

VIDA *feliz*

La buena
MÚSICA

EL HOMBRE:
¿Criatura inteligente?

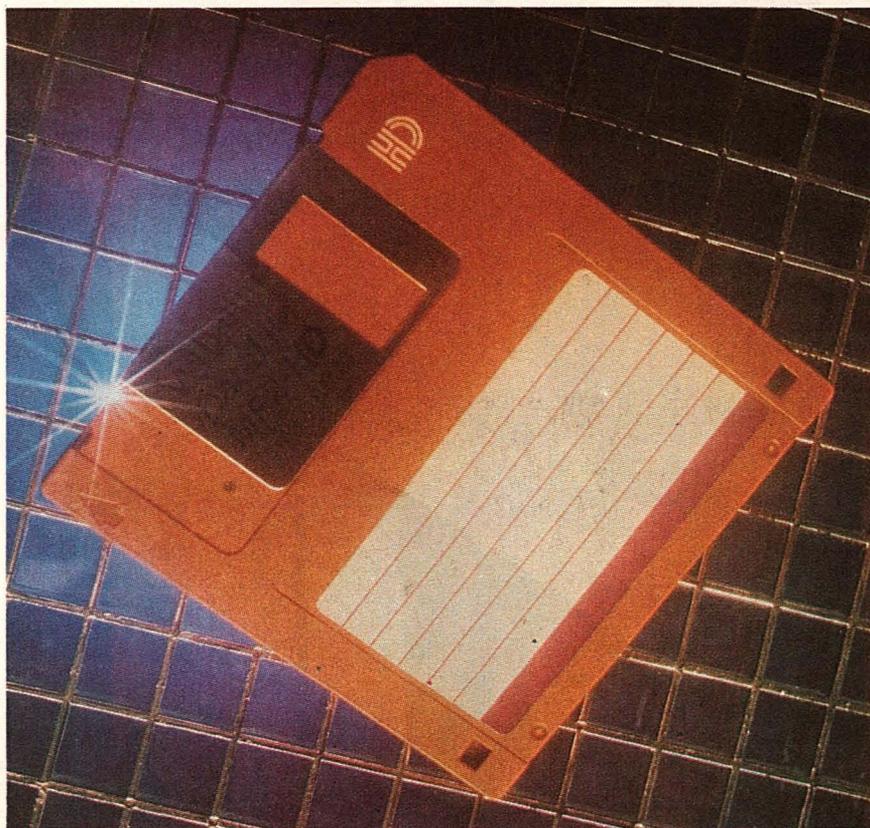
EL JUEGO:
Apostando la vida

LAS 24 HORAS DEL SEÑOR ESTRÉS

El hombre: ¿criatura inteligente?

El abuso de drogas es un síntoma de una enfermedad que padece la humanidad como conjunto y que podríamos denominar "imperativo de consumo".

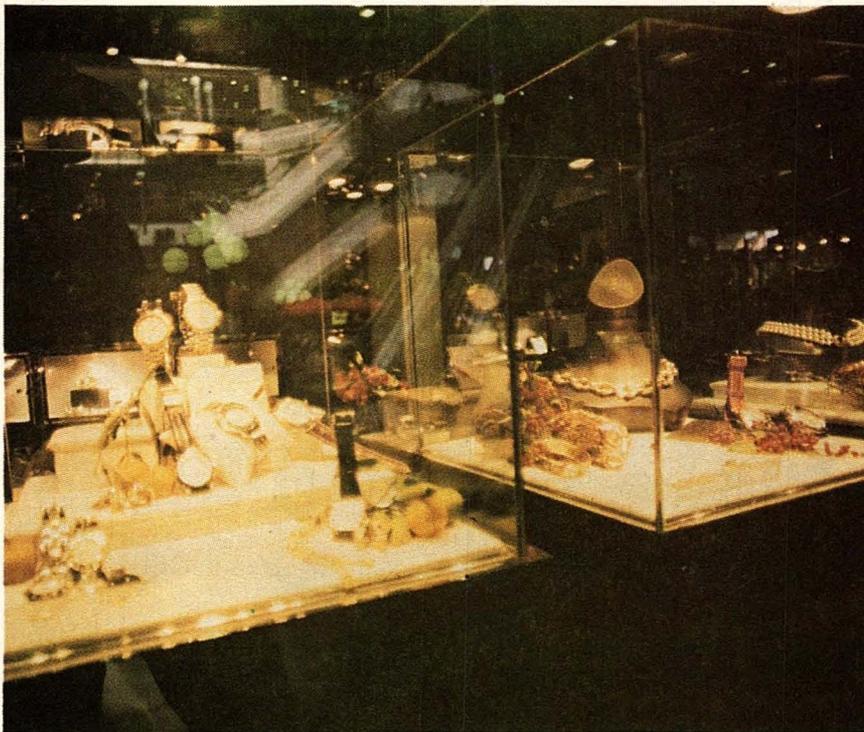
Enrique Gil Ibarra



Durante la década del 60, el fenómeno del consumo de drogas ilícitas (principalmente marihuana y cocaína) era considerado un "vicio" en el que, por diversas razones (costo, acceso, penetración cultural), sólo "caían" los jóvenes adinerados. Supuestamente, éstos eran los únicos que podían sentirse tentados por la droga, según decíamos, para evadirse del ocio que aqueja a quienes "tienen todo servido en bandeja". Con el paso de los años, la realidad nos fue enseñando que el sentido del fenómeno de la droga está mucho más allá del que puede aportar una visión exclusivamente economicista.

A mediados de la década del 80, los gobiernos, ciertas instituciones privadas, los educadores y el periodismo comenzaron a ocuparse más plenamente del problema de las drogas. A medida que las estadísticas lo fueron demostrando, se descubrió que el consumo de sustancias ilícitas trascendía los estereotipos sociales. En otras palabras, el problema se había expandido a todos los estratos de la sociedad: Un drogadicto no

Enrique Gil Ibarra es periodista, ejerce su profesión en Buenos Aires y está comprometido en la lucha contra la drogadependencia.



En la base de la drogadicción juvenil se encuentran carencias afectivas, morales, intelectuales y espirituales que nuestra sociedad de consumo impone a los jóvenes de esta generación.

era necesariamente quien tenía un padre adinerado o usaba caballos largos y ropa desaliñada. Tampoco el atildamiento en el vestir garantizaba "pureza de proceder". El desconcierto frente a esta nueva realidad nos obligó a enfrentarnos con la verdad de la adicción: De ser considerada un vicio, la drogadicción pasó a ser tipificada como **una enfermedad**.

Entre otros motivos, esta modificación se produjo por el ingreso de gran cantidad de jóvenes de la clase media al mercado del consumo de drogas. Hasta hace poco tiempo decíamos que el joven de clase alta consumía drogas como resultado de la ociosidad y del aburrimiento; el de clase baja, para evadirse de su realidad hostil y dolorosa. Pero, ¿y el de clase media? Era necesario buscar otras causas. Así, comenzó a imponerse un método de análisis más racional, que explica el problema sobre la base de las carencias afectivas, morales, intelectuales y espirituales que nuestra sociedad de consumo impone a los jóvenes de esta generación.

¿Sociedad desarrollada?

Nuestra sociedad está mucho más tecnificada, pero menos humanizada. El concepto de practicidad y eficiencia que domina los tiempos modernos está resumido en un metálico e insensible *chip* de computadora (similar sin duda al que usa quien está escribiendo este artículo), que puede hacer grandes maravillas, pero que también sirve para analizar y programar las campañas de incentivación del consumo de drogas en los diferentes mercados del mundo.

Esta misma sociedad *tecnológica*, que padece una grave crisis de valores espirituales, es la que posibilita los medios para que el tráfico ilícito de drogas se convierta en un negocio brillante. Tanto, que los costos por unidad de producto (un "porro" de marihuana o un "raviol" de cocaína) descendieron hasta ubicarse al alcance de cualquier persona.

El precio barato y el fácil acceso a la droga *planetiza* la drogadicción y la convierte en un enemigo de **todos**. Las categorías con las que analizábamos el fenómeno ya no sirven: Cualquiera puede ser drogadicto. Entonces surge la

pregunta: ¿son adictos todos los que lo parecen, o parecen adictos todos los que lo son? No existe el adicto "tipo" por su apariencia, porque no existe el adicto tipo en el interior del ser humano.

De la misma manera que en otras épocas los prejuicios de ciertos sectores sociales indicaban que si un joven de 20 años usaba barba "debía ser de izquierda", si gastaba dinero en una campera de cuero "debía ser rockero" y si veraneaba en Villa Gesell "debía ser estudiante de Filosofía y Letras", hoy los mismos prejuicios se conservan con otros contenidos. Por ejemplo, para muchas personas de la clase media, el hecho de que alguien viva en una "villa miseria" es señal de que es un "vago", "borracho y ladrón" y, de acuerdo con la nueva realidad, "seguro que se droga".

"Si tengo lo mejor, soy mejor"

No obstante, en cada estrato social el consumo de drogas ilícitas tiene características que podríamos denominar sintomáticas. El individuo adinerado que consume drogas

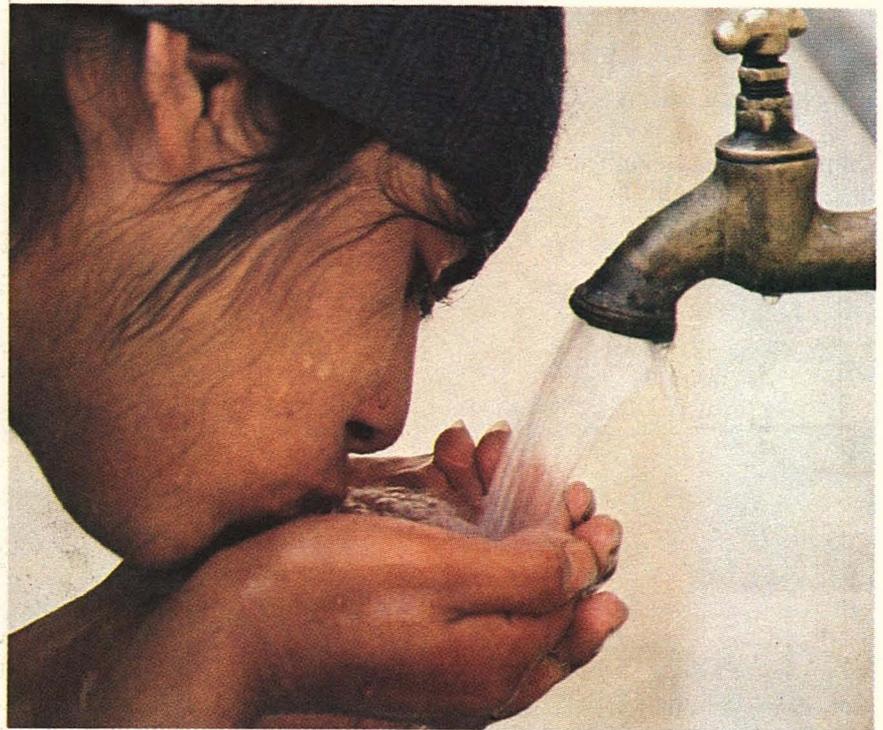
lo hace inicialmente por la presión social. Participa en fiestas o reuniones de un alto grado de frivolidad y sofisticación, en las que la inhalación de cocaína simboliza "estar más allá". Estar más allá de lo que puede el común de los mortales. Al dejar afuera al resto del mundo, la persona de la alta sociedad que se droga intenta reafirmar su estatus y su condición de exclusivo. Su nivel de utilización de drogas de costo elevado lo condiciona permanentemente: El deber de tener los mejores autos, la mejor ropa, las mejores mujeres (u hombres) y, desde luego, la droga más refinada.

"Mi reino por un futuro"

Es en la clase media donde se da el más elevado porcentaje de consumidores jóvenes, cuya edad promedio oscila entre los 15 y los 23 años, disminuyendo bruscamente el índice de consumo a partir de esa edad. La experimentación y el rechazo del *statu quo*, lo ya establecido, son las principales motivaciones en este estrato social. La rebeldía adolescente frente a la realidad injusta y dolorosa, y el desprecio hacia la generación de los padres, se expresa mediante una actitud de "supremacía moral", no hipócrita, que permite "asomarse a todos los balcones porque no hay nada que perder".

Estos jóvenes drogadictos utilizan un dialecto privado que a su vez es una clave de pertenencia al círculo de los que "conocen la verdadera realidad". Son sumamente indiferentes y escépticos respecto de la posibilidad de modificar la injusta y cruel sociedad que denuncian.

La asolidaridad y el no compromiso es una resultante directa del descreimiento en el aparato social y en sus valores referentes. Este escepticismo los condiciona a autocatalogarse como los *verdaderos rebeldes*. En estos casos, la droga es un síntoma de una situación de profunda insatisfacción y carencia de proyecto personal y social. "Mi reino por un futuro",



La asolidaridad y el no compromiso es una resultante directa del descreimiento en el aparato social y en sus valores referentes.

exclaman al unísono. Lamentablemente, ese mismo descreimiento les impide confiar en ellos mismos para transformar su realidad. El proceso de recuperación de esa confianza por parte de los adultos implicará largos años de cumplimiento ético y respeto a los valores enunciados y violados en reiteradas oportunidades.

El marginal, el delito y el consumo

En los sectores marginales (y marginados) el proceso de abuso de las drogas ilícitas adquiere caracteres más trágicos. El desclausurado, el marginal, el que no tiene absolutamente ninguna esperanza de modificar su situación, es el que realmente no tiene "nada que perder". Su visión de la vida no excede lo que lo rodea, y esta visión dista mucho de ser agradable. Es difícil comprender las alternativas que pueden ofrecerse a

una persona cuya principal aspiración de los últimos 15 años no fue comprar un nuevo automóvil sino tener una canilla de agua corriente a menos de 200 m de su casilla. Frente a la realidad de carencia de instrucción, de ropa, de vivienda fija, de un trabajo seguro y permanente, lo mínimo para vivir decentemente siempre es un bien inalcanzable.

El individuo en cuestión subsiste gracias a la institución de la "changa", que le ofrece 2 alternativas: depender en forma permanente de la suerte (lo que significa, alimentar mal a su familia) o bien resignarse a la aceptación de su condición de marginal y aceptar sus consecuencias. Esto significa, claramente, delinquir cada vez que se presenta una oportunidad de hacerlo con medianas probabilidades de éxito.

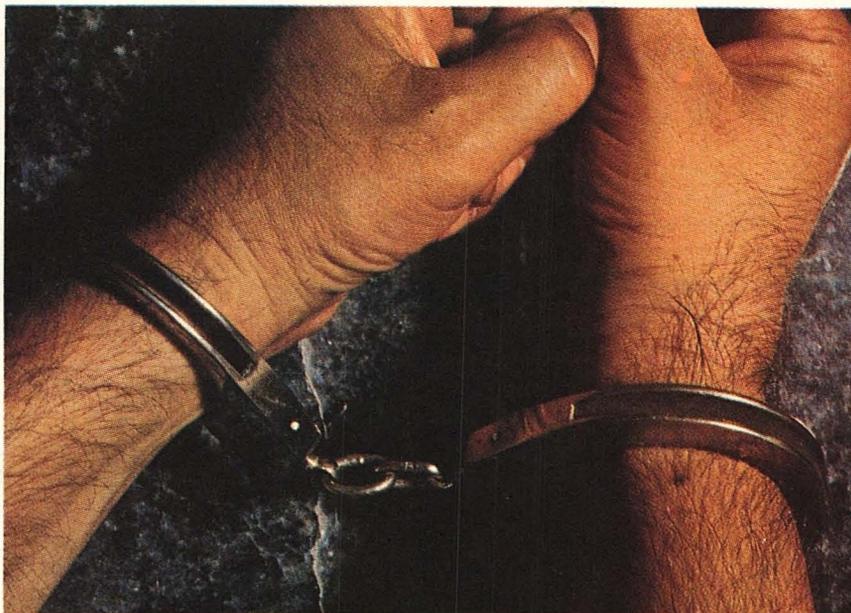
En una sociedad donde el ejemplo de la corrupción es lectura diaria en los titulares, la forta-

leza moral de este individuo sufre duros embates. El síndrome de "todos lo hacen" representa un argumento de fácil justificación para el delito, ya que, si individuos sin problemas económicos aparentes roban, mienten, estafan o aceptan coimas, ¿cómo no va a estar justificado el que comete un ilícito impulsado por sus carencias pecuniarias?

De esta manera, el careciente (en realidad, carenciado), en algunos casos por desesperación y en otros por indiferencia hacia la ley que le impone un sistema social que no lo toma en cuenta, delinque y descubre en la droga una suerte de apoyo moral que le permite sentirse, por una vez, superior a los demás. Obsérvese que no nos referimos aquí a los casos en que el adicto, impulsado por su dependencia, incurre en un ilícito para conseguir dinero con el objeto de adquirir droga. Nos referimos al no adicto que recurre a la droga para acopiar audacia con el fin de cometer el delito.

Difícilmente este delincuente se convierta en adicto. Si no ingresa en la cadena de reventa de la droga, sólo consumirá cuando deba salir a delinquir. En este caso, la droga será proporcionada por uno de los integrantes del grupo, o por el "socio mayor" de la banda delictiva, que no participa en la comisión directa del hecho pero que aporta los elementos necesarios: las armas o la información sobre el "paquete" en el que se va a "trabajar".

En estos casos, la droga no es un determinante de la acción delictiva sino un condicionante más de ella. Seguramente, este delincuente no se convertirá en adicto, porque probablemente no tendrá tiempo suficiente para desarrollar la dependencia. Su sistema nervioso sobreestimulado lo llevará a asumir riesgos que no aceptaría en un estado normal. Tarde o temprano, uno de esos riesgos será excesivo y resultará detenido, en el mejor de los casos, o abatido en un enfrentamiento con la policía. De todas formas, durante su



breve "carrera" habrá proporcionado pingües ganancias al "socio mayor", quien tendrá como único inconveniente encontrar un reemplazante.

¿Síntoma o enfermedad?

Sea cual fuere entonces la clase social a la que pertenezca el consumidor de drogas, podríamos decir —tal vez con poca precisión— que su abuso es fundamentalmente una respuesta intolerante frente a la sociedad. Esta respuesta reconoce, como lo hemos mencionado antes, diversas motivaciones. No obstante, el hecho de que 50 millones de personas en el mundo —la mayoría jóvenes— utilicen una muleta reconocidamente autodestructora debería obligarnos a reflexionar.

Así como la naturaleza produce sus anticuerpos para eliminar los virus patógenos, y nuestro organismo elabora síntomas que permiten detectar enfermedades, de un modo similar nuestra sociedad está produciendo signos que son muy llamativos: Existen en este instante 50 millones de seres que consciente o inconscientemente están exteriorizando un rechazo social que, por sus características, podríamos denominar irreductible.

En una sociedad donde el ejemplo de la corrupción es lectura diaria en los titulares, la fortaleza moral del individuo sufre duros embates. El síndrome de "todos lo hacen" representa un argumento de fácil justificación para el delito.

El abuso de drogas es un síntoma de una enfermedad que padece la humanidad como conjunto y que podríamos denominar "imperativo de consumo". La miseria, el egoísmo, la asolidaridad, la violencia, la corrupción, la contaminación ambiental, el exterminio de especies animales y vegetales, son sólo manifestaciones de conducta que responden, directa o indirectamente, a ese imperativo.

La naturaleza, como organización inconsciente, resuelve sus enfermedades extirpando el mal. El hombre, única criatura inteligente reconocida, no debería ser menos. □

VIDA *feliz*

Año 94

N° 9

DIRECTOR: **Ricardo Bentancur**
REDACTOR: **Hugo A. Coto**
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. TUCUMÁN: 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. 760-2426. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. — Septiembre de 1993.

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

editorial

Los criterios de orden preponderantemente clasista y economista con que se abordaba el tema de la drogadependencia en las décadas del 60 y del 70 están agotados. Una nueva y más compleja realidad instalada a nivel mundial desde la década del 80 hace imperioso acercarse a este fenómeno desde otras perspectivas. Otrora vicio, hoy también enfermedad. En sus comienzos antojo de elites, hoy peligro que se cierne indiscriminadamente sobre todos, sobre cualquiera, como el SIDA, merced a la accesibilidad de los costos y a un sistema de mercadeo que incorporó la tecnología informática de vanguardia.

La drogadicción no sólo como enfermedad individual sino también como enfermedad social, como síntoma de la crisis de valores que caracteriza esta época, la nuestra, la suya y la mía. Una época que, como dice Enrique Gil Ibarra en su artículo "El hombre: ¿criatura inteligente?", deberá resolver carencias afectivas, morales, intelectuales, espirituales, su "imperativo de consumo", su falta de compromiso y su asolidaridad para poder desactivar esa respuesta no tolerante que 50 millones de personas están dando a sus respectivas sociedades en el mundo entero: la drogadicción. —HAC.

contenido

- 2 El hombre: ¿criatura inteligente?
- 7 La buena música
- 9 El juego: apostando la vida
- 13 Las 24 horas del Señor Estrés
- 16 El síntoma del silencio
- 22 Lo heredado y lo adquirido
- 26 El odio

SECCIONES

- 12 VIDA y salud mental
- 19 VIDA en la Palabra
- 20 VIDA en el hogar
- 29 VIDA en la cocina

página 9



página 22



La buena MUSICA

Blanca E. Berisso

En la dulce espera, toda madre prepara la canción de cuna con la que ha de mecer el trocito de vida que aún tiene en su seno. En su vocación por recibir a su hijo en una atmósfera de amor y de armonía sonora, cada mamá compone infinidad de canciones que se originan en una idea melódica, la que a su vez siempre da origen a nuevas melodías. En su afán por dormir o encantar a su niño, la madre emite esas canciones con la más dulce voz que fluye de su interior.

Así, desde que nacemos comenzamos a gozar la belleza de este arte inmenso, que envuelve a la humanidad, y profundo, que penetra hasta lo más hondo de la persona, cuya sensibilidad es el horizonte en el que despunta un mundo de

Blanca E. Berisso es profesora de música, egresada del Conservatorio Nacional López Buchardo, de Buenos Aires. Se perfeccionó con la profesora Celia Bronstein. Dedicó toda su vida a la enseñanza de este arte supremo.



De todas las artes, es quizá la música la que produce el deleite más puro y elevado. Porque si bien la pintura, la escultura o la poesía nos llevan a un goce profundo, y vibramos frente a la belleza, la música penetra en el alma de un modo singular: como una savia que se derrama directamente en el cuerpo y en el alma, sin la mediación del espacio que requieren las otras formas de expresión.

sonidos. Ese universo sonoro se extiende más allá de la cuna, con las rondas, en los juegos de la niñez.

En el jardín de infantes, en la escuela, y a lo largo de toda su educación, el niño, el joven y el adulto está acompañado por canciones de ritmos y sentidos diferentes pero que concurren todos al desarrollo de los sentimientos más puros, nobles y desinteresados. Esta compañía artística da como resultado un sentido estético que elimina espontánea y naturalmente todo lo desagradable que encontramos en el andar de la vida. A medida que avanza nuestra cultura musical somos más y más poseídos por la belleza.

¿Qué nos atrae de ese mundo sonoro? La capacidad que tiene la música, como ningún otro arte, de expresar y comunicar los estados de ánimo. En el universo del sonido, recibimos y damos. Mediante la música nos encontramos a nosotros mismos contenidos en aquella idea, en aquella frase o pieza musical que expresa tan aguda como certeramente el momento que estamos viviendo. Por eso, un concierto despierta distintas vivencias en cada uno de los oyentes, según el caudal de alegría y de dolor que la vida les haya deparado.

De todas las artes, es quizá la música la que produce el deleite más puro y elevado. Porque si bien la pintura, la escultura o la poesía nos llevan a un goce profundo, y vibramos frente a la belleza, la música penetra en el alma de un modo singular: como una savia que se derrama *directamente* en el cuerpo y en el alma, sin la mediación del espacio que requieren las otras formas de expresión como la pintura, la escultura o la escritura. Ante la música, el oyente no tiene defensa, no puede resistirse, está vulnerado ante un influjo que penetra directamente a la conciencia sin la mediación de la razón. Los acordes fluyen desde lo profundo del ser, desde el inconsciente, desde la memoria, desde los recuerdos mudos, que se despiertan con la magia del sonido. Los sonidos musicales son una savia que dinamiza lo más íntimo de nosotros, dejando una libertad imaginativa que sigue los más complejos e intrincados caminos del pensar y del sentir.

En ella y con ella podemos liberarnos de la aridez de la vida, superar la mediocridad y penetrar el mundo ideal, tonificando lo más noble de nosotros, para comprender más y mejor a la humanidad. A medida que aprendamos a oír, a ser buenos oyentes, sentiremos el placer indescriptible que da este conocimiento. Será como un oasis en el fragor de la vida, como una luz en la oscuridad, como un acto de bondad hacia el desposeído. □

EL JUEGO: apostando la vida

Hugo A. Cotro



Los finalistas son 4. Cada uno tiene en su mano una llave. Sólo una abrirá la puerta del flamante automóvil que se ve en la pantalla. Las luces centelleantes, la música de fondo, las expresiones de los rostros y la voz emocionada del *showman*, todo contribuye a incrementar un suspenso que por momentos se vuelve insoponible y que embarga también a los

miles de espectadores que siguen las alternativas del programa "Juegue y gane" desde sus hogares.

La primera finalista se persigna y lo intenta, pero sin resultado. El nerviosismo y la expectación desaparecen súbitamente de su rostro para dar paso a una inculcable frustración y al llanto incontenible que el hábil camarógrafo evita para tomar un primer plano de quien lo intentará ahora, el segundo finalista.

Se trata de un hombre de unos 45 años, alto, de tez oscura, un humilde operario dedicado a tareas manuales. La cámara enfoca su ajada y temblorosa mano introduciendo la llave en la cerradura. Y el súbito estallido de alegría, y el llanto y la emoción desbordante e incontenible que hace presa de él y de su familia, que salen de entre el anónimo público para abrazarse con el afortunado.

Una alegría que inexplicablemente estalla simultáneamente de manera vicaria en los corazones de los telespectadores que vibran al unísono con aquel ganador, con cualquiera que hubiera sido, con aquel desconocido que encarnó por un momento, o durante meses de agónicas preselec-

ciones, sus propias expectativas, sus sueños, sus propias evasiones de la realidad y el desahogo mágico, el providencial y azaroso cambio de suerte, tan dulce y tan ajeno a las inexorables leyes que rigen la realidad de cada día.

El juego como pasaporte mágico a la dignidad

La nuestra es una cultura con una fuerte apelación al azar en todas sus formas y variantes. Los diarios, las programaciones televisivas, las empresas industriales y comerciales, las tapitas de las gaseosas, los recipientes que contienen productos alimenticios, todo reboza de azar. Desde todos los ángulos llueven los eslóganes e invitaciones a probar suerte, a cambiarla en un instante, a ingresar en la espiralada vorágine del consumo o al menos a aliviar transitoriamente el presupuesto familiar: "Destape y gane", "Tate-show", "Seis para triunfar", "Todo al 9", "Raspe y salga ganando", "Atrévase a soñar", "Sálvese raspando", bingo y telebingo, prode (pronósticos deportivos), lotería, portfolio, quiniela, bonos sorteables de beneficencia, cupones,

Hugo A. Cotro es licenciado en Teología.

VIDA feliz

telejuegos, sorteos, concursos, premios, hipódromos, casinos.

¿Cómo se explica esta explosión de lo lúdico-azaroso que experimentamos de manera creciente en la actualidad? Además de los severos y generalizados descensos en las ventas —situaciones clásicamente disparadoras de incentivos, sorteos, concursos y premios—, sucede que allí donde el acceso a la dignidad es más esquivo, restringido y selectivo, donde no hay para todos o sólo hay para algunos, el azar termina imponiéndose como criterio de distribución y como única opción perceptible hacia la dignidad inalcanzable (créditos, viviendas y toda clase de bienes prioritarios a los que se accede por sorteo o licitación; un viaje de estudio para los graduandos de menores recursos se sortea semanalmente entre muchos colegios durante cierto programa de televisión donde todo empieza siendo sana competencia y estímulo al estudio, al esfuerzo y a la cultura general, pero termina dirimiéndose por el puro azar).

La otrora fórmula del ahorro ya no resulta viable para la mayoría de la gente. Los vaivenes inflacionarios, la crónica disminución del poder adquisitivo, las devaluaciones periódicas y las remuneraciones insuficientes han convertido al ahorro en un recuerdo del pasado, un hábito impracticado por impracticable o por impráctico. Créditos cuyas tasas de interés y garantías exigidas los convierten en inaccesibles para quienes los necesitan y en pésimos nego-



Allí donde el acceso a la dignidad es más esquivo, restringido y selectivo, donde no hay para todos o sólo hay para algunos, el azar termina imponiéndose como criterio de distribución y como única opción perceptible hacia la dignidad inalcanzable.

cios para quienes podrían acceder a ellos si quisieran.

Todos esos factores conforman una situación que predispone, empuja y condiciona a las personas hacia lo mágico, hacia lo azaroso; que vuelven irresistible para muchos el guiño elusivo y caprichoso de la "diosa fortuna".

La otra historia

Siempre se publica la historia del ganador, pero nunca la frustración de alguno de los tantos perdedores, de los desafortunados. Nunca se dice cuántos perdedores hicieron falta para construir un solo ganador ni cuántas

derrotas experimentó el ganador antes de haber sido "tocado" por el hada de la fortuna.

Un reciente ganador del PRODE en la Argentina se hizo de 1.900.000 dólares, pero no sin antes intentar la misma combinación durante 9 años.

Según estadísticas calculadas en base a lo recaudado en 1988 por la Lotería Nacional de la República Argentina, en ese año había en el país 4.000.000 de jugadores consuetudinarios. Eso significa que las posibilidades que cada jugador tiene de no ganar son varias veces millonarias.

El publicitado triunfo de los escasos favorecidos produce en los jugadores la misma clase de ilusión mágica que padecen los motociclistas que desprecian el casco protector a pesar de los centenares que mueren anualmente en cada ciudad como

consecuencia de ello. Unos confían en que la suerte pasará de largo frente a sus millones de contendientes y posará su varita mágica sobre ellos. Los otros creen que la tragedia puede visitar a los demás, pero no a ellos. El jugador sabe que casi nadie gana, pero siente que él sí lo hará, que será el elegido del hado, el único al que el destino está esperando para convertirlo en millonario.

Los no ganadores son siempre y exclusivamente los que pagan el premio del ganador, y éste mismo es quien muchas veces paga, durante años de apuestas perdidas, su propio, único y modesto acierto futuro, si logra acertar.

Por amor... al arte

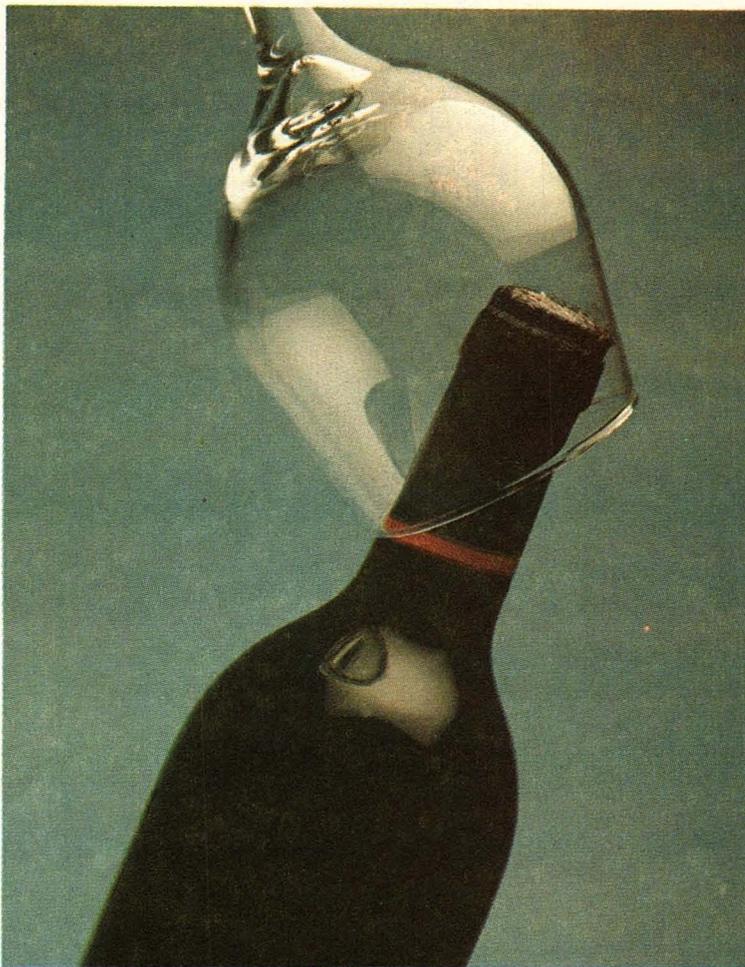
La *juegomanía* "lícita" u oficial suele enarbolar objetivos y propósitos francamente nobles y humanitarios como motivación de fondo. El organismo encargado de administrar las loterías lícitas en la Argentina se llama nada menos que *Lotería de Beneficencia* Nacional y Casinos. De hecho, la recaudación de esa banca oficial desembocaría en el Ministerio de Salud y Acción Social. El 60% del producto de la venta de bonos para cierto programa telelúdico argentino es destinado a la Fundación para el Desarrollo del Niño y su Familia (FUNDENIF). Una vez por semana, esta entidad entrega a algún hospital una determinada aparatología solicitada con anterioridad por un nosocomio. El juego se vuelve una mezcla cada vez más simbiótica e intrincada de cultura general, beneficencia, política recaudadora y pingües ganancias... siempre para los patrocinadores, excepcionalmente para algún participante.

Algunas empresas se comprometen a hacer algo por la comunidad o por el medio ambiente a cambio de que la gente compre sus productos. Donaciones a cambio de gasto, de consumo.

El valor de un paquete de galletitas por cada 30 vendidos. Metros cuadrados de terreno para conservación ecológica a cambio del uso de una determinada tarjeta de crédito, etc.

¿Cuán éticamente lícita es la

Existe una gran similitud entre el juego compulsivo y adicciones como el alcoholismo. En ambos casos, la única salvaguarda o garantía consiste en no empezar.



beneficencia lograda en base a la estimulación de resortes como el consumo o el ensueño de escapar cuasi milagrosamente de la miseria, de acceder a la dignidad denegada por ese mismo "benefactor"? ¿Por qué no crear las condiciones que permitan y motiven la beneficencia desinteresada y espontánea, la que no necesita de señuelos? La recaudación impositiva fue concebida precisamente para atender esos menesteres benéficos. Luego, el juego oficial no es más que una especie de velada sobrerrecaudación impositiva semi o seudo voluntaria. Una extraña manera de beneficiar a unos a costa del perjuicio de otros.

El juego como adicción

Quienes se han dedicado a estudiar el fenómeno del juego (Robert Custer, médico y director del Consejo Nacional de Juego Compulsivo de los Estados Unidos; Alberto Cormillot, médico argentino creador de la Asociación de Lucha Contra la Obesidad e impulsor de Jugadores Anónimos Compulsivos; etc.) clasifican a los jugadores en 4 categorías: El jugador **casual** frecuenta el azar sólo ocasionalmente y arriesga sumas relativamente bajas. Para él, el juego no pasa de ser un entretenimiento placentero que ocupa un lugar insignificante de su vida. Para el jugador **fuerte**, el juego también es fuente de placer y esparcimiento, pero le dedica tiempo y dinero pues ocupa una parte importante de su vida, aunque no tanto como la familia o el trabajo. Por su parte, el jugador **dependiente**

juega para aliviar su ansiedad y sus tensiones, para huir de todo lo que lo oprime. Puede llegar a descuidar sus responsabilidades familiares y económicas, pero rara vez pierde totalmente el control de sus actos. Es capaz de reaccionar cuando sus pérdidas comprometen su experiencia familiar.

A diferencia de los 3 casos anteriores, el jugador **compulsivo** no es dueño de sí mismo. La fuerza de voluntad ya no existe en él y es incapaz de reprimir la pulsión interior que lo empuja a jugar. Es un adicto al juego, pero también lo es al desafío, al ries-

go, a la emoción, al estrés, al autocastigo que aquél conlleva. Es un enfermo que se desbarranca inevitablemente hacia la autodestrucción (el suicidio es muchas veces el final del camino) y la de su familia a menos que reconozca su situación y decida buscar ayuda.

Aunque se ha sugerido cierta caracterización del jugador compulsivo potencial (inteligencia superior, humor volátil, gran energía, hiperactividad, gran tolerancia al estrés, ansiedad, depresión, sentimientos de desesperanza e impotencia, etc.), lo cierto es que nadie que juegue puede estar seguro de que no se volverá un adicto.

Algunos se dan cuenta de que son presa del juego desde la primera apuesta. Otros llegan a la adicción un año después de haber comenzado. En otros casos, la pérdida del control se manifiesta recién después de 5, 7, 10 o hasta 20 años de juego.

Existe una gran similitud entre el juego compulsivo y adicciones como el alcoholismo. En ambos casos, la única salvaguarda o garantía consiste en no empezar.

Conclusión

El gran dilema de los que, habiendo jugado o no, nunca han conseguido nada de otra manera que no sea trabajando es saber si lo que tienen en su haber es una descomunal buena suerte acumulada, intacta, o una mala suerte crónica. Habrá que aprender a convivir con la duda mientras exploramos alternativas menos riesgosas que el azar para acceder a la realización y a la dignidad.

Hará falta para ello un cambio de mentalidad en la sociedad toda. Un cambio promovido con responsabilidad desde el Estado y las instituciones, desde los medios masivos de comunicación —formadores innegables de cultura social y opinión—, desde la familia y el hogar. □

VIDA

y salud mental

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



Cómo endulzar las amarguras del alma

Todos hemos observado en los informativos de la televisión el espectáculo que ofrecen algunas personas cuando se quejan airadamente de algún vecino irresponsable que hace ruidos durante la noche o de las aguas contaminadas que vierte alguna fábrica. Los denunciantes aparecen ásperos y furiosos, vociferando improprios e insultos. Se escuchan palabrotas y exabruptos. El gesto hosco, transido de encono y combatividad, y las miradas fulgurantes de rencor, dibujan un mundo desencantado y borrascoso.

Más allá de las razones y de las justificaciones, cuando se instala la queja dentro de nosotros somos su presa, víctimas de los negros humores nacidos de un corazón abierto al odio. El fastidio produce la descarga de ciertos elementos tóxicos que se manifiestan en el sabor amargo que percibimos en la boca, en la acidez estomacal, en alguna contractura muscular o en otros síntomas que podemos detectar en nuestro cuerpo.

Quizá no podemos hacer mucho para eliminar las causas de la queja, pero podemos hacer algo para endulzar nuestras propias vidas. ¿Cómo cambiar la química emocional del mal humor? ¿De qué manera podemos superar el gusto a hiel que a veces nos invade? Un episodio bíblico nos trae la receta del Médico supremo. Se trata del acontecimiento producido a orillas de las aguas de Mara (que significa "amargura"; Exodo 15: 22-

27). Es una escena del éxodo del pueblo de Israel, que ocurre entre el desierto de Shur y el oasis de Elim, entre una zona árida y otra de dulces aguas refrigerantes. El relato dibuja con precisión la geografía emocional del pueblo: el tránsito de la desilusión y el enojo a la serenidad reconfortante del bienestar.

¿Qué fue lo que produjo el cambio? Elena de White, comentarista de la Biblia, lo explica claramente: "Cuando en el desierto Israel llegó a las aguas amargas de Mara, Moisés clamó al Señor, quien no proporcionó ningún remedio nuevo, sino que dirigió la atención del pueblo a lo que tenía a mano. Para que el agua se volviera pura y dulce, había que echar en la fuente un arbusto que Dios había creado. Hecho esto, el pueblo pudo beber y refrescarse. En toda prueba, si recurrimos a él, Cristo nos dará su ayuda. Nuestros ojos se abrirán para discernir las promesas de curación consignadas en su Palabra. El Espíritu Santo nos enseñará cómo aprovechar cada bendición como antídoto contra el pesar. Encontraremos alguna rama con que purificar las bebidas amargas puestas ante nuestros labios" (*El ministerio de curación*, Buenos Aires, ACES, 1975, pp. 191, 192).

Cuando en medio del malestar clamamos a Dios, nuestra visión se amplía. Dios nos muestra otras posibilidades. Descubrimos soluciones impensadas y entonces se produce el milagro que cambia nuestra disposición mental y el humor de las emociones.

Las 24 horas del Señor Estrés

Jacques Lecomte

“De casa al trabajo y del trabajo a casa”. Sobre las huellas de frases usuales, el estrés se encuentra más presente y más intenso que nunca antes.

En la casa

El hogar puede representar el espacio del bienestar más completo o del estrés más dañino.

El acento puesto sobre el afecto entre cónyuges

En lo que va del siglo, la familia ha cambiado considerablemente. Más que antes, dos seres que se unen buscan ante todo la felicidad. Evidentemente es un intento sano, pero que corre el riesgo de ser portador de grandes desilusiones si el objetivo no es satisfecho. La agresividad y el sentimiento de fracaso que lo acompañan no ayudan para nada en el objetivo de envejecer sanamente.

El deseo del buen desarrollo infantil

Es el complemento de lo dicho precedentemente. Louis Roussel, del Instituto Nacional de Estudios Demográficos (París, Francia), afirma: “El niño ya no es considerado como quien va a asegurar el linaje, sino como un ser para amar y del cual se espera amor: es un prestatario de dignidad y de ternura. Los padres modernos se preguntan a menudo si

sus relaciones de afecto y de confianza con sus hijos son las mejores. Esto es bueno, pero no debe llevar al extremo de la preocupación”.

La escolaridad

Los padres también desean que sus hijos triunfen en la escuela y luego en la vida. Ahora bien, no siempre es fácil actuar equilibradamente sobre la base de ciertas reglas de ternura y de severidad. Además, a menudo los padres están desorientados en medio de tantas reformas pedagógicas, de la incomprensible “matemática moderna” o de los nuevos métodos de aprendizaje.

La sobrecarga

Si la madre trabaja fuera del hogar, el estrés en el seno de la familia puede elevarse en varios grados. La culpa es a menudo el sentimiento negativo desencadenante.

En el trabajo

El culto a la eficacia que se generaliza en la mayoría de las empresas modernas es una fuente constante de estrés. Los ejecutivos son incitados a vivir bajo la presión constante de un estrés

El presente artículo y la entrevista que lo acompaña fueron traducidos de la revista *Vie et Santé* por Blanca Langlais de Cutuli.

que es concebido como un buen acicate para incrementar la productividad. Se habla cada vez más de la extenuación psíquica y física que los empleados padecen como consecuencia de las exigencias laborales. Los japoneses emplean un término específico que designa la muerte por exceso de estrés: *kaoshi*.

Las relaciones tensas entre el personal

Complican el panorama. Celos mezquinos y críticas sin fundamentos tornan muy amarga la vida.

Vivir con urgencia

Es la suerte cotidiana de algunas profesiones. No sólo los periodistas lo saben; también las secretarias, los camioneros, los gerentes, los comerciantes...

Asumir pesadas responsabilidades

Es estresante, sobre todo cuando están en juego vidas humanas. Es el caso de médicos, enfermeras, bomberos, aviadores, conductores de trenes.

El temor al desempleo y a las reestructuraciones

Resulta cada vez más angustiante para numerosos asalariados.

En la ciudad

¿Hace falta decir que la ciudad genera estrés? En ese sentido son varios los elementos que entran en juego:

La densidad de la población

Produce mayor agresividad y excitabilidad en las personas, y las vuelve menos atentas a las necesidades de los otros. Un estudio mostró que en condiciones de acentuada densidad humana, la capacidad de elegir al realizar las compras resulta notablemente perturbada.

El ruido

Es fuente de irritación y disminuye la capacidad de memorización y de concentración. Los ruidos su-

QUÉ ES EL ESTRÉS

La palabra estrés no tiene el mismo significado en todo el mundo. Para ciertos autores designa la fuente de la perturbación (ruidos, trabajo desagradable, relaciones humanas difíciles, etc.). Para otros es la reacción de nuestros organismos frente a esos acontecimientos. Pero hace algunos años, la tendencia general de los especialistas es reunir respuestas de los individuos. Dado que todos no reaccionan de la misma manera ante los diversos problemas de la existencia, el estrés surge cuando una persona no llega a adaptarse a tal o cual situación.

NUESTROS PENSAMIENTOS COMO FUENTE DE ESTRÉS

Entrevista realizada al Dr. Parrock Légeron, psiquiatra y presidente de la Asociación Francesa de Terapias Cognoscitivas y del Comportamiento.

¿Qué es la aproximación cognoscitiva al estrés?

Lo más sencillo es ilustrar esta noción con una situación concreta. Si usted se encuentra bloqueado por un embotellamiento de tránsito y tiene una cita, este acontecimiento no tiene en sí mismo la facultad de desencadenar lo que se denomina una respuesta biológica de estrés. Sólo puede serlo si usted interpreta esta situación de modo dramático. Las *cogniciones* son los pensamientos que atraviesan permanentemente nuestro espíritu. Por ejemplo: "Voy a llegar tarde, es una catástrofe" o "Parezo un estúpido" o "¿Por qué me hace esta pregunta?"

Estas cogniciones son responsables de nuestros estados emocionales. Es por esto que podemos afirmar que el estrés es al mismo tiempo una reacción biológica y un proceso psicológico.

En el curso de las sesiones de terapia cognoscitiva trabajamos esencialmente sobre la manera

como el individuo interpreta las situaciones cotidianas, poniendo en evidencia mecanismos cognoscitivos perturbados.

¿Puede darnos un ejemplo?

Imagine un conferenciante que se siente incómodo viendo bostezar a un oyente. Según la teoría cognoscitiva, no es ese señor quien desencadena la reacción de estrés en el orador, sino la interpretación que éste hace del hecho: "Mi conferencia no es interesante". Pueden intervenir diversos errores de tratamiento de la información.

* **El primero de esos errores es llamado selección arbitraria.** Mientras que en el auditorio existen personas muy atentas tomando nota, el conferenciante sólo presta atención al señor que bosteza. Esta costumbre de resaltar, ante todo, los aspectos desagradables de una situación se observa frecuentemente en las personas estresadas.

* **Otro error es el de la inferencia arbitraria,** es decir, el hecho de extraer una conclusión sin pruebas previas. Si ese señor bosteza, quizá sea porque durmió mal la noche anterior o porque tiene una digestión difícil.

* **Tercer tipo de cognición errónea, la generalización.** Es posible que ese señor bostee porque se aburre, pero eso no quiere decir que la conferencia no es interesante y que el orador canse a los asistentes.

La primera etapa de la terapia cognoscitiva del estrés consiste, pues, en poner en evidencia las interpretaciones erróneas acerca del origen del estrés. Es necesario preguntarse y saber cómo maneja esa persona la información para descubrir por qué le surgen esos pensamientos. El último estadio consiste en proponer al paciente modos de tratamiento de la información menos estresantes y más eficaces.

Una parte importante de una actividad profesional consiste en trabajos con gerentes y empresarios. ¿Qué puede decirnos eso acerca del estrés en el trabajo?

El estrés no es forzosamente nefasto. En la actualidad, las personas se ven cada vez más impelidas a ser eficaces y existen cogniciones estresantes que constituyen buenos estímulos. Por ejemplo: "Es necesario que me encargue de las compras" o "Debo realizar un buen informe". Pero existen cogniciones excesivas, como: "No tengo derecho a equivocarme" o "Debo ser el mejor". Mi papel es entonces el de explicar a mis clientes que las cogniciones más estresantes no son precisamente las que producen mejores desempeños. Ciertas situaciones análogas permiten comprender bien esto. Por ejemplo: sucede frecuentemente que estudiantes que obtienen buenos resultados en exámenes de autoevaluación, fracasan en los definitivos pues se dicen: "Si fracaso, eso será una catástrofe". Por otra parte, todos los sexólogos saben que un hombre que sufre de impotencia se encamina hacia el fracaso toda vez que piensa: "Tengo que lograrlo a cualquier precio".

En la vida cotidiana o en el trabajo, lo ideal es alcanzar el equilibrio con cogniciones tales como: "Es importante que triunfe pero si no lo logro, no es catastrófico". Es necesario movilizarse hacia el éxito, pero prepararse al mismo tiempo para el fracaso.

¿Existen otras cogniciones generadoras de estrés?

Una necesidad excesiva de reconocimiento es fuente frecuente de estrés. Por temor a ser rechazados, muchos individuos no osan siquiera pensar de manera crítica o tienen miedo de sostener una idea diciendo "no" a alguien. Se encuentran atestados de trabajo pero no se rehúsan a ser sobrecargados, aunque luego cumplen con la tarea de mala gana. Les enseñamos entonces a decir "no" sin ser agresivos.

Los terapeutas cognoscitivistas, ¿utilizan a menudo otros métodos complementarios?

Sí, el nombre de la asociación que yo presido hace referencia no sólo a las cogniciones sino también a los comportamientos, pues ambos aspectos están muy ligados. Es por eso que proponemos a nuestros clientes ejercicios prácticos para realizar en su vida diaria. Por ejemplo, deben anotar en una libretita las situaciones que les causan estrés y las reacciones que desencadenan en ellos. También pido a los clientes obsesionados por la idea de la perfección que cometan voluntariamente algún error. Por ejemplo, propongo a un gerente que se equivoque en una cifra, que presente ese informe a sus colegas esperando que alguno de ellos reaccione y que al descubrirse el error diga simplemente: "Me equivoqué". Es entonces para él la ocasión de darse cuenta de que esta situación no es una tragedia. Ello debilita su cognición errónea.

Utilizamos también la relajación. El aprendizaje se hace progresivamente en algunas semanas y el sujeto debe realizar la práctica durante 15 minutos cada día, confortablemente instalado en su casa.

¿En cuánto tiempo se puede aprender a controlar correctamente el estrés mediante este método?

En la mayoría de los casos, 3 meses son suficientes, a razón de una consulta semanal de cerca de 3/4 de hora. Si se trata de un problema agudo de estrés, será necesario contar eventualmente con un año o un año y medio, con sesiones semanales iniciales y luego mensuales. Muchos estudios de evaluación mostraron que la terapia cognoscitiva es eficaz, no sólo para combatir el estrés sino también para superar otros trastornos como la depresión.



periores a los 90 decibeles aumentan la tasa de adrenalina, la presión arterial y el ritmo cardíaco. Pero el impacto psicológico del ruido depende esencialmente de la manera en que el individuo interprete este daño.

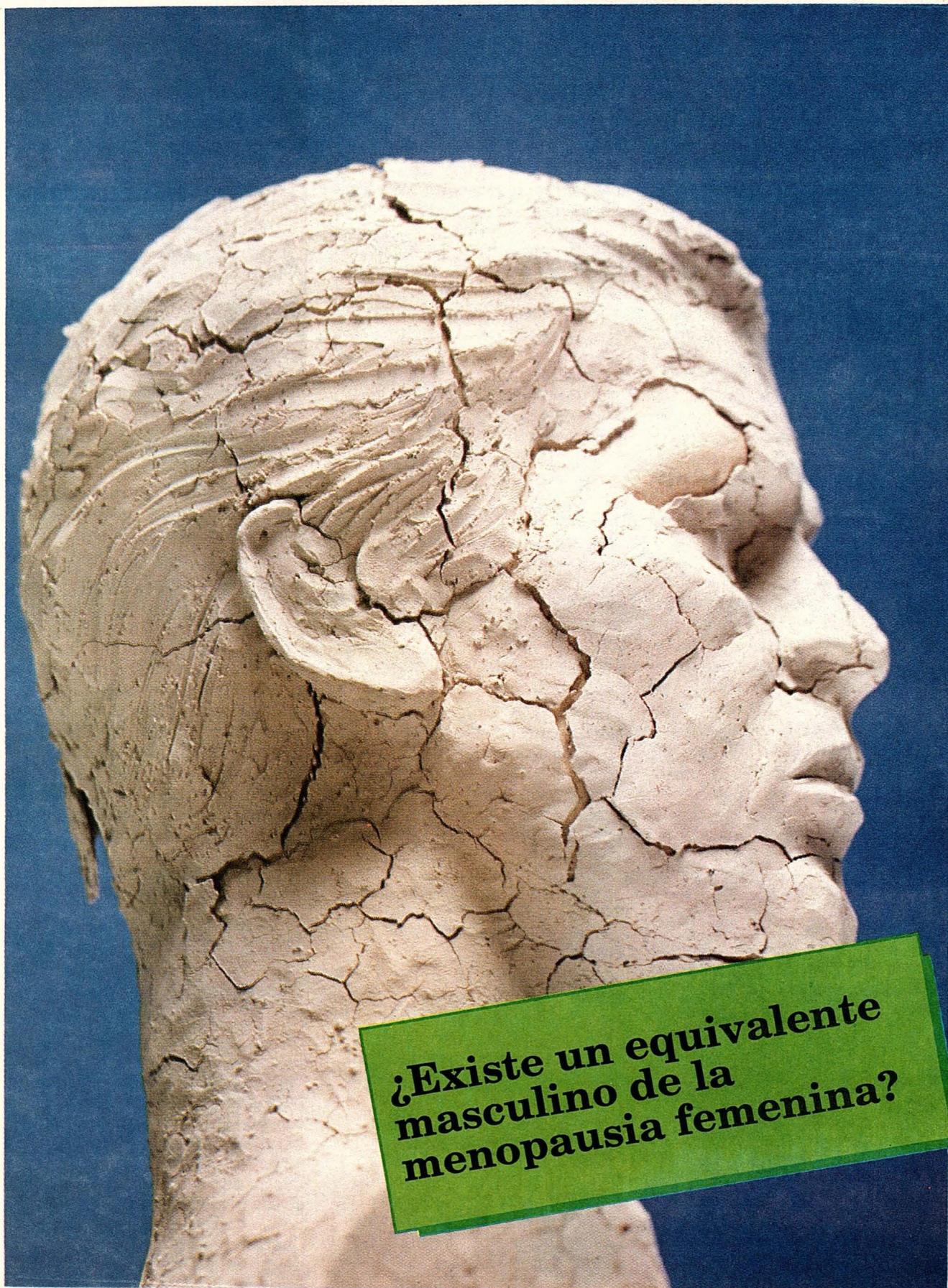
El sentimiento de inseguridad

Es uno de los aspectos más negativos de la vida urbana. Cerca del 30% de los parisinos opina que su medio ambiente es peligroso. Sin embargo, las estadísticas muestran que habitualmente no existe relación entre este sentimiento y la tasa real de criminalidad. Las personas menos integradas al ámbito de las relaciones sociales son las más afectadas por este malestar. También es sabido que la iluminación de las calles no tiene ningún efecto sobre la tasa de criminalidad, pero aumenta el sentimiento de seguridad en la población.

Llegada la noche

El insomnio

Es un trastorno frecuente en las personas estresadas. Encontrarse con uno mismo permite repensar todas las situaciones difíciles de la jornada. Además, cuanto más busca un insomne el sueño, más se escapa éste de él. Más del 50% de los franceses estiman que duermen mal y son los campeones del mundo en el consumo de somníferos. □



¿Existe un equivalente masculino de la menopausia femenina?

EL SINTOMA DEL SILENCIO

Alejandra Correa

No existe una teoría definitiva, pero hay ciertos síntomas que parecen muy significativos en los hombres de 55 a 60 años. Los especialistas hablan de un proceso llamado andropausia y que se determina por una serie de conductas menos puntuales pero igualmente precisas que en su equivalente femenino.

Mucho se habla de la crisis que acompaña ese momento de la vida de la mujer conocido como menopausia, relacionado con la finalización de la menstruación y, en consecuencia, de la etapa reproductiva.

Poco se sabe, en cambio, de lo que sucede en el hombre entre los 55 y los 60 años.

“Así como en la etapa de desarrollo del adolescente varón no hay un momento único en que pueda decirse que se ha convertido en hombre —ya que sus testículos se van desarrollando en el lapso de 4 a 6 años—, como sí lo tiene la mujer con la primera menstruación, de esa misma forma existen diferencias entre ambos sexos en el momento de la declinación sexual y reproductiva”, explica el Dr. Oscar Levalle, jefe de la sección Andrología del Hospital Durand, de Buenos Aires.

Sin embargo, la andropausia existe, aunque el hombre que ma-

Alejandra Correa es periodista especializada en temas de salud, y escribe para *Clarín*, de donde extrajimos este informe.

nifiesta síntomas orgánicos y psíquicos desconoce sus alcances y sus causas en la mayoría de los casos.

“Se produce un decaimiento en la producción hormonal (de testosterona) que lleva a que el hombre disminuya la continuidad sexual. La famosa frase que escucho en el consultorio: ‘Ya no soy como cuando tenía 20 años’, habla de esta declinación”, ejemplifica el Dr. Levalle.

Este proceso lleva a una pérdida gradual de la libido y la potencia sexual, y consecuentemente produce una serie de ansiedades, angustias e inseguridades que en muchos casos los hombres tratan de ocultar fingiendo situaciones donde lo único que logran es una mayor incertidumbre.

La crisis de los 60

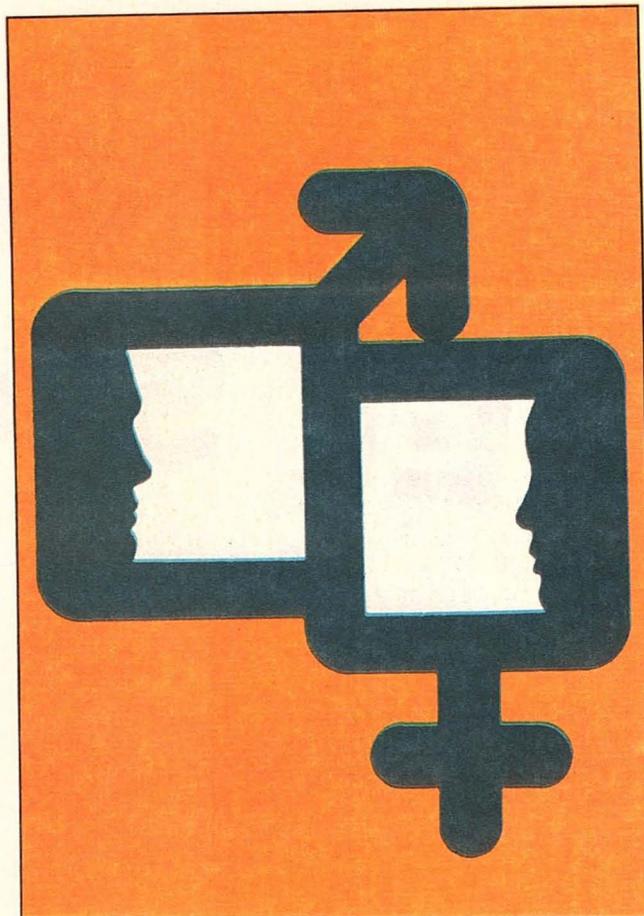
La andropausia coincide con algunos hechos vitales que no son ajenos a esta problemática que afecta al hombre. Es la época en que la sociedad comienza a plantear el tema de la jubilación, la edad en que aparecen los nietos y en que la juventud comienza a formar, definitivamente, parte del pasado. A esto se suma el desconocimiento de los signos de la andropausia, con lo que cada hombre se siente el primer mortal que enfrenta conflictos sexuales, desencuentros y presiones. Sin dudas, la falta de información sobre el tema ha respondido a cuestiones culturales que ocultaron el origen de esta “pérdida de potencia”, que a los ojos de muchos hombres equivale a la “pérdida de poder”.

“No es lógico que un hombre a los 60 años pretenda mantener el mismo ritmo sexual que cuando tenía 30. Esto no quiere decir que no pueda tener una excelente vida sexual, pero debe ser acorde con su edad. Y se sabe que la satisfacción sexual es independiente de la cantidad de erecciones que se logren”, afirma el doctor Levalle.

Por otra parte, la andropausia suele manifestarse en la pareja. En la mayoría de los casos, la mujer ya ha pasado la crisis de la menopausia, y algunos factores culturales y psicológicos suelen impulsarla a una búsqueda sexual diferente.

“Suele escucharse que la mujer tiene un aumento de la sexualidad luego de la menopausia. Esto, lejos de ser cierto, se produce como una reacción a la pérdida de la capacidad reproductiva. La mujer que ya no puede ser madre desea sentirse más mujer tratando de incrementar su deseo sexual. En la mujer también decae la producción de estrógeno. Entonces habría que ver cuánto hay de verdadero y cuánto de presión en este comportamiento”, se pregunta Levalle.

Embarcada en estas exigencias, la mujer suele presionar al hombre para que la sexualidad adquiera mayor significación. Esto, lejos de ayudar, agrava aún más la crisis masculina.



Por otra parte, la andropausia suele manifestarse en la pareja. En la mayoría de los casos, la mujer ya ha pasado la crisis de la menopausia, y algunos factores culturales y psicológicos suelen impulsarla a una búsqueda sexual diferente.

Por otra parte, la falta o disminución de testosterona provoca en el hombre una pérdida gradual de la fuerza muscular y del vello que le cubre el cuerpo.

“En general, el hombre niega esta declinación que empieza a vivir. Sin embargo, es muy importante que sepa que es algo normal y que ante cualquier duda puede consultarlo abiertamente con un especialista”, aclara el andrólogo.

Este momento puede ser una buena oportunidad para terminar con las dudas y asegurarse de que esta crisis vital, como tantas otras, lleva a un camino de conocimiento y aprendizaje. □

VIDA

en la Palabra

Hugo Antonio Cotro es licenciado en Teología.



Siempre he creído en Dios y me he esforzado por vivir a la altura de lo que entiendo que es su voluntad, pero hace unas semanas quedé desconcertada al leer el texto bíblico que se encuentra en Romanos 8: 29. Me parece injusto y arbitrario que Dios haya elegido y predestinado a algunas personas para que se salven. ¿Y los demás? De acuerdo con ese versículo, estarían tácitamente destinados a la perdición. ¿Para qué esforzarse si uno no está entre los elegidos de Dios? Siento que no puedo seguir amando a un Dios así ni creer en él.

El versículo que usted menciona reza: "Porque a los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos".

¿Qué significa predestinar para San Pablo?

Uno de los desafíos más grandes que debe enfrentar todo traductor como parte de su tarea es encontrar en una determinada lengua equivalentes para ciertos vocablos de otra. Muchas veces eso resulta imposible.

En nuestro idioma, la palabra *predestinar* sugiere la idea de una suerte ineludible determinada de antemano. Sin embargo, el término griego traducido en Romanos 8:

29 de esa manera (**pro**orízo: **pro** = previamente, antes; **orízo**: meta, linde, mojón, frontera, término, límite, confín, etc.) tiene el sentido de "determinar una meta o blanco". El énfasis del vocablo no se encuentra tanto en el individuo implicado como en la meta, blanco, objetivo, desafío que le es puesto delante. Cada vez que esta palabra aparece en el texto bíblico (Hechos 4: 28; Romanos 8: 29, 30; 1 Corintios 2: 7; Efesios 1: 5, 11), la pregunta que uno debe hacerse no es "quiénes" son los *predestinados* sino "para qué" lo son (los blancos en función de las personas, no éstas en función de aquéllos).

En el caso del texto que nos ocupa, la meta fijada de antemano es la reproducción de la imagen del Hijo de Dios en el creyente, la recuperación plena de ella, la conformidad con la imagen de Dios, con la semejanza divina desdibujada progresivamente en el hombre a partir de la claudicación ética de nuestros primeros padres. La meta que Dios se propuso y nos propone a todos es redibujar su imagen en el hombre, re-crearlo por medio de la redención (véase Génesis 1: 26; Ezequiel 18: 32; 2 Pedro 3: 9).

La Biblia no contiene alusión alguna a una doble predestinación (salvación para unos y perdición para otros), y la única *predestinación* a la que se refiere no implica en absoluto la fijación de un

destino eterno o la supresión del libre albedrío y de la voluntad humana merced a la acción salvífica irresistible de un Dios asfixiantemente soberano.

La idea de una gracia divina que ejerce su influencia irresistible sobre algunos individuos impulsándolos incondicionalmente hacia el bien es ajena a la revelación bíblica, al pensamiento paulino, y surgió en la mente de algunos hombres hace apenas unos siglos.

En Romanos 8: 29, 30 Pablo establece una secuencia o proceso: 1) preconocimiento divino (vers. 29); 2) la semejanza divina como meta prefijada por Dios (vers. 29); 3) llamado divino (vers. 30); 4) tácita e indispensable respuesta positiva del hombre a ese llamado; 5) justificación resultante (vers. 30); 6) tácita e implícita transformación progresiva y vitalicia del creyente a imagen y semejanza del Hijo de Dios (vers. 17, 18, 25, 26, 28, 37); 8) glorificación (vers. 30).

Todos los seres humanos son "conocidos de antemano" por Dios, son "predestinados" (el mismo objetivo ha sido puesto ante todos: reproducir en sus vidas la imagen de Dios), y todos son llamados o desafiados a ello. Esa es la parte puramente divina del proceso. El resto de la fórmula y el resultado final dependen del ejercicio de la voluntad y la libre elección de cada uno.

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?*



Verde en clave de sol

Llegó calladita. Sin darnos cuenta el verde asomó la nariz desde abajo del manto invernal y se besó con el sol. Los días comenzaron a estirarse como desperezándose de tanta quietud y, ¡oh milagro de la naturaleza!, el verde invadió y cubrió la desnudez de las ramas, y sin saber cómo ni cuándo, los jardines se engalanaron de vistosos colores y de costosísimos perfumes para recibir a su reina: *la primavera*.

Está con nosotros (¿también en nosotros?) y nos ofrece sus dones policromos. Lamentablemente no todos disponemos del espacio físico que requiere un jardín. Pero, ¿quién puede sustraerse a la tentación de añadir vida a la vida colocando un macetero múltiple en un rincón de la sala, o aunque más no sea una maceta solitaria en un austero estante para libros?

No por nada las plantas lo han invadido todo: el hogar, los escaparates, las oficinas, las salas de espera, los balcones; sobre el piso de la tierra, de ladrillo o alfombrado, en estantes, en repisas o sostenidas por colgantes, lucen inunes a la ambición de competir con las más costosas porcelanas, pero reemplazándolas con innegables ventajas naturales.

Detengámonos hoy en las plantas "envasadas", tan comunes en las grandes ciuda-



des, donde todo el lugar de expansión se reduce a una maceta.

Cuidados generales

Las plantas de interior necesitan una atención especial ya que no están en su ambiente natural: el bosque, la llanura o la montaña. Por lo tanto, para que prosperen es necesario que les demos lo que necesitan. Enumeramos a continuación los principales elementos a tenerse en cuenta:

1. *Luz*. Sin luz no hay vida. Sin embargo, debemos distinguir —en lo que a las plantas de interior se refiere— entre: a) *pleno sol* (por ejemplo, una planta frente a una ventana abierta del todo a la luz del sol); b) *suz atenuada* (la misma ventana y planta, pero con la persiana ligeramente baja); c) *penumbra* (la planta a 1 ó 2 m de la ventana); y *oscuridad* (a varios metros de la ventana). Esta enumeración sólo tiene el propósito de servir como orientación. En la realidad, cada una la adaptará a las características de su casa o de su departamento.

2. *Temperatura*. La temperatura de las habitaciones ronda generalmente alrededor de los 20° C, y no todas las plantas prosperan en un lugar con esa temperatura constante. Las plantas grandes prefieren un habitat más fresco, como un vestíbulo o un patio sombreado. La luz solar directa que atraviesa una ventana cerrada puede significar temperaturas de hasta 40° C, propicias sólo para ciertas plantas tropicales.

3. *Agua*. La humedad de la tierra es aún más importante que la temperatura correcta. Tengamos en cuenta que en los recipientes chicos la



tierra se seca con más facilidad, y también que la maceta de barro, a causa de su porosidad, drena 3 veces más humedad que la de plástico, cuyo material impide la evaporación.

Generalmente tendemos a hidratar las plantas excesivamente; y ello puede ser tan perjudicial como olvidarnos de regarla. Por otro lado, la planta requiere más agua durante la época de crecimiento. Y más de una se habitúa muy bien a vivir inmersa en el agua.

Hay aguas llamadas "duras", por ser salinas, y otras llamadas "blandas" o "dulces",

por no tener sal en suspensión. Por eso, no hay mejor agua para las plantas que la de lluvia.

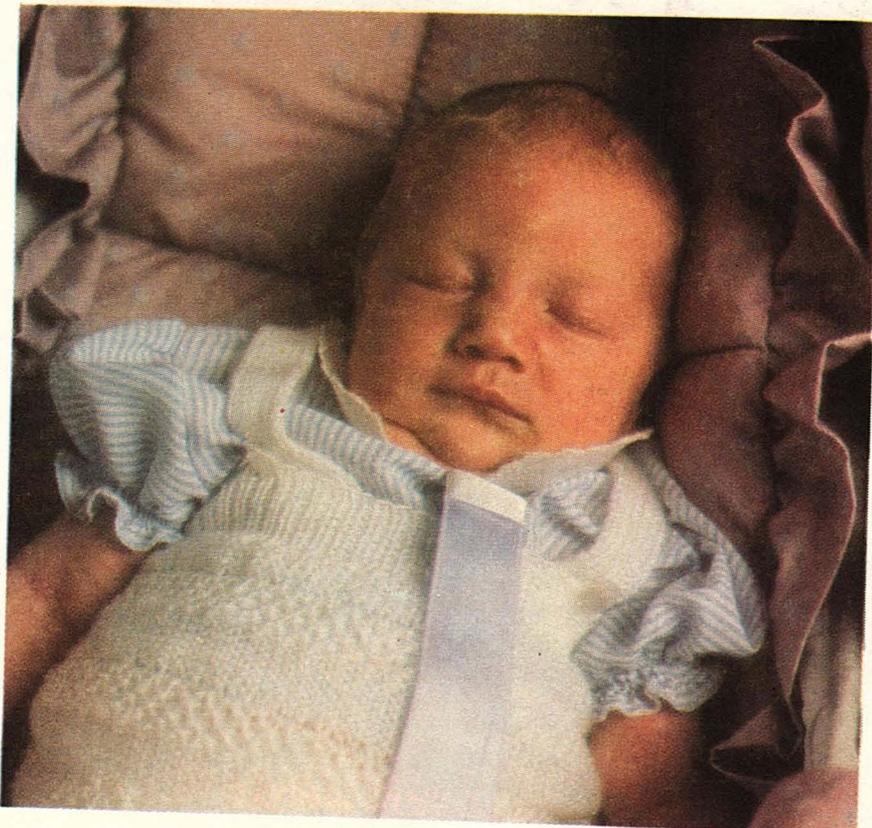
Nos falta espacio para decir algo acerca de la tierra y la nutrición, pero le prometemos hacerlo en un futuro cercano. Si me permite un consejo, le digo que comience esta fascinante aventura con una de esas plantas "fáciles" que casi marchan solas porque no requieren cuidados especiales, para ir adquiriendo destreza en el maravilloso arte de transformar verde, tierra, agua y sol en una de las más preciadas sinfonías de la vida.

Lo heredado

Y

LO ADQUIRIDO

Patricio Nelson



Patricio Nelson es un periodista especializado en temas científicos. En este artículo fue asesorado por la Dra. Cristina Romano, médica y psicóloga. Extraído de la revista *Mom's*.

“**J**uan tiene la misma cara que el padre”. “Es tan cabeza dura como su abuelo”. “Cuando hablas así, me parece estar escuchando a tu padre”. ¡Cuántas veces hemos escuchado a algún familiar decir frases como éstas, o similares, al mirar a nuestros hijos!

Muchas de las características de la personalidad de nuestros hijos constituyen la herencia que nosotros les hemos transmitido. Pero, claro, no es lo único. También las experiencias que comparten con otras personas van modelando su personalidad.

Así, si nuestro hijo es tímido podemos ayudarlo a afirmarse y a perder los miedos. Entonces, ¿qué es lo innato y qué es lo adquirido en la personalidad de nuestros chicos? ¿Cuál es el límite? Pensemos juntos.

“¡Este niño sí que tiene personalidad!”

¿Qué queremos decir cuando hablamos de “personalidad”? La personalidad está conformada por

VIDA feliz

el conjunto de actitudes, hábitos y características propias de cada uno. La personalidad no es totalmente heredada ni es únicamente resultado de la interacción de la persona con el medio.

Existen múltiples factores que intervienen en su constitución: factores ambientales, psicológicos, fisiológicos y socioculturales, y es casi imposible discriminarlos. Siempre que observemos la personalidad de nuestros hijos, notaremos que todas estas áreas están implicadas. Por ejemplo, la experiencia de un niño que haya heredado una tendencia a la obesidad será muy distinta —ni mejor ni peor— que la de un niño delgado. En primer lugar, le costará sentirse a gusto con su cuerpo y, probablemente, tendrá mayores dificultades en integrarse a los grupos o, más adelante, en “conseguir novia”, entre otras cosas.

Lo heredado: “Lo que *natura non da...*”

Aquello que heredamos de nuestros padres lo traemos inscripto en forma de “información genética”. ¿Qué son los genes? Son fracciones de información que se encuentran en los cromosomas y que transmiten los caracteres hereditarios. Sin embargo, esta información no es suficiente para que los rasgos heredados puedan manifestarse en la vida cotidiana.

La aparición de algunos de esos rasgos que transmiten los genes depende de las posibilidades que ofrezca el medio en el cual cada uno se desarrolla. ¿Qué significa esto? Que si nuestro hijo nace con brazos largos y manos grandes, no se podrá hacer nada para cambiar de tamaño. Durante toda su vida llevará los brazos y las manos con las mismas proporciones. En cambio, si nuestro hijo tiene una tendencia natural a la obesidad, además será necesario que se le ofrezcan importantes cantidades de alimentos para que se manifieste esa tendencia. Muchos de los niños desnutridos del

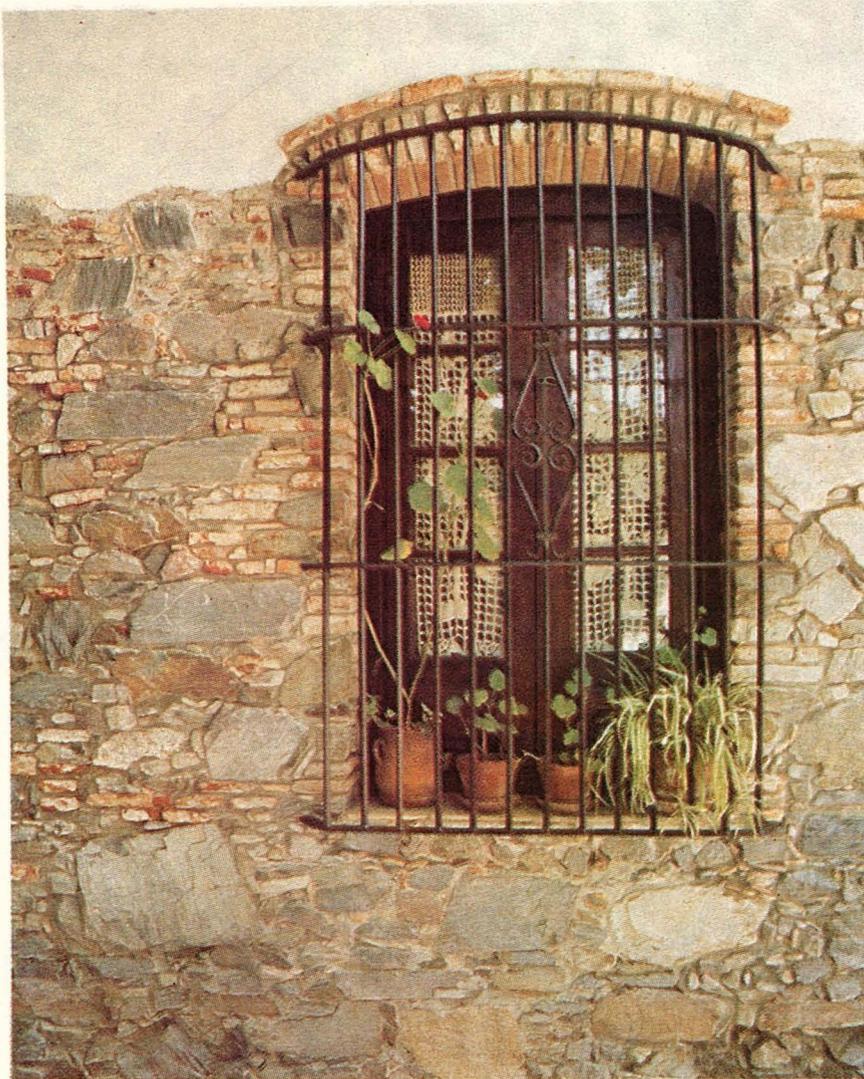


norte argentino quizá tengan una constitución genética obesa. Sin embargo, lamentablemente, nunca lo sabrán.

Lo mismo sucede con los talentos. Si nuestro hijo tiene talento para el canto, sólo podrá ser un Plácido Domingo si le ponen a su alcance los elementos básicos para que pueda desarrollar ese talento. De otro modo, pasará por la vida cantando sólo para la familia.

Los recién nacidos son el resultado casi exclusivo del desarrollo de este plan genético que sus padres le transmiten. Además, nuestros hábitos durante el embarazo pueden afectar el desarrollo intrauterino del bebé. Esta interacción de la persona con su carga genética y el medio en el cual cre-

Lo que heredamos de nuestros antepasados lo traemos inscripto en forma de “información genética”. Los genes son fracciones de información que se encuentran en los cromosomas y que transmiten los caracteres hereditarios.



La información genética no es suficiente para que los rasgos heredados puedan manifestarse en la vida cotidiana, sino que la aparición de algunos de esos rasgos depende de las posibilidades que ofrezca el medio en el que cada ser humano se desarrolla.

ce es permanente, y continuará, en mayor o menor grado, durante toda la vida.

Lo alterable y lo inalterable

En cada niño los genes han especificado la capacidad de desarrollar una variedad de características físicas o comportamientos. Pero no todo es inmodificable. En el caso de los comportamientos, éstos pueden variar de 2 maneras.

Algunos cambian si se los somete a un largo entrenamiento. Por ejemplo, todo el mundo está predispuesto genéticamente para ser diestro o zurdo; sin embargo, con un entrenamiento adecuado podemos cambiar nuestra tendencia natural.

Otros comportamientos pueden ser alterados más fácilmente, por ejemplo: el desarrollo del lenguaje. Si bien la mente humana está preparada para que las palabras se ordenen de una determinada manera y no de otra, los niños normalmente dicen: "El perro mueve la cola" o "La cola mueve el perro", pero nunca: "Perro el cola mueve la". El proceso de adquisición del lenguaje recibe la influencia del medio. Un niño estimulado en forma continua a hablar bien aprenderá a hacerlo muy rápidamente.

El sexo: ¿heredado o adquirido?

¿Y el sexo? ¿Es una cuestión de determinación biológica o cultural? La diferencia entre los sexos, ¿es un efecto de nuestra cultura?

Recientes investigaciones médicas han descubierto que el desarrollo hormonal a temprana edad influye directamente en las capacidades mentales y físicas de hombres y mujeres, predisponiendo comportamientos distintos en cada caso.

Al nacer, los bebés tienen características y habilidades distintas según sean varones o mujeres. Los estudios de Analise Korner demostraron que, al nacer, los bebés de sexo masculino muestran mayor fuerza física — por ejemplo, pueden levantar más la cabeza cuando están acostados—, mientras que las bebidas demuestran tener la piel y el gusto más sensibles, hacen más movimientos de búsqueda con la boca y muestran mayor respuesta a la luz.

Las diferencias entre los sexos están más relacionadas con las habilidades, no con el nivel de la inteligencia. Los varones se desenvuelven mejor en ciertas tareas espaciales: Aventajan a las niñas cuando se requiere imaginar los cambios de un objeto al rotar en el aire. También sacan mejor puntuación en las pruebas que evalúan el razonamiento matemático, y en conducirse a través de un laberinto o mapa. Los varones

son mejores en las pruebas de tiro al blanco o guiando e interceptando un objeto.

En las pruebas donde se debe elegir o diferenciar entre una variedad de objetos similares, las mujeres tienen una mayor rapidez perceptiva; es decir, tienden a ser mejores en el momento de identificar similitudes. Las mujeres se diferencian por una mayor fluidez verbal, empiezan a hablar antes que los varones (¡y no paran nunca!), incluyendo la habilidad de buscar palabras que comiencen con una letra específica. En pruebas donde se deben resolver cálculos aritméticos en períodos determinados, el segmento femenino obtiene mejores puntuaciones que el masculino. En pruebas donde se usan mapas, ellas recuerdan más puntos de referencia que ellos. Asimismo, las mujeres son más rápidas en tareas de precisión manual; por ejemplo, poner piezas en un tablero agujereado.

El origen de las diferencias

Las capacidades reflejan influencias hormonales diferentes en el desarrollo del cerebro. Las hormonas femeninas y masculinas son las que producen esta organización del comportamiento temprano.

Las hormonas parecen gobernar la capacidad de solucionar problemas, además de la agresión y la tendencia de los niños a involucrarse en juegos de contacto físico bruscos y ruidosos. Distintos estudios etnográficos comparativos demuestran que, en casi todas las culturas, los hombres son más violentos que las mujeres, y que éstas son más protectoras de los niños.

Volviendo a los experimentos de Korner, el seguimiento de un grupo de bebés recién nacidos que manifestaban menos sensibilidad al medio demostró que éstos luego tuvieron un comportamiento más agresivo entre los 3 y los 5 años de edad. Estudios sobre comportamientos agresivos —como pegar, patear, tirar piedras—,

así como la incidencia de fantasías y sueños de agresión y violencia, demuestran que los varones fantasean y desarrollan más este tipo de comportamiento. Asimismo, los varones demuestran ser más egoístas hacia sus pares; mientras que las niñas son más altruistas, comparten sus pertenencias y juegos.

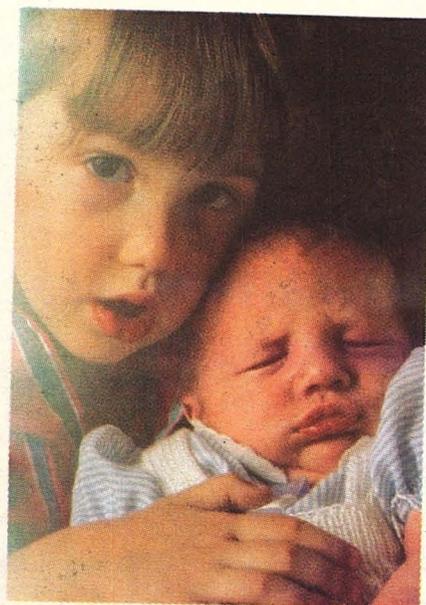
Sería razonable esperar que las mujeres estuvieran menos representadas en profesiones que requirieran habilidades espaciales y matemáticas, como la ingeniería y la física. Y es más probable prever que haya más mujeres en disciplinas médicas, donde las habilidades perceptivas son más importantes para el diagnóstico.

¿Entonces?

No parece fácil enunciar reglas para definir qué características de nuestros hijos están más definidas por lo genético y cuáles más influidas por el medio cultural. Los estudios genéticos de gemelos demuestran que las habilidades mentales primarias y las ligadas a la percepción y motricidad son las más influidas por la herencia. En cambio, las características individuales relacionadas con la personalidad son menos influidas por los genes. Se ha demostrado que incluso la constitución del cerebro se modifica de acuerdo con el medio y las actividades que desarrolla una persona. Entonces, ¿cómo sabemos qué fue primero? ¿Fue la constitución del cerebro lo que determinó ese comportamiento, o ese comportamiento modificó la estructura cerebral?

Una regla fácil de seguir es pensar en cuáles características o comportamientos de nuestros hijos están menos expuestos al cambio por influencia del medio que lo rodea y cuáles tienden a resolverse por su influencia.

Toda carga genética está constantemente influida por el medio, y viceversa. Ninguna característica, incluyendo las físicas, está fuera de la influencia del medio cultural. Sin embargo,

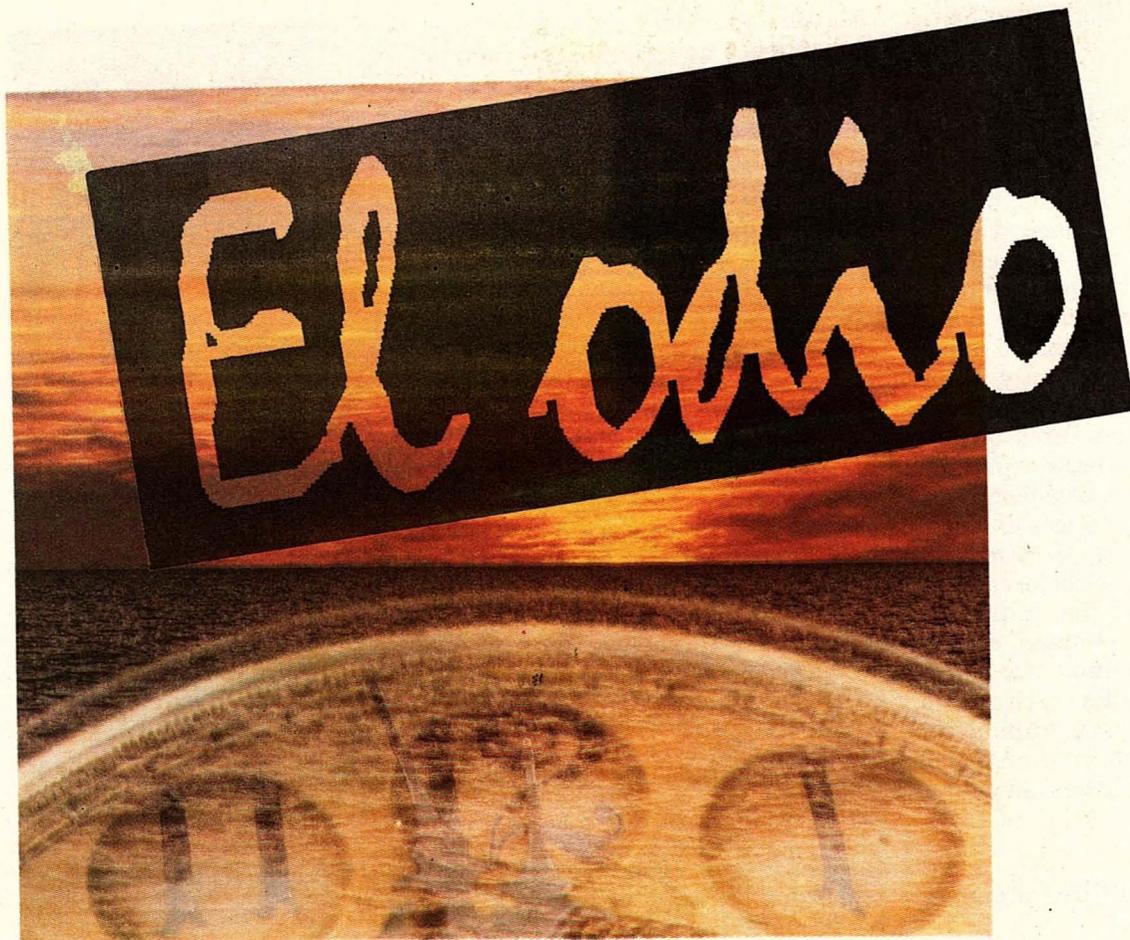


La interacción de la persona con su carga genética y con el medio en el cual crece es permanente, y continuará, en mayor o menor grado, durante toda la vida.

Toda carga genética está constantemente influida por el medio y viceversa.

las formas en que estas características pueden cambiar están limitadas —y en muchos casos definidas— por el desarrollo del plano genético.

Es imposible determinar exactamente qué es lo heredado y qué no lo es. Sólo podemos conocer algunas de las características que han sido transmitidas genéticamente. Sin embargo, no olvide que probablemente existan muchos otros valores heredados que aún no se han manifestado porque no encontraron un medio apropiado. El desafío es descubrirlos. □



Mario Pereyra

“Se cansarán las estaciones y envejecerán los años antes de que estas palabras se agoten: ‘Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen’ ”. —Khalil Gibrán.

El Sermón del Monte pronunciado por Jesús es probablemente la expresión más acabada y resumida del pensamiento cristiano. Esas ideas revolucionaron el mundo antiguo y aún hoy nos asombran con sus revelaciones inesperadas. De ellas se desprende la música de la vida que fluye como el agua transparente del manantial, saltando entre las rocas y reverdeciendo la aridez del paisaje con su dulce frescura. El célebre sermón aparece desarrollado, con diáfano estilo didáctico, en el evangelio de San Mateo (capítulos 5 al 7) y en forma condensada en el de San Lucas. Este último evangelista hace una síntesis magistral en tan sólo 30 versículos (S. Lucas 6: 20-49). Si bien conserva impe-

Mario Pereyra es psicólogo.

cablemente la estructura del discurso, San Lucas ha hecho un recorte intencionado de varios puntos de la exposición, para centrarse en tan sólo un tema. Seguramente, esa cuestión es lo que considera central, el núcleo medular de la disertación o la idea que vertebrada y da sentido al pensamiento de Jesucristo. Si leemos con detenimiento San Lucas encontramos la introducción entre los versículos 20 al 26. Ella contiene 2 partes claramente diferenciadas: 4 bienaventuranzas y 4 ayes paralelos. Las 3 primeras expresiones de felicidad, como las 3 correspondientes a la desdicha, son breves y sentenciosas. La cuarta bienaventuranza aparece reiterada y tratada en detalle. Es el mismo tema que se expone en todo el desarrollo (vers. 27-45) del discurso. En la conclusión no se agrega nada nuevo, sólo se reafirma el pensamiento central con una ilustración (parábola de los 2 constructores: el prudente y el insensato) de los efectos benéficos de aplicar las palabras de Jesucristo y las consecuencias nefastas de no hacerlo. ¿Cuál es, pues, la idea clave del Sermón del Monte para San Lucas? ¿En qué consiste el hecho más significativo de la enseñanza evangélica? La respuesta se expresa en una breve e insólita declaración: "Amad a vuestros enemigos" (S. Lucas 6: 27). El resto del discurso tiene como propósito enfatizar este pensamiento esencial con explicaciones (vers. 27, 28), ejemplificaciones (vers. 29-31), argumentos (vers. 32-34), repeticiones (vers. 35), fórmulas de aplicación (vers. 36-38) e ilustraciones (vers. 39-45). Es como decir que el eje del pensamiento cristiano gira en torno a esta idea de benevolencia; lo demás es secundario o consecuencia de esto.

La alquimia del odio

Los magos de la Edad Media creían en una disciplina llamada "alquimia", que tenía como uno de sus propósitos principales encontrar el agente transformador que trasmutara los metales en oro. Hoy rechazamos esas ideas por absurdas y extravagantes, carentes de total validez científica. Pero, ¿no parece un desatino semejante creer que el odio pueda transformarse en amor? ¿Cómo es posible ser bondadoso con quienes nos ofenden, atacan o procuran perjudicarnos de diversas maneras? Esto parece descabellado, propio de una mente perturbada. Esa actitud es opuesta a la forma natural de reacción. ¿Cómo es posible semejante cosa?, ¿cuál es la magia que pueda convertir los sentimientos de indignación en concordia y aprecio? Intuimos que el mensaje bíblico contiene acepciones que desbordan la comprensión meramente natural. Otra historia bíblica (en "Mara", Exodo 15: 22-27) relata una circunstancia de amargura y frustración por la falta de agua potable, en la que por una intervención divina las aguas repulsivas y los sentimientos de malestar se transforman en satisfacción y regocijo.

Elena de White, una comentadora bíblica, afirma: "Solamente el Espíritu de Dios devuelve el amor por el odio. Ser bondadoso con los ingratos y los malos, el hacer lo bueno sin esperar recompensa, es la insignia de la realeza del Cielo, la señal segura mediante la cual los hijos del Altísimo revelan su elevada vocación" (*Mente, carácter y personalidad*, Buenos Aires, ACES, 1990, t. 2, p. 549). Hay que concluir, por tanto, que el tratamiento del odio requiere de una terapéutica superior proveniente del mismo creador de la vida. Sólo Dios tiene remedio para este mal. Lo notable es que, en el discurso aludido, el gran Médico del alma extendió la receta en forma anticipada.

Jesucristo dispuso una serie de prescripciones para superar el encono y los sentimientos de venganza que nos invaden cuando somos víctimas de una canallada. La medicina bíblica consiste en tratar a nuestro adversario en forma bondadosa, orar por él, desearle lo mejor, no exigirle nada, más bien estar dispuesto a hacerle todos los favores posibles. Esto se resume en la norma de relaciones humanas más excelente: Haga por su enemigo todo lo que quisiera que él hiciera por usted (S. Lucas 6: 27-31). ¡Notable!, ¿no es cierto? ¿Le parece impracticable? Recuerde que es un tratamiento dado por el mismo Dios. Cuando el Señor pide algo también da las fuerzas para realizarlo. ¿Por qué no prueba? Ser generoso con aquel a quien odiamos es una excelente manera de eliminar a un enemigo. Quizás eso no alcance para convertirlo en un amigo, e incluso es posible que no lo cambie, pero de seguro lo transformará a usted.

La psicología del perdón

Las enseñanzas de Jesús no tratan solamente acerca de la cura del odio. Van más allá de lo asistencial. El también se ocupa de prevenir. Indica cómo obrar para no caer en estados de enojo. Este plan de atención primaria de la salud mental consta de 5 actitudes básicas a desarrollar:

1. No juzguéis. "Quería decir, no os consideréis como normas. No hagáis de vuestras opiniones y de vuestros conceptos del deber, de vuestras interpretaciones de las Escrituras, un criterio para los otros, ni tampoco los condenéis si no alcanzan vuestro ideal. No critiquéis a los otros, haciendo conjeturas en cuanto a sus motivos y juzgándolos... No podemos leer el corazón" (Elena de White, *El discurso maestro de Jesucristo*, Buenos Aires, ACES, pp. 102, 103).

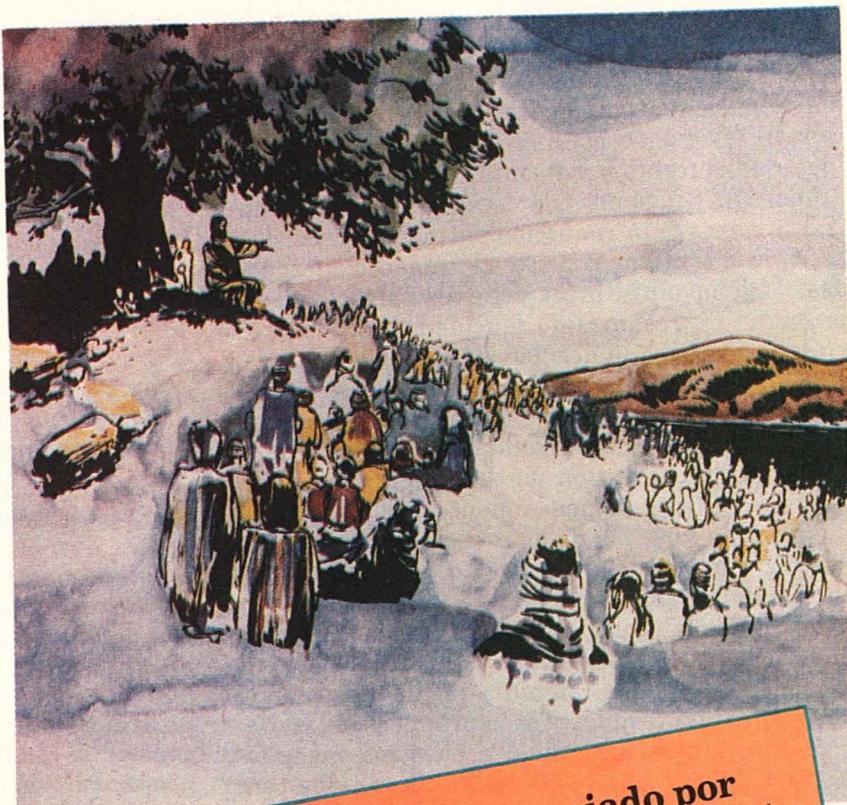
2. No condenéis. Si acaso no se puede reprimir un juicio acerca de la conducta ajena, entonces el consejo es no llegar a la censura o al reproche condenatorio. Cuando reprobamos agriamente algo que nos molesta, dicen Jesús (S. Mateo 7: 1-3) y San Pablo (Romanos 2: 1, 3; 1 Corintios 4: 5), nos condenamos a nosotros mismos porque ponemos en eviden-

cia lo malo que hay en nosotros mismos y que rechazamos en los demás. La maldad o la avaricia que detestamos en los demás son las propias que vemos reflejadas en los otros, como si ellos fueran un espejo que exhibe nuestro propio rostro. Es la psicología de la zorra que desprestigia las uvas inalcanzables (Esopo). Quien rebaja, decía alguien, lo hace porque es bajo.

3. Perdonad. Significa absolver o desvincular. Es decir, desatar o desligarse de los sentimientos que oprimen y perturban. ¿Por qué obsesionarse con la venganza? ¿Para qué esa terca reciedumbre que fermenta resentimientos y furias? Deje ya de odiar. Pase por alto la ofensa. No permitamos que la ira eclipse la alegría del corazón. Dice la Biblia que quien no perdona no puede aspirar al perdón de Dios. Hay una justicia superior que algún día emitirá su fallo decisivo. Dejemos al juez divino hacer su obra.

4. Dad generosamente. La generosidad es el ejercicio del amor. Dar es colaboración; lanzar un puente sobre el abismo del egoísmo. La venganza lleva al despliegue más pavoroso de la malévolta condición humana, pero la generosidad describe la poesía celebratoria de la vida. "Un rostro de piedra está hecho de todos los rostros rechazados", dice A. de Saint Exupery. Pero un rostro amante está distendido y revela la paz de una serena satisfacción interior. ¡Qué bueno es habitar en la sonrisa de un espíritu generoso! Se necesitan hombres que sean ventanas abiertas sobre el mar. Diáfanos, transparentes, donde las brumas del mal humor hayan sido barridas del cerebro.

5. Desactivad la bomba del odio. Recientemente el filósofo francés Bernard Henri-Lévy dijo: "La mecha del odio racial es larga y se extiende por toda Europa" ("El mundo vuelve a negociar con el mal", diario *Clarín*, Buenos Aires, 20 de marzo de 1993, pp. 12 y 13). El filósofo estaba haciendo referencia al conflicto de los Balcanes. Ciertamente el odio se encuentra tanto en Sarajevo como en Georgia, Azerbaijón y Transilvania; igual que en Los Angeles, Sudáfrica y en tantas otras partes del mundo. Y esa es sólo una clase de odio. Está también el que anida en las almas tumultuosas y cerradas donde rugen los sonidos de una tormenta interior. En la envidia, el desprecio, el rencor, las iras mudas y públicas. En fin, en todas esas tristes manifestaciones de la debilidad humana.



El Sermón del Monte pronunciado por Jesús es probablemente la expresión más acabada y resumida del pensamiento cristiano. Esas ideas revolucionaron el mundo y aún hoy nos asombran.

Las enseñanzas de Jesucristo, que San Lucas ha recogido en su libro, demuestran la inconsistencia de infligirse agravios los unos a los otros. Que es enfermizo refugiarse en el silencio hosco lanzando ráfagas de odio a través de las pupilas enturbiadas. Que es más sano proyectar saludables ondas de simpatía en la búsqueda patrocinadora de la vida. Regalar momentos de amor en lugar que crepitar un sombrío fulgor. El Sermón del Monte expresa la necesidad de destruir los muros de separación bajo el estandarte de la reconciliación. Que el perdón es un bálsamo celestial para curar los oscuros resentimientos y preservar al mundo a salvo de la disolución. Esto está escrito desde la necesidad del compromiso con uno mismo. Es una voz que nos interpela y convoca al cambio. Una palabra que nos interroga y llama a una decisión asumida. Recordemos que quien predicó estas enseñanzas las aplicó a su propia vida. No fue un teórico de abstracciones. Cuando estaba en el cadalso, víctima de los apremios más humillantes, lacerado, exánime, imploró el perdón para sus verdugos, cincelandos el modelo perfecto del tratamiento de las injusticias. □

Llega la primavera y se despierta el deseo de recibir a los amigos y de compartir con ellos gratos momentos alrededor de una mesa saludablemente servida. Para ello tenemos una propuesta natural donde no deben faltar:

1) Ensaladas varias

ENSALADA DE BERENJENAS

Pelar berenjenas y cortarlas en rodajas. Cocinarlas apenas en abundante agua salada con el agregado del jugo de 2 limones. Escurrirlas y colocarlas en una fuente por capas alternadas con ajo y perejil picados, sal, jugo de limón y aceite. Dejar macerar en la heladera durante un día.

ARROZ INTEGRAL

Arroz integral cocido, granos de choclo, morrón asado en cubitos y mayonesa.

REPOLLO AL VERDEO

Repollo blanco, picado en finísima juliana con cebolla de verdeo, mucho jugo de limón, sal, aceite de oliva y 2 ó 3 cucharadas de queso crema.

BROTOS

Picar cantidades iguales de brotes de soja, lechuga morena, pepinos y queso en pequeños cubitos. Aderezar con sal, limón, aceite y, si se desea, un poco de crema o queso blanco.

ENSALADA VERDE

Mezclar 1/2 kg de chauchas hervidas y cortadas en juliana, 1 palta cortada en gajos grandes, 1 morrón verde en pequeños cubitos. Aderezar y adornar con rodajas de limón y florecitas de brócoli.

FIDEOS BIEN FRESCOS

Fideos (rulitos) mezclados con pepinos en salmuera picados, perejil, sal de ajo y aderezados con aceite y semillas de sésamo tostadas. Los fideos se deben cocinar en abundante agua (1 l cada 100 g de pasta). Cuando rompe el hervor, dejar que retome el punto de ebullición y recién entonces colocar los fideos. Cocinar durante unos 8 minutos. Remover con una espumadera, colar (nunca colar del todo, siempre hay que dejar un poco de agua). Después, pasar por agua fría y agregar un poquito de aceite. Dejar enfriar para condimentar.

2) Salsitas o dips

ROJA

Licuar tomates maduros (2 ó 3) con un ramito de albahaca. Agregar 250 g de queso untable blanco o 1/2 taza de manteca de maní, más 2 cucharadas de aceite o 1 taza de yogur casero bien espeso con algo de aceite, cebolla de verdeo bien picada y sal.

MORENA

Licuar 100 g de aceitunas negras con 300 g de queso blanco o mayonesa de poroto alubia. Aderezar con salsa de soja, aceite de oliva y sal.

VINAGRETA

Jugo de 1 limón, hierbas frescas picadas (puede ser un ramito de tomillo y uno de salvia), 1 cucharadita de ají molido, sal y 3 cucharadas de aceite de oliva.

VERDE

Licuar o procesar 1 palta mediana, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada colmada de mayonesa casera, y una pizca de sal.

AMARILLA

Mezclar 1 taza de mayonesa de soja y 1/4 taza de perejil picado, aceitunas picadas, cebolla de verdeo picada, 2 cucharadas de morrón rojo picado. Si la mezcla está muy espesa, añadir un poco de jugo de tomate.

3) *Crudites*

Bastones de pollo, apio, ajíes, tomates, zanahoria, rabanitos o cualquier verdura que prefiera.

4) *Frutas*

Fuente decorada con frutas naturales, listas para servir.

ENSALADA DE COLORES

Tres naranjas sin cáscara ni piel, 4 rodajas de ananá pelado, 1/4 kg de frutillas, 1 manzana verde cortada en cubitos. Aderezar con un pocillo de yogur y miel.

Espolvorear con almendras tostadas y molidas (que se pueden reemplazar por castañas de cajú).

BOMBONCITOS DE BANANA

Diluir 1/2 taza de miel con 2 cucharadas de jugo de ananá o naranja. Pelar y cortar 4 bananas en pedazos de 1 cm. Sumergir cada trozo en la mezcla de miel y pasar por coco rallado o nueces finamente molidas.

5) *Surtido de panes*

- * Pan integral tipo *baguette*.
- * Miñoncitos.
- * Rebanadas de pan tipo lactal, de salvado, de centeno, de soja, etc.
- * Bollitos de queso, de espinaca, de cebolla, etc.
- * Biscochos secos tipo semolados.
- * Galletitas integrales.
- * Tostaditas crocantes.

BIZCOCHOS RAPIDOS DE HARINA INTEGRAL

<i>Cernir</i>	2 tazas de harina de trigo integral cernida o extrafina 3 cucharaditas de polvo de hornear
<i>Colocar en una taza sin mezclar</i>	1/3 taza de aceite de girasol o maíz 2/3 taza de leche de soja

Añadir a la harina, mezclar y formar un bollo. Amasar un poco sin agregar más harina. Estirar con rodillo (sobre papel encerado o entre dos plásticos) hasta alcanzar un grosor de 1/2 cm. Cortar en la forma preferida. Hornear hasta que estén dorados.

GALLETITAS DE AVENA

Poner la avena en la multiprocesadora y procesar para que se triture bien* (Si no tiene procesadora, compre avena de cocción rápida.)

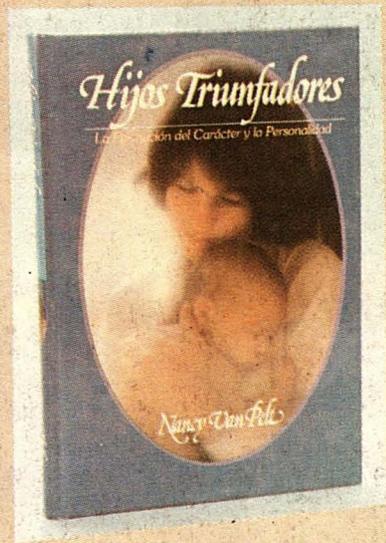
<i>Procesar</i>	1 taza de avena arrollada
<i>Agregar y procesar</i>	1/2 taza de harina de trigo común 2 cucharaditas de polvo de hornear, una pizca de sal
<i>Agregar y volver a procesar</i>	60 g de manteca
<i>Agregar y procesar hasta formar un bollo</i>	2 cucharadas soperas de agua hirviendo

Estirar la masa y cortar cuadraditos u otras formas. Poner sobre una placa enmantecada y colocar en horno a media temperatura hasta que estén ligeramente doradas. Retirar y colocar en una rejilla para enfriarlas. Si la masa se vuelve muy grasosa por el calor del verano, dejarla descansar en la heladera para luego estirar y cortar las formas.

* Conviene siempre utilizar la avena gruesa y molerla con la procesadora, licuadora o molinillo hasta obtener la harina si así lo desea, con la seguridad de que es avena pura y no mezclada con otros cereales.



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.