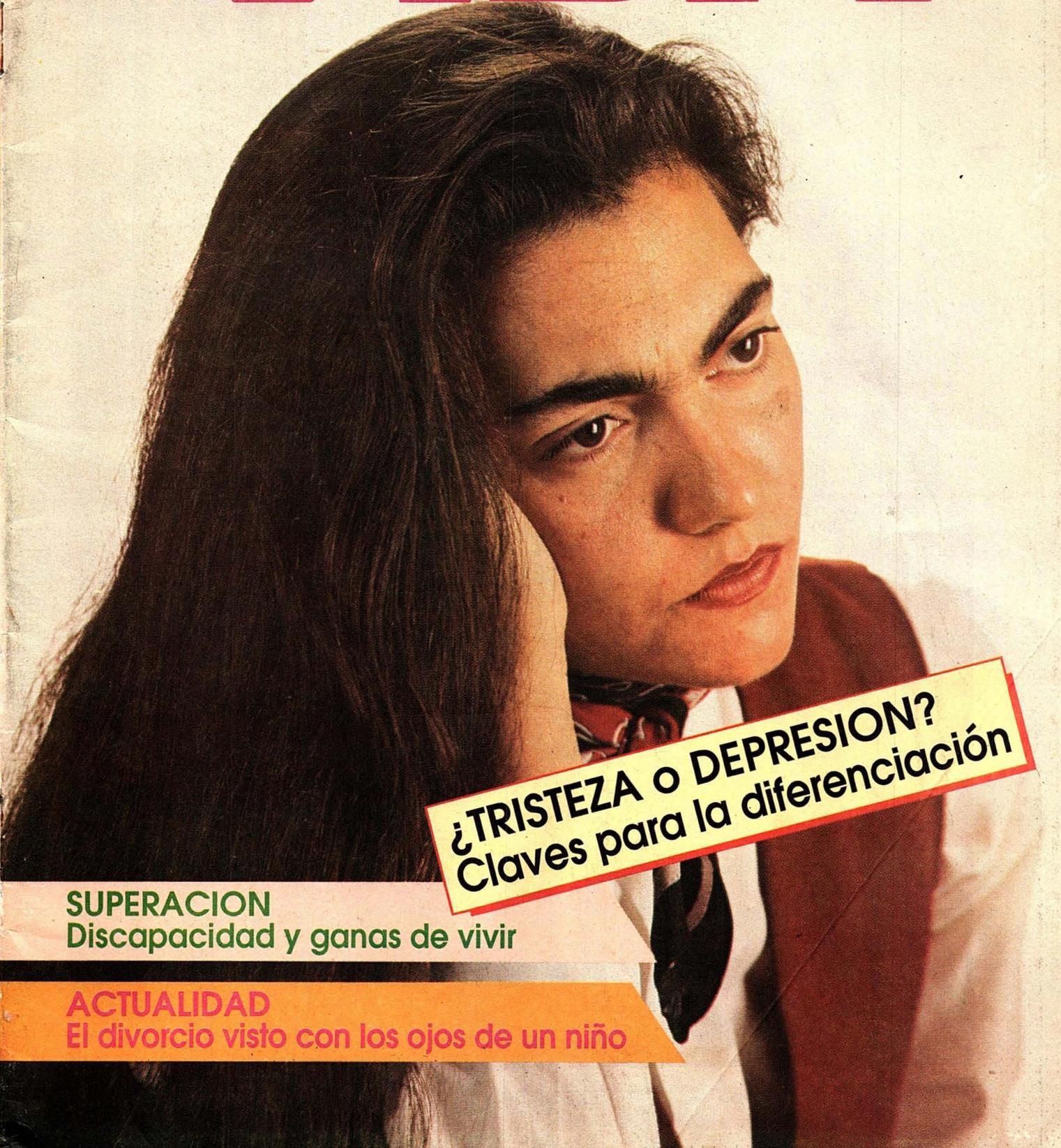


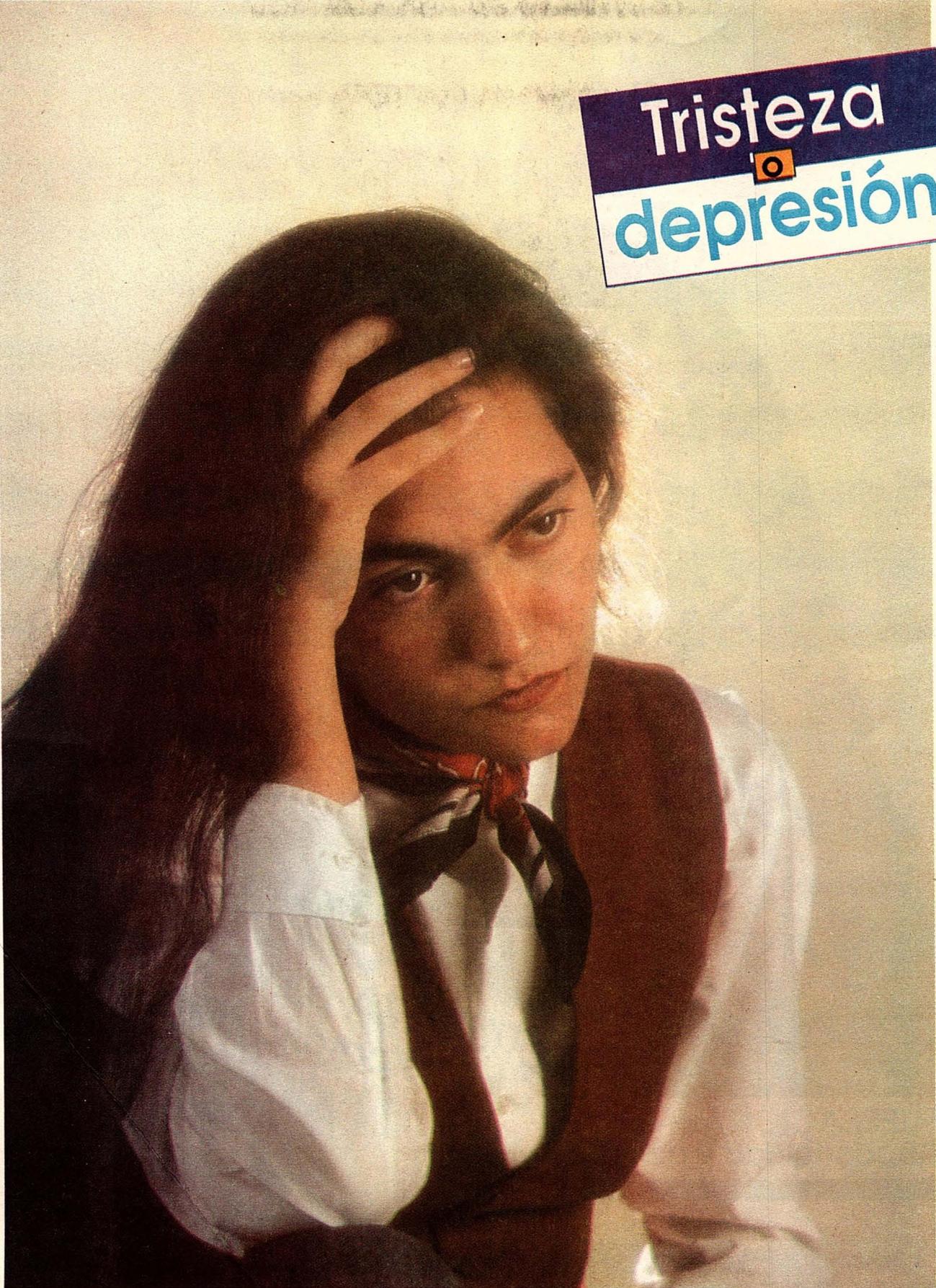
# VIDA *feliz*



**¿TRISTEZA o DEPRESION?**  
Claves para la diferenciación

**SUPERACION**  
Discapacidad y ganas de vivir

**ACTUALIDAD**  
El divorcio visto con los ojos de un niño



Tristeza  
de  
depresión

# Tristeza o depresión

*Eduardo Horacio Cazabat*

**Tratar de sobreponerse a toda costa y prematuramente al dolor puede ocasionar un verdadero problema. La tristeza podría quedar "enquistada" o "latente", aflorando más virulentamente después o provocando disturbios en distintas áreas de la vida de la persona.**

El licenciado Eduardo Horacio Cazabat es psicólogo, graduado en la Universidad Complutense de Madrid. Ex jefe de Residentes del Hospital Paroissien, docente de posgrado, actualmente se desempeña en el Centro Privado de Psicoterapia de Madrid, España.

**H**ace ya bastante tiempo que "la depresión se ha incorporado a nuestro lenguaje cotidiano. Es muy común escuchar que "X anda deprimido porque lo dejó la novia" o que "Z es un depresivo porque se ríe poco". ¿Pero son éstos y otros muchos estados de ánimo depresiones en el sentido clínico? Pueden serlo o no, dependiendo de una serie de factores. Para determinarlo es bueno distinguir la tristeza de la depresión.

La tristeza es una reacción normal ante sucesos que nos afectan gravemente: la pérdida de un ser querido, la ruptura de una pareja, un fracaso económico. Frente a tales sucesos, lo raro sería no entristecerse. En esos casos la tristeza es una reacción de adaptación a la realidad que tiende a adecuar a la persona a la situación de duelo por la que atraviesa, permitiéndole elaborarla.

Ahora bien, ¿qué significa elaborarla? Básicamente, estar triste todo lo necesario y aceptar el dolor inevitable. Tratar de sobreponerse a toda costa y prematuramente puede ocasionar un verdadero problema. La tristeza podría quedar "enquistada" o "latente", aflorando más virulentamente después o provocando dificultades en el desempeño de la persona en distintas áreas.

Por otro lado, quien se permite estar triste, responde así a una compleja trama de expectativas sociales (por lo general no se experimentan sentimientos positivos hacia quien, por ejemplo, sale a

# Tristeza depresión

**La tristeza es una reacción normal ante sucesos que nos afectan grandemente, una reacción de adaptación a la realidad que tiende a adecuar a la persona a la situación de duelo por la que atraviesa, permitiéndole elaborarla.**

una fiesta poco después de la muerte de un familiar.) En cambio, la expresión de tristeza suele inducir en el entorno una actitud de protección, consuelo y amparo, que ayuda a superarla.

**M**ás aún, hay casos de personas que a causa de enfermedades orgánicas, matrimonios desavenidos, etc., pasan gran parte de su vida tristes, sin que se los pueda diagnosticar como deprimidos.

Si bien los síntomas centrales en la mayoría de las depresiones son la tristeza y el decaimiento, en el área emocional no son los únicos. También existen manifestaciones sintomáticas en otras áreas: volitiva, vegetativa y cognitiva, por proponer una forma de clasificar.

En el área volitiva se presentan, por ejemplo, falta de voluntad para realizar las actividades habituales, dificultad para levantarse a la mañana. Desgano y abulia generalizada.

Respecto al área vegetativa, la depresión puede producir constipación o diarrea, falta de apetito, palpitaciones, entre otros síntomas "orgánicos".

En el área cognitiva, la persona deprimida presenta una estructura de pensamiento que la lleva a distorsionar negativamente la realidad (ideas de ruina, suicidio, etc.).

El deprimido está incapacitado para experi-

mentar placer, principalmente a causa de estas distorsiones cognitivas de las que es víctima. Estas distorsiones cognitivas se dan en diferentes aspectos:

a. Visión negativa de sí mismo. Frente a un fracaso amoroso, por ejemplo, la reacción de tristeza estará circunscripta al dolor de la pérdida, mientras que el deprimido se autorreprochará por no ser capaz de amar o ser amado.

b. Expectativas negativas respecto del futuro. En el caso anterior, el pensamiento típico es "nunca nadie me amará".

c. Expectativas negativas respecto del ambiente que lo rodea. "Todos me rechazarán por mi incapacidad".

**E**sta forma particular de interpretar la realidad, esta especie de filtro pesimista, forma un círculo vicioso que tiñe sus pensamientos, sus relaciones, sus acciones y corre el riesgo de transformarse en una profecía autocumplida.

Ahora bien, ¿cuál es la importancia de diferenciar entre tristeza y depresión? La importancia radica, entre otras cosas, en que las medidas a tomar son muy diferentes en un caso y en otro.

En el primer caso, la persona por lo general cuenta con recursos para enfrentar su situación dolorosa. Una eventual psicoterapia debería apuntar a movilizar dichos recursos. Aunque es sabido que la terapia más eficaz en estos casos es el paso del tiempo.

Por el contrario, en el caso de la depresión, la psicoterapia suele ser útil porque posiblemente el solo paso del tiempo no solucionaría la situación y el padecimiento. El "deprimido" no puede utilizar sus recursos para salir de su estado, y las estrategias que los familiares, amigos u "otros significativos" emplean para "ayudarlo", suelen fracasar.

**A** pesar de las buenas intenciones, el "sentido común" no es efectivo en estos casos, y suele, incluso, ser contraproducente, a causa de que enfrenta al "deprimido" con un nuevo fracaso: el de no poder aplicar el sentido común o los "buenos consejos".

Si está triste por alguna razón, resérvese algún momento del día para conectarse profundamente con su dolor, durante todo el tiempo que necesite hacerlo.

Si usted quiere a alguna persona que está triste déle la oportunidad, si lo desea, de que comparta el dolor con usted sin tratar de "animarla" a sobreponerse.

Si tiene algún allegado que puede estar "deprimido" no intente darle ningún "buen consejo", ni siquiera el de que consulte a un especialista. En ese caso, es mejor que la consulta al profesional sea hecha por algún familiar o amigo del afectado. □

# VIDA *feliz*

Año 94

N° 8

DIRECTOR: Ricardo Bentancur

REDACTOR: Hugo A. Coiro

DIRECTOR DE ARTE: Luis O. Marsón

ASISTENTE DE ARTE: Viviana de Niedrhans

FOTOGRAFO: Hugo O. Primucci



GERENTE GENERAL: Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL:

Werner Mayr

GERENTE DE DISTRIBUCION: Arbin E. Lust

GERENTE DE PRODUCCION: Daniel Pérez



**Agencias**  
SERVICIO EDUCACIONAL  
HOGAR Y SALUD

**ARGENTINA:** BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires; Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires; Tel. 7613647. CORDOBA: Avda. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba; Tel. (051) 223194. CORRIENTES: México 830, B° Yapeyú, 3400 Corrientes; Tels. (0783) 24072 y 26367. 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. QUITO: Calle Ulloa 924 y Atahualpa, Casilla 17-21-1930; Tels. 527631 y 527633.

**ESPAÑA:** EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. 28040 Madrid; Tels. 5334238, 5348661.

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

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

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

**VIDA feliz** (marca registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema *offset* por su propietaria, 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. — Agosto de 1993.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 164440	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)
PRINTED IN ARGENTINA TARIFA REDUCIDA N° 452	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199

## editorial

El divorcio se ha constituido en un ingrediente distintivo de nuestro tiempo. A partir de ese fenómeno de matices tan marcadamente culturales, algunos observadores han llegado incluso a postular la extinción de la familia como institución social nuclear. Tema disparador de pasiones como pocos, el divorcio ha sabido radicalizar posiciones, desencadenar guerras santas, concitar adherentes y enemigos siempre que se ofreció a la consideración pública, siempre entre adultos. Pero, ¿y los niños? ¿Y los "hijos del divorcio"? ¿Quién los convocó alguna vez a intervenir en esta discusión tan de ellos, tanto o más que de los adultos? ¿Quién ha concedido alguna vez voz y voto a los principales afectados, a los que a menudo terminan cargando con el más gravoso pasivo de la separación de sus padres? "El divorcio visto desde los ojos de un niño", uno de los platos fuertes de este número de *Vida Feliz* que dejamos en sus manos. Buen provecho. —HAC.

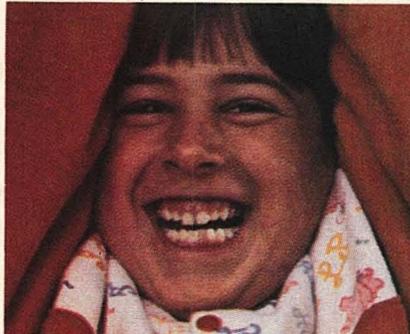
## contenido

- 2 Tristeza o depresión
- 6 Encías inflamadas
- 9 Su majestad, las algas
- 12 Poniendo las ruedas en el camino
- 15 El divorcio desde los ojos de un niño
- 21 Disenso
- 24 A propósito de la discriminación
- 26 Sufrimiento humano y providencia divina

## SECCIONES

- 14 VIDA en el hogar
- 20 VIDA y salud mental
- 28 VIDA en la Palabra
- 29 VIDA en la cocina

página 9



página 15



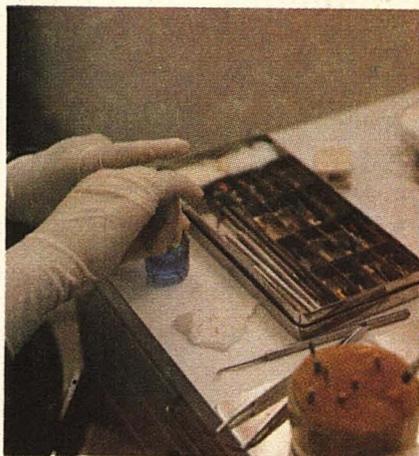


La inflamación que cualquier persona puede desarrollar en sus encías se conoce con el nombre de gingivitis. Las causas son variadas, pero lo más importante es la presencia de la "placa bacteriana".

# Encías

# inflamadas

Javier Magnanini



**U**na de las afecciones más comunes que padecen las embarazadas es la inflamación de sus encías. ¿Por qué se produce esta inflamación? ¿Qué relación tiene con el embarazo? ¿Cómo puede evitarse?

## ¿Qué es la "placa bacteriana"?

La inflamación que cualquier persona puede desarrollar en sus encías se conoce con el nombre de *gingivitis*. Las causas son variadas, pero lo más importante es la presencia de la "placa bacteriana": Una película delgada, incolora y pegajosa que se forma continuamente sobre los dientes. Está compuesta por bacterias, saliva y restos de alimentos. Es la causa principal de las enfermedades dentales más comunes: caries, gingivitis y periodontitis. A estas dos últimas se las acostumbra clasificar como enfermedades periodontales, ya que afectan a los tejidos que rodean a los dientes.

## Gingivitis en el embarazo

No se presenta en todos los casos. Si se realiza una buena hicie-

ne, lo que puede aparecer es una tendencia al sangrado de las encías durante el cepillado de los dientes.

El embarazo no es la causa primaria de la inflamación. La originan los irritantes locales, como la placa bacteriana. La gestación es un factor secundario que agrava la gingivitis preexistente, a causa de la elevada concentración de hormonas (estrógenos y progesterona).

Las mujeres en período de gestación que antes presentaban inflamaciones gingivales leves, pasarán a sufrir hemorragias importantes en esa zona. Estos cambios en las encías comienzan a partir del segundo mes de embarazo y pueden prolongarse hasta el segundo o tercer mes posterior al parto.

Una mujer que ha conservado sus encías sanas antes de la gestación, tiene menos probabilidades de padecer este cuadro inflamatorio, lo que destaca la importancia de la prevención.

## ¿Qué hacer?

En primer lugar, limpiar cuidadosamente los dientes para remover la placa. El odontólogo podrá brindar mayor información acerca de cómo y con qué hacerlo.

El Dr. Javier Magnanini es odontólogo y escribe para *Mom's*, revista especializada en temas de salud y educación para la familia, de donde extrajimos este artículo.

¿Cómo debemos limpiar los dientes? Para remover la placa, es conveniente que se torne visible. Existen tabletas o soluciones que la tiñen. Son tinturas vegetales inocuas y desaparecen de la boca una vez que la enjuagamos. Su uso es simple: hay que colocar una tableta o solución en la boca; vaciar la cavidad tragando o escupiendo. El color que aparece sobre los dientes muestra la ubicación de la placa. Entonces podrá ser removida con el cepillo de dientes y el hilo dental.

### Consejos para el uso del cepillo

Lo mejor es que pregunte a su odontólogo cuál es el cepillo dental que le conviene. Para uso general, se recomienda un cepillo de cerdas suaves, con puntas redondeadas para que no lastime las encías. El tamaño y la forma del cepillo deben ser adecuados para alcanzar todos los dientes.

\* Un cepillo desgastado no limpiará bien. Hasta puede dañar las encías. Es conveniente renovar el cepillo con frecuencia (cada 3 ó 4 meses).

\* El uso del cepillo removerá la placa y las partículas de alimentos de la superficie de los dientes.

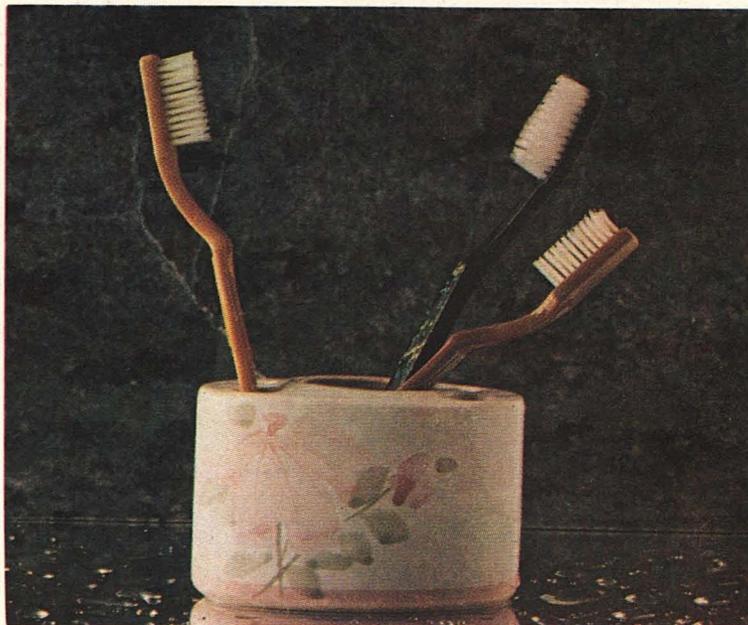
\* Cambie la posición del cepillo a medida que se cepille.

\* Cepille suavemente, con movimientos muy cortos y con suficiente presión, de manera que pueda sentir las cerdas contra su encía. Recuerde: sólo las puntas de las cerdas pueden limpiar. No las aplaste. No apriete demasiado. Permita que las cerdas se introduzcan en las estrías de los dientes.

\* Limpie las caras de sus dientes: las interiores (lindantes con la lengua), las exteriores (lindantes con las mejillas) y la zona de oclusión (donde se produce la mordida).

\* El aprendizaje adecuado del cepillado toma tiempo. El uso incorrecto del hilo dental y el hecho de utilizar un cepillo de cerdas duras puede dañar sus encías.

\* Si nota alguna molestia o sangre cuando se cepilla, consulte a su odontólogo.



**El miedo al dentista debe ser superado. La visita periódica resolverá muchas dificultades. Siempre es mejor prevenir que curar. Pero si hay que curar, para eso está el odontólogo.**

### ¿Qué pasta dental usar?

Una pasta que contenga flúor. El flúor se une al esmalte de los dientes haciéndolos más resistentes a las caries. Pero, en caso de gingivitis y periodontitis habría que evaluar el grado de retracción de sus encías. El excesivo contenido abrasivo de ciertas pastas dentales puede llegar a desgastar con mayor rapidez la zona de los cuellos dentales. No se olvide de que en las zonas de las retracciones de las encías, quedan expuestas partes de los dientes que son menos duras que el esmalte. Consulte a su odontólogo acerca del tipo de pasta dental que le conviene usar.

### ¿Son mejores los cepillos eléctricos?

Los cepillos eléctricos pueden ser útiles para los individuos con una incapacidad que les impide limpiar sus dientes o para personas sin destreza manual.

Estos aparatos lanzan peque-

ños chorros de agua entre los dientes y alrededor de ellos. Su propósito es remover residuos de alimentos de los sitios de difícil acceso. No pueden remover la placa causante de enfermedades, por lo que no se consideran sustitutos del cepillo dental.

### ¿Es suficiente con sólo enjuagarse?

Un enjuague bucal puede refrescar y dejar un sabor agradable en la boca. Sin embargo, no remueve la placa. No confíe en ellos para aliviar el dolor u otro síntoma de enfermedad. El mal aliento puede ser causado por problemas digestivos u otros males. No disfrace esos síntomas, más bien pida a su odontólogo que le haga un examen periodontal.

El miedo al dentista debe ser superado. La visita periódica resolverá muchas dificultades. Siempre es mejor prevenir que curar. Pero si hay que curar, para eso está el odontólogo. □

# Su majestad,

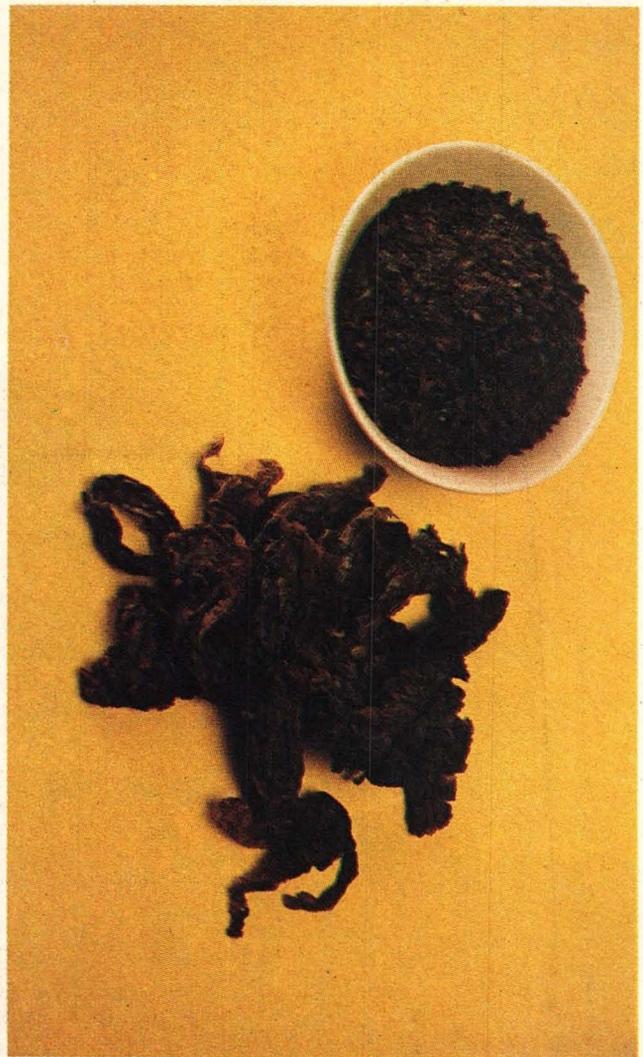
## las algas

*Esther I. de Fayard*

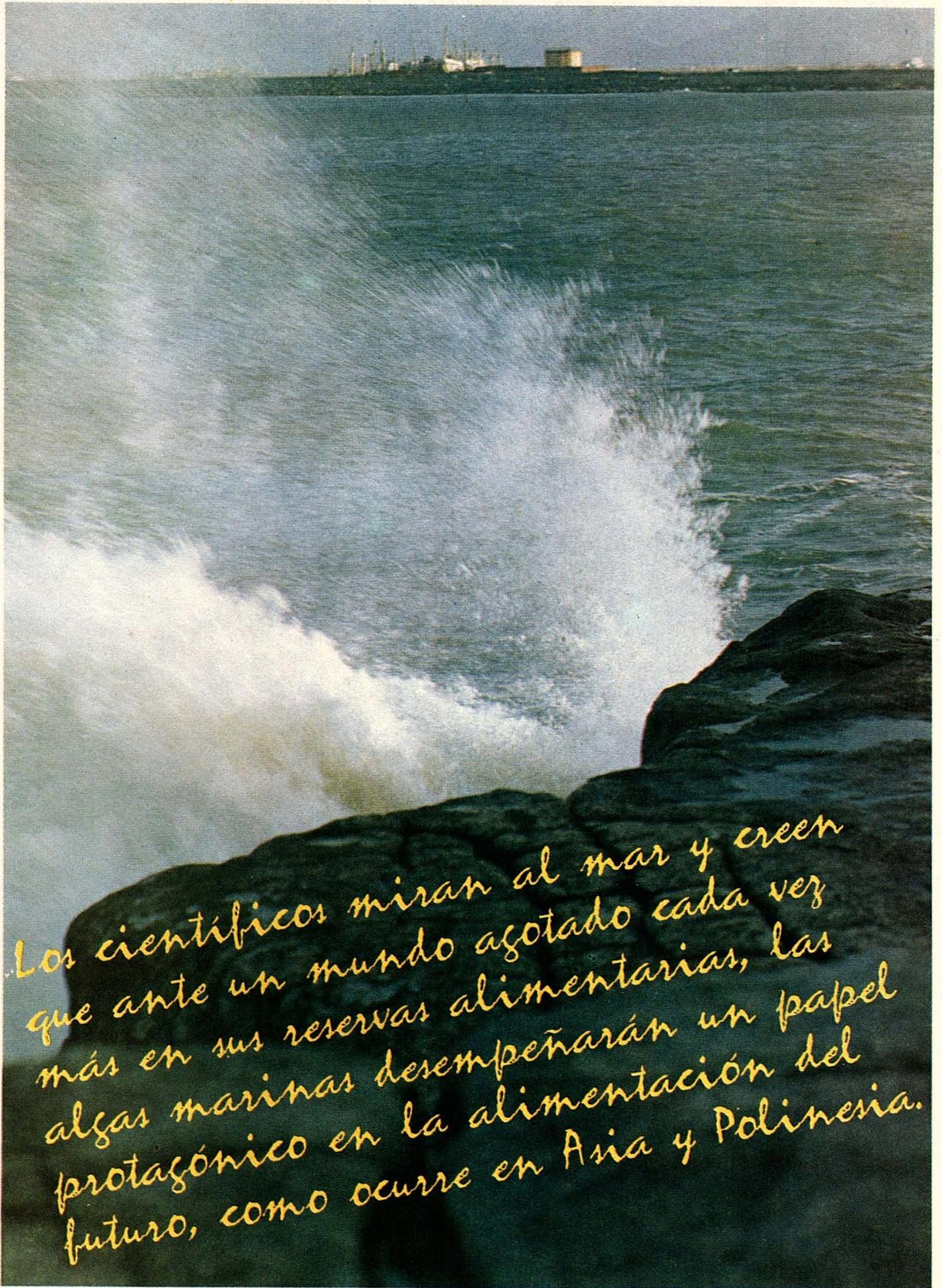
**C**ada día, la humanidad se siente más agobiada por el progresivo retroceso que está sufriendo la frágil frontera del mundo natural. No es novedad decir que el problema ecológico es el más grave de cuantos presionan actualmente sobre la vida y el futuro de la sociedad toda. Los ecologistas levantan la voz cada vez más, las instituciones gubernamentales elaboran planes y muchas instituciones privadas auspician encuentros internacionales con el propósito común de salvar nuestro ecosistema y, con él, de la hambruna cada vez más generalizada a millones de seres humanos de carne, hueso y corazón como nosotros, "arrinconados" por el avance de los desiertos y de la contaminación que los castiga sin misericordia.

Al mismo tiempo, en las playas de los países nórdicos, en China, Japón y Australia, así como en las nuestras, un singular vegetal se mece al compás de las olas y se desparrama sobre la arena o las rocas como diciendo: "Aquí estamos; úsenos; somos protagonistas importantes de la vida y el futuro de la humanidad".

Se trata de las algas.



Esther I. de Fayard es una de nuestras columnistas, fue redactora de ACES durante más de 10 años y directora de *Vida Feliz*.



Los científicos miran al mar y creen que ante un mundo agotado cada vez más en sus reservas alimentarias, las algas marinas desempeñarán un papel protagónico en la alimentación del futuro, como ocurre en Asia y Polinesia.

## Las algas

Las algas son los organismos más primitivos que conserva el planeta. Vegetales mono o pluricelulares, carecen de flores, y no puede distinguirse la diferencia entre raíces, tallos u hojas.

Generalmente viven en el agua, particularmente en los océanos. Las algas monocelulares viven aisladas o en grupos, formando colonias. Las pluricelulares constan de numerosas células reunidas en una sola masa, llamada talo, a menudo de gran tamaño. Pueden medir desde una centésima de milímetro hasta más de 100 metros.

Aunque son verdaderos “depósitos” de clorofila —lo que les da un color verde puro—, generalmente aparecen mezcladas con otros colorantes. Gracias a la presencia de la clorofila asimilan anhídrido carbónico y desprenden oxígeno. Esto es de vital importancia para nosotros por cuanto ¡el 72% del oxígeno que respiramos proviene de las algas! según el laboratorio de investigación y aplicación de las algas marinas *Algologie*, de París.

Con el andar del tiempo se valoran cada vez más las propiedades múltiples de estos vegetales. Aunque apenas ha comenzado a aprovecharse el potencial comercial de la mayoría de las especies, las algas marinas sostienen ya una industria evaluada en más de 1.000 millones de dólares.

## Las algas y la salud

Por ser una fuente de proteínas, minerales y vitaminas, las algas marinas tienen aplicaciones industriales, medicinales, cosmetológicas y, sobre todo, alimentarias. Hace mucho que en Escocia, Irlanda, Noruega y las costas del Pacífico, algunas especies de algas se utilizan como alimento para el hombre.

Los científicos miran al mar y creen que ante un mundo agotado cada vez más en sus reservas alimentarias, las algas marinas desempeñarán un papel protagónico en la alimentación del futuro, como ocurre en Asia y Polinesia.

## “A las algas, con amor”

El epígrafe que antecede a estas líneas podría resumir los últimos 20 años de actividad de Esther Hulda Calame de Hornos, quien reside actualmente en Villa Carlos Paz, Córdoba, Argentina. Esther vivió algunos años en la costa atlántica de la Patagonia argentina, y allí tuvo su primer encuentro cercano con las algas. Tal fue el impacto de sus formas, colores y transparencias, que de allí en adelante les dedicó una parte importante de su vida. En un viaje a Tierra del Fuego aprendió a fijar las algas sobre cartulina para que no se malogre su natural encanto, y desde entonces, sin ninguna ayuda estatal ni privada, Esther sigue trabajando para hacer realidad su sueño de crear un museo que se llamará “El



**Por ser una fuente de proteínas, minerales y vitaminas, las algas marinas tienen aplicaciones industriales, medicinales, cosmetológicas y, sobre todo, alimentarias.**

mundo de las algas”. Muchos le han hecho llegar algas de todas partes del mundo, que ella preserva en cuadros hermosos y finas tarjetas. Es tan grande y variada su colección que estamos seguros de que su sueño pronto será realidad.

A fuerza de trabajo y perseverancia se honra en haber obtenido 3 logros significativos: 1. Haber llegado hasta el mismo Cousteau, cuando éste visitó nuestro país, para obsequiarle uno de sus trabajos. “*C'est extraordinaire!*” —dijo el más famoso ecologista del mundo, mientras levantaba en alto el hermoso cuadro de algas. 2. Haber podido viajar a las islas Galápagos y recoger allí, personalmente, una buena cantidad de especímenes que engrosan su colección. 3. Haber sido invitada más de 40 veces a exponer su amada colección de algas marinas en escuelas, municipios y casas de cultura de diversos lugares del país.

## El futuro

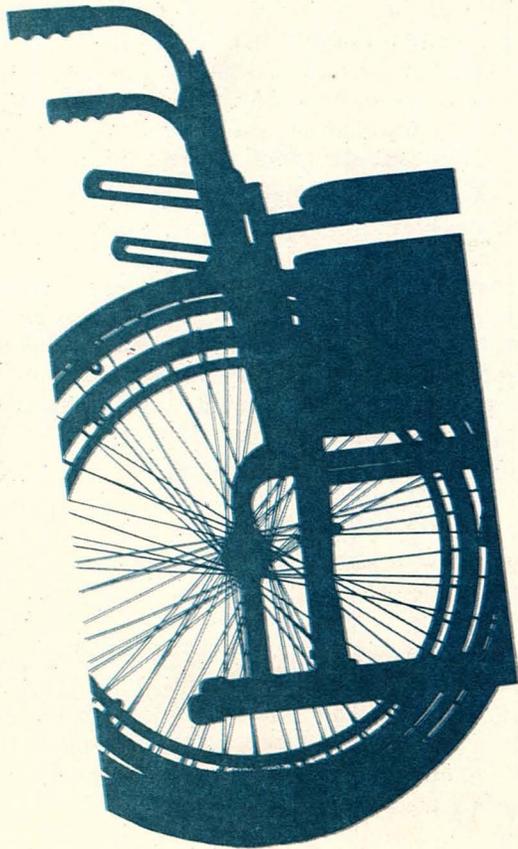
Lamentablemente, el mar que podría ser la esperanza de la mayor reserva alimentaria y de energía para el futuro, también está en crisis. ¿Dónde están quienes salvarán este enorme almacén de vida y de riqueza?

A las algas, con amor. Por ellas y por nuestro futuro. □

# PONIENDO LAS RUEDAS EN EL CAMINO

*Una historia verídica, un canto a la vida, la lucha heroica de un hombre contra sus propias limitaciones, un triunfo del espíritu.*

*Katie Tonn Oliver*



**W**ally Hasselbrack, director de rehabilitación física en el Hospital de Santa Elena, tiene sobre la puerta de su oficina una placa con la siguiente leyenda: "Hay 3 clases de personas: quienes hacen que las cosas ocurran, quienes miran cómo ocurren las cosas, y quienes se maravillan de que las cosas hayan ocurrido". Wally definitivamente pertenece a la categoría de quienes hacen que las cosas ocurran.

Hacer que las cosas ocurran no ha sido fácil para Wally. El trato con sus propias limitaciones fue bastante duro. Pero cuando esas limitaciones fueron sobreestimadas por otros, intervinieron la fe de su madre, la de su esposa, y su propio coraje y confianza en Dios para cambiar el curso de su vida.

Wally nació 3 meses antes de tiempo y con mucha dificultad en 1944. A los 14 meses, sus funciones motoras deficientes indicaban que el parto difícil había dañado su cerebro. Seis meses después, los médicos le diagnosticaron una parálisis cerebral. Pero en 1946 los médicos no sabían que la parálisis cerebral no implica necesariamente un daño cerebral, y Wally fue también declarado retardado mental.

Su madre no creyó el veredicto. Pero encontrar una escuela primaria que le creyera a ella y no a

VIDA feliz

los médicos no fue fácil. Ella siguió convencida de que su hijo tenía capacidad mental para aprender aunque no podía comer por sí solo ni hablar. Finalmente, después de aprobar una evaluación básica, fue aceptado en una escuela primaria adventista de Brooklyn, la *Washington Avenue Church School* [Escuela de Iglesia de la Avenida Washington]. Con el tiempo resultó obvio que Wally tenía una mente aguda e inquisitiva.

Wally se consideraba a sí mismo un niño normal hasta antes de comenzar a asistir a la escuela. En su ambiente hogareño fue amado, protegido, desafiado y animado. Los niños de su vecindario lo aceptaban a pesar de su marcada diferencia con ellos. Pero cuando Wally entró al mundo de la escuela primaria fue objeto de burlas y rechazo. Wally recuerda esos años como los únicos de soledad, frustración, ira y ostracismo por el hecho de ser diferente.

Wally resultó académicamente excelente y completó la escuela primaria junto con el grupo de su edad.

Durante la escuela secundaria, a los 14 años, el sueño de Wally comenzó a tomar forma. El quería llegar a ser un fisioterapeuta y sabía que su propia discapacidad podía representar un estímulo para ello.

Pero cuando estuvo listo para comenzar sus estudios universitarios, algunas personas trataron de desanimarlo. "No desperdicie su dinero", le advirtieron. Pero la familia de Wally creyó que él era capaz de alcanzar el éxito, creyó que Dios podía utilizar las limitaciones de Wally para ayudar a otros. Su determinación fue inconvencible.

En 1970 concluyó su bachillerato en religión en la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos. Dos años después obtuvo su bachillerato en ciencias con especialización en fisioterapia también en la misma universidad. Ese mismo año se casó con Carol Altizer.

El conocimiento que Carol tiene de las Ciencias Médicas la hizo única en la experiencia de Wally. Ella no temió que la descendencia de ambos automáticamente heredaría las limitaciones físicas de Wally. Jani, la hija de ambos, es una niña perfectamente normal y llena de vitalidad. "De todas las mujeres que hay en el mundo, Carol es la mejor", proclama Wally. "Un hombre no puede pedir una mujer mejor para compartir la vida". Seis meses después de cumplir con su período de residencia en el *Rush Rehabilitation Institute* de Nueva York, Wally consiguió un trabajo tras aprobar un examen preliminar. Durante aproximadamente 10 años Wally trajo alegría y entusiasmo al Centro de Salud del Hospital de Santa Elena.

En 1982 fue promovido a director de rehabilitación física en el mismo hospital. El programa que desarrolló allí ganó progresivamente el respeto de los profesionales médicos de la región. La manera

**El presente artículo fue traducido del inglés por Rubén Gyöker, bachiller en Teología, residente en Entre Ríos, Argentina, quien ha tenido que superar dificultades físicas mucho mayores que las de Wally Hasselbrack para alcanzar las ambiciosas metas que se propuso en la vida y cuyas ruedas nunca han estado fuera del camino.**

como Wally hace las cosas no es igual a la de otros. Su expresión y sus gestos resultan todavía afectados a veces por su discapacidad.

"Algunas veces es difícil para la gente entender lo que digo", dice Wally con una sonrisa. "Yo veo sus miradas inquisitivas y repito, y vuelvo a repetir. Dios me ha concedido el don de una infinita paciencia. De lo contrario, la frustración podría haber sido demasiada como para que yo pudiera manejarla".

Wally agrega: "Algunas personas piensan que un discapacitado no vale mucho. Un discapacitado no es tan valorado como una persona normal. El concepto que yo tenía de mí mismo cambió radicalmente cuando cierto profesor universitario cristiano dijo en una clase que aun la manera en que percibimos, conceptualizamos y conocemos a Dios está determinada en buena medida por la manera en que nos sentimos acerca de nosotros mismos. Entonces aprendí que Dios me ama siempre, incondicionalmente, en toda y cualquier circunstancia.

El *hobby* de Wally es coleccionar autos en miniatura. Cuando era niño, se debatía durante horas tratando de poner un solo autito en el camino del juego de sus hermanos y terminaba estropeándolo todo.

"Supongo que colecciono vehículos de juguete porque ese es un *hobby* que sigue desafiándome. Cuando logro poner todos los autos en el camino me siento grande. Ahora es más fácil que cuando yo era muchacho. Pero cada vez que lo logro, recuerdo todas las cosas que la gente me dice que no puedo hacer. Para mí la vida ha sido un constante desafío a poner las ruedas en el camino.

Tomás Edison dijo que si hiciéramos todo aquello de lo que somos capaces nos asombraríamos a nosotros mismos. Wally se asombra a sí mismo todos los días y asombra a quienes tienen el privilegio de conocerlo. □

# VIDA

## en el hogar

Esther I. de Fayard fue redactora de nuestra editorial durante diez años y directora de *VIDA* feliz de 1983 a 1985. Es autora del libro *¿Tiene Dios algo para mí?*



### “Nada se pierde...”

¿Se acuerdan, amigas? El mes pasado ordenamos los estantes “odiosos”, esos que están contra el techo. Allí guardamos lo que no es de uso diario o común, lo de invierno en verano y viceversa, además de tantas cosas que por nuestra natural vocación “cáchivachera” queremos guardar “por las dudas”. (De paso, dicen los entendidos que lo mejor que podemos hacer con lo que no utilizamos en 5 años es deshacernos de ello, porque no lo usaremos nunca.)

¿Le sucedió que después de un tiempo no recuerda qué puso allá arriba y para encontrar una pequeñez tuvo que revolver todo? Dice el refrán que “la tercera es la vencida”, pero nosotras no dejamos pasar tanto tiempo. Con un poco de ingenio y otro tanto de imaginación ya antes de la segunda vez hemos tomado nuestros recaudos, ¿no es cierto?

Quizás usted encontró una solución mejor pero como no la conozco permítame contarle mi experiencia personal. Empecé por enumerar los estantes, y en un papel que luego pegué con cinta adhesiva en la parte interior de las puertas correspondientes, anoté lo que había colocado en cada estante. Cuando necesito algo y no sé dónde está, con leer las listas que están a mano, en un santiamén lo ubico. Por supuesto, si usted dispone de una computadora hogareña, el trámite será aún más rápido y perfecto. Después tendrá tiempo para leer, bordar o ponerse al día con la vecina...

El mes pasado le dije que si usted es “trapera”, sea también

“cajera”. Esto quedó sin explicación. Lejos de ser un mensaje en clave, quise decirle sencillamente que si es amiga de coser, siempre tendrá “trapos” (mejor dicho, restos de telas de todos los tamaños, texturas y colores) que le vendrán de perlas cuando necesite hacer un delantal, una blusita para la nena, un pantaloncito para el nene, una manopla para la cocina o lo que sea. Bueno, si es “trapera”, sea también “cajera”. Use cajas. En los negocios regalan cajas de todos los tamaños. Fórrelas y rotúlelas de acuerdo con el destino que les dará. En el caso de los “trapos”, ponga en una la palabra *invierno* y en la otra *verano*, y coloque en ellas los restos de telas seleccionados según la época de uso. Después me cuenta cuánto le ayudó este pequeño detalle en la búsqueda posterior y cómo convirtió en utilizable lo que de otra manera quizá hubiera tirado.

Ya que hablamos de no tirar nada y de utilizar todo, revise de vez en cuando los estantes de la cocina y el botiquín del baño. Con el tiempo van quedando pequeños restos que por lo pequeño no se ven ¡pero ocupan lugar! Abrimos un paquete de arroz sin advertir que el anterior no se terminó, o un pomo nuevo de pasta dentífrica antes de agotar el que por pequeño pasó inadvertido. Esos restos, utilizados en primer lugar, dejarán libre un espacio precioso para tantas cosas que están esperando una ubicación adecuada.

Por supuesto, no pretenda hacerlo todo en un día. Organícese mentalmente según sus posibilidades —parte por parte—, cumpla sus propias metas y goce de los resultados.

\* Espolvoree con talco o maicena el interior de sus guantes de goma. Le durarán más y podrá calzarlos con toda facilidad.

\* ¿Se secó la pomada para lustrar los zapatos? Disuélvala con unas gotas de leche ligeramente tibia, y podrá usarla nuevamente.

\* Tenga siempre naftalina u otro producto similar en el interior de sus armarios y cajoneras. Evitará así la desagradable sorpresa de encontrar alguna prenda comida por las polillas.

\* No raspe con un cuchillo u otro elemento cortante lo que se pegó o quemó en el fondo de la olla. Se desprenderá fácilmente si vuelve a colocarla sobre el fuego con un poco de agua jabonosa.

\* Realice sus compras en las horas de menor afluencia de público. Evitará las incómodas y cansadoras “colas”, uno de los tormentos de las amas de casa.

\* Simplifique su vida. Reorganice sus tareas imprescindibles, suspenda lo superfluo y divida en 2 ó 3 tiempos las tareas hogareñas. Por ejemplo, hierva hoy las espinacas y prepárelas mañana. El freezer es un aliado especial, del que hablaremos en otra ocasión.

**Recuerde, amiga: Si tiene buenas ideas y las quiere compartir, escríbanos y las publicaremos para beneficio de todas las lectoras. Y si nos envía su foto tamaño carné, ¡mejor! Gracias. Estaremos esperando.**

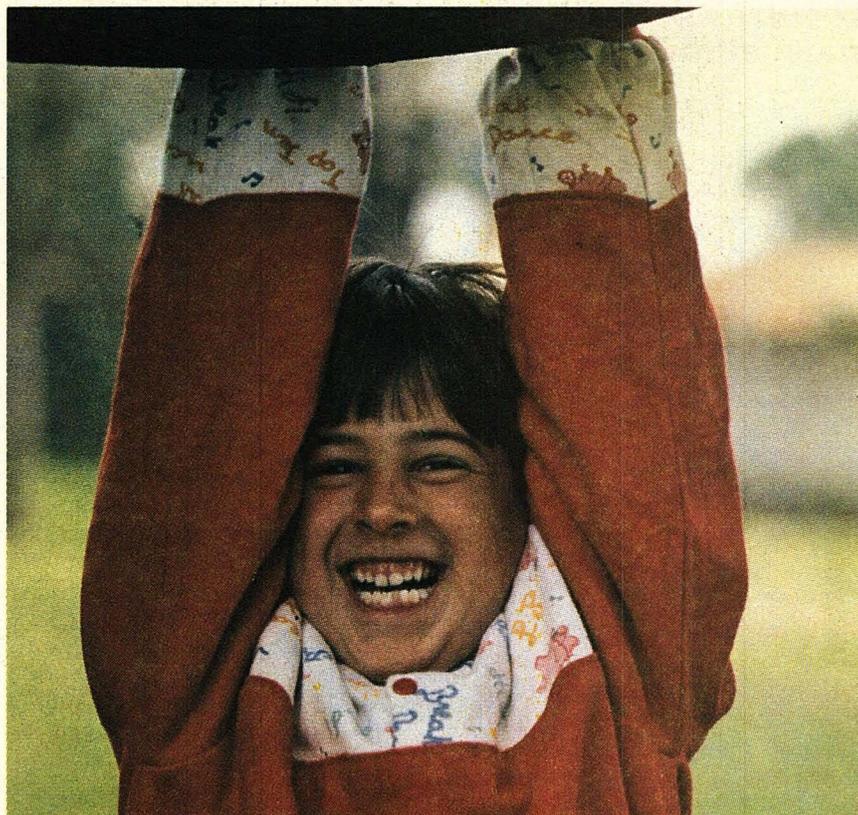
# El divorcio

desde los ojos  
de un niño

Linda Bird Francke

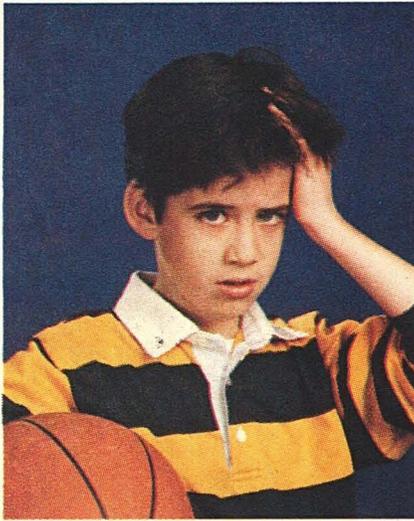
**L**os niños de corta edad no comprenden la palabra "divorcio". Ni siquiera comprenden la palabra "matrimonio". Ambas son palabras adultas que provienen de contratos sociales legitimados por leyes. Lo que sí comprenden los niños es que son jóvenes, pequeños y que están mal equipados para defenderse de las exigencias de un mundo adulto... o aun de existir en él sin la protección de los adultos. Y, en la mayoría de los casos, esos adultos son sus progenitores.

Cuando se es adulto, cuesta recordar lo vulnerables que se sienten los niños. Los adultos cargan tanto con la seguridad como con el peso de la experiencia humana y resulta difícil, si no imposible, despojarse de esa experiencia para volver a sumergirse en el muy limitado mundo del niño. Los adultos se ríen con frecuencia de la difícil situación del niño encolezado que se escapa de su hogar y no se atreve a cruzar la calle. Pero pocos pueden recordar lo terrorífico que eso es realmente para un niño.



Para la concepción que el niño tiene del mundo como un lugar ordenado y estable, el divorcio constituye no sólo un golpe tremendo, sino que conmueve su confianza en todo.

El presente artículo constituye un capítulo del libro *Los hijos frente al divorcio*, de Editorial Atlántida S.A., 1987.



## El traumatismo de perder uno de los padres en el divorcio puede resultar devastador para el niño.

Los niños son igualmente impotentes cuando se trata de determinar el curso de la vida de su familia. No tienen la oportunidad de elegir a sus padres o de controlar la situación en que se encuentran ellos mismos. Están atascados con las cartas que les quedan, reclusos en su ambiente inmediato, y dependen de cómo se presenten las relaciones filiales, sean buenas o malas.

**P**ara disipar este sentimiento de vulnerabilidad, elevan a menudo a sus progenitores a altos niveles. Un niño de corta edad no considera a su padre o a su madre un individuo con tales o cuales caprichos o flaquezas, sino como una institución sólida como una roca que sólo ha caído sobre la Tierra para servirlo y protegerlo. "Para Mary, como para todos los niños de corta edad, sus padres no eran seres humanos comunes —escribió la psiquiatra infantil J. Louise Despert refiriéndose a una niña de 3 años—. No podían cometer

errores, sabían siempre las respuestas; tenían el mágico don de disipar todos los temores, de ahuyentar todos los peligros. Eran todo amor, toda ayuda y protección, todo poder. Eran como Dios y más que Dios, porque Dios... es alguien a quien uno no ve jamás, pero los padres están ahí y uno puede tocarlos, verlos, oírlos".

**E**l traumatismo de perder uno de los padres en el divorcio puede resultar devastador para el niño... "La desilusión que proviene de saber que los padres ya no se aman y no se quedarán juntos es, probablemente, tan profunda como el conocimiento eventual de que algún día uno morirá", dice Gordon Livingston, director de psiquiatría del Plan Médico Columbia, de la Universidad homónima, en Maryland. "Para la concepción que el niño tiene del mundo como un lugar ordenado, eso no sólo constituye un golpe tremendo, sino que conmueve su confianza fundamental en todo. Se trata de algo que el niño espera que persistirá, y cuando no persiste se siente terror". El divorcio hoy es tan común que hasta ha provocado angustia la sola mención en oídos de niños cuyas familias están intactas. "Cada vez que papá y mamá discuten, pienso que se van a divorciar —me dijo una niña de 9 años—. Entonces siento terror".

El aislamiento del niño completa el traumatismo del divorcio y colorea sus consecuencias. En estos días, el mundo de un niño se ha vuelto peligrosamente pequeño. La menguante natalidad ha creado toda una generación de niños solos. La familia nuclear no incluye por lo general a una red próxima de parientes consanguíneos o políticos atentos. Y el divorcio la empequeñece aún más. Ese aislamiento ha aumentado en realidad la importancia de la familia moderna en lugar de disminuirla, como pretenden algunos agoreros para quienes la familia ha muerto. Por eso, cuando algo funciona mal en el diminuto círculo social que rodea al niño, eso suele ser muy penoso. "Un niño aprende las reglas de

las relaciones humanas en su entorno familiar inmediato —dice Ronald Bloch, director del Instituto Nathan Ackerman para la Terapia de la Familia, en Nueva York. Cuando el niño ve que el mundo se divide en ocasión del divorcio, siente que ese mundo está destruido y que las reglas aprendidas por él ya no tienen sentido o no son ciertas".

Las percepciones sociales del divorcio lo hacen más duro para esos niños. Aunque en buena parte el estigma del divorcio ha sido superado por el simple aumento en el número de familias de padres separados, quedan aún vestigios. Cuando las familias son disgregadas por la muerte de uno de los progenitores, la comunidad a menudo se reúne trayendo cacerolas, alimento, y preocupación por los niños. Por otra parte, el divorcio tiende a aislar a la familia. No hay velorio ni funerales ni grupos de apoyo de parte de los parientes y amigos. Los hijos del divorcio se quedan solos para sufrir. Y en los pueblos pequeños, sobre todo, las madres separadas suelen ser miradas con desconfianza.

**P**ara continuar la comparación, los niños que pierden a sus padres por la muerte de éstos, son tradicionalmente disculpados por cualquier conducta extravagante. "La pobre niña ha perdido a su madre (o padre) cuando era tan pequeña". Hasta la conducta de los niños en los hogares fulminados por ese infortunio suscita simpatía. "Tiene problemas tremendos en su casa", es una excusa usual que ofrece una comunidad para explicar por qué un niño desinfla neumáticos o arroja una piedra por la ventana. Pero cuando los mismos actos provienen de un hijo del divorcio, provocan una respuesta distinta de parte de la gente. "Ese niño necesita a alguien que lo tenga en línea", suele decir un severo adulto refiriéndose a un niño demasiado agresivo. Con las niñas, las cosas no marchan mejor. "Proviene de un hogar destruido —suele ser la explicación de la inconducta de una niña—. Por algo causa tantas dificultades".

## ¿Qué daña más a un niño: la separación de sus padres o una atmósfera de hostilidad constante e irreconciliable?



**E**l ambiente de una casa donde acaba de producirse un divorcio, acentúa también, probablemente, la sensación de pérdida experimentada por el niño. En una familia donde ha muerto uno de los progenitores o incluso cuando existe violencia marital, el niño es mimado a menudo como un sustituto afectivo. Es muy probable que la madre o el padre diga en esos casos al niño: "No sé qué haría sin ti", mientras que el progenitor divorciado, sobre todo durante la tensión que sigue de inmediato a la ruptura, insinuará todo lo contrario. "Los niños me están volviendo loco", es una reacción pos-divorcio muy usual. O bien: "Si no me voy de esta casa enloqueceré". Y los niños, sea directa o indirectamente, captan el mensaje del abandono.

¿Es peor, pues, que el niño tenga padres divorciados o que viva en una casa repleta de acritud conyugal? La huidiza respuesta depende del grado de hostilidad existente en el hogar y de la amargura que los cónyuges pueden volcar en un divorcio.

Ambos casos son igualmente destructores en su forma extrema. Pero muchos progenitores siguen

juntos con el pretexto —o quizá con la sincera creencia— de que lo hacen por el bien de los niños, cuando, en realidad, lo hacen por su propio interés. Trabados en una batalla que la consejera matrimonial Isolina Ricci llama "intimidación negativa", esos padres se nutren de su hostilidad, hasta que terminan no pudiendo vivir sin ella. El odio y el deseo de castigar pueden formar un vínculo más fuerte que el amor y el deseo de complacer. Y los padres que sigan riñendo dentro del matrimonio mientras usan a los hijos como "engrudo" matrimonial simplemente se están engañando a sí mismos.

Y los niños lo manifiestan, sobre todo los varones. No todas las normas que aprenden los chicos en su entorno inmediato son positivas, y cuando los progenitores se insultan o llegan a la agresión física o, como arma favorita de la clase media, al silencio, los niños captan ese penoso mensaje. Un estudio tras otro ha vinculado a los progenitores que riñen con los problemas de conducta de sus hijos, lo cual inmediatamente suele cobrar impulso hasta terminar en la delincuencia. Y cuanto más dura es la discordia, mayor es la proporción de conducta anormal. Un estudio clásico realizado en Inglaterra ha permitido descubrir que

entre los niños que ya han tenido un choque con la ley, es más probable que quienes tienen padres con problemas persistentes vuelvan a comparecer ante el tribunal, a diferencia de lo que ocurre con los hijos de padres divorciados o de familias intactas donde no hay disputas.

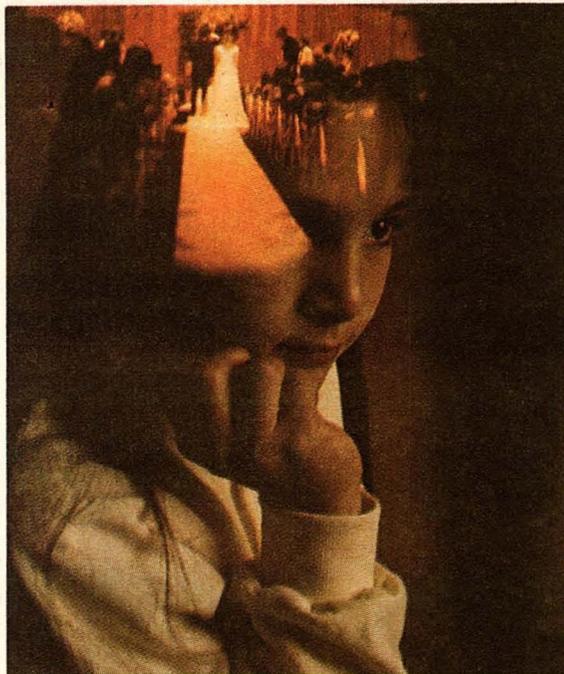
Una casa llena de tensión puede repercutir mucho más en los niños que la resolución de la tensión con el divorcio. A 24 estudiantes de la Universidad del Estado de Nueva York, de Buffalo, se les preguntó qué etapa de la desorganización familiar provocada por el divorcio de sus padres les había causado mayor dolor. Cuando las riñas previas al divorcio, a menudo físicas, habían sido intensas, el nivel de tensión del niño había alcanzado su punto máximo. Los niños, cosa bastante natural, habían temido que uno de sus progenitores lesionara seriamente al otro. Estos niños tenían pocos amigos, porque les molestaba llegar a su hogar con alguien por temor a que ese alguien presenciara una reyerta conyugal. Además, su vida familiar se veía llevada a una mayor tensión por la incertidumbre económica. El dinero es un arma que muchos padres retacean a su familia, ostensiblemente para castigar de esa manera a sus esposas, pero hiriendo en realidad a todos. No hay continuidad en la vida familiar de esos hijos, nadie con quien contar, ya que uno u otro de los progenitores se van y vuelven sin cesar de la casa.

**L**as reacciones del niño ante una vida familiar tan turbulenta han sido generalmente serias, sobre todo si tenían entonces menos de 8 años de edad. Desde el punto de vista físico, los estudiantes interro-

gados informaron que habían tenido vómitos, tics nerviosos faciales, pérdida del cabello, pérdida de peso, atraso en el crecimiento y hasta, en un caso, úlceras. “Yo solía estar presente cuando mis padres reñían —recuerda uno de ellos—. A veces sentía que se me desgarraban las entrañas”. Dada su corta edad, los niños se sentían atrapados y no podían rehuir el conflicto. Los mayores podían buscar refugio en un amigo, pero los chiquillos sólo podían huir a la planta alta para encerrarse en su habitación.

**E**vadirse hacia la fantasía y refugiarse en ella hacía que la situación resultara más soportable para esos niños, quienes urdían historias heroicas acerca de sus padres o inventaban a adultos imaginarios que sustituyeran a los que los abandonaban. Unos pocos hasta intentaron, sin éxito, intervenir en las riñas de sus padres. “Una vez, cuando estábamos sentados a la mesa para almorzar y ellos gritaban como de costumbre, empecé a escribir en un trocito de papel: ‘Por favor, dejen de pelear’, pero no pude recordar cómo se escribía la palabra ‘pelear’ —recuerda uno de los estudiantes. Mi madre lo notó y me preguntó qué escribía. Me eché a llorar y ya no pude contenerme”. La pelea continuó y aquél estudiante, como otros que trataron de narrar las riñas de sus padres, abandonó toda tentativa de evitarlas como inútil.

Una infancia pasada en una atmósfera de antagonismo tan extremo es algo casi insoportable. Pero sucede, y los niños la afrontan lo mejor que pueden. “Cuando yo oía el auto de mi padre llegando a casa, sabía que un minuto después él llegaría a la puerta trasera —recuerda otro estudiante—. En ese tiempo yo me marchaba por el frente de la casa”. Nada tiene de extraño el hecho de que esos niños, obligados a presenciar sin cesar los choques de sus padres, hallaran alivio en el divorcio de ellos.



**Los niños pueden comprender una separación por causas extremas (alcoholismo, violencia, etc.), pero no una por vaguedades confusas o abstracciones.**

Por eso, parece evidente que las riñas crónicas de sus padres son algo peor para un niño que cualquier ruptura de la familia. Los niños sufren más que nadie como consecuencia de los malos matrimonios... y con los divorcios donde hay mucho encono. ¿Y qué en cuanto a los niños cuyos padres se han “alejado el uno del otro”, “no tienen nada en común” y consideran que sus matrimonios “han muerto”. ¿Se sienten mejor esos hijos del divorcio que los niños cuyos padres conviven aún, aunque sea a regañadientes? Los hechos parecen indicar que no.

A los niños les resulta posible comprender la ruptura de su familia cuando la pueden atribuir a alguna conducta extrema como el alcoholismo, la drogadicción o la violencia mutua de sus padres. La dificultad se presenta cuando se plantean razones vagas y abstractas para el divorcio. El divorcio moderno plantea con frecuencia esas vaguedades, subproductos de una época que ha opuesto los sueños no realizados de un miembro de la familia a los mejores intereses de los demás. “Nadie sabe lo desdichado que es un matrimonio antes de que sea mejor que los cónyuges se divorcien. Esa es la gran incógnita”, dice Andrew Cherlin, profesor adjunto de relaciones sociales en la Universidad John

Hopkins, de Baltimore. “Ningún científico social, ningún psiquiatra, puede decirle a uno hasta qué punto debe llegar el infortunio de un cónyuge para que la separación sea lo mejor para los niños”.

**P**or una ironía de las circunstancias, muchos de esos divorcios han sido precedidos por vidas hogareñas muy felices para los niños. Como un fenómeno propio de las clases media y alta, esos divorcios sorprenden sin ninguna advertencia previa a niños acostumbrados a la tranquilidad familiar, acostumbrados a padres afectuosos y a un hogar organizado. Aunque uno no puede afirmar que sea preferible que los padres riñan abiertamente antes de divorciarse, los niños que han vivido en el seno de familias “ideales” sufren casi siempre más con el cataclismo que sigue inevitablemente al divorcio. Protegidos de toda señal de conflicto, esos niños están mal preparados para la atmósfera acre y confusa que se plantea entre sus progenitores, que parecían tan felices hasta el día anterior. ¿Qué ha pasado? Los niños buscan las respuestas en todas partes. Limitados por su falta de experiencia, fabrican a menudo respuestas basadas en la fantasía más que en los hechos. “A mi mamá le gusta la gente de ojos azules y mi papá tiene los ojos marrones. Tal vez eso sea lo

que sucedió", dijo un niño de 7 años, esforzándose por comprender.

En esos casos, casi siempre son los padres quienes quieren el divorcio, no los hijos. Y son los niños quienes tienen que adaptarse a las horas de visita, pasar a menudo a barrios y escuelas menos costosos, ver cómo su progenitor natural es sustituido por otro nuevo. Los padres podrán sentirse más felices en el lejano ámbito del divorcio. Pero de ello no se deduce que los niños también habrán de serlo.

Crecer no resulta fácil en ninguna circunstancia. Aunque muchos adultos recuerden su infancia con nostalgia, pocos optarían por volver a vivir esos años. Y la desorganización, sea que provenga de una vida de hogar hostil o del divorcio, hace mucho más difícil la transición a la vida adulta.

Evidentemente, cada situación es distinta, cada familia tiene sus propias peculiaridades y su propia manera de solucionar las cosas. Pero la tensión del divorcio es universal. Y cada niño tiene su historia que contar, una historia que será probablemente distinta de la que contarían sus padres. Los niños, sobre todo los de corta edad, son muy reacios a desahogar sus sentimientos negativos con respecto a sus padres por temor a un castigo o represalia. A menudo callan, movidos por un sentimiento de culpa, considerándose responsables de lo sucedido. Pero, lo que es más importante, callan por temor a perder el cariño de sus padres, el único afecto sin el cual no puede vivir realmente un ser humano.

De modo que nos corresponde a nosotros escuchar muy cuidadosamente a esos niños, y lo que es más importante, tratar de oír lo que no se atreven a decir en voz alta. Sólo entonces los padres pueden empezar a comprender cómo se siente el niño y cómo algo de su dolor y su confusión puede ser alejado de su vida. Los padres tienen que mirar el divorcio con los ojos de sus hijos, escuchar sus voces y recordar, si pueden, lo que significó realmente tener 14 años o 9 o 4 o aun 1. □

## Para pensar

***Una de las más patentes muestras de cobardía humana es el silencio que guarda la mayor parte de la gente cuando se habla mal de un amigo... ¡Qué raro es el que se atreve a defenderlo!"***

—Amado Nervo, en "Sentencias".

¡Cuánto tiempo de nuestra existencia perdemos en hechos que no aportan nada bueno! Chismes, habladurías, intrigas, mentiras, maledicciones, hipocresías, suelen alimentar los días como esas sustancias venenosas que administradas en pequeñas y constantes dosis terminan por conducir a la muerte.

¿Y qué otra cosa sino muerte del ideal, del altruismo, de lo digno y noble, es convertir lo malo, mezquino y feo de la vida en una adicción, como si de tanto ejercitarnos en lo mediocre, lo vulgar, lo que daña, termináramos por ser sus prisioneros ¡Hay tanto esplendor en la vida del espíritu, del intelecto, de los altos ideales! ¡Hay tanto para mejorar en nuestra condición humana! Si no lo intentamos, si no nos proponemos enaltecernos, luchando por las causas justas, elevadas, dignas, si no advertimos que nuestra vida se acorta hora a hora y es mucho lo que nos falta hacer en nuestro beneficio y en el de los demás, si no nos decidimos a realizar una severa autocrítica para desechar de nosotros lo inservible y para elegir el camino que nos conduzca a una existencia de grandeza, entonces... ¿de qué nos habrá servido vivir?

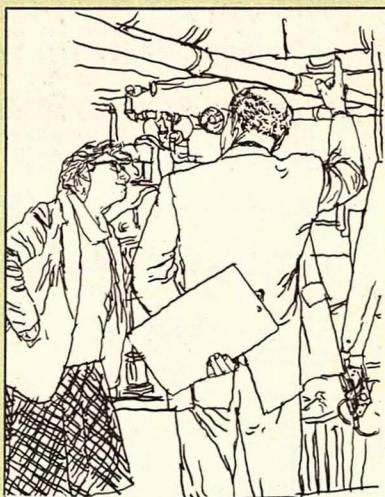
—Cora Cané escribe para el diario *Clarín*, d donde extrajimos esta breve y fecunda reflexión.



### Cómo vencer el estrés del trabajo

Una multitud de estudios han explorado la íntima relación que guarda el estrés laboral con diferentes enfermedades; sin embargo, sólo recientemente se ha empezado a investigar en profundidad el papel de determinadas variables que ayudan a contrarrestar esos efectos indeseables. Las personas que gozan de mejor salud son quienes no se esfuerzan más allá de su capacidad de resistencia y viven de acuerdo a pautas flexibles y adaptables, en lugar de reglas rígidas. Son los que pueden distenderse y gozar del tiempo libre, los que se ocupan de los problemas del trabajo cuando aparecen y no viven rumiando los asuntos por adelantado. Suelen tener otros intereses fuera de su trabajo, de carácter familiar o religioso, hobbies u otras tareas gratificantes y enriquecedoras. Dedican tiempo a sus cónyuges, hijos, amistades, actividades espirituales u a organismos comunitarios de ayuda. Tienen sentido del humor y no se desesperan ante el fracaso, porque han desarrollado estrategias para afrontar las situaciones de riesgo.

Hace algunos años se introdujo un nuevo concepto que intenta explicar por qué algunas personas son impenetrables a los efectos desgastantes de los acontecimientos estresantes de la vida. Este estudio fue desarro-



llado por la científica de la conducta Suzane Kobasa de la Escuela Universitaria de Graduados de Nueva York. Se focalizó en las personas que permanecen relativamente sanas después de haber experimentado un alto monto de hechos estresantes. Su estudio se basó en una población de hombres ejecutivos que fueron separados en 2 grupos: uno con alto nivel de estrés y de enfermedad y otro con alto nivel de estrés y bajo grado de enfermedad. Estos 2 grupos fueron diferenciados en base a los resultados de una batería de pruebas de personalidad. Los trabajadores que eran más inmunes a las enfermedades a pesar de las fuertes presiones que soportaban exhibieron 3 características comunes de personalidad: las llamadas *tres C*.

1. El *compromiso* con ellos mismos y con las personas con las que comparten las tareas.

2. El sentido de *control* en el manejo de las experiencias y acontecimientos.

3. El hecho de tomar las dificultades como un *desafío* (*challenge* en inglés, la tercera C) más que como algo malo o perturbador.

El *compromiso* comienza cuando uno cree en sí mismo y en lo que hace. Es un sentimiento de adhesión al trabajo porque se identifica con sus objetivos y prioridades de la vida. La gente comprometida sabe en lo que está involucrada y lucha por ello. Además manifiestan un fuerte espíritu de solidaridad con sus compañeros involucrados en la comunidad de intereses que comparten. El *control* es la creencia de que uno puede influir o ser responsable por las experiencias propias y el curso de los acontecimientos. Finalmente, el *desafío* consiste en la idea de que los problemas y las dificultades son una oportunidad para el cambio en lugar de ser una amenaza. Lo que produciría pánico o malestar a otros, a estas personas las estimula a avanzar. No perciben las situaciones como negativas sino como fenómenos positivos que les permitirán desarrollarse y crecer como seres humanos.

Los individuos que demostraron tener un fuerte sentido en estas 3 dimensiones fueron denominados "resistentes" o "duros", por su capacidad para soportar los efectos desgastantes tanto del estrés vital como de la enfermedad física y mental. ¿No cree que sería bueno imitarlos?

# DISSENSO

*¿Cuán libre se es realmente para ejercer el derecho de pensar por uno mismo?*

*Michael Hall*

"El tono ofensivo de su artículo hace imperativo que retiren inmediatamente mi nombre de su lista de suscriptores".

"Estoy tratando de recordar cuándo fue que leí esa basura, esa distorsión premeditada de las Sagradas Escrituras en la publicación que usted dirige".

"Creo que ustedes han caído en el síndrome tan popular del anti-conservadorismo. Parecen haberse salido del camino para transitar sendas erradas y dedicarse a cuestiones que no expresan preocupación alguna por la iglesia".

"Tal vez la razón por la que ustedes no publican una selección más equilibrada de artículos es que nadie se los envía. Pero tal vez nadie se los envía porque ustedes no tienen la costumbre de publicarlos".

**T**odo editor eficiente tiene en su haber una buena cantidad de cartas que contienen críticas no constructivas. "Puedo reconocerlas inmediatamente", me dijo cierta vez un editor, "son enviadas siempre con copia a otras personas que se encuentran más arriba que yo dentro de la organización en la que trabajo. Pero las cartas de felicitación siempre me son enviadas únicamente a mí, sin copias para mis superiores, en sobres que llevan sobreimpresa la leyenda 'personal' y 'confidencial'".

También me dijo que las cartas de tenor más crítico provienen generalmente de cristianos que pretenden tener una relación íntima y única con la verdad. "Cuánto más cerca de la Biblia profesan

estar, más ofensivo y desagradable es el 'llamado desde el altar'. Cuánto más fundamentalista es la iglesia a la que pertenece esa persona, más liberal es ésta en el uso de los insultos y expresiones ofensivas".

Pero cierto día ese editor recibió una carta diferente. El mensaje comenzaba diciendo: "No estoy de acuerdo con muchas de sus posiciones, pero agradezco al Señor por el hecho de que usted me haya hecho pensar. En verdad, he cambiado algunas de mis ideas como consecuencia del ministerio que usted ha hecho del disenso".

El editor dijo al respecto: "Si no fuera porque varios miembros del equipo editorial estaban cerca cuando leí esa carta, hubiera llorado a gritos como un niño".

La cristiandad, en el más sublime de los sentidos, es una hermandad de disidentes. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros no funcionamos de la manera más sublime. Nosotros, y sólo nosotros,

Michael Hall es un escritor que reside en Saint Louis, Missouri, EE. UU. El presente artículo apareció originalmente en la revista *Liberty*, dedicada a la promoción de la libertad religiosa.

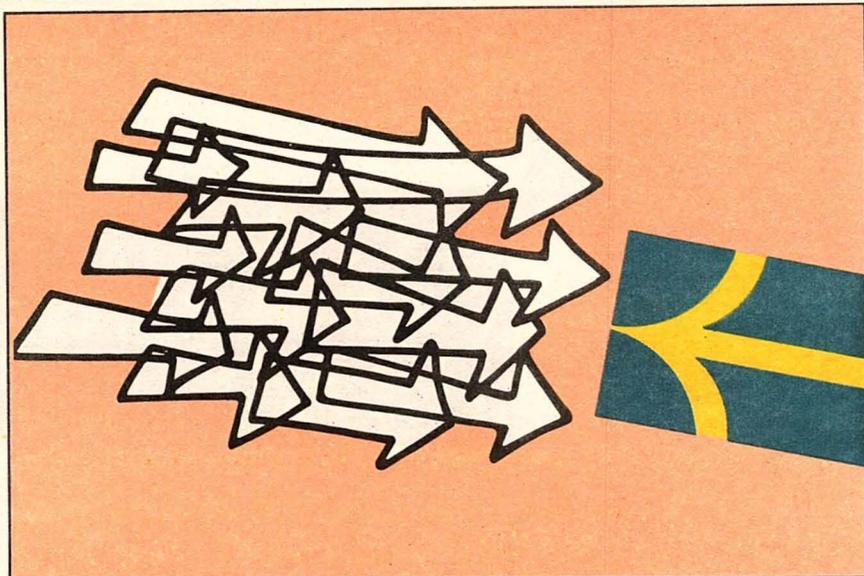
tenemos la verdad. Damos por sentado que los demás están ciegos, que son obstinados, herejes. Tenemos miedo de escuchar genuinamente. Hacemos del disenso un sinónimo de enemistad, odio, mala voluntad, enajenación, desavenencia, estrechez de ideas, etc. Es el liberal contra el legalista, los cristianos de derecha contra los cristianos de izquierda, la verdad contra el error. Por nuestra propia naturaleza sabemos muy bien cómo convertir un desacuerdo en una "guerra santa".

La Reforma protestante destacó el derecho inalienable al disenso. Dios nos hizo libres para elegir. Para acertar o equivocarnos. La Reforma también proveyó el incentivo para que cada persona pensara y estudiara por sí misma. Allí emergió, aunque no por un instantáneo destello de discernimiento de origen divino, la convicción de que ningún movimiento religioso o iglesia tiene derecho a imponer su punto de vista sobre los demás.

Si la conformidad es ley, como algunos suponen, el disenso no puede ser otra cosa que ilegal. Pero la naturaleza de las cosas demuestra que cada uno tiene el inalienable derecho de pensar por sí mismo, de buscar la verdad y de sacar sus propias conclusiones y expresarlas, aunque sean contrarias a la opinión prevaleciente.

Podría objetarse que la Reforma misma produjo división antes que unidad y hermandad entre los creyentes. Antes de la Reforma, cuando el derecho al disenso no era una libertad social, existían otras formas de disenso: la ignorancia, el poder corruptor y los instrumentos de tortura. El obispo Arundel, quien condenó a Wycliff por traducir la Biblia al idioma inglés, lo calificó como "sujeto despreciable y pestilente de execrable memoria... el verdadero heredero y hijo del anticristo, el sujeto que coronó su perversidad con la traducción que hizo de las Escrituras al idioma materno".

El derecho al disenso representaba una amenaza para el poder y el estatus de los privilegiados. Llegar a conclusiones diferentes significaba para éstos una menor adherencia a



**Cada uno tiene el inalienable derecho de pensar por sí mismo, de buscar la verdad, de sacar sus propias conclusiones y expresarlas, aunque sean contrarias a la opinión prevaleciente.**

lo oficial, a lo legal, a la verdad. Los interrogantes eran una amenaza para la autoridad, para las tradiciones, para la estructura, para el orden mismo, para la *verdad* misma, para la *verdad infalible*.

Pero la infalibilidad, debe recordarse, es más hija de nuestro siglo que del de la reforma. Infalibilidad: el sentido de lo que la tradición y la autoridad han declarado y lo que en nuestra iluminada ignorancia damos por sentado —la razón, la ciencia, la evolución, nuestras convicciones personales, etc. A menudo manejamos la disidencia bastante bien hasta que ella entra en conflicto con lo que consideramos o estimamos como infalible.

Nuestra perspectiva acerca del disenso a menudo se encuentra relacionada con nuestro concepto de iglesia —*nuestra* iglesia—, su estructura, poder, autoridad y mandato divino. Aun en las iglesias que no son autoritarias podemos no ser verdaderamente libres de llegar a nuestras propias conclusiones respecto de la verdad, de pensar, de cuestionar, de preguntar, de discutir, de debatir, de dialogar. Cuando concluye nuestro estudio, ¿deben nuestras conclusiones coincidir con

las de la iglesia? ¿En todas las áreas? ¿La verdad es sólo verdad si la iglesia la aprueba? ¿Revisamos los libros para ver si contienen el imprimatur de nuestra iglesia o el logo de nuestra editorial denominacional? ¿Tenemos nuestro propio sello de aprobación al estilo de la nueva derecha religiosa norteamericana?

Por cierto que el derecho a no estar de acuerdo sin correr riesgos puede encontrarse delimitado dentro de ciertos parámetros, pero no puede estar divorciado de la libertad, especialmente de la libertad a pensar por uno mismo. Si todas las conclusiones permitidas ya se encuentran escritas en el cemento eclesiástico, si no hay tolerancia para con el disenso, si la antigüedad de una creencia es en sí misma prueba de su integridad o totalidad, si el voto mayoritario sofoca la conciencia minoritaria, puede incluso llegarse a tener una vehemente quema de Biblias.

Pablo desaprobó el método de la imposición ideológica cuando escribió a los creyentes de Corinto diciéndoles: "No es que queramos imponerles a ustedes lo que tienen que creer" (2 Corintios 1: 24; versión *Dios habla hoy*, de aquí en más

DHH). El apóstol declaró que “cada uno debe estar convencido de lo que cree” (Romanos 14: 5). Pablo se refirió de manera satírica al hambre de poder de algunos pretendidos “apóstoles” corintios que deseaban enseñorearse de los creyentes y privarlos así de la libertad que tenían en Cristo. Jocosamente los llama “superapóstoles” a la par que advierte seriamente contra sus ardides y estratagemas (véase 2 Corintios 10-13).

En consecuencia, no todo disenso es responsable o tolerable. Hay un disenso legítimo y uno que no lo es. El primero es responsable y saludable. El otro es violento y represivo. El disenso legítimo tiene una marca distintiva segura: surge del amor. Como decía cierta nota editorial en el periódico denominacional de mi iglesia: “El verdadero disenso no proviene de un corazón que no siente interés, que no ama, que está lleno de apatía o que busca un lugar para sí mismo, sino de un corazón que se preocupa hasta el punto de tener una visión de lo que la iglesia podría llegar a ser”.

El disenso cristiano tiene también otra marca distintiva: concede los mismos privilegios que exige. Defiende la libertad de otros a expresar opiniones que no comparte. De esta manera refleja la regla de oro haciendo a otros y por otros lo que le gustaría que le hicieran e hicieran por él. Los reformadores rara vez estuvieron a la altura de estas normas. Mientras contendían elocuentemente por su propia libertad, oprimieron, persiguieron, quemaron y torturaron para traer a otros a los brazos amorosos de Dios. Por ejemplo, Miguel Servet es una mancha negra en la Ginebra de Calvino.

La cooperación resulta a menudo más saludable que el disenso. La gente que más nos gusta es la que está de acuerdo con nosotros. ¿Por qué entonces deberíamos exaltar o elogiar lo que tan a menudo nos resulta ofensivo? Por varias razones. El disenso nos asegura el derecho a pensar y a repensar. Donde no hay lugar para el disenso, la honestidad intelectual y la integridad resultan sacrificadas sobre el altar de la conformidad forzada, obligatoria. Necesi-

tamos del disenso para resguardar la riqueza que es inherente a la diversidad. Es a partir de la diversidad de trasfondos, intereses, adiestramientos, maneras de ver las cosas, necesidades, culturas, personalidades y creencias de donde puede surgir la más vital y vibrante comunidad espiritual.

La inexistencia de disenso implica volver a la Edad Media. La ortodoxia olfatea aun el más tenue olor a disenso y le coloca el rótulo de “herejía”. Es la Inquisición resucitada, los jueces de Salem persiguiendo presuntas brujas. Es el Calvario reeditado, la crucifixión de lo bueno por parte de quienes piensan que de esa manera están haciendo un gran servicio a Dios (véase S. Juan 16: 2). Es el asesinato del carácter, la indirecta, la insinuación y el ridículo.

La ausencia de disenso conduce a la parálisis intelectual. Un filósofo dijo en cierta ocasión: “¡Cuidado cuando Dios suelta un pensador sobre la tierra!”. Pensar es vivir, es preservar la individualidad. Nunca deberíamos someter nuestro intelecto a la mayoría. “El espíritu de masa es algo peligroso. Es la ley de las turbas. No es honroso ser una fotocopia de algún otro... No necesitamos cristianos producidos en serie. Necesitamos personas que no teman ser ellos mismos y pensar por sí mismos”.

Sin disenso, sólo puede esperarse estancamiento y muerte espiritual. El disenso, siempre que proviene del amor, promueve la espiritualidad. Ese disenso nos enseña la paciencia y el respeto para con los demás.

El disenso nutre la valentía. Hace falta valor para disentir, para confrontar el *establishment* religioso como Cristo lo hizo. El cuestionó, desafió, inquietó, indagó, inquirió. Y de esa manera renovó la fe y la verdad.

El disenso aporta vida, incentiva la discusión, el interés y la renovación. Revitaliza los huesos secos y les da oídos para escuchar la palabra de Dios. Nos ayuda a verificar nuestra percepción y a delinear nuestros métodos misioneros.

El disenso nos ayuda a desarrollar nuestro coeficiente de tolerancia, refina nuestro amor y carácter. El encargo apostólico “recíbanse los unos a los otros” (Romanos 15: 7, DHH) no se refiere únicamente a aquellos a quienes amamos de manera natural o a quienes están completamente de acuerdo con nosotros. Amamos de manera natural a quienes ven las cosas de la misma manera que nosotros. Nos sentimos tentados a despreciar a quienes se encuetran a nuestra derecha y a rechazar a los que están a nuestra izquierda. Pero Dios pretende enseñarnos lecciones de paciencia y de compasión por medio de quienes difieren de nosotros en su temperamento y en su manera de ver las cosas. “¿Quién eres tú para juzgar al criado ajeno? Que se mantenga en pie o caiga sólo interesa a su amo; pero quedará en pie, pues poderoso es el Señor para sostenerlo” (Romanos 14: 4, *Biblia de Jerusalén*). Pablo afirmó que el reino de Dios no consiste en preferencias o convicciones, sino en estar en la situación correcta ante Dios, en tener paz unos con otros, y en gozarnos en el Espíritu Santo (vers. 17). La ley no consiste en conformidad sino en amor (vers. 15).

Nos sentiremos tentados a dar por perdidos a los legalistas enjuiciadores de mente estrecha. O a los liberales “habladores”. Pero Jesús nos llamó a algo más elevado que eso. Nos pidió que nos amemos unos a otros.

Nuestro amor mutuo no depende de la unidad doctrinal sino de la consagración mutua a Aquel en quien vivimos, nos movemos y existimos (Hechos 17: 28). Nuestra cooperación con Cristo como consiervos no depende de que tengamos conceptos unánimes acerca de la verdad, sino de nuestra relación mutua con el Único que es el camino, la verdad y la vida.

La próxima vez que usted no esté de acuerdo con algo que lea, ¡siga leyendo! Trate de entender lo que lee. Agradezca a Dios por la capacidad de pensar. Agradézcale por el estímulo que conduce a pensar y a disentir sin caer en el desamor. Por poder sentirse estimulado sin sentirse agraviado. □

# A propósito de la DISCRIMINACION

Todos los personajes del poeta libanés Khalil Gibrán en su libro *Jesús, el Hijo del Hombre* hablan en primera persona e intentan la difícil tarea de comprender y expresar las enseñanzas de Jesús, de penetrar profundamente en el misterio divino y humano de su existencia temporal.

Pedro

(acerca del prójimo)

**U**na vez en Capernaum, mi Señor y Maestro nos habló así: "Vuestro prójimo es vuestro yo que vive detrás de un muro. Con el conocimiento, todos los muros caerán.

"¿Quién sabe si vuestro prójimo no es sino vuestro más perfecto yo usando otro cuerpo? Cuidad de amarlo como quisierais amaros a vosotros mismos.

"También él es una manifestación del Altísimo, a quien no conocéis.

"Vuestro prójimo es un campo donde las primaveras de vuestra esperanza pasean en sus verdes atavíos, y donde los inviernos de vuestro deseo sueñan con las cimas nevadas.

"Vuestro prójimo es un espejo en el cual contemplaréis vuestro propio semblante embellecido por una alegría que ni vosotros mismos conocéis, y por un pesar que ni vosotros mismos compartís.

"Quisiera haceros amar a vuestro prójimo tanto como yo os he amado".

Entonces le pregunté: "¿Cómo puedo amar a un vecino que no me ama y que codicia mis bienes? ¿A alguien que robaría mis posesiones?

Y él respondió: "Cuando estáis arando y vuestro siervo está sembrando la semilla en pos de vosotros, ¿os detenéis a volver la mirada y a ahuyentar a la alondra que se está alimentando de unos pocos granos de vuestras semillas? Si hicierais esto, no seríais dignos de las riquezas de vuestra cosecha".

## Jorge, el de Beirut

(acerca de los extranjeros y del valor del hombre)

**E**l y sus amigos estaban en el bosque de pinos más allá de mi cerco, y él estaba hablándoles.

Me detuve junto al cerco y escuché. Y supe quién era porque su fama había alcanzado a estas costas antes de que él mismo las visitara.

Cuando dejó de hablar, me aproximé a él y dije: "Señor, ven con estos hombres y hazme el bien de honrar mi techo".

Y él me sonrió y dijo: "No en este día, amigo mío. No en este día".

Y había una bendición en sus palabras, y su voz envolvía como una prenda de vestir en una noche fría.

Luego se volvió hacia sus amigos y dijo: "Mirad a este hombre que no nos considera extranjeros y aunque nunca nos ha visto antes de este día, nos invita a traspasar su umbral.

"Verdaderamente en mi reino no hay extranjeros. Nuestra vida no es sino la vida de los otros hombres que nos es dada para que podamos conocer a todos los hombres, y en ese conocimiento amarlos.

"Las acciones de todos los hombres no son sino nuestras acciones, tanto las ocultas como las manifiestas.

"Os encargo no ser un solo yo sino varios, el dueño de casa y el sin hogar, el labrador y la alondra que pica el grano antes de que se adormezca en la tierra, el dador que da en gratitud y el receptor que recibe con dignidad y reconocimiento.

"La belleza del día no consiste solamente en lo que veis, sino en lo que otros hombres ven.

"Por esto os he escogido a vosotros entre los muchos que me han escogido".

Luego se volvió hacia mí y sonrió y dijo: "Digo estas cosas para ti también y tú también las recordarás".

Entonces le supliqué y dije: "Maestro... ¿No visitarás mi casa?"

Y él respondió: "Conozco tu corazón y he visitado la mejor de tus casas".

Y mientras él se alejaba con sus discípulos, dijo: "Buenas noches y quiera vuestra casa ser lo bastante amplia para albergar a todos los caminantes de la tierra".

## Lucas

(acerca de la hipocresía)

**J**esús despreciaba a los hipócritas, y su ira era como una tempestad que los azotaba. Su voz era trueno en sus oídos y él los intimidaba. Por el miedo que le tenían, buscaban su muerte; y como topes en la oscura tierra trabajaban para minar sus senderos. Pero él no caía en sus trampas...

Se reía de sus intenciones porque sabía bien que su espíritu no sería burlado ni sorprendido en lazos.

Sostenía un espejo en su mano y en él veía al holgazán y al claudicante y a aquellos que tambalean y caen a la vera del camino a la cumbre.

Y él los compadecía a todos; e incluso los hubiera elevado hasta su estatura y hubiese llevado su carga. Es más: habría invitado a la debilidad de ellos a apoyarse en su fuerza.

El no condenaba tan duramente al mentiroso o al ladrón o al asesino como al hipócrita de rostro enmascarado y de mano enguantada.

A menudo he meditado en que el corazón que alberga a quienes peregrinan desde el yermo a su santuario, se cierra y clausura a los hipócritas.

Un día en que descansábamos con él en el Jardín de los Granados, le dije: "Maestro, perdona y consuelas al pecador y a todos los débiles y a los enfermos, con la sola excepción de los hipócritas".

Y él respondió: Escogiste bien tus palabras cuando hablaste de pecadores débiles y enfermos. Les perdono su debilidad de cuerpo y su enfermedad de espíritu. Porque sus menguas les han sido impuestas por sus antepasados o por la codicia de sus vecinos.

Pero no tolero al hipócrita, porque es él, por sí mismo, quien impone un yugo sobre el cándido y el complaciente.

Los débiles a quienes llamas pecadores, son como implumes pichones que cayeron del nido. El hipócrita es el buitre esperando sobre una roca la muerte de la presa.

Los débiles son hombres perdidos en el desierto. Pero el hipócrita no está perdido. Conoce el camino; sin embargo, ríe entre la arena y el viento.

Por esta causa no lo admito.

Así habló nuestro Maestro, y yo no entendí. Pero ahora entiendo.

Luego los hipócritas de la tierra echaron mano de él y lo juzgaron; y al hacerlo se creyeron justificados. Porque citaron la ley de Moisés en el Sanedrín como testimonio y evidencia contra él.

Y ellos que quebrantan la ley al despuntar cada aurora y la quebrantan de nuevo a la puesta del sol instigaron su muerte. □

# Sufrimiento humano y providencia divina

(Parte II)

*Richard Rice*

**S**i bien es cierto que ciertos valores presuponen la existencia del mal (el coraje presupone la existencia del peligro; el arrepentimiento supone la existencia previa de un pecado; la compasión no sería tal si no existiera el sufrimiento; el perdón supone un maltrato previo; etc.), el surgimiento de esos valores no transforma el mal o lo malo en algo inherentemente bueno. Una esposa que queda viuda y tiene que criar de allí en más a varios hijos de corta edad puede desarrollar merced a esa circunstancia la confianza en sí misma y la eficiencia hasta un grado que sería inalcanzable en caso de que su esposo estuviera vivo. Pero difícilmente eso haga que se sienta agradecida de que él haya muerto. De la misma manera, una cosa es decir que nada, por negativo que sea, supera la capacidad divina de

obrar para bien, y otra muy distinta es decir que nada es esencialmente negativo. Para evitar la impresión de que los recursos inagotables de Dios eliminan de alguna manera todo mal, es necesario destacar aún 2 puntos adicionales:

1) Cualesquiera sean los beneficios que puedan derivar de alguna cosa mala o de alguna experiencia trágica, esos beneficios se deben enteramente a la respuesta de Dios a ese mal o a esa tragedia, y a su capacidad para motivar ciertas actitudes de parte de los seres humanos. Los beneficios resultantes no indican la presencia de cualidades positivas o de características redentoras en la experiencia misma. Las heridas sufridas por las víctimas de un terrible accidente automovilístico pueden representar un desafío supremo para los médicos de un hospital. La efectividad de ellos puede alcanzar nuevas alturas en respuesta al desafío. Puede ser que en virtud de esa experiencia tengan un mejor desempeño en situaciones futuras. Pero eso no convierte al accidente en un acontecimiento



feliz. Eso significa que un eventual producto residual positivo de una experiencia trágica o negativa nunca debería hacernos perder de vista que lo malo no es otra cosa que malo. Los recursos inagotables de Dios no convierten el mal o lo malo en algo bueno.

2) El mal o lo malo siempre da como resultado una situación peor de lo que podría haber sido el caso

Richard Rice, doctor en Teología Sistemática y prolífico autor, se desempeña como profesor de teología en la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos.

sin ese mal. Esto es cierto aun cuando algún saldo positivo de ese mal estuviera ausente. Un hogar sin padre es menos que lo ideal, no importa cuán admirablemente se desempeñe la madre. Por la gracia de Dios, algún beneficio puede surgir después de lo malo. No obstante, el efecto neto del mal es aún así negativo. Este siempre implica una pérdida.

El escultor al que nos referimos antes modificó su diseño para incorporar en la obra de arte la decoloración que apareció en el bloque de mármol. Y ello pudo haber demostrado ciertos aspectos de su destreza de manera más dramática que con el diseño original. Pero la escultura resultante bien pudo haber sido menos hermosa que lo que él podría haber producido de haber contado con un material sin defectos. De manera semejante, la realidad del pecado ocasiona una manifestación del amor y de la capacidad de Dios que podría haber sido posible en un universo sin pecado... Pero eso no significa que el mundo como un todo es mejor como resultado del pecado, del mal. Los resultados y efectos más abarcentes del mal, de lo malo, son negativos, porque el mal siempre implica una pérdida irreparable. La providencia divina no hace que la historia pierda su carácter trágico.

El mal sigue siendo esencialmente malo a pesar de la respuesta creativa que Dios le da. Los efectos netos del pecado son siempre negativos. Tener presente esta realidad evitará que muchos cristianos respondan de una manera distorsionada ante las experiencias desagradables de la vida. Para mantenerse siempre conscientes del cuidado de Dios en sus vidas, algunas personas acostumbran atribuir a Dios todo lo que les ocurre. Los malos tratos que sufren, las limitaciones y defectos físicos, los reveses financieros, todo lo atribuyen al inescrutable designio de Dios para sus vidas.

Cierto conferenciante popular acostumbraba exhortar a sus jó-



**Algunas personas acostumbran atribuir a Dios todo lo que les ocurre. Los malos tratos que sufren, las limitaciones y defectos físicos, los reveses financieros, todo lo atribuyen al inescrutable designio de Dios para sus vidas.**

venes oyentes a que consideraran cada decisión paterna como la voluntad manifiesta de Dios, aun cuando los padres no tuvieran principios morales. La motivación que se encontraba detrás de ese consejo es ciertamente encomiable. Sin embargo, una propuesta como ésta conduce a la potencialmente dañina conclusión de que las intenciones divinas se encuentran detrás de todo lo que nos ocurre. Semejante manera de pensar convierte a Dios en el autor del mal. Deberíamos pensar que Dios obra el bien *a pesar* del mal y de lo malo, *no por medio* de ello. Podemos dar "gracias en todo" (1 Tesalonicenses 5: 18), de acuerdo con la prescripción apostólica, pero deberíamos hacerlo no porque él sea quien planea todo lo que nos ocurre, sino porque Dios nunca se olvida de nosotros, porque nada de lo que nos ocurra, por malo o desagradable que sea, supera su capacidad para minimizar los efectos nocivos de ello y para reorientar las cosas de manera que nos ayuden a bien siempre que se lo permitamos y colaboremos con él.

Una perspectiva semejante acerca de la providencia nos hará estar seguros de que el amor de Dios finalmente triunfará. Al mismo tiempo, nos permite reaccionar de manera instintiva contra el mal, como algo que no debería ser, como algo que Dios no desea. □

# VIDA

## en la Palabra

Hugo Antonio Cotro es licenciado en Teología.



**"Siempre me pareció lógico que los cristianos tradicionalmente cargáramos las tintas contra un personaje como Judas. Pero después de leer S. Juan 13: 21-27 ya no me siento tan seguro de que Judas mereciera un juicio tan severo de parte de la posteridad cristiana. Después de todo, ¿no fue un 'villano' predestinado a serlo?"**

No cabe duda de que, merced a la tradición de la que usted habla, Judas ha sido desde siempre el símbolo por antonomasia de la duplicidad, la codicia, la traición y de lo malo en general ("Ese chico es 'la piel de Judas' "; "Ella es falsa como 'el beso de Judas' "; etc.).

A decir verdad, los versículos que usted cita darían la impresión de que Judas llegó último al reparto de papeles protagónicos para el gran drama del cristianismo: la pasión y muerte de nuestro Señor Jesús.

¿Cuán libremente traicionó Judas a Jesús? ¿Cuán libre fue de no traicionarlo?

En primer lugar, existe una consideración de neto corte lógico que desautoriza de por sí la hipótesis predestinacionista aplicada a personajes como Judas.

Si Dios sabe desde la eternidad quiénes se salvarán y quiénes no, no sólo en virtud de una presciencia exhaustiva sino de una disposición mandatoria en ese sentido, si a unos ya eligió para salva-

ción y a otros para lo contrario, ¿qué sentido tendrían las súplicas divinas esparcidas en la Biblia desde el Génesis hasta el Apocalipsis para que el hombre elija la vida y no la muerte (véase Deuteronomio 30: 19; Ezequiel 33: 10-19; Apocalipsis 3: 20; etc.).

Si, por el contrario, la presciencia divina implica que Dios sabe quién decidirá, libremente y por propia voluntad, dejarse salvar y quien elegirá la extinción definitiva y permanente, no hay lugar para una predestinación causativa de parte de Dios.

¿Quién decidirá la suerte final de cada individuo? Definitivamente, cada individuo (véase S. Juan 12: 47, 48).

¿Fue Judas una excepción a la regla, un villano fabricado por Dios a la medida de la profecía? Parece que no existen excepciones a esa regla (Romanos 2: 11).

Un análisis sereno e imparcial de la evidencia bíblica disponible sugiere que Judas fue tan libre de no traicionar a Jesús como éste lo fue de no morir en la cruz (véase S. Juan 10: 17, 18).

En el próximo número de *Vida Feliz*, un interrogante temáticamente afín al que acabamos de analizar nos dará ocasión introducirnos en el tema de la "predestinación" bíblica desde una perspectiva lingüística y teológica.

### Maní: siempre bienvenido a la mesa

Martha de Ravinovich

Por sus virtudes, el maní siempre puede estar presente:

\* Son muy conocidas sus aplicaciones en repostería: confección de golosinas, garrapiñadas, caramelos, turroneos, bizcochos, tortas, etc.

\* Crudo y con su piel roja, puede ser empleado como cualquier leguminosa, aunque es más versátil que cualquiera de ellas. Puede ser consumido crudo, cocido, y tostado y se presta indistintamente para platos dulces o salados.

\* Es muy nutritivo y económico por su alto contenido de proteínas y grasas. Es el complemento ideal del trigo, el maíz y la mandioca.

\* La cutícula o cáscara roja no es simple celulosa, sino que contiene vitaminas del grupo B (especialmente niacina) y caroteno.

#### Cómo cocinar el maní

**Hervido:** lavar el maní y remojarlo en agua (3 o 4 ta-

zas por cada taza de maní) durante un período de entre 10 y 12 horas o llevar a fuego y dejar hervir durante no más de 2 minutos dejar descansar durante 1 hora y luego cocinarlo en la misma agua del remojo hasta que esté tierno. El tiempo de cocción es de aproximadamente 1 hora, pero no se cocinan aunque hiervan por más tiempo.

De 1 taza de maní crudo se obtienen 2 de maní cocido.

La cocción hace que el maní adquiera un sabor sumamente agradable y que su textura resulte más untuosa que la de porotos o garbanzos preparados de la misma manera.

**Tostado:** El maní debe mantenerse en horno a fuego moderado hasta que la cáscara comience a desprenderse. No debe esperarse que el color se oscurezca, pues cuanto más se tuesta, más indigesto resulta.

#### RECETA MULTIPLE DE CEREALES INTEGRALES

Cocinar arroz integral o trigo partido en el caldo del cocimiento del maní, procurando que el cereal quede seco.

Procesar o licuar.....

- 1 taza de maní cocido
- 1 cebolla o cebollitas de verdeo
- 2 dientes de ajo
- Morrón rojo o verde a gusto
- Perejil y orégano
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite

Mezclar con.....

- 3 tazas de cereal (trigo partido o arroz integral)
- 6 cucharadas de queso rallado
- Sal

**Budín:** Verter en moldes de budín inglés enmantecado y enharinado. Hornear a temperatura moderada hasta que esté bien dorado. Dejar descansar antes de desmoldar.

**Tortilla:** En lugar de procesar los huevos, separar las claras, batirlas a punto nieve y agregar las yemas de a una. Incorporar suavemente a la mezcla total. Cocinar de ambos lados en fuego suave. Rinde 2 tortillas que se pueden acompañar con un bechamel de choclos o cualquier otra salsa de su preferencia.

**Hamburguesas:** para formar las hamburguesas, torrejitas o albóndigas, agregar pan rallado hasta que la pasta pueda ser trabajada con las manos. Pasar por pan rallado, acomodar en placa aceitada, rociar apenas con aceite y llevar a horno bien caliente.

#### ÑOQUIS DE MANI

Remojar y cocinar.....

1/2 kg de maní

Antes de que se enfríe, hacer un puré en la procesadora o con un prensa puré.

Agregar inmediatamente.....

- 1 1/2 taza de harina
- 1 huevo
- Sal y nuez moscada

Amasar hasta obtener una masa homogénea y formar los ñoquis con la harina necesaria. Cocinar en abundante agua salada. Escurrir y servir con la salsa de su preferencia o gratinar al horno con manteca y queso rallado.

### CARNE DE MANI Y AVENA

Licuar bien.....

- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 huevo
- 1 cebolla chica
- 1/2 morrón rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de maní tostado

Mezclar cuidadosamente.....

- 1 1/4 taza de avena arrollada
- 2 cucharadas de harina de gluten
- Sal, orégano y ají molido

Acetilar latitas de conservas y llenarlas con la mezcla hasta 3/4 de su capacidad. Cubrir con un plástico para horno o con papel de aluminio bien ceñido. Cocinar en horno moderado o en olla sin permitir que el agua cubra las latas. El tiempo de cocción es de 1/2 hora en horno, olla al vapor o a baño María; 20 minutos en olla de presión y aproximadamente 1 hora en olla común.

Para desmoldar, dejar enfriar y aflojar alrededor de los bordes con un cuchillo. Esta preparación resulta deliciosa dispuesta en rebanadas, fría o caliente. Constituye asimismo un excelente relleno para panchos calientes o sandwiches con mayonesa. Se congela bien.

### BUDIN DE ZAPALLITOS Y BERENJENAS

Colocar en orden las siguientes verduras, todas picadas en fina jullana. Cocinar al vapor tipo "nituke".....

- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias más bien pequeñas
- 1 morrón rojo o verde
- 1/2 kg de berenjenas
- 1/2 kg de zapallitos

Licuar y colocar en un recipiente grande.....

- 2 huevos
- 1 taza de maní cocido

Cuando las verduras estén casi cocidas, retirarlas del fuego y agregar

- 3 cucharadas de germen de trigo
- 3 cucharadas de queso rallado
- Sal y condimentos a gusto

Mezclar todo junto en el recipiente agregando el pan rallado necesario para obtener una pasta blanda. Verter la preparación en budineras acetadas y espolvoreadas con pan rallado. Cocinar en horno hasta dorar. Dejar descansar antes de desmoldar.

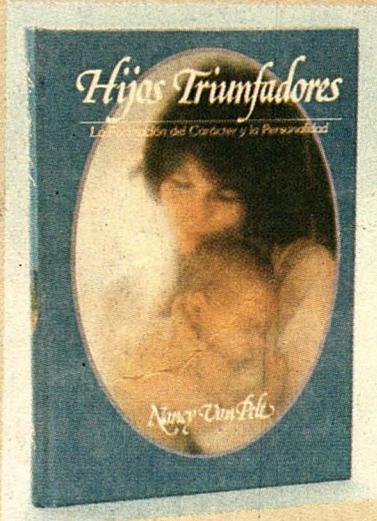
Servir:

1. Cortar en rodajas, disponer decorativamente en una fuente para horno, calentar y servir acompañado con salsa roja de tomate o salsa blanca.
2. Servir frío como fiambre acompañado con mayonesa y rodajas de tomate.
3. Preparar bocaditos para picada.

Cortar cuadraditos iguales de: queso cuartirolo, pan de miga y budín. Armar los bocaditos colocando un cuadradito de pan, queso, el cuadradito de fiambre y nuevamente queso y pan. Acomodar en asadera atravezando cada uno con un escarbadienes. Llevar a horno bien caliente hasta que el pan comience a tostarse y el queso a derretirse. Servir inmediatamente.



Pida información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a su domicilio (vea las direcciones en la página 6).



**TESTIMONIO DE UNA MADRE**

A medida que pasaba las páginas de Hijos triunfadores, fui tomando mayor conciencia de lo poco que sé del difícil arte de ser madre y de los muchos errores que cometemos sin querer. Pero el libro, además de aportarme la información que necesito, me abrió una puerta de esperanza: Si inspiramos respeto a Dios en nuestros hijos, el creador toma todo nuestro esfuerzo y amor y lo multiplica para bien.