

# VIDA *feliz*

**La autoestima**  
en la mujer

**Mujer**  
sin adicción

**Expo Sevilla '92**



# La caminata paso a paso

**Aprenda cómo hacer *trekking* desde su casa al trabajo, en circuitos cortos o largos, con o sin carga y con más o menos intensidad. Con la ya muy difundida práctica del *trekking*, el viejo ejercicio de caminar nos permite bajar de peso y oxigenarnos, además de disfrutar del paisaje.**

**W**erano es sinónimo de vacaciones; y éstas, de aire libre. Cuando pensamos en los días de calor, imaginamos inmediatamente el paisaje y nos vemos sentados en la playa o debajo de los árboles. Sin embargo, ésta es la mejor oportunidad para que el cuerpo se mueva, para nadar, jugar, hacer algún deporte. Y el mejor deporte en las vacaciones es simplemente caminar. Es el más sencillo, el más barato y el que se adapta a todos los físicos y a todas las edades. Y por suerte hay algo que además está de moda: el *trekking*, la caminata, que ha alcanzado la misma difusión que el *jogging* o carrera, pero que es más sencillo, más placentero, ideal para los que no quieren esforzarse demasiado. Es la forma más completa de oxigenarse y recorrer espacios verdes, disfrutando el paisaje.

## El modo correcto: paso a paso

La columna erguida, los brazos a los costados del cuerpo, el mentón en alto y los pies siguiendo el

circuito talón-punta-talón: cuando un talón se apoya, la punta del otro pie debe quedar en el aire, para que su talón se apoye y luego la punta del pie anterior deje el piso. El ritmo debe ser parejo y la respiración profunda, para permitir la oxigenación. Si se desea, es posible llevar alguna carga muy liviana. A excepción de la caminata de grandes travesías, el calzado debe ser liviano: las zapatillas de tenis son las más recomendables. Si el recorrido es largo, conviene proteger la cabeza del sol, llevar un abrigo de nylon muy liviano y una pequeña mochila, con cantimplora incluida. La ropa siempre debe ser cómoda y muy amplia.

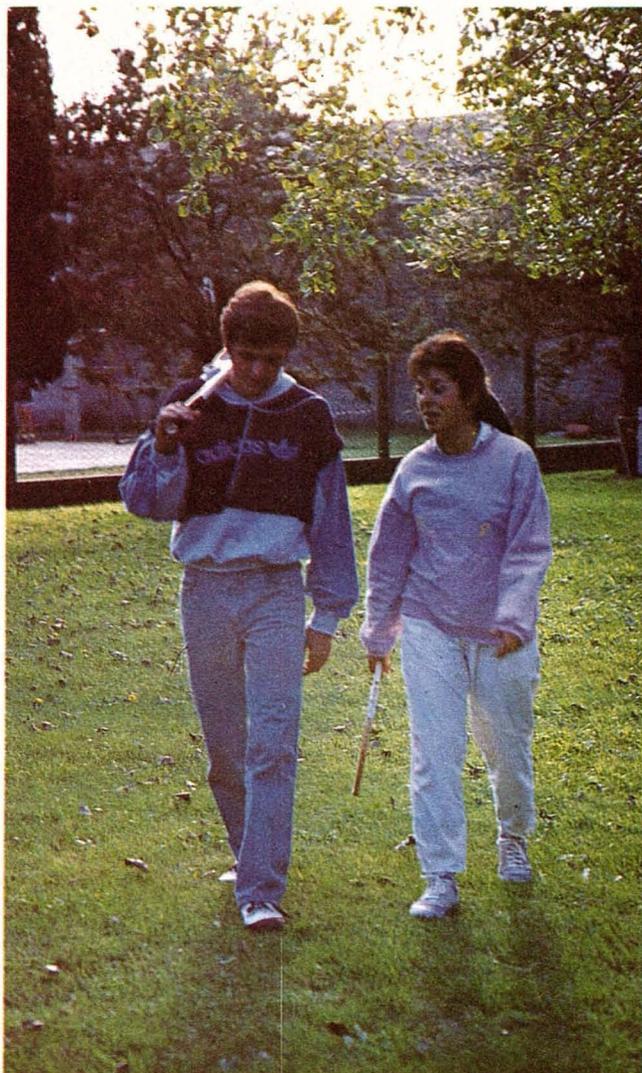
### ¡Adiós kilitos de más!

Si bien casi siempre engordamos en las vacaciones, hay que tener en cuenta que las caminatas programadas ayudan a reducir o a quemar calorías. Caminar a un ritmo moderado (40 cuadras en 1 hora) representa un gasto que oscila entre 300 y 360 calorías. Y una caminata de una hora, día por medio, durante una semana, implica que en 7 días se pueden quemar unas 1.400 calorías. Si se mantiene la dieta habitual, este ritmo de caminata nos garantiza una pérdida de medio kilo cada 2 semanas. Y si de belleza se trata, hay que recordar que las caminatas fortalecen músculos de piernas y nalgas, además de oxigenar todo el cuerpo y mejorar el estado general de la piel. Además, si se desea gastar más energías y alcanzar un mayor fortalecimiento de los músculos, tanto de las piernas como del resto del cuerpo, se puede intensificar el ritmo de la caminata. Pero también hay que tener en cuenta que ello dependerá del terreno. Para esto, la playa ofrece mejores condiciones, no así la sierra ni la montaña.

De todos modos, también es importante tener en cuenta que por más que se intensifique el ritmo de una caminata, nunca se puede hacer un movimiento tan amplio e intenso como para provocar agotamiento, pues el peso del cuerpo cae siempre sobre el pie de apoyo.

Cuando se intensifica el ritmo de una caminata, los pasos son más largos y los brazos se mueven al ritmo de los pies, con más energía, pero siempre se debe conservar el torso en posición erecta y las caderas en línea con el torso.

Cabe aclarar que es más sencillo ubicar correctamente el cuerpo en este tipo de ejercicio que en la carrera, ya que si no se tiene experiencia en correr, existe el riesgo de adoptar malas posturas, lo que neutraliza los efectos positivos del ejercicio. Pero la intensidad de la caminata no sólo depende del terreno, sino también de la carga que lleva el caminante. Para quienes comienzan es aconsejable que no lleven ninguna carga y que se



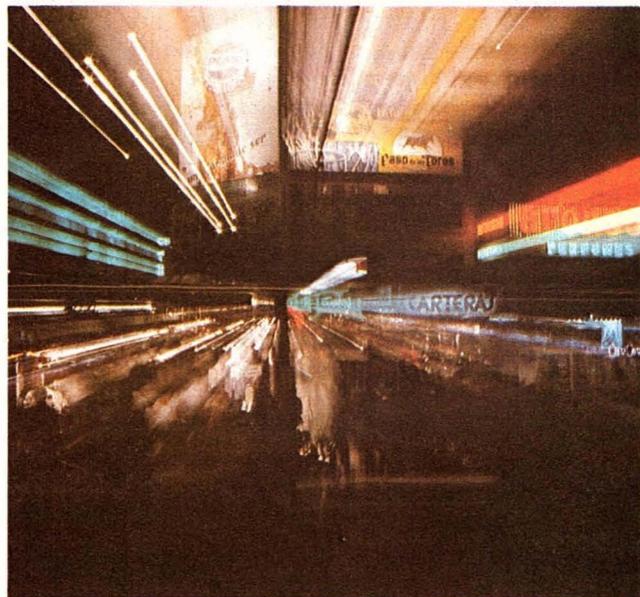
**No hay que subestimar los trayectos cortos para recorrer sectores de la ciudad; tampoco la idea de realizar caminatas por la mañana o por la noche, después de la cena, o los fines de semana en algún lugar ideal para respirar.**

propongan cubrir un trayecto corto, lo que les permitirá alcanzar el objetivo.

### **Cómo y cuándo**

La variedad de opciones que implica caminar van desde el recorrido de la casa al trabajo, hasta una larga expedición por la montaña. Siempre podemos caminar; todo dependerá del lugar, el tiempo y también la preparación. No hay que subestimar los trayectos cortos para recorrer sectores de la ciudad; tampoco la idea de realizar caminatas por la mañana o por la noche, después de la cena, o los fines de semana en algún lugar ideal para respirar aire puro. Todo esto nos irá entrenando para que en las vacaciones podamos realizar un verdadero circuito de *trekking*.

Una manera de calcular la resistencia de una persona de mediana edad (30 a 40 años) y con un peso adecuado a la altura, es hacer un recorrido durante 12 minutos: si en ese tiempo camina menos de 1.500 m, su condición física es muy débil; si recorre entre 1.500 y 1.800 m, aún es débil; si, por el contrario, recorre entre 1.800 y 2.500 m, su estado es medianamente bueno; si su recorrido abarcó entre 2.150 y 2.650 m o más, su condición física es excelente.



Lo ideal es comenzar un entrenamiento recorriendo unos 1.600 m diarios durante 5 días por semana, ocupando para ello unos 15 minutos. En la segunda semana se deben mantener la distancia y los días, pero reducir el tiempo a 14 minutos; en la tercera semana hay que recorrer 1.700 m en 13 minutos; en la cuarta, 1.800 en 13; en la quinta, 1.900 en 13; y en la sexta, 2.000 en 12 minutos. De ahí en más, ir aumentando 100 m por semana, siempre en 12 minutos, hasta alcanzar los 2.300 m en ese tiempo, lo que significa un buen estado físico. □

# VIDA *feliz*

Año 93

N° 11

DIRECTOR: Ricardo Bentancur  
REDACTOR: Hugo A. Coto  
SECRETARIA: Graciela de Pizzuto  
DIRECTOR DE ARTE: Luis O. Marsón  
FOTOGRAFO: Hugo O. Primucci



GERENTE GENERAL: Roberto Gullón  
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL:  
Werner Mayr  
GERENTE DE DISTRIBUCION: Arbin E. Luis  
GERENTE DE PRODUCCION: Daniel Pérez

**Agencias**  
SERVICIO EDUCACIONAL  
HOGAR Y SALUD

**ARGENTINA:** BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires; Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires; Tel. 7613647. CORDOBA: Avda. Sabattini 1680, B0 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; Tels. (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: Porvenir 72. Casilla 2830; Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D; Tel. 33194.

**ECUADOR:** GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901. Casilla 1140; Tels. 451208, 451198.

**ESPAÑA:** EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. Madrid-3; Tels. 2334238, 2338661.

**PARAGUAY:** ASUNCION: Kubitschek 899; Tel. 24181.

**PERU:** AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla 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; Tels. 351702, 352082.

**URUGUAY:** MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512; Tel. 814667.

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. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina; Tel. 760-2426. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. -Noviembre de 1992.

REGISTRO NACIONAL DE LA  
PROPIEDAD INTELECTUAL  
N° 184440

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

PRINTED IN ARGENTINA  
TARIFA REDUCIDA N° 482

FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199

## editorial

Desde que a comienzos de la década del 70 la psiquiatra suiza Elizabet Kübler-Ross conmocionó al mundo con sus "investigaciones" sobre *la vida después de la vida*, miles han dado testimonio de haber pasado por el túnel de la luz en su viaje de ida y vuelta al más allá.

Pero lo cierto es que la ciencia médica puede decir que sólo volvieron quienes padecieron una muerte clínica, que no es la verdadera muerte. Los otros, que tuvieron más de 10 minutos sin oxígeno, murieron irremediable e irreversiblemente.

¿Qué pasó en esos minutos previos al viaje final? Podemos argumentar que lo que relatan los pacientes acerca del "más allá" es el resultado del efecto de las drogas, de disturbios metabólicos, de la autosugestión —en la que interviene la influencia de conceptos religiosos— o de la acumulación de dióxido de carbono, que produce efectos similares a la acción de los alucinógenos. Pero, a mi juicio, esto no es lo más importante. Lo importante es que ninguno de los que pasó por "la presencia luminosa" fue juzgado por los hechos de su vida. Todos, excepto los suicidas, fueron recibidos en una atmósfera de luz, aceptación y amor. La esperanza bíblica no plantea las cosas en estos términos: El juicio de Dios al fin de los tiempos condiciona con justicia lo que hacemos en el más acá. Esta es la perspectiva ética de la fe cristiana.—RB.

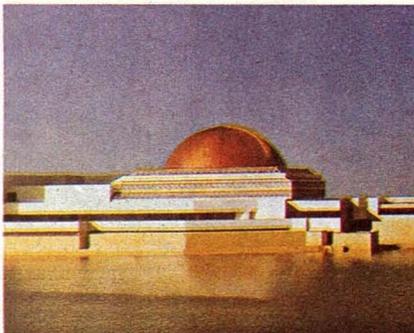
## contenido

- 2 La caminata paso a paso
- 6 Sevilla '92
- 11 Mujer golpeada, mujer desvalorizada
- 15 Mujer sin adicción
- 18 Tierras conquistadas, mujeres cautivadas
- 22 Jesús, el Hijo del Hombre
- 26 "¿Valió la pena todo esto?"

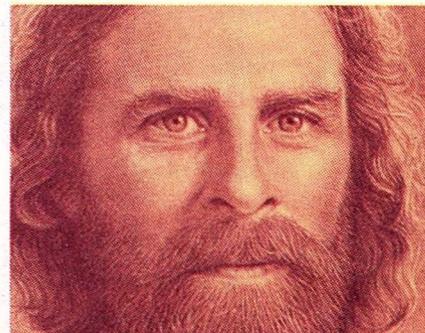
## SECCIONES

- 10 VIDA en la tercera edad
- 14 VIDA en la actualidad
- 17 VIDA cristiana
- 21 Fue en noviembre
- 28 VIDA en la Palabra
- 29 VIDA en la cocina

página 6

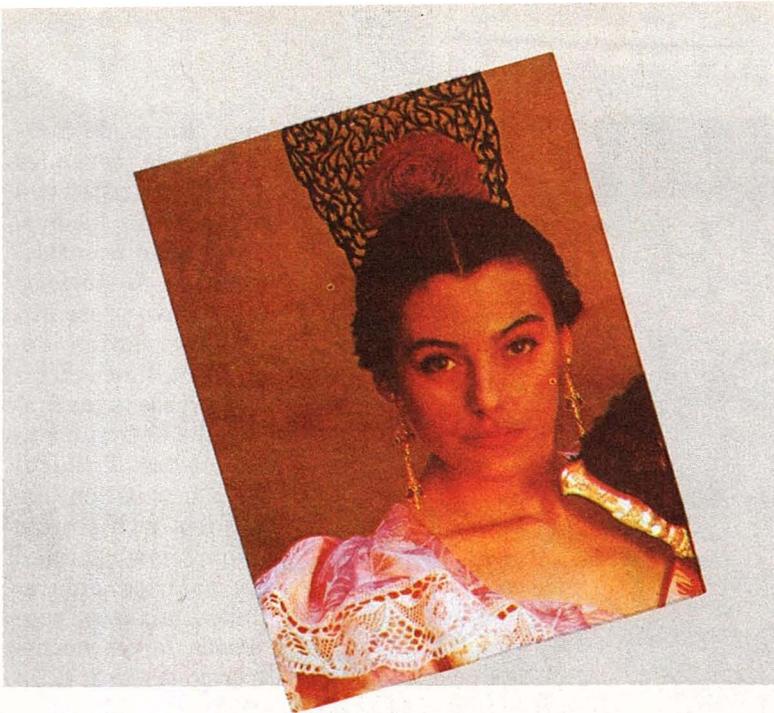


página 22



La Exposición Universal de Sevilla 1992 es un simbólico cierre de siglo y una reflexión sobre la *Era de los descubrimientos* que comenzó con los viajes de Cristóbal Colón para la Corona de Castilla.





de Andalucía, tan llena de rememoraciones y nostálgicos vestigios de un pasado glorioso. Mundo de contrastes que navega entre el pasado y el futuro, entre la leyenda y la utopía tecnológica.

### La EXPO '92

Sobre 215 hectáreas, en la isla de la Cartuja, se han levantado construcciones con diseños de ficción, una esfera bioclimática, edificios de vidrio, una gigantesca torre panorámica de 90 metros y todo un exótico mundo futurista. Desde el tren panorámico que circula por las alturas y desde la cabina de una línea de teleféricos pudimos observar esa insólita geografía llena de formas extrañas, de sonido, de color y escuchamos las voces de miles de personas de todo el planeta. Allí, 17 regiones de España,

23 organizaciones internacionales y 112 países exhiben el patrimonio cultural más importante del siglo.

Se ha logrado combinar las maravillas de la tecnología con la arquitectura artística. Un ejemplo notable es el arco atirantado del Puente de la Barqueta, con forma de arpa estirada. Además, los bancos simulan olas; las farolas, frutos de árboles. Todas las calles aparecen cubiertas de pérgolas. Los amplios espacios verdes y jardines, jugando con las aguas, contribuyen a dar una visión de frescura deliciosa a los rigores calcinantes del ardiente verano andaluz. Sin embargo, a pesar de las fuentes que lanzan chorros por todos lados, la multitud de pulverizadores de agua que humedecen el ambiente, las cataratas del líquido elemento que descienden por paredes de vidrio y canales, de la esfera bioclimática y de las 12 chimeneas de la Avenida de Europa (símbolo de los países de la Comunidad Europea), que deflectan agua micronizada, nada puede contrarrestar los 40° C del tórrido día. Sólo la fascinación del lugar y el derroche de novedad hacen olvidar el calor, además del pabellón de Chile que tiene en su interior el trozo de un iceberg.

Hay cosas realmente prodigiosas, como el acuario gigante del pabellón de Mónaco o el trozo de selva amazónica con pájaros y mariposas en libertad o el desierto de Arabia Saudita o el bosque húmedo de Australia, y tantas cosas más que no tenemos espacio para citar. Los pabellones más visitados permiten viajar, en pantalla gigante con filmaciones de alta resolución, por lugares de Canadá y Venezuela, como por el interior de las plantas y del cuerpo humano.

La EXPO '92 es un continuo espectáculo. Actores de todo el mundo hacen de cada calle un escenario. Abundan los conjuntos o artistas solitarios lanzados a la conquista de una sonrisa y la animación. Se encuentran desde indígenas africanos armados con flechas, tambores y un frenético ritmo danzante hasta

**C**uando Rodrigo de Triana avistó por primera vez las costas americanas y el grito de "tierra" resonó por los aires en aquel lejano 1492, surgió de las sombras un continente que se puso en movimiento bajo el influjo europeo. No era el corto horizonte de una isla el que se divisaba, sino una nueva y vasta geografía, que desde entonces se integraría a la cultura occidental y cristiana. Desde aquel momento singular, la historia atravesó América, con el aquelarre de la conquista, la ilusión de la colonización, el hervor de la revolución y el accidentado camino de la vida independiente.

Hoy, 500 años después, atravesamos las olas de los siglos y el océano del tiempo para alcanzar aquellos lejanos orígenes en donde se empezó a escribir la historia de nuestro continente. Entonces, cuando el escudo de Sevilla disponía la prohibición de un *non plus ultra* (no más allá), nos preguntamos, ¿qué extraños designios promovieron la empresa de lanzarse "más allá" de lo conocido? Este Cristóbal o *Cristoferens* (etimológicamente: "portador de Cristo"), como solía firmar, ¿qué pretendía alcanzar?, ¿de qué se sentía "portador"? ¿Se ha descubierto todo acerca del "descubrimiento" o existen todavía aspectos encubiertos? En toda esta historia, ¿hay algo para celebrar o sólo para conmemorar? Estos y otros interrogantes nos llevaron a orillas del Guadalquivir, a la Sevilla de la EXPO '92, a esa añeja población de Palos de la Frontera, donde Colón inició la histórica travesía, al monasterio de La Rábida en Huelva, donde se fraguó el viaje y a toda esa tierra

Mario Pereyra ha sido enviado por nuestra revista a cubrir la EXPO '92 de Sevilla, España.

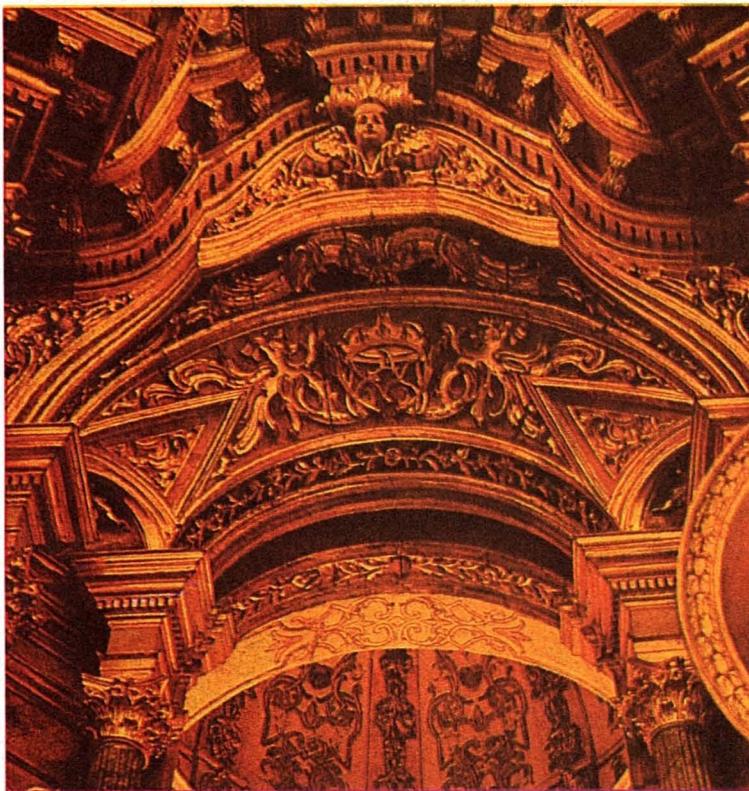
cimbreadas "garotas" brasileñas comunicando los sonidos carnavalescos. Se observan mandarines chinos, juglares, magos, bandas de música que tocan marchas típicas y personajes que representan al Quijote o a Pinocho o a "estatuas" célebres. Todos los profesionales de la felicidad están presentes. Todo es color, música, movimiento y alegría.

Sobre el río Guadalquivir se encuentran las tres carabelas de Colón y la nave Victoria de Magallanes, que Sebastián Elcano trajo de regreso luego de circunnavegar la tierra. A su lado, sobre una enorme plataforma, el *Discovery* hace atronar sus motores como si fuera a partir hacia las inmensidades del universo. Toda una metáfora del pasado y el futuro, de la época de los grandes descubrimientos (siglos XV y XVI) y de la conquista del espacio.

El día concluye junto al lago de España, con juegos de luces láser y un atronador derroche de pirotecnia. Es la magia de la ciencia y la tecnología del siglo XXI. Son las voces del futuro. Toda la *Expo* es la estética del futuro. Una visión alucinante del porvenir. Del otro lado del río Guadalquivir se dibujan los perfiles de la ciudad de Sevilla, la antítesis de la exposición; es la encarnación de la historia. Un enorme museo que guarda la memoria de las generaciones pasadas.

### El embrujo de Sevilla

"Quien ha visto Sevilla ha visto maravilla" declara un adagio lugareño. Cada paso por esta fascinante ciudad da testimonio de la veracidad del dicho. Cuando uno se introduce por el exótico laberinto de estrechas y encajonadas callejuelas del casco antiguo, retrocedemos en el tiempo. Da la sensación de que los siglos nos contemplaran desde esos balcones herrados con figuras arabescas, o desde los frontispicios antiquísimos de iglesias y caso-



nas. Placas de mármol o de cerámica antigua, escritas con caracteres latinos, denuncian acontecimientos históricos: allí estuvo preso Miguel Cervantes ideando su famoso Quijote, en ese lugar funcionaba el tristemente célebre Tribunal de la Inquisición. Leyendas e historias adquieren realidad en palacios amurallados, museos, conventos, torres y construcciones de 3, 4, 5 o más siglos de antigüedad. La imponente catedral con su minarete convertido en la famosa Giralda, de casi 100 metros de altura, guarda bajo sus bó-

vedas más de 800 años de historia árabe y cristiana, además de los restos del rey Alfonso, la tumba de Cristóbal Colón, obras de Velázquez y Murillo y 400 objetos de arte, arqueológicos e históricos; tesoros de plata y oro de incalculable valor.

El pasado pervive también en la maciza Torre del Oro, sobre el Guadalquivir, protagonista de los tiempos de la conquista, donde se almacenaba el metal precioso traído de América, en la Casa de Contratación, que administró la navegación con las Indias, haciendo de Sevilla el primer puerto del mundo durante los siglos XVI y XVII. Ese pasado también pervive en el Archivo General de Indias, que conserva en vetustos folios acartonados gran parte de la historia de los descubrimientos desde el siglo XV hasta la centuria pasada. ¿Qué más podríamos decir de los Reales Alcázares con sus imponentes salones arabescos, el esplendoroso parque de María Luisa, la iglesia de San Gil fundada en el siglo XIII, la Casa de Pilatos y los conventos de estilo gótico y mudéjar? ¿Cuánta historia se podría narrar de esos patios de mármol y cerámica que susurran el murmullo de una fuente? ¿De esas plazas minúsculas donde el musgo abraza una cruz finamente labrada? ¿De la famosa calle Sierpes, con sus toldos elevados, que proyectan su sombra refrescante?



## El significado del descubrimiento

La historia que nos interesa es aquella que escribiera Colón con su proeza. ¿Cuáles eran sus propósitos y motivación? ¿Dónde estaba su sueño y su pasión? Una publicación alusiva habla del "espíritu descubridor del hombre", agregando: "Su curiosidad por descubrir los secretos de su entorno le han llevado a alcanzar el progreso, impulsado por la fuerza de la aventura". ¿Fue por simple "curiosidad" o por "la fuerza de la aventura" que Colón se lanzó al océano? Buscando estas respuestas viajamos casi 100 kilómetros más al sur, a la ciudad de Huelva. Allí llegó por primera vez Colón a España en 1484, con la ilusión de obtener el apoyo que le permitiera llegar a las Indias por Occidente. Los Reyes Católicos se lo negaron, pero Fray Juan Pérez y Fray Antonio de Marchena simpatizaron con su idea. Estuvimos en el legendario monasterio de La Rábida, de estilo gótico-mudéjar, donde estos religiosos de la Virgen de los Milagros intercedieron ante los reyes hasta conseguir la anhelada autorización. Una talla de Cristo crucificado, de aquella época, todavía preside el altar principal. ¿Cuántas plegarias rezó Colón bajo la inspiración de ese crucifijo? ¿Cuánto leyó de las Sagradas Escrituras entre esas paredes piadosas o caminando por los jardines perfumados, bajo la sombra de los árboles? Fue allí donde el descubridor afirmó su fe en Dios y encontró su vocación misionera. Algunos años después lo confesaría en un libro que increíblemente permaneció encubierto por siglos, *El libro de la Profecía*: "La Sagrada Escritura testifica en el Testamento Viejo, por boca de los profetas, y en el Nuevo por nuestro Redentor Jesucristo, que este mundo ha de haber fin: las señales de cuando esto haya de ser dijo Mateo y Marcos y Lucas; los profetas también abundantemente lo habían predica-

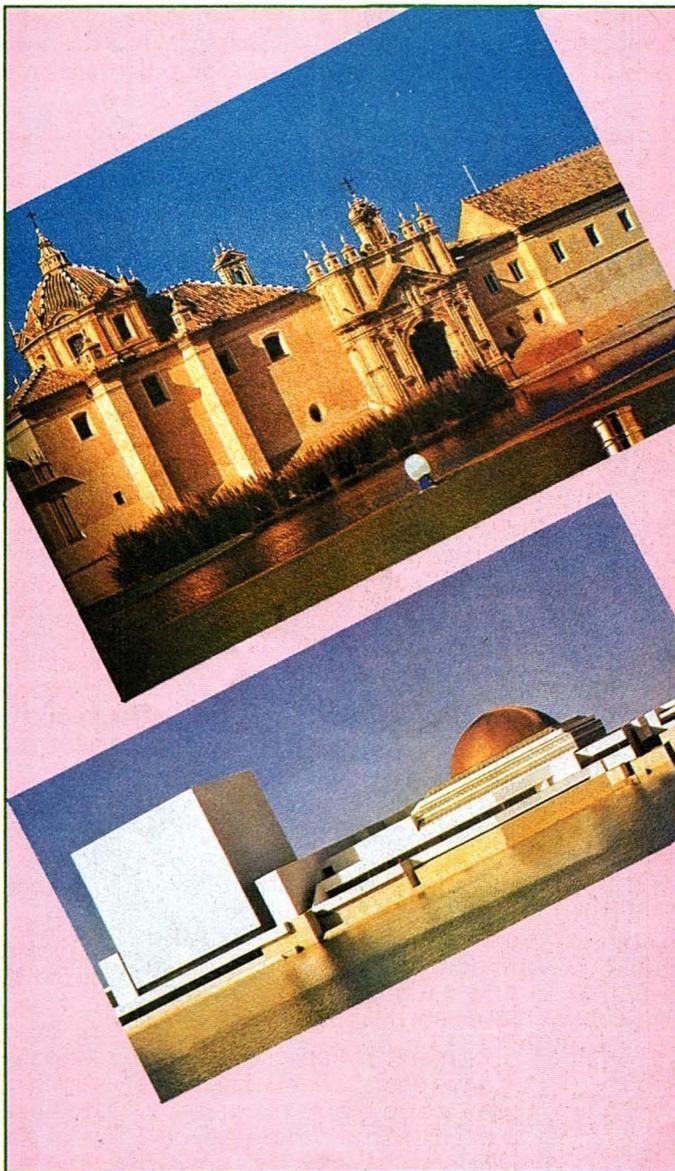
do. Nuestro Redentor dijo que antes de la consumación de este mundo se habrá de cumplir todo lo que estaba escrito por los profetas. Yo dije arriba que quedaba mucho por cumplir de las profecías, y digo que sólo cosas grandes en el mundo, y digo que la señal es que Nuestro Señor da prisa en ello: el predicar el Evangelio en tantas tierras de tan poco tiempo acá, me lo dice" (Colón, *Libro de las profecías*, folios 4 y 6, pp. 29 y 31, citado por Canclini A. en *Colón y la Biblia*, ed. Palabra, Buenos Aires, 1991, p. 133).

Esa fue la fe que promovió el descubrimiento de América, el deseo de predicar el evangelio a un mundo que desconocía las "buenas nuevas" de salvación; la necesidad de apresurar el regreso de Jesucristo a la Tierra, en cumplimiento de las profecías bíblicas.

**¿Celebración o conmemoración? ¿Descubrimiento o encubrimiento?**

Con un imponente despliegue arquitectónico, tecnológico, económico y humano, España festeja el evento que inició una época y construyó un nuevo mundo. En América apenas se recuerda el V Centenario. Muchos países no pueden olvidar el ultraje, la explotación y las torturas que sufrieron las poblaciones autóctonas en manos de los conquistadores (los pabellones de la mayoría de los países de América Latina son los menos vistosos). Pero más allá de los vaivenes de las glorificacio-

nes y los resentimientos, de las interpretaciones y discusiones, nadie recuerda la fe de Colón. *El Libro de las profecías*, que testimonia el fervor religioso y el amplio conocimiento de las Sagradas Escrituras que tenía Colón, sorprendentemente quedó inédito durante 400 años. Recién apareció en castellano en 1982, y en el año pasado se lo publicó por primera vez en inglés. Esta obra encubierta por el polvo del tiempo, consta de 84 folios, 10 de los cuales han sido misteriosamente sustraídos (los correspondientes a los núme-



ros 67 a 76). En ese espacio alguien dejó una nota muy significativa: "Mal hizo quien hurtó de aquí estas hojas, porque era lo mejor de las profecías de este libro". Integraban la segunda parte del libro, que se titula: *De presente et futuro*. Lo que allí decía probablemente se ha perdido para siempre, pero nos queda el resto del libro. El mismo presenta más de 100 citas de la Biblia y de otros teólogos cristianos que expresan el profun-

do sentimiento religioso del descubridor. La obra pretende demostrar que el descubrimiento y la persona de Colón fueron vaticinadas en la Sagrada Escritura. Argumenta que su hazaña abrió las puertas para que se cumpliera la profecía de que el Evangelio sería predicado por todo el mundo antes del fin de los tiempos. Claramente, el descubridor da testimonio de su fe en el regreso de Cristo y de su creencia en la restauración pró-

xima del mundo por parte de Dios. ¿Por qué no se habla de esta historia oculta del descubrimiento? ¿Qué ha ocurrido con el ideal colombino? ¿Acaso las profecías no hablan también de nuestros tiempos? ¿No hay un mundo futuro por descubrir? ¿Ya no hace falta apresurar la venida de Jesucristo a la Tierra? Que la figura señera del descubridor, aún hoy, 500 años después, sea un ejemplo de fe y vocación misionera. □

# VIDA

## en la tercera edad

Ester I. 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?*



### Sonríe, Dios te ama

¿Sabía que el señor Preocupado debe poner a trabajar 70 músculos para poder mantener un rostro perfectamente adusto? ¿Y que el señor Contento necesitó sólo 13 músculos para esbozar una sonrisa? Pero sonreír es mucho más que economizar energía muscular, ¿no es cierto?

En el dorso de una bolsa de compras de una tienda para niños encontré, dentro de un doble marco color esperanza, algo que resultó ser más valioso que el artículo recién adquirido. Aquí está:

"Una sonrisa... no cuesta nada... pero vale mucho. Enriquece a quien la recibe sin empobrecer a quien la da. Esbozarla requiere sólo un momento, pero muchas veces su recuerdo perdura para siempre. Nadie es tan poderoso o rico que no la necesite. Y nadie es tan pobre que ella no lo pueda enriquecer. Una sonrisa ayuda a crear felicidad en el hogar, a fomentar la buena voluntad en las relaciones comerciales y a refrendar la amistad. Proporciona descanso al abatido, entusiasmo al desanimado y vislumbres de radiante luz al triste. Es el mejor antídoto natural contra las preocupaciones. No obstante, no se la puede conse-

guir comprándola, mendigándola, prestándola ni robándola. Porque no tiene valor para nadie en tanto no se ha manifestado.

"Algunos están demasiado cansados para darte una sonrisa. Ofrécela tú... porque nadie la necesita tanto como quien no tiene ninguna para dar". El título de este espacio es un eslogan que ha dado la vuelta al mundo llevando un mensaje de optimismo. ¿Es válido también para los que transitamos la etapa de las pérdidas, del aumento de las dolencias físicas y de mayor apretura económica? ¿No es acaso natural y lógico que las limitaciones borren la risa y la sonrisa?

El mensaje implícito en este eslogan no es que sonriamos porque Dios puso bajo nuestros pies la alfombra mágica de Alí Babá para que "volemós" por encima de los problemas a fin de que éstos no nos rocen ni nos hieran, sino porque, a partir de la seguridad de que Dios nos ama, somos capaces de sonreír *a pesar de*.

Recuerdo a María. Siempre me recibió y despidió con una sonrisa, a pesar de que ello le exigía un gran esfuerzo físico. Cuando la conocí, hacía 5 años que lo

único que podía hacer era mover los ojos, sonreír y decir algunas palabras. Todo, con enorme dificultad. Físicamente, María era una muerta que vivía porque su corazón aún se resistía a dejar de contraerse y dilatarse. Jamás la oí pronunciar una palabra de amargura.

Me pregunté muchas veces qué hubiera hecho yo si hubiese sido María. ¿Hubiera tenido su fortaleza moral? ¿Su seguridad del amor de Dios *a pesar de*?

Una mañana, por casualidad o providencia, mis ojos cayeron sobre su nombre en la sección "Defunciones" del diario. Corrí a su casa. Hacía una hora que María estaba en el cementerio. Alguien estaba barriendo restos de hojas y flores. No pude decirle que su sonrisa no se marchitaría nunca para mí. ¡Cuántas veces su recuerdo me fortaleció!

*Sonríe, Dios te ama... a pesar de... Te ama en la realidad cotidiana del sol que te alumbró y calentó; en la noche que nos introduce suavemente en la distensión de un sueño reparador; en el ciclo natural que mantiene el equilibrio ecológico que hace posible la vida. Dios te ama.*

# MUJER GOLPEADA, mujer desvalorizada

Graciela B. Ferreira

*“Si yo hubiera sido fuerte y le hubiese contado a alguien lo que pasaba, si no me hubiera importado el ‘qué dirán’, me hubiese evitado 15 ó 20 años de desgracia”.*

**H**asta el presente, la violencia conocida más impactante ha sido dirigida a los niños. Cuando se comienza con el tema de la mujer golpeada, se suele preguntar por las condiciones de los hijos y la necesidad de salvarlos. En ambos casos, el hecho de la violencia y del abuso contra la mujer queda relegado o puesto entre paréntesis, obviando su sufrimiento físico y psíquico. Sin embargo, cualquier tipo de violencia contra cualquier ser humano es igualmente grave y no se justifica con ningún argumento.

A través de la investigación y asistencia que se realiza en la Escuela de Salud Pública, en Argentina, se reconstruye cómo se constituyen los matrimonios violentos. En algunos casos todo comenzó en el noviazgo. Cuando a la novia se le suscitaban algunos temores

acerca de ciertas actitudes o comportamientos del novio y comienza a insinuar una ruptura o dudas acerca del casamiento, se desencadenan una serie de amenazas. El novio amedenta a ella y a su familia y utiliza una frase típica: “te vas a casar conmigo porque vas a ser ínta o de nadie”. Esta declaración suele ir acompañada con un intento

de estrangulamiento, que le hace ver a la mujer que las palabras van apoyadas por los hechos y la situación es verdaderamente peligrosa. No sólo opera el temor al hombre y a sus acciones, sino que en algunos casos existen también ciertas presiones sociales, como: “Ya está la fecha puesta”, “ya se cursaron las invitaciones”, “ya se

pagó el restaurante”, “todo el mundo está enterado”, etc. Esto hace que una mujer **asustada y desvalorizada** agache la cabeza y vaya como cordero hacia un matrimonio que ya prevé difícil. Luego, el testimonio de estas mujeres es el siguiente: “si yo hubiera sido fuerte y le hubiese contado a alguien lo que pasaba, si no me hubiera importa-



Graciela B. Ferreira es licenciada en Psicología. Este artículo es una condensación de la ponencia de la autora en ocasión del seminario de Violencia Familiar realizado recientemente en la ciudad de Buenos Aires, Argentina.



## El embarazo, la crianza, el amamantamiento, mantienen a la mujer sujeta y controlada, no quiere

*do el 'qué dirán', me hubiese evitado 15 ó 20 años de desgracia". Así, retrospectivamente, nos enteramos de que la violencia estuvo presente desde el principio.*

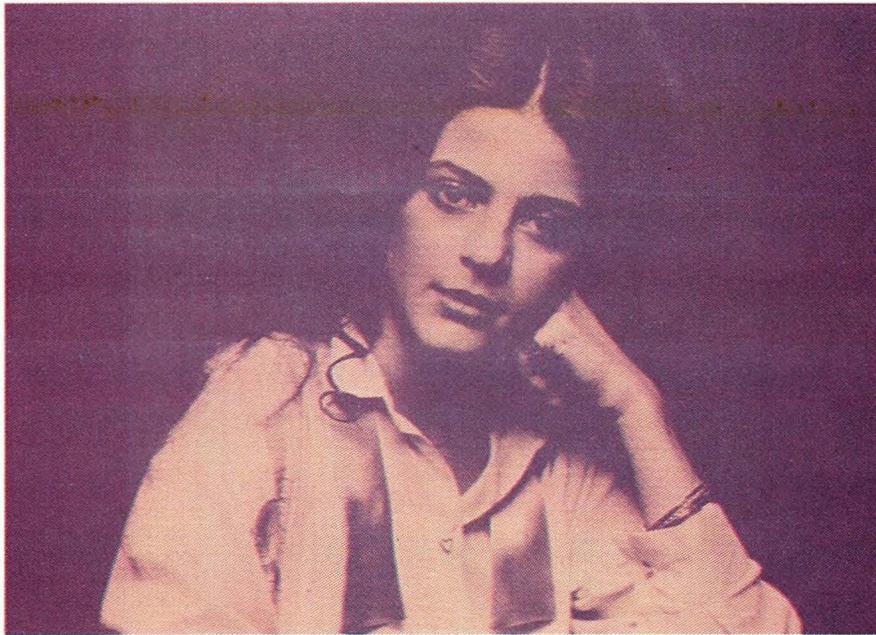
**E**n otros casos, el maltrato se inicia en la luna de miel. Recuerdo el caso de una señora que me dijo que se había olvidado de poner el equipo para tomar mate en la valija. Como consecuencia, el marido la pellizcó y la insultó durante todo el viaje. Le arruinó la luna de miel y, de ahí en más, toda la vida matrimonial se encauzó por la vía de la violencia. En estos casos, queda claro que desde el comienzo el hombre marca la relación con un grado de violencia autoritaria que ahoga los deseos, las necesidades y los sentimientos de su esposa.

**A**partir de aquí comienza la siguiente etapa: la del advenimiento de los hijos. Es típico que las mujeres denuncien que la violencia se inició o recrudeció durante el primer

**salir a trabajar, así el hombre está seguro de que es difícil que pueda moverse o independizarse.**

embarazo, o luego del nacimiento del primer hijo. Estos hombres, por su posesividad o celos exacerbados, no toleran compartir el afecto y atención de su esposa con nadie, de allí las dificultades cuando aparecen los hijos. Generalmente se trata de familias con 3 o más hijos. Esto tiene diferentes causas. El hombre prohíbe a su esposa usar anticonceptivos, pues cree que eso le daría libertad a la mujer para tener relaciones sexuales con otros hombres. Por otro lado, el embarazo, la crianza, el amamantamiento, mantienen a la mujer sujeta y controlada, no quiere salir a tra-

bajar, así el hombre está seguro de que es difícil que pueda moverse o independizarse. En estos momentos de su vida, la mujer está cansada y debilitada, y no puede ni soñar con dejar al hombre que la maltrata. Y aunque se ponga plazos, aunque piense en tratar de resolver su problema, en irse o en pedir ayuda, va posponiendo la decisión ante nuevos embarazos o nuevas exigencias, como, por ejemplo, que los chicos comiencen la escuela. Cada vez queda más atrapada por las obligaciones y las dificultades, como para poder modificar su vida en momentos de cambios o crisis en los que están involucrados los hijos. Así pasan los años: la mujer fue enseñada a sacrificarse a sí misma por los hijos, y no fue adiestrada para valorarse y estimarse lo suficiente como para pensar que es lícito poner fin a su sufrimiento, que puede irse de su casa, que eso no es romper la familia sino proteger a sus hijos de los efectos nocivos de la violencia y salvar así su salud o incluso su vida.



## La recuperación debe ser individual, para que la mujer supere la desvalorización y el hombre rehabilite su conducta violenta, aprendiendo otras respuestas a las situaciones críticas que se le plantean.

**L**os golpes, las amenazas y los insultos constituyen un grave delito. Una de las características de

estas situaciones es que la mujer no tiene clara conciencia de ello, y aunque es víctima crónica de delitos cotidianos siente vergüenza de lo que le pasa y no se atreve a hablar ni a denunciar.

También siente culpa, pues piensa que está fallando en algo para que le ocurran semejantes cosas. Ni siquiera se atreve a decirlo, porque teme toparse con los mitos sociales acerca de la mujer golpeada: que debe haber provocado al marido, que algo habrá hecho, que por qué se queda y que si aguanta es porque le gusta. Estos son los obstáculos y las respuestas sociales que impiden que la mujer decida irse de este ambiente violento. En estos casos, lo fundamental es mostrarle que no es la única en sufrir el

maltrato, que lo que le sucede es humillante y no tiene justificación, que no tiene que sentir vergüenza, pues la vergüenza es para el delincuente que la agrede; que debe hablar, apelar a todos los medios y personas necesarios y adecuados para que se conozca el problema y pueda recibir la ayuda necesaria.

**E**n cuanto a la violencia del golpeador, debemos decir que no está causada por el alcoholismo ni por ninguna otra adicción. Existe un 31% de golpeadores que también son alcohólicos, dentro de los casos presentados en la Escuela de Salud Pública. El golpeador que también es alcohólico sólo golpea a su esposa. Quiere decir que, aunque

dentro del marco familiar y como un mero producto de las interacciones que se dan en él. La situación tiene una historia que viene gestándose desde antes de formar el vínculo matrimonial, y que depende de la formación, la educación, la ideología acerca del género masculino y femenino que cada individuo recibió. Son problemas individuales que luego se sintonizan en el encuentro amoroso, donde se produce entonces un acoplamiento entre la mujer preparada para la sumisión y el hombre preparado para el dominio. Entre otras cosas, esto indica que, en primera instancia, la recuperación debe ser individual, para que la mujer supere la desvalorización y el hombre rehabilite su conducta violenta, aprendiendo otras respuestas a las situaciones crí-

esté ebrio, sabe lo que hace y a quién lo hace.

El fenómeno de la violencia no puede ser comprendido solamente

cas que se le plantean. Tanto la terapia familiar como matrimonial están contraindicadas, pues se suscitan escenas muy riesgosas. La mujer no puede hablar de lo que pasa delante del marido, el hombre suele vengarse de lo que ella cuenta, vuelve a amenazarla o directamente le prohíbe volver a las entrevistas. El hombre también puede adoptar una actitud seductora y complaciente, que desconcierta totalmente al profe-

sional, quien puede empezar a preguntarse si la mujer no padece algún trastorno psicopatológico, pues lo que cuenta no parece coincidir con el aspecto y conducta del marido.

**E**n estos casos, lo que tanto el hombre como la mujer tienen en común es una historia personal de desvalorización y baja autoestima, una fal-

ta de autonomía, por lo que ambos caen en la dependencia emocional mutua: por eso, el hombre, aunque la insulta, no puede dejarla ni puede tolerar que ella se independice.

En el próximo número veremos el perfil social y cultural de la mujer golpeada. □

# VIDA

*en la actualidad*

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



## Amar la vida

"Reiteradamente se reciben en las Naciones Unidas denuncias sobre la desaparición de chicos, a quienes matan para robarles los órganos. La preocupación más grande del organismo internacional es que estos crímenes han aumentado considerablemente. Las mayores denuncias provienen de África y de América Latina... Se supo que un italiano compró un riñón en la India por 25.000 dólares" (*Clarín*, de Buenos Aires).

Está mal. Es inmoral. ¿Qué otra cosa podría decirse? Incluso está de más todo intento de fundamentar estas afirmaciones. Empeñarse en elaborar argumentos que sostengan la falta de humanidad de quienes matan niños para traficar órganos humanos se nos ocurre un esfuerzo innecesario. ¿Quién podría hacer una defensa ética de estas atrocidades?

Pero no queremos detenernos en la denuncia moral ni en el repudio fácil de estos actos. Intentaremos reflexionar desde una perspectiva más profunda.

En primer lugar, la noticia remite a la problemática del tráfico de vidas humanas. La compraventa de órganos no es una "inversión" común y corriente. Tal vez el intermediario lo haga movido por mero afán de lucro, pero el comprador busca más que ganancias: busca salvar su vida o la de un ser amado. Y éste es el problema central: el comercio de vidas humanas. Vender un órgano significa cambiar una vida por otra. Si alguien corre el riesgo de perder su vida, es posible que con una determinada suma de dinero se salve, aunque para ello deba morir un niño inocente. Vida por vida. Muerte por muerte.

Pero, ¿cuánto cuesta una vida? ¿25.000 dólares? ¿Puede la vida tener un precio, un valor en oro?

De ninguna manera. Las cosas no hacen valiosa la vida; al contrario. Trastocar esta relación es *cosificar* al hombre. Es idolatría: Colocarse en una posición suprahumana, jugar a ser un dios y tratar al hombre como a un ser inferior. Es colocarse en el lugar de dios, de un dios con minúscula, uno to-

talmente ajeno al Dios "verdadero" de la tradición judeocristiana.

Pero, aun si aceptáramos que la vida humana tuviera un precio, ¿cuál sería su cotización? ¿Valdrían todas las vidas el mismo precio?

En el caso que estamos analizando, parecería que no: Vale más la vida de quien puede pagar por un órgano que la de aquel que no posee más que un cuerpo sano.

Estas reflexiones suscitan la comparación con Otro que, efectivamente, ha comprado nuestras vidas y les ha puesto precio. San Pablo declara que hemos sido comprados con sangre por Cristo. El ha pagado por nuestras vidas el alto precio de su sangre, y ha pagado el mismo precio por todos los seres humanos.

De este modo, Cristo se transforma en ejemplo para los cristianos. Para ellos, la vida humana es tan valiosa como Cristo mismo. En esto encuentra sustento el mandato cristiano de amar y defender la vida en la misma medida en que amamos y conocemos a Dios.



# MUJER SIN ADICCIÓN

*Mario G. Donatone*

Durante muchos años se relacionó a la mujer con el papel de ser madre y protectora del hogar. La mujer vivía por y para sus hijos y marido. Sí, en ese orden. La vida fue cambiando; desde los años 60 a los 90 la mujer ha recorrido un largo camino de conquistas laborales, profesionales y culturales, hacia la independencia y la libertad.

**S**er mujer en la actualidad implica una tarea titánica y en la búsqueda y realización de su nueva función sobrevienen las crisis propias del cambio de universo. La mujer de hoy está expuesta a insomnio, bulimia, depresión, anorexia, tensión premenstrual. Ella sabe lo que es trabajar y regresar a la "ansiosa paz del hogar" para encontrarse con que, además de seguir trabajando, tendrá que responder a las preguntas de sus hijos, escuchar, impartir justicia, educar, aconsejar, curar, prevenir, etc.

Y sumado a todo esto, recibe cientos y miles de mensajes que le exigen que esté más linda, más joven, más fresca, más seductora.

Muchas veces todo este panorama va trabajando lentamente en los rincones del inconsciente. ¿Acaso esta presión no es mucha?

## Muletas que no son muletas

Es muy fácil que la mujer de hoy llegue a estados depresivos. Tristeza, angustia, desgano y cansancio, síntomas clave de depresión. Es muy fácil también caer en la búsqueda de ansiolíticos y pastillas para el

Extraído de *Prevenir*.

insomnio. Hay mujeres que ingieren medicamentos que no necesitan: fármacos para despertarse, para perder peso, para inducir el sueño o la relajación.

Debemos recordar que algunos medicamentos alivian los síntomas, pero en realidad no curan la enfermedad.

Nos cuesta creer que aquí también se produce el fenómeno adictivo. Sí, una adicción lenta, imperceptible, pero que va inundando la vida de la mujer moderna.

A veces se recurre al uso de "medicamentos o fórmulas maravillosas" para cubrir una *necesidad* creada por otra necesidad, que no surge de la mujer misma sino de las circunstancias que la rodean.

Por citar algunos ejemplos:

\* Usar anticonceptivos para poder separar la maternidad del placer sexual crea una conducta adictiva, el ritual del comprimido diario, los nervios por el olvido, la responsabilidad de la anticoncepción unilateral.

\* Tener un físico bello, estar siempre linda y joven impone la búsqueda de pastillas reductoras, diuréticas o anfetaminas, pues no hay tiempo para la gimnasia o el seguimiento de un régimen sano. Presenciamos cada día más una adicción a modelos de belleza, formas de vida, maneras de vestir y de actuar. Modelos que marcan, que señalan, que gritan diferencias y carencias.

Por eso, evitar las "muletas" sería fundamental para desarrollar una mentalidad abierta, una apertura de espíritu y un comportamiento positivo que permita superar los conflictos y carencias de modo constructivo y que daría sentido a la vida.

### Puestos de decisión

La actitud femenina ante el desafío del ascenso social y laboral a veces está teñida de una subestimación general. Además del repertorio misógino tradicional, existe un poderoso temor masculino a ser mandado o derrotado por una mujer. A su vez, la actitud femenina ante el propio ascenso, derivada de su constante subalternización como sexo, confirma la validez de este preconcepto.



**Se dieron algunos cambios profundos: el uso de anticonceptivos le permitió separar la maternidad del placer sexual, el acceso a la universidad la convirtió en profesional de distintas disciplinas; y la salida del hogar para trabajar le permitió tener acceso a espacios nuevos, para competir, para mejorar ingresos y conocer el éxito personal.**

*Como sociedad deberíamos tender a la integración de la mujer y del hombre, que se enriquecerá con la diferencia de enfoques y la igualdad de derechos y deberes.*

La mujer sudamericana ama su hogar y está dispuesta a defenderlo y cuidarlo. Pero también necesita y quiere trabajar en tareas rentables que dignifiquen su condición. No quiere sentirse desplazada del mundo de la acción verdadera, desperdiciando su capacidad de trabajo en tareas subalternas y de poca envergadura. Por el contrario, quiere ser protagonista, de modo que ansía aportar su fuerza, su empuje, su imaginación y su propio enfoque intransferible a la vida laboral.

Las mujeres saben que están en condiciones de asegurar que su presencia masiva y participativa enriquece de manera insospechada al mundo del trabajo y la vida en sociedad.

# VIDA

*cristiana*

El Dr. Enrique Chajjes  
director del conocido  
programa de radio *Una Luz*  
en el Camino y de televisión  
*Encuentro con la Vida*.



## “Me siento frustrada”

Una señorita oyente de nuestro programa nos escribía recientemente lo siguiente: “Años atrás abandoné mis estudios secundarios, y hoy estoy profundamente arrepentida de ello. Ahora, aunque quisiera volver a estudiar, las circunstancias me lo impiden. Como resultado, me siento frustrada, y a menudo me pongo a llorar. Diga a los jóvenes que estudien, y que se esfuercen por progresar. Porque de lo contrario, pasados los años, les va a doler mucho no haber aprovechado al máximo su tiempo y sus oportunidades”.

La carta de esta joven mujer representa el sentir de mucha otra gente que no supo, no pudo o no quiso en su debido momento, pagar el precio indispensable del éxito. Se trata de personas que quisieron alcanzar una determinada meta, pero ante el primer obstáculo se desalentaron. Y por falta de voluntad y de constancia quedaron a mitad de camino. El sueño no se cristalizó. Nació así la frustración, el autorreproche, o quizás el afán racionalizador por justificar la empresa inconclusa.

Y esta tensión psicológica entre haber querido llegar y no haber llegado, con frecuencia engendra tristeza, cuando no amargura y decaimiento de la estima propia. Esto explica por qué un padre que no completó sus estudios insiste tanto para que su hijo termine su carrera. O por qué la joven mencionada nos pide que aconsejemos a los jóvenes que “se esfuercen por progresar”. Tanto ese padre como esta muchacha viven insatisfechos con ellos mismos, y no desean que los demás corran igual suerte. De allí el sentido pedido de ambos.

Feliz de aquel que no claudica ante los obstáculos. A veces un esfuerzo más, un intento más,

y un poco más de tenacidad y persistencia pueden asegurar el éxito y prevenir la frustración. El mundo está lleno de hombres y mujeres que sobresalen gracias a su espíritu esforzado y luchador, mientras que otros, con iguales o mejores condiciones, vegetan en la mediocridad porque carecen de tesón y voluntad. Aun el débil, el enfermo y el desposeído, ¡cuánto pueden lograr en sus vidas si ponen en acción sus mejores recursos personales!

¿Cuál es la empresa que usted tiene entre manos, o el blanco que tiene por delante? ¡No mate su ambición! ¡Tampoco se exceda en ella, para estrellarse finalmente en la frustración! Pro siga con valor, continúe sin desmayar. Y si le faltara inteligencia, que suele ser incapacidad para perseverar y tomar buenas decisiones, note esta admirable promesa: “Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios, y él se la dará; pues Dios da a todos sin limitación y sin hacer reproche alguno” (Santiago 1: 5); versión *Dios habla hoy*.

Así es como Dios sale al encuentro de nuestras necesidades, y nos hace sabios en nuestra ignorancia, fuertes en nuestra debilidad y firmes en nuestras vacilaciones. El mismo Dios que nos dice en su Palabra: “Esfuézate y sé valiente”, se coloca a nuestro lado como nuestro mayor ayudador para que su consejo se torne realidad y cristalicemos nuestras nobles aspiraciones.

Lo dicho vale tanto para nuestras realizaciones laborales como para la edificación de nuestro carácter. Cuando dependemos sólo de nosotros mismos tendemos a estancarnos y a terminar frustrados. Pero con el aliento del Altísimo podemos comenzar, continuar y terminar exitosamente la carrera de la vida. ¿Conoce usted una receta mejor para ahuyentar la frustración?

## En busca del universo sano

Las mujeres que están en la búsqueda y realización de su lugar no deben dejar de pensar ni por un instante que ellas son importantes, que son inteligentes, que pueden avanzar en su relación *sin muletas*, que hay personas que necesitan de su afecto. Y si estuviesen preocupadas por algún motivo que no logaran definir, que puedan indagar sobre las causas que las llevan a estar solas, deprimidas, que pueden saber por qué están sin encontrar lo que necesitan.

Esto es pensar en sentido creativo. Caminar mirando hacia su entorno, mirarse en el espejo 5 minutos y descubrir cosas nuevas. Pensar en que ha recorrido un camino con muchos cambios, pero que gracias a ellos nos dirigimos hacia un rumbo compartido. Que las preocupaciones propias de su actividad pueden darle satisfacciones y mejorar su calidad de vida.

Sabemos que algunos cambios son inevitables e impredecibles, y que su forma específica no siempre puede ser anticipada, ya que se desconoce el momento y la intensidad que tendrán. Lo que sí podemos controlar es la forma en que nos afectan. Al analizar objetivamente las crisis que nos toca superar a la luz de los propios recursos, podemos aprender a apoyarnos en nuestras fortalezas, disminuir las pérdidas e incluso crecer durante el proceso. □

# Tierras conquistadas, mujeres cautivadas

**“No existe libertad si no es en el vínculo que nos ayuda a luchar contra todo lo que nos divide” —Franca Basaglia.**

Marcela Lagarde

**R**eflexionar sobre el pasado es dar sentido a la vida. Para la mujer, hacer historia hoy debe pasar por resignificar los hechos del pasado a partir de dos actitudes básicas: la de analizar el grado de inclusión de la mujer en el protagonismo de la sociedad y la de evaluar la historia desde la percepción femenina. Con ello, intentamos elaborar un pasado nuevo y diverso, que debe ser punto de partida para poblar nuestra memoria femenina y destruir los cautiverios que nos oprimen. Sólo así podremos construir nuevas identidades y nuevos mundos.

Lo que conocemos como el encuentro de dos mundos ha significado el proceso de expansión europea sobre tierras y pueblos americanos, caracterizada por la creencia de los europeos de que las tierras y las almas desconocidas para ellos les pertenecían por derecho divino.

El desconcierto surge ante la insistencia de llamar descubrimiento al proceso de sometimiento colonial de un mundo ya existente, ya nombrado. Sin embargo, a partir del dominio somos llamados americanos. Por lo tanto, hoy es confuso denominar *encuentro* (fuera de la hegemonía colonial que nos nombró americanos) a lo que ha sido un proceso de dominio.

La idea del encuentro implicaría paridad e intencionalidad común, y no ocurrió así. Esa idea ha sido propuesta para suavizar un pasado opresivo entre pueblos y naciones que en la actualidad ya no constituyen el mundo colonial. Además, quizá por la necesidad de conjurar peligros, se ha construido un tabú en torno al pasado americano y europeo. Pero lo cierto es que los americanos de hoy tenemos un linaje surgido de la *conquista*.

Estamos ante un hecho signado por un gran poder que aplicó, en el caso de nuestras tierras, los siguientes mecanismos: 1. La violencia militar que permitió el sometimiento de las almas recién descubiertas. Esta violencia combinó la aniquilación de pueblos enteros con la eliminación de los que se defendieron o se opusieron fron-

talmente al poder. 2. La imposición de un nuevo orden social basado en la expropiación (tierra, campos, comunidades, ciudades) y en la sujeción colectiva de millones, que por un acto de poder se transformaron en *indios*, en seres sujetos a un nuevo régimen: esclavos, siervos, encomendados, despojados de su trabajo y de sus riquezas. Los más diversos pueblos, desde grupos selváticos de recolectores-cazadores hasta sociedades teocráticas y clasistas que incluían a millones de personas, fueron todos nombrados indios y tuvieron que asumir en su diversidad histórica su nueva identidad política opresiva. 3. La imposición de una nueva cultura no sincrética. Se trataba de erradicar las idolatrías (símbolo de la identidad y de la diversidad social y cultural de los pueblos sometidos). El sincretismo que hoy reconocemos no fue intención del plan colonial, sino el resultado de la mezcla social de los sobrevivientes y de los esclavos venidos de otras tierras, de la resistencia cultural del indígena y de la perseverancia del colonizador. Los contenidos de todas las culturas, fragmentados, desestructurados, portados y vividos por sujetos oprimidos (derrotados, doloridos, confusos), sin insti-

Este artículo es una síntesis de una disertación que la autora presentó en Berlín, Alemania, con motivo del V Centenario del descubrimiento de América.

tuciones de referencia, sin intelectuales propios, fueron reelaborados y subsumidos en el marco hegemónico de la cultura europea, propagada institucional y normativamente desde el poder por soldados, religiosos, amos, mercaderes y gobernantes. Es evidente, sin embargo, que surgieron nuevos pueblos y nuevas culturas, pero todos ellos con la marca colonial.

## Hijos de la colonia

Aún persiste la impronta colonial en nuestros pueblos. No es casual que la mayor parte de los pueblos americanos hayan pasado del dominio colonial —español, portugués, francés, holandés e inglés— a otras formas de dominio. Los procesos de independencia significaron finalmente la subordinación a hegemonías de nuevos signos.

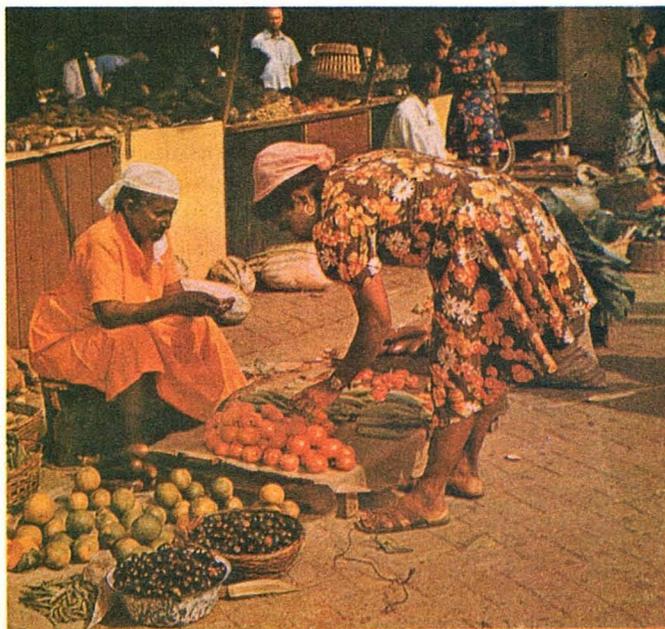
En este marco surgen las siguientes preguntas: ¿Vivieron las mujeres de estas tierras, y las venidas de allende el mar, el proceso colonial de un modo diferente que sus padres, que sus hermanos, que sus esposos y que sus hijos? ¿Cuál fue el papel de la mujer en la guerra y en el mundo colonial?

Hay un mito que afirma que la mujer precolombina vivía en condiciones genéricas ideales, o cuando menos igualitarias, con los hombres. Incluso, en un extremo, se ha llegado a plantear la idea de un estado matriarcal. Esto generó una visión de la historia que presentaba la inauguración del mundo novohispano como una caída, como pérdida del mundo paradisiaco de la mujer, y como la entrada al mundo patriarcal, supuestamente desconocido hasta entonces.

Un segundo mito, éste de carácter contrario, plantea que la situación de las mujeres en el mundo prehispánico era de opresión, porque su mundo "salvaje" las

acercaba a la naturaleza, a la promiscuidad sexual y al desconocimiento de la verdad revelada, al caos. De ahí el contenido emancipatorio asignado a la cultura católica occidental.

Sin embargo, un análisis más objetivo de la historia afirma otra cosa. Casi todas las mujeres conquistadas vivían en sociedades jerarquizadas, autoritarias, estamentales y clasistas. Las menos, de quienes no quedó testimonio directo, tal vez vivían en mejores condiciones generales. Los conquistadores y colonizadores eran hombres de sociedades y culturas que oprimían a la mujer.



Por eso, para la mujer americana, el proceso histórico de colonización significó un sincretismo patriarcal. Ya conocía la dependencia vital, la discriminación, la subordinación, la sujeción y la sumisión a los hombres.

En distintos grados, estas mujeres eran consideradas inferiores según el paradigma de los valores del hombre y de lo masculino. Atrás habían quedado los estadios históricos en que las mujeres fueron consideradas real y simbólicamente productivas y valiosas, tal como lo muestran las deidades femeninas antiguas, cuyo rango y prestigio expresaban la situación de cada mujer. Tales representa-

ciones eran sobrevivencias de otras épocas, insertas, en el momento del choque, en el panteón de un mundo clasista, guerrero, teocrático y desde luego patriarcal.

Hasta antes de la conquista, las sociedades hegemónicas se organizaban en un mundo público y privado, en el que existían estamentos y clases sociales, gobernantes y gobernados, y capas intelectuales. Las sociedades precolombinas también estaban basadas en relaciones de explotación y opresión. Las mujeres vivían en el mundo privado, destinadas exclusivamente a la reproducción social (considerada natural) y a la producción artesanal y de alimentos. Las mujeres estaban adscriptas a clanes y linajes, eran tuteladas por los hombres (padres y hermanos), y no formaban parte de la capa de intelectuales que dirigía la sociedad y que elaboraba las diferentes concepciones para la vida. Por su relación con la maternidad, con los conocimientos agrícolas y la sabiduría curativa, algunas podían ser médicas domésticas (parteras y curanderas) y hechiceras.

## Destinos

La gran mayoría de las mujeres nacían destinadas a convertirse en *madresposas*, mientras que otras habrían de ser prostitutas para uso de ciertos grupos de hombres (guerreros, comerciantes y sacerdotes). La propiedad de la tierra no les correspondía; no podían comerciar ni ser sacerdotisas, maestras o gobernantes. Adscriptas a sus tutores patriarcales, sólo debían reproducir el mundo: *ser para los otros y de los otros*.

Como ocurre hoy a millones de mujeres, también hace 5 siglos ellas vivían y morían para la reproducción. De este hecho dan cuenta algunas religiones: sólo las mujeres muertas en el parto ocupaban un estatus superior, equiparado al de los guerreros muertos en combate. Suponemos que la creencia en

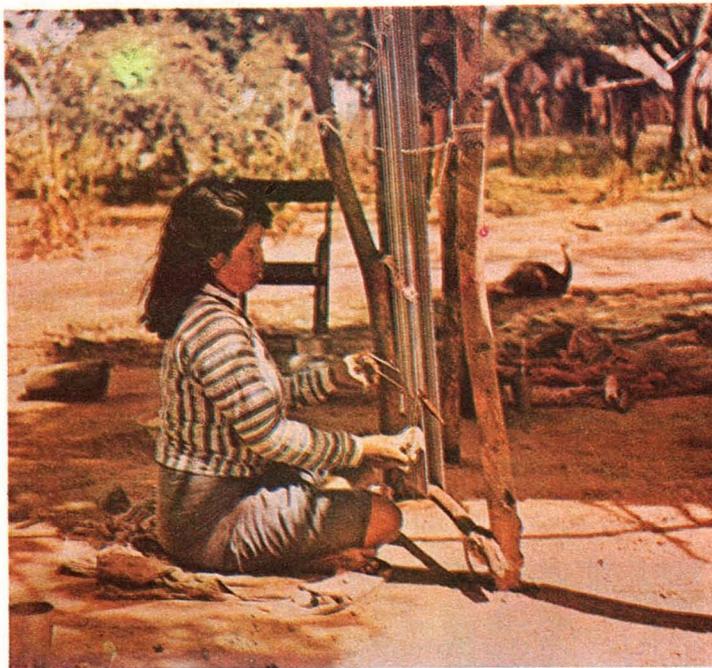
el premio a la muerte por maternidad hacía más llevadero el temor al peligro, además de reproducir el orden social: la máxima acción de las mujeres en la tierra era la maternidad como única opción de vida, bajo la sujeción conyugal sumisa y servil a los hombres.

Los hombres que llegaron del mar venían de un mundo parecido en lo que se refiere a la condición de la mujer: Ellos eran quienes podían aventurarse a otras tierras mientras que sus mujeres los esperaban en casa, fieles, castas y puras, dedicadas al cuidado de los hijos y de las heredades. Ellas eran territorios y custodias del honor de sus hombres ausentes. En el principio (siglos XV y XVI) eran también analfabetas e ignorantes de los descubrimientos, de la ciencia, del arte: estaban excluidas de los poderes laicos y eclesiales, y sólo debían ser fieles en la práctica religiosa. En el mundo europeo, las mujeres eran consideradas propiedad de sus padres y de sus cónyuges, y a ellos debían servir y obedecer. Los castigos al adulterio y a la prostitución también se encuentran presentes en el sistema.

De ahí que, en el momento de la colonización, las mujeres fueran espacio y amalgama de sociedades y culturas diversas, pero similares en lo que respecta a la condición sumisa. Con ello se hace evidente el sincretismo patriarcal.

### Las mujeres y su identidad

En el proceso colonial, y conforme a su condición, la mujer americana tenía el papel de estructurar cotidiana y domésticamente el mundo. Para hacerlo, tuvo que desaprender grandes territorios de su cultura y aprender las concepciones, las maneras, las creencias, los valores, las normas y la lengua del conquistador.



Este proceso de desmantelamiento de su identidad tradicional significó de hecho la muerte de parte de sí misma. En los primeros tiempos de la colonia, este proceso fue vivido por mujeres que habían perdido a sus *otros* más inmediatos (su tierra, su casa), que habían vivido la tragedia de la pérdida del mundo propio y que se habían convertido en encomendadas, en siervas, en esclavas; algunas de ellas, conyugalizadas por el opresor.

Madres de las primeras generaciones novohispanas, podemos imaginarlas enseñando el mundo a sus hijos: un mundo caótico, en el que casi nada de lo que habían aprendido en su *lengua materna* quedaba en pie. Muchas continuaron hablando su lengua y la enseñaron a sus hijos; y con ella, sus tradiciones, sus valores, sus normas mezcladas con todo lo nuevo. Otras huyeron a lugares aislados en compañía de sus congéneres: desestructuradas, hicieron tareas masculinas y femeninas en sustitución de los hombres ausentes. Vivieron como mujeres solas y se hicieron cargo de todos. Podemos ver a algunas introducir en el mundo de los hijos al nuevo *pater*, y, como buenas madres, enseñar a sus hijos el orgullo de su nueva filiación europea y por ende superior; así como la obediencia

al nuevo régimen y la aceptación del mundo.

Es posible ver a las mujeres como verdaderos sujetos de resistencia cultural y política, algunas aislándose y otras enfrentando la nueva sociedad. Muchas de ellas lucharon por defender su mundo y al mismo tiempo su integridad personal. Pero como mujeres, no tuvieron espacios propicios para luchar con éxito, como tampoco los tuvieron los hombres sobrevivientes.

También podemos ver a la mujer como agente de la creación del nuevo mundo y de la internalización de la cultura en los sujetos novohispanos. Ambos papeles responden a la misma enajenación: La que se deriva del dominio patriarcal en ambas sociedades (precolombina y española), y que en condiciones de guerra y conquista prepara a las mujeres para ser víctimas del opresor tanto por su indefensión como por su necesidad de vincularse dependientemente al poder.

La capacidad de sobrevivencia de las mujeres en condiciones extremas de guerra y de colonialismo se debe a que genéricamente las mujeres ya hemos aprendido, en la pedagogía de la femineidad, cómo servir, cómo cuidar, cómo atender, cómo obedecer y cómo ser fieles al amo.

Pero, a diferencia de lo que sucedía hace 5 siglos, los cambios en el mundo de hoy incluyen la crítica de las mujeres a la opresión patriarcal y la voluntad de construir un mundo sin opresiones. De nosotras depende, en primer término, que superemos nuestra condición sumisa y que dejemos de ser *para* otros a fin de transformarnos en sujetos sociales. Esa es la única vacuna contra la conquista de las mujeres por parte de los amos, tanto ajenos como propios. □

## Fue en noviembre

**"Entonces la serpiente dijo... seréis como Dios" (Génesis 3: 4, 5).**

"Soy un guerrero, no un hombre de Estado... Hay algo que nunca haré: aceptar un puesto para el que no estoy capacitado", dijo Doroteo Arango, más conocido como Pancho Villa o "el amigo de los pobres", cuando se le preguntó si quería ser presidente al término de la guerra civil mexicana (1910-1921), que había estallado precisamente como resultado de una actitud diametralmente opuesta de parte de otro gran protagonista de aquella primera gran convulsión social del siglo XX, el general y presidente Porfirio Díaz.

Díaz se había destacado por su actuación heroica en la lucha contra la aventura imperialista de Maximiliano de Habsburgo (1867), patrocinada desde el exterior por Francia y desde el interior por los sectores que vieron mermados sus privilegios como consecuencia de las Leyes de Reforma promulgadas durante la presidencia de Benito Juárez.

Pero si, como decía hace casi un siglo el historiador inglés John Acton, el poder corrompe, también es cierto que produce adicción.

Había accedido al sillón presidencial en 1876 y allí estaba todavía después de 30 años merced a 6 reelecciones fraudulentas y a otras tantas parodias electorales en las que apenas votaban los 40.000 miembros o allegados de la oligarquía terrateniente que lo sostenía en el poder, número un tanto escaso si se considera que la población total del México de 1910 ascendía a 15.160.000 habitantes.



Ni razones ni cuestionamientos ni intentos de rebelión habían servido para que desistiera de su romance vitalicio con el poder, poder en cuya administración había resultado por otra parte muy poco equitativo.

En 1910, dos tercios del territorio mexicano se encontraban en poder de 834 personas. El 80 % de la población era analfabeta y dependía para su subsistencia del salario rural, que rondaba los 20 centavos diarios, mientras que el arroz costaba 15 y el frijol (alimento básico del pueblo) costaba 10.

Mientras en la ciudad de México la clase opulenta vivía en el lujo más ostentoso, los indios yaquis del estado de Sonora, al norte, eran vendidos en Yucatán por 65 pesos cada uno. Yaquis, mayas y otras etnias aborígenes eran perseguidos desde hacía 30 años por las tropas del ejército federal, que dedicaba a esa cacería humana la cuarta parte de sus efectivos y de su presupuesto.

La represión era brutal, la oposición estaba proscrita y no aparecía en el horizonte nin-

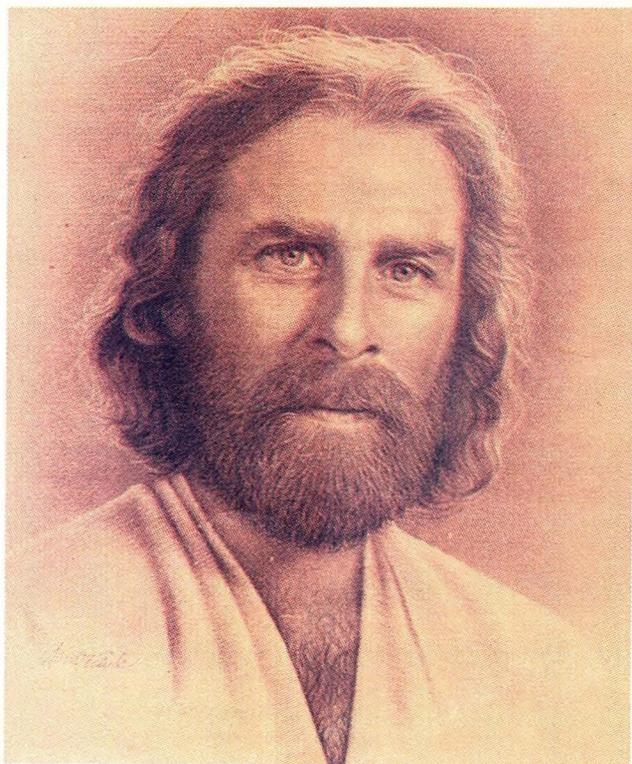
guna figura de recambio para el anciano dictador.

En medio de semejante quietud cívica no pudo dejar de llamar la atención el atrevimiento de un acaudalado norteño llamado Francisco Ignacio Madero, quien propugnaba el sufragio efectivo y se oponía a la reelección. No conforme con escribir un libro sobre el particular (*La sucesión presidencial*, 1908), formó un partido antireeleccionista y, como era de esperarse, terminó preso justo antes de las elecciones de 1910, cuando para Díaz no era difícil adivinar el desenlace de los hechos si se dejaba que las cosas siguieran su curso natural.

Fue allí, en la cárcel de San Luis de Potosí, el 20 de noviembre de 1910, donde Madero redactó su plan de acción y convocó a la participación popular, que tardó en encenderse, pero que ardió mucho más allá de sus propias expectativas y de todo cálculo.

Surgieron aquí y allá, en cada región, caudillos como Francisco "Pancho" Villa, Emiliano Zapata y tantos otros que encarnaron las reivindicaciones impostergables y el sentimiento de todo un pueblo. Aquella convulsión que duró casi 3 décadas y que costó más de un millón de vidas, forma parte del calvario histórico plagado de causas y efectos, de acciones y reacciones de signo contrario e igual intensidad, de desencuentros, contradicciones y contramarchas, de la nación mexicana y representa un dato inevitable a la hora de buscar un sentido a ese mosaico trágico que es América Latina.

# Jesús, el Hijo del Hombre



Este artículo es parte del libro *Jesús, el Hijo del Hombre*, del poeta libanés Khalil Gibrán. El autor dedicó esta obra a la difícil e intuitiva empresa de comprender la vida de Jesús, de penetrar hondamente en el misterio divino y humano de su existencia temporal. Todos los personajes de Khalil hablan en primera persona y expresan las distintas visiones que los hombres tienen de Jesús, conforme a sus necesidades e intereses. Hemos extraído tres semblanzas de Cristo, cómo lo vieron María Magdalena, Tomás y un hombre rico. O, para decirlo mejor, cómo lo vio el poeta a través de los ojos de sus personajes.

## María Magdalena

(la primera vez que ve a Jesús)

**F**ue en el mes de junio cuando lo vi por vez primera. Se iba internando en el trigal cuando pasé con mis siervas, y él estaba solo.

El ritmo de su andar era diferente al de los demás hombres y el movimiento de su cuerpo en nada se asemejaba al de quienes había yo visto hasta entonces.

Los hombres no acompañan sus pasos de esa manera. Y aún ahora no sé si su marcha era rápida o lenta.

Mis siervas lo señalaron con los dedos y cambiaron entre ellas tímidos cuchicheos. Yo me detuve un instante y alcé mi mano en señal de saludo. Pero él no volvió su rostro, y no se dignó mirarme. Lo odié. Me replegué bruscamente en mí misma y sentí tanto frío como si hubiera estado en medio de un alud de nieve. Y me puse a temblar.

Esa noche lo contemplé en mi sueño; y luego me dijeron que grité estando dormida y que me revolvía en mi lecho.

Fue en el mes de agosto cuando lo vi de nuevo, a través de mi ventana. Estaba sentado a la sombra del ciprés, en medio de mi jardín, tan quieto como si estuviera esculpido en piedra, cual las estatuas de Antioquía y otras ciudades del país del Norte.

Y mi esclavo, el egipcio, vino a mí y dijo: "Ese hombre está aquí

otra vez. Se ha sentado en medio de tu jardín".

Y lo contemplé detenidamente, y mi alma palpité dentro de mí porque él era hermoso. Su cuerpo era puro y cada una de sus partes parecía amar a las demás partes.

Entonces me vestí con un traje de Damasco, salí de casa y me encaminé hacia él.

¿Fue mi soledad o fue su fragancia, la que me llevó hacia él? ¿Fue el hambre de mis ojos ávidos de gracia, o fue su belleza la que buscó la luz de mis ojos?

Aún hoy no lo sé.

Caminé hacia él con mis perfumados atavíos y mis doradas sandalias, las sandalias que me había obsequiado el capitán romano, nada menos que esas sandalias. Cuando estuve a su lado, dije: "Buenos días a ti".

Y el repuso: "Buenos días a ti, María".

Y me miró, y sus ojos oscuros como la noche me vieron como ningún hombre me había visto. Y de pronto estuve como desnuda, y sentí el rubor.

Sin embargo, sólo había dicho: "Buenos días a ti".

Y entonces le dije: "¿No quieres venir a mi casa?"

Y él preguntó: "¿No estoy ya en tu casa?"

No supe en el momento lo que quería significar; pero ahora lo sé.

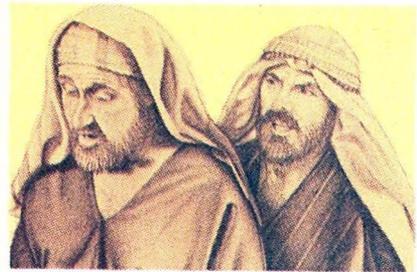
Y volví a decirle: "¿No quieres compartir conmigo el pan y el vino?"

Y él expresó: "Sí, María, pero no ahora".

No *ahora*, no *ahora*, dijo. Y la voz del mar estaba en esas dos palabras, y la voz del viento y la de los árboles. Y cuando él me las decía, la vida hablaba a la muerte.

Porque habréis de saber, amigos míos, que yo estaba muerta.

Era una mujer que se había divorciado de su alma. Yo pertenecía a todos los hombres, y a ninguno. Me llamaban ramera,



mujer poseída por los siete demonios. Estaba maldita y era enviada.

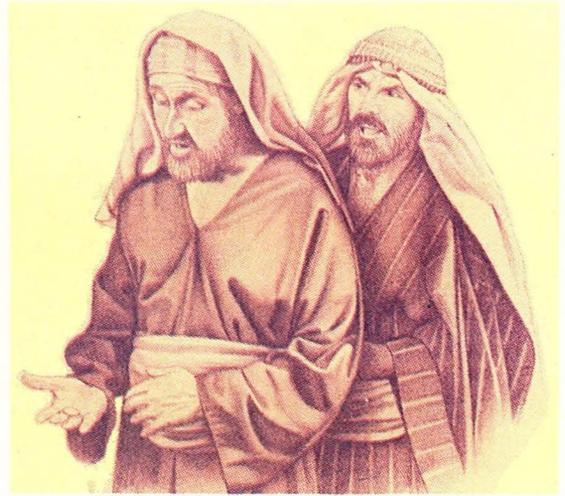
Pero cuando sus ojos de aurora miraron dentro de mis ojos, todas las estrellas de mi noche se esfumaron, y me convertí en María, solamente María, una mujer perdida para el mundo que había conocido, encontrándose consigo misma en nuevos lugares.

Y le dije nuevamente: "Ven a mi casa y comparte el pan y el vino conmigo".

Y dijo él: "¿Por qué me invitas a que sea tu huésped?"

Y yo insistí: "Te ruego que entres en mi casa". Y era todo cuanto en mí había de suelo y todo cuanto en mí había de cielo llamándolo a él.

Entonces me miró y la noche de sus ojos se posó sobre mí y me dijo: "Tienes muchos amantes y, sin embargo, sólo yo te amo. Otros



Tomás

hombres se aman a sí mismos en tu cercanía. Yo te amo en ti misma. Otros hombres ven en ti una belleza que habrá de apagarse antes que tus propios años. Pero yo veo en ti una belleza que no se apagará, y en el otoño de tus días esa belleza no temerá contemplarse a sí misma en el espejo, y no será agraviada.

“Yo sólo amo lo invisible que hay en ti”.

Luego agregó en voz baja: “Vete ahora. Si este ciprés es tuyo y no quieres verme sentado a su sombra, seguiré mi camino”.

Y le dije a gritos: “Maestro, ven a mi casa. Tengo incienso para sahumarte, un cuenco de plata para tus pies. Eres extranjero y, sin embargo, no eres un extraño. Yo te invito: ven a mi casa”.

Entonces él se levantó y me miró exactamente como las edades desde su altura podrían mirar a los campos, y sonrió. Y de nuevo dijo: “Todos los hombres te aman para sí mismos. Yo te amo para ti misma”.

Y luego se alejó caminando.

Pero ningún otro hombre caminó nunca como él caminaba. ¿Era un hálito nacido en mi jardín que se desplazaba hacia el este? ¿O era una tormenta que sacudiría todas las cosas hasta sus mismos cimientos?

Yo no sabía; pero ese día la puesta de sol de sus ojos dio muerte al dragón que había en mí, y me convertí en una mujer; me convertí en María.

**M**i abuelo, que era jurista, dijo una vez: “Veamos por la verdad; pero solamente cuando la verdad se haga manifiesta en nosotros”.

Cuando Jesús me llamó yo lo escuché, porque su exhortación fue más poderosa que mi voluntad; pero mantuve en mi fuero interno mis propios pareceres.

Cuando él hablaba y los demás se mecían como ramas en el viento, yo escuchaba inmovible. Sin embargo, lo amaba.

Hace tres años que él nos dejó, siendo nosotros apenas una dispersa compañía para cantar su nombre y ser sus testigos ante las naciones.

Por ese tiempo fui apodado *Tomás, el de las dudas*. La sombra de mi abuelo seguía acompañándome, y siempre haría yo que la verdad se pusiera de manifiesto.

Llegaría incluso a poner la mano en mi propia herida para sentir la sangre antes de creer en mi dolor.

Ahora bien: un hombre que ama con su corazón y sin embargo alberga una duda en su mente, no es más que un galeote que se duerme empuñando el remo y sueña con su libertad, hasta que el látigo del amo lo despierta.

Yo mismo era ese esclavo y soñaba con ser libre; pero el sueño de mi abuelo estaba sobre mí. Mi carne necesitaba el látigo de mi propio día.

Aun en presencia del nazareno había cerrado mis ojos para ver mis manos encadenadas al remo.

La duda es un dolor demasiado solitario para saber que la fe es su hermana gemela.

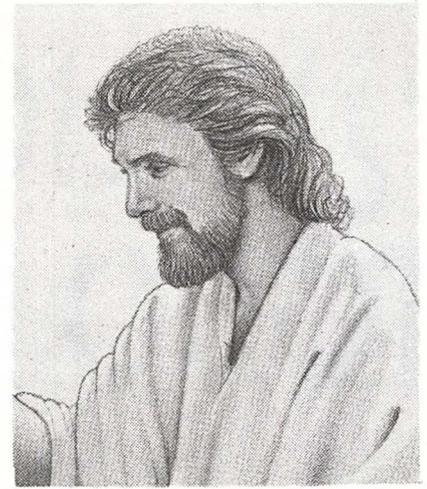
La duda es una huérfana desdichada y extraviada, y aunque la propia madre que la dio a luz la encontrara y la estrechara en sus brazos, ella la esquivaría desconfiada y amedrentada.

Porque la duda no conocerá a la verdad hasta que sus heridas estén curadas y cicatrizadas.

Dudé de Jesús hasta que él se me manifestó y puse mi propia mano en sus mismas heridas.

Entonces realmente creí, y después de ello fui libre de mi ayer y de los ayeres de mis abuelos.

## Un hombre rico



El muerto que había en mí enterró a sus muertos, y el vivo vivirá para el Rey Ungido, así como para Aquel que fue el Hijo del Hombre.

Ayer me dijeron que debo ir y proferir su nombre entre los persas y los hindúes.

Iré. Y desde este día hasta el último día, al alba y al anocheecer, veré a mi Señor elevándose en majestad y lo oiré hablar.

**E**l hablaba mal de los ricos. Y un día lo interrogué, diciendo: "Señor, ¿qué puedo hacer para alcanzar la paz de mi espíritu?"

Y él me aconsejó que diera mis posesiones a los pobres y lo siguiera.

Pero él no poseía nada. Por lo tanto, no conocía el sentido de seguridad y libertad que dan las posesiones ni la dignidad y la propia estimación que en ellas residen.

Tengo en mi casa siete veintenas de esclavos y mayordomos; algunos trabajan en mis huertos y viñas; y algunos llevan mis barcos a lejanas islas.

Pues bien: si yo le hubiera hecho caso y hubiese dado mis posesiones a los pobres, ¿qué hubiera sido de mis esclavos y siervos y de sus esposas e hijos? Ellos también se hubieran convertido en esos mendigos que se ven a las puertas de la ciudad o en el pórtico del templo.

No. Ese buen hombre no sondeó el secreto de las posesiones. Porque él y sus seguidores vivían de la abundancia de los otros, creía que todos los hombres vivirían de la misma manera.

¡Reparad qué contradicción y qué acertijo!

¿Deberían los ricos dar sus riquezas al pobre y el pobre tener la copa y el pan del rico antes de que él lo haya invitado a su mesa?

Y ¿debe necesariamente el propietario de la torre ser huésped de sus inquilinos antes que dueño de su propia tierra?

La hormiga que almacena alimentos para el invierno es más sabia que el saltamontes que canta un día y otro pasa hambre.

El sábado pasado uno de sus seguidores dijo en la plaza del mercado: "En el umbral del cielo donde Jesús puede dejar sus sandalias, ningún otro hombre es digno de posar su cabeza".

Pero yo pregunto, ¿en el umbral de qué casa ese honesto vagabundo ha dejado sus sandalias? El mismo nunca tuvo una casa ni un umbral, y a menudo él andaba sin sandalias. □

# “¿VALIO LA PENA TODO ESTO?”

Conmovedor testimonio de un joven médico misionero que trabaja en Kenia, Africa.

Carlos Somoza

**A**cababa de almorzar y estaba preparándome para hacer algo provechoso: disfrutar de una pacífica tarde de sábado con mi familia. En ese momento alguien llamó por radio. Como yo no estaba de guardia esa semana, pensé en apagar la radio... pero luego decidí responder.

Era una llamada de la *Asociación de aviadores misioneros* para informarme que iban a traer a una mujer desde Itendey (a 15 minutos de vuelo, dentro de la jungla), que estaba en trabajo de parto y sangraba. El bebé estaba sufriendo, así que la enfermera de Itendey pidió un vuelo de emergencia para traer a la mujer a Nyankunde, a fin de que se le realizara una cesárea lo más pronto posible.

Inmediatamente notifiqué al equipo de la sala de operaciones y al cirujano de guardia. Enseguida se prepararon. Pasó una hora, pero la avioneta no llegó. Hubo un nuevo llamado por radio: Esta vez nos informaban que la mujer estaba muy grave, y que no llegaría viva a Nyankunde. Preguntaban si yo podría ir a Itendey. Aunque mi sentido común me decía que podría hacer muy poco más de lo que había hecho la enfermera que atendía a la mujer, monté mi motocicleta con una valija vacía, fui al hospital y reuní guantes, ropa quirúrgica, sueros, catéteres, algunas ampollas de medicamentos y un paquete de instrumental. De inmediato descendí a la pista de aviación.

El pequeño avión de 5 plazas llegó en pocos minutos, cargó combustible y partimos. Estaba muy nublado, pero el piloto consiguió aterrizar en un claro de pasto oculto en algún lugar de la inmensa floresta. Tan pronto como el motor se detuvo, el piloto me dijo que durante el vuelo había recibido un mensaje según el cual la mujer estaba muy grave.

El piloto seguiría vuelo hacia el norte, a otra estación distante unos 45 minutos. Nos despedimos y le dije:

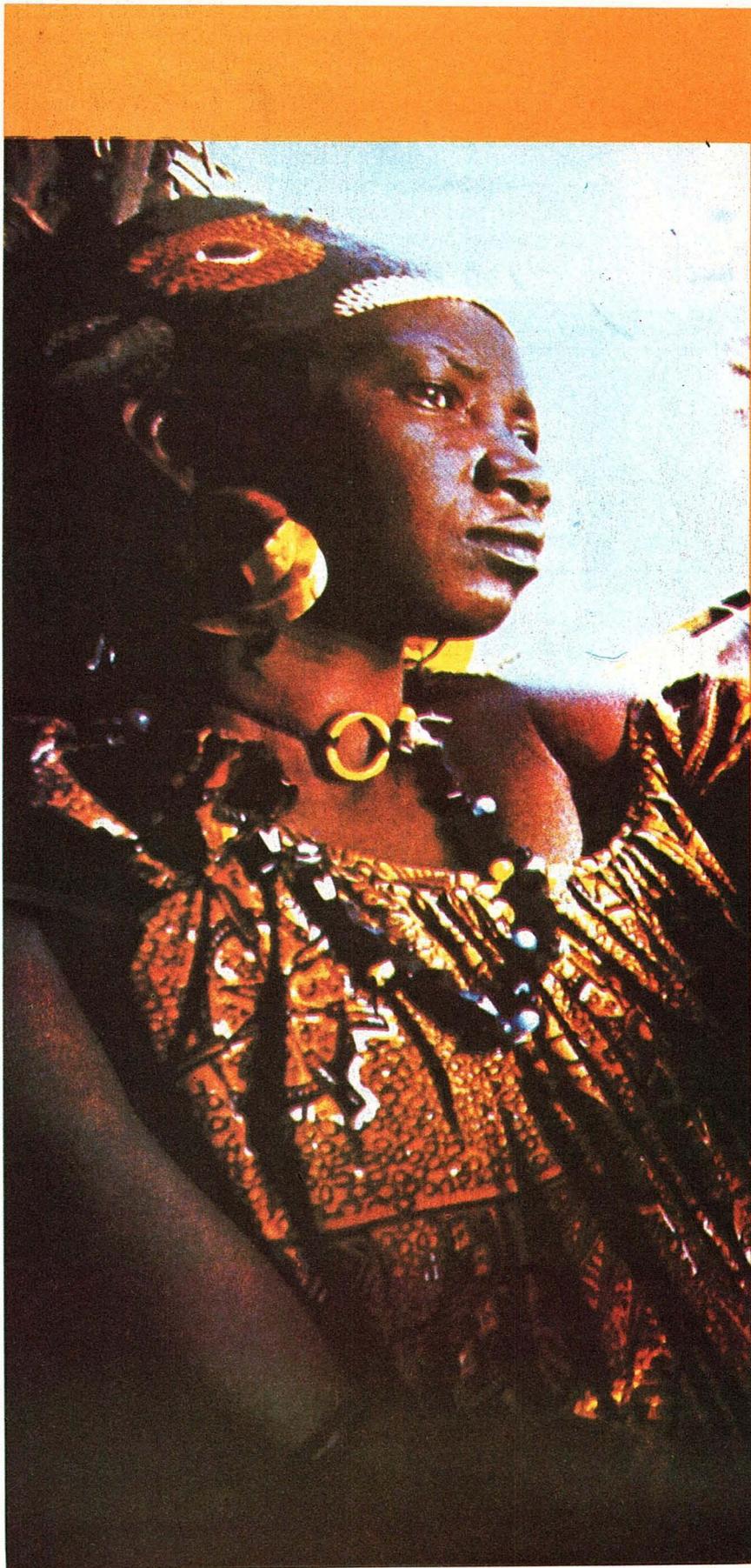
—¡No te olvides de venir a buscarme! ¡No me despedí de mi esposa!

—Depende de que hayas terminado antes del anochecer— me respondió, y partió.

Allí quedé, al final de la pista, rodeado de árboles, en un lugar desconocido, sin nadie que me mostrara el camino.

Me puse la pesada maleta sobre la cabeza, y comencé a penetrar en la jungla por el único camino que encontré. No oía otra cosa que el canto de algunos pájaros. Me preguntaba qué tan lejos estaría la estación. El sendero me guió a un camino más ancho. Caminé unos 200 m por él, pasando delante de varias chozas y saludando a algunos nativos curiosos. Me preguntaba cuán lejos estaría el dispensario y por qué no había venido nadie a buscarme.

Finalmente, escuché el ruido del motor de un camión, y 5 minutos más tarde me encontré. El misionero



que vivía en aquel lugar se detuvo a mi lado, y dijo sin prisa: "Su corazón está latiendo a sólo 40 pulsaciones por minuto, no creo que tenga muchas posibilidades..."

Finalmente, unos minutos más tarde llegamos a la estación misionera llena de bananos, papayas y unas pocas construcciones de ladrillo alternando con otras de adobe. El dispensario era una de las últimas casitas. Unas 25 mujeres estaban en la puerta. Atravesé un par de piezas oscuras con paredes ladeadas y llegué a la principal; un lugar pequeño en el que unas 7 u 8 personas trataban de ayudar a la pobre mujer. Una enfermera africana le estaba practicando respiración artificial. La enfermera misionera que hacía el masaje cardíaco estaba pálida y agotada. Mientras la reemplazaba, escuché la historia: Hacía ya unos 30 minutos que había tenido un paro cardiorrespiratorio... Habían hecho transfusiones de sangre hasta que no tuvieron más bolsas. En la mañana, habían tratado de llevarla a la paciente a Nyankunde, pero la avioneta no pudo encontrar un paso en las nubes para aterrizar en Itendey. El bebé había muerto esa mañana. Ahora, la madre de 19 años...

Pedí una inyección de adrenalina intracardiaca.

—No tenemos adrenalina— respondió la enfermera.

—Entonces dame una de efedrina.

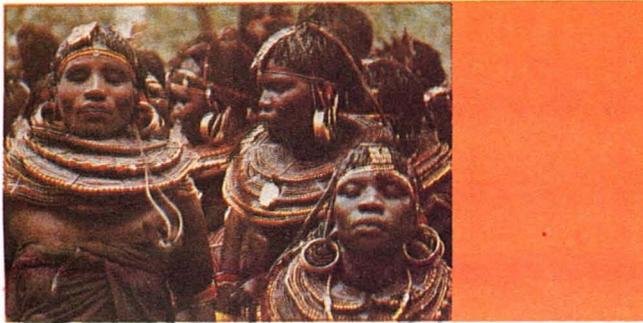
Le apliqué la inyección y seguí haciendo el masaje, pero sin respuesta. Seguimos luchando por la vida de esa pobre mujer unos minutos más, pero el cerebro ya estaba dañado irreparablemente. Nos detuvimos.

Cuando todo había terminado, la enfermera africana me preguntó:

—¿Qué fue lo que hicimos mal?

—Nada —le respondí—. Ustedes hicieron todo lo que pudieron con lo que tenían.

El cielo encapotado se volvió amenazador, y luego empezó a llover a torrencias. Por supuesto, sabíamos que la avioneta no podría regresar.



La siguiente fue una hermosa mañana de sol, y mientras volábamos hacia Nyankunde, me pregunté: "¿Habría valido la pena todo esto?"

¡Por supuesto que sí! Hicimos por ella todo lo que pudimos con lo que teníamos. Entonces me dije a mí mismo: En aquella mañana, cuando Dios me preguntó qué hice para aliviar el dolor humano, sólo estaré en paz si sé que atendí el llamado del amor antes que el del sentido común. Entonces podré decir: "He hecho todo lo que pude con lo que tenía". □

# VIDA

## en la Palabra

Hugo Antonio Cotro es licenciado en Teología.



**¿Cómo debe entenderse el consejo de Jesús registrado en San Mateo 5: 29, 30 ("Si tu ojo... te hace caer en pecado, sácatelo y échalo lejos de ti... y si tu mano... te hace caer en pecado, córtate-la y échala lejos de ti; es mejor que pierdas una sola parte de tu cuerpo, y no que todo tu cuerpo sea arrojado al infierno", versión Dios habla hoy).**

Si Cristo estaba pensando realmente en que deberíamos amputar cualquier parte del cuerpo que nos descarriara, la enumeración parece demasiado escueta: ojos, manos, pies. ¿Por qué no mencionó otros órganos y miembros potencialmente mucho más capaces de hacer caer al ser humano en pecado: *lengua* (Exodo 20: 7: No hagas mal uso del nombre del Señor tu Dios", versión *Dios habla hoy*; Exodo 20: 16: "No digas mentiras en perjuicio de tu prójimo"; Santiago 3: 6, 8: "La lengua es un fuego... un mundo de maldad... que contamina a toda la persona... Es un mal que no se deja dominar y que está lleno de veneno mortal" (*DHH*); *oídos* (Proverbios 2: 16; 7: 5-21); *sistema digestivo* (Génesis 3: 6; 25: 29-34; etc.); etc.

Parece razonable pensar que no lo hizo porque su intención no era dejarnos una exhaustiva enumeración anatómico-pecaminosa para que supiéramos qué mutilar

en casos de emergencia espiritual.

Por otra parte, ¿pensaba Cristo que los órganos y miembros son autónomos respecto del cerebro y que pueden generar por sí mismos impulsos pecaminosos? Tampoco parece que ese haya sido el caso dado que Cristo era Dios y —de acuerdo con la fe cristiana— sabía muy bien cómo funcionaba el organismo que él mismo había creado. Además, había demostrado en otras oportunidades que tenía muy claro de dónde partían los impulsos pecaminosos (S. Mateo 15: 11, 18-20; S. Marcos 7: 1-23).

Obviamente Cristo no creía que la mano podía pergeñar y cometer un homicidio por sí misma, ni que los pies de una persona podían literalmente conducir a pecar sin mediar una orden emanada de los sentimientos, deseos y voluntad del individuo.

Tal vez la clave para entender correctamente la admonición de Cristo se encuentre en pronunciamientos temática y estilísticamente semejantes del Maestro mismo.

En algunos ríspidos diálogos que mantuvo con los dirigentes religiosos del judaísmo de sus días les enrostró la duplicidad, simulación e hipocresía implícitas en una conducta exterior impecable que no era reflejo de una genuina vivencia espiritual interior sino mero rigorismo ritualista y atencencia a la letra vacía de la ley (S. Mateo 23: 27, 28).

Fariseos y escribas eran vistos, y se veían a sí mismos, como el máximo exponente de la meritividad religiosa y como acreedores a la salvación en virtud de su propia justicia.

Pero Dios no opinaba lo mismo. Para acceder a la salvación y a la vida eterna hacía falta una justicia inmensurablemente superior a la de aquéllos (S. Mateo 5: 20). No bastaba con no cometer adulterio; ni siquiera había que albergar el deseo secreto de cometerlo (vers. 28). Para poder alcanzar semejante ideal, en vista de la pecaminosidad inherente a la naturaleza humana caída, sólo quedaban dos caminos: En el caso del séptimo mandamiento (Exodo 20: 14), 1) arrancarse los ojos (ojo que no ve, corazón que no codicia) o 2) dejar que Dios reemplace nuestro corazón por uno nuevo; es decir, permitir, por fe, que la justicia perfecta de Cristo ocupe el lugar de nuestra injusticia y experimentarla resultante, progresiva y vitalicia regeneración del corazón (mente: intelecto, emociones, voluntad), sede de los impulsos pecaminosos.

En síntesis, Jesús usa una figura del lenguaje (hipérbole orientada) para mostrar la imposibilidad de la salvación por el solo esfuerzo humano. El mensaje de Jesús es que se debe eliminar, con la ayuda de Dios, todo lo que conduzca al pecado.

Si bien el alimento es necesario para la estructura del cuerpo y la energía de la vida, también es algo que debe disfrutarse.

A fin de obtener el máximo beneficio de los alimentos, debemos saborearlos y disfrutarlos. Nuestras papilas gustativas y el sentido del olfato nos permiten apreciar el aroma y el sabor de una perfumada frutilla o de unos bocadillos saludables. No debemos permitir que las presiones nos priven de uno de los mayores placeres de la vida.

Si nos alimentamos en armonía con principios de una sana nutrición disfrutaremos una salud vibrante y, al mismo tiempo, aprenderemos a disfrutar de los alimentos más saludables.

### Propuesta saludable

**No comer apresuradamente.** Es necesario poner énfasis en la importancia de dedicar tiempo a comer y aprovechar esta ocasión para comunicarse con la familia y los amigos.

**No comer gran variedad de alimentos.** La variedad y la mala combinación de los alimentos son causa de muchos problemas gástricos.

**Dedicarnos a aprender lo que es bueno para**

**nosotros.** Es responsabilidad de cada uno de nosotros cuidar el cuerpo; para ello es necesario conocerlo y darle lo mejor.

### ¡Tiempo de frutillas!

Algunas recomendaciones: Para acentuar su sabor es necesario rociarlas con jugo de limón y espolvorearlas con azúcar o miel. Siempre deben ser lavadas con el cabito, para que no absorban agua. Resultan deliciosas cuando se las macera con azúcar o miel y jugo de naranja (suficiente como para cubrirlas). Si se las desea guardar en el freezer, hay que lavarlas, dejarlas secar sobre papel absorbente y espolvorearlas con azúcar; congelarlas y luego ponerlas en bolsas. Otra forma de prepararlas es con un almíbar liviano (1 taza de agua y 3 cucharadas de azúcar) y caliente. Sumergir las frutillas limpias, dejarlas enfriar y luego congelarlas en un recipiente tapado.

Las frutillas congeladas sirven para preparar salsas, licuados y rellenos, pero no para decorar (porque sueltan mucha agua y se ablandan).

¿Sin crema chantillí? Por supuesto. Es necesario respetar las características naturales de la fruta: baja cantidad de calorías y de grasas.

Batir hasta lograr una consistencia suave .....

### CHANTILLI DE RICOTTA

- 1 taza de ricotta
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Hay otra forma de preparar la crema chantillí: Mezcle 2 cucharadas colmadas de queso blanco con 2 cucharadas de azúcar, y agréguele 2 gotitas de esencia de vainilla.

Acaramelar un molde de tarta y colocar.....

### TORTILLA DULCE

- 250 g de frutillas cortadas en láminas finas
- 60 g de manteca en trocitos
- 4 cucharadas de azúcar

*Batir en un recipiente .....*

- 1 huevo**
- 4 cucharadas de azúcar**
- 25 g de manteca blanda**

*Incorporar, intercalando.....*

- 6 cucharadas de harina leudante**
- 1/2 taza de leche (de soja es mejor)**

La pasta debe ser similar a la de los panqueques. Volcarla en el molde en forma pareja. Cocinar en horno moderado, precalentado, durante 25 minutos. Desmoldar inmediatamente y decorar a gusto con crema chantillí y frutillas.

Se puede servir tibia, con crema apenas batida o con salsa de frutillas.

### CREMA PASTELERA

*Colocar en un recipiente,  
para cocinar a baño María.....*

- 1 manzana roja rallada**
- 1 huevo**
- 2 cucharadas de fécula de maíz,**  
**Esencia de vainilla**
- Ralladura de limón**

Mientras se va agregando leche de soja (la cantidad suficiente para formar una crema), mezclar los ingredientes y batirlos suavemente con un batidor de alambre. No dejar que hierva; sólo debe hervir el líquido de abajo. Endulzar con miel y usarla tibia o fría.

### SALSA DE FRUTILLA

Lavar 1 kg de frutillas maduras, quitarles el cabito y picarlas. Colocarlas en un recipiente, agregar 1 taza de azúcar, mezclar bien y dejar reposar durante una noche. Agregar 2 cucharadas de jugo de limón y cocinar a fuego moderado hasta que se inicie el hervor. Disminuir la intensidad del fuego y seguir cocinando hasta obtener una salsa transparente.

### COMPOTA DE CIRUELA

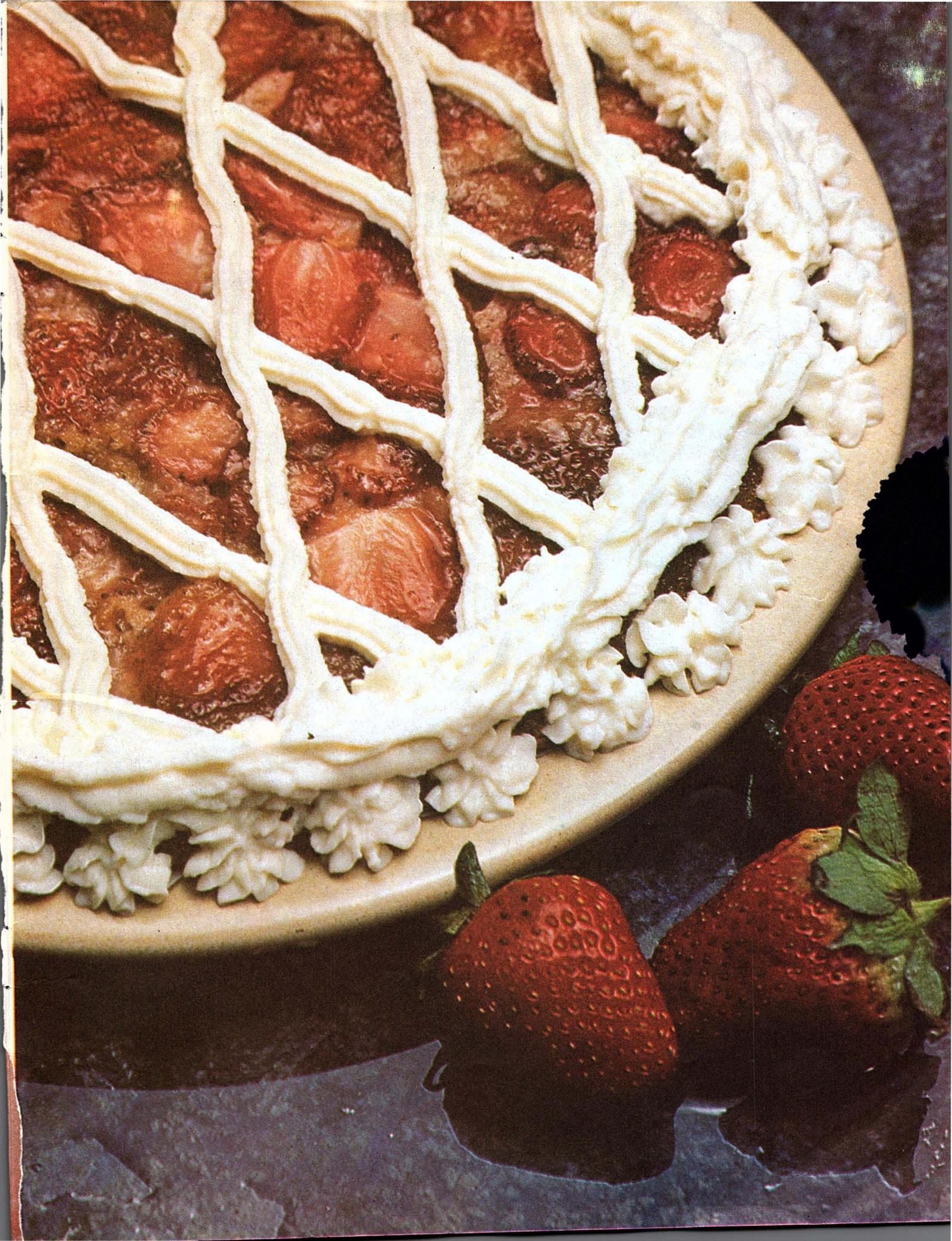
*Remojar en agua durante  
algunas horas.....*

- 250 g de ciruelas secas**
- 4 tazas de agua**

*Incorpore.....*

- 4 cucharadas de miel**
- 1 limón cortado en el medio**

Cocine lentamente durante 20 minutos hasta que las ciruelas estén blandas. Hierva 4 cucharadas de almendras durante 1 minuto y quíteles la piel. Incorpore las almendras y retire el limón. Deje enfriar y coloque en la heladera. Sirva helado. También puede agregar damascos secos y cocinarlos junto con las ciruelas.



“**E**n primer lugar, este libro está dirigido a los jóvenes que se preparan seriamente para el matrimonio y la enseñanza de sus hijos. La prevención de los problemas antes de que se presenten es el mejor método de educación familiar, y es más fácil prevenir una cantidad de dificultades en el hogar que aplicarles remedio una vez que se han presentado. En segundo lugar, es para los padres que crían a sus hijos sin problemas graves. Muchos padres que suponen que las cosas se desarrollan en forma satisfactoria, más tarde se chasquean al ver el resultado de su enseñanza familiar. En esta obra he procurado ofrecer ayuda a los padres y madres para que amplíen sus horizontes en el hogar, a fin de que perciban posibilidades que no habían captado en su relación con sus hijos”. —Nancy Van Pelt.

Autor: Nancy Van Pelt  
Título: Hijos Triunfadores  
Formato: 18 cm x 26 cm  
Páginas: 240, ilustraciones  
a todo color

# Hijos Triunfadores

La Formación del Carácter y la Personalidad

Se puede solicitar a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud en su oficina o en su domicilio (vea la p. 1)

