Leer
Entre Líneas 19
Abril 1998

El arte de trabajar menos horas y consumir menos

Bien sea por convicción o por hacer de la necesidad virtud, en algunos sectores de jóvenes profesionales empieza a abrirse paso una nueva mentalidad ante el trabajo. Hay quien opta por trabajar menos horas, ganar menos y consumir menos, para llevar una vida más sobria pero más placentera. Se trata de decir adiós al estrés y al afán consumista, para elegir una voluntaria simplicidad.

Bien es verdad que para elegir primero hay que tener un trabajo, cosa no siempre segura. Otras veces, es al perder el empleo cuando se descubre que se puede vivir con menos. También se comprende que no hay por qué sacrificarlo todo a una empresa que, en tiempos de crisis, no te puede garantizar un empleo. De ahí que el "yuppie" desencantado y estresado sea otro candidato al descubrimiento de la vida sencilla.

El fenómeno se advierte aquí y allá en los países ricos. En Japón, en 1993, el profesor y crítico literario Koji Nakano hizo el negocio de su vida con un libro titulado *El concepto de la pobreza*. En ocho meses había vendido cuarenta ediciones con un total de 600.000 ejemplares. Dirigido a una sociedad japonesa presa del afán consumista, el libro ensalzaba las virtudes de una vida sobria y honesta. El texto estaba estructurado en torno a quince retratos de figuras destacadas del país -monjes sintoístas, académicos, artistas y maestros de la ceremonia del té-, ejemplos de virtudes como la honradez, la sencillez y la riqueza de espíritu. Quizá porque Japón atravesaba la recesión económica más grave de los últimos veinte años, el libro interesó a muchos que se replanteaban el sentido de una vida centrada en trabajar más para consumir más, en un círculo vicioso.

Ahora algunos medios de prensa norteamericanos detectan en su país un fenómeno de este tipo. Como es habitual, la tendencia requiere un nombre ("downshifting" la han bautizado), un reportaje en *Time* y un libro emblemático. Ya ha cumplido todos los requisitos. El "downshifter" típico es el profesional que se conforma con un puesto más bajo en la escala profesional y con menos sueldo, a cambio de disponer de más tiempo para la familia y de gozar de más tranquilidad. El cambio supone optar por una voluntaria simplicidad, a través de una vida más sobria, sin entrar en la competición consumista.

Según explica el corresponsal de *El Mundo* en Nueva York, el libro emblemático de esta tendencia es *Tu dinero o tu vida*, obra de Joe Domínguez, en tiempos un especulador de Wall Street, y de Vicki Kobin, actriz que aspiraba a triunfar en Broadway. Esta pareja se retiró de la carrera, pero ahora ha triunfado con este libro que predica 101 mandamientos para ser feliz con una vida sencilla. He aquí algunos de ellos:

- Cancele todas las tarjetas de crédito menos una, y resérvela sólo para las emergencias.
- Funcione con una sola cuenta bancaria, guarde el talonario bajo llave y pague siempre al contado.
- Lleve una cuenta diaria de gastos.
- Hágalo usted mismo. Aprenda a reparar su casa y su vehículo.
- Renuncie al automóvil y, si es imprescindible, compre uno de segunda mano. Use el transporte público o comparta el vehículo con otros compañeros de trabajo.
- Practique el "comparison-shopping": comparar precios en al menos cinco tiendas. Renuncie a regalos superfluos.

No es que sean muy novedosos, pues suelen ser criterios que practica la gente que desea controlar sus gastos. Pero lo notable es que hoy llamen la atención. ●

SUMARIO

Time: setenta y cinco años de hechos y estilo	/ 2
La cultura y el hombre	/ 3
Como ustedes hacen ahora con mi abuelo	/ 4
Amor de microondas	/ 5
¿Qué es ser joven?	/ 6
Preocupa la nueva generación de niños mimados y solitarios en Japón	/ 8
Redescubrimiento del ayuno	/ 9

Time: setenta y cinco años de hechos y estilo

Mientras tantos semanarios desaparecieron, *Time* ha crecido hasta vender 5 millones de ejemplares.

Hace 3.900 semanas, dos hombres publicaron por primera vez un semanario de 32 páginas. Era el 3 de marzo de 1923 y la revista se llama *Time*. Hoy, la empresa iniciada por Henry Luce y Britton Hadden, con 33 redactores, es el semanario de información más prestigioso del mundo, y su tirada está en torno a los cinco millones de ejemplares.

Time cumplió en marzo 75 años y lo celebró con un número especial en el que la "cover story", el reportaje central, es la propia revista. Lo ilustran algunas de sus famosas portadas, en las que figuran desde Ghandi a Hitler, Marilyn Monroe, Cassius Clay, Bob Kennedy o John Lennon. A partir de 1966, el semanario utilizó en portada imágenes de cosas además de personas: la píldora anticonceptiva, la Tierra, el desastre del Challenger o el terremoto de San Francisco de 1989.

El secreto de su éxito es la fórmula inventada por dos universitarios de Yale, Luce y Hadden, que en 1923 tenían sólo 24 y 25 años. Entonces, los norteamericanos podían leer prensa local y regional, que sólo daba una visión parcial de lo que pasaba, o revistas retóricas y voluminosas, que casi nunca daban la noticia estricta.

Su método de trabajo con continuas comprobaciones, su nutrida redacción altamente especializada y sus excelentes fuentes, hacen que su información sea una de las más completas

Decidieron hacer un semanario de actualidad, con sólo noticias, escuetas y bien redactadas, y con una visión global del mundo y de la vida. Por eso, aunque *Time* ha dado preferencia a los temas americanos, su información internacional ha sido siempre muy amplia. Según sus creadores, toda la revista tenía que poder leerse en una hora. También crearon un estilo de redacción característico. Luce decía que todas las noticias tenían que ser "excitantes, épicas o puros datos".

La obsesión de *Time* por los datos ha sido objeto de sátira. "En Rusia hay 00 árboles", titulaba un artículo de Harper's, que parodiaba al semanario, mientras que entre los periodistas se dice que *Time* "es la revista que te da todos los datos exactos con la interpretación equivocada".

Pero su método de trabajo con continuas comprobaciones, su nutrida redacción altamente especializada y sus excelentes fuentes, hacen que su información sea una de las más completas.

Su fórmula única le permitió superar la gran crisis de los sesenta, cuando la televisión en color se llevó por delante a grandes revistas come *Life*. *Time*, en cambio, siguió creciendo hasta superar los cinco millones de ejemplares vendidos en todo el mundo.

Los 10 números más vendidos de "Time"

Fecha	Portada	Ventas (*)
15-IX-1997	Número conmemorativo de la Princesa Diana	1.183.758
8-IX-1997	Muerte de la Princesa Diana	802.838
19-VIII-1974	Nixon dimite	564.723
22-XII-1980	Muerte de John Lennon	531.340
19-III-1984	Michael Jackson	500.290
2-VIII-1982	Herpes	468.021
10-II-1986	Explosión del Challenger	462.429
28-I-1991	Guerra del Golfo	433.625
15-VIII-1983	¿Qué saben los bebés?	423.156
2-VI-1980	Volcán Santa Elena	412.909

(*) Ejemplares vendidos en quioscos (no incluye suscripciones). Fuente: Time, 9-III-98.

Hace un par de años tuvo un ligero descenso y sus directivos dieron un golpe de timón. Disminuyeron la información de política internacional dando más espacio a temas más sociales y populares: medicina, educación, tendencias. Este ligero cambio de rumbo se vio favorecido por circunstancias como el accidente mortal de la Princesa Diana: el número de más venta en quioscos de los últimos veinte años ha sido el dedicado a Diana el 15 de septiembre pasado: 1.183.758 ejemplares. Le sigue el de su muerte (802.838).

En cambio, las peores portadas desde 1980 han sido una dedicada al renacimiento de la cultura negra en 1994 (100.827 ejemplares de venta en quioscos), otra a Benjamin Netanyahu en 1996 (109.300) y otra en que apareció Boris Yeltsin en 1993 (109.365). Las que más protestas han levantado fueron la de "El último tango en París" de 1973 (se recibieron 12.191 cartas en contra), Jomeini "Hombre del Año 1980" (5.180 cartas) y "¿Dios ha muerto?" de 1966 (3.500). También provocaron muchas bajas de suscriptores.

Miguel Castellví

La cultura y el hombre

Ser culto no es simplemente saber muchas cosas, sino, más bien, tener una explicación coherente, y en clave de verdad, de lo que es el hombre y el mundo.

La vida de un hombre sin cultura es como una llanura desértica. La cultura nos facilita interpretar en clave de verdad la realidad del mundo que nos rodea. Con la cultura podemos despejar un poco de ese misterio que somos cada hombre. La cultura enriquece al hombre, le lleva a profundizar en sus raíces y en su historia. La cultura nos pone sobre la pista de nuestro pasado, nos hace valorar lo que ha sido nuestra andadura sobre la tierra (la nuestra personal y la de toda la historia del hombre) y nos empuja (si es verdadera cultura) hacia la verdad y, por ella, hacia la libertad.

Pero la cultura de un hombre no se improvisa. Para llegar a tener un pensamiento profundo, unas valoraciones acertadas, unos principios claros, unas referencias ricas, es preciso dedicar a ello mucho tiempo y esfuerzo. Ser culto, además, no es simplemente saber muchas cosas, sino, más bien, tener una explicación coherente, y en clave de verdad, de lo que es el hombre y el mundo que le rodea. Lo importante no es tener muchos conocimientos, sino que esos conocimientos den una respuesta acertada a los problemas nuestros y de quienes nos rodean. Porque, de lo contrario, ¿de qué nos sirve tener muchos conocimientos si luego resultan fragmentarios y contradictorios, si desconozco por completo la verdad que puede haber en ellos?. No puede olvidarse que, sin criterio de verdad, la multiplicidad de conocimientos adquiridos desembocará en una erudición simple y ramplona, pero no en una verdadera cultura.

Para ser culto, para ir avanzando en esa lucha por cultivarse cada día un poco más, el hombre ha de tener un proyecto personal mínimamente definido. Cada uno ha de buscar una síntesis personal de sus intereses y necesidades en sentido, y contribuirá así a forjar conscientemente su propia personalidad y su actitud ante la vida, y a esforzarse por superar la seductora mediocridad de esas subculturas -superficiales, anónimas, masificadas- que a veces parece que se nos quieren imponer, con una sutil y terca persistencia, y contra las que es preciso oponer una auténtica búsqueda de la cultura, de una cultura que realmente nos sirva para aprehender la realidad, vivir en ella y saber a qué atenernos.

Para ser culto e ir avanzado en esa lucha por cultivarse, el hombre ha de tener un proyecto personal mínimamente definido

La verdadera cultura ha de servir para interpretar correctamente la vida, para hacerla más humana, para descubrir sus posibilidades más genuinas y apuntar a sus más auténticas aspiraciones. El hombre no se agota en su biología, sino que tiene un mundo interior: puede ser sabio o ignorante, cultivado o tosco, lleno de luces o cubierto de sombras, ordenado o caótico, coherente o ilógico, puede buscar la verdad o sobrevivir como pueda en el sórdido mundo del error, la ignorancia o la mentira.

Se trata de cultivar el propio mundo interior, sabiendo además, que ese mundo siempre tiene luego su consiguiente reflejo en el exterior de cada persona. Y no solo el carácter, sino hasta lo más aparentemente inmotivado del porte externo, como la mirada, los gestos, el rostro o el mismo tono de voz, todo eso, es matizado, vivificado y mediatizado per el propio talante personal, por la propia forma de ser, que nace de lo más profundo del hombre y donde al hombre se le presenta la apasionante oportunidad de cultivarse, de proyectarse, de hacerse a sí mismo. Un buen camino para mejorar el propio carácter es enriquecer el propio mundo interior. Así, lo que de ese mundo interior salga luego al exterior se parecerá lo más posible a lo que uno anda buscando . ●

Alfonso Aguiló

VEJEZ

Como ustedes hacen ahora con mi abuelo

Leía en una ocasión la historia que vivió una familia. Los padres le servían la comida a uno de los abuelos en un plato tosco de madera, aparte de regañarlo y todo un cúmulo de injusto trato y amarga indiferencia marcada por el egoísmo.

Un día el papá encontró al hijo pequeño tallando un trozo de madera... y le preguntó: "¿qué haces?" y el niño, con gran sencillez le respondió: "estoy fabricando el plato en el que dejaré la comida después de regañarlos, como ustedes hacen ahora con mi abuelo".

La historia, acción de Dios en el mundo y respuesta libre del hombre, es la vida de la persona humana en familia y en sociedad a lo largo del tiempo, camino a la eternidad. Los ancianos abuelos poseen el privilegio de la experiencia y son la memoria histórica de su familia y su país.

El abuelo anciano en la familia es una riqueza, porque a pesar de sus achaques, manías, a veces quejas, etc. (no podemos olvidar que si vivimos muchos años también pasaremos por algunas de estas circunstancias) constituye la memoria histórica de la familia y de la sociedad. Con frecuencia son los depositarios de una piedad que se ha ido perdiendo y ante la ausencia más o menos prolongada, generalmente por motivos de trabajo, de los padres, ellos están presentes con sus nietos o bisnietos, atentos a suplir sin querer nunca sustituir a los padres de sus nietos, ni siquiera deberían querer intervenir si no son invitados a ello.

Hoy asistimos al escalofriante espectáculo en los países desarrollados, en mayor o menor grado, de contemplar poblaciones muy ricas, "con calidad de vida" como se suele decir, pero envejecidas. No existe en ellas la sonrisa y los juegos de los niños, la audacia de los jóvenes... sólo personas mayores fundamentalmente, con su seriedad y cálculo. Y lo que le quita el encanto a la tierna viejita o al cariñoso viejo, es precisamente que no tienen nietos. Son ancianos tristes porque no tienen a su lado quienes pueden llenar sus vidas. Cuantas veces le hemos dicho a aquella querida abuela golpeada por los achaques de la edad, que sus nietos la necesitan, y es verdad, y una persona mientras sepa que tiene que desempeñar una misión que es su misma vida será pródiga en fuerzas para seguir viviendo, junto con su confianza en Dios.

El abuelo anciano en la familia es una riqueza, porque a pesar de sus achaques, constituye la memoria histórica de la familia y de la sociedad

Los ancianos son la memoria histórica de la familia y de la sociedad y son los que frecuentemente mantienen una actitud de piedad y devoción a Dios, a la Virgen y sostienen además la doctrina segura. Es, por otra parte, lógico que sea así: la conciencia clara de que están viviendo la última etapa de su vida llena de amor a Dios y a todos y sentir tan cerca la eternidad, afina su sensibilidad para las cosas de Dios y las de su familia. En ellos se cumple aquello de que "si estuviéramos conscientes de la proximidad de la muerte pecaríamos menos". Y realmente nuestros ancianos están cerca de Dios y por eso miran los asuntos con ojos de eternidad y el don de sabiduría del Espíritu Santo les enseña a referir las cosas al último fin, aún careciendo de formación doctrinal especial. Además, su ancianidad compartida y vivida con el resto de la familia establece vínculos en los cuales ambas partes reciben ganancias y no pérdidas, si hay amor.

Quizás algunas veces esta tarea no saben cumplirla con paciencia, pero pensemos si a lo mejor no es que no saben sino que no pueden. Sus limitaciones físicas también son limitaciones de las potencias del alma (inteligencia, voluntad) y al ser su sensibilidad mayor, pueden ser más susceptibles, más impacientes... pero eso no significa que no amen a su familia y además lo que transmiten es de valor incalculable. Ante esta realidad lo negativo de su postura se disuelve en los valores que transmiten, como se disuelve el agua en el vino. La oración y los consejos cristianos de los abuelos cuánto ayudan a su familia.

El cuidado y el amor a los abuelos ancianos en la familia y en la sociedad lleva a que se ame y se respete la historia de la propia familia; se vive la caridad y la justicia con quienes dieron su vida por nosotros, y se aprende de la experiencia acumulada en la larga vida que Dios les ha concedido. Además, por su cercanía a Dios, unen a la familia entre sí y con Dios. ¡Señor, dános amor y paciencia a quienes nos amaron y tuvieron paciencia con nosotros!. ●

Tomás Pérez Figueroa

Amor de microondas

El microondas es un aparato que refleja muy bien cómo vivimos en las sociedades modernas. Descongelamos la comida y después de breves minutos tenemos el plato listo, para comerlo rápido, porque todo debe ser rápido. Luego nos levantamos de la mesa rápido, sin dialogar, muchas veces solos, para ahorrar tiempo. No hay tiempo para hornear la comida, para conversar durante la misma, ni para saborearla. Lo que exige cultivo y tiempo no es para esta era de la inmediatez.

Irónicamente, esta eficiencia está acompañada de mucha mediocridad, porque el "quererlo todo para ya" le ha robado al hombre el tiempo para disfrutar de las cosas, de cosas que por sí mismas requieren tiempo, como una conversación fecunda con un amigo. No hay tiempo para nada, sino para correr de un lado al otro con el afán de hacer muchas cosas y de progresar, muchas veces por progresar, hacia un rumbo sin norte. Las sociedades modernas parecieran estar compuestas por individuos tan ahogados en la pluralidad y en las infinitas opciones para todo, que se han olvidado que existen los ideales, los valores y las virtudes; y que estos dan un norte, y pueden darle un sentido a la responsabilidad de encarar un proyecto de vida trascendental.

El amor, hoy día, se presenta como un producto desechable con el cual el hombre experimenta a su gusto, lo usa, lo compra, lo bota, le funciona o no...

Pero en esta vida de comida rápida no hay tiempo para reflexionar, sólo de progresar venciendo la soledad con el ruido, y la falta de rumbo con la acumulación de quehaceres.

El hombre al no ser cosa, no se puede fabricar y producir una ventaja competitiva para venderse a la sociedad con el fin último de que le sea eficiente y productivo, porque por esencia anhela más, y entre las cosas que anhela es amar y ser amado para poder ser feliz. Pero el amor, hoy día, se presenta como un producto desechable con el cual el hombre experimenta a su gusto, lo usa, lo compra, lo bota, le funciona o no... Y todo esto lo prueba y lo consume rápido. No se puede perder mucho tiempo en amar. El amor que reflejan las sociedades modernas es uno donde el fin último es el placer en sí mismo; el probarlo todo sin ningún rumbo concreto, usando las relaciones sexuales como metodología superficial inherente al proceso de unirse y desunirse, de "experimentar". Aún reconociendo que en algunos casos, estas relaciones pueden brotar de un amor genuino, el no saber esperar debilita la relación a largo plazo y plantea un riesgo que la mayoría de las veces no trae consigo una relación perdurable.

Sin embargo, los múltiples experimentos traen consecuencias nefastas para ese progreso que tanto desea la sociedad como lo son la carencia de vínculos matrimoniales sólidos que generen familias y posteriormente, individuos sanos; abortos, embarazos precoces, enfermedades venéreas y sobre todo, el gran vacío interno que produce el vivir la caricatura del amor, vivir un amor de microondas.

El amor exige tiempo y cultivo. Exige, para vivirlo con plenitud, saber que la persona tiene cuerpo, inteligencia y alma. Experimentar con los trozos de otra persona, en vez de conocerla de forma íntegra es invitar a que la mediocridad sea el piloto de la relación. En vez de optar por profundizar en el otro, se opta por consumirlo por pedazos. Al final se pierde la oportunidad de saborear la personalidad de un ser humano, de reflexionar en cómo crecer juntos, en armar bases sólidas para un proyecto de vida común y perdurable que cada día se enriquezca más. No se puede amar lo que no se conoce. Conocer exige tiempo, reflexión y cultivo. No cinco minutos plásticos en el microondas. Y el proyecto del enamoramiento, del amor y la aventura de conocerse para el matrimonio, no sólo enriquecen, sino que forman las familias, que a su vez, forman individuos que tengan suficiente capacidad crítica como para enrumbar a un país, mediante unas sociedades sanas. Para esto hace falta enseñar a amar, a tener relaciones perdurables con un sentido profundo, enseñarle a los jóvenes a colocar las relaciones sexuales en su sitio -dentro del matrimonio- para no robarles el gozo del amor verdadero. Porque el amor verdadero se interesa por el bien de la persona en sí misma, de responsabilizarse por su bienestar y su crecimiento. Y como dice el refrán "lo bueno se hace esperar"'. El engaño de educar a los jóvenes mediante la repartición de preservativos y anticonceptivos para que experimenten lo que les gusta y desechen lo que no, es promover la carencia de reflexión y paciencia que destruye sociedades, porque mata el amor. ¡Vale la pena esperar!

Morela Scull Baptista

¿Qué es ser joven?

La palabra "juventud" se ha asociado siempre a significados atractivos para cualquiera: vitalidad, ideales, posibilidades... De hecho, todo el mundo desea ser joven. No van demasiado descaminados los que afirman: "Muchos viejos son más jóvenes que los jóvenes de hoy en día". Porque la juventud, además de una etapa biológica por la que todos pasamos, es una actitud vital, que nadie debería abandonar. Pero, ¿en qué consiste ser joven?.

La juventud no es simplemente una etapa del desarrollo de una persona, porque nadie podría ser joven una vez cumplidos los veinticinco años. La juventud es, ante todo, un valor, y por ello se encuentra fuera del tiempo. Es la etapa de los grandes ideales (la justicia, la verdad, la amistad, la libertad, etc.) y de los proyectos personales (relacionados con el trabajo, la cultura, el amor, etc.) La pasión por vivir estos ideales y por realizar proyectos sirve para canalizar de forma positiva la energía y el entusiasmo típicos de esta edad.

Los ideales nobles propios de los jóvenes se han ido despertando durante la adolescencia (13 a 17 años) y en la edad juvenil (17 a 21 años). Pero estos ideales no terminan necesariamente en esta etapa, sino que, por el contrario, pueden y deben calar más en la propia personalidad. Todos conocemos esas personas, ya maduras y establecidas, capaces de ilusionar a cualquiera con sus ideales; y, sin embargo, parece que muchos jóvenes ni se han enterado de lo que debería ser propio de la juventud.

Asombrarse y admirarse

Dentro de lo que significa la "juventud" se encuentra la capacidad de asombrarse o admirarse ante los innumerables problemas y misterios que la vida nos presenta cada día. Ser joven consiste en no acostumbrarse, en no hacer de la existencia una tarea rutinaria y conformista. Juventud es capacidad de asombro, posibilidad de estrenar continuamente la propia vida.

¿Por qué "ser joven" consiste en ser capaz de asombrarse? Porque las personas que tienen capacidad de admirar, de percibir lo perpetuamente nuevo, son las personas que no están gastadas, que siempre pueden dar más de sí; es decir, las personas que son nuevas o que son jóvenes. La persona vieja, por el contrario, ha perdido la capacidad de admirarse de lo que hay dentro y fuera de ella. En esa situación deja de captar lo nuevo y no puede dar más de sí. Se conforma con lo que es su vida, con lo que es el mundo.

Ideales, no objetivos

Ser joven consiste también, y sobre todo, en tener inclinado el corazón hacia las cosas grandes. Esto significa tener ideales que atraen por su nobleza y belleza.

Algunos jóvenes confunden los ideales con los objetivos. Quien se haya propuesto hacer una carrera, obtener buenas calificaciones y encontrar un buen puesto de trabajo tiene tres objetivos muy encomiables, pero no puede decir que tenga tres ideales. Detrás de un objetivo puede haber motivos más elevados que otros (formar una familia o satisfacer deseos y apetencias personales, etc.).

Los objetivos buscan resultados que se pueden conseguir o conquistar totalmente en un tiempo limitado. Los ideales contienen valores que nunca se logran de un modo pleno. Esto hace que los ideales tengan una vigencia permanente en la vida humana. Las personas auténticamente jóvenes no se conforman con tener objetivos. Necesitan ideales que den sentido a su vida.

Un sin fin de proyectos

Ser joven consiste en tener esperanza, es decir, esperar en que todo vaya a mejor; planificar el futuro con optimismo pero sabiendo, al mismo tiempo, que uno corre el riesgo de no tenerlo; contemplar todas las situaciones como preñadas de posibilidades.

Un joven es el que tiene varios proyectos en cada uno de sus bolsillos, ya que el futuro que se plantea con deportividad, como si iniciara un partido de tenis. Algunos de esos proyectos se le quedarán en el camino... pero no importa porque para eso tiene tantos, para que siempre le quede alguno. Es de viejos el obcecarse cerrilmente en el presente inmediato, con sus dificultades y sus problemas, o en el pasado que se fue. Eso significaría paralizar nuestra vida, como aquel que no quisiera andar porque una vez se cayó.

Hablando de riesgos

Ser joven también consiste en arriesgarse... pero no por cualquier cosa. Hay que arriesgarse sólo por algo que valga la pena y por una causa justa. Tampoco tiene sentido el riesgo por el riesgo. El arriesgarse no es -como debe ser- fruto de un movimiento instintivo, sino de una decisión pensada y en función de algún valor. Es hermoso, por ejemplo, correr riesgos en nombre de la libertad, pero no lo es correrlos en función del placer. El "buen" arriesgarse requiere usar todas las posibilidades de la racionalidad humana, entre ellas la capacidad de pensar.

¿Significa esto que hay que embarcarse solamente en riesgos calculados? De ningún modo. Hay que pensar mucho las cosas, pero al servicio del corazón, porque si no nos empequeñeceríamos. Es un arriesgarse para ayudar a los demás, para servir.

Ser joven, por eso, es tener corazón, el misterio del hombre, que evita el cálculo frío. El joven no vive pendiente de ahorrar energías sino que es capaz, por el contrario, de derrocharlas siempre que valga la pena. Ser joven es, por tanto, tener capacidad para entusiasmar a los demás. Es también ser capaz de querer y de darse.

Afán de saber

Ser joven también consiste en tener afán de saber. Cuando alguien empieza a decir que ya "está de vuelta de todo" y pierde el hábito de leer y de escuchar, es que se está haciendo viejo. El afán de saber, por el contrario, es síntoma de ir a más en la vida, de estar insatisfecho, de ser inconformista (en el buen sentido de la palabra).

El afán de saber debe complementarse con la capacidad de aprender. Esta capacidad -muy desarrollada en los niños- puede perderse con la edad. Existe el riesgo de que a uno le resbalen las cosas, que no penetren en nuestro interior. Existe el peligro de que la piel se endurezca demasiado por la cultura.

Ser rebelde

Ser joven es ser rebelde. Rebelde en función de los propios deberes, y no sólo en función de los propios derechos. Rebelde frente a lo que está mal para cambiarlo (y no frente a lo que exige esfuerzo o nos complica la vida). Rebelde frente a sí mismo, frente a las posibles complicidades con el mal que se está denunciando. ●

Sé joven

La juventud es algo más que una etapa de la vida, es una actitud mental frente a ella.
Ser joven es tener temple en la voluntad, calidad y altura en la imaginación, vigor en las emociones.
Sólo seremos viejos cuando hayamos perdido nuestros ideales.
Seremos jóvenes en la medida de nuestra fe, de la confianza en nosotros mismos y en tanto la esperanza aliente nuestro ánimo.
Mientras nuestro corazón sea capaz de recibir mensajes de belleza, de alegría y de entusiasmo, seguiremos siendo jóvenes.
Sólo habremos envejecido si al corazón lo cubren las nieves del escepticismo y los hielos de la derrota.

Rudyard Kipling

Preocupa la nueva generación de niños mimados y solitarios en japón

Los niños japoneses de hoy forman una generación mimada y consumista, según los resultados de un estudio encargado por el gobierno sobre los niños de 4 a 9 años.

La nueva generación no ha heredado el carácter disciplinado y sobrio de sus padres y abuelos, que hizo posible el renacimiento económico del país tras la segunda guerra mundial. La capacidad de vivir en condiciones austeras no parece ser un rasgo dominante en los nuevos japoneses. La mitad de los 695.600 niños estudiados tiene su propia televisión, aparato de radio y grabadora; y un tercio cuenta hasta con su propio teléfono.

Eso sí, en los últimos años se aprecia que el japonés medio es más alto, aunque también acusa desde temprana edad el sobrepeso. Pues las golosinas y las hamburguesas han entrado con fuerza en la tradicional dieta basada en el arroz. De otra parte, la aglomeración urbana y la pequeñez de las viviendas dificultan la práctica del ejercicio físico. Los niños tienden a llevar una vida solitaria, pues es común que tanto su padre como su madre trabajen todo el día. En estas circunstancias, no es extraño que la diversión preferida por los pequeños sea ver la televisión o pasar horas con sus numerosos juegos electrónicos.

El gobierno está preocupado por este panorama, pues es fácil augurar cuál será la actitud de estos niños ante el trabajo. Parece evidente que el exceso de medios materiales con que cuenta la infancia no facilita la creatividad ni la reciedumbre. De otra parte, lo cierto es que los padres intentan aliviar de ese modo los inconvenientes de la vida en una metrópoli saturada de oficinas y escasa en viviendas y espacios verdes.

Parece evidente que el exceso de medios materiales con que cuenta la infancia no facilita la creatividad ni la reciedumbre

De hecho, los responsables educativos tratan de paliar las consecuencias de una vida complaciente con una fuerte exigencia escolar. La dura educación japonesa es estimulada por los mecanismos sociales. El difícil examen con que concluyen los años de educación básica y pre-universitaria es determinante para acceder a un centro superior de prestigio. Las empresas, a la hora de contratar, valoran más la universidad en la que se estudió que el título alcanzado. Y esta actitud es respaldada por los padres, que se han opuesto a un proyecto del ministro de Educación que quería rebajar la dificultad de los estudios secundarios. ●

Redescubrimiento del ayuno

Ahora que se ha perdido en buena parte la dimensión religiosa del ayuno, se empieza a redescubrir sus ventajas, no sólo para adelgazar, sino también para recobrar el equilibrio psíquico. Un reportaje aparecido en *Frankfurter Allgemeine Zeitung* cuenta la experiencia de una clínica alemana.

"Cuando el cuerpo está hinchado no sirve ni para predicar, ni para estudiar, ni para hacer nada bueno". Incluso el voluptuoso Lutero tenía esta visión ascética. Pero hay también razones prácticas para ayunar que no han pasado de moda. No son pocos los obesos de la República Federal que ayunan voluntariamente. Y va creciendo la aceptación del ayuno, como lo demuestra el aumento de clientes de la clínica para adelgazar Buchinger, en Ueberlingen.

Allí experimentan el efecto curativo de la renuncia voluntaria. Casi el 70% de los pacientes vuelven con algo más de peso que tras la última cura, pero reconocen que el ayuno no ha de ser sólo una técnica para reducir kilos, sino una práctica regular. Quien viene sólo para rebajar grasas es fácil que se obsesione con el peso. En cambio, los que ayunan de modo más consciente y voluntario viven la renuncia como un proceso de purificación y a veces como un medio de lograr una nueva armonía entre cuerpo y espíritu. En el fondo, es una visión sustitutiva de la originaria dimensión religiosa del ayuno.

"El ayuno es el mayor estímulo para encontrar las fuerzas regenerativas más adecuadas al cuerpo, tanto anímicas como somáticas"

El personal médico no sólo atiende los aspectos sanitarios, sino que organiza tertulias, charlas sobre las ventajas del ayuno o veladas musicales. Nada nuevo bajo el sol, pues ya los antiguos conocían los efectos benéficos del ayuno para las actividades del pensamiento y del espíritu. El ayuno sería comparable a los ejercicios de dedos del artista creador y haría más fácil participar en la actividad de la sabiduría divina, como ha dicho un teólogo moderno.

Lo característico de las prácticas de ayuno era su motivación religiosa y su relación con la oración, mientras que se rechazaba el ayuno como fin en sí mismo. La teoría de la clínica Buchinger se basa, según su director Heinz Fahrner, en que "el ayuno es el mayor estímulo para encontrar las fuerzas regenerativas más adecuadas al cuerpo, tanto anímicas como somáticas".

A la clínica no sólo viene gente para perder unos kilos. Hay quienes aprovechan para apartarse del tabaco y de la bebida, o simplemente para oxigenarse. Cuando llega un paciente, el médico examina su estado físico y psíquico, y determina el modo y duración del ayuno. El primer día se le da fruta o arroz, para prepararle paulatinamente al cambio. A los que ayunan por vez primera les resulta arduo prescindir de la alimentación normal. Pero la mayoría pierde la sensación de hambre en pocos días, a pesar de que no se toma más que una sopa de verduras a mediodía y otra sopa o jugo de frutas por la noche.

Todo esto va acompañado de paseos por el bosque. Los que lo hacen dicen que aumenta la capacidad corporal y la sensibilidad para los colores y los olores de la naturaleza. Muchos logran obtener relax interior y mayor serenidad, lo que les lleva a comprender que algo debe cambiar en su vida y en su alimentación. En muchos obesos las causas de comidas frecuentes y excesivas son la desilusión, el enfado y la excitación. Por eso, es conveniente detectar las causas psicológicas de los excesos gastronómicos para prevenirlas.

Naturalmente, en la clínica se sabe que el comer bien está en relación con la alegría de vivir y el bienestar. Sería ilusorio predicar la pura ascesis en una cultura en la que la gastronomía es algo que va más allá de satisfacer el apetito. Pero al menos proponen una receta saludable: reducir café, alcohol, azúcar y carne, así como practicar una vez a la semana un ayuno a base de frutas, verduras o arroz.

Los cien sentidos secretos

Amy Tan

Tusquets. Barcelona (1996). 386 págs.

Los libros de Amy Tan, norteamericana de origen chino, se han convertido en un fenómeno internacional. Aunque su literatura es una buena muestra del fenómeno multicultural que se vive en Norteamérica, sus historias se elevan por encima de estas circunstancias y abordan, con un singular toque oriental, conflictos y sentimientos más universales. Después del éxito de *El Club de la Buena Estrella, La esposa del Dios del Fuego*, ahora, en *Los cien sentidos secretos,* Amy Tan vuelve a contraponer en su tercera novela la mentalidad norteamericana con la cultura oriental, mediante la creación de dos personajes atrayentes. Olivia, la narradora, es, como Amy Tan, de origen chino pero nacida en Estados Unidos e integrada en la vida americana. Cuando está a punto de divorciarse, decide escribir su vida para explicar su íntima pero contradictoria relación con Kwan, su hermanastra. Su padre, poco antes de morir, reveló que había dejado en China a una hija de la que hasta ese momento nadie había tenido noticia. A la muerte de su padre, Kwan viaja a Estados Unidos para irrumpir de lleno en la vida de la familia y en especial de Olivia, que entonces tenía seis años.

Kwan es el personaje más logrado de esta novela, y el que mejor refleja la intención de la autora: mostrar la polivalente realidad china. Durante muchos episodios, no sabemos si Kwan es una muchacha retrasada o con poderes excepcionales. Kwan se ha hecho a la vida norteamericana, pero sin renunciar a su mundo anterior. Su carácter cándido evita cualquier nota de cinismo en su pensamiento, pero Olivia, que busca racionalizar absolutamente todo, duda ante muchas de las historias que Kwan le va contando. Este ambiente de leyenda y de magia de los relatos de Kwan es lo más logrado del libro. ●

Adolfo Torrecilla

Un dedo en los labios

José Jiménez Lozano

Espasa Calpe.Madrid (1996). 155 págs.

Un dedo en los labios es una recopilación de cincuenta y cuatro relatos muy breves, magistrales pinceladas sobre mujeres, reales o imaginarias, que definen la condición femenina a lo largo de la historia.

Todos los cuentos están llenos de fuerza y de lirismo. Con un lenguaje sencillo y preciso, Jiménez Lozano consigue acertados retratos donde lo escrito se enriquece con lo sugerido.

Los cuentos están llenos de compasión y piedad, aún en los casos -frecuentes- en que plantean situaciones muy duras, algunas dominadas por la violencia, el incesto y el adulterio. Existen, por lo demás, numerosos ejemplos conmovedores de ternura, fe, delicadeza y generosidad.

El autor hace una singular clasificación de las mujeres que retrata: "antiguas", "silenciosas", "parleras y cuchicheadoras", "que ríen", "con secretos", "misericordiosas", etc. Las mujeres "antiguas" son personajes de la Biblia y del Evangelio, como en "La desposada", relato que desarrolla momentos trascendentales de la vida de la Virgen María de un modo que teológicamente puede cuestionarse en algún aspecto, pero en el que también la piedad tiene un papel importante. En las "mujercillas" describe a las protagonistas de *Las meninas* de Velázquez. En el resto de las historias revive sórdidas atrocidades de la Guerra Civil, deliciosas anécdotas de monjas contemplativas... Jiménez Lozano, con su habitual maestría, ha escrito un nuevo compendio de la condición humana. ●

Ángel García Prieto

Los grandes descubrimientos de la ciencia

Geral Messadié

Alianza. Madrid (1995). 262 págs.

"Ya se trate de una ley o de un objeto, el descubrimiento siempre es la adquisición de un fragmento de saber que impone una reorganización del saber anterior". Con este criterio, explicado en la introducción, el autor presenta un inventario original de hallazgos científicos. Son en total ciento veinte descubrimientos, elegidos entre los que más han cambiado tanto la ciencia como la vida cotidiana. Pertenecen a campos tan variados como la medicina, fecundación y herencia biológica, física atómica y química orgánica, microcosmos (partículas elementales, bacterias o virus) y macrocosmos (planetas o agujeros negros).

Cada descubrimiento se presenta en forma de ficha de una o dos páginas. Se incluyen referencias a descubrimientos paralelos, así como columnas de texto laterales y añadidas al texto principal para facilitar y enmarcar la lectura. No es un libro para iniciados, y a la vez facilita datos precisos, completos y autorizados. ●

José Luis López Lubián

Spitfire Grill

Director y guionista: *Lee David Zlotoff.*
Intérpretes: *Alison Elliot, Ellen Burstyn, Marcia Gay Harden, Kieran Mulroney, Will Patton, Gailard Sartain.*
117 min.

Después de una larga experiencia televisiva como guionista de las series *McGyver* y *Remington Steele*, Lee Davs Zlotoff debuta en el mundo del cine con un magnífico melodrama.

Percy (Allison Elliot) es una chica de 25 años que, después de una infancia terrible, acaba de cumplir una condena en la cárcel. Sin hogar ni familia, intenta rehacer su vida en un perdido pueblo de Maine. Allí trabaja en Spitfire Grill, un pequeño restaurante dirigido por Hannah (Ellen Burstyn), una anciana amargada por la desaparición de su único hijo al final de la Guerra de Vietnam. A base de cariño y paciencia, y con la sufrida ama de casa (Marcia Gay Harden) y de un joven granjero (Kieran Mulroney) que se enamora de ella, la joven ex-presidiaria se gana la amistad de su patrona, sobre todo cuando organiza un concurso por correo para cumplir el deseo de Hannah de vender el local. Sin embargo, este éxito avivará la animadversión de un grupo de intolerantes hacia la muchacha.

En Spitfire Grill se aprovecha la fascinación inherente a los relatos orales, se dosifican muy bien las misteriosas intrigas, y, sobre todo, se ofrece una sensacional definición de tipos humanos, Zlotoff apela tanto al corazón como a la cabeza del espectador; y, con un sutil dominio de los recursos fílmicos, logra un rico mosaico que demuestra la plena vigencia de los valores, al abordar situaciones donde confluyen los grandes temas de hoy y de siempre: el amor, la familia, la compasión y el perdón, las relaciones con Dios... Por eso, quizá, se le perdona que a veces cargue un poco la mano en el recurso a la lágrima, especialmente en el abrupto desenlace. ●

Michael Collins. El Precio de la Libertad

Director y guionista: *Neil Jordan.*
Intérpretes: *Liam Neeson, Aidan Quinn, Alan Rickman, Stephen Rea, Julia Roberts, Ian Hart, Richard Ingram, John Kenny, Michael Dwyer.*
132 min.

El irlandés Neil Jordan escribe y dirige un film que había anhelado hacer durante años. Un cuadro de la independencia de su país, a través de la vida del carismático líder Michael Collins. La película describe sus actuaciones, desde el levantamiento de Pascua de 1916 hasta su muerte en atentado terrorista, en 1922, en circunstancias no aclaradas. Jordan fustiga sin contemplaciones el dominio británico sobre la isla, de modo que los atentados promovidos por Collins se presentan como la única manera de obtener la independencia. Sin ahorrar crudeza al mostrar estas acciones violentas, el director las rodea de un aura romántica, al estar dirigidas hacia las *fuerzas de ocupación*, y porque se contraponen con las duras represalias de los ingleses, como la matanza del estadio, una de las secuencias mejor resueltas de la película.

La puesta en escena conjuga muy bien drama intimista y acción. Los movimientos de masas están perfectamente coreografiados, el *suspense* de la entrada en una fortaleza inglesa es de infarto; y a la vez, está la soledad del héroe, sus dudas, bien reflejadas en imágenes.

Es inevitable plantearse si es posible un cine histórico. Afirma el director que su película es "simplemente una lección de historia". Pero quedan incontestables interrogantes como ¿hasta dónde ha de sujetarse el guión a los hechos conocidos?, o ¿con qué margen se cuenta para la conjetura? La ventaja con la película de Jordan es que si nos olvidamos de sus pretensiones de plasmar objetivamente la historia de la independencia de Irlanda, aún resulta una excelente película de acción, una trama sugerente, donde los personajes se nos presentan con un pasado, que dan relieve a su interpretación. ●

Medidas Extremas *(Extreme Measures)*

Director: *Michael Apted.*
Intérpretes: *Hugh Grant, Gene Hackman, Sarah Jessica Palmer, David Morse, Debra Monk.*
118 min.

Hugh Grant y Elizabeth Hurley se estrenan como productores con este intenso *thriller*, protagonizado por un joven metódico inglés que trabaja en un Hospital de Nueva York. Un día descubrirá una poderosa organización clandestina que, para avanzar en la cura de la paraplejia, realiza experimentos ilegales con vagabundos.

Como es habitual en él, Michael Apted aúna con habilidad los fuertes componentes dramáticos de la historia con la trama de intriga y acción. Logra plasmar en una película de suspenso un tema de fondo.

La película hace una interesante llamada de atención, certera aunque un poco ambigua, sobre algunas cuestiones bioéticas de actualidad -como la experimentación con seres humanos o la eutanasia-, que, en aras de un supuesto progreso técnico, ponen el límite de lo moral cada vez más lejos de la dignidad humana. El vigoroso retrato del submundo de los *homeless* (sin hogar) de Nueva York, con su fuerte carga de crítica social, también aporta interés a la trama de intriga. ●

Ojo con los zapatos

En un reciente seminario organizado por la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos, se afirmó que el calzado estrecho es la causa más común de dolencias como el "hallux valgus" (neuroma), el dedo en forma de martillo y otras patologías de artritis reumatoide que sólo se curan en el quirófano.

En concreto, el 94% de los pacientes estudiados (2.100 personas) eran mujeres con "hallux valgus" en el dedo gordo del pie, frente a sólo el 6% de varones. En todos los casos se trataba de personas que usaban un calzado inadecuado.

Para evitar esas deformidades, los especialistas recomiendan que las personas mayores se midan el número de pie que calzan y cambien de talla si se considera que es preciso. Los pies, como el resto del cuerpo, cambian de forma y de tamaños conforme pasan los años.

La famosa "gota"

La gota es una enfermedad provocada por el acúmulo de ácido úrico en los tejidos corporales. El ácido úrico es un producto normal del metabolismo de ciertos aminoácidos. Su formación excesiva o su inadecuada eliminación a través del riñon son las causas de que se acumule en algunas partes del organismo, principalmente en el propio riñon y en ciertas articulaciones como las del dedo gordo del pie, en los dedos de las manos o en los codos. La sintomatología fundamental es el dolor intensísimo y la aparición de bultos - "tofos"- en los puntos de acúmulo.

Una dieta excesivamente rica en algunos alimentos (carnes "rojas", vísceras animales y pescados azules) puede favorecer la aparición de la enfermedad al igual que el consumo elevado de alcohol, en personas con especial predisposición, pero no lo hará necesariamente en el resto de los individuos.

Publicación mensual producida por
Luis Felipe Capriles, editor.
Coordinación: María Denisse Fanianos de Capriles
Imprime: Organización Gráficas Capriles
Tele/Fax:
Distribución por suscripción colectiva.

A mi madre y a mi padre

Trátame con la misma cordialidad y amabilidad con que tratas a tus amigos; que seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.

No me des siempre órdenes; si me pidieras las cosas en vez de ordenármelas yo las haría más rápido y con más gusto.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decídete y mantén la decisión.

No me des todo lo que pida; a veces pido para saber hasta donde puedes llegar o cuánto puedo tener.

Cumple las promesas, ya sean buenas o malas. Si me prometes un dulce, dámelo; pero si es un castigo, también.

No me compares con nadie, especialmente con mis hermanas o hermanos. Si me ensalzas entre los demás, alguien va a sufrir; pero si me haces de menos, el que sufre soy yo.

No me corrijas las faltas delante de nadie; enséñame a mejorar cuando estemos solos.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y además me enseñas a gritar y, eso, yo no quiero aprenderlo.

Déjame valerme por mí mismo; si tu lo haces todo por mí, nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí. Tampoco pidas que yo las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Así haces que me sienta mal y que pierda la fe en lo que dices.

Cuando haga algo malo **no me exijas que te diga por qué** lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.

Cuando estés equivocado en algo, **admítelo** y crecerá mi estima por ti; también aprenderé a admitir mis equivocaciones.

No me pidas que haga una cosa que tú no haces. Aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no lo digas; pero nunca haré lo que digas y luego no hagas.

Cuando te cuento un problema **no me digas** "no tengo tiempo ahora para tus boberías" o "eso no tiene importancia". Trata de ayudarme y comprenderme.

Quiéreme y dímelo. Me gusta oírtelo decir, aunque tú no lo creas es necesario. Me agrada.

Cariñosamente, tu hija/tu hijo.

Anónimo. Recogido por Alberto Wicke.