

VIDA

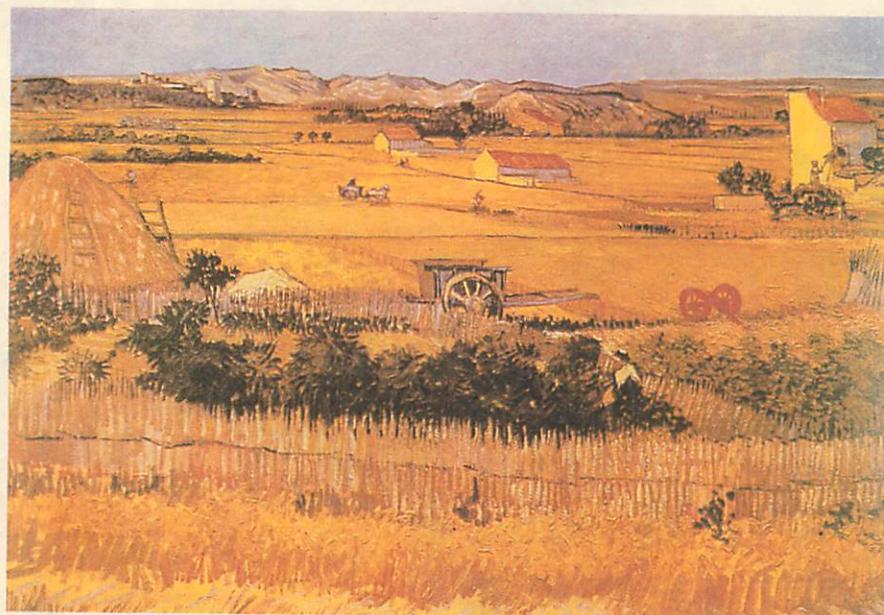
feliz

RELIGION
Vida después de la vida:
¿Realidad o ficción?

ETICA
La tentación del poder

AUTOESTIMA
Mujer golpeada,
mujer desvalorizada

SALUD
Adelgace, pero coma bien



Leer y escribir es una suerte de privilegio no sólo porque es parte de nuestra manera de comunicarnos sino también porque, utilizando ciertas alternativas, la lectura y la escritura pueden acompañarnos en la soledad, ayudarnos a aliviar penas, registrar alegrías, divertirnos y jugar en grupo. La creatividad por medio del lenguaje pone en juego nuestros sentimientos, nuestra fantasía y nuestro acervo cultural, y hace que además de jugar incorporemos a esta actividad a nuestros autores preferidos.

Adiós penas, hola alegría

Hojas y hojas de la obra *El otoño del patriarca*, de Gabriel García Márquez, no tienen punto. Ni aparte ni seguido. Sobre todo hay larguísima períodos a partir del tercer capítulo. Una verdadera catarata de palabras hace que no podamos detenernos en la lectura acerca de la decadencia del patriarca Patricio Aragonés. Tampoco se puede poner freno a la lectura si encaramos el fluir de la conciencia (es decir, el discurrir del pensamiento tal como llega a la mente con sus asociaciones libres y sus incoherencias) del personaje Molly en el *Ulises* de James Joyce. No se trata de la misma técnica, pero, en los dos casos, al leer encontramos esa sensación de deslizarnos por un tobogán.

Caída vertiginosa que también nos ofrecen otras lecturas. Esta especie de diluvio de palabras (*caída-catarsis*) podemos aplicarla a escritos personales.

Sí, debemos tener en cuenta las distancias que nos separan de

Se puede escribir sobre historias desopilantes y divertidas, aunque agreguen además un buen contenido ético, una reflexión filosófica, un cuestionamiento o un interrogante.

Leer y escribir: Creatividad para mejorar el humor

Podemos dejar fluir las palabras, exorcizar las nostalgias y divertirnos solos o acompañados para crear cuentos o poemas que nos regalen el placer de jugar, de sonreír, de inventar historias, de vivir...

estos genios de la literatura y saber desde un principio que lo nuestro va a ser un tanto más modesto. Pero podemos intentarlo.

Suena difícil, pero no lo es tanto. Básicamente en lo que a un novel escritor respecta, vale soltar la mano y escribir aquellas cosas que vienen a nuestra mente y que pueden ser (se pueden ver ejemplos en las obras citadas) incoherencias aparentes de nuestro pensamiento o bien un relato mechado con reflexiones. El asunto consiste en poner una coma aquí o allá, donde sea necesario para respirar, pero dejar escrito eso que pasa a vuelo de pájaro, aunque parezca que no se entiende. Para comenzar se puede tomar

una frase. Al finalizar la lectura veremos la coherencia, incluso podemos darle un "toque" de corrección para que "suene" mejor.

¿Para qué todo esto?, nos preguntamos. La experiencia intransferible sólo se puede contar a grandes rasgos. Ocurre que cuando uno entra en ese tobogán por el que se desliza montado en las palabras que surgen de la mente, va sacando de adentro un sinfín de nociones, de angustias, de imágenes bellas o terribles, de tristezas, alegrías, sentimientos de todo tipo, esperanzas, fantasías no cumplidas, historias que forman parte de lo cotidiano, sensaciones...

Y la catarata nos alivia, nos permite crear de una manera casi indetenible un texto, nos permite liberarnos de cargas y angustias y nos rescata de la depresión (ese sentimiento que surge cuando todo está dentro, cuando nada esca-

pa hacia afuera y allí va muriendo con uno sin poder aflorar) y nos ofrece la gran alegría de sentir que salimos a través del tobogán hacia afuera, y nada más ni nada menos que para realizar un acto creativo.

Si quiere probar, elija algunas de las frases de algún cuento que le guste y deje volar su mente y su mano sin preocuparse demasiado. Podrá encontrarse, además, con lo mejor de usted.

Después del alivio, el buen humor

No hay razón para que todo sea tan serio, tan sentido; no siempre escribir tiene que ver con sufrir amores contrariados, añorar viejos tiempos o hablar de lo que no se tiene o no se puede lograr. Se puede escribir sobre historias desopilantes y divertidas, aunque agreguen además un buen contenido ético, una reflexión filosófica, un cuestionamiento o un interrogante. Un ejemplo son los divertidísimos cuentos que contiene la selección *Cosmicómicas*, del italiano Italo Calvino, una suerte de parodia de ciencia ficción que conmueve y nos hace sonreír.

Pero sin llegar a tanto, podemos generar textos divertidos, que nos hagan sonreír y nos permitan hacer sonreír a otros. Aquí va un divertido truquito: tomar esas frases hechas, esos refranes o metáforas que solemos usar a diario, pero completarlas estableciendo asociaciones, analogías, que deberán ser tomadas literalmente. Veamos: "Se puso nervioso y tiró la casa por la venta-

Extraído de *Prevenir para una vida sin adicciones*.

na"; "Reventó de orgullo y manchó las paredes"; "Hacía mil años que no lo veía y me sorprendió su apariencia".

Estas y muchas otras que ya deben estar surgiendo en su imaginación pueden ser la inspiración para crear un cuento o una historia divertida y desopilante.

Otras alternativas pueden aportar los mismos resultados. Por ejemplo, formar frases "muy locas" que sean el comienzo de una historia: "Aquella mañana había notado algo distinto al recorrer en pijama distraídamente el camino que va del dormitorio a la cocina: la pecera ubicada en el living tenía algo más. ¿Un pescadito nuevo? No, seguían siendo dos, pero el más grande ya tenía bigotes".

Estas y nuevas alternativas pueden permitirnos comenzar historias realmente divertidas, crear y sonreír. Y más aún: pueden convertirse en ingeniosos juegos grupales en los que alguien emita por escrito el comienzo del cuento, o bien lo diga en voz alta, y los demás lo completen por turno. Una verdadera creación grupal puede quedar impresa en el papel o grabada en una cinta, aunque luego sea perfectible, ya que puede ser la base argumental para un cuento.

A jugar todos juntos

Las actividades anteriores u otras nuevas pueden ser un buen motivo de integración para la gente que gusta de jugar con las palabras. Por ejemplo, armar un poema en el que cada verso sea escrito por una persona distinta del grupo. Eso sí, cada verso debe ocultarse doblando el papel, de modo que el autor del verso siguiente no vea lo que los otros escribieron. El juego lleva inexorablemente a que se realice una conexión entre los miembros del grupo, a que una "onda" circule como para que el texto tenga



"Reventó de orgullo y manchó las paredes."

una coherencia. Eso se comprueba al final, cuando se lee. Pero podemos ayudar a la coherencia del poema si el verso inicial es conocido por todos, y puede incluso pertenecer al poema de algún escritor famoso.

También podemos partir de un cuento breve y jugar a cambiarle el final. La mejor versión se decidirá por votación. Cuidado: aquí habrá que tener presente que en un cuento breve una simple frase puede cambiar todo el sentido. En definitiva, este es un juego para los que tengan cierto manejo interesante del lenguaje o un desafío para los que se animan.

Elija su frase y suelte la mano

Otra forma de "jugar" es seleccionar una frase y a partir de ella

dejar fluir el pensamiento, poniéndolo por escrito.

* "Puntos y rayas ocupan un espacio que por momentos se tornaba en una nube oscura y densa, pero que..."

* "Eran como olas de mar, pero el deseo no pasaba por atraparlas, eran como el aire fresco, pero yo dudaba..."

* "Los ojos entrecerrados permitían que el paisaje se achatara, las figuras se deformaban y derivaban en otras que me decían..."

* "Trepan las palabras por la garganta, siguen de largo y se instalan allá en el cerebro, se van muy alto y me traen noticias de..."

Recuerde que a partir de esta frase deberá dejar fluir sus pensamientos y no utilizar ningún punto, sólo comas, y anotar todo lo que venga a su mente. Que lo disfrute. □

VIDA *feliz*

Año 93

N° 12

DIRECTOR: Ricardo Bentancur
REDACTOR: Hugo A. Cotro
SECRETARIA: Graciela de Pizzuto
DIRECTOR DE ARTE: Luis O. Marsón
ASISTENTE DE ARTE: Viviana de Nledrhans
FOTOGRAFO: Hugo O. Prímucci



GERENTE GENERAL: Roberto Gullón
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL:
Werner Mayr
GERENTE DE DISTRIBUCION: Arbin E. Sult
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. 451205, 451198.

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

PARAGUAY: ASUNCION: Kubitachek 899; Tel. 24181.

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla 1381; Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330; Tels. 232641, 232911. HUANCA-YO: 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. 7602426. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. Diciembre de 1992.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 184442	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)
PRINTED IN ARGENTINA TARIFA REDUCIDA N° 452	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199

editorial

Cuando en la adolescencia no adolecíamos de ideales, de vocación, de amor a Dios y al prójimo, de ganas de gastarnos en un proyecto que le diera un sentido provechoso a la vida, tanta era nuestra energía, tanta la honradez, cuán lejos estábamos de aun permitirnos siquiera mentalmente negociar parte de ese fuego que ardía en nosotros.

En este proceso que es la vida, en este navegar la existencia, nos vemos tentados a aliviar la carga tirando por la borda algunos de esos ideales que abrazamos en la juventud. Pensamos que así llegaremos a puerto más seguros, más maduros... más livianos. Pronto nos percatamos de que ya no somos los mismos. Algo se empobrece en nosotros; algo ha alivianado el alma.

Son muchos los adultos-adolescentes que *adolecen* de un sentido digno en la vida. Ya sea porque son impotentes ante la injusticia propia o ajena, porque cobardemente se conforman con la idea de que nada pueden cambiar, o porque se han dejado corromper por alguna forma de *poder* (véase *La tentación del poder*, pp. 20-23). El poder tiende a corromper a quienes lo ejercen sin sana sabiduría y a quienes se dejan someter sin valentía. El *precio del poder* es muy elevado: Destruye lo más sano, lo más creativo, lo más inocente del alma humana.—RB.

contenido

- 3 Leer y escribir: Creatividad para mejorar el humor
- 6 Adelgace, pero coma bien
- 9 Mujer golpeada, mujer desvalorizada
- 13 Por una juventud sana y sin vicios
- 16 Vida después de la vida: ¿realidad o ficción?
- 20 La tentación del poder
- 24 Reflexiones antes del juicio final

SECCIONES

- 8 VIDA en el consultorio médico
- 12 VIDA y salud mental
- 27 VIDA en la tercera edad
- 28 Fue en diciembre
- 29 VIDA en la cocina

página 24



página 6



Adelgace, pero coma bien

Alesa Fisher Michalek

Quienes siguen dietas evitan generalmente el pan, las papas (patatas), las pastas y otras comidas ricas en almidón. Esta práctica es promovida por muchas dietas con un alto grado de proteínas y un bajo nivel de carbohidratos; dietas muy populares, pero defectuosas. Este tipo de alimentación puede hacer que usted pierda salud en lugar de peso.

Los hombres de ciencia están descubriendo que probablemente no deberíamos contar las calorías o los almidones, sino más bien las grasas ocultas en muchos de los alimentos que consumimos. Si una persona sigue una dieta que, aunque tenga un bajo nivel calórico, contiene algo de grasa, verá frustrado su intento de adelgazar. En otras palabras, el aceite o la grasa que ve en su plato aparecerá pronto en su cintura.

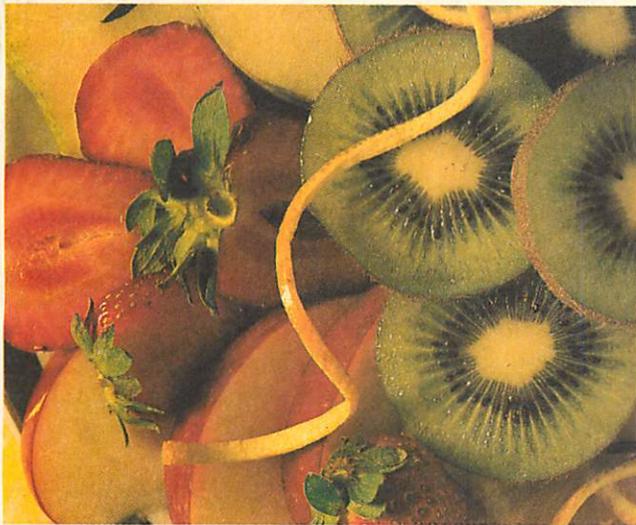
Esto fue descubierto en investigaciones realizadas sobre las causas de la obesidad en la Universidad de Vermont, Estados Unidos. Personas delgadas que recibían una cantidad abundante de comida con alto contenido graso engordaban con bastante facilidad, mientras que quienes recibían la misma cantidad de alimentos pero con alto contenido de carbohidratos (almidones) no engordaban tan fácilmente.

Otros experimentos también parecen indicar que la grasa que se almacena en el cuerpo proviene principalmente de las sustancias grasas que ingerimos. Sin embargo, los carbohidratos solos no parecen ser los responsables del aumento de las grasas en el cuerpo.

Una razón por la que aumentamos de peso cuando comemos aceites y grasas en exceso radica en el hecho de que el organismo emplea *menos* calorías para convertir la grasa de los alimentos en *grasa corporal* que las que usa para realizar el mismo proceso a partir de los carbohidratos. En otras palabras, la grasa de la crema de leche, de las papitas fritas y de la mantequilla de maní se almacena con mayor facilidad porque el organismo sólo necesita gastar un 3% de las calorías contenidas en esas grasas para convertirlas en tejido adiposo. Es decir, la grasa de esos alimentos *pasa-casi-directamente* a engrosar la cintura. En cambio, el organismo necesita gastar el 25% de las calorías de los carbohidratos de una papa al horno para convertirlos en grasa del cuerpo.

Otra razón por la que no engordamos tanto con una dieta alta en carbohidratos es que éstos estimu-

Alesa Fisher Michalek es dietista del Centro para la Salud del Hospital de Hinsdale, Illinois, Estados Unidos.



lan una mayor pérdida de calorías, en forma de calor corporal, en comparación con las grasas.

Por eso, cuando se consumen en exceso alimentos ricos en grasa, la grasa engorda más que los carbohidratos. De modo que si usted sufre de un ataque que lo lleva a comer entre horas y no puede impedirlo, por lo menos elija alimentos ricos en carbohidratos.

Papas recargadas

No sólo la grasa de la dieta actúa como el malo de la película con respecto a las grasas del cuerpo, sino que además contribuye con más del doble de calorías por gramo en comparación con los carbohidratos. Por ejemplo, una papa al horno de unos 90 g puede contener sólo 90 calorías; pero si la cargamos con mantequilla y crema de leche, podrá aumentar la cuenta de calorías ¡a 260 y hasta 400!

Algunos norteamericanos consumen hasta el 60% de sus calorías en forma de grasas. Diversas organizaciones interesadas en la salud de la población recomiendan que se limite el consumo de grasas y aceites a no más del 30% del total de las calorías ingeridas. Algunos expertos recomiendan que el nivel descienda al 25%. Además de su asociación con la obesidad, el exceso de grasas también se relaciona con un aumento del riesgo de accidentes cardiovasculares y ciertas formas de cáncer.

La grasa abunda también en algunos alimentos ricos en proteínas, tales como: leche entera, quesos de leche entera, mayonesa, mantequilla, margarina, aceitunas, aceites vegetales, paltas (aguacates), pasteles, salsas para ensaladas, helados, carnes gordas, mantequilla de maní, la piel de las aves, sopas de crema, frituras, etc.

Algunos sustitutos de la carne también tienen un alto contenido de grasa, principalmente los que se presentan congelados. Lea cuidadosamente la información acerca del valor nutritivo de esos sustitutos en la etiqueta que llevan adosada.

Para determinar cuánta grasa puede comer por día, tenga presente que 5 g de grasa ingerida equivalen a una cucharadita de margarina. Llamaremos a esta cantidad *un equivalente graso*. Para no excederse en las calorías, no debería comer más grasa que la que se indica a continuación:

Calorías /día	g de grasa /día	equiv. graso /día
1.000	22-33	4-6
1.200	27-40	5-8
1.500	33-50	6-10
1.800	40-60	8-12

Aumente los carbohidratos

Al limitar su consumo de grasa, querrá aumentar su ingestión de carbohidratos. Si ha hecho dietas en forma crónica, es posible que al principio padezca algunos dolores de culpabilidad mientras goza de una papa al horno o un plato de pastas. Pero este cambio en la dieta pronto le traerá satisfacción y éxito en su régimen para adelgazar. Sin embargo, usted debe controlar cuidadosamente las grasas que añade a los alimentos.

No todos los carbohidratos son iguales. Los más simples, o azúcares, son la sacarosa, la glucosa, la fructosa, la miel, la melaza, el jarabe de maíz, la dextrosa y otros. Estos tienen un elevado contenido de calorías, y están presentes con mucha frecuencia en los alimentos que se venden preparados. Muchos alimentos con gran cantidad de azúcar también tienen un alto contenido de grasas.

Los carbohidratos complejos, o almidones, se encuentran en forma natural en las raíces, las semillas y los tubérculos de muchas plantas. Procure aumentar, tal vez hasta duplicar, la ingestión de carbohidratos complejos no refinados (véase el recuadro). Estos alimentos no refinados contienen muchas vitaminas y minerales en cada porción, y al mismo tiempo suministran generosas cantidades de fibras, que son necesarias.

La fibra puede ayudarlo en su intento de adelgazar, pues exige una masticación más prolongada. Esto extenderá a su vez toda la comida, dando al centro del apetito de su cerebro el tiempo suficiente para cancelar las señales de hambre. Las fibras también se expanden en el estómago, haciendo que uno se sienta más lleno. Incluso, algunas fibras (fibras solubles de las frutas, verduras y legumbres) absorben las calorías de la grasa que se asimila en una comida.

No todas las calorías son iguales. Los carbohidratos pueden ayudarlo a que obtenga una victoria en su lucha contra la obesidad. Pero si usted, como muchos que hacen dietas, ha dado la espalda a los carbohidratos, ¿qué le parece si nuevamente les da la bienvenida a su vida con una mente y una boca abiertas?

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



Siempre creí que la lactancia materna evitaba nuevas gestaciones. ¿Es cierto esto? ¿Hasta cuándo es aconsejable que amamante a mi hijo?

Estas preguntas enviadas por dos lectoras tocan un tema de suma pertinencia y actualidad. En una época cuando los múltiples desafíos familiares y sociales imponen a las madres un ritmo vertiginoso, tener un hijo supone una alteración sustancial en el estilo de vida. Por esa razón muchos matrimonios postergan la decisión de tener un hijo; y cuando lo tienen, sufren porque falta tiempo para amamantarlo como se debe. Esto, sumado a la creencia errónea según la cual la lactancia provoca ciertas dificultades a las madres, hace que algunas eviten el sano y tierno acto del amamantamiento. Puesto que el primer beneficiario de la lactancia es el niño, este tema tiene suma importancia y vigencia.

Está demostrado que los lactantes alimentados con leche materna están mejor nutridos y tienen menos enfermedades que los alimentados de otra manera. También hay que recordar que la leche materna es el mejor alimento que puede ofrecerse a un niño en sus primeros 6 meses de vida o aún por más tiempo.

La leche materna posee todos los nutrientes que necesita el bebé. Cualquier preparado que se utilice para reemplazarla será de inferior calidad, aunque el laboratorio que lo fabrique pretenda otra cosa.

También es frecuente que las madres se sientan tentadas a suponer que su leche necesita ser complementada con vitaminas o cualquier otra cosa para que el niño crezca mejor. Lamentablemente, algunos consejos inoportunos conducen a esta idea; sin embargo, es bueno recordar que

todo lo que el bebé necesita, incluso las vitaminas, está en la leche de su mamá. Más aún, si un bebé es amamantado adecuadamente sufrirá menos resfriados, catarros o diarreas que el bebé que es alimentado de otro modo.

A partir de los 4 ó 6 meses de vida, es necesario agregar a la lactancia otros alimentos y líquidos. La aparición de la dentición es un indicador de la necesidad de incorporar otras formas de alimentación además de la lactancia. Estos alimentos deben ser ofrecidos al bebé después de haberlo amamantado.

¿Hasta cuándo debe una madre dar el pecho a su hijo? Esta es una pregunta que tiene muchas respuestas. Como no soy pediatra, me voy a remitir a lo que dicen los especialistas: usted sacará sus propias conclusiones.

Que la lactancia debe prolongarse tanto como resulte posible es una consigna difícil de discutir. ¿Pero hasta cuándo? Cuando se habla de prolongarla tanto como sea posible se está pensando en algo más de 7 u 8 meses. Pero hay especialistas que, ante la mirada escéptica de psicólogos y educadores, proponen un período de 2 años. Fundamentan su posición en el hecho de que un niño que comienza a gatear y a caminar está expuesto a un riesgo mayor de infecciones: la lactancia le daría las defensas que necesita para esta etapa del desarrollo.

Todos los especialistas coinciden en que la leche materna no debe ser el único alimento.

Con respecto a la primera pregunta: Dar el pecho con frecuencia, inclusive de noche, contribuye a retrasar la primera menstruación después del parto y, por consiguiente, la posibilidad de un nuevo embarazo. De todos modos cabe aclarar que no es un método anticonceptivo infalible.

Fuentes de carbohidratos complejos

Productos con harina integral (pan, bollitos, galletitas)

Avena arrollada integral

Pastas (preferiblemente integrales)

Arroz (preferiblemente integral)

Papas (patatas)

Batatas (camotes, boniatos)

Maíz, harina de maíz, maíz fresco

Arvejas, arvejas partidas

Porotos frescos y secos (judías, vainitas)

Lentejas

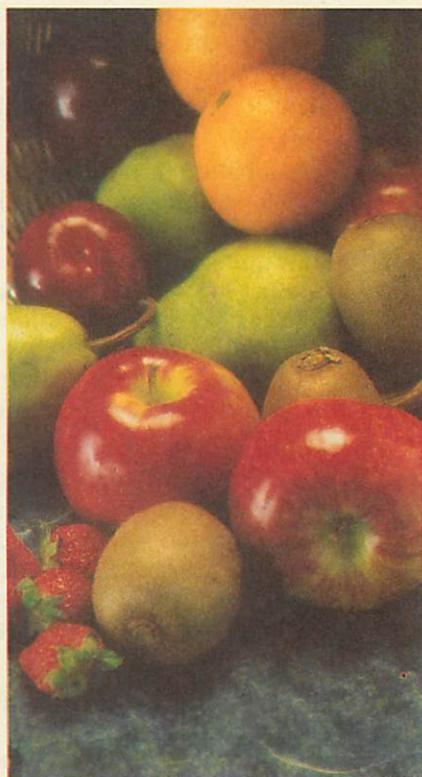
Otros carbohidratos nutritivos no refinados

Verduras y hortalizas crudas, o cocinadas al vapor sin aceite

Frutas frescas

Usados con moderación: frutas secas, frutas envasadas sin azúcar y jugos de frutas

Leche descremada



MUJER GOLPEADA, mujer desvalorizada

Graciela B. Ferreira

Los golpes dañan física y psíquicamente, humillan y desvalorizan. Las comparaciones con otros miembros de la familia, siempre colocando a los demás como mejores, la falta de estímulo y aprecio por los logros alcanzados en cualquier área de la vida, contribuyen también a la baja autoestima.

Cualquier mujer puede ser golpeada. En general, las mujeres reciben una serie de mensajes y de mitos, de clisés, de prejuicios acerca de lo que significa ser madre y esposa. Cuando esto está rubricado y acentuado por ciertas situaciones familiares —diferencia de trato según el sexo, autoritarismo masculino, conducta sumisa de

la madre físicamente maltratada— se conforman modelos básicos que serán el soporte de la aceptación inicial de un vínculo de sometimiento al marido, quien encarna tácita y explícitamente el viejo esquema familiar de la supremacía.

Esto último se manifiesta en el consultorio, cuando las mujeres relatan que sus padres esperaban en su lugar un hijo varón. Por el sólo hecho de haber nacido mujeres, desde el comienzo de sus vidas respiraron un ambiente de rechazo a su persona. Más tarde, siempre hubo alguien que se encargó de verbalizar esta situación: "Tu papá se desilusionó, pensaba en el apellido, preferíamos que el mayor sea varón, etc.", y la mujer comienza a pensarse a sí misma siempre ubicada un escalón por debajo del hombre, con un resabio de culpa por no haber satisfecho las expectativas familiares, además de desvalorizarse por su sexo.

Las mujeres abandonadas desde pequeñas, huérfanas, adoptadas o criadas por familiares, generalmente sienten que, a pesar de haber recibido afecto y aceptación, comenzaron la vida con un déficit. Es como si en su interior llevaran un peso que las disminu-

ye frente a los demás.

Con respecto al hombre golpeador, hay que señalar que en su familia de origen vivió la desigualdad y el desprecio hacia la mujer —su madre—, y fue testigo de malos tratos hacia ella o, en un número significativo de casos, fue un niño golpeado.

Los golpes dañan física y psíquicamente, humillan y desvalorizan. Las comparaciones con otros miembros de la familia, siempre colocando a los demás como mejores, la falta de estímulo y aprecio por los logros alcanzados en cualquier área de la vida, contribuyen también a la baja autoestima, reforzada cuando la desvalorización proviene de las figuras significativas de papá y de mamá.

En otros países del mundo en los que existe el divorcio desde hace tiempo, se ha observado que las personas que rompen su primer vínculo matrimonial repiten la historia de violencia y de abusos en uniones posteriores. En nuestro medio recién se están viendo algunos casos. El 90% de los casos que recibimos en el consultorio son matrimonios de la primera unión, casados legalmente y con pautas tradicionales de conviven-

Graciela B. Ferreira es licenciada en Psicología. Este artículo es una condensación de su ponencia en el seminario de *Violencia Familiar* dictado recientemente en la ciudad de Buenos Aires. En caso de que quiera contactarse con ella, escribanos a nuestra editorial.

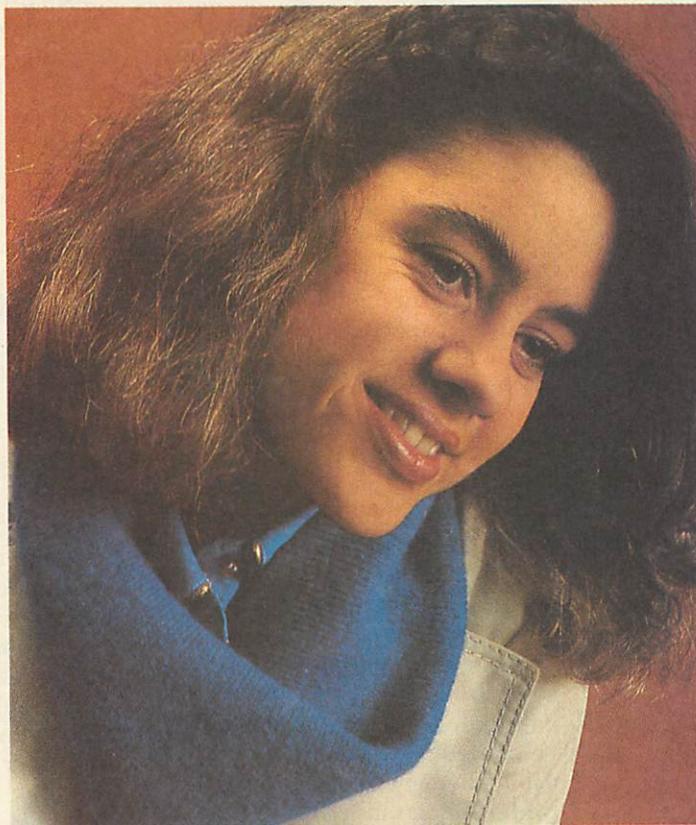
cia. La mujer golpeada no constituye un cuadro psicopatológico. En algunos casos, los trastornos psiquiátricos se registran después de haber soportado durante un largo tiempo situaciones crónicas de abuso físico y psíquico. En realidad, es necesario señalar la capacidad de resistencia y de energía que la mujer es capaz de desplegar en favor de la supervivencia de la familia, del cuidado de los hijos, de la casa, de su trabajo y de todos los detalles de la vida, para no ofrecer al marido ninguna ocasión de enojo. Tarde o temprano descubre la inutilidad de dichos esfuerzos, pues el hombre no maltrata a la mujer por motivos que provengan de ella, ni de lo que hace o deja de hacer. El hombre puede agredirla cuando está dormida o cuando recién llega a la casa; en otros países se ha observado que, en más del 70% de los casos, los golpes no fueron precedidos por una discusión o una pelea.

En caso de que la mujer, luego de hacer pública su situación, no reciba terapia psicológica, puede recaer en la vieja relación con el golpeador. Esto es evitable con un proceso de recuperación de su autoestima y de aprendizaje de todo aquello que no se le enseñó desde su nacimiento. Es necesario que comience a pensar en lo que significa ser una persona adulta, responsable de sí misma, autónoma, capaz de tomar decisiones, de ser independiente, de poner límite a los abusos y atropellos de cualquiera, de protegerse y hacer uso de sus derechos, en fin, saber que es capaz de vivir sin ser sometida. Sobre esta base podrá, luego, plantearse una relación sobre pilares de igualdad con el hombre, y podrá guiar a sus hijos, o vincularse en general con la sociedad, sin colocarse en un papel invalidante. Dejará de pensar que

cualquiera tiene más razón y sabe más que ella, y que eso que pasa por humildad es, en realidad, ausencia de autoestima.

Las estadísticas de nuestro país coinciden en términos generales con lo registrado en otros países.

Estos resultados son parciales, porque corresponden a un solo centro de atención, que no ha sido muy publicitado, dado que este tema no ha alcanzado aún la difusión que merece. Por ejemplo, en los Estados Unidos, que tienen estadísticas nacionales totales, ya saben que el 50% de las mujeres casadas han pasado al menos una



vez en su vida por una situación de violencia, y que el 25% de las mujeres casadas viven en una situación de violencia crónica. La magnitud social del problema queda evidenciada en esas cifras, y la cobertura periodística y la respuesta social han sido acorde con la realidad: Actualmente hay más de 870 refugios exclusivos para mujeres golpeadas en los Estados Unidos. Hasta la fecha, la Argentina no cuenta con ese recurso para preservar la vida de la mujer y

sus hijos en caso de emergencia.

Es interesante mencionar otros hallazgos de las investigaciones en los Estados Unidos. Una encuesta sobre el nivel educativo y cultural de los agresores mostró que más del 25% de universitarios y personas con por lo menos 4 años de estudios superiores aceptaban que la violencia era un medio natural para solucionar un conflicto con la esposa. Esta aceptación de la violencia como respuesta ante los problemas también predominaba entre las personas menores de 30 años y disminuía entre las mayores de 60. Todo esto desmiente varios mitos acerca de la cultura, de la educación y de las características de los que se inclinan por las acciones violentas dentro de la familia.

Por otra parte, se sabe que los episodios comienzan, principalmente, en horas de la noche, durante los feriados o en los fines de semana, y en cualquier lugar, en la cocina o en el baño, aunque el mayor porcentaje de homicidios de mujeres a manos de maridos golpeadores tiene lugar en el dormitorio conyugal. Es interesante señalar que la violencia se intensifica en los días cuando el esposo no trabaja, en los cuales las tensiones se acumulan más rápidamente a causa de la convivencia prolongada. Esto lo hemos com-

probado en nuestro consultorio de manera reiterada, como también el sentido fatídico de algunos días clave, por ejemplo, el día de la madre. Después de ese día no había una señora que no tuviera anécdotas tristes para contar, que incluían desprecios, insultos, negativas del marido a dar dinero a los hijos para comprar algún regalo, destrucción de los regalos, todo con el fin de hacer que el día resultara espantoso para toda la familia y en especial para la mujer. Lo que sa-

bemos también es que la violencia se desencadena sin motivo aparente, y en más del 77% de los casos sin siquiera una discusión previa. La mujer puede estar durmiendo y ser despertada por puntapiés y golpes en la cabeza.

En nuestro consultorio hemos recibido en 86 días de atención a 305 mujeres, cuyas historias han quedado registradas; en realidad, se han atendido muchas más, pues al comienzo no teníamos organizado el archivo y no registrábamos la asistencia. Ahora cada caso queda detallado en una encuesta muy elaborada, que permite una investigación sistemática de cada persona en su totalidad.

El promedio de concurrencia es de 3 a 4 mujeres nuevas por día de atención.

La concurrencia aumentó notablemente luego de que los medios de comunicación se hicieron cargo del tema y le dieron difusión. Especialmente cuando el tema se toca en la televisión, tenemos una concurrencia muy importante: No es raro que se presenten 15 ó 20 mujeres en un solo día. Por otra parte, los grupos de ayuda mutua funcionan con una participación semanal promedio de 25 a 30 mujeres.

Las edades de las consultantes, según los registros, van de 17 a 83 años. La mayor frecuencia se da en mujeres de 30 a 40 años.



El promedio de concurrencia es de 3 a 4 mujeres nuevas por día de atención. Las entrevistas aumentaron notablemente luego de que los medios de comunicación se hicieron cargo del tema y le dieron difusión.

Como ya lo hemos mencionado, el 90% de las mujeres golpeadas están casadas en primeras nupcias y tienen una actitud tradicional frente al casamiento, que conspira contra la rápida salida de la situación de peligro, pues tienen muy incorporado el precepto de que el matrimonio es, aun a riesgo de la seguridad física "para bien y para mal y hasta que la muerte los separe". Además, ellas piensan en las dificultades que se les plantearán a los hijos si quedan privados del marco contenedor de una familia, sin darse cuenta de que esa familia es una fic-

ción y un caldo de cultivo para toda clase de trastornos psicológicos en sus miembros.

que aproveche este tiempo en su propio beneficio, recuperándose y fortaleciéndose, pues así se pondrá en mejores condiciones para recuperar más rápidamente a sus hijos.

Por último, un 45% de las mujeres que llegan a nuestro consultorio son amas de casa, un 53% trabajan fuera de la casa, y un 2% son jubiladas. Entre las que trabajan fuera de la casa encontramos un 17% de profesionales, un 15% de docentes, y el resto se distribuye de manera uniforme entre obreras, comerciantes, empleadas domésticas y otras tareas. Como



y salud mental

El monumento a la tolerancia

"El amor todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta" (La Biblia).

En la ciudad de Sevilla, centro de los actos de evocación del quinto centenario del descubrimiento de América, se ha erigido un curioso monumento de cemento de formas simbólicas. Se trata del Monumento a la Tolerancia. Está emplazado sobre una amplia plataforma, junto al río Guadalquivir, precisamente en la orilla opuesta al sitio donde se encuentra el castillo de San Jorge, otrora sede de la Inquisición, lugar donde fueron atormentados cruelmente quienes se atrevieron a defender su fe y esperanza en Cristo. Es un hecho plausible que después de tantos siglos se "descubra" la virtud de la tolerancia. Todos sabemos que la tolerancia proclama un mensaje de concordia universal, de respeto por el prójimo, de reconocimiento de la dignidad humana por sobre las diferencias. Busca superar las estrechas fronteras del egoísmo, del nacionalismo, del racismo, de los partidismos y de todos los ismos que construyen el discurso del poder basados en la creencia de ser los propietarios de la verdad. La tolerancia es la ciencia de la paz. Es el arte de las buenas relaciones humanas. Tiene un sentido de apertura e integración. Abre una puerta de comunicación por sobre los muros del odio, la venganza y la destrucción.

El Monumento a la Tolerancia ha sido diseñado con formas modernas y con una extraña arquitectura. Presenta dos partes

bien definidas. La primera es un recinto curvado de gruesas paredes de hormigón, abierto en la parte superior y en uno de los extremos. De esa especie de puerta surgen de la parte superior 2 semicírculos, a manera de brazos, uno de los cuales se prolonga en una U asentada en el suelo. ¿Cuál es su significado? Queda librado a la interpretación del observador. ¿Habrá querido el artista transmitir la idea de que la tolerancia abre el cerrado recinto del *sí mismo* para extender los brazos al hermano y aun al enemigo? Es posible. La falta de techo y el brazo en forma de U que apunta hacia el cielo, ¿intentan decir que la tolerancia se inspira en Dios? También ésta puede ser una interpretación válida.

El Monumento a la Tolerancia tiene también un llamado a la reflexión. Aparece en las palabras registradas en una placa ubicada en uno de los lados. Dice así: "Deteneos, hombres y mujeres que pasáis. Deteneos y escuchad... Aquí, como en otros sitios, se amaba y se odiaba por razones oscuras, y sin razón alguna. Se hacían rogativas por el sol y la lluvia. Se interpretaba la vida dando muerte. Se creía ser fuerte por perseguir a los débiles. Se afirmaba el honor de Dios, pero también la deshonra de los hombres. Aquí, como en otros sitios, la tolerancia se impone. Y lo sabéis bien, vosotros, hombres y mujeres que escucháis esta voz de Sevilla. Sabéis bien que, de cara al destino que os es común, nada os separa. Puesto que Dios es Dios, todos sois sus hijos. A sus ojos todos los seres valéis lo mismo. La verdad que invocan no es válida si a todos no los convierte en soberanos.—*Edie Wiesel, Sevilla, abril 1992*".



puede apreciarse, la mujer golpeada no es necesariamente una persona con bajo nivel social, cultural y ocupacional. Este problema no tiene que ver con la educación formal sino con los sentimientos de desvalorización de la mujer y con los estereotipos fuertemente arraigados de sumisión a la autoridad masculina. Algo parecido puede decirse de los hombres violentos. Pueden ser profesionales, hombres prestigiosos y respetados socialmente, pero que en su casa golpean a la mujer y a los hijos. De acuerdo a nuestra experiencia, no queda ninguna actividad excluida, pues hemos atendido esposas de médicos, abogados, psicólogos, funcionarios, industriales, arquitectos, etc.

Hay que tener conciencia de la enorme población que constituyen no sólo las mujeres sino los hijos que se hallan en estas situaciones de riesgo físico y psíquico, quienes en el futuro multiplicarán las experiencias de víctimas y victimarios. Por otra parte, también es necesario señalar que ésta no es sólo una lucha de mujeres por sus derechos como seres humanos, sino la responsabilidad de todos los hombres de buena voluntad que quieren proteger a mujeres y niños de la violencia irracional, ejerciendo así sus derechos en defensa de los agredidos y el rechazo social a los desbordes de la conducta masculina. □

Por una juventud sana y sin vicios

Antonia Novello

La autora es ministra de Salud Pública de los Estados Unidos. Este artículo es una condensación de su discurso en la noche inaugural de la Octava Conferencia Mundial sobre Tabaco o Salud, realizada en abril pasado en la ciudad de Buenos Aires.

Como pediatra y ministra de salud de los Estados Unidos, he dedicado mi carrera a proteger la salud de los niños. Por tal razón no existe para mí un problema de mayor importancia que el del consumo de tabaco por parte de los niños y de los adolescentes. Allí está la clave del progreso que hagamos para producir una generación liberada del tabaco en todo el mundo.

En los Estados Unidos hemos logrado avances notables durante las últimas décadas en la lucha contra el hábito de fumar por parte de los adultos. No obstante, el consumo de tabaco por parte de los jóvenes sigue constituyendo una epidemia para la salud pública. Desearía compartir con ustedes nuestras experiencias, con la esperanza de que esta información sirva de ayuda cuando planifiquen programas de prevención en sus respectivos países. En los Estados Unidos, 3.000 jóvenes se convierten cada día en fumadores habituales. De esta cantidad, podemos calcular que 30 morirán asesinados, 60 pe-

recerán en accidentes de tránsito, y 75 serán víctimas mortales de alguna enfermedad relacionada con el hábito de fumar.

Una estadística particularmente preocupante indica que la edad de iniciación del hábito de fumar ha descendido espectacularmente en las dos últimas décadas. La edad de iniciación es una variable importante por 2 grandes razones. La primera: cuanto más joven es el adolescente que empieza a fumar, mayor es la posibilidad de que se convierta en adicto en la adultez. Recientes estudios han demostrado que muchos niños y adolescentes no advierten o subestiman la naturaleza adictiva del acto de fumar. Ocurre que cuando los fumadores llegan a la edad adulta, tiempo en el cual presumiblemente podrían apreciar mejor los efectos nocivos del hábito, tienen dificultad para dejarlo. Este proceso insidioso de la adicción nicotínica viene a refutar el argumento de que fumar o no fumar es cuestión de libre elección.

En segundo lugar, cuanto más joven es la persona que empieza a fumar regularmente, mayor es la posibilidad de que se convierta en fumador empedernido y desarrolle alguna enfermedad relacionada con el cigarrillo. Las consecuencias del hábito de fumar para la salud están íntimamente relacionadas con los efectos acumulativos de la exposición de toda una vida al humo del cigarrillo. Un ejemplo trágico es el siguiente: Las tasas estadísticas de mujeres afectadas de cáncer pulmonar, históricamente bajas en comparación con las masculinas, comienzan a elevarse a medida que el comportamiento de las mujeres fumadoras se va pareciendo más y más al de los hombres fumadores. Durante los últimos 5 años, el cáncer pulmonar ha excedido al cáncer de mama como causa primaria de las muertes causadas por carcinoma.

Pero aunque las estadísticas llegan fundamentalmente de los Estados Unidos, no hay fronteras para el flagelo del tabaquismo: el hábito de fumar atrapa a los jóvenes en cada país del globo y, si no se lo detiene, hará que millones de personas se enfermen, queden incapacitadas o mueran, en una escala sin precedentes en todo el mundo.

Más de 200 millones de niños que viven hoy en el

mundo morirán por el tabaco. El 70% de estas muertes tendrá lugar en el Tercer Mundo.

Mis motivos de alarma están claramente expuestos en el Vigésimo Segundo Informe del Ministerio de Salud sobre el hábito de fumar y la salud, que he dado a conocer hace solamente 3 semanas. Tal vez más que para los Estados Unidos, el horizonte futuro se muestra muy oscuro para la juventud fumadora de América Latina. Los datos que he comunicado, aunque lejos de ser completos, sugieren que más de la mitad

de los jóvenes de algunas ciudades latinoamericanas y caribeñas son fumadores habituales, y en los últimos años más y más mujeres de la región han empezado a fumar. Hay más cantidad de varones fumadores que de mujeres que fuman. El índice de adictos es más alto en las zonas urbanas de los países más desarrollados, y aumenta con el nivel del desarrollo socioeconómico. En algunas zonas hay más adolescentes adictos que adultos en esa condición.

La prevención mediante programas escolares

En América Latina y en el Caribe no se ha prestado mayor atención a la idea de realizar programas en las escuelas con el fin de prevenir el consumo de tabaco entre los niños. Sin embargo, los escasos estudios realizados indican que esos programas pueden ser eficaces para impedir la iniciación del niño en el consumo del tabaco.

Una esperanza para el control del tabaquismo en América Latina es el porcentaje creciente de jóvenes con matrícula escolar. En 1987, el 86% de los niños de 6 a 11 años estaban matriculados, lo que representa un ascenso respecto del 58% de 1960. De manera semejante, el porcentaje de chicos de 12 a 17 años matriculados aumentó de 36% a 68% durante el mismo período.

Los datos de un estudio reciente sobre la incidencia de la educación en la adicción tabáquica de los latinoamericanos son bastante confusos. Hay cierta evidencia de que en algunos países de América Latina la educación sirvió para muy poco: Hay una mayor demanda de cigarrillos entre las personas que tienen un mayor nivel educativo. En este ca-



so, la educación no sirvió para despertar la conciencia respecto de los peligros del tabaquismo. Ocurre lo contrario en los países desarrollados: cuanto más alto es el nivel educativo, menor es la adicción al cigarrillo. Por ejemplo, los alumnos de cualquier colegio de los Estados Unidos que desean proseguir estudios universitarios tienen menos posibilidad de ser adictos que los alumnos que no piensan seguir estudiando.

Leyes sobre venta y distribución del tabaco

En la mayor parte de los Estados Unidos se han sancionado leyes que restringen la venta de cigarrillos a los menores, pero estas leyes rara vez se cumplen. Como resultado, la mayoría de los jóvenes tiene acceso fácil al cigarrillo. En un estudio realizado recientemente a nivel nacional, el 76% de los alumnos del 8º grado escolar y el 91% de los del 10º grado dijeron que les era muy fácil obtener cigarrillos. Otro estudio reciente aplicado en 10 comunidades de los Estados Unidos indicó un amplio apoyo a las políticas que limitan el acceso de los menores al tabaco.

Para reducir la disponibilidad de cigarrillos entre los jóvenes, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ha propuesto una ley modelo que sirva como base para una legislación estatal. La idea es que se promulguen leyes que impidan la venta de cigarrillos a los menores en todos los estados. A su vez, la legislación intenta crear las condiciones adecuadas para que los comerciantes se nieguen a vender cigarrillos a los menores de edad.

Entre sus principales acuerdos, la legislación modelo dispone:

- * Establecer un sistema de licencias para limitar la venta de tabaco a los menores.
- * Aumentar la edad para la compra legal de cigarrillos por lo menos a los 19 años.
- * Prohibir el uso de máquinas expendedoras para la compra de cigarrillos.
- * Establecer un cuadro graduado de penas por violación a las leyes relacionadas con la venta de tabaco a los menores.

Me complace informar que durante el año pasado 29 estados han aprobado o introducido la legisla-

ción que comprende por lo menos un punto de la ley modelo. La puesta en vigor de esa legislación es otra parte del éxito en la estrategia de control y prevención del consumo del tabaco.

Restricciones a la publicidad

En los Estados Unidos, la industria tabacalera invierte 3.600 millones de dólares por año en publicidad y promoción de sus productos. Sus inversiones publicitarias en todo el globo son incalculables. Aunque las compañías tabacaleras afirman que no se proponen extender el mercado a los niños, este argumento se hace irrelevante si tomamos en cuenta que la publicidad apela a cosas que son familiares para los chicos. El efecto de la publicidad sobre el conocimiento de la existencia del cigarrillo por parte de los jóvenes está bien documentado.

La Asociación Médica Norteamericana y el Ministerio que represento aparecieron en los titulares de los diarios cuando pedimos a la compañía de tabaco R. J. Reynolds que retirara voluntariamente su muy exitosa campaña *Old Joe* (viejo Joe) para los cigarrillos *Camel*. Le hicimos esta solicitud basados en una cantidad de estudios que demostraban el alcance e influencia de esa publicidad sobre los menores de edad.

Por ejemplo, un estudio encontró que los niños de 6 años están tan familiarizados con el personaje *Old Joe* como con el *Ratón Mickey*. Otro estudio realizado recientemente demostró que en algunas comunidades del país, una cuarta parte de los fumadores jóvenes ahora compran *Camel*, cuando los estudios de 1988 —el año en que comenzó la campaña de *Old Joe*— indicaban escasa preferencia de los cigarrillos de esa marca por parte de la gente joven.

Cuando las compañías tabacaleras publicitan sus productos empleando personajes como *Old Joe*, o los vaqueros de *Marlboro*, tienen la intención de promover imágenes de juventud y diversión, esplendor y opulencia, independencia, reciedumbre y vivacidad. Estos mensajes, que pregonan la aceptación del hábito de fumar y su difusión en la sociedad, sin duda hacen sonar una cuerda de sensibilidad en muchos jóvenes, especialmente en quienes están carenciados tanto econó-

mica como afectivamente; los más necesitados de autoestima.

Las marcas de cigarrillos que pretenden atraer a niños y adolescentes organizan encuentros deportivos, auspician espectáculos artísticos y promocionan y distribuyen artículos relacionados con el tabaco: remeras, *posters* y gorras.

Hay una variedad de medidas prácticas que cada gobierno de los países aquí representados puede instrumentar para reducir la influencia de la publicidad en los jóvenes:

- * Prohibir el empleo de imágenes en los avisos, permitiendo únicamente palabras y sólo la reproducción de la imagen del producto. Son los llamados "avisos lápidas".

- * Prohibir que las compañías tabacaleras patrocinen acontecimientos deportivos y artísticos en los que se involucra la juventud.

- * Prohibir la publicidad tabacalera en publicaciones para jóvenes.

- * Prohibir avisos publicitarios de tabaco en las avenidas o calles cercanas a las escuelas y otras zonas donde se congrega la juventud, como parques y centros comerciales.

- * Prohibir la publicidad del tabaco en artículos de promoción.

Todas las naciones aquí representadas necesitan trabajar unidas para reducir al máximo las condiciones que determinan la iniciación de la juventud en este vicio pernicioso. Hay que realizar un trabajo de prevención a nivel educativo.

El desafío es grande, pero lo que está en juego es mayor aún. No obrar decididamente para controlar el consumo de tabaco hará que millones de jóvenes de nuestros países caigan víctimas de la adicción, con la consiguiente fatalidad para la salud y la vida. El costo económico

que demandará la lucha contra este flagelo es muy grande, pero los costos humanos en el futuro exceden la capacidad del cálculo.

Me uno a ustedes en este desafío. □



Vida después de la vida: ¿realidad o ficción?

Mario Pereyra

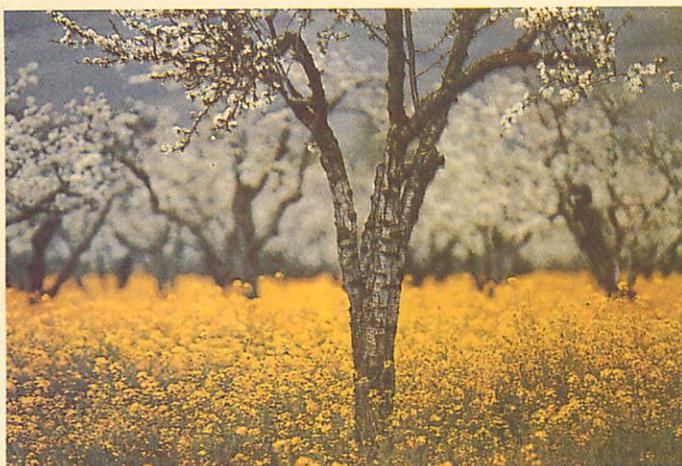
Una presunta incursión en el más allá de la vida, que propone transitar por el misterio de la muerte. El relato de las inusitadas vivencias de personas que han experimentado la “muerte clínica” y se recuperaron, reactualiza el viejo tema de la inmortalidad del alma. Una respuesta a la nostalgia de infinito que anida en el corazón de todos.

El 29 de enero de 1990, el renombrado humorista y costumbrista argentino Luis Landriscina fue intervenido quirúrgicamente en el Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina. La cirugía fue un éxito. El 31 por la mañana, desoyendo el consejo médico de permanecer en reposo, el paciente se quitó la sonda vesical y fue al baño.

“Me sentía bien —cuenta él mismo—, pero súbitamente sentí que me moría y estuve clínicamente muerto durante casi tres minutos”.¹ ¿Qué pasó durante ese tiempo? Mientras un enfermero le aplicaba masaje cardíaco y se lo trasladaba a la Unidad de Terapia Intensiva, Landriscina vivió una experiencia sumamente llamativa:

“Yo había visto —mientras estaba clínicamente muerto —a la señora que me crió y que había muerto cuando yo tenía 20 años... La vi con toda claridad, vestida con su típica capita marrón. Ella estaba en una actitud de espera y se limitaba a mirarme. Parecía

Mario Pereyra es psicólogo clínico.



Las personas entrevistadas escucharon cuando fueron declaradas muertas. Experimentaron sentimientos de paz, quietud y dicha sumamente intensos y agradables.

esperarme y de pronto sentí que volvía a la vida. Experimenté un intenso dolor en el pecho, en la espalda y en las extremidades. Yo no quería volver. Si hubiera podido elegir, hubiese preferido quedarme en ese estado, volver a esa situación anterior de placidez total”.

Quien describe este caso, el periodista Víctor Sueiro, vivió una experiencia similar durante los 40 segundos en que su corazón dejó de latir.

“Casi inmediatamente sentí que no tenía cuerpo... que flotaba en alguna parte ajeno a los pesares que me acarreaba cargar con mi organismo. De repente vi aquella luz impresionante... intensa como un sol de color tenuemente dorado e inmaculado. Dos especies de sentimientos emanaban de manera arrolladora pero sutil desde aquella luz: amor y paz... Para mí aquello era Dios o tal vez se trató de una especie de acercamiento a Dios”.

En la década del 60 comenzaron a aplicarse los primeros métodos de reanimación y resucitación a pacientes infartados o víctimas de paro cardiorrespiratorio, determinando de esa manera que miles de personas que se encontraban en el proceso de la muerte se recuperaran. Muchos de los que pasaron por esas situaciones límite dijeron luego haber vivido una experiencia semejante a la de Landriscina y Sueiro. El interés por estos fenómenos, por estas

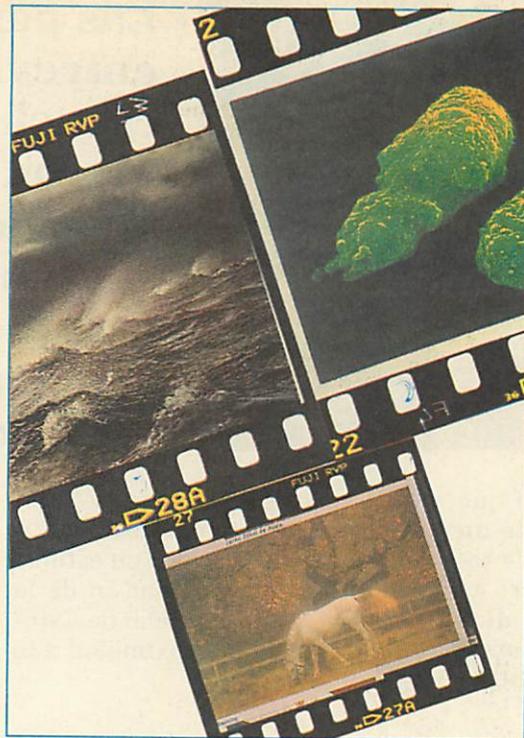
“experiencias próximas a la muerte”, ha hecho que muchos investigadores se dedicaran a su estudio exhaustivo y a la creación de la Asociación Internacional de Estudios acerca de la Proximidad a la Muerte.

Crónica del más allá

En 1975, el libro de un psiquiatra —libro que se convirtió rápidamente en un *best seller*, despertó el interés del mundo por el viejo misterio de la muerte. El Dr. Raymond Moody escribió *Life after Life* [Vida después de la vida] donde recoge el testimonio de 150 personas que se encontraron al borde de la muerte. Los casos recogidos por Moody correspondían a 3 tipos de personas: a) las declaradas o consideradas clínicamente muertas y luego reanimadas; b) las que perdieron la conciencia a raíz de un accidente o de graves lesiones o enfermedades; y c) las agonizantes que narraron sus experiencias antes de morir. Tras el análisis comparativo, Moody encontró algunos elementos característicos que surgen como una asombrosa analogía. Con esos datos diseñó una experiencia de proximidad a la muerte que podría servir como tipo, modelo o patrón. Estas experiencias son calificadas como inefables, diferentes a todo lo conocido antes y resulta muy difícil describirlas. Se manifiestan en forma muy vívida, con una intensificación de las percep-

ciones auditivas y visuales. Las personas entrevistadas escucharon cuando fueron declaradas muertas. Experimentaron sentimientos de paz, quietud y dicha sumamente intensos y agradables. Tienen una sensación de levedad o ausencia corporal. Sienten que poseen un cuerpo “espiritual” que les permite elevarse y flotar, ver su propio cuerpo y observar desde arriba todo lo que sucede (experiencias denominadas “autoscópicas”). Por ejemplo, Osvaldo Blasetti, de La Plata, provincia de Buenos Aires, Argentina, relata que mientras los médicos le golpeaban el pecho tratando de reanimarlo y le practicaban la respiración artificial boca a boca, él veía su cuerpo “allá abajo” y todo el espectáculo que se estaba desarrollando en torno a él. Incluso dice haber atravesado las paredes de la sala para observar a su esposa llorando y a otros familiares y amigos apenados, en tanto que él se sentía con una paz absoluta y deseaba que todos pudieran disfrutar de ese mismo bienestar. Otros se sienten atraídos por “un túnel lleno de luces de colores”, una especie de embudo o vacío oscuro que se abre ante ellos y en el cual caen o se desplazan velozmente. Al final de ese pasadizo perciben una luz hermosa y muy intensa que parece inundarlo todo y de la cual se desprende una formidable radiación de amor. Algunos contemplan escenas pastoriles de belleza indescriptible o el paraíso celestial entre melodías y cantos arrobadores, experimentando un abandono de calma o el éxtasis

supremo. A veces este resplandor procede de seres luminosos, en los que se reconoce a figuras de parientes y amigos fallecidos que irradian amor y bondad, y que aparecen dándole la bienvenida en estado de serena beatitud y regocijo. También están los que asisten a una especie de revisión panorámica de su vida pasada donde se les representan los recuerdos “como un flash”, sucediéndose a un ritmo vertiginoso, sin perder por ello precisión y sin que ello signifique ningún esfuerzo. Aun los recuerdos más remotos, felices o desdichados, emergen a la conciencia en forma lúcida, realista y simultánea. Cuando recuperan la conciencia pierden el temor a la muerte y subrayan la importancia de cultivar el amor por los demás o llevar una vida más productiva.



También están los que asisten a una especie de revisión panorámica de su vida pasada, donde se les representan los recuerdos “como un flash”, sucediéndose a un ritmo vertiginoso, sin perder por ello precisión y sin que ello signifique

ningún esfuerzo. Aun los recuerdos más remotos, felices o desdichados, emergen a la conciencia en forma lúcida, realista y simultánea.

Estas experiencias, ¿ocurren a todas las personas que han sufrido una “muerte clínica” o han estado próximos a la muerte? Un sondeo realizado por el Instituto Gallup encontró que 1 de cada 20 norteamericanos adultos parecen haber vivido una experiencia como la descrita, pero dentro de ese grupo sólo un porcentaje muy pequeño experimentó todas las sensaciones descritas por Moody. Otra investigación dirigida por Kenneth Ring, psicólogo de la Universidad de Connecticut, ubica los casos estudiados en 5 pasos o estadios progresivos. Sólo el 60% de quienes estuvieron al borde de la muerte sintieron el primer estadio (la sensación de flotar en algún sitio en estado de calma y bienestar incomparables). De este grupo, sólo el 37% siente que se desprende del cuerpo y observa la escena desde afuera. El tercer momento es la experiencia del túnel, que sólo atravesó el 23% de las personas entrevistadas por Ring. La luz increíblemente brillante con radiaciones de amor fue mencionada por el 16% de los casos y el quinto estadio sólo fue alcanzado por el 10%. Lo curioso de estos casos es que también se informan expe-

riencias completamente distintas, de sensaciones torturantes y de tormento infernal. Se dan en el 15% de los sobrevivientes y por lo general se presentan entre los suicidas frustrados.

¿A la eternidad inmediatamente después de la muerte?

No hay noches sin estrellas ni cuevas sin salida”, dice el poeta. ¿Será el acto de morir la mera trasposición de las paredes de este mundo para alcanzar enseguida la bienaventuranza eterna? ¿Cruzamos inmediatamente el puente de la vida para volar al otro lado? ¿Cómo se explican estos fenómenos? ¿Qué dice la Biblia al respecto? La enseñanza de la Palabra de Dios acerca del tema es de una claridad meridiana. Ella dice que

cuando una persona muere, realmente muere, es decir que no hay conciencia (Salmos 6: 5; Eclesiastés 9: 5), ni emociones (Salmos 88: 10; 115: 17; Eclesiastés 9: 6), ni pensamiento (Salmos 30: 9). El hombre es una unidad integral de carácter bio-psico-socio-espiritual (1 Tesalonicenses 5: 23), efímero, frágil (Salmos 90) y mortal (Romanos 5: 12). La inmortalidad es un atributo exclusivo de Dios (1 Timoteo 1: 17). Al hombre se le promete el don de la inmortalidad y se lo anima a obtenerlo (Romanos 2: 7); pero eso recién será posible cuando Cristo regrese y se produzca la resurrección. Entre tanto, los muertos descansan en un estado semejante al sueño (S. Juan 11: 11), esperando aquel deseado día. Esa es la gran esperanza del cristiano, la “esperanza bienaventurada” (Tito 2: 13), la resurrección de los muertos en ocasión del regreso de Cristo (S. Juan 6: 39, 40; S. Lucas 20: 37; 1 Corintios 15: 18, 22, 23).

La pretensión de poblar esos vagos suburbios de la nada

¿Cómo se explican las vivencias de los que dicen haber “vuelto” de la muerte? En primer lugar habría que preguntarse si esas personas estuvieron *realmente* muertas. El concepto de “muerte clínica” es bastante polémico y ha ocasionado no pocas discusiones. La razón es que se sabe que no todos los que parecen muertos lo están realmente. De allí es que se ha procedido a identificar tres etapas sucesivas en el proceso de morir: la muerte aparente, la muerte relativa y la muerte absoluta o irreversible. Durante la muerte aparente, cesan la mayor parte de las funciones, persistiendo la circulación y la respiración en forma muy atenuada y casi imperceptible. En la segunda etapa comienza la suspensión de la respiración y la circulación, pero aún el organismo puede mantenerse con vida durante unos momentos consumiendo el oxígeno almacenado y ser reanimado. Es después de este lapso cuando el cerebro sin oxígeno comienza a sufrir un proceso irreversible. Entonces la muerte es un hecho concluyente. Por supuesto que ninguna de las personas que relatan las vivencias del “más allá” estuvieron realmente muertas. Padedieron en cambio un estado de muerte aparente o de muerte relativa. Pero, de todos modos, ¿cómo explicar ese tipo de experiencia? “En mi opinión —dice el psicólogo José Zorrilla— esas imágenes responden a los mismos mecanismos que rigen el sueño y dependen de la personalidad del individuo que las experimenta”.

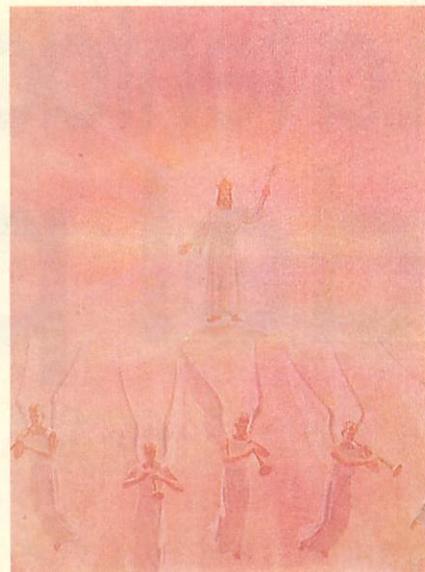
Asimismo, durante el proceso de la muerte se verifica una acumulación de bióxido de carbono que produce efectos análogos a los resultantes de la acción de ciertos alucinógenos como la mescalina y el LSD. Nuestros pacientes drogadictos suelen describir sensaciones de ingravidez y de desprendimiento

del cuerpo, trances durante los cuales son capaces de contemplarse a sí mismos desde afuera. Cuentan visiones de luz radiante y éxtasis, donde observan criaturas insólitas en un edén de inmarcesible sortilegio. Los delirios de los esquizofrénicos también suelen trasponer las fronteras de este mundo y percibir paraísos de extraordinaria belleza y esplendor. Los chamanes o brujos de los pueblos primitivos que oficiaban bajo los efectos de ciertas drogas también manifiestan una extraña clarividencia. Autores como Charles Baudelaire⁸ y Aldous Huxley⁹, entre otros, han descrito, mientras estaban bajo los efectos de drogas alucinógenas, experiencias semejantes a las mencionadas.

¿Hay esperanza más allá de la vida?

“Si el hombre muere, ¿volverá a vivir?” (Job 14: 14), exclama el patriarca Job desde la angustia de su dolor y enfermedad. Cuando los colores tiernos e indecisos del crepúsculo de la vida comienzan a apagarse en el rostro del ser amado, cuando el tiempo de la ausencia pesa sobre el alma apenada, surge el anhelo desesperado que pregunta: ¿habrá un reencuentro final? Interrogantes como ése encuentran una respuesta consoladora en el corazón de la fe y de la revelación divina.

“Les decimos a ustedes, como enseñanza del Señor, que... los que quedemos vivos hasta la venida del Señor, no nos adelantaremos a los que murieron. Porque se oirá una voz de mando, la voz de un arcángel y el sonido de la trompeta de Dios, y el Señor mismo bajará del cielo. Y los que murieron creyendo en Cristo resucitarán primero; después, los que estemos vivos seremos llevados, juntamente con ellos, en las nubes, para encontrarnos con el Señor en el aire; y así estaremos con el Señor para siempre. Anímense, pues, unos a otros con estas palabras” (1 Tesalonicenses 4: 15-18, DHH).



“Y los que murieron creyendo en Cristo resucitarán primero; después, los que estemos vivos seremos llevados, juntamente con ellos, en las nubes, para encontrarnos con el Señor en el aire; y así estaremos con el Señor para siempre. Anímense, pues, unos a otros con estas palabras” (1 Tesalonicenses 4: 15-18, DHH).

Referencias bibliográficas

1 Víctor Sueiro. *Más allá de la vida*. Buenos Aires, Editorial Planeta, 5a. ed., 1991, pp. 110, 111.

2 *Ibid.*, pp. 114, 115.

3 *Ibid.*, pp. 168-172.

4 Raymond Moody, “Vida después de la vida”, *Selecciones del Reader's Digest*, noviembre de 1977, p. 149.

5 Víctor Sueiro. *La gran esperanza*. Buenos Aires, Editorial Planeta, 2a. ed., diciembre de 1991, pp. 43-48.

6 P. Pery, “Brushes with Dead”, *Psychology Today*, septiembre de 1988, pp. 14-17.

7 L. Sverdlick, “El cielo puede esperar”, *Clarín revista*, 27 de mayo de 1990, p. 16.

8 Véase *Los paraísos artificiales*.

9 Véase *Las puertas de la percepción*, Moksha, y *Cielo e infierno*. □

La tentación del poder

“El poder tiende a corromper, y el poder absoluto corrompe absolutamente”. — Lord Acton.

Caleb Rosado

Poder! ¿En qué consiste el poder? ¿Qué es lo que impulsa a las personas a hacer casi cualquier cosa para poseer poder?

Max Weber, un sociólogo que vivió en el siglo pasado, definió el poder como “la oportunidad que tiene una persona o un grupo de personas de realizar su propia voluntad en una acción social, incluso a pesar de la resistencia de otras personas que participan en esa acción” (*Economy and society* [Economía y sociedad], Berkeley: University of California Press, 1978, vol. 2, p. 926).

En otras palabras, poder “es la habilidad de un individuo o de un grupo para cumplir sus deseos o sus políticas, y para controlar, manipular o influir en la conducta de otros, sea que estos quieran colaborar o no” (George Theodorson y Aquiles Theodorson, *A modern dictionary of sociology* [Diccionario moderno de sociología], Nueva York, Barnes & Noble, 1979).

Basándose en este significado del poder, Lord Acton declaró que “el poder tiende a corromper, y el poder absoluto corrompe absolutamente”.

¿Son estas cosas así únicamente en el ámbito de lo secular o afectan también al ámbito eclesiástico y religioso? Harvey Cox dice al respecto: “Se ha dicho demasiado en la mayoría de las iglesias acerca de la mayordomía del dinero y demasiado poco acerca de la mayordomía del poder” (Harvey Cox, *Religion in the secular city* [La religión en la ciudad secular], Nueva York, MacMillan Co., 1965, p. 118). Creo que Cox está en lo cierto.

Todavía no he escuchado ni una sola predicación acerca del poder y de su uso apropiado. Tampoco he leído todavía siquiera un artículo escrito por un autor cristiano acerca de la mayordomía del poder. He escuchado en cambio muchos sermones acerca del dinero y de cómo debería ser usado; también he leído muchos artículos acerca del poder del evangelio, del poder del Espíritu Santo, del poder de la iglesia, pero nada acerca de la mayordomía del poder mismo.

Todos tenemos poder, poder social, “la capacidad de controlar la conducta de otros, directa o indirectamente” (Gene Sharp, *The politics of nonviolent action part one: power and struggle* [La política de la acción no violenta, parte uno: poder y lucha], Boston: Porter Sargent Publishers, 1973, p. 7). Aun un bebé ejerce algo de control sobre otras personas.

Dos tipos de poder

Existen dos clases de poder en nuestro mundo: el poder que emana de nuestro interés egoísta, y el que surge de nuestro interés no egoísta. Ambos se han manifestado una y otra vez en nuestro mundo. Cuando el poder egoísta se sentó en el trono, el mundo fue arrojado a las tinieblas del caos. Basta como ejemplo de ello la Inquisición española y los totalitarismos modernos. Pero toda vez que el poder desinteresado, abnegado y no egoísta subió a escena, el curso de la historia se vio alterado para bien. Como ejemplo de ello basta con pensar en el Mahatma Gandhi.

La forma de poder que prevalece actualmente en nuestro mundo —en los gobiernos, en la política nacional y local, en los conflictos raciales, en los hogares y a veces incluso en las iglesias— es del tipo manipulador, coercitivo y egoísta, como decía Weber: “aun contra la resistencia de los demás”. Esa clase de poder se origina en Satanás. Este tipo de poder prevalece a tal punto en la sociedad, que la mayoría de las personas lo han llegado a aceptar como el camino normal para lograr que las cosas se hagan.

Los cristianos —quienes supe-
puestamente han crucificado su

Caleb Rosado es doctor en Teología.

egoísmo—, quienes están “crucificados juntamente con Cristo” (véase Gálatas 2: 20), quienes colocan a los demás en primer lugar, quienes a semejanza de su Señor y Maestro están para servir y no para ser servidos— a menudo terminan recurriendo a usos impropios y egoístas del poder en sus intentos de salirse con la suya.

El mundo y sus hermanos cristianos quedan atónitos y exclaman: ¿Así que éstos son los “redimidos”? ¿De qué están redimidos? ¿Han sido redimidos del amor al dinero? ¿Han sido redimidos del orgullo de clase y del orgullo étnico? ¿Han sido redimidos de la intolerancia racial? ¿Han sido redimidos del deseo obsesivo de obtener el control? ¿Han sido redimidos del deseo de hacer su propia voluntad y de imponerla a otros? Si no lo han sido, ¿por qué se llaman a sí mismos “redimidos”?

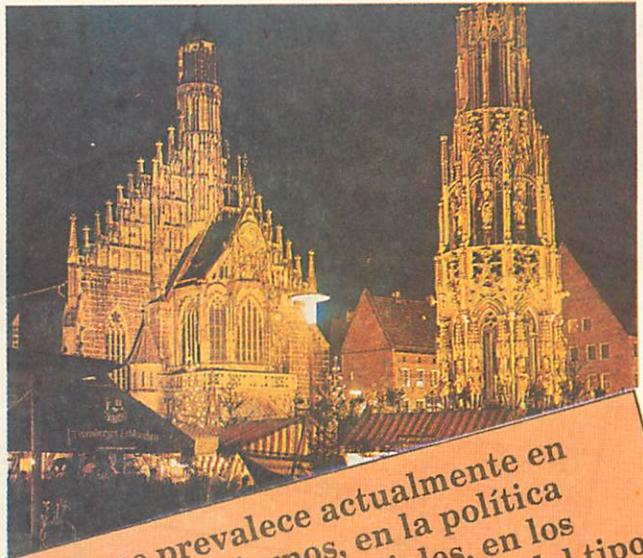
De la parábola del trigo y la cizaña surge una pregunta aún más inquietante: “Señor, ¿no sembraste buena semilla en tu campo? ¿De dónde, pues, tiene cizaña?” (véase S. Mateo 13: 24-30).

Es en la iglesia, donde la semilla del evangelio ha sido más profusamente sembrada, donde debemos esperar que el Mal se empeñe más en hacer su nefasta labor. Muchos capítulos tristes de la historia de la iglesia cristiana dan testimonio del éxito que tuvo esa siembra nefasta. Son muchos los casos actuales en que las iglesias dan cabida a la obra del diablo cuando los creyentes luchan por imponer su voluntad a otros.

El uso que Dios hace del poder

Pero Dios no actúa de esa manera, no trata de imponernos su voluntad a pesar de nuestra resistencia. No avasalla nuestra libertad de elección moral. He aquí la diferencia y es allí donde se encuentra el verdadero significado del poder. Desde la perspectiva divina, *poder es la capacidad de influir sobre la conducta de otros sin coartar la libertad de elección moral*. ¿Cómo logra Dios eso? Por medio del amor. El obra por amor. Por eso, desde la

perspectiva divina, la escritora Elena G. de White dice: “El amor es poder. Este principio encierra una fuerza intelectual y moral que no puede separarse de él. El poder de la riqueza tiende a corromper y destruir. El poder de la fuerza es grande para hacer daño; pero la excelencia y el valor del amor puro consisten



La forma de poder que prevalece actualmente en nuestro mundo —en los gobiernos, en la política nacional y local, en los conflictos raciales, en los hogares y a veces incluso en las iglesias— es del tipo manipulador, coercitivo y egoísta.

en su eficiencia para hacer el bien, solamente el bien. Cualquier cosa que se haga por puro amor, por pequeña o despreciable que sea a la vista de los hombres, es completamente fructífera; porque Dios considera más con cuánto amor se trabajó que la cantidad lograda. El amor es de Dios. El corazón inconverso no puede producir esta planta cultivada por el Cielo, porque ésta vive y florece solamente donde Cristo reina” (*Joyas de los testimonios*, vol. 2, pp. 207, 208).

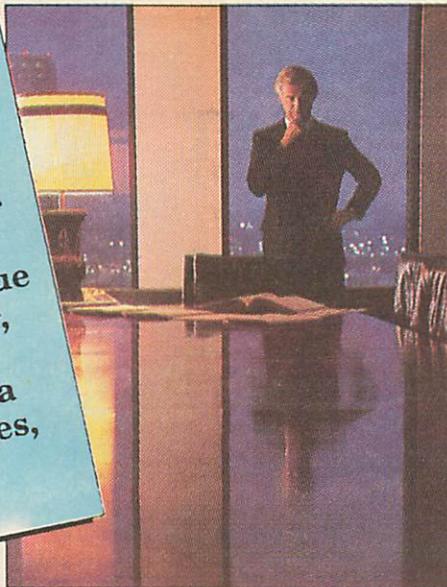
El amor y la compasión son especímenes exóticos en nuestro mundo de hoy y lo son porque sólo pueden ser generados por Dios. La compasión es una cualidad del carácter divino que proviene únicamente de Dios y no de los corazones humanos. Es una planta divina de origen celestial, no terrenal. Cuando se manifiesta en los seres humanos, es el resultado de la acción divina que eleva el corazón de los hombres, sea que éstos se reconozcan a sí mismos como hijos de Dios o no. Puede que sean ateos, agnósticos o espiritualmente indiferentes, pero si manifiestan compasión hacia otros, es porque Dios se encuentra obrando en su interior.

Dios está presente en esa persona y en esa acción aunque el individuo no lo reconozca. Este es el mensaje de Juan cuando dice: “Amado, no imites lo malo sino lo bueno. El que hace lo bueno es de Dios; pero el que hace lo malo, no ha visto a Dios” (3 Juan 11). Este texto bíblico no juzga a las personas sobre la base de sus creencias personales sino sobre la base de su conducta, de sus actos. Nada dice el pasaje acerca de las creencias de esas personas. Es la *conducta* de las personas, no lo que creen, lo que determina si pertenecen o no a Dios. En otras palabras, el factor determinante es el uso que hacen del poder que se les ha confiado. Y en ocasión del juicio final (véase S. Mateo 25), cuando Dios separe los “corderos” de los “cabritos”, será la conducta lo que determine el destino eterno de cada uno (véase Elena de White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 592). Lo que el poderoso hace en beneficio del que no tiene poder. Eso es lo que determina el destino eterno. No existe nada más poderoso que una vida generosa, altruista, desinteresada.

Eso es poder, la clase de poder que Jesús desplegó, la clase de poder que constituye el carácter mismo de Dios.

Lo que vemos en la cruz, en la persona del Dios-hombre Jesús de

El poder de la riqueza tiende a corromper y destruir. El poder de la fuerza es grande para hacer daño; pero la excelencia y el valor del amor puro consisten en el bien, solamente el bien. Cualquier cosa que se haga por puro amor, por pequeña o despreciable que sea a la vista de los hombres, es completamente fructífera.



Nazaret que yace entre la tierra y el cielo, es el poder del amor de Dios en su más plena expresión. Desde la perspectiva humana es impotencia. "A otros salvó, a sí mismo no se puede salvar; si es el Rey de Israel, descienda ahora de la cruz, y creeremos en él" (S. Mateo 27: 42). Pero desde la perspectiva divina es el acto más poderoso que Dios haya efectuado alguna vez y el mundo no ha visto nada semejante desde entonces. En 1 Corintios 1: 21-25, el apóstol Pablo establece un contraste entre esas dos perspectivas: "Pues ya que en la sabiduría de Dios, el mundo no conocía a Dios mediante la sabiduría, agradó a Dios salvar a los creyentes por la locura de la predicación. Porque los judíos piden señales, y los griegos buscan sabiduría; pero nosotros predicamos a Cristo crucificado, para los judíos ciertamente tropezadero, y para los gentiles locura" (vers. 21-23).

¿Por qué la crucifixión de Cristo era un tropezadero para los judíos y una locura para los no judíos? Porque los judíos, un pueblo sometido e impotente, anhelaba un Mesías que pudiera hacer frente al hierro romano con hierro, no con declaraciones acerca del deber de amar a los enemigos. Y los no judíos, que ejercían el poder sobre los primeros, consideraban semejantes métodos de salvación como el gesto de impotencia de unos pobres canipesinos.

"Mas para los llamados, así ju-

díos como griegos, Cristo poder de Dios, y sabiduría de Dios. Porque lo insensato de Dios es más sabio que los hombres, y lo débil de Dios es más fuerte que los hombres" (vers. 24, 25).

Dios toma el amor, que el mundo considera como debilidad, y lo convierte en el poder más grande que existe. ¡Eso es poder! Aquí tenemos las dos clases de poder disponibles en el mundo hoy: el poder que opera por la fuerza y el que opera por el amor. Uno de los dos tiene su origen en Satanás; el otro, en Cristo. ¿Cuál de los dos manifestamos usted y yo?

Dos conductas, un siervo

"¿Quién es el criado fiel y atento, a quien su amo deja encargado de los de su casa, para darles de comer a su debido tiempo? Dichoso el criado a quien su amo, cuando llega, lo encuentra cumpliendo con su deber. Les aseguro que... lo pondrá como encargado de todos sus bienes. Pero si ese criado es un malvado, y pensando que su amo va a tardar comienza a maltratar a los otros criados, y se junta con borrachos a comer y beber, el día que menos lo espere y a una hora que no sabe, llegará su amo y lo castigará, condenándolo a correr la misma suerte que los hipócritas. Entonces llorará y le rechinarán los dientes" (Mateo 24: 45-51, DHH).

El siervo de la parábola recibió

un encargo de su señor, debía administrar el poder. No hay dos siervos en esa parábola, sino dos conductas, dos comportamientos. Jesús describe allí dos maneras de comportarse, dos maneras posibles en que sus seguidores pueden usar el poder mientras aguardan su regreso. Pueden usarlo de manera altruista, abnegada, motivados por el amor, teniendo presentes las necesidades de los demás. Esta es la manera en que Dios usa el poder. De esa manera ellos pueden influir sobre la conducta de otros sin violar la libertad que tienen de elegir en materia moral.

O pueden usar el poder de manera egoísta y, como Weber decía, "hacer su propia voluntad". El foco de esta conducta no son los demás sino el yo, el egoísmo. La motivación no es el amor sino la voracidad, la codicia, la avaricia.

Cuando reflexionamos acerca de la mayordomía cristiana, necesitamos centrarnos más que en el dinero. Debemos enseñar también los principios que tienen que ver con la administración adecuada del poder en todas las áreas y en todos los ámbitos: en la iglesia, en el hogar, en las instituciones. La parábola no menciona el dinero. Pero todo en ella se refiere al manejo del poder. El manejo correcto del poder debe ser ejemplificado en primer lugar en nuestras propias actitudes y acciones. Cada uno de nosotros debe decidir cómo ha de usar el poder que le ha sido dado o que posee.

Nótese también que ambas actitudes respecto del uso del poder se relacionan con dos actitudes diferentes respecto del regreso del Señor. Cuando el siervo manifiesta una conducta semejante a la de Cristo y sirve desinteresadamente, no le parece que su señor tarda en regresar.

Pero cuando siente que su señor se demora, su conducta comienza a corresponder con esa creencia. He aquí un caso en el que la creencia y la conducta influyen una sobre la otra.

El retorno al servicio

Jesús llama a sus seguidores a servir a otros antes que a sí mis-

mos. “Ni deben pretender que los llamen jefes, porque Cristo es su único jefe. El más grande entre ustedes debe servir a los demás” (S. Mateo 23: 10, 11, *DHH*). Este concepto, que el más encumbrado sirva a los demás, que el primero sea el último, que debemos servir antes que ser servidos, es repetido 7 veces en los evangelios, lo que demuestra que Jesús “cuestionó radicalmente las relaciones jerárquicas y patriarcales que modelaban la vida social y religiosa” (E. S. Fiorenza, *Cross Currents* [Tendencias encontradas] 10, número 3, p. 317).

En el mundo, “los jefes gobiernan con tiranía a sus súbditos, y los grandes hacen sentir su autoridad sobre ellos” (S. Mateo 20: 26, *DHH*). Pero Jesús termina diciendo: “Pero entre ustedes no debe ser así. Al contrario, el que entre ustedes quiera ser el primero, deberá ser su esclavo”. Como ocurrió con los discípulos, no tenemos la menor idea de todo lo que esto significa. Tomamos este séptuple mensaje acerca de que el primero debe ser último y le superponemos nuestras estructuras jerárquicas basadas en un concepto patriarcal de Dios, y obtenemos como resultado líderes que son señores y príncipes, no siervos, y bautizamos esa distorsión conceptual llamándola “servicio”.

Lo que es cierto para el discípulo individual lo es también para el cuerpo de discípulos, llamado iglesia. De la misma manera en que el cristiano individual no debe colocarse a sí mismo en el primer lugar, tampoco la iglesia cristiana debe hacerlo, sino que debe servir a otros.

La pregunta que debemos hacernos los cristianos es: ¿Es la misión de la iglesia servirse a sí misma o servir a la humanidad? Si la respuesta es lo primero, la iglesia se convierte en un fin en sí misma y deja de ser el medio a través del cual la esperanza se hace visible. Esta actitud de “yo primero” demasiado a menudo hace que la iglesia piense que Dios está de su lado. El “auto-servicio” es al mismo tiempo un autoengaño. Durante la Guerra Civil Norteamericana, Abraham Lincoln replicó a quienes sostenían



Debemos reevaluar el uso que hacemos del poder, así como el uso que se hace de él en el medio donde actuamos.

que Dios estaba del lado de ellos: “Es más importante asegurarnos de que estamos del lado de Dios”.

Santiago y Juan sentían que si ocupaban las más elevadas posiciones estarían sirviendo de la mejor manera a Dios. ¡Cuán “auto-engañoso” puede resultar el “auto-servicio”. El fundamento del cristianismo es el sacrificio propio y el servicio en favor de otros. Este principio básico debería motivar todas las acciones de los que se dicen cristianos. La autoridad que Dios concede a la iglesia no ha de servir para que unos se enseñoreen de otros, sino para el servicio mutuo. No es autoridad para el señorío sino para el servicio.

Servicio o servidumbre

¿Cómo se aplica todo lo dicho a aquellos cuya posición social los ha relegado a la servidumbre, a la esclavitud? Existe una diferencia fundamental entre servicio y servidumbre. La servidumbre o esclavitud constituye un estatus social forzoso impuesto sobre una persona por otras, que le impiden elegir libremente su propio curso de acción y la privan de opciones ante la vida. El servicio, por el contrario, es una actitud voluntaria en virtud de la cual la persona elige servir a otros. En la servidumbre o esclavitud, la dignidad humana está en peligro. En el servicio, ésta resulta incrementada. Jesús condenó la servidumbre, pero alentó el servicio.

Debemos reevaluar el uso que

hacemos del poder, así como el uso que se hace de él en el medio donde actuamos. Algunas personas, como consecuencia de su deseo de acumular poder para lograr sus propósitos personales y egoístas, o porque no pueden entender plenamente la naturaleza del reino de Dios, no son capaces de visualizar lo que hace falta modificar en esta área de la vida.

No podemos servirnos a nosotros mismos, andar en pos de nuestro egoísmo, motivados por lo que Martin Luther King llamaba “el instinto del primer tambor” (el deseo de ser el primero, de estar a la cabeza, de dirigir el desfile de la autoglorificación) y al mismo tiempo llamarnos “cristianos”. Debemos poner las necesidades de los demás en primer lugar y tratar de satisfacerlas.

Arrepentimiento y poder

¿Existe alguna relación entre el arrepentimiento y el uso responsable del poder? Creo que sí. Instituciones, organizaciones e individuos deben arrepentirse del mal uso del poder, de haberlo codiciado, de no haber servido a los demás por haberse servido a sí mismos.

Sólo mediante el arrepentimiento se puede acceder al poder genuino, al poder del amor, el único poder que deben manifestar todos los que se dicen cristianos, el único poder que influye sobre la conducta de los demás sin violar su libertad moral de elección.

Ese poder sólo puede manifestarse cuando respondemos al llamado que Cristo nos hace al servicio, a que el primero sea el último, a que el mayor sea el más pequeño—no importa cuántas letras del alfabeto (Dr., Prof., Lic., etc.) tenga delante o detrás de su nombre—y se haga siervo de todos los demás.

He aquí el mensaje de Jesús para los cristianos de todos los tiempos, un retorno al servicio: “El siervo no es mayor que su señor, ni el enviado es mayor que el que le envió. Si sabéis estas cosas, bienaventurados seréis si las hicieris” (S. Juan 13: 16, 17). □

Reflexiones antes del juicio final

Pensamientos de un teólogo sensible y valiente antes de ser asesinado por los nazis.

Dietrich Bonhoeffer

¿**H**ubo alguna vez en la historia personas que tuvieran tan poco suelo bajo sus pies, y para quienes todas las alternativas posibles aparecieran igualmente insoportables, contrarias a la vida y carentes de sentido? ¿Personas que, más allá de todas las alternativas presentes buscaran la fuente de su energía tan completamente en lo pasado y en lo futuro y que, sin ser soñadores, pudieran sin embargo esperar el logro de su causa en forma tan tranquila y confiada como nosotros? O mejor dicho: ¿habrán tenido alguna vez los pensadores responsables de una generación, situados ante un gran cambio histórico, sensaciones diferentes a las nuestras de hoy, precisamente porque estaba surgiendo algo realmente nuevo, que no se agotaba en las alternativas del presente?

La actuación de Dios en la historia

Creo que Dios quiere y puede hacer surgir el bien de todo, incluso de lo más malo. Para ello necesita hombres para quienes todas las cosas concurran al bien. Creo que Dios nos concederá en cada situación difícil tanta capacidad de resistencia como necesitamos. Mas no nos la concede por adelantado, a fin de que no confiemos en nosotros mismos, sino única-



**Aunque cercada,
la esperanza siempre vive.**

El material del presente artículo ha sido extraído del libro *Resistencia y sumisión*, de Editorial Sígueme y fue escrito por el autor, renombrado teólogo, en la cárcel de Berlín, a fines de 1943, un año antes de que fuera asesinado por los nazis en Flossenbürg, Alemania.

mente en él. En una fe así tendríamos que superar todo miedo ante el futuro. Creo que tampoco nuestras faltas y errores son en vano, y que para Dios no resulta más difícil entenderse con ellos que hacerlo con nuestras presuntas buenas acciones. Creo que Dios no es un hado impersonal, sino que espera y responde a nuestras oraciones sinceras y a nuestras acciones responsables.

Confianza

A casi nadie le ha sido ahorrada la experiencia de la traición. La figura de Judas, que antaño nos resultaba tan incomprensible, apenas nos es extraña ya. Así sucede que la atmósfera en que vivimos está tan infestada de desconfianza que casi perecemos. Pero allí donde logramos atravesar la barrera de la desconfianza, hemos podido hacer la experiencia de una confianza hasta hoy totalmente insospechada. Hemos aprendido a entregarnos por entero en manos de aquel que nos inspira confianza. En contra de todas las ambigüedades que pesaban sobre nuestras vidas y nuestras acciones, hemos aprendido a tener una confianza ilimitada. Ahora sabemos que sólo se puede vivir y trabajar realmente con aquella confianza que siempre continuará implicando un riesgo, pero un riesgo alegremente aceptado.

Sabemos que sembrar la desconfianza y favorecerla es uno de los actos más reprochables, y que más vale fortalecer y favorecer la confianza siempre que sea posible. La confianza se nos aparecerá siempre como uno de los mayores, más inusitados y dichosos dones de la convivencia humana; y a pesar de ello, sólo seguirá naciendo sobre el oscuro trasfondo de una necesaria desconfianza. Hemos aprendido a no entregarnos bajo ningún concepto al malvado, para abandonarnos sin reserva en manos de quien merece nuestra confianza.

Justicia inmanente

Una de las experiencias más asombrosas, pero al mismo tiempo más irrefutables, es que el mal demuestra (y a menudo en un plazo sorprendentemente breve) ser absurdo e ineficaz. Ello no quiere decir que cada acto malo vaya seguido de inmediato por el castigo; sino que la supresión sistemática de los mandamientos divinos, presuntamente en beneficio de la autoconservación terrenal, tiene precisamente una repercusión contraria a los intereses de



dicha autoconservación. Esta experiencia, que nos ha sido dado vivir, puede interpretarse de diferentes modos. Ahora bien, en cualquier caso, parece deducirse con certeza que en la convivencia humana existen leyes más fuertes que todo cuanto piensa poder alzarse sobre ellas; y que por ello resulta no sólo injusto, sino imprudente, despreciar dichas leyes.

Partiendo de aquí, nos resulta comprensible por qué la ética aristotélico-tomista consideraba la prudencia como una de las virtudes cardinales. La prudencia y la necesidad no son tan éticamente indiferentes como ha querido enseñarnos una corriente ética neoprotestante. En la abundancia de lo concreto y en las posibilidades contenidas en él, el hombre prudente reconoce a la vez los límites infranqueables que las leyes perdurables de la convivencia humana señalan a toda acción. Con este discernimiento el hombre prudente actúa bien; y el bueno, prudentemente...

El respeto básico de las leyes últimas y de los derechos de la vida es al mismo tiempo lo que más sirve a la autoconservación del hombre; dichas leyes, tarde o temprano, se vuelven con una fuerza irresistible contra quien convierte la necesidad en principio y erige una ley propia al lado de las existentes. La justicia de la historia sólo premia y castiga la acción; la justicia eterna de Dios examina y juzga los corazones.

Del sufrimiento

Resulta infinitamente más fácil sufrir en la obediencia a una orden humana, que en la libertad de un acto realizado con la responsabilidad más personal. Resulta infinitamente más fácil sufrir en comunidad que a solas. Resulta infinitamente más fácil sufrir públicamente y con honor, que apartado y en la deshonra. Resulta infinitamente más fácil sufrir en la entrega de la vida corporal que en el espíritu. Cristo sufrió en la libertad, en la soledad, apartado y en la deshonra, en el cuerpo y en el espíritu, y desde entonces muchos cristianos sufren con él.

Presente y futuro

Hasta ahora nos parecía que uno de los derechos más inalienables de la vida humana era el de trazar un plan para su vida personal y profesional. Esto ya ha pasado. Debido a la fuerza de las circunstancias, nos encontramos en una situación en la que nos vemos obligados a renunciar a "afanarnos por el día de mañana" (S. Mateo 6: 34). Pero hay una diferencia esencial si esto ocurre por una actitud libre de la fe, como lo quiere el sermón de la montaña, o por una involuntaria servidumbre de cada instante. Para la mayoría de las personas, esta forzada renuncia a todo plan para el futuro significa entregarse al momento presente de forma irresponsable, irreflexiva o resignada; algunos pocos sueñan aún con nostalgia en un futuro más hermoso e intentan así olvidar el presente.

Para nosotros, ambas actitudes resultan igualmente imposibles. Únicamente nos queda el estrecho, y en ocasiones apenas visible, camino de aceptar cada día como si fuera el último, pero vivir con tal fe y responsabilidad como si aún existiera un gran futuro. Pensar y actuar con vistas a la generación futura y al mismo tiempo estar preparados cada día para partir sin temores ni preocupaciones: tal es la actitud a la que prácticamente nos vemos obligados y en la que no resulta fácil, pero es necesario, perseverar valerosamente.

Optimismo

Es más inteligente ser pesimista: las decepciones se olvidan y uno no queda abochornado ante los hombres. Por eso el optimismo está desacreditado entre los inteligentes. En su esencia, el optimismo no es un punto de vista sobre la situación actual, sino que es una fuerza vital, una fuerza de la esperanza; allí donde los demás renuncian, la fuerza de



mantener erguida la cabeza; allí donde todo parece fracasar, la fuerza de soportar los reveses, una fuerza que nunca entrega el futuro al enemigo, sino que lo reivindica siempre para sí.

Cierto que también existe un optimismo necio y cobarde que debe ser evitado. Pero nadie ha de desprestigiar el optimismo como voluntad de futuro, aunque yerre cien veces. Es la salud de la vida, a la que ningún enfermo debe contagiar. Existen personas que creen poco serio, y cristianos que consideran impío, esperar un futuro terrenal mejor y prepararse para él. Creen que el caos, el desorden y la catástrofe constituyen el sentido de los acontecimientos presentes. Con resignación o en una piadosa huida del mundo se sustraen a la responsabilidad de la vida futura, de la nueva reconstrucción para las generaciones futuras. Puede ser que el día del juicio final despunte mañana mismo: entonces dejaremos con gusto de trabajar para un futuro mejor, pero antes no.

Peligro y muerte

La idea de la muerte se nos ha hecho cada vez más familiar en estos últimos años. Incluso nos extrañamos de la impasibilidad con que recibimos la noticia de la muerte de nuestros coetáneos. Ya no podemos odiar tanto a la muerte; en sus rasgos hemos descubierto cierta bondad y casi nos hemos reconciliado con ella. En el fondo presentimos que ya le pertenecemos, y que cada nuevo día es un milagro. Seguramente no sería justo decir que morimos a gusto —a pesar de que nadie desconoce aquel cansancio que, con todo, en ningún caso debemos permitir que aflore—, pues somos demasiado curiosos,

o, dicho de manera más seria, aún queremos ver algo del sentido que cobra nuestra vida desbaratada. Tampoco revestimos a la muerte de rasgos heroicos, pues para ello la vida nos es demasiado cara y grande. Y con más razón aún nos negamos a ver en el peligro el sentido de nuestra existencia, pues para ello no estamos lo suficientemente desesperados y sabemos demasiado de los bienes de la vida. También conocemos demasiado el miedo a la muerte y todos los demás efectos destructivos de una constante ame-

naza para la vida. Aún estimamos la vida, pero creo que la muerte ya no nos puede sorprender demasiado. Desde las experiencias de la guerra, apenas nos atrevemos a confesar nuestro deseo de que la muerte no nos sorprenda por casualidad, súbitamente, apartados de lo esencial, sino en la plenitud de la vida y en la totalidad de la acción. No serán las circunstancias externas, sino nosotros mismos quienes convertimos nuestra muerte en lo que puede ser: una muerte libremente consentida. □

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?*



“Viejos son los trapos”

Nada es más seguro para saber que nos estamos poniendo viejos que el hecho de que nos digan, con la mejor buena voluntad del mundo, que “viejos son los trapos”.

Trapos y dichos aparte, envejecer no es cosa de viejos, ya que es un proceso que comienza en plena juventud. Del deseo y de la necesidad de prolongarla proviene el auge de los gimnasios para mantenerse “en forma”, y la moda —cada vez más extendida— de la alimentación natural y sencilla, unida a una buena calidad de vida. El joven que sabe que más del 20% de los no fumadores, contra el 6% de fumadores, llega a los 85 años, está a tiempo para ponerse en la fila del 20%. El que recuerda al personaje de *El príncipe* que bebía para olvidar... que había bebido, está a tiempo de rectificar rumbos y evitar una vejez prematura.

Con todo, envejecemos. Para comprobarlo, nos basta con hojear un álbum de familia. ¡Qué poco queda de lo que fuimos! Ni Benjamín Disraeli, el brillante político y escritor inglés, que llegó a ser primer ministro, pudo escapar al sen-

timiento trágico de la vida, cuando dijo: “La juventud es un error; la edad madura, una lucha; y la vejez, un lamento”. En lo profundo, esta declaración tiene mucho de cierto. Pero también es cierto que, como la luna, la vida tiene dos caras. Y que no vivimos en el lado oscuro o en el luminoso sólo por tener más o menos años. En gran medida ello depende de nuestra actitud ante la realidad. Lo prueban los muchos adolescentes y jóvenes que engrosan la lista de las 50 ó 60 mil personas que se suicidan cada año en el mundo porque no pueden o no saben salir de la cara oscura de la “luna”.

Ha vuelto a la televisión argentina un programa en el que se presentan personas (muchas ya jubiladas) afectadas por la soledad. Buscan reencontrarse con la esperanza de amar y ser amados, de formar pareja, acaso como una manera de prolongar la sensación de juventud. El deseo y el intento de instalarse en la cara luminosa de la vida son absolutamente lícitos. Todos anhelamos eso, aunque sean sólo unos pocos los que imaginan que pueden lograrlo en un programa de televisión.

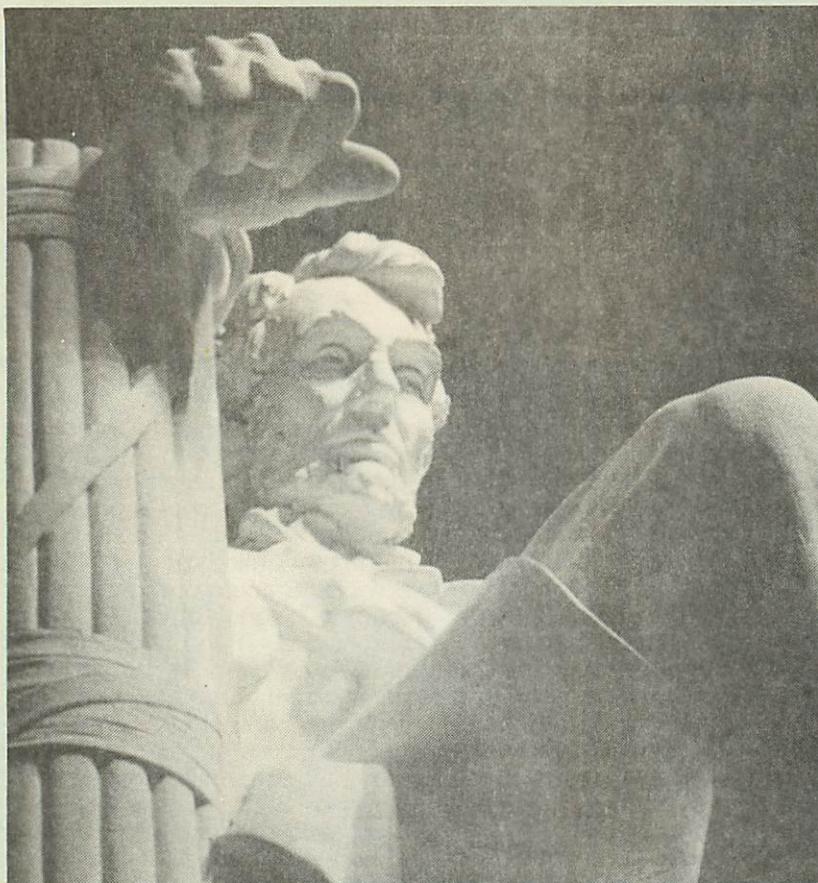
Agnes Bojaxhiu decidió vivir en el rostro luminoso de la vida. Hoy su rostro está surcado de profundas arrugas. Pero su vida podría seguramente convencer a Disra-

ell de que su declaración no es una verdad absoluta. Agnes Bojaxhiu, la mundialmente conocida y amada Madre Teresa, era una adolescente cuando comenzó a caminar por los barrios bajos de Calcuta buscando personas a quienes amar. Empezó enseñando en una choza. Sin libros, sin pizarrón, sin papel ni lápiz; escribiendo en el suelo. Después reparó en los moribundos abandonados en las calles. Los alimentó, los curó, los hizo sentirse personas. Su insaciable sed de amar la llevó a recorrer los basurales. De allí rescató a muchos bebés que habían sido abandonados. Y los cuidó hasta conseguir padres adoptivos para ellos. Los leprosos y los retardados mentales formaron también parte de su proyecto de amor.

No es de extrañar que esta mujer de rostro apergaminado, que vivió y envejeció olvidándose de sí misma, haya recibido en 1979 el Premio Nobel de la Paz.

Viejos son los trapos y los ciegos, sordos y mudos de amor: “Si hablo las lenguas de los hombres y aun de los ángeles, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena... Tres cosas hay permanentes: la fe, la esperanza y el amor; pero la más importante de las tres es el amor” (1 Corintios 1: 3, 13, versión *Dios habla hoy*).

Fue en diciembre



“Dios no hace acepción de personas” (Gálatas 2: 6).

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos... y deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”.

Así comenzaba la Declaración Universal de los Derechos Humanos que 48 de los estados miembros de la Organización de las Naciones

Unidas signaban en octubre de 1948.

Como para evitar suspicacias y subjetivismos, la Declaración no dejaba lugar a dudas acerca de cuáles eran esos derechos comunes a todos y a cualquier ser humano: derecho pleno (calidad y cantidad) a la vida, a la libertad y a la seguridad personal, derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos; derecho a trabajar en condiciones dignas, equitativas y satisfactorias, lo que incluye la

seguridad social, el descanso proporcional y el acceso a la recreación; derecho a expresar sus ideas, a asociarse libremente y a adorar o abstenerse de ello de acuerdo con los dictados de su conciencia.

Una bella expresión de deseos en la mayor parte del mundo, entonces y ahora, para las minorías étnicas y las mayorías marginadas no contempladas en los modelos socioeconómicos del Primer Mundo; un sueño inalcanzable, con distintos matices, en el Sur; verdades de Perogrullo para contados edenes geopolíticos y económicos de Europa, para democracias centenarias aquilatadas en el ejercicio de esos derechos y que hace mucho no conocen otra forma de convivencia que ésta.

Una miseria escandalosa y estructural padecida por las dos terceras partes de la población mundial y en permanente agravamiento, el progresivo suicidio ecológico que no logramos detener, libertades y derechos individuales inexistentes o constantemente amenazados en buena parte del globo, la creciente concentración del poder económico y bélico y del control hegemónico mundial, todo parece indicar que es mucho lo que aún nos queda por hacer para que aquella auspiciosa Declaración no resulte más que sueños y buenos deseos, para que *todos* los hombres se reconozcan hermanos y se comporten “fraternalmente los unos con los otros”.

La dádiva de los abundantes frutos de la tierra es una de las manifestaciones del amor de Dios, para que el hombre se nutra y encuentre la fuerza, la resistencia y el vigor para vivir.

Nueces, avellanas, almendras, castañas, maní...

Los frutos de las oleaginosas son ricos en grasa y en proteínas completas, superando en este aspecto a todos los productos vegetales, con excepción de la semilla de soja. Por su alto valor proteico, la soja es conocida como *carne vegetal*. Extraer las proteínas de las oleaginosas siempre es más beneficio para la salud que extraerlas de los productos animales. Las razones son las siguientes:

1. Las oleaginosas no contienen desechos metabólicos propios de la carne y abundantes en ella, tales como ácido úrico, urea, etc.
2. Están libres especialmente de aquellas bacterias que la carne contiene durante la estación cálida.
3. Los productos oleaginosos no contienen parásitos como la triquina.
4. Las oleaginosas pueden comerse crudas, con lo que se conserva todo su valor nutritivo.

Propuesta natural

1. Es necesario combinar adecuadamente las oleaginosas con cereales y frutas secas.

2. En las recetas comunes de tortas, galletitas, etc., disminuir la proporción de nueces y almendras a menos de la mitad.

3. Las recetas a base de nueces deben ser económicas, de manera que todos puedan prepararlas.

4. Los deportistas deben consumir pequeñas cantidades de nueces o almendras en combinación con alguna fruta carnosa cruda.

Ventajas:

- * Las oleaginosas no tienen tóxicos que dificultan el metabolismo y producen trastornos digestivos.
 - * No representan una carga para los órganos de la digestión.
 - * Contienen un conjunto ideal de sustancias energéticas y minerales.
5. Por su elevado tenor graso y valor nutritivo, no son indicadas para los obesos.
 6. Las almendras son preferibles al maní, pero éste, suavemente tostado, puede añadirse en cantidades limitadas a los cereales para constituir un alimento nutritivo.
 7. Leche de almendras: Está recomendada para todas las alteraciones digestivas del lactante. Para los adolescentes es una bebida refrescante, exquisita y apetecible.

LECHE DE ALMENDRAS

Preparación:

Escaldar 1/4 k de almendras en agua hirviente. Después de unos minutos, sacar la piel de las almendras. Preparar 1 litro de agua hervida y dejarla enfriar. Licuar las almendras con el mínimo indispensable de agua hasta obtener una pasta bien homogénea (o machacarlas en mortero). Luego añadir el resto del agua mientras se licua unos segundos más.

Dejar descansar 2 horas en la heladera, y después pasar la emulsión por un lienzo fino.

Se puede hacer una apetitosa y dulce leche de almendras deshaciendo en el agua mazapán tierno y de buena calidad.

CREMAS Y RELLENOS

Bananas y nueces

4 bananas
100 g de *ricotta*
1 cucharada de miel
50 g de nueces o maníes picados o coco rallado
Algunas gotas de vainilla

Aplastar las 4 bananas y agregarles los ingredientes restantes. Rellenar panqueques, bombas, ci-ruelas descaroizadas o untar galletitas saladas, acompañando el desayuno.

Crema de nueces

*Procesar hasta lograr
una consistencia pastosa*

1/4 taza de nueces
3 dientes de ajo

Agregar

1 huevo cocido triturado (optativo)
200 g de queso crema o queso blanco
Sal a gusto

Variación dulce: Eliminar el ajo y la sal

Agregar

2 cucharadas de miel o 4 de azúcar impalpable
Algunas gotas de vainilla

HIGOS RELLENOS

Cortar por la mitad higos secos blancos y negros. Rellenar con nueces o almendras y decorar el borde con crema chantillí o con crema de nueces dulce.

ESPINACA EN PIROTINES

(18 pirotines chicos)

Espinaca o acelga sin pencas ni nervaduras

2 cucharadas de aceite

Cebolla y ajo a gusto

1/4 taza de harina leudante

1 clara

2 cucharadas de aceite

1 yema

1 taza de *nituke* de espinaca o acelga

Hacer un *nituke* con la espinaca y la cebolla. Luego batir a punto nieve la clara y la yema, y luego agregar, incorporando con movimientos suaves, el resto de los ingredientes. Colocar la espinaca en pirotines y llevar a horno moderado. Servir frío para que se desprenda el papel de los pirotines.

Para preparar el *nituke* haga lo siguiente: Pincele el fondo de una cacerola con un poco de aceite y coloque primeramente la cebolla, luego el ajo y por último la espinaca, todo cortado en fina juliana. Tape la cacerola hasta que libere vapor, luego, sin destaparla, baje el fuego al mínimo durante 7 minutos.



“**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

5) (a la página 5):
Pida información a la agencia del Servicio Educativo del Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 5)