo mayor acoge en un principio la intrusión de un nuevo hermanito".[3] Melanie Klein,[4] la más prominente psicoanalista inglesa, asegura que la envidia es una de las emociones más primarias y fundamentales de la vida, que tiene una base constitucional; es decir, es innata. La envidia es un sentimiento universal, corrosivo y voraz, como un "dragón de ojos verdes que aborrece el alimento que lo nutre", decía Shakespeare. Se envidia la fama, el dinero, la silueta, la juventud, la casa confortable, el auto moderno y mil cosas más. Los hermanos rivalizan porque desean lo que tiene el otro, las madres suelen tener celos de sus hijas, las mujeres envidian a los hombres y éstos codician la mujer del vecino. ¿Hay alguna persona que no envidie algo o a alguien? ¿Quién puede considerarse exento del síndrome de Blancanieves? "Toda excelencia de obras despierta la envidia del hombre", dice el Eclesiastés, y Calderón de la Barca recitaba: *"En los extremos del hado,/ no hay hombre tan desdichado/ que no tenga un envidioso,/ ni hay hombre tan venturoso/ que no tenga un envidiado"*.

Los grados de la envidia

Cohen afirma que el primer grado de la envidia es la *admiración*, seguida por la *emulación*. Se trataría de una envidia sana. Es apreciar las virtudes, bondades, cualidades o propiedades valiosas de

otra persona que nos encantan y atraen, e incluso nos inducen a imitarla. Es la contemplación que nos transforma para bien, como el hijo que admira al padre y reproduce sus gestos, actitudes o forma de hablar. Por nuestra parte pensamos que esta noble aptitud de la admiración/emulación no tiene nada que ver con la envidia, que siempre es enfermiza y poseída de menosprecio y encono. En todo caso, la envidia es la frustración de no poder obtener lo que admiramos, no el acto de sentirse atraído por lo bello, bueno o valioso.

La *codicia* sí es una forma de envidia de grado menor (la etapa siguiente en la escala de Cohen): Es ansiar lo que tiene el otro y desear intensamente poseerlo. Es avaricia, ambición desmedida, apetecer lo malo. Contra esto nos advierte el 10° mandamiento. El sabio de los Proverbios agrega que la "senda" de los codiciosos "corre hacia el mal" y es "presurosa en derramar sangre", pero en definitiva es "a sí mismos" a quienes "tienden la trampa".[5]

Luego continúa el *resentimiento*. El envidioso se resiente por la buena suerte del otro y la mala propia. El resentimiento es odio reprimido, enojo permanente, rencor, rabia. "Yo vivo en guerra con mis entrañas", me decía alguien muy susceptible a las ofensas y humillaciones. Entonces se llega al *autodesprecio*, al odio hacia sí mismo por no poder alcanzar lo que se ambiciona. "Me veo fea, gorda, fofa. . .¡un verdadero desastre!; en cambio ella —la compañera de trabajo— es tan elegante. ¡Ay, qué rabia me da!"

Cuando la envidia ya no puede contenerse más, entonces se desata con toda virulencia. Es la etapa del *odio*, del *deseo de hacer daño* por medio de comportamientos agresivos y destructivos. Se expresa desde las opiniones difamantes, chismes, críticas, calumnias, hasta el aborrecimiento implacable y los ataques perversos como criminales.

¿Qué hacer con la envidia?

Quizás, en primer lugar, sea conveniente decir lo que nos conviene



La envidia es un sentimiento universal, corrosivo y voraz, como un "dragón de ojos verdes que aborrece el alimento que lo nutre", decía Shakespeare.

hacer con la envidia. Por ejemplo, no es bueno herirse a sí mismo, compararse, disminuirse y verse como la peor escoria del mundo. Tampoco es sano ignorar, esconder, simular que "no me importa" o "yo lo/a mato con la indiferencia"; si se reprimen los sentimientos de envidia seguramente "reventarán" por algún lado haciendo aún más daño. Por cierto que tampoco es cuestión de dar rienda suelta a la envidia y lanzarse con furia salvaje hacia el objeto que la provoca. ¿Qué hacer entonces? B. Cohen[6] da algunas "claves" para controlar este sentimiento, por ejemplo:

• **Esté satisfecho/a con lo que tiene.** Desear cosas buenas puede ser estimulante, pero no es obligación tener todo lo que se pretende.

• **Acepte las limitaciones inevitables.** Todo el mundo tiene imposibilidades, es importante reconocer las propias.

• **Póngase en el lugar de la persona a la que usted envidia.** Alguien decía: "Yo sé lo que es ser envidiada. Cuando envidio me digo que no deseo hacer las cosas malas que me han hecho a mí o hacer sentir a otra persona lo que yo he sentido".

• **Ríase y bromee acerca de su envidia.** Reconozca que todos tenemos deseos y fácilmente caemos en la tentación de la envidia; la persona a la que usted envidia también envidia a otros. "Nuestra envidia dura siempre más que la felicidad de aquellos a quienes envidiamos" (F. La Rochefoucauld).

• **Lleve una vida plena, dedicada a hacer lo que da sentido a su vida.** "Disfruta de la vida —decía N. Condorcet— sin compararla con la de los demás". "Quién mira demasiado las cosas ajenas no goza de las propias", nos enseña Séneca.

A estas sugerencias, agregamos otras emanadas de las Sagradas Escrituras.

• **No tengas envidia de los que hacen iniquidad, porque como hierba serán pronto cortados**, dice el rey David (Salmos 37: 1, 2) y Salomón (Proverbios 24: 19, 20). El autor del Salmo 73 cuenta que "tuve envidia de los arrogantes, viendo la prosperidad de los impíos", pero cuando

comprendió "el fin de ellos", superó la "amargura" y las "punzadas del corazón".

• **Pida a Dios lo que desea**; si se trata de algo noble y honrado, y lo pide con fe, Dios se lo concederá. El apóstol Santiago dice: "Ustedes quieren algo, y no lo obtienen; matan, sienten envidia de alguna cosa, y como no la pueden conseguir, luchan y se hacen la guerra. No consiguen lo que quieren porque no se lo piden a Dios" (4: 2, versión *Dios Habla Hoy*, DHH).

• **No se deje llevar por sus malos deseos sino por el Espíritu de Dios.** San Pablo enseña que los que "buscan satisfacer sus propios malos deseos se enojan fácilmente, causan rivalidades. . . y. . . son envidiosos". En cambio, los que son "guiados por el Espíritu" manifiestan "alegría, paz. . . amabilidad, bondad" y otras cosas parecidas (Gálatas 6: 16, 20, 22; DHH).

• **Ame a su prójimo como a usted mismo.** Una de las mejores definiciones del amor es: "saber soportar; ser bondadoso; *no tener envidia*, ni ser presumido, ni orgulloso. . . es no enojarse ni guardar rencor" (1 Corintios 13: 4,5; DHH).

¿Por qué no pedimos a Dios que nos conceda esa excepcional capacidad de amar?

Referencias bibliográficas

[1] Cohen B., *El síndrome Blancanieves. Cómo la envidia destruye la autoestima y el equilibrio personal*, Grupo Editorial Planeta, Bs. As., 1988.

[2] Freud, S., *Sobre la sexualidad femenina*, 1931, Obras Completas, Tomo 3.

[3] Freud, S., *Psicología de las masas y análisis del yo*, 1921, Obras Completas, Tomo 2.

[4] Klein, M., *Envidia y gratitud*, en "Las emociones básicas de la vida", Ed. Nova, Bs. As., 1980.

[5] Proverbios 1: 15-19; ver versión *Dios habla hoy*.

[6] Cohen, B., *Ibíd*, pp. 240-241.

VIDA

en la actualidad

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



Síntomas de pobreza

El brote de cólera que rápidamente avanzó por nuestra América del Sur reabre un capítulo de la historia de las enfermedades endémicas que se creía definitivamente cerrado. El resurgimiento de esta enfermedad medieval hace necesarios ciertos planteos y reflexiones.

El cólera es una enfermedad que se propaga en la pobreza, y que deviene mortal por la ignorancia. Puesto que su medio de propagación es el agua o las heces, la falta de higiene y de instalaciones sanitarias crean condiciones más que propicias para la difusión del cólera. A su vez, para que esta enfermedad llegue a ser letal, es necesario que los afectados desconozcan los síntomas y la gravedad del malestar que los aqueja, o que no cuenten con establecimientos médicos adecuados a los cuales acudir. El cólera, bien tratado y a tiempo, no produce la muerte. Para llegar a este trágico final son necesarias —además de las condiciones que promueven el contagio— la ignorancia y la desprotección sanitaria. Podría decirse, entonces, que el cólera es una enfermedad de la pobreza y de la ignorancia.

Pero no sólo estamos ante una enfermedad de gente pobre. Para la propagación del cólera son óptimas la pobreza estructural y la carencia de las más elementales condiciones de salubridad. Por lo tanto, además de una enfermedad de gente pobre, el cólera es una enfermedad de países pobres. De países que han abandonado a grandes contingentes "a la buena de Dios", de Estados que no han podido (o no han querido) rescatar a los sectores más sumergidos de la sociedad.

Y la pobreza, —por más que se intente aislarla, ignorarla, excluirla de la vista de la "gente respetable"— acarrea consecuencias perjudiciales no sólo para quienes ya son víctimas de ella, sino para la sociedad en su conjunto —incluso para aquellos que se empeñan en aislarla, ignorarla y excluirla—.

Por eso, podemos decir también que el cólera es, más que una enfermedad, un síntoma. Un síntoma de otra enfermedad también mortal: la pobreza. Los pueblos afectados por este "virus" (creado y propagado por la acción del hombre) presentan, entre otros, el síntoma del cólera. Y, ya se sabe, una enfermedad no se cura acallando los síntomas, sino atacando su germen. Podremos eliminar el cólera, pero mientras no eliminemos la pobreza, reaparecerán otros síntomas (tuberculosis, parásitos, mal de chagas o, quién sabe, otra vez el cólera).

Hoy, el cólera es una enfermedad técnicamente eliminable. Si existe no es porque la humanidad carezca de conocimiento respecto de su origen y cura. Ya no se trata de la epidemia que antiguamente mataba a multitudes atónitas que desconocían su causa y naturaleza, que la atribuían a las más bajas pasiones de la divinidad. Ya no es la "ira de los dioses" que desciende arbitraria e implacable sobre los hijos de la Tierra. Hoy, la solución está en manos del hombre. El cólera es más bien una enfermedad social que una enfermedad biológica, puesto que si aún no ha desaparecido es por condiciones sociales insalubres, y no por falta de conocimientos científicos.

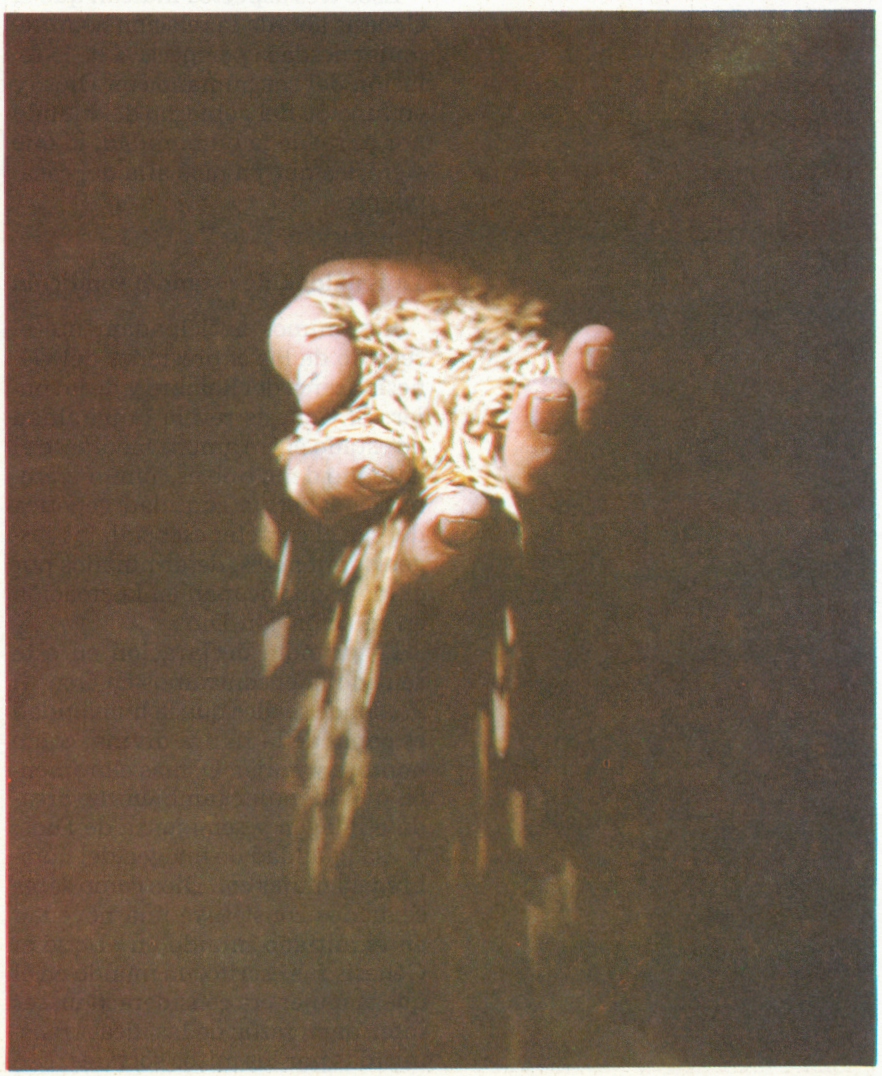
En este sentido, no sería difícil que se lograra erradicar el SIDA antes que enfermedades "primitivas" como el cólera. Puesto que aquella enfermedad iguala despótica y fatalmente a naciones ricas y pobres, que aunan sus esfuerzos en la lucha contra ese flagelo, mientras que el cólera introduce una especie de división internacional de la salubridad: afecta únicamente a los pueblos pobres.

Génesis: una guía para las relaciones humanas

El ser humano es imagen de Dios exactamente cuando ejerce el gobierno del mundo como lo hace Dios: Dándose a sí mismo para el bien de las otras personas. Eso es amor.

Edgard Silva Pereyra

Mediante los conocidos personajes Adán y Eva, el Génesis trata acerca de la relación entre el hombre y la mujer. Contrariamente a lo que algunos lectores podrían pensar, no se trata de una narrativa ingenua que sirve apenas para justificar el casamiento. Se trata en cambio de un abordaje de interés permanente, con implicaciones más amplias y profundas para la vida humana.



La creación de la humanidad

La primera referencia que hace el Génesis al hombre y a la mujer se encuentra en Gén. 1: 26-28: "Entonces dijo [Dios]: 'Ahora hagamos al hombre'. Se parecerá a nosotros, y tendrá poder sobre los peces, las aves, los animales domésticos y los salvajes, y sobre los que se arrastran por el suelo. Cuando Dios creó al hombre, lo creó parecido a Dios mismo; hombre y mujer los creó, y les dio su bendición: 'Tengan muchos, muchos hijos; llenen el mundo y gobiérnenlo; dominen a los peces y a las aves, y a todos los animales que se arrastran' " (versión *Dios habla hoy,* DHH).

Edgard Silva Pereyra es *magister* en teología.



Si viviéramos de acuerdo a los principios emanados del Génesis, la vida humana sería más rica y, consecuentemente, tendríamos un mundo más coherente y más justo.

Ese texto presenta tres aspectos que determinan su correcta comprensión:

1. Se refiere a la creación de la humanidad. El nombre "Adán" (traducido como "hombre") significa en primer lugar "humanidad"; sólo después caracteriza al primer hombre. Siendo así, el versículo 27 puede ser traducido de la siguiente manera: "Creó Dios a la humanidad a su imagen, a semejanza de Dios la creó, la creó como hombre y mujer".

2. El ser humano no es visto como ser en sí, sino como ser en estrecha relación con aquello a lo cual pertenece. Sobre todo, es visto como el ser más próximo o cercano a Dios e integrado con el mundo de Dios.

3. La humanidad fue creada para gobernar el mundo de Dios.

Esos tres aspectos indican que el Génesis aborda la relación hombre-mujer desde la perspectiva de la relación del ser humano con Dios, y en función del gobierno del mundo por parte de la humanidad, lo que significa que va más allá del casamiento.

La igualdad de estado o condición

Resumimos anticipadamente el sentido de las expresiones del Génesis acerca del hombre y de la mujer: El Génesis revela la igualdad de estado entre ambos mediante el enfoque de lo que es común a ambos, a saber, la cualidad genética del ser, el carácter esencial, los rasgos dominantes, determinados por el lugar que ocupan en la creación en relación con Dios.

La primera declaración en este sentido la encontramos en Gén. 1: 27, donde se dice que la humanidad es copia de la figura divina, como hombre y mujer. O, más claramente, que la mujer también fue creada a imagen y semejanza de Dios. Y esa igualdad de imagen del hombre y la mujer con Dios como seres sexuados constituye una novedad en el antiguo mundo en el que el Génesis fue escrito, un mundo en el que la mujer era considerada un ser inferior en razón de las ideas transmitidas por los mitos sociales. Eso hacía que la mujer enfrentara un ambiente hostil.

Para rescatar a la mujer de ese ambiente que le era adverso, Génesis 2: 23 coloca en la boca de Adán la siguiente frase: "¡Esta sí que es de mi propia carne y de mis propios huesos! Se va a llamar 'mujer' [hebreo *ishshah*], porque Dios la sacó del hombre [hebreo *ish*]" (2: 23). Con esas palabras, Adán reconoce en 2 sentidos la igualdad existente entre él y Eva: 1. Igualdad de constitución —"es hueso de mis huesos y carne de mi carne" (*Biblia de Jerusalén*); 2. Igualdad ontológica o del ser —"esta será llamada 'varona', porque del varón ha sido tomada" (2: 23).

La cualidad de ser de la mujer no resulta solamente de la manera en que fue creada, sino también de las relaciones que debe mantener como esposa en relación con el marido. "Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne" (2: 24). El término hebreo *basar*, traducido como "carne", significa también "parentesco". Su empleo indica que el estado igualitario entre el hombre y la mujer alcanza su punto culminante en el matrimonio, por cuanto ambos se convierten en "una sola carne". Esa relación igualitaria del casamiento supera a cualquier otra relación de parentesco, inclusive a la que existe entre padre e hijo, pues el hombre es impelido a dejar a sus padres para unirse a su mujer.

La mujer es también la socia igualitaria del hombre en el gobierno del mundo.

El gobierno del mundo

El hecho de que se diga que la esencia del hombre es la "imagen" de Dios, no es algo nuevo en el ambiente cultural del Antiguo Medio Oriente. Es una noción fundamental de las culturas arcaicas y de las tradiciones religiosas de Egipto y de la Mesopotamia, en las cuales se reservaba el privilegio de ser "imagen" de Dios solamente al rey o al faraón, o sea, a quienes ejercían el poder. La novedad introducida por el Génesis es la afirmación de que todo ser humano fue creado "a ima-

gen y semejanza de Dios". Es decir que se universaliza así el privilegio concedido por las tradiciones sociales a los gobernantes. Veamos eso con más detalles.

Génesis 1: 26 dice que la humanidad fue creada "a imagen y semejanza de Dios" para gobernar el mundo. El texto hebreo original dice: "Hagamos *adam*. . . para que *ellos* dominen". Nótese el plural. Eso significa que el dominio del mundo no es dado a ningún hombre en particular, sino a la comunidad humana.

En Génesis 1: 28, el encargo de la multiplicación está directamente relacionado con el gobierno del mundo por parte de la humanidad. El crecimiento de la humanidad para administrar el mundo sólo es posible por la unión del hombre y la mujer. De ese modo, se hace explícita la participación de la mujer en el gobierno del mundo.

Por el contenido de esos dos versículos, podemos extraer la siguiente conclusión: El dominio sobre el mundo no es dado a grandes individuos, sino a una gran comunidad humana en la multiplicidad de sus miembros. Es perfectamente lícito suponer que todos los seres humanos deben tomar parte en el dominio sobre la creación.

El papel que cabe a la mujer en el gobierno del mundo, ¿es sólo el de la reproducción?

El capítulo 2 del libro de Génesis indica que no. El hecho de dar nombre a los animales (vers. 19, 20) debe ser entendido como la acción inicial del hombre en el ejercicio de la soberanía. Dar nombre a los animales significa en hebreo tener poder sobre ellos. Pero el hombre se siente solo en su acción inicial de administrar el mundo y percibe su necesidad de ayuda para cumplir esa tarea. Dios también reconoce que el hombre necesita de una "ayuda idónea".

En esta última expresión hay dos términos hebreos que merecen atención. El primero es *zer* (ayuda), que nunca es empleado para designar a un auxiliar subordinado a otra persona. Se refiere en cambio a alguien que está en condiciones de prestar ayuda. No denota superioridad de parte del que presta auxilio o ayuda cuando se trata de otro ser humano. Es alguien que está capacitado para auxiliar, y por eso mismo se coloca en el plano de aquel a quien ayuda. El segundo término es *negedá* (idónea), que significa "correspondiente o equivalente a", "complemento", "duplicado", "igual y adecuado a", y refuerza la idea contenida en el término anterior. Ambas palabras expresan claramente la idea de igualdad de posición entre el hombre y la mujer, igualdad establecida por el Creador, para que puedan, juntos, gobernar la creación.



Por otro lado, podemos inferir de todo lo que hemos visto, y especialmente de Génesis 2: 25, que más que una diferencia causante de vergüenza —especialmente para la mujer—, la diferencia sexual entre el hombre y la mujer supone dos aspectos en virtud de los cuales la humanidad se complementa y se completa.

Resta una cuestión importante: ¿Cómo debe ser el gobierno de la humanidad sobre el mundo?

Gobierno de amor

Ya vimos que Génesis 1: 26-28 establece una vinculación entre el concepto de imagen de Dios y la misión del ser humano de ejercer el dominio sobre la creación. Ahora veamos mejor esa vinculación mediante su proyección sobre el trasfondo cultural.

Era costumbre de los grandes reyes del Antiguo Medio Oriente erigir efigies de sí mismos como emblemas distintivos de su soberanía en las provincias de sus respectivos reinos, provincias que no dirigían personalmente porque se encontraban muy distantes. Por ejemplo, en el siglo XIII a.C., el faraón Ramsés III hizo esculpir en roca su imagen al norte de Beirut. Esa imagen significaba que él era el dominador de esa región.

Del mismo modo, el hombre fue colocado en la Tierra como "imagen y semejanza" de Dios, esto es, como signo de la majestad divina. Por lo tanto, la semejanza de imagen entre Dios y el hombre es la expresión simbólica de la semejanza existente entre Dios y el hombre, y de la relación consecuente, a saber: que el hombre es la criatura más próxima a Dios y que lo representa en el gobierno de la creación.

Al presentar a la humanidad como "copia plástica" de Dios, el Génesis tiene dos intenciones:

1. El hecho de que el hombre y la mujer hayan sido creados a imagen y semejanza del Creador no debe llevarlos a pensar que son Dios, ni conducirlos a cualquier esfuerzo de divinización en el ejercicio del go-

bierno sobre la creación. En el texto, la expresión "imagen" acompaña a la expresión "semejanza", porque con el refuerzo que esta última significa se desea impedir el equívoco de que la correspondencia sólo significase identidad y no también diferencia de naturaleza. Entre Dios y el ser humano existen las semejanzas y las diferencias que hay entre el original y su estatua. De ese modo se recuerda al hombre que él no es Dios, sino una copia de Dios cuyo propósito es representar a éste en el mundo.

2. Por todo eso, queda claro que la humanidad es imagen de Dios exactamente cuando ejerce el gobierno del mundo como lo hace Dios: dándose a sí mismo —y eso es lo que la Biblia llama "amor"— para el bien de los otros. La creación es Dios dando de sí mismo para el bien de sus criaturas. La humanidad sólo puede representar fielmente a Dios mediante un gobierno de amor. La unión de amor entre el hombre y la mujer mediante el casamiento es la base para un gobierno de amor de parte de la humanidad y sobre la creación.

Si comenzáramos a vivir, aquí y ahora, de acuerdo con esos designios divinos expresados en el Génesis, tendríamos una humanidad mejor y, consecuentemente, una vida social y política mucho más coherente con la realidad de lo que hemos visto hasta el presente. ☼

VIDA *en la Palabra*

Hugo Antonio Cotro es licenciado en Teología.



"Soy cristiana y personalmente creo en el origen divino de la Biblia, pero siempre me ha costado entender qué hace un libro como el Cantar de los Cantares dentro de ella".

Ciertamente no son pocos los cristianos que aceptan a regañadientes —aunque no lo expresen— la presencia del libro de Cantares en el canon escriturístico. Los desconcierta y les molesta una descripción tan lisa y llana del amor conyugal y de su expresión íntima, física, sexual.

Creo que la pregunta que se encuentra detrás de ese planteo es en realidad: ¿qué hace algo tan poco "sagrado" como el sexo dentro del Libro Sagrado? Una pregunta que tiene mucho que ver con nuestro sustrato cultural e ideológico grecorromano.

Durante los primeros 3 siglos de la era cristiana, célebres conversos al cristianismo provenientes de las filas del pensamiento griego incorporaron en el seno de la naciente iglesia ciertas categorizaciones, presuposiciones y conceptos ajenos y contrarios al patrimonio ideológico judeocristiano y bíblico, pero cuya impronta puede verse aún hoy entre nosotros y en nosotros, los herederos de la cultura grecorromana. Uno de esos presupuestos fue la división de la realidad en dos categorías separadas, ontológicamente distintas, opuestas, antitéticas e irreconciliables. Lo de arriba y lo de abajo; lo celestial y lo terreno; lo espiritual, inmaterial, inmutable, atemporal versus lo material, contingente, variable, temporal. Esa categorización se aplicó al hombre y se lo concibió como un compuesto o suma de elementos de naturaleza antagónica, sólo ligados accidental y circunstancialmente: alma (de origen superior, inmortal, indestructible, inmaterial) y cuerpo ("cárcel del alma" según Platón).

Semejante antropología no tardó en desembocar en un desprecio por todo lo relacionado con el cuerpo (higiene, salud, funciones, **sexo**, etc.), considerado como vehículo de la tentación y obstáculo para el progreso moral y espiritual. De allí surgieron ideas como el ascetismo, el monasticismo, el celibato obligatorio e indiscriminado del clero, la autoflagelación, las penitencias, etc., ideas presentes ya en los días de los apóstoles y combatidas con firmeza por ellos, a veces de manera tangencial o aun implícita (véase 1 Timoteo 3: 1; 4: 3; 7: 1-10; Hebreos 13: 4).

Es también ese sustrato lo que alimenta la idea, tan popular como errónea, de que el primer pecado, el que determinó la expulsión de Adán y Eva del jardín del Edén, fue la actividad sexual de ambos (véase Génesis 1: 28; 2: 24). Esas ideas debieron ser responsables en buena medida de la interpretación alegórica, figurada y subjetiva que algunos renombrados autores cristianos hicieron del *Cantar de los Cantares* y que los puso a salvo de tener que responder preguntas como la que usted nos hace. Por ejemplo, para Orígenes (c. 184 - c. 254 dC), Jerónimo (331/344 - 420 dC) y otros, el esposo mencionado en Cantares es Dios o Jesucristo, mientras que la esposa es la iglesia cristiana, el alma, la virgen María, etc. Los pechos de la sulamita (Cant. 1: 13) son, de acuerdo con esa escuela, símbolos del Antiguo y Nuevo Testamento, y el "manojo de mirra" que se encuentra entre ambos es Cristo, etc.

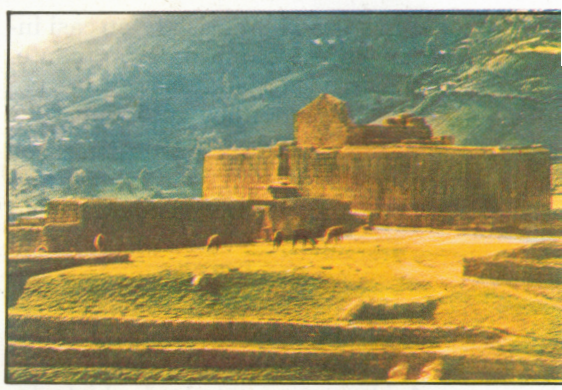
El matrimonio y la familia constituyen —si están orientados hacia el ideal divino— probablemente la mejor ilustración terrenal del vínculo y de la relación que Dios desea entablar y sostener con los seres humanos (véase por ejemplo Efesios 5: 21-33; Apocalipsis 19: 7; 21: 2, 9; 22: 17).

La experiencia conyugal descrita en el *Cantar de los Cantares* puede servir, por ende, para ilustrar esa relación divino-humana, pero es, antes que eso y por sobre todo, un canto a la vida, al amor conyugal, al placer sexual, un testimonio franco y concreto de la dicha que pueden llegar a experimentar dos que se aman verdaderamente.

En resumen, parece que *Cantares* está donde está y contiene lo que contiene porque el matrimonio, la familia, el sexo y el placer son igualmente sagrados, posibles y dignos de ser conocidos cuando funcionan de acuerdo con las orientaciones de quien los creó.

Ingapirca: Un monumento de la cultura americana

En el mes aniversario de la independencia de Ecuador y a 500 años del "descubrimiento" recordamos los orígenes de esta bella nación hermana.



Germán León Ramirez

Ingapirca de Cañar, en la República del Ecuador, es un verdadero monumento de la cultura americana. *Ingapirca* es un vocablo quechua que significa "Pared o muro del Inca" (el término está compuesto por 2 elementos: *Inga* = Inca y *pirca* = pared). Esta denominación se aplica, en general, a los restos de construcciones incaicas que aún quedan en algunos lugares del Ecuador; pero, tradicional y específicamente, se llama *Ingapirca* al complejo de ruinas arquitectónicas producto de la confluencia de dos culturas antiguas: la incaica y la cañari (en orden regresivo de tiempo), uno de cuyos principales asientos geográficos se llamó Hatnuncañar, ubicado donde hoy está la ciudad de Cañar, cantón de la provincia del mismo nombre, en la zona austral ecuatoriana. Por extensión se llama también *Ingapirca* la parroquia donde se encuentran las ruinas del castillo. Dicha amalgama de culturas tuvo lugar en la segunda mitad del siglo XV, luego de la invasión dirigida por Túpac Yupánqui, en el 1460 aproximadamente.

El propio Ingapirca es, pues, el monumento arquitectónico de forma elipsoidal que existe en un promontorio rocoso enclavado en la parte alta del valle del Cañar. "Este monumento es conocido con ese nombre por lo menos desde mediados del siglo XVIII, pero no conocemos con certeza su denominación original", nos dice el Dr. Antonio Fresco en el libro Arqueología de Ingapirca (Memorias de la Misión Científica Española en el Ecuador).

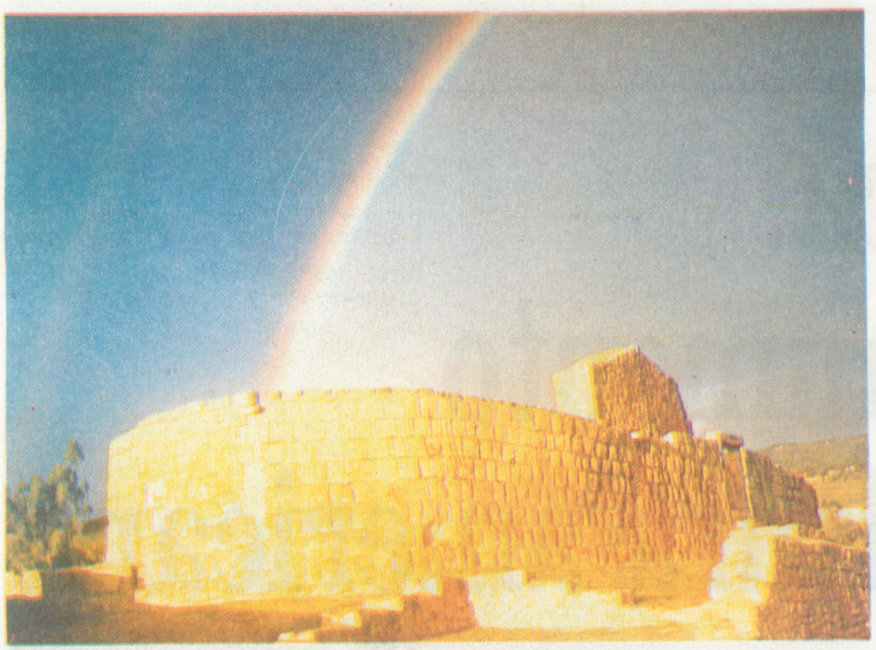
Pedro Cieza de León, Francisco Gaspar Gallegos, Jorge Juan y Antonio de Ulloa, Juan de Velasco, Joaquín de Merizalde, Antonio de Alcedo, Alejandro von Humboldt, F. José de Caldas, Paul Rivet, Federico González Suárez, entro otros autores nacionales y extranjeros, estudiaron *in situ* las ruinas de Ingapirca, y nos dejaron la relación escrita de sus análisis. Los autores más conspicuos trazaron, incluso, planos del Castillo (La Condamine, Humboldt, Rivet, Hadden, etc.).

Se identifica mejor a Ingapirca leyendo estas palabras de Alcedo: "Hatun-Cañar, pueblo de la provincia y corregimiento de Cuenca, en el reino de Quito. En tiempo de los Incas del Perú fue población muy opulenta, donde tenían un templo dedicado al Sol, palacio y fortaleza de que aún permanecen ruinas, a distancia de 2 leguas hacia la parte sudeste".

Quiénes fueron los Cañaris

Una de las razas primitivas más importantes en que se enraíza con orgullo la nacionalidad ecuatoriana fue, precisamente, la de los indómitos y bravos cañaris, quienes ocupaban una vasta superficie del actual territorio nacional, hacia el sur del nudo del Azuay, incluyendo una buena parte de las zonas costera y oriental.

Germán León Ramirez es historiador y profesor universitario en la ciudad de Quito, Ecuador.



Las tribus cañaris vivían casi independientes una de otra, manteniendo una organización social, política y económica autónoma.

Sólo se aliaban entre sí en casos de peligro común, especialmente en circunstancias bélicas de defensa.

Los cañaris se caracterizaron, entre otras cosas, por tener una cultura propia, elevada y consistente, en el campo de los conocimientos, del arte y de la técnica de entonces. Así lo reconocen todos los historiadores. Poseyeron un idioma rico, sonoro y dulce: el cañari, cuyo testimonio pervive en innumerables vocablos del habla popular, así como en muchos toponímicos de la región cañari-azuaya y en apellidos indígenas de nuestra colectividad. Se distinguieron, además, por su temperamento aguerrido, su inteligencia clara, su espíritu rebelde, su pasión por la libertad y su amor a la tierra nativa. Eran muy hábiles en cerámica, orfebrería e ingeniería. La mayoría de los autores ubican la génesis de los cañaris en Centroamérica, haciéndolos proceder de los quichés, toltecas y/o nahuas.

La palabra *cañari* (que proviene de *kan* = culebra y *ara* = guacamaya) significa "descendientes de la culebra y la guacamaya" (arbusto semejante al espantalobos). Muchos elementos folclóricos, de costumbres, tradición, religión, idioma, etc., son idénticos o muy parecidos entre las etnias nativas de aquí y de allá. Al parecer, esa hipótesis tiene mucho asidero.

Si bien los cañaris poblaron densamente la región, tres fueron sus asientos de mayor importancia: Cañaribamba, Tumipamba y Hatnuncañar, situados en lo que hoy es Santa Isabel, Cuenca (en la provincia de Azuay) y Cañar (en la provincia de este mismo nombre) respectivamente.

La invasión de los Incas

Entre sus tropelías de expansión conquistadora, los Incas del Cuzco, a mediados del siglo XV, invadieron el territorio de los cañaris, no sin antes enfrentar una resistencia feroz por parte de éstos, quienes en primera instancia, los derrotaron haciéndolos retroceder hasta Saraguro, tierra de los Paltas. Huancabambas, paltas y bracamoros habían sido dominados muy fácilmente por los invasores con anterioridad. Organizando nuevamente un ejército de 200 a 300 mil hombres disciplinados y bien armados, para lo cual pidieron auxilio al Cuzco, los sureños arremetieron nuevamente contra los cañaris. Estos, por razones de prudencia y estrategia, se vieron obligados a pactar con el enemigo, dejándolo entrar a Tumipamba (donde se encuentra hoy la ciudad de Cuenca).

Fue en el siglo XV cuando el Tahuantinsuyo, o Imperio de los Incas, llegó al apogeo de sus conquistas. Pachacutec, Túpac Yupánqui y Huaina Cápac condujeron las invasiones. El segundo de los nombrados invadió, precisamente, el Chinchasuyo, o tierras del norte (Ecuador de hoy). Túpac Yupánqui residió mucho tiempo en Tomebamba, porque le gustaba esta región; hasta tuvo allí un hijo (entre los años 1465-1470), al que llamó Huaina Cápac, quien sería su sucesor y continuaría las conquistas de su padre hacia los pueblos del norte: puruháes, quitus, caranquis, cochasquíes.

El reinado de Huiana Cápac duró aproximadamente desde 1493 hasta 1525. Es precisamente en ese período cuando manda a construir el famoso Complejo de Ingapirca, adonde iba él frecuentemente —según se dice—, con su séquito y parte del ejército, para descansar de sus fatigas y también ofrecer sacrificios al sol, ya que hizo de Tomebamba, su tierra natal, el centro de sus acciones guerreras.

Cómo es el castillo de Ingapirca

La construcción megalítica del "Castillo de Ingapirca", nombre con el que vulgarmente se lo conoce, está muy cerca de la parroquia Ingapirca, perteneciente al cantón Cañar, de la provincia del mismo nombre, en dirección sudeste. Se trata de las ruinas arqueológicas más grandes y mejor conservadas que aún quedan, en Ecuador, del tiempo de los Incas, al mismo tiempo que del complejo más importante de la prehistoria cañari, puesto que en las últimas décadas se ha descubierto todo un conjunto de cimientos, murallas, construcciones subterráneas y sepulturas en el área que rodea al castillo, obras que tienen una existencia muy anterior a la de éste, según revela la datación radiocarbónica. Pilaloma y La Condamine son los lugares analizados que corresponden a la auténtica cultura cañari, en el lugar. En Ingapirca, pues, se ha confirmado que la mayoría de los vestigios pertenecen a los siglos previos a la llegada de los incas al Ecuador; lo incaico propiamente dicho es sólo la construcción elíptica de grandes piedras labradas, de color algo verduzco. En la parte superior del castillo existen huellas estructurales de 2 cámaras iguales, orientadas una al este y la otra al oeste, y que fueron construidas se-

guramente con fines de culto heliolátrico.

El estilo arquitectónico, el corte y la sillería que se observan en Ingapirca son idénticos a los del estilo clásico cuzqueño y de Machupicchu. Hasta hace poco, se decía que las piedras del castillo fueron traídas desde el Cuzco; hoy prevalece la hipótesis de que fueron extraídas de la cantera de Labrashcarrumi —a orillas de la laguna Culebrillas, en el Nudo del Azuay— o de los cerros vecinos.

El monumento está situado a los 20° 32' de latitud sur, y a los 78° 52' de longitud oeste; a 3.160 m sobre el nivel del mar, se levanta sobre un promontorio, a orillas de un profundo barranco. Hasta el presente, sigue siendo un enigma el objetivo exacto para el cual fue construido: ¿templo, fortaleza. . .?

La elipse mide 37,10 m en su eje mayor por 12,36 m en el eje menor. Sus muros fueron hechos con piedras labradas, paralelepípedas, y ensamblan en forma perfecta. Su altura varía entre los 3,15 y 4,10 m, y contiene 9 hileras de piedras. La entrada se encuentra en la parte meridional; las primeras gradas de acceso están semiderruidas; desde el descanso, nacen 2 escaleras de 1,50 m de ancho, una al oriente y otra al occidente, con 7 escalones cada una; ambas conducen a la terraza, donde todavía se puede ver una pared, con 2 ventanas trapezoidales.

El castillo, con el aposento del Inca, las construcciones de Pilaloma y La Condamine más las áreas inmediatas (calzada, camino real, baños del Inca, Ingachungana, Cara del Inca, Intihuayco, Quillahuayco, etc.) forman un enorme complejo arqueológico, de donde se han hecho, en todo tiempo, abundantes e invalorables hallazgos de cerámica, orfebrería y metalurgia cañari e incaica, claramente diferenciadas. Por lo demás, se han encontrado restos humanos anteriores a la misma era cristiana, testimonio fidedigno de la antigüedad de la cultura cañari.

He aquí un brevísimo esbozo de lo que es ese gran monumento de cultura americana: el Castillo de Ingapirca, en Cañar, Ecuador.

VIDA cristiana



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

Tres clases de personas

Muchas son las maneras en que podemos clasificar a la gente: por su condición socio-económica, su cultura, su raza, su temperamento, su moral y hasta por el tamaño de su cuerpo. Y así, por ejemplo, podríamos decir que nuestro vecino es un hombre acaudalado pero inculto, o intelectualmente brillante pero sin sentido común, o de buena altura física pero de baja moral, o de grandes ideas pero con una voluntad pequeña.

Sin embargo, olvidemos aquí esta forma de clasificación humana, y dividamos a la sociedad en tres grandes categorías, según la disposición de cada uno a encarar los desafíos que llegan a su mano.

Las personas de la primera categoría son las que dicen: **No quiero**. Gente cerrada, de mala voluntad. Seres que rechazan de entrada toda idea nueva, por buena que sea. Simplemente *no quieren*. No se toman el tiempo para analizar si la idea o el trabajo propuesto es digno de ser aprovechado. Estos son los hombres y mujeres que pierden las mejores oportunidades de su vida, tan sólo porque no quieren salir de su rutina. A veces, hasta se niegan a hacer un favor a quien tienen a su lado.

La gente de la segunda categoría es francamente mejor. Estas personas dicen: **No puedo**. Reconocen que deben dar un paso adelante, o emprender una nueva tarea. Pero desconfían de sus propias capacidades. Además, son derrotistas y pesimistas. Tienen el deseo, pero les falta confianza propia. Por eso dicen: "Quiero, pero no puedo". Este grupo humano está formado por personas bien dispuestas. Sólo hay que ayudarlas a cambiar de actitud mental, para movilizar su espíritu y asegurar su triunfo personal.

¿Qué diremos acerca de la tercera categoría humana que nos resta comentar? Es la que está compuesta por hombres y mujeres que aun frente a lo nuevo, difícil o complejo, son capaces de decir: **Probaré**. Personas de mente abierta, con una disposición admirable para ayudar, para abrirse paso y para aprovechar toda buena oportunidad que se les presente. Estas son las personas que van adelante, y con las cuales se puede contar. "Es difícil —afirman—, y otros han fracasado; pero, no importa, *yo probaré*".

Y tras la descripción, la pregunta: ¿A cuál de estas tres clases de personas cree usted que pertenece? ¿Se cierra usted como los que dicen "no quiero"? ¿Se arredra y desconfía de sus aptitudes personales, diciendo "no puedo"? ¿O con una actitud más inteligente y positiva, dice "probaré"? Si en este preciso momento, por ejemplo, Dios lo invitara a ser un cristiano íntegro y cabal, ¿cuál sería su respuesta? ¿No le parece que la única reacción que cabría sería la de "probaré"?

¡Cuántos se encuentran espiritualmente estancados y fracasados porque se cierran a Dios! Afirman que ellos están en otra cosa, o que no pueden creer porque no saben cómo desarrollar la fe. Y como resultado, viven con un gran vacío en su alma. Pero usted es una persona diferente: *quiere probar*. Quiere sentir que Dios dirige y bendice su vida. Si ésta es realmente su actitud, felicítese por ello. Está en el buen camino.

¿Me acepta un consejo? Dígale a Dios: "Quiero ser un buen hijo tuyo. Dirige mi corazón, y llénalo de paz y alegría. Contigo a mi lado, **probaré**". Enseguida sentirá que algo nuevo y hermoso vibra en su ser.

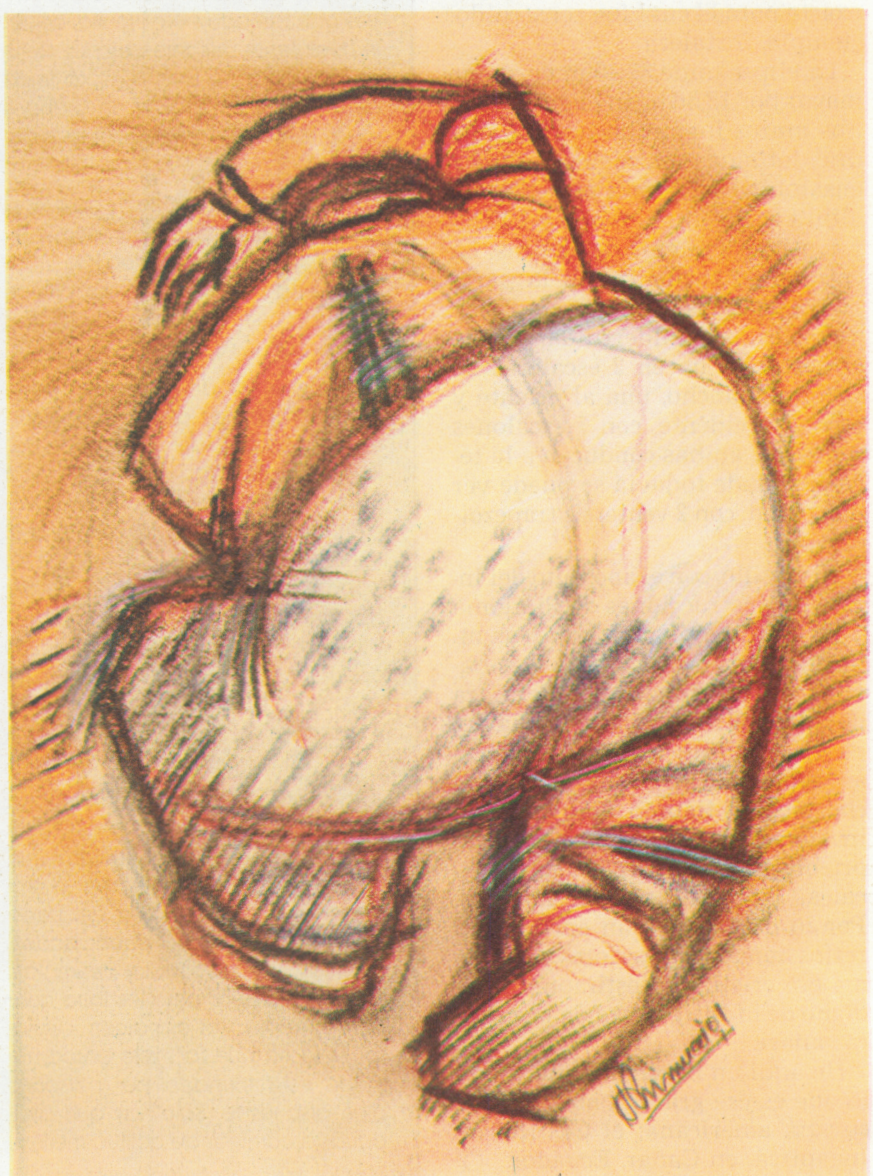
No hay que tenerle miedo al miedo

Gabriela Lotersztain

El miedo, tema urticante. Una de las emociones que golpea más profundo y una de las más difíciles de atravesar. Cuántas cosas me asustan: el SIDA, la muerte, la vejez, la soledad, el desamor, el autoritarismo, hasta el propio miedo.

Los temores cambian. Cuando era adolescente tenía miedo a la locura, porque a veces sentía que mi mundo era tan frágil que podría fragmentarse irreversiblemente. Y yo me encontraba inerme como suele pasar cuando nos enfrentamos a algo que nos excede. Era una sensación muy dolorosa que en algunos momentos llegaba a paralizarme, hasta que lentamente me calmaba y volvía en mí. ¿Cómo? Intentando pensar en otra cosa para alejar el fantasma que me obsesionaba, concentrándome en cualquier detalle, hasta el más diminuto, tal vez la tapa de un libro, para volcar mi energía hacia todo aquello que no fuera el miedo. No siempre lo conseguía. En ocasiones el temor era más fuerte, y así como es imposible controlar la náusea, resultaba imposible dominarlo.

Lo que me asombra del miedo es su absoluta imprevisibilidad. Aparece en el momento menos pensa-



Gabriela Lotersztain tiene 21 años y es estudiante de Sociología en la Universidad de Buenos Aires.

Las máscaras del miedo

Sin duda son muy pocos los que poseen recursos mentales que les permitan sustraerse a la acción corrosiva y paralizante de esta poderosa fuerza anímica. Más aún cuando descubrimos que el miedo aparece camuflado debajo de múltiples disfraces que pretenden ocultarlo. Estas son sus máscaras:

La timidez. Por ella, muchas personas no arriesgan en la lucha de la vida. Temen quedar mal ante los demás; temen el fracaso o el ridículo. La timidez es una de las formas más aceptadas socialmente, más "urbanas", del miedo. Sin embargo, cierto grado de timidez es prudente, y manifiesta inteligencia.

La escrupulosidad. Se expresa en los que saben "poner los puntos sobre las íes". El obsesivo es siempre un pequeño cobarde que teme enfrentarse a los vaivenes de las diversas situaciones de la vida. El miedo a lo "nuevo" los lleva a intentar controlar todo. Y mientras creen que todo está bajo control, la vida pasa inadvertida para ellos.

El pesimismo. El agorero de la mala suerte se presenta en sociedad con esta máscara. El pesimista nunca intentará nada nuevo y siempre buscará razones que justifiquen su fracaso. Sólo verá el lado oscuro de la vida, y pondrá todo en ese cono de sombra.

El aburrimiento. Se alimenta en el miedo a la acción. Es impotencia ante el vacío desesperante de la inacción. Sólo es vencido por el que se arriesga a hacer cosas, por el que lucha a pesar de los riesgos del fracaso.

La vanidad. Es la máscara del inseguro. El vanidoso es un miedoso que sabe que sus fundamentos son muy débiles. Encubre toda su desvalidez y el íntimo desconsuelo de su situación irremediable mediante un gesto arrogante de autosuficiencia. La vanidad nos seduce con la idea de que navegamos en aguas profundas cuando en realidad estamos en la orilla.

Las raíces espirituales

La Biblia afirma que la raíz del miedo se encuentra en las napas más profundas del alma humana. Todo miedo remite a un único y destructivo miedo: el de la soledad. Nacemos solos, vivimos solos, morimos solos. Durante toda nuestra vida estamos transidos por ese miedo.

La Biblia también revela que esa soledad que acompaña a todo hombre tiene su origen en el comienzo mismo de la humanidad, cuando Adán y Eva se separan de Dios. Hay, por tanto, una separación fundamental, metafísica, que es fuente de toda soledad. El hombre siente que está separado de Aquel que lo completa: Dios. El Génesis dice: "Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú? Y él respondió: Oí tu voz en el huerto, y *tuve miedo*, porque estaba desnudo; y me escondí" (3: 9, 10; la cursiva es nuestra).

La acuciante pregunta divina sitúa al hombre pecador en la auténtica realidad de su existencia. Pone al descubierto su culpa, sus carencias, sus insuficiencias, la desnudez esencial de su pobre condición por estar alejado de Dios. Al romper el vínculo áureo de la unión humana con lo divino, el mundo se vuelve hostil y persecutorio. La soledad angustiante e impotente emerge cual sombría realidad. De allí el valor supremo de la fe religiosa (religión deriva de *religare*, volver a ligar, unir) como instrumento eficaz en la terapia del miedo.

Cuando se logra restaurar el vínculo trascendente, se elimina el principal motor generador de esas emociones destructivas.

La Biblia nos invita a practicar este principio de fe mediante la aceptación de esta bella promesa: "No temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas" (Josué 1: 9).

Entonces podremos experimentar la sublime vivencia del poeta David: "Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo" (Salmo 23: 4).

do, cuando estoy de fiesta y en el horizonte no se avistan nubes negras. O cuando ya lo creía superado. Entonces vuelve, y su regreso es arrollador. Para colmo, me da rabia descubrir que sigue vivo y coleando, más allá de los esfuerzos que haga para aniquilarlo.

Pero hay otro miedo que es una suerte que exista. Hablo del alerta que se enciende justo a tiempo para salvarnos cuando estamos en peligro, del tan meneado instinto de supervivencia, que no vale la pena despreciar. El problema es que ahora el miedo no está de moda, y quien se atreve a confesar que ciertas cosas lo asustan es etiquetado como tonto, por decirlo suavemente. **¿Es que mi generación ha perdido el miedo?** No lo creo. Las drogas, por ejemplo, siguen despertando fervor y temores como hace 20 años. El sexo, por su parte, está hoy ligado a la muerte con una intensidad insospechada antes de la aparición del SIDA. Todos saben que un minuto de sexo puede costar la vida.

El futuro atemoriza, sobre todo cuando se lo intuye como una lucha salvaje donde muchos quedarán en el camino, pisoteados por los que corren en busca del éxito y el confort. El primer impulso es refugiarse en la indiferencia o en una apatía igualmente peligrosa, donde la realidad nos "resbala" mientras tratamos de hurtarle el cuerpo. Pe-

VIDA y salud mental

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



El consuelo: el dulce bálsamo de la gracia

"*Recibimos un firme consuelo los que hemos buscado la protección de Dios y hemos confiado en la esperanza que él nos ha dado*" (Hebreos 5: 17, versión *Dios habla hoy*).

La rueda delantera del triciclo cae en un pozo deteniendo abruptamente la marcha del pequeño vehículo y despidiendo por los aires a Pablito, que impacta sobre el suelo. El niño da un salto y corre raudamente hacia su hogar atronando el espacio con un grito desesperado. Minutos más tarde, sentado en la falda de su madre, sollozando todavía, muestra la frente maltrecha, mientras una mano bondadosa le acaricia el cabello y escucha palabras tranquilizadoras que le ayudan a sosegar la respiración agitada y lograr la calma. Ramona, de 68 años, se seca las lágrimas que se deslizan por su rostro ajado y dolorido. Una amiga afectuosa pone una mano cálida sobre su hombro y deja caer el rocío de palabras compasivas que mitigan la profunda aflicción por la pérdida irreparable de su esposo.

¿Puede haber una virtud más reconfortante y animadora que el consuelo? Alcanza al niño como al anciano, calma al abatido, triste o apenado, como a quien sufre discapacidades o pérdidas fatales.

En la atención de la salud se suele distinguir distintos niveles de intervención. Hay una *medicina preventiva* para antes de que ocurra la enfermedad, a fin de impedir que ésta aparezca; por ejemplo, la adopción de hábitos saludables de vida. Hay una *medicina asistencial* para cuando surge el padecimiento y es necesario administrar los remedios o medicamentos para vencer el mal. Hay también una *medicina rehabilitadora* para proveer los tratamientos de recuperación por los daños causados por una enfermedad; por ejemplo, después de una hemiplejía los ejercicios de fisioterapia para volver a caminar o mover las manos. Y, finalmente, hay una *medicina consoladora* para mitigar las dolencias irreparables, aquellas que son irreversibles. ¿Cuál es la esencia del consuelo? ¿Cómo actúa este remedio para el alma afligida? La palabra *consuelo* tiene un carácter apaciguador, es portadora de una calma y de una serenidad que parece provenir de otro mundo. Proporciona un sentido de amparo incondicional que ayuda a resistir todo dolor y amenaza. Es sinónimo de "aliento" (de dar el hálito vivificador que insufla nuevos intereses de vida), de dar "ánimo" (levantar el espíritu angustiado), "confortar" (o fortalecer) y "apoyar" (*con-suelo*, como reinstalar en el suelo, afirmar, proporcionar nuevo apoyo). Es patrocinadora de la vida. Especialmente el consuelo devuelve la confianza perdida y abre la puerta de la esperanza en el callejón de la desesperación. Comenta el filósofo alemán Otto Bollnow que "estar-consolado significa especialmente confianza en el futuro y se refiere, por sí mismo, a la esperanza auténtica". ¿Será por eso que se denomina **consolador** al Espíritu Santo de Dios, puesto al servicio de la necesidad humana? "Dios no nos consuela —dice el teólogo Jowett— para que vivamos una vida cómoda, sino para que seamos un consuelo para otros". Sólo el que ha experimentado el bálsamo curativo del consuelo divino o el consuelo de la simpatía humana es capaz de ser un consolador. Pero "no hay cosa más dificultosa que hallar palabras proporcionadas a un gran dolor", sostenía Séneca. Ciertamente la única palabra que está a la altura del mayor dolor es la portadora de la "esperanza bienaventurada" en la resurrección de los muertos y la renovación de la tierra contaminada por el pecado. Por eso, San Pablo nos confortaba con estas palabras: "Hermanos... no se entristezcan como los otros, los que no tienen esperanza. Así como creemos que Jesús murió y resucitó, así también creemos que Dios va a resucitar con Jesús a los que murieron creyendo en él. Anímense unos a otros con estas palabras" (1 Tesalonicenses 4: 13, 14, 18, versión *Dios habla hoy*).

ro eso conduce inexorablemente a la pérdida de las ilusiones, a un escepticismo que tampoco nos rescata de las garras del miedo.

Otro de los temores que me acosan se centra en la **falta de amor. Tengo miedo de que no me quieran lo suficiente.** ¿Cuánto es suficiente? No lo sé, pero me asusta. También me da miedo descubrirme un día fea y avejentada ante un espejo implacable. Por fortuna recuerdo el comentario de Camus: "Después de los 20 años, cada hombre es responsable de su rostro".

Hay miedos "históricos", es decir que están relacionados con la memoria colectiva, como el miedo a la opresión y a las dictaduras, con sus consabidas secuelas de barbarie. Al menos así debería ser si nuestra sociedad no padeciera amnesia. Pero, a pesar de los intentos de borrar las marcas, ellas salen a la luz, y el miedo no es más que un síntoma profundamente revelador de que "lo único que no existe es el olvido".

Le temo a mi rebeldía, que a veces se transforma en un pataleo vacío de significado. Por oponerme hago cualquier cosa y me meto en cada jaleo. . . No dudo que la lucha me estimula, pero también me seduce la paz.

Buscamos nuevas sensaciones porque de lo contrario la vida es una ruina. El miedo entra en el catálogo de emociones a la venta, hasta llegamos a provocarlo para recibir una descarga de adrenalina. Porque es excitante. ¿Quién no ha sentido alguna vez ese delicioso estremecimiento, como si fuera un gato arqueándose ante la inminencia del riesgo?

Muchos grandes artistas han sido grandes cobardes que extrajeron del miedo las fuerzas para crear, aprovechando el estado de hipersensibilidad en que el temor los sumía.

Otros han descubierto que es mejor reír de aquello que nos asusta, de ahí el humor negro.

Acabar con el miedo es una historia sin fin, mientras quede un hombre sobre la tierra. Ya lo decía Kafka en una de sus cartas a su amada Milena: "Mi naturaleza es miedo".

Los niños golpeados

Miles de padres llevan a sus hijos a las guardias de los hospitales aduciendo accidentes poco creíbles. En realidad son ellos mismos los autores del maltrato contra pequeños de muy corta edad, algunos apenas bebés de meses.

Laura Ramos



Llegan a las guardias de los hospitales por decenas. Las lesiones físicas más frecuentes son traumatismos en los huesos o fracturas de cráneo. Aunque las cifras oficiales hablan de aproximadamente 10 casos mensuales sólo en la Capital Federal (Buenos Aires, Argentina), los médicos, psicólogos y asistentes sociales que están abocados al tema sostienen que los chicos menores de 3 años maltratados son muchísimos más.

Estadísticas más generales delatan 9.000 casos de niños golpeados y abandonados por año en la Argentina. Por otra parte, recientes estudios realizados en el área de Salud Pública denunciaron que sobre 1.000 casos de muertes de niños y adolescentes registrados en la ciudad de Buenos Aires, más de 600 son consecuencia de hechos violentos.

La mayoría de las veces son los propios padres quienes llevan a sus

Laura Ramos es periodista especializada en temas de educación para la familia.

hijos al hospital, aduciendo accidentes poco creíbles o descuidos menos aceptables aun. Los equipos de médicos ya acostumbrados a estos temas, aceptan las excusas con escepticismo.

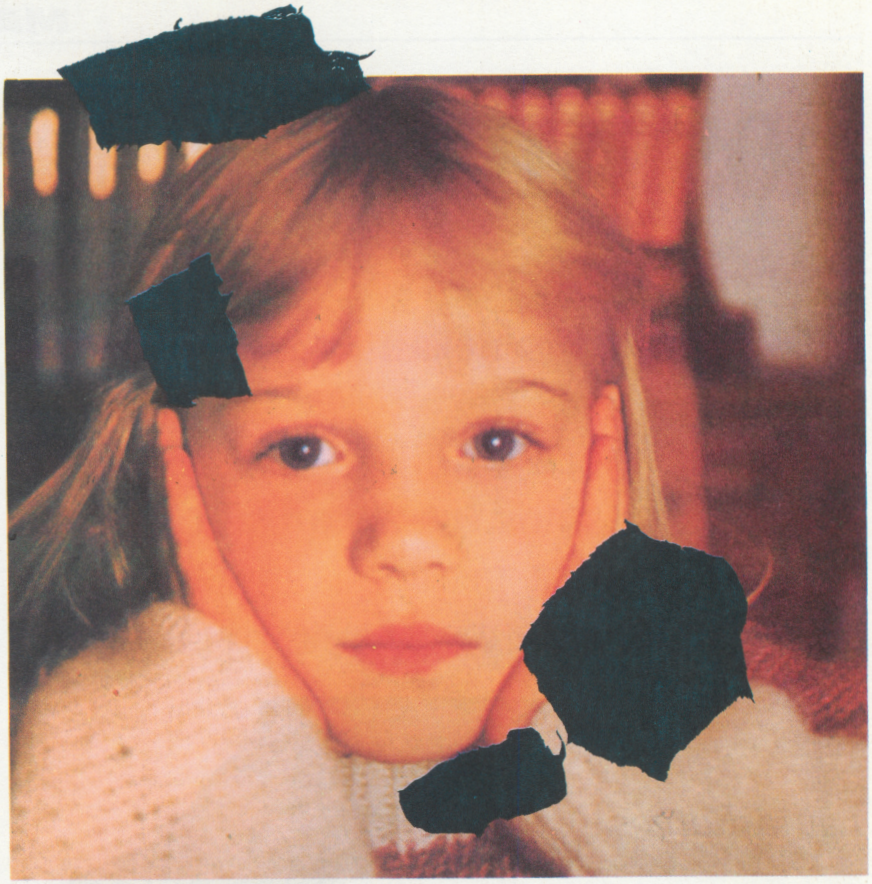
Mientras algunos profesionales prefieren no dejar traslucir a los padres el diagnóstico que sospechan —el maltrato—, otros optan por la denuncia judicial. Cualquiera de las dos alternativas contempla el tratamiento psicológico posterior. Muchos hospitales cuentan con un equipo de psicopatología que se ocupa de la supervisación y terapia del grupo familiar, y otros están implementando escuelas para padres.

En la Argentina, los casos que se derivan por vías judiciales desembocan en el Departamento de Tratamiento en el Medio Social, de la Dirección Nacional de Protección al Menor y la Familia, donde se trabaja con todos los miembros de la familia afectada. "Los padres que maltratan tienen que entender que necesitan ayuda, porque ellos mismos en casi todos los casos fueron maltratados o abandonados. Toda la comunidad debe tomar conciencia de que el padre apaleador es un carenciado, y debe despojarse de sus actitudes condenatorias", afirma la licenciada Beatriz Lávaque, subjefa de la institución cuando fue escrito este artículo.

Desde una perspectiva semejante se creó, con inédita eficacia, un Centro de Padres Anónimos en California, Estados Unidos, al cual acuden los padres y forman grupos de autoayuda parecidos a los de la exitosa organización Alcohólicos Anónimos. Norteamérica exhibe la friolera de 1.000.000 de niños golpeados por año.

Suecia, en cambio, instrumentó otros paliativos para remediar el problema, que en ese país representa 5.000 casos registrados oficialmente por año. El Parlamento sueco aprobó en su momento una ley según la cual "el niño no puede ser sometido a castigo corporal alguno ni a ningún otro trato humillante", y organizó la Asociación para la Defensa de los Derechos del Niño.

En una situación antagónica,



Gran Bretaña legisló pocos años atrás una ley que autorizaba el castigo corporal a los estudiantes. Actualmente el Reino Unido registra 60.000 casos anuales de chicos apaleados, y mucha agua ha corrido bajo el puente desde que se juzgaba a los hombres con las normas que protegían a los animales. En 1874, una asistente social denunció a la justicia el caso de la pequeña Mary Allen, apaleada por sus padres. Como los estratos judiciales británicos no tenían legislación al respecto, ampliaron la ley de protección a los animales.

Italia, el país europeo que entronizó la figura de la madre y el niño hasta el hartazgo, revela cifras no menos sorprendentes que las de sus hermanas continentales.

Los datos oficiales revelan sólo una parte de la violencia cotidiana ejercida contra los niños, el sector en cierto sentido más desvalido de la sociedad. Pero dejan de lado el fenómeno de la compraventa de niños, y el florecimiento del mercado de la pornografía infantil (aquella en la que se hace intervenir a los niños en la elaboración de películas o revistas pornográficas) y de la prostitución infantil.

"Yo considero que el niño o el menor maltratado es una expresión del niño abandonado —sostiene el doctor Jorge Eduardo Cacace, jefe del Departamento de Salud de la Dirección Nacional de Protección del Menor y la Familia cuando se preparó el presente artículo—. El abandono puede ser total o parcial. Este último es más sutil y tardío, y produce un sufrimiento constante. El maltrato puede ser psíquico o físico, ir desde el golpe liso y llano hasta la omisión de cariño o de alimentación adecuada".

La generalidad de los profesionales ligados al tema advierten que la violencia contra la niñez trasciende la golpiza física e incluye la tortura y la humillación psíquica, la alimentación deficiente, el abandono y la falta de afecto.

En la misma trastienda de la sociedad se acumulan las cifras que anotan los avances de la mortalidad infantil, que en la Argentina delatan un 50 por mil, según cifras oficiales, y un 100 por mil desde el agudo ojo de la realidad. Es claro que la mortalidad infantil, más allá de bofetadas o desafectos, es la forma más lacerante de violencia que puede exhibir una sociedad.

VIDA en la cocina

Empanadas y algo más

Martha de Ravinovich

Invertir 2 horas por semana para enseñar a nuestros hijos cómo hacer empanadas, no es tiempo perdido. Al contrario, es una tarea que, como madres, nos llenará de satisfacción, pero además es una siembra de impredecibles frutos en el corazón de los niños.

MASA HOJALDRADA, RAPIDA Y PRACTICA

Cernir .....

3 tazas de harina
1 taza de germen de trigo
2 cucharaditas de sal
4 cucharaditas de polvo leudante

Colocar en un bol y mezclar rápidamente sin amasar .....

3/4 de taza de aceite
1 1/4 de taza de agua hirviente

Dejar descansar unos 15 minutos. Estirar, formando una masa de 1/4 cm de espesor aproximadamente. Espolvorear con maicena y doblar en 3 partes. Volver a estirar y repetir la operación. Si el relleno aún no está terminado, la masa puede descansar unos minutos más. Estirar y usarla para todo tipo de empanadas, tartas y tarteletas.

Rellenos:

- *De verduras*: ¡No olvide recurrir a la técnica del Nituke! (véase **Vida** *feliz* de junio).
- *De cebolla con arvejas*: A la cebolla rehogada en aceite, agréguele arvejas verdes cocidas o en lata.
- *De choclo*: Choclos desgranados cocidos. Agregar abundante cebolla rehogada con morrones rojos, un cubito de queso en cada empanada y, si desea, colóquele huevo duro.
- *De residuo de soja*:

Rehogar en sartén tapada .....

2 cebollas grandes picadas
1/2 morrón
3 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite

Mezclar y condimentar con .....

2 tazas de residuo de soja (la pulpa que queda de los porotos soja luego de haber exprimido la leche)
1 huevo batido
Perejil, sal, orégano y ají molido

Colocar en las empanadas, sin mezclar con el relleno .....

1/2 taza de cubitos de queso
10 a 15 aceitunas
2 huevos duros cortados en trozos

Sellar las empanadas y cocinar en horno caliente.

• *De maní*: Remojar el maní durante toda la noche. Hervir hasta que estén tiernos. Mientras estén calientes, escurrir y triturar.

Rehogar en aceite . . . . . .

1 taza de maní
1 cebolla grande picada
1 huevo duro picado

Agregar y mezclar . . . . . .

4 cucharadas de queso rallado
10 aceitunas verdes picadas
2 cucharaditas de pimentón dulce o ají molido

EMPANADAS ABIERTAS

Para quienes quieren más relleno y menos masa, aquí va una propuesta ideal. Si tiene rellenos congelados y algunos discos de empanadas, usted puede presentar un almuerzo estupendo e improvisado. Tenga en cuenta que el relleno no sea a base de queso, pues cuando éste se derrite por la acción del calor, todo el relleno se sale fuera de la empanada.

Duplique los ingredientes del relleno para 1 docena de empanadas. Coloque el relleno muy abundante en los discos, agregando: huevo duro, aceitunas y cubitos de queso. Tome los bordes opuestos del disco y séllelos, dejando los 2 extremos de la empanada abiertos. Cocínelas en horno caliente. Sírvalas inmediatamente y acompáñelas con salsa blanca o roja.

EMPANADAS ARABES

Cómo hacer la masa

Ponga en un recipiente hondo 500 g de harina. Aparte, mezcle en otro recipiente 1 cucharada de azúcar, 3/4 de taza de agua tibia y 50 g de levadura de cerveza; y déjelo leudar hasta que forme espuma. Luego, haga un hueco en la harina y colóquele la mezcla leudante. Además coloque en el centro 3 cucharadas de aceite, cebolla picada y semillas de sésamo. Después, vaya incorporando la harina y trabaje la mezcla con las manos hasta obtener una masa de consistencia blanda y elástica, pero que no se pegue.

Con las manos enharinadas tome pequeñas porciones y forme bollitos. Vaya colocándolos en un recipiente con un poco de aceite, para que queden separados. Sobre la mesa enharinada, estire con sus dedos los bollitos uno por uno, hasta tener discos de 10 cm de diámetro. Coloque una cucharada de relleno en el centro de cada disco y ciérrelo en forma de triángulo. Pegue los bordes, de modo que parte del relleno se vea en el centro. Coloque en una placa aceitada y cocine en horno caliente sin dejar secar.

Relleno:

Preparar rápidamente una masa . . . .

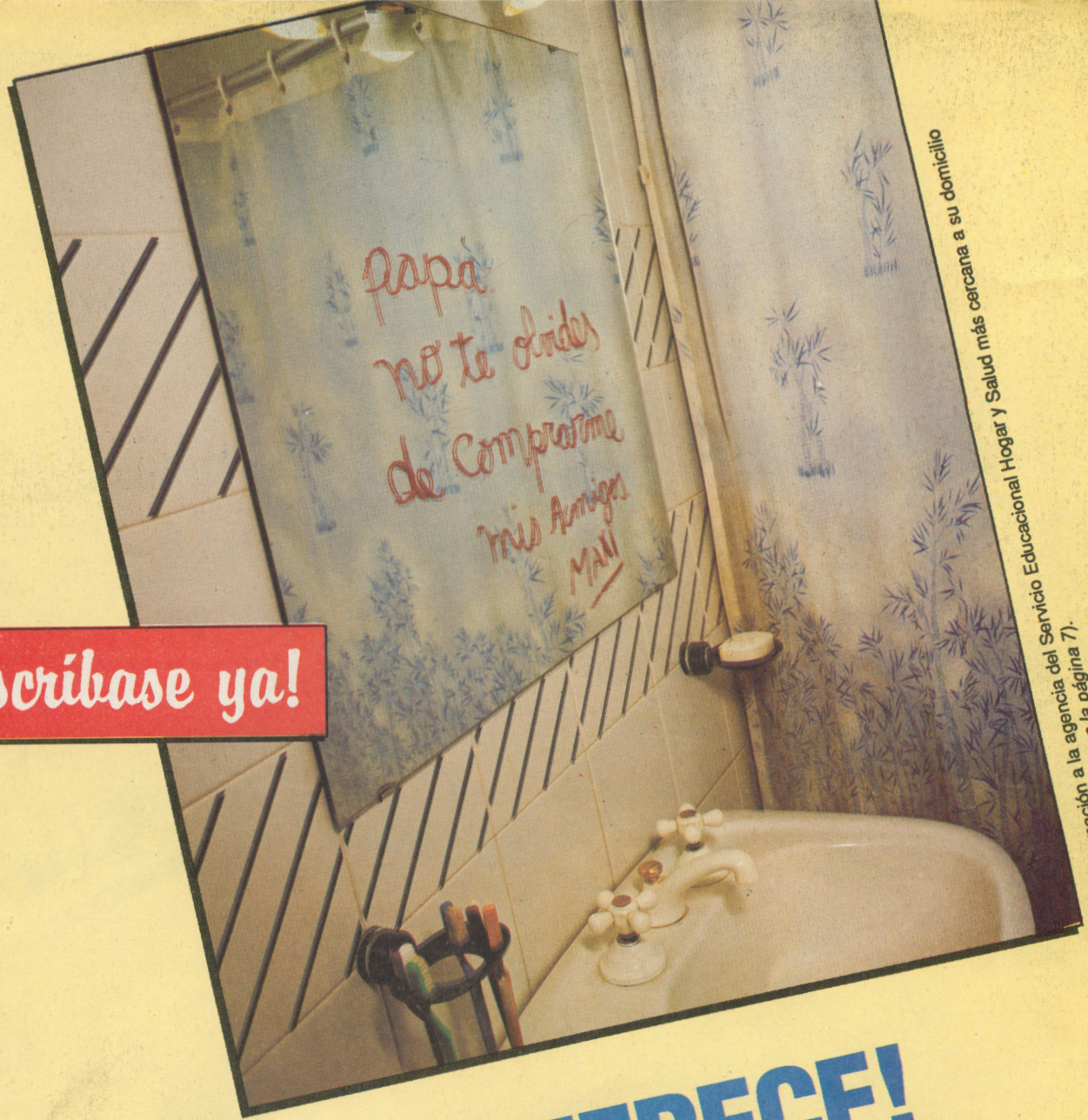
1 taza de harina de gluten
6 nueces molidas
2 dientes de ajo
2/3 de taza de agua

Hervir con abundante caldo de verduras y sal durante 40 minutos, o 20 minutos en una olla de presión.

Una vez frío, picar y mezclar con . . . .

1 cebolla grande picada y rehogada
Perejil, comino y ají molido
10 aceitunas picadas
1/2 taza de pasas de uva
2 huevos duros picados
2 cucharadas de salsa de soja



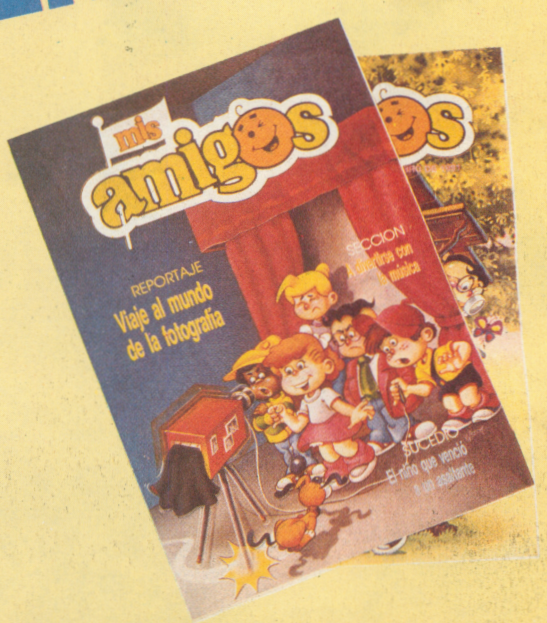


¡Suscríbase ya!

¡SU HIJO LA MERECE!

Los pequeños suscriptores de **Mis Amigos** no tienen problemas con sus tareas escolares. En general, sacan buenas notas porque aprenden de un modo interesante y divertido.

Ciencias, matemáticas, geografía, trabajos prácticos, historia sagrada, relatos, entretenimientos, noticias de actualidad hacen de **Mis Amigos** una revista imprescindible para niños en edad escolar.



Pida información a la agencia del Servicio Educacional Hogar y Salud más cercana a su domicilio (vea las direcciones en la página 7).