



**LOTERIA** Nº 145

ORGANO DE LA LOTERIA NACIONAL DE BENEFICENCIA

DIRECTOR:  
RICARDO A. LINCE

REDACTORA:  
NELLY E. RICHARD  
DE LINCE

APARTADO 1961  
PANAMA, R. DE P.

# LOTERIA

ORGANO DE LA LOTERIA NACIONAL DE BENEFICENCIA

## SUMARIO

	PAG.
EDITORIAL.....	3
HELLEN KELLER.....	4
EL ORGULLO..... José Antonio Encinas.	6
EL HIMNO COLOMBIANO..... Germán Arciniegas.	8
MARTA BRUNET..... Luis Alberto Sánchez.	10
PENSAMIENTOS..... Carlos Castro Saavedra.	11
LA PENICILINA, ARMA DE DOS FILOS..... Kenia.	12
PARA PREVENIR LAS ANEMIAS..... L. R. A.	13
CONCEPTOS CULTURALES.....	14
UNA VIDA DE MUJER..... Gregorio Martínez Sierra.	15
EN EL RANCHO CAMPESINO..... Por Mario Augusto.	16-17
EL TRABAJO COMO SUBLIMACION..... Karl A. Menninger.	19
LOS QUE CONOCIERON A RUBEN..... Rafael Heliodoro Valle.	20
DOMINEMOS NUESTRO ESTADO DE ANIMO..... Dr. Haroldo Shryeck.	21
LA CURA DE LA TUBERCULOSIS.....	22
POLITICA Y PSIQUIATRIA..... Federico Pascual del Roncal.	23
NO ESPERES..... Por Constancio C. Vigil.	24
ESTA USTED PREPARADA PARA EL MATRIMONIO?.....	25
PARA PROLONGAR SU VIDA Y SU ASPECTO JUVENIL.....	28
HABLANDO UN POCO DE BAUDELAIRE ZOLA..... Por Jean Louis Bruch.	31
LLUVIA (Poesía)..... Elsie Alvarado.	32

Administración de la  
Lotería Nacional de  
Beneficencia

Gerente

Humberto Leignadier C.

Sub-Gerente

Agustín Ferrari

Tesorero

Gilberto Medina

Jefe de Contabilidad

Heraclio Chandeck

Secretario

Pablo A. Pinel M.

JUNTA DIRECTIVA DE LA  
LOTERIA NACIONAL DE  
BENEFICENCIA

Sr. Dn. Ricardo Arias Espinosa,  
Ministro de Trabajo, Previsión Social y Salud Pública.

Sra. Doña Cecilia Pinel de Remón,  
Presidenta de la Cruz Roja Nacional.

Sr. Dn. Raúl Arango N.,  
Comandante Primer Jefe del Cuerpo de Bomberos.

Sr. Dn. Eduardo de Alba,  
Gerente del Banco Nacional.

Dr. Luis Vallarino,  
Director Médico del Hospital Santo Tomás.

Sr. Dn. Guillermo De Roux,  
Presidente de la Cámara de Comercio.

Reverendo Padre Marino Morlin,  
Director de la Escuela "Don Bosco".

Sr. Dn. Pablo Pinel,  
Secretario de la Directiva.

## Nota Editorial

### COOPERACION NECESARIA

*Desde el día primero del mes de Julio asumió el Gobierno de la República de Panamá la administración de los servicios del Acueducto y recolección de basuras en las ciudades de Panamá y Colón que antes estaban a cargo de las autoridades sanitarias de la Zona del Canal.*

*Al asumir la prestación de dichos servicios el Gobierno de Panamá, asume también una gran responsabilidad en la que va envuelta la capacidad de la Administración para sus tareas administrativas y el prestigio del Gobierno. Nos corresponde ahora a los panameños demostrar que al reclamar el derecho a administrar esos servicios, estamos en condiciones y plenamente capacitados para prestarlos eficientemente.*

*Tales servicios son de máxima importancia para la salud de la población de las ciudades mencionadas y de allí la necesidad de que sean atendidos debidamente con prontitud, celo y eficiencia. Pero esta responsabilidad no es sólo del Gobierno de la República; lo es también del pueblo, de la ciudadanía en general, que es el beneficiado con tales servicios el que sufriría las consecuencias de cualquier negligencia.*

*Por tanto, hacemos una excitativa al público en general para prestar toda su cooperación a fin de que los servicios mencionados se presten con la mayor regularidad y eficiencia, haciendo ellos su parte y facilitando el trabajo que corresponde a los empleados del Acueducto. Es preciso igualmente que el público cumpla puntualmente las obligaciones contraídas en virtud de la utilización de esos servicios, pues de lo contrario crearía un desequilibrio que necesariamente afectará la eficiencia de los servicios lastimando también el crédito y prestigio de la Administración y del país.*

*Se hace necesario por tanto que la ciudadanía entienda que en ésto va envuelto una cuestión de patriotismo y que por orgullo nacional debemos todos contribuir a que estos servicios se presten si no con eficiencia mayor, por lo menos igual a la con que han venido siendo servidos a la comunidad.*

# Hellen Keller

Mensaje de la Señorita Hellen Keller a los miembros del Club Rotario de Panamá y de los Clubes de Leones de Panamá y de Balboa.

Queridos amigos:

Entre los más bellos momentos que adornan mi vida, desde ahora figurará mi venida a Panamá. Y quisiera que me perdonéis si en este momento os hago partícipes de mi emoción.

Siendo profundamente la causa que me ha traído a esta hermosa tierra: contribuir al bienestar de los ciegos y de los sordos. Y el pensamiento que siempre me ha atormentado ha sido pensar que la gran mayoría de los ciegos y sordos no están lo suficientemente preparados ni alentados para vivir en forma útil y feliz. Y, ahora, en esta agradable reunión, me toca decirlos que vosotros tenéis por delante una gran tarea que cumplir en este aspecto. Si queréis que Panamá acreciente ante los ojos del mundo su fama y renombre de generosa nación, debéis aumentar vuestra ayuda y exteriorizar más vuestra comprensión hacia aquellos que sufren por estar en constante desventaja física.

Hoy ha quedado plenamente demostrado que los ciegos y los sordos, si se encuentran adecuadamente adiestrados, pueden trabajar codo a codo con sus semejantes que ven y que oyen. Los sordos y los ciegos sufren no solamente por su propia desgracia sino, y en forma aún más aguda, por la errada actitud del público hacia ellos. Y acá está mi primera súplica para todos los presentes: es un deber humano y cívico tener amplia fé en los desafortunados que han perdido la vista o la palabra.

Créanme, los ciegos y los sordos serían vuestros iguales en todo, si la luz os faltara o los ruidos no

llegaran a vuestros oídos. Ellos tienen vuestras mismas plausibles ambiciones, sentimientos y deseos y anhelan los mismos bienes que vosotros. Pero se os agradecerá más que la caridad, trabajo, porque el trabajo para ellos significa vida.

Un extenso campo de actividades debe existir para acoger y emplear a los trabajadores ciegos. La experiencia me autoriza a decir con toda certeza que los hombres y las mujeres ciegos pueden llegar a ser ciudadanos auto-suficientes y miembros productivos de la sociedad. Y gracias por permitirme que os indique un segundo deber: ayuda a que los desamparados de la suerte se transformen en seres moralmente normales sin complejos ni desventajas. Emerson una vez dijo que la empresa más espléndida era formar o reformar un hombre. Todos vosotros podéis contribuir a que los ciegos y los sordos de Panamá recobren su herencia natural viviendo normalmente. Y una de las formas más eficaces de vuestro aporte en esta humanitaria tarea, es divulgar constantemente en vuestros círculos el hecho de que los ciegos y los sordos son seres humanos que tienen los mismos derechos que los demás para educarse, ser útiles, trabajar y asimismo disfrutar de algunas de las dulces satisfacciones de la vida.

Queridos amigos, os pido, a vosotros que sois escogidos heraldos de las profesiones liberales y de las ciencias, de la prensa y del arte y genuinos exponentes del pueblo de Panamá, y de mi patria que seáis los más sólidos apoyos de vuestros hermanos que, como yo, tienen que librar una tremenda y desigual lucha por la existencia. Vuestro concurso es necesario para el éxito de los programas que nuestros gobiernos están empeñados en llevar adelante a todos los rincones de nuestros países. Y entonces Dios

os sonreirá y vuestras vidas disfrutarán de una paz —que es felicidad— hasta entonces tal vez para vosotros desconocida.

## DISCURSO del Dr. Eduardo Morgan

Ilustre Maestra Señorita Helen Keller; Distinguida Sra. Doña Cecilia Pinel de Remón; Distinguidos invitados; Compañeros Rotarios y Leones de Panamá. Compañeros Leones de Balboa: Agradezco el honor de la deferencia que se me ha dispensado al designármese para que ofrezca este homenaje que la Comunidad de las ciudades de Panamá y de Balboa, con las genuinas representación que los asistentes al presente acto, ofrecen a quien ha realizado y continúa realizando una obra que se ha adentrado muy hondo en el corazón del Mundo y se ha proyectado muy lejos en el horizonte de la humanidad.

La obra de Helen Keller, que es su alma, tiene la permanencia de los valores espirituales que perduran en el tiempo alumbrando la historia. No podemos decir que en ella el dolor se ha hecho luz, porque superó al dolor con la alegría de la vida que, como Creación de Dios, la Suprema y eterna Verdad, se ha materializado en la profunda y elevada expresión de un ser humano: Ser irradiante por el sol interior que su propia personalidad se ha creado, cuyo brillo no pueden ocultar las sombras exteriores, pues para él no hay eclipses ni aún nubes que puedan opacarlo.

La ilustre huésped, que hoy nos honra al aceptar el culto de nuestra devota admiración, viene a enseñarnos en carne y hueso, que la vida del ser humano está ligada al principio universal de Dios como la unidad de todo Bien. Nacida el 27 de Junio de 1880, queda ciega y sorda en su infancia. A los siete años de edad, la abnegación de Ana Mansfield, una institutriz maravillosa, la pone en condiciones de ingresar en el Radcliffe College, en el año de 1900, donde se graduó de bachiller en 1904. Colaboradora del Century Magazine, del Youths Companion, del Ladies Home Journal, del McClure Magazine, ya en 1902 escribe su famosa obra "Historia de mi Vida", traducida a varios

idiomas, y, en 1903, publica Optimismo. Luego, con igual éxito, da a la luz muchas obras más. Las enciclopedias universales, desde hace muchos años, nos dicen refiriéndose a "Historia de mi Vida", transmitiéndonos el sentimiento de una admiración y asombro sin límites, que Helen Keller, "ciega y sorda, sentada frente a su maestra y con las manos de ésta cogidas en las suyas dictó esa famosa obra, en la cual resplandecen un talento vigoroso y un verdadero tesoro de delicados y exquisitos sentimientos.

Después Helen Keller hace trascender su personalidad para dar vida y alegría a todos aquellos que como ella fueron privados del don de ver la luz y alcanzar la sublime virtud de sembrar soles internos en sus espíritus haciéndoles percibir en el mundo de los sentimientos y las ideas una luz muy superior a la que exteriormente rodea a los profanos. Porque el arte creador de Helen Keller purifica la ciencia transformando la verdad en belleza y el bien en amor.

Cómo explicar la gloria inmarcesible de tan gran mujer? La ciencia no pudo devolverle la vista ni el oído y sin embargo ella ha hecho una obra que se ha erigido en institución universal. Quizás se explique el fenómeno porque

la ciencia tiene la limitación de su propia objetividad. La ciencia es objetiva. Hace la civilización, el progreso y la cultura. Mejora las condiciones de la existencia alargándolas y aumentando sus goces. Pero la ciencia también es instrumento de destrucción y de muerte sin que ella pueda redimir el espíritu humano de los egoísmos que lo esclavizan. En cambio, el amor es subjetivo porque él no es creación ya que, como Dios, es Creador. No es la objetividad de lo creado, sino el impulso constante, infinito y eterno, de un poder immanente, de una propia e intransferible subjetividad.

Helen Keller no ha sido hecha una figura importante por el medio que la rodea porque es su personalidad trascendente la que ha formado el ambiente de bondad que es obra de ella y no de los demás. Tiene el genio creador de una personalidad tan universal y única como el amor que no está limitado por las cosas objetivas. Al lado de ella nosotros somos más objetos que sujetos dominados por fuerzas exteriores, por convencionalismos y simulaciones, que restringen el poder subjetivo de nuestro espíritu encogido por la pasión de nuestras luchas para vivir nuestra existencia material.

Tenemos ojos y no vemos, tenemos oídos y no oímos. No vemos lo que Helen Keller ve y enseña a ver a los que, por su misma causa, viven y se recrean en el inefable palacio del mundo interior que ella les ha creado. No oímos tampoco lo que ella y ellos oyen en la sinfonia universal del amor. Ese mundo sensible, aunque no visible, creado por el poder del espíritu, algún día nos redimirá con su revelación.

Mientras tanto, agradezcamos a esta Maestra de la Humanidad que aún cuando sea por un instante fugaz, al tenerla entre nosotros, haya dejado en vuestras almas un retazo de su luz, que nos indique el sendero de la verdad, por más que no podamos, pobres seres profanos corresponder a toda su grandeza, como lo han hecho aquellos preparados por ella, quienes si han sabido recibir los soles que ella ha ido sembrando en sus mundos interiores.

Ojalá esa siembra sublime de luz dure largos años más para ejemplo de muchos y para el bien de todos y que cuando su iniciadora descienda a la tierra para ascender aún más en espíritu a la gloria inmortal, los continuadores de su obra, no sólo la imiten, sino que, para satisfacción de ella, la superen.

Panamá, Junio 11 de 1953.

*indagada*

## Mi Silencio

Silvia Lorenzo.

*Escucha. Las palabras jamás fueron más vanas.  
Este mi verso tibio que tiembla en la caricia,  
es de un largo silencio la insólita primicia  
y tiene lejanías de errantes caravanas.*

*Impuso la palabra tras sorda lucha incruenta  
sobre la esencia ilímite su efímero contorno.  
Y mi verso vencido, del silencio al retorno,  
en temblor de caricia sobre tu sien revienta.*

*La núbil caravana de mi quimera loca  
lo dejó a la deriva como un despojo humano.  
Y escucha cómo gime de angustia entre mi boca,  
y mira cómo tiembla de ausencia entre mis manos.*

*Te llama hoy mi silencio del fondo del abismo  
donde muere el repique de todas las campanas.  
El verso va de paso camino de sí mismo.  
Escucha. Las palabras jamás fueron más vanas.*



# EL ORGULLO

El orgullo es un problema al cual se da poca importancia tanto en la escuela como en el hogar. Confundiéndolo muchas veces con la ambición y aún con la emulación, se excita esta actitud en el niño sin medir sus gravísimas consecuencias.

El orgullo se inicia en el hogar, donde prejuicios de todo orden lo amparan y lo fometan. Los maestros de vasta experiencia se dan cuenta del tipo de hogar al cual pertenece el niño por el mayor o menor orgullo que éste presenta en el aula.

El conocido vocablo "engreimiento", sirve para indicar el comienzo de la vida del niño pleotórico de orgullo. Acostumbrado desde de los primeros días de nacido a exigir imperiosamente se satisfagan sus deseos, se ve de pronto rodeado de todo género de comodidades, de halagos, de cuidados que lo llevan a crear en la conciencia un estado de superioridad. Más tarde, cuando se pone en relación directa con las personas, esta falsa superioridad adquiere fuerza que puede ser funesta.

El primer signo de orgullo en el niño es el orgullo del poder. Cree que lo puede todo, que es capaz de toda acción y de todo dominio. Se siente superior a todos los que le rodean, desde los padres hasta la servidumbre. Es afecto a imponer su voluntad; pretende dominar valiéndose de la fuerza, de la astucia, de la mentira. Menosprecia y desvaloriza la actitud de los demás.

Esta conducta la transfiere a la escuela, en donde los maestros resultan para él, sujetos dispuestos a prodigarle todo género de atenciones; y sus camaradas, personas destinadas a su servicio incondicional.

La situación anterior se debe

Por

**JOSE ANTONIO ENCINAS**

a que en el hogar no se detuvo a tiempo este impulso violento de la personalidad del niño. Se le permitió, sin taxativa alguna, dominar a sus padres al extremo de convertirlos en esclavos suyos. Fueron vencidos y se rindieron incondicionalmente a la voluntad de sus hijos. Gran parte de esta actitud del niño se debe a la mala dirección de su educación. Hubo debilidad de parte del padre, rigor de la madre, extremada tolerancia de la abuela o de los tíos. El niño ante esta multiplicidad de fuerzas que actuaban sobre su vida, tuvo que vencer con el apoyo de los demás la resistencia de la madre. Vencida ésta, el dominio fué absoluto.

Es un error y muy grave acentuar este poder falso del niño, amparándolo en todas sus pretensiones, permitiendo que contienda y resulte victorioso sobre sus hermanos menores, sobre los sirvientes y camaradas de inferior clase social o económica.

Más tarde, cuando el niño se da cuenta —porque se lo dicen y le explican a diario— que él pertenece a familias nobles, distinguidas o "decentes", no permitiéndole que juegue con sus camaradas de barrio, ni concurra a escuelas del Estado, se siente alejado de todo contacto social, porque piensa que él vive en un mundo distinto, lleno de riquezas y de comodidades. Esta idea lo lleva al

orgullo de familia y de clase, convirtiéndolo en un sujeto déspota, huraño, hosco, retraído. Asquea a las gentes pobres, a los que no conviven con sus padres. Fuera de su círculo social, nada es bueno ni hermoso. Ante esta falacia de la vida, estos niños son sujetos incapacitados para cualquier equilibrio espiritual. Orgullosos de su presapia, no admiten superioridad alguna. Hay una rebeldía ostensible a todo convenio, a toda condescendencia, a toda equidad. Guardan en su espíritu un profundo desdén por todo lo que les rodea.

Cuando llegan a la escuela son los sujetos que piensan que los maestros pertenecen a una clase inferior a la suya, y por ello, se manifiestan con múltiples pretensiones y exigencias. Los camaradas que no ostentan algún apellido "sonoro" son excluidos de su comunidad, vistos con menosprecio y desdén. Este orgullo de familia los lleva a pensar que en el orden intelectual deben sobresalir y buscan todo artificio para alcanzar el beneplácito de sus superiores. Desdoblan su personalidad: una, la pasiva, la asequible, la sumisa es para el maestro a trueque de que éste lo premie, lo halague y lo encumbre; y otra para el camarada desheredado de la fortuna, para quien todo es despotismo, soberbia y altanería.

Nadie puede convenir que esa actitud sea de provecho para el niño, inclusive las personas que aún creen en la superioridad de una clase social determinada y en la influencia fugaz del dinero. Educarlo en esta creencia es malgastar valiosas energías, las cuales deben estar al servicio de los intereses comunes. Aislarlo de la realidad por los prejuicios señalados, es ahondar a diario la lucha que el mundo contempla hoy entre los afortunados y los desheredados.

No hay mejor contenido educativo que ofrecerle la mayor fuerza espiritual posible para sustraerlo de todo egoísmo y de toda superioridad efímera. Afirmar en su conciencia la necesidad de la solidaridad humana, es deber imperioso en la hora presente.

Junto a este orgullo de familia

está el de la riqueza. Ambas corren paralelas. El primero es de mayor persistencia por estar sostenido por el hogar. El niño se da cuenta desde la primera infancia que hay diferencia entre él y los chiquillos pobres del barrio. Lo distingue por la abundancia de juguetes, por los trajes, por los cuidados que le prodigan. Aún no tiene idea de la riqueza, es simplemente un concepto objetivo de ella. En la edad escolar ya verifica este distingo, cuando sabe que va al colegio particular, porque tiene con qué pagar la pensión. En la adolescencia es donde el orgullo por razón de riqueza se expande y adquiere proporciones alarmantes.

Es interesante estudiar hasta dónde es posible ostentar riqueza a los niños y hasta qué punto conviene que el niño maneje dinero y piense que por ello es superior a los demás. Es de sentido común aconsejar que los padres de familia sean parcios en dar dinero a sus hijos. La cantidad y el tiempo de ofrecerlo debe estar en proporción con la edad y con las necesidades imprescindibles del niño. Cualquier exceso lo perturba y lo conduce a un prematuro estado de prodigalidad o de avaricia. En todo caso, desde muy temprano conviene imbuir en la conciencia de los niños el valor relativo del dinero, haciéndoles comprender que no es posible comprarlo todo y que el dinero es ineficaz para equilibrar la conciencia, adquirir conocimientos, guardarlos y ofrecerlos. Cuando tenga este concepto de relatividad de la riqueza, no podrá el niño acostumbrarse a dominar mediante el dinero.

El lujo es otro factor que origina el orgullo en los niños, quienes observan la diferencia que existe entre su persona lujosa-

mente vestida y la de otros que no tienen más ropa que unos cuantos andrajos. Se procede mal en el hogar acostumbrando a los niños a vestir trajes lujosos, no sólo por el hecho de que esa costumbre habrá de perdurar a través de buena parte de su existencia, sino porque su espíritu se mantiene pendiente de esta superficialidad de la vida, nublando su porvenir por exigencias que más tarde, quizás no pueda satisfacer. Cogida la mente por el lujo en el período de la adolescencia es imposible que se ponga al servicio de empresas de mayor valor.

El lujo en la mujer tiene consecuencias más graves. Acostumbrada desde chiquilla a mantener su vida y a considerarla en dependencia continua del lujo no le será posible purificar su conciencia. La pasión por el lujo significa un desgaste de energía, un menosprecio y un continuo temor por la pobreza. El terror a la miseria causa en la mujer estragos que la experiencia diaria nos da a conocer.

Aún tratándose de familias acomodadas, no hay mejor arma de combate contra el lujo, que vestir a los niños con toda modestia no exenta belleza. Lo útil es que el niño se acostumbre a la limpieza personal y a la de sus vestidos. Este hábito positivo lo volverá cuidadoso con todo lo que le pertenece y le es útil.

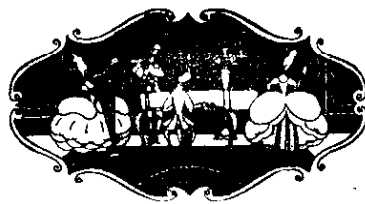
El orgullo, por razón de belleza física, aparece desde muy temprano como una consecuencia de la influencia del hogar, en donde se han rendido homenaje y pleitesía a la chiquilla bonita. Esa continua alabanza ha creado en su espíritu un estado de superioridad que modifica substancialmente su persona. Juega con su belleza. la cotiza en presencia de sus her-

manos desfavorecidos por la naturaleza. Esa superioridad la torna altanera, petulante, engreída, afecta al adorno y al lujo.

En la escuela surge esta superioridad con mayor fuerza. Por desgracia existen escuelas en donde prodigan a estas chiquillas sin número de atenciones, desdeñando a aquellas que no tienen belleza. Este error se manifiesta en doble forma; de un lado el orgullo y de otro la envidia. Igual situación se presenta en el hogar cuando la madre se inclina hacia la hija de mayor belleza.

El orgullo por pretendida superioridad intelectual, se presenta en los niños en períodos avanzado de la edad escolar como resultado de una mala apreciación del valor intelectual de los escolares. Prematuramente se verifican distingos entre niños inteligentes y lentos. Los primeros se creen colocados en manifiesta superioridad. Se sienten orgullosos de ser preferidos en los exámenes, todo con menoscabo de su formación espiritual. A poco, con frecuencia, se observa que no existe tal inteligencia y que aquello no fué otra cosa que una memoria rica en retener y reproducir más no en crear.

Ya hemos indicado lo peligroso que es un diagnóstico prematuro sobre la capacidad intelectual de un niño y lo es mucho más en este caso, no sólo porque lo lleva al orgullo, a la desmesurada pretensión; sino porque fallecida la supuesta inteligencia le invade un profundo desconsuelo. Este desastre en el adolescente, es causa de que abandone toda disciplina intelectual. Se registran casos en los que niños exageradamente alabados en la escuela resultan deficientes en la vida real.





## El Himno de Colombia

Para sellar la independencia de la América española en la batalla de Ayacucho, hubo una voz de mando y una música mágica. La voz de mando la dió un soldado de la Nueva Granada de fino corte romántico. Se llamaba José María Córdoba. Comandaba él la división cuya carga inesperada determinó un brusco cambio en la suerte de las armas. En ese instante la gloria se puso del lado de los ejércitos republicanos. La voz de mando de Córdoba es célebre: "¡División! ¡Armas a discreción! De frente! ¡Paso de vencedores!" Dijo "Paso de vencedores" y como si se desatase una fuerza incontenible que por siglos esperase asaltar, desbordó. Quienes primero sintieron el espoleto fueron los músicos. Formaban ellos una banda de guerra desportillada en los trabajos de la campaña. Eran músicos que venían de las montañas de la Nueva Granada. Desde niños confiaron a los tiples y guitarras sus quejas, sus penas, sus amores, sus esperanzas. Lo que sabían tocar eran bambucos. Entonces no había ninguna canción nacional, ni las naciones existían. Todas peleaban en todas partes, y no había sino una patria para los generales: patria era amor de libertad. Una patria sin más límites que los de toda la América española. Buenos Aires, Caracas, Lima o Santa Fe, no eran sino nombres de provincias. La música se tomaba del aire, tal como la habían puesto a flotar en él los soñadores románticos. Para dar la carga de Ayacucho, los músicos tocaron un bambuco. El bambuco enloqueció a los guerreros. Aseguró la victoria. Era la voz sagrada de la tierra, que la tropa interpretaba como la voz de mando en su lucha por la libertad.

Desde entonces, es decir: desde su nacimiento, las repúblicas supieron que hay cosas que no tienen fronteras. Como el bambuco colombiano "daba" la carga de la

Por  
**GERMAN ARCINIEGAS**

victoria en Ayacucho, la canción argentina de López, que es hoy el himno nacional de la república del Plata, levantó también en mil ocasiones el espíritu de las tropas colombianas. En este caso la magia estaba en los dos primeros versos:

**"Oíd mortales el grito sagrado:  
¡Libertad, Libertad, Libertad!"**

Tal invocación, en unos pueblos que ya no podían seguir siendo colonias de un imperio europeo, interpretaba de manera perfecta lo que ya era una decisión irrevocable. Esas palabras argentinas se cantaron desde el puerto de Buenos Aires hasta los llanos de Venezuela.

Lo que hubo en la época de la independencia fué una unión de nuestra América infinitamente más honda y cordial que todo lo que pueda hacerse con tratados internacionales. San Martín el argentino fué a dar la batalla de Chile y a gobernar al Perú. El chileno Cortés de Madariaga hacía las arengas en Caracas. Bolívar de Caracas era aclamado presidente en Santa Fe de Bogotá, en Quito, en Lima, en La Paz. Y los soldados anónimos venían de las cuatro puntas del continente a formar batallones que jamás se consideraron internacionales. Eran, sencillamente, de nuestra gran nación americana.

Pasaron muchos años en Colombia antes de que nadie pensase en tener un himno nacional. Había marchas guerreras que traían a los batallones y al pueblo recuer-

dos de sus luchas heroicas, y forman parte de su historia, como las canciones de cuna cuyo arrullo nos sigue hasta la muerte. Pero alguna vez habríamos de llegar a tener un himno, como se tiene una bandera o un escudo. Esto ocurrió, en forma casual, en 1887. Es decir: casi setenta años después de haberse consumado la guerra de independencia...

Volviendo los ojos a las fechas que marcaron las grandes jornadas de la Independencia, los colombianos señalaban cuatro como principales: el día en que los Comuneros habían iniciado la revolución del pueblo; el día en que se celebró en Santa Fe de Bogotá el cabildo abierto, que fué como el comienzo de la revolución de 1810; el día de la independencia de Cartagena de Indias y el día en que selló la guerra en la Nueva Granada. Todos esos días eran fiestas nacionales.

El día de Cartagena tenía un sentido heroico. La ciudad caribe de las más grandes fortalezas y murallas del Nuevo Mundo simboliza para los colombianos el compendio de su historia colonial y republicana. En Cartagena dejó escrita España una epopeya inmortal, cuando la gran escuadra británica que vino a sitiaria al mando del almirante Vernon tuvo que regresar vencida después de una desesperada lucha inútil por vencer la resistencia que comandaba un tuerto, un cojo, un maravilloso ejemplar humano: don Blas de Lezo. En Cartagena alimentó sus sueños de libertad el caudillo de la revolución de los Comuneros José Antonio Galán. En las bóvedas de sus castillos sufrió prisiones el precursor de la revolución Antonio Nariño. En Cartagena encontró por primera vez tierra firme Simón Bolívar para lanzarse a la reconquista de Venezuela perdida, comienzo de su carrera de Libertador. En Cartagena habían pagado con su vida, en el su-

plicio, los demás eminentes neogranadinos su devoción por la libertad. Por eso el 11 de noviembre, día de Cartagena, ha sido siempre una fiesta nacional de la República.

En 1887 estaba al frente del poder Rafael Núñez, hijo de Cartagena, y poeta que alguna vez había escrito un canto heroico en que se recuerdan los grandes hechos de la guerra. El júbilo inmortal, la gloria que no se marchita, vienen de esos surcos de dolor en donde se ve nacer el bien de la república. Tal es el tema inicial del canto. Atrás, queda la colonia, que el nuevo estilo rechaza: —“Cesó la horrible noche”— porque la república abre el campo a “la libertad sublime”. Hay dos versos en el himno que pueden figurar como un lema ideal de nuestra América: “Si el sol alumbra a todos — Justicia es libertad”.

Pero el señor Núñez no había escrito ese poema con la intención de que fuese himno nacional. Las cosas ocurrieron de esta manera: Algún modesto empleado público —y como muchos de nuestros empleados públicos, ami-

gos de leer y coleccionar versos— tenía en su álbum de recortes el poema en cuestión, y como un homenaje al presidente quiso que en el día de Cartagena se hiciese de ese poema un himno, y se le cantase al primer mandatario. Por aquel entonces —como lo recuerda en su historia del himno don Miguel Aguilera— se había establecido en Bogotá un tenor y músico italiano, Oreste Sindici, que había llegado con una compañía de ópera y decidió quedarse en Bogotá, donde enseñaba canto y daba lecciones de música. Sindici tenía ya más de veinte años de estar en Bogotá. Colombia era su segunda patria. Había salido de Italia en plena juventud —veinte años— cuando el fervor de los revolucionarios de Garibaldi cundía, en todas partes. Llevaba ese recuerdo en la barba: la “barba garibaldini”, divisa de la Italia independiente. Este fué el hombre, a quien el buen sujeto de la iniciativa buscó para que escribiese la música del himno.

Dicen que aquello no fué fácil. Que el “maestro” no se encontraba en “furia” para componer un himno. Hubo que interceder a través de su mujer. Pero el mo-

mento de inspiración vino a tiempo, y el 11 de noviembre de 1887 se cantó con orquesta el himno que luego habría de consagrarse como nacional de Colombia.

En realidad, fué un humilde y ya olvidado funcionario, un hombre oscuro que nadie recuerda, quien anudó esa música y esos versos y los echó a volar para que luego viniesen como a sostener la bandera de tres colores que se abre en las fiestas nacionales entre coros infantiles. Hasta el fuego de una revolución italiana vino a henchir las voces del canto. Todo eso ha quedado fundido entre las mil cosas anónimas que nadie averigua. Lo único que importa es que haya un himno a la libertad y que ese himno sostenga el espíritu de la bandera. Pero el hecho es que brotó la canción el día de Cartagena, que tanto significa para los colombianos. Y que en sus versos ha quedado esta expresión cristiana como el canto que canta la nación para que en el país no perezca la substancia más rica de la república:

**justicia es libertad.**

**Si el sol alumbra a todos**

Bien compleja es la anatomía del patriotismo. Pero con seguridad absoluta la intolerancia y la irresponsabilidad pública no pueden hacerse caber en la reluciente armadura de la rectitud y la justicia. Tampoco el derecho a la libertad de pensamiento. Viejo y abominable truco es atentar contra la libertad de pensamiento con la excusa del patriotismo. Son muchos, amigos míos, los servicios que la libertad de pensamiento le ha prestado a América. El vigor de nuestra vida política, nuestra capacidad de opción, nuestras máximas realizaciones culturales, científicas e industriales, todo ha surgido de la libre investigación, de la libertad espiritual, de la imaginación, del ingenio y de la audacia de hombres que no les han tenido miedo a las nuevas ideas.

—ADLAI STEVENSON.

# Marta Brunet

Por

**LUIS ALBERTO SANCHEZ**

Especial para EL TIEMPO.

Quien la oye no adivina la figura física ni intelectual de la que habla. Es una voz de niña; quebradiza de puro esbelta, delgada, etérea; voz de gorjeo regalón; que suelta cualquier barbaridad como quien pide azúcar a la nana. Pero, uno se vuelve y se encuentra con una mujer alta, fuerte, rotunda, de ojos vagos, donde la miopía ha puesto indeleble sello. Y quien la lee... Ella es como lo que escribe. Porque escribe con sangre y músculo, novelas vigorosas, novelas de trama, con pasajes inolvidables y personajes de psicología y fisonomía definidas. Marta Brunet es un escritor, no una escritora, si en lo segundo va implícita melosidad. Marta piensa con cerebro de hombre, pero siente con sensibilidad, con nervios de mujer, y habla con voz de niña, de donde toda la persona y la obra de la insigne escritora resulta una a manera de síntesis de edades y de estados, pequeño cosmos (microcosmos) del que surgen como tiene que ser, una pléyade de figuras apasionantes, de escenas humanísimas, sin quitarle el ojo a la verdad aunque duela.

Conocí a Marta Brunet hace muchos años. En mi primer viaje a Chile. Ella era la reglona de los escritores. Se hablaba de "Montaña adentro" y "Bestia dañina", como de recientes sucesos literarios. En la gavilla de novelistas entusiasmados con los elementos regionales, Marta figuraba ya con arreos principescos. Ella se sabía cortejada y admirada. No se empinaba por eso, ni se volvía trascendental. Al contrario, con mucha puerilidad de tono en sus labios maduros, solía lanzar algunas impropiedades truculentas, algunos chismes grandotes, de esos que erizan en boca de cualquiera, mas no en la suya, que sabía envolver en

miel de acento las acritudes de sentido.

Tiempos después nos volvimos a ver, entonces con frecuencia. Militábamos ambos en ésto que es ya insobornable y definitivo: el amor a la libertad. Nos habían juntado sucesos extraordinarios acaecidos en alguna esquina del mundo. Pero, nunca hubo gravedad doctoral en los gestos de Marta. Por el contrario, hallaba siempre una anécdota vivaz, un detalle sabroso, algo que sirviera para limar la gravedad de sus dichos y hechos que los presentara como sencillamente humanos.

Sus impresiones sobre los escritores eran de lo más pintorescas. Recuerdo un chisme suyo sobre don José Ortega y Gasset, muy encalabrado en cierta ocasión, de Marta. Y ésta, con su voz de niña pudibunda, comentaba: "Y el muy cochino viejo me tenía tomada la mano, y me decía unas cosas, y yo no sabía si guardarle respeto o decirle redondamente una rotada pare despertara". Creo que acabó diciéndosela suavemente. No figura Marta en el santoral pagano de don José, el Espectador de sí mismo.

Una mañana almorzaban en "Bahía", Marta con Joaquín Edwards Bello, el más brillante, original y sincero de los chilenos que

comen pan. Joaquín se hallaba en uno de sus arranques de franqueza y, sin importarle nada ni nadie, confesaba a Marta sus opiniones sobre hombres y cosas. Omito los detalles del "pelambre", porque no son del lugar. Pero, Marta, con su voz aniñada, balbuceaba: "Joaquín, callaté, callaté". La risa desmentía la alarma de la palabra.

Marta Brunet ha vivido diez años o más en Buenos Aires. Durante ese lapso de tiempo ha publicado "Humo hacia el sur" y "La mampara". Con ser, sobretodo la primera, una novela de las más vigorosas de Chile, encuentro que su obra capital reside en los contactos establecidos con toda la gente pensante de Argentina.

Hace un buen puñado de años, allá por 1943, la visité en Buenos Aires. El departamento que ocupaba en no recuerdo qué calle central, era un punto de cita de todos los escritores y artistas, sin distinción de matices. Si no me equivoco, en aquel almuerzo estaban Rafael Alberti y María Teresa León, Pepe González Carbalho, Pablo Rojas Paz y Sara Tornú de Rojas, no recuerdo si Toño Salazar; en otra ocasión, vi a Pedro Henríquez Ureña, Amado Alonso —dos ilustres desaparecidos—, a Francisco Romero: el elenco era inacabable. Marta lo pontificaba. Aquella no era corte de S. A. Imperial Marta, la de Arauco, sino una sencilla casa donde cada cual decía, leía callaba lo que se le venía en gana. Carecía de atuendo teatral el acogedor departamento de Marta Brunet. Ella, tropezándose con los muebles, pese al grosor de sus antiparras, iba y venía tratando de atender. No citaba a ningún autor, y leía muchísimo. De sus labios brotaban no más que elogios a sus compañeros de letras. Si alguna censura, reventaba como cohete, de-

jando rúbricas de buen humor por los aires.

No he visto desde entonces a Marta Brunet. La vida nos alejó físicamente, aunque de cuando en cuando hayamos cambiado saludos, como barcos que se cruzan en alta mar, por medio de banderas de... dedicatorias de libros. Estoy seguro que la sensibilidad admirable de este gran escritor, tiene ya en ristre el lanzó heroico de alguna novela decisiva.

Hace falta su voz en el confuso diálogo de la hora presente. Ella supo mezclar elementos que, por lo general, andan como divorciados y hasta opuestos en el común de los casos. Su criollismo no se quedó en la mera descripción de lo externo, sino que caló en la entraña humana que todo grupo social contiene. Su inspiración poética —y que hermosos romances ha escrito Marta, al punto que trascibo uno de ellos en un Tratado mío de literatura— ha vivido del sueño y la realidad: sturm und drang. Su pasión por el drama humano, fue lo suficientemente cauto para no

perder pie, y pararse firme en tierra para urdir nuevas proezas. Ama el estilo repujado, pero sabe descubrir la realidad a través de él. Probablemente sea uno de los escritores chilenos más chilenos, porque, sin mengua de la intensidad poética, cultiva un visible naturalismo. Su fórmula es en su conjunto, como una de las ya rituales metáforas de Neruda, mezcla de factores materiales y espirituales, de sueño y vino, madera y corazón, beso y robe, etc.

Cuando se menciona a las poetisas americanas, a menudo, siempre, se emite a Marta Brunet, y ella es una pura alma poética. Cuando se habla de criollistas, se la suele clasificar, y ella es una fuerte personalidad universalista. Cuando se menciona a los naturalistas, se titubea en mentarla, porque su calidad lírica la aleja bien a las claras de una demasiado ceñida nomenclatura. No es que le ocurra que de todo tiene, sin acentuar nada, sino que, por su misma intensa calidad poética, por su definitiva personalidad literaria, hay

en ella una confluencia de matices, una multiplicidad de facetas,— “los hombres del Hombre”, diría Eduardo Barrios, y, en este caso, “las mujeres de la Mujer”—, como conviene a una personalidad humana efectiva.

Marta Brunet ha rendido solo parte de su obra, la que de ella se espera. Libre ahora, por el momento, de exigencias a las que con tanto acierto y eficacia servía, ha de volcar en libros su acendrada experiencia de la madurez. No cabe duda, y ahí concluye la fugaz silueta, que Marta se halla en una línea especial, sin excesivas concesiones al lirismo, sin innecesarias abdicaciones frente al feísmo. Su ternura indudable se vuelca en ese manojito de historietas para niños con que distrajo años trabajosos, hace tres lustros: pequeños libros saturados de material angustia. Pero, ella es más que todo lo que ha hecho. Ahora es cuando se la requiere a la obra definitiva, a una confesión larga y desnuda de aspectos y personas con quienes se rozó su experiencia o su ensueño.

## PENSAMIENTOS

El infierno es la sociedad fundada sobre una gran mentira y consagrada por la astucia y la vileza de los menos, y por la ignorancia y el silencio que los menos imponen a los más. El infierno es la hoguera de bayonetas donde se queman los más limpios y los más inocentes.

Creo que la poesía debe ser humana y visible, militante y terrestre, solidaria y esperanzada, joven e incorruptible, sudorosa en la frente y en los pies embarrada, así se sonrojen los críticos de paraguas, se turben los vates “puros”, sonrían los caóticos, y protesten los criados que nada saben de estas cosas, pero que defienden incondicionalmente la carroña de que se alimentan.

Creo, además que la poesía, y más la poesía de este tiempo, debe sufrir con los hombres que sufren, debe sentir en su propia carne las heridas que en la carne de los pueblos abre la oscuridad, en su furiosa agonía, en su crepúsculo sangriento. Más no busca con que la poesía sea el dolor de los hombres y de los pueblos, sino que es necesario que también sea la esperanza, la fuerza que se multiplica en la adversidad, y con las lágrimas, el sudor y la sangre, dinamita los últimos reductos de la desgracia y prepara el advenimiento de la felicidad. Estos poemas son, pues, reflejo de la muerte, pero sobre todo, certidumbre de la vida que viene a sepultar un inmenso cadáver.

Hacia el futuro me dirijo, avanzo un paso más, a través de las llamas, de los tridentes y los renegados, y sobre la ceniza dejo mis huellas de caminante, en la seguridad de que no serán borradas por la lluvia. Dejo un testimonio y una protesta, dejo mi alma escrita, y sobre todo dejo la certeza de que hay un hombre, un simple hombre, que no comparte una sola de las mentiras de esta sociedad y de este tiempo. — CARLOS CASTRO SAAVEDRA.

# La Penicilina, Arma de Dos Filos

Al investigar muchísimas estadísticas de clínicas u hospitales se puede apreciar que más del cincuenta por ciento de los pacientes consultan por enfermedades del aparato digestivo. Esto nos da idea de la frecuencia de estas enfermedades y con mayor razón en los países tropicales, en donde abundan los parásitos intestinales y las malas condiciones ambientales de higiene, tanto personal, como de los alimentos, factores que favorecen toda esta cantidad de síndromes digestivos.

Por esta razón es muy frecuente la llamada auto-medicación, en que el paciente, por oír hablar, o leer diversos anuncios, acude a la droguería en busca de inyecciones, cucharadas y toda clase de píldoras. Esto trae una gran responsabilidad para el interesado, pues no son raros los casos de intoxicaciones y de graves alteraciones, pues pueden ser definitivas. Lo cual es más frecuente en nuestro medio, en donde generalmente no se exige fórmula médica para comprar cualquier droga, como se acostumbra en países más civilizados que el nuestro, y en donde la persona tiene un alto sentido de responsabilidad, no tomando ninguna actitud sin haberlo consultado previamente con su médico.

Estamos en la actualidad en la "era de la penicilina", en la cual todo el mundo puede hacerse a la ilusión de ser un millonario, ya sea por vía intra muscular u oral. Esta sería la verdadera danza de los millones, en que algún día se verán sus malas consecuencias. Hay personas que creen que la penicilina es un "curallotodo" indispensable para cualquier afección digestiva o de otra naturaleza, y como es fácil conseguir comprimidos y aun pociones a base de esta droga, creen estas personas que lo indispensable después del desayuno, almuerzo y comida es consumir uno de estos preparados para combatir una diarrea, unas "amibas", e in-

Por KENIA

cluso hay personas que las toman, figúrese usted! a título de profiláctico.

Hay un hecho que desconocen estas personas, pues es del dominio médico y es que en el intestino y más especialmente en el colon, tenemos normalmente dos "tribus" de gérmenes, que viven en estado de ambiosis, es decir que al estar lesionada o disminuida una de las dos la otra prolifera dando diversos trastornos, procesos de fermentación inclusive de putrefacción. Ahora bien, la penicilina actúa solamente sobre un tipo de estos microbios, mientras que hay otros que son "resistentes", no son atacados por esta droga, y lo grave del caso es que muchas veces ellos aprovechan que les queda el campo libre por haber sido eliminados los que son sensibles a la penicilina, y entonces se multiplican, aumentan su virulencia —que antes no tenían, pues eran huéspedes normales del intestino— y hacen de las suyas en el organismo sin quedar obstaculizados por la penicilina, ya que ellos muy ufanamente se declaran resistentes. Por lo tanto, si el organismo está sometido durante algún tiempo a la acción de los antibióticos como la penicilina, una de estas dos "tribus" se va a disminuir o acabar, se perderá el mutuo equilibrio que existía antes, quedando la tribu resistente con todo el campo libre, y como no es atacada por el antibiótico, determinará multitud de síntomas digestivos. Tal vez en esto se base la creencia del público de que la penicilina "debilita" el organismo y

acaba con los glóbulos rojos. Naturalmente las diversas alteraciones digestivas que hemos mencionado se traducirán en una mala nutrición, que puede acarrear el estado de anemia y el desequilibrio fisiológico que a su vez traerá un estado de astenia y agotamiento.

Hay otro aspecto importante al hablar de antibióticos, que consiste en que normalmente el organismo contiene en diversos órganos, como la parte alta del árbol respiratorio, a nivel de las mucosas, etc., diversos gérmenes que se llaman saprofitos, es decir que en las condiciones normales, no hacen daño al organismo, ya que no tienen lo que se llama virulencia, pero aquí encontramos de nuevo el balance fisiológico de las bacterias: al llegar al organismo un antibiótico, destruye diversos gérmenes, y así ellos dejarán el campo libre a los saprofitos, pero éstos aprovechan la oportunidad, se multiplican y lo que es más grave, se aburren de ser saprofitos, y se vuelven patógenos, es decir, peligrosos para el organismo; harán su ataque, pues éste es el papel que les corresponde y determinarán cuadros clínicos muy graves y naturalmente, como son resistentes al antibiótico... confiar en Dios y en la resistencia y juventud del paciente.

Un punto que está cambiando el rumbo del tratamiento por antibióticos, consiste en que los "hijos" de los gérmenes sensibles a la droga, al haber sido coaccionados por ella, adquieren ciertas defensas (algo parecido a lo que nos sucede con las vacunas), de manera que las nuevas generaciones adquieren poco a poco resistencia y cambian su sensibilidad previa a la droga, de manera que en una futura ocasión el germen que se dominaba fácilmente con una pequeña cantidad de penicilina por ejemplo, necesitará ahora grandes cantidades, o lo que es peor, se reirá de la droga, con aire vengativo. Esto es lo que sucede con un grupo especial de en-

fermedades, las venéreas, que al haber sido tratadas antes, en forma normal, el paciente, al reinfectarse desarrolla la resistencia a la droga y el médico tendrá que acudir a dosis muy altas, o a técnicas de laboratorio para buscar a qué antibiótico es ahora sensible este "nieto" rebelde,

Finalmente existe un hecho que puede ser muy grave: muchas per-

sonas al recibir subsiguientes dosis de un antibiótico desarrollan una sensibilidad especial a la droga, o un estado de alergia. Así, es muy frecuente que los pacientes informen que se llenan de urticarias o tengan crisis de colapso circulatorio, con una tableta o una inyección de un antibiótico. Hay inclusive casos graves de pacientes que al inyectarse una inofensiva dosis de penicilina, desarrollan a los po-

cos minutos un estado de shock, muy grave y difícil de combatir y hasta hay casos en que la muerte es el final de una de estas alergias.

Por todo lo anterior, es mucho más prudente ser muy cauteloso en el empleo del antibiótico y consultar siempre al médico, quien informará sobre la dosis necesaria y si está o no indicado el remedio para la enfermedad que nosotros creemos es indispensable.

*Indicada*

## Papel de Hierro en el Organismo

# Para Prevenir las Anemias

Entre, los llamados medios internos del organismo, la sangre ocupa puesto importantísimo. Gracias a ella el oxígeno es transportado de los pulmones a los tejidos, sin el cual el aprovechamiento de los alimentos ingeridos, y que han logrado atravesar la pared del intestino, no puede realizarse.

Los glóbulos rojos deben su color a la hemoglobina, que es su componente esencial. Pero sucede que la hemoglobina no puede existir si los glóbulos no han sido formados, papel éste que corresponde a los órganos hematopoyéticos. Y para que dichos órganos trabajen requieren de un estímulo que es la presencia de la sustancia hematínica resultado a su vez de una adecuada alimentación. Ocurre sin embargo, que aun habiéndose formado los glóbulos, pero escaseando el hierro, la hemoglobina resulte insuficiente y de ahí la denominada anemia hipocrómica, en la cual se conserva el número de glóbulos pero no la cantidad de hemoglobina normal. Otras veces, aun en presencia del hierro, puede faltar uno de los factores que regulan la formación de la sustancia hematínica y entonces se presenta la anemia perniciosa que no es otra cosa que la disminución del número de glóbulos rojos, o su deformación.

Cuando la anemia hace su aparición en el organismo por cuales-

quiera de las causas anotadas o por otras más o menos conocidas (hemorragias, destrucción de los glóbulos por endoparásitos), las consecuencias recaen sobre los diferentes órganos tales como el corazón, los riñones, la piel, el aparato digestivo, el sistema nervioso, etc., y los síntomas son entre los siguientes: el individuo pierde el apetito y reduce su capacidad digestiva; la piel se torna pálida y seca; el riñón filtra mucha orina, pobre en fosfatos; el número de pulsaciones aumenta y la presión arterial cae. El anémico pierde la resistencia y su organismo es fácil presa de infecciones.

Para contrarrestar la anemia es necesario tener en cuenta, en primer lugar, que la sustancia hematínica se encuentra en los extractos del hígado y en segundo lugar, que la carne, la leche y los huevos son los que mejor contribuyen a la existencia de uno de los factores que permiten la formación de la sustancia hematínica. Eso explica por qué, según las investigaciones hechas, la anemia es más frecuente en la población que consume cereales que entre las personas que se alimentan con carne y leche.

Como la alimentación diaria o dieta del colombiano no siempre consulta todas las necesidades del

organismo, la anemia es bastante frecuente y por esto causa es indispensable modificarla en el sentido de dar preferencia a las sustancias que como la leche, los huevos, las frutas las verduras y la carne, retribuyen en grado máximo su costo elevado en comparación con otros alimentos.

El hígado, el riñón, el bife y demás entraña del ganado, cuyo precio es más bajo en el mercado que el de la carne son excelente alimento que debe consumirse por lo menos una vez en la semana. Por otra parte, debe tenerse en cuenta que la carne, como las demás proteínas, es indispensable para la formación y renovación de los tejidos y de los humores, objetivo que cumpla aun cuando no sea gorda. Tampoco es indispensable que sea de res. El mercado está lleno de otras clases de carnes, quizá más barata, que pueden consumirse en la seguridad de lograr el mismo fin.

Todos los alimentos nombrados contienen hierro, así como la lenteja, el maní, las acelgas, el brocolí, el berro, la berenjena, el plátano y el aguacate, que son fáciles de obtener en los mercados.

Ahorremos por concepto de bebidas alcohólicas, diversiones, paseos, etc., pero nunca lo hagamos por privaciones en la alimentación. —L. R. A.

# CONCEPTOS CULTURALES

## *El primer acueducto se construyó hace 35 siglos*

En la costa meridional de Asia Menor hay una región que antiguamente se llamaba Licia. La costa forma un gran promontorio accidentado donde mueren las estribaciones de la Cordillera del Tauro bañadas por las últimas olas del Mar. Hacia el Oriente el Mar Egeo cambiaba de nombre y se llamaba Mar de Chipre; las aguas son de un azul cobalto y la espuma tiene la blancura de la nieve: de la espuma del Mar de Chipre —dice la leyenda— nació Venus "Ciprina".

La Naturaleza quiso custodiar con guardia feroz la cuna de la diosa de la Belleza y del Amor, y dispuso que la Licia a la entrada del Mar de Chipre, fuese patria y morada de la Quimera, el monstruo con cabeza de león —de cuya boca salían torbellinos de llamas— cuerpo de cabra y cola de dragón.

En nuestra época de materialismo acentuado nadie cree en quimeras ni en leyendas, y eso es lamentable porque el reino de la leyenda no es sólo la fuente luminosa y pingüe de las Bellas Artes, es también el mundo encantado donde todo tiene vida, todo respira, y todos los seres fantásticos que lo habitan relatan en un lenguaje poético los acontecimientos de las primeras edades de los pueblos; más tarde, los sabios que tienen el privilegio de entender aquel lenguaje lo traducirán en prosa.

La Quimera —dice Plinio— era un antiguo volcán de Licia en cuyos alrededores merodeaban fieras y a cuyo pie había pantanos infestados de serpientes. Al decir la leyenda que la Quimera murió a manos de Belerofonte, debe entenderse que Belerofonte desecó los pantanos e hizo habitable aquella región salvaje e inhospitalaria. Y este es el hecho histórico cubierto por el velo de la poesía.

Los hechos históricos no son aislados; hay una unión íntima tanto entre los que se producen en la misma época como entre los que se suceden en épocas diferentes; estos últimos están dispuestos en modo tal que la luz que ilumina un mundo que cae es la misma que ilumina un mundo que nace.

En el curso de los siglos la luz de cinco civilizaciones —hitita, tro-yano-insular, helenística, bizantina y árabe— iluminó la costa de Asia Menor, y esa luz se expandió por el Occidente; pero el Occidente aun no había nacido cuando en Licia se desecaban pantanos y se construían grandes obras para el público uso y bienestar.

Y una de esas grandes obras es la muralla ciclópea descubierta en Licia a mediados del siglo pasado, muralla que siguiendo las ondulaciones de las montañas corona sus cumbres, hasta perderse de vista hacia el Septentrión. Las piedras que la componen pesan, en media, una tonelada cada una, ellas son irregulares y el modo como están aparejadas indica que la muralla fué construida hace unos treinta y cinco siglos, cuando la costa de Asia Menor era habitada por un conjunto de pueblos —danaos, dár-danos, sículos, tirrenos o lidios— a los cuales los antiguos daban el nombre genérico de "Pelasgos" y los suponían "más antiguos que los más antiguos griegos".

Las piedras forman en la parte superior de la muralla pelágica un canal para que por él corriera el agua hacia el lugar donde estaba la ciudad de Patara. Esta gran obra, era en consecuencia, un acueducto, antecesor de todos los acueductos, ya que fue el primero que se construyó en el mundo. Pero lo notable no consiste sólo en la remota antigüedad y en el ca-

racter de obra pública, sino en que el acueducto es de los que se llaman "de conducto forzado" o impropriadamente, un "sifón", porque el agua encerrada en el canal descendía por el declive de una montaña, cruzaba el valle sobre la muralla y subía por la montaña opuesta; lo que demuestra no sólo los conocimientos de hidráulica de los remotos ingenieros, sino la aplicación de los mismos conocimientos a la conducción de agua.

Ahora el agua no corre más por el acueducto, y la obra queda como un monumento de un pueblo que al abandonar su patria y emigrar hacia el Occidente llevó al Occidente sus creencias, su mentalidad, su civilización y sus sistemas constructivos.

Debe considerarse dos corrientes emigratorias principales que salieron de la antigua morada, la Bactriana —el Turkestan actual— y penetraron en Europa por dos caminos diferentes: la corriente septentrional por el norte del Mar Caspio, del Mar Negro y por el curso del Danubio, y la corriente meridional o pelágica, por el Mediterráneo. La primera se caracterizaba por las construcciones sobre pilotes, o en los lagos —formando las ciudades lacustres— o en tierra firme —formando las terramaras; la corriente meridional se caracteriza por las construcciones en piedras y por las ciudades amuralladas; pero ambas tenían de común las viviendas bajas, sin torres, sin pirámides y sin cúpulas: nuestros antepasados no tendían al cielo, se mantenían cerca del regazo de la Tierra Madre. El templo era un recinto a flor de tierra y la cúpula del templo era el cielo estrellado; la vida de nuestros lejanos antepasados se desarrollaba entre dos silencios: el silencio de

los astros y el silencio de la Madre Tierra.

Rasgar la neblina de los siglos y penetrar entre esos pueblos de héroes, que con herramientas primitivas luchaban contra la hostilidad de la Naturaleza, es penetrar en el reino del silencio. Llegaron hasta nosotros los clamores guerreros, el entrechocar de armas y los fastos de los monarcas de Asi-

ria, de Egipto y de Babilonia, pero no han llegado las voces de nuestros antepasados intentos a gestar la civilización del Occidente mientras hundían centenares de millares de pilotes y levantaban murallas ciclópeas, talvez porque la obra verdaderamente grande se concibe y desarrolla en el silencio.

Quien mediocrementemente trabaja, como quien mediocrementemente ama o

sufre, necesita expansión, desahogo, clamor; pero el trabajo intenso, como el amor o el dolor intenso, se encierra en el silencio.

Y el gestar en el silencio nuestra civilización, nuestros lejanos antepasados se acercan a los dioses, porque los dioses suelen disponer —desde el silencio de las alturas— la trama complicada de los acontecimientos humanos.



*judizada*

## Una vida de mujer

Por GREGORIO MARTINEZ SIERRA

Cuna, vacuna, la dentición.  
Destete, penas, el sarampión.  
Cartilla, azotes, la tosferina,  
Colegio exámenes, monjas, doctrina,  
Francés, piano, bordar, soñar,  
Anemia, hierro, baños de mar.  
Mujer, espejo, polvos, escote.  
Rojo en los labios. Fraulein al trote.  
Cinematógrafo, misa, paseo,  
Novio a la vista, tennis, flirteo.  
Cartita, un beso! Fuego! Pasión!  
mentira, engaño, desilusión!

Dolor eterno! Melancolía!  
Consuelo, olvido. Qué tontería!  
Novio segundo. Fox Trot. Tercero.  
Tango argentino. Cuarto. Te quiero!  
Quinto. Alma mía! Sexto. Mi encanto!  
Séptimo. Cielo, te quiero tanto!  
Yo a ti te adoro! Y yo a ti más!  
Nunca has amado? Nunca! Jamás!

Mi vida es tuya! Tu vida es mía!  
Pulseras, anillos, la vicaría.  
Flor de azahar, velo blanco de encaje,  
Iglesia, epístola. Cambio de traje,  
Lunch, despedida. Cuánta emoción!  
Al fin solitos en el vagón!  
Mimos, caricias. No! Sí! Rubor!  
El quinto cielo! El revisor!  
Susto. Billeles? Gracias. Se va.  
Ay que bochorno, qué pensará!

Frontera, aduana. Francia! Paisaje.  
Ahumo. Me quieres? Qué dulce viaje.  
Paris, sombreros, Berlín, Salchichas.  
Venecia, Góndolas. Oh dicha! Oh dicha.  
Luna de miel! Tiendas, museos,  
Vuelta al hogar., náuseas, mareos.  
Cansancio, antojos, bebé, bautizo!  
Es tu retrato! Rubio! Rollizo!  
Noches en claro. Niño llorón.  
Crup, Tosferina, indigestión.  
Destete. Antojos? Un nuevo infante!  
Tres, cinco, siete. No hay quien aguante!  
Compás de espera. Marido infiel,  
Soledad, llanto, copa de hiel.  
Morir? Vengarse? Buscar consuelo?  
Una imprudencia, escena, duelo.

Herida, angustia, lágrimas mil.  
Perdón, abrazos, vuelta al redil.  
Los niños crecen, botas, matriculas.  
Las niñas lucen. Novios, películas.  
Sport para ellos. Para ellas Real.  
Hay que casarlas. Un dineral!  
Apuros, deudas, los hijos lejos.  
Ya estamos solos! Ya somos viejos!  
Cabellos blancos. Novenas. Tos.  
Sermones, Asma. Válgame Dios!  
Viuda. Los nietos. Reuma. Lentas.  
Un loro, un gato! Media, sin dientes!  
Pobre señora! Se acatarró!  
Notario, cura. San se acabó!



*indígena*



"...rodeados de plátanos y papayos y dejando entrar el viento por las ventanitas que se abren en sus paredes blancas..."

Cuando, reclinado contra el sol, el rancho campesino recorta su silueta aguda, da la impresión de que ese cono puntiagudo de caballos deshilachados por el viento, se eleva en el aire, amenazando el cielo, como una protesta.

Entonces la figura grisácea, oscura, del melancólico rancho campesino adquiere una significación más profunda, más enérgica, que va más allá de la frescura que ofrece su recogido ambiente de paja. Porque entonces es como si la típica residencia del campesino abandonado y olvidado, mate-

rializara ante la naturaleza y ante el Cielo — redinecia de Dios — su inconformidad y su pesadumbre.

nal, es, sin duda, de un vigoroso autenticismo. Y es, además, uno de los elementos más antiguos de nuestra nacionalidad.

españoles posaron sobre nuestro Istmo formaciones, por bido desde entonces bien muchos de un volado de techos de quincha, la mayoría de ellas paredes descubiertas solamente de bajtan algunos que fueron modificados en las raíces.

Es por eso por lo que, pese a la situación de estos nuestros indios y ante todo el encanto de la tradición y la sencillez y sinceridad.

## LA NOCHE

En el campo, el rancho adquiere personalidad propia cuando, reclinado sobre la ladera de la montaña, se do en el llano vi-

# EN EL RANCHO DEL CAMPESINO

## ENCANTO

Aparte de la pollera y el tamborito, el rancho es tal vez la más típica expresión del alma nacional.



"...mientras la familia campesina aguarda con fe la llegada de días mejores..."

Más que un rancho, parece un bosquejo de esperanza en el monte. Como un quejido largo, como un mandado quimeras, desflore su bostezo entre las cañas, y alarga la caricia del viento enloquecido.

Enlutado de silencios — hilo muerto de grises — el rancho vado en la llanura como un árbol de luz para el llano, dando mirando las estrellas, sin llegar a alcanzarlas. es esperanza tendida, a la vuelta del sendero, para el campesino. Y es el remedo del hogar para las cholas, herido.

Cabalgando ruceros, llorarán muchas lunas sobre las pajas y cañazas. Extendiendo su esperanza prolongando siempre el silencio agrio — que es luz y es protesta. los, hundidos más y más en la miseria.

Luz dura, luz de sol, que reseca y agobia los techos, el rancho tiende su caricia a los cholos. Luz de sol, acurrucado en la llanura, el rancho purifica las paredes, mientras acuna sueños en sus hojas secas, para alertar que el rancho es la fe de los campesinos buenos.

En el rancho campesino, que es también indígena, tiene, por lo menos, cinco siglos de existencia, que se siente porque él era ya la residencia de los indios panameños cuando los indios llegados de fatiga.

caron sus plantas so-  
stmo. Y pocas trans-  
por cierto, ha reci-  
entonces, porque si  
de ellos ofrecen hoy  
tejas o zinc o pare-  
a ladrillo, la gran  
siles siguen con sus  
biertas, o las tienen  
bajareque. Y no fal-  
ue todavía están edi-  
ramas de los árbo-

o por lo que el ran-  
materializar una si-  
estancamiento entre  
os y campesinos, tie-  
ncanto de la más pu-  
y la dulce frescura de  
sincero.

po panameño, la no-  
perfiles característi-  
e vive en un rancho.  
re la ladera de la  
montaña o acurruca-  
o verde.

el campo abrumado de cansancio.  
Sobre los techos invisibles de los  
ranchos confundidos con la obscu-  
ridad, la noche llueve entonces la  
inconstancia de la luciérnagas tí-  
midas, mientras las brujas del  
miedo afilan sus largas uñas en la  
espesura del monte cercano.

Los ranchos desaparecen de la  
realidad visible cuando cae la no-  
che y con ella descansan las sa-  
lomas su inconsciente protesta me-  
lancólica. Solamente la queja au-  
lladora de los perros sin amo ta-  
sajera el silencio, y enciende por  
la venas la corriente del terror.  
De los potreros cercanos, cabal-  
gando sobre el viento campesino,  
viene el mugido desafiante del po-  
deroso padrote que recuerda que  
está vive su poderío animal.

Es la hora en que la noche ne-  
gra del campo olvidado pesa su  
sueño sin esperanza sobre el can-  
sancio de los campesinos, refugia-  
dos en la tranquilidad rumorosa  
del rancho pajizo.



"...porque el rancho es la fe de los campesinos..."

#### LA LUNA

Pero hay noches en que cae so-  
bre el campo la claridad maravi-  
llosa de la luna, la más dulce ami-

do de la tarde. Luego, tiñe la cum-  
bre de los cerros orgullosos. Des-  
pués, las copas de los árboles cor-  
pulentos perfilan sus siluetas ne-  
gras entre una roja aureola de  
luz...

Finalmente, los rayos lumino-  
sos descienden sobre los techos de  
los ranchos del campo, penetran  
por las puertas y por las ventan-  
as, y encienden su júbilo infan-  
til sobre el llano inmenso.

Para los ranchos campesinos, la  
luna es como un regalo de Dios.  
Cuando ella viene, el rancho mira  
cómo los campesinos se echan so-  
bre la paja fresca de los llanos  
para beber luz. A beber luz, entre

## MPESINO Se Refugian la Frescura y la Sencillez de Nuestro Pueblo

e esperanzas hundidas  
manejo seco de olvidas-  
as, mientras el bosque

es esperanzas —, cla-  
el labriego, se ha que-  
las. Porque el rancho

para el campesino po-  
neridas de nostalgias.

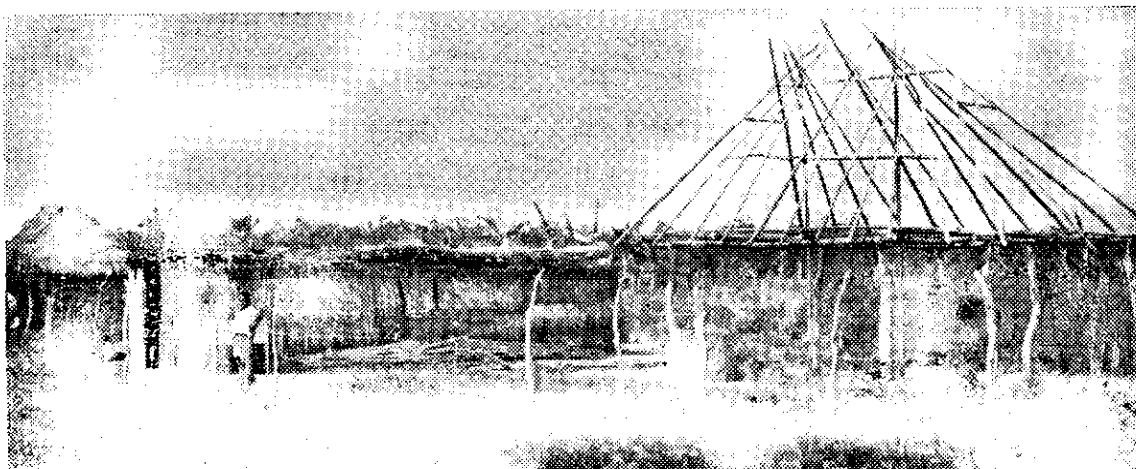
sobre su cabeliera de  
longada, irá acunando  
testa — para los che-

os potreros, mientras  
sol. Y como un lago  
as cabezas cansadas.  
alentar al pobre. Por-

la noche es negra.  
encios. Es la noche  
e dentro del rancho.  
e esconden las tone-  
iga que pesan sobre

Y mientras los agricultores des-  
nutridos hacinan su ignorancia re-  
signada sobre duros camastros de  
caña brava, el techo puntiagudo  
del rancho vigila el silencio con el  
oscuro valor de su fidelidad en-  
trañable.

ga de los ranchos campesinos. A-  
soma, como un enorme globo ro-  
jizo, como una redonda sonrisa  
anaranjada, por detrás de los ce-  
rros morados. Enciende la orilla  
de las nubes lejanas cuando aún  
está despidiéndose el día, agarra-



"...hechos con horcones de macano y soleras de mangle..."

sorbos de guarapo y de chicha fuerte.

Y el rancho siente que la luna enciende en sus cabezas mil cuentos de brujas y de hdaas, de magos y de hechiceros. La luna arranca al campo de la torturante realidad, sobre todo porque el rancho sabe que esa luz llena de olvido los estómagos vacíos de los campesinos y fabrica gigantes imaginarios para el milagro soñado que duerme en el filo angustiado del machete incomprometido.

#### LA LLUVIA

La otra amiga del rancho, es la lluvia. Pero es una amiga triste, melancólica, que conversa con palabras lentas y entumece el corazón.

Sobre el campo friolento, el cielo deja caer la lluvia triste. El agua descende rápida y sonora, choca contra los techos de los ranchos encogidos de frío y se desliza hacia el suelo fangoso. Sobre el llanto inmóvil, ante los ojos atentos del rancho vigilante, la lluvia va engrosando una capa de agua erizada de diminutos surtidores.

Luvia. La lluvia campesina, constante, permanente, que anuncia su llegada con un viento aullador, que silba por entre las ramas y grita entre las hojas temblorosas, despeinando la cabellera de paja del rancho agitado. La lluvia que cae sobre el campo que acurruca, acobardado, sus ranchos grises contra la orilla de los montes. La lluvia constante, permanente, como la amargura de la tierra ajena, como la desgracia de las esperanzas que nunca se pudo soñar.

La lluvia es buena, a pesar de su frialdad y su melancolía, para el rancho campesino. Porque el ranchito, temblando de frío entre las gotas cariciosas, piensa que la lluvia suaviza la tierra y ablanda el subsuelo para que el arroz cerzca gordo y abundante.

#### SE QUEDAN Y AVANZAN

Es cierto que las tejas de barro, las hojas de zinc, los ladrillos, los bloques y otros materiales van dejando atrás a los ranchos. Poco a poco, en el campo y en la serranía, el campesino y el indio van echando a un lado el

rancho que los acompañara durante siglos, para construir residencias más grandes, más sólidas y tal vez más iómodas.

Pero durante muchos años tendremos todavía ranchos de paja, reclinados en las faldas de los cerros, peleando con el viento, conversando con la lluvia, jugando con los rayos de la luna.

Porque si los ranchos se quedan, también avanzan. Van siendo desplazados de las comunidades campesinas, pero van apareciendo en los patios de las ciudades, para brindar al hombre fatigado de la urbe el inapreciable tesoro de su frescura milagrosa y la gracia elegante de sus líneas agudas, elevándose hacia el cielo.

Tras cinco siglos de vida, el rancho permanece y aún encuentra nuevo lugar en las ciudades que antes los desdeñaron, porque el hombre ha descubierto que el refugio de un ranchito en el patio de la casa citadina es casi como si se hubiera dejado muy lejos el ajetreo cansado y la vida compleja de la urbe bulliciosa e inquietante.

## BANCO NACIONAL DE PANAMA

FUNDADO EN 1904

DEPOSITARIO OFICIAL DE LA REPUBLICA  
OPERACIONES BANCARIAS EN GENERAL

Para el mejor servicio en el país cuenta con Agencias en

AGUADULCE

ALMIRANTE

BOCAS DEL TORO

COLON

CONCEPCION

CHITRE

DAVID

LAS TABLAS

OCU

PENONOME

SANTIAGO

PTO. ARMUELLES

DIRECCION: Avenida Central 107

Telegráfica Banconal  
Central Privada: 2-0920

# El Trabajo

## como sublimación

La sublimación, que ha sido descrita como "la clave de nuestra cultura" constituye un proceso psicológico designado por Freud con este término en su celebrada obra *Tres contribuciones a la teoría sexual*, publicada en 1905. Freud creía en aquella época que la función principal del Yo consistía en la dirección y control de los impulsos sexuales y en su adaptación a la realidad y a las leyes sociales. El pensaba que cierta energía sexual se sublimaba o convertía en actividades desexualizadas que eran socialmente aceptables. En esto no era enteramente original. La misma idea había sido sugerida mucho tiempo antes por Ovidio, quien aconsejaba: "vosotros, que tratáis de dar, fin a vuestra pasión, atended a vuestras ocupaciones... pronto la voluptuosidad os dará la espalda", y por muchos otros desde Ovidio.

Como lo demuestra su estudio: Freud nunca revisó su teoría de la sublimación en concordancia con su modificación de la teoría de los instintos. Yo creo que esta revisión en el concepto de la sublimación está ahora claramente indicada. Se acepta, en general, aun hasta por aquellos que no se adhieren a la teoría de los instintos como un todo, que el yo tiene que dirigir no sólo los impulsos sexuales sino también las tendencias agresivas, cualquiera sea su fuente. Aquellos de nosotros para quienes la teoría dual instintiva de impulsos constructivos y destructivos explica mejor los fenómenos, concebimos la vida instintiva (impulsos eróticos) como la influencia principal, por medio de la cual los impulsos destructivos se dominan y reorientan.

En una civilización primitiva es innecesario modificar o restringir

Por  
**KARL A. MENNINGER**

ya sean los impulsos agresivos o los impulsos eróticos, pero en un mundo civilizado es necesario restringir ambos y esta restricción es cumplida por la fusión. Si el impulso erótico domina lo suficiente, el resultado es una conducta constructiva; si los impulsos agresivos dominan, el resultado es una conducta más o menos destructiva.

En una persona, teóricamente normal, podríamos resumir el destino de la energía agresiva del siguiente modo: parte de ella es completamente reprimida, parte se expresa directamente en la autodefensa o en la protección de terceros; parte es internalizada como conciencia y otra parte es "sublimada", es decir, convertida en actividad útil pero esencialmente actividad agresiva. En el individuo menos normal, debemos tener en cuenta la parte que se expresa directamente contra los otros como crueldad, crimen, provocación, etc. y la que se vuelve contra él mismo, como depresión, inhibición, enfermedad, neurosis y suicidio.

De todos los métodos disponibles para orientar las energías agresivas de la humanidad en una dirección útil, el trabajo ocupa el primer lugar. Quizá no sea el más antiguo, en realidad no es el más placentero, pero tiene cierta cualidad natural que lo hace parecer el más práctico y obvio de

todas las sublimaciones. Casi todo el mundo aceptará como evidente que debemos trabajar para poder vivir, nadie cree que debemos jugar para vivir o que debemos tener algo en qué creer o a quién amar.

También podría objetarse que no siempre es el amor lo que modifica las tendencias agresivas, haciéndolas útiles y fructíferas. El hambre, la necesidad de protección contra los elementos, el temor de enfrentar enemigos, parecieran ser los determinantes más inmediatos de las tareas descritas. Debemos recordar que el hombre necesita comer para vivir y necesita trabajar para comer. Lo que el hombre hace para sobrevivir es dictado por el mismo amor que dicta su compulsión a continuar la especie. El estímulo emocional inmediato puede ser temor o cólera, o curiosidad o avaricia o el deseo de cordialidad, paz y cariño, pero el instinto es el mismo.

La aversión al trabajo no surge aisladamente del resentimiento contra su necesidad. Si nos preguntamos qué es, exactamente, lo que hace del trabajo una tarea penosa, alguno de nosotros podría contestar que es su monotonía; otros podrían decir que es su vinculación con el dolor o con el esfuerzo muscular o la imposibilidad de apreciar resultados tangibles o su falta de conexión con algún credo o propósito. Sería interesante examinar por qué algunas personas deben realizar de continuo lo que parece constituir principalmente una tarea penosa, mientras otras son capaces de efectuar lo que parece ser un trabajo agradable y aun encantador si es que realmente se le puede llamar trabajo.

La satisfacción en el trabajo puede estar relacionada con el producto, como en el caso del placer que experimenta un artesano cuando ejecuta un hermoso vaso, o un autor cuando escribe un buen libro. O bien puede relacionarse con la aprobación que se recibe de un superior o con el sentimiento de que el trabajo ha sido realizado para la propia consideración.

Los economistas no niegan que las perturbaciones en la industria

están basadas en conflictos humanos fundamentales. La naturaleza dinámica de estos conflictos constituye un estudio legítimo para psiquiatras, pero éstos se han confinado ampliamente al estudio de los individuos y a las actitudes neuróticas del individuo hacia el trabajo. La incapacidad para trabajar lleva a algunas personas al psiquiatra; la incapacidad para trabajar lleva a muchas más. Del estudio de éstas es que se han de-

ducido los principios generales anteriormente enunciados.

Quizá las tres cuartas partes de los pacientes que consultan a los psiquiatras sufren de una perturbación que los incapacita para trabajar o para encontrar satisfacción en el trabajo. En muchos constituye la queja principal. El dominio de la energía agresiva en el trabajo puede derrumbarse y entonces las energías agresivas

amenazan emerger directa y destructivamente; esto requiere entonces la erección de defensas de emergencia —costosas barreras contra la explosión, que duran un momento—. Reconocemos estas medidas de defensa como síntomas de enfermedad; la enfermedad más significativa es la incapacidad para trabajar, para sublimar; y la enfermedad genuina más profunda es el exceso incontrolable de hostilidad.

## Los que conocieron a Rubén

De pasó para Buenos Aires, después de haber asistido al convivio martiano en La Habana, está aquí Bernardo González Arrili, uno de los escritores argentinos que han trabajado por dar a conocer la vida y obra de algunos de sus compatriotas eximios: Rivadavia, Echeverría.

En un paréntesis de charla y café, le pregunto:

—¿Conoció usted a Rubén?

—¡Pero cómo no! Me dió el espaldarazo, sin que le supiera. Cuando visitó Buenos Aires, en aquella gira en que presentó a "Mundial Magazine", fui a saludarle en el Hotel Royal. Tenía yo quince años y comenzaba a escribir. Era demasiado atrevimiento pedirle que me recibiera. Hoy no lo haría, pero entonces... Cuando uno tiene quince

años es muy audaz... ¡Imagínese!

—¿Y cómo logró entrevistarle?

—Muy sencillo. Me presenté en el hotel. Apareció su secretario, un indio bien vestido, creo que era de Nicaragua. Le dije lo que deseaba, y me dijo "Espérese, que Rubén tiene que ir en estos momentos a la redacción de "Caras y Caretas".

Pero Rubén tuvo a bien recibirme. Le declaro que la impresión inmediata no me fue agradable: era feo, hablaba con voz mofletuda pero, qué bien vestía. Vestía a la inglesa, como un gran señor. Parecía un embajador. La conversación muy sobria. Creyó que le llevaba versos— "No —aclaré— algo peor, son unas prosas". Luego me dijo:

"Déjemelas. Las leeré en el barco en que voy a regresar a Francia". Me dirigió unas palabras muy agradables. Era feo, pero muy distinguido, y qué manos tan preciosas!..

—¿Y qué sucedió después?

—Que a los pocos días tuve el gusto de ver una de mis prosas en "Mundial" y otra en "Elegancias", la otra revista que dirigía en París. Aquello bastó para que "El hogar" de Buenos Aires reprodujera, equivocando mi nombre como lo hizo "Elegancias", uno de los cuentos... y poco después me hizo su colaborador permanente, durante cuarenta años. Poco tiempo después Rubén me escribió una carta, en términos que demuestran que era un noble amigo de los jóvenes que empezaban a escribir. Eso nunca lo he olvidado...

*El hombre que no desea formar parte de la masa sólo necesita dejar de estar satisfecho de sí mismo.*

—NIETZSCHE.

## Estado de Animo

● Decano de la División Pre-clínica y Profesor de Anatomía de la Facultad de Medicina de Loma Linda, California, Estados Unidos.

Por el Dr.  
**HAROLDO SHRYOCK**

Todos pasan por momentos de depresión. En tales ocasiones parecía que todo anduviera mal. Tenemos poco apetito; nos parece que la energía ha disminuido; nos cuesta concentrarnos; abrigamos sentimientos de inferioridad y de irritabilidad. Nos parecen insultos los comentarios que por lo común recibimos como bromas.

A veces estos sentimientos de depresión provienen de la falta de sueño, y son consecuencia de una trashedada. Otras veces nos acometen sin advertencia ni razón aparente. Como quiera que sea, resultan molestos nos hacen la vida miserable y con frecuencia provocan rencillas familiares y lamentables incomprensiones.

Resulta difícil definir estos estados de ánimo, pero todos los experimentamos. Ejercen su influencia sobre todos los procesos mentales, nuestros pensamientos y reacciones, dando colorido, a veces brillante y otras veces sombrío, a todo lo que sucede.

Aun en la misma persona, la disposición de ánimo varía desde el júbilo hasta la depresión. Algunas personas se sienten alegres durante más tiempo del que pasan deprimidas; otras, parecen abatidas la mayor parte del tiempo. Durante los momentos de euforia, uno se siente como si tuviese alas. Tiene un paso elástico; lleva la cabeza

erguida; ve el lado cómico de las cosas; advierte la fase halagüeña de los sucesos más graves. Tiene valor, energía y optimismo. Se siente bien y actúa en consecuencia.

Cuando está deprimida, una persona camina lentamente y mirando hacia el suelo. Se sonríe tan sólo de vez en cuando, y aun entonces con evidente dificultad. Ve una tragedia en todo problema, carece de perspectivas y se siente desalentada y a veces desearía morir. Nada le parece correcto. O el sol ca'ienta demasiado o el frío es demasiado penetrante. Su cónyuge le parece estúpido, y hasta tiene tendencia a sospechar de los motivos ajenos.

Algunas personas experimentan cambios repentinos en su disposición de ánimo. Como un día primaveral, su cielo puede cubrirse de nubes en cualquier momento. Estas son las personas a quienes se acusa con frecuencia de tener personalidad doble. En realidad no sucede así, sino que su disposición de ánimo cambia tan a menudo que es difícil predecir cuándo estarán alegres y cuándo deprimidas. Cuando están alegres, estas personas son sociables y dan la sensación de que son buenos amigos nuestros. Cuando están abatidas puede ser que hasta pasen por alto a un viejo conocido, que se preguntará: "Y ahora, qué le he hecho?"

Otros, los estoicos de nuestros días, manifiestan una disposición

más serena. Nunca se les ve presa de la hilaridad, tampoco de la lobreguez. Aun estas personas experimentan débiles variaciones de modalidad. Se sienten a veces levemente alegres, y otras veces más serias. Todos experimentan oscilaciones, aun cuando los extremos no sean muy grandes.

Por supuesto los acontecimientos del día pueden ejercer su influencia en la disposición de uno. El hombre de negocios que da remate a una transacción importante siente deseos de ofrecer un regalo a todo el personal de la oficina. El marinero que se encuentra con licencia en tierra mira el mundo a través de un cristal rosado. El estudiante que recibe una buena nota en el examen se siente animado durante las horas siguientes. Pero, el político que perdió la elección, se siente tan oprimido que se olvida de la lealtad manifiesta por los que votaron por él. La joven que desgarró su vestido de fiesta se siente abatida por el resto de la velada. El universitario que recibe una carta de su padre sin un cheque, tiene los sentimientos del que perdió su mejor amigo. La madre que debe atender a los hijos de una vecina durante todo el día además de cuidar los suyos, y atender su casa, pierde su aprecio por los "preciosos muñecos".

Nuestra condición física tiene también mucho que ver con nuestra disposición, la persona que está agotada por muchos días de ansiedad, tiende a sentir abatimiento, mientras que la que acaba de volver de sus vacaciones se siente alegre. Hay más probabilidades de que uno se sienta deprimido antes de las comidas que después de las mismas.

Aun cuando los acontecimientos del día y la condición de salud ejerzan una profunda influencia so-

bre la disposición de ánimo, hay todavía otro factor que tiene su peso. Es la tendencia a las manifestaciones alternadas y cíclicas. Sin tener en cuenta los otros factores, parecería que la energía emotiva se engendrara por ondas. Cuando abunda dicha energía emotiva, la persona se siente alegre y dispuesta a aceptar cualquier desafío. Cuando hay poca energía, tiende a sentirse deprimida. Esta observación fue hecha por primera vez por el profesor Rexford B. Hersey, de la Universidad de Pensilvania,

quien llevó un registro exacto durante dos años de los altibajos que observaba en muchas personas que se hallaban bajo su vigilancia. En cada caso encontró que se verificaba una transición periódica del júbilo a la depresión y luego un regreso a la euforia. El plazo transcurrido entre un período de depresión y el siguiente, varía según los casos individuales. Puede ser de tres a cinco semanas, o puede ser desde el último cuarto de luna hasta el siguiente. En las mujeres el intervalo corresponde a

menudo al ciclo menstrual. Sin embargo, tan seguramente como se presenta un período de melancolía, aparecerá después un período de alegría.

La gradación que media entre los dos extremos del ciclo del temperamento puede no ser muy suave. Las desilusiones o las reprensiones pueden sumirlo aun repentinamente en la fase lóbrega de su ciclo. O puede ser que haya varias caídas y subidas provisionales antes de que la curva inicie su ascenso permanente.



## *La cura de la tuberculosis*

# Cuidados Domiciliarios

Puede ser completamente satisfactoria la curación de la tuberculosis en el domicilio, cuando se comprende claramente y se llenan las necesidades del paciente.

Es preciso, como primera medida, convencer al enfermo y a su familia de que el reposo constituye la parte más importante en el tratamiento y el recurso para llevar a cabo una curación rápida y completa. En dicho tratamiento el reposo tiene tanta importancia como las drogas, lo mismo que los alimentos nutritivos, la luz solar y el aire puro. Si se trata de climas cálidos diremos que las ventanas de la habitación del paciente deberán permanecer abiertas a toda hora, e incluso durante la noche, con el fin de proporcionarle permanente aire puro. En los climas fríos será en ocasiones necesaria la calefacción, durante las noches especialmente, teniendo en cuenta que se deberá mantener una ligera corriente de aire en la habitación durante todo el tiempo, con el objeto de llenar la condición que pusimos anteriormente.

En cuanto a la dieta diremos que al paciente se le permitirá co-

mer de todas las cosas que sean de su agrado, con tal de que los alimentos sean sanos y nutritivos.

Es importante tener en cuenta la posición del enfermo y de ella diremos que la mejor es la horizontal, colocando suficientes cojines debajo de la cabeza del enfermo, para que permanezca bien cómodo.

En cuanto a las visitas diremos que cuando el paciente se encuentra muy mal no se debe permitir visita alguna, en otros casos se le permitirá una sola durante el día y a la hora fijada para ella, sin permitir excepciones a esta regla. Los visitantes deberán ser prevenidos para que no hablen de tuberculosis o de su tratamiento, prohibiendo la entrada a los que fácilmente entran en conversaciones de esta clase. La puerta de la habitación del paciente se cerrará, incluso para los familiares, de nueve a once de la mañana y por la tarde de dos a cuatro y media.

Tiene importancia seguir un registro regular de la temperatura del paciente, con el objeto de ver

el día que puede salir del lecho, lo cual hará después de dos meses de permanecer sin temperatura alta y en forma progresiva.

Respecto de este tratamiento diremos que él es posible cuando se trata de una familia con toda clase de recursos y medios, o bien de un paciente completamente independiente en su economía. Algunos médicos consideran que todos los enfermos deben ingresar a un sanatorio aunque sea por breve tiempo, con el objeto de instruirlos sobre el hábito de vida necesario, a fin de combatir mejor los estragos de la tuberculosis. Produce mejores resultados el tratamiento domiciliario después de salir el paciente del sanatorio sin mayores síntomas.

Existe un gran error entre muchos enfermos en atribuirle valor decisivo al clima para el tratamiento. Es una verdadera tragedia observar el número de paciente que han agotado todos sus recursos en busca de un clima adecuado para curar un mal, sin tener en cuenta que en la curación tienen importancia múltiples factores antes que el clima. — A. R. Z.

# Política

y

# Psiquiatría

La caótica situación del mundo, más semejante a la sala de agitados de un manicomio que al ambiente pacífico que predicen, sin excepción, todos los políticos que manejan el derecho internacional, ha llegado a un extremo que hace pensar si no sería conveniente que intervengan los psiquiatras.

Esta insinuación provocará sonrisas o protestas en el mundo de la política, pero no olvidemos que a los locos hay que llevarlos al asilo a la fuerza, pues son pocos los enfermos mentales que se dan cuenta de la naturaleza psíquica de su padecimiento.

Pero el panorama de los últimos 30 años es tan desalentador que obliga a buscar fórmulas fuera de las habituales para tratar de aliviar las bárbaras locuras en que se debate la humanidad: guerra, monstruosos genocidios, desplazamientos en masa, esclavitud, revoluciones, etc.

Por los más altos puestos de la política internacional desfila gran número de hombres afectados de arterioesclerosis e hipertensión (probablemente el síndrome más frecuente entre los estadistas), enfermedad que, como es sabido, puede dar lugar a graves trastornos psíquicos; una repetible cifra de caballeros con úlceras de estómago o del tramo gastroduodenal (en la mayor parte de los casos como resultado de continuada tensión emocional), dolencia que, como nadie ignora, agria el carácter, lo que constituye una recomendación para tratar asuntos importantes con el prójimo; en otros casos se trata de ilustres individuos que entran de lle-

Por

**FEDERICO PASCUAL  
DEL RONCAL**

no en el campo de la patología mental. Sería interesante, por ejemplo, practicar un electroencefalograma a algunos dirigentes de los asuntos internacionales, cuya agresividad e irritabilidad son bien conocidas, pues por este medio de exploración se demostraría su carácter epiléptico, lo que quizás constituyese una sorpresa para el público, aunque no para el psiquiatra.

Histéricos como Mussolini y gran parte de sus colaboradores, entre ellos Ciano y Marinetti, el literato histrión. Paranoicos como Hitler, cuya vida es una historia clínica. Sádicos como tantos y tantos hombres destacados en el partido nazi. Seniles con la puerilidad propia de ese estado, como el nefasto Chamberlain, quien, en un mundo bien organizado, no hubiera podido pasar de dependiente de una mercería o, todo lo más, de tenedor de libros de alguna fábrica de Manchester. Enfermos mentales en franca agitación que los lleva al suicidio, como el infeliz Forrestal, Secretario de la Marina norteamericana, el caso de Paul Deschanel, Presidente de la República Francesa, en 1920, quien en uno de sus viajes presidenciales y duran-

te el descanso del personal de su séquito, se arrojó, a medianoche, del tren en que viajaba, y presa de un acceso de enajenación mental y, en paños menores, se presentó en una casa de campo próxima a la vía, diciendo a los campesinos que lo contemplaban atónitos y temerosos, que era el Presidente de la República, lo que era tan verdad como su mente estaba gravemente trastornada. En fin, paralíticos, epileptoides y hasta verdaderos epilépticos, depresivos, neuróticos graves y toda la gama de enfermos psíquicos, hasta el demente más avanzado, han figurado y siguen figurando entre los hombres que manejan los destinos del mundo. A nadie puede extrañar, pues, que sus problemas no sólo no se arreglen, sino que vayan de mal en peor.

Resulta verdaderamente paradójico, y tiene que dejar perplejo a quien se pare a meditar sobre ello, el hecho de que exigiéndose para cualquier profesión, oficio o empleo el requisito previo de un examen médico, sea la política la actividad para la cual sólo se requiere una dosis de audacia, cuanto más grande mejor. En efecto, en la mayor parte de los países se somete a rigurosos exámenes clínicos a los candidatos a puestos de la administración pública, desde el de portero de un ministerio hasta el de ingeniero de una fábrica, mientras personas taradas con los más graves signos patológicos, manifiestos o latentes, pueden aspirar a ser diputados, senadores, gobernadores, ministros y presidentes, sin que nadie se ocupe de exigirles un mínimo de salud mental.

A los reclutas del ejército se les hace, en muchos países, un examen mental, además del físico, siendo eximidos del servicio de las armas a la menor sospecha de tara psíquica (cientos de miles de individuos fueron rechazados por la Comisión Psiquiátrica del Ejército, en los Estados Unidos, durante la pasada guerra), mientras el propio Ministro de la Marina o del Ejército, que pueden ser personas civiles, puede volverse loco alegremente, poniendo en grave peligro la seguridad de su propio país, porque a na-



die se le ha ocurrido pensar que, no siendo de origen divino, sino de la misma arcilla que los humildes soldados, no está libre de padecer, como éstos, trastornos psíquicos latentes, fáciles de poner de manifiesto en un examen mental.

En casi todas las administraciones se jubila a un funcionario entre los 65 y los 70 años, aunque su cabeza rija perfectamente y aunque su tarea se limite simplemente a inutilizar estampillas con una máquina, a barrer el local o a vigilar la caldera de la calefacción; pero, en cambio, los más complicados asuntos de Estado, nacionales o internacionales, pueden ser y son confiados a cualquier Matusalém chocheante.

En los países situados tras la llamada cortina de hierro, se realizan con gran frecuencia "purgas", en las que cae un gran número de políticos que han ocupado durante cierto tiempo puestos de gran responsabilidad internacional. Si dichas personas, acusadas de los más tremendos delitos, son eliminadas, quiere decir que no eran dignas de figurar en tan altos puestos. Luego, entonces, los asuntos internacionales han estado en esos países, y durante momentos culminantes de la Historia, en manos de gentes que tenían que entorpecer su marcha. Obsérvese que son, precisamente, ministros de relaciones, delegados a conferencias internacionales y diplomáticos los que, con mayor frecuencia, son condenados en los

países comunizados. Obsérvese también que, en las reuniones de carácter internacional, los delegados más agresivos son los que representan países sometidos a dictaduras. Esta agresividad individual es bien conocida de los psiquiatras, como síntomas de alteraciones psíquicas de diversa índole.

Hasta las Naciones Unidas, el organismo internacional que, teóricamente —sólo teóricamente, no se alarmen!—, es la institución donde todas las controversias y rencillas entre países deben resolverse pacíficamente, hasta las Naciones Unidas, decimos, ofrecen síntomas alarmantes. No nos referimos sólo a la marcha de los debates en los que la ponderación, la ecuanimidad y hasta la lógica brillan por su ausencia demasado a menudo, sino el mecanismo intrínseco de la organización. En el anuario que hemos revisado cuidadosamente, no figura ninguna sección, de las innumerables que componen el imponente organismo, que se ocupe de psicología (en ninguna de las ramas que podrían interesar allí como psicología del trabajo, psicología social, etc.), ni siquiera en la sección de higiene pública, y así puede darse el caso de que las condiciones de trabajo del personal estén, según informes fidedignos, absolutamente reñidas con la higiene mental. Esto en el propio centro de donde salieron unos nuevos derechos del hombre (la mayor parte de los cuales son vul-

nerados por países pertenecientes a la organización), entre los que figura el derecho al trabajo (aunque no dice si este trabajo ha de ser humano o inhumano).

Al parecer, se han oído recientemente algunas voces en los Estados Unidos que aconsejan la conveniencia de cuidar la salud de los hombres que ocupan puestos importantes, pero dichas voces hablan tan sólo de la salud somática y durante el tiempo que permanezcan tales hombres en los lugares de responsabilidad.

Consideramos que, por lo menos tan importante como el estado físico es el estado psíquico y, yendo más lejos, la profilaxis mental.

Por supuesto, no pretendemos hacernos ilusiones creyendo que la psiquiatría puede resolver los problemas del mundo, pues ello requeriría un cambio profundísimo en la mentalidad de la gente. Sería cuestión de lustros y en esta tarea los psiquiatras sólo participaríamos en pequeña escala, pero dado que, como dice Emerson, el pueblo influye sobre los políticos, pero también éstos, a su vez, influyen en el pueblo, bueno sería empezar por los que llevan sobre sus hombros la ardua tarea de los asuntos mundiales y exigir que a los puestos públicos sólo puedan aspirar aquellos que ofrezcan garantías de salud mental. Es posible que ello ayudase a que las relaciones internacionales fuesen menos agrias y peligrosas de lo que son en esta época de demencia colectiva.

## NO ESPERES

*No esperes para ser bueno, ni para dar lo que puedes, ni para reparar una injusticia.*

*No esperes oportunidad para realizar una acción noble: búscala.*

*No esperes a que venga el ofendido: ve hacia él.*

*No esperes para perdonar a tu enemigo: perdónalo ahora mismo.*

*No esperes que los demás te hagan justicia: háztela tú en tu conciencia.*

*No esperes el día siguiente para comprender cuán vanos son los halagos y el amor a la riqueza.*

*No esperes hasta la hora de morir para reconciliarte con Jesús y para entregarle tu alma.*

CONSTANCIO C. VIGIL

*indicados*  
**Está Ud.**

## **preparada para el matrimonio?**

**Cuáles son sus probabilidades para ser feliz?**

En los próximos 12 meses cerca de dos millones de parejas jóvenes cambiarán votos de matrimonio, seguros de que vivirán una vida muy feliz. En el mismo lapso cerca de 400.000 desgraciados, malhumorados, heridos, vencidos, desilusionados matrimonios terminan su unión ante los tribunales civiles o eclesiásticos.

Hay alguna forma en que Ud. pueda conocer antes de casarse si existe confusión, ignorancia o defecto personal en Ud. o en su compañero, que pueda traer dificultades, a menos que ambos las reconozcan y las solucionen antes de que ellas acaben con su felicidad?

Para contestar esta pregunta fui a ver a la doctora Emily Hartshorne Mudd, Presidenta de la Asociación Americana de Consejeros del Matrimonio, quien también es directora del "Consejo Matrimonial de Filadelfia", una de las más viejas y de más éxito en el país, afiliada ahora al departamento de psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Pensylvania. La doctora dice: "Como resultado de la elevada rata de divorcios el Servicio de Salubridad Pública de los EE. UU. en asocio del Servicio de Salud Mental ha gastado cinco años en programas investigativos por medio de nuestro Consejo de Filadelfia. Un aspecto de este programa es el de producir una serie de cuestionarios llamados esquemas del matrimonio, que son preguntas hechas en forma de test a personas reales. Las respuestas revelan muchos de los problemas que necesitan ser resueltos para que un matrimonio sea enteramente feliz".

En seguida daremos sencillas preguntas basadas en muchos de los cuestionarios de dicho esquema. Contéstelas francamente, luego estudie el análisis de la doctora Mudd sobre sus respuestas y Ud. encontrará muchas cosas que no conoce acerca de su personalidad, que le abrirán el paso a una mayor felicidad. (Este test, es igualmente bueno para hombres que para mujeres; basta substituir el él por ella).

### **Está Ud. verdaderamente Enamorada?**

- 1—Ha estado Ud. segura por seis meses o más de que ha encontrado la pareja ideal para el resto de su vida?
- 2—Es Ud. feliz pasando una tarde con él en su casa?
- 3—Ambos se divierten cuando salen con otras parejas?
- 4—Está Ud. orgullosa de su compañero y se siente lista para presentarlo a la familia y amigos?
- 5—Se siente con libertad para comunicarle sus opiniones y sus sentimientos? (no escondiendo lo que Ud. cree que pueda disgustarle).
- 6—Tienen ambos muchas cosas que confiarse, discutir o compartir el uno con el otro?
- 7—Se ofrece Ud. voluntariamente a dejar una cosa que a Ud. le gusta para hacer una que a él le divierte más?
- 8—Se siente Ud. feliz y segura acerca del trabajo o carrera que su compañero ha escogido?
- 9—En general tienen una misma norma de conducta? (O critica Ud. frecuentemente sus modales y opiniones?).

10—En general comparte sus intereses y actividades?

11—Tiene Ud. alguna duda acerca de su futura felicidad común?

12—Le gustaría que sus hijos se parecieran a él?

La doctora comenta: "Las lectoras deben darse cuenta de que estas preguntas dan sólo una exploración superficial a problemas tan complejos como la diferencia que existe entre amor y entusiasmo. Sin embargo su examen será útil y la encamina a un serio recuento de su actitud acerca de las nuevas responsabilidades del matrimonio.

Si Ud. contesta SI a todas las preguntas anteriores, es seguro que Ud. verdaderamente está enamorada de su compañero. Si Ud. tiene más o menos 4 respuestas negativas, está Ud. más entusiasmada que enamorada y haría bien en examinar más de cerca sus emociones. Posiblemente Ud. ha encontrado el compañero ideal, pero no está lista para el matrimonio".

### **Está Ud. lista para dejar su hogar?**

- 1—Siente nostalgia cuando se encuentra lejos de su casa por un período largo?
- 2—Ha dudado de decirle a sus padres que ha escogido a un compañero para toda su vida?
- 3—Cuando comete un error tiene siempre una excusa?
- 4—Se siente dudosa si no tiene la opinión de su familia antes de hacer cualquier decisión que le concierna, como la compra de un nuevo vestido, un nuevo trabajo o un plan de vacaciones?

- 5—Cuando alguna dificultad se le presenta, su primer impulso es pedir ayuda a su familia?
- 6—Cuando tiene algún disgusto con una amiga termina esta amistad por completo?
- 7—Usa Ud. deliberadamente de las lágrimas para salirse con las suyas?
- 8—Honestamente siente que es Ud. una persona desafortunada o que tiene algo más que sus malos tratos para compartir?
- 9—Está Ud. inclinada a cambiar de trabajo y amistades impetuosa y frecuentemente?
- 10—Cree que muchas personas no la comprenden?
- 11—Cuando pelea con su novio se inclina a contarle a sus padres todos los detalles?
- 12—Cree que las únicas personas en que puede confiar son los miembros de su familia?

La doctora comenta: "Una de las cosas que el consejero busca en las jóvenes parejas que van a casarse es la suficiente madurez independiente de los padres. Cuando somos niños nuestros padres son el único mundo seguro que conocemos y durante la niñez y la adolescencia confiamos en ellos para toda clase de confort y consejos. En la madurez debemos rechazar esta conducta de niños y mirar a nuestros padres como amigos e iguales.

Si Ud. contesta No a todas las preguntas del cuestionario anterior posiblemente se ha librado del sentimiento infantil de dependencia de sus padres y está lista a compartir la felicidad y nubes del matrimonio.

**Está Ud. lista para ser una ayuda de su compañero?**

- 1—Aprueba sus ambiciones y han discutido cómo puede ayudarlo Ud. mejor para alcanzarlas, (trabajando por un tiempo o posponiendo su matrimonio)?
- 2—Se sentirá contenta haciendo un sacrificio muy grande para lograr que él alcance lo que ambiciona?
- 3—Con regularidad se priva de cosas que le gustan (como un almuerzo costoso), para conseguir algo para el futuro como un viaje de vacaciones?

- 4—Han planeado con gozo dónde van a vivir?
- 5—Han planeado contentos el presupuesto que deje dinero independiente para ambos bolsillos
- 6—Se siente capaz de manejar su sueldo o el dinero de la casa hasta el día de pago?
- 7—Tiene Ud. seguros o acciones?
- 8—Si pertenecen a diferentes religiones, ha llegado a soluciones satisfactorias para ambos?
- 9—Está lista a dar más de lo que recibe?
- 10—Es puntual o crónicamente retardada?
- 11—Han establecido ambos unas relaciones agradables con sus futuros suegros aun cuando ambos les aburran?
- 12—Instintivamente toma el lado de su marido cuando él ha sido mal comprendido?

Comentario de la doctora: "Los matrimonios más felices son generalmente aquellos en que ambos se sienten tan ansiosos de la felicidad de su compañero que están listos a dar más de lo que reciban. El sentido de no ser egoísta y cooperativo es el fundamental sólido en que se basa el éxito del matrimonio.

Si Ud. tiene varias respuestas negativas de esta lista será prudente que reexamine sus sentimientos y se asegure de que está preparada a sobrellevar todas las responsabilidades del matrimonio".

#### Relaciones íntimas

- 1—Se siente Ud. capaz de discutir este aspecto de su matrimonio con su compañero?
- 2—Se siente feliz de esta parte del matrimonio (en lugar de llena de dudas o aprehensiones)?
- 3—Sabe Ud. cómo está construido su cuerpo para el nacimiento?
- 4—Ha pedido información de esta parte del matrimonio al sacerdote, médico, padres o amigos?
- 5—Cree que tiene todas las informaciones que necesita?
- 6—Desean ambos igualmente tener niños? (o uno de los dos lo desea más)?

**Opinión de la doctora:** "El ajuste feliz de las relaciones íntimas es uno de los más importantes elementos en el matrimonio. El 50 x 100 de nuestros clientes reportan infelicidades debidas a confusiones en este sentido. Si Ud. contesta negativamente a cualquiera de las preguntas o tiene dudas o inseguridades en este aspecto del matrimonio, debe discutir este problema con alguien en quien pueda confiar y hablar sin ningún embarazo?

#### Cuidado.... Peligro

- 1—Le disgustan la mayoría de las amistades de su compañero?
- 2—Encuentra él la mayoría de sus amigos aburridos?
- 3—Cuando se disgustan, Ud. cede frecuentemente aunque esté convencida que su compañero está en un error?
- 4—Cuando están en desacuerdo cambia de tema o suspende la discusión en lugar de seguirla?
- 5—Sospecha Ud. que su compañero está "distrayéndose" en alguna parte?..
- 6—Sospecha que su compañero no le está diciendo la verdad?
- 7—Es alguno de ustedes marcadamente celoso?
- 8—Siente Ud. que su compañero la considera sobresegura?
- 9—Siente Ud. que su compañero la menosprecia?
- 10—Es uno de Uds. mucho más demostrativo que el otro?
- 11—Uno de Uds. está frecuentemente en desacuerdo sobre sus futuros parientes?
- 12—Hay alguna cosa en que estén en completo desacuerdo como beber, fumar, jugar o en el trabajo de la mujer?

La doctora Mudd dice: "Si Ud. contesta negativamente a todas estas preguntas, Ud. y su novio se comprenden muy bien. Si sus respuestas afirmativas son 4 o más, es mejor que tengan una conversación de corazón a corazón para obviar algunas de estas diferencias antes de que se conviertan en una causa de pelea".

**Está Ud. verdaderamente decidida?**

- 1—Le parece a Ud. más interesante y atractivo otro hombre como compañero de su vida?

- 2—Se casa Ud. porque lo único que desea es casarse?
- 3—Se casa porque cree que no puede tener otra oportunidad igual?
- 4—Se va a casar sólo porque desea una casa de su propiedad?
- 5—Se casa para salirse de la autoridad de los padres o de una situación desgraciada de su hogar?
- 6—Se va a casar para complacer a sus padres?
- 7—Piensa que ha hecho un error en su escogencia?
- 8—A menudo piensa, si esto no resulta puedo divorciarme?
- 9—Tiene planes secretos de cambiar algo en la manera de ser

- de su compañero apenas se case?
- 10—Si Ud. supiera que una enfermedad, pérdida del trabajo o varios años de pobreza la esperaran, cambiaría sus planes?
- 11—Está Ud. lista para tomar un trabajo si es necesario dinero extra?
- 12—Se casa Ud. por cualquiera otra razón distinta de la del goce de compartir su vida con la persona escogida, más que con ninguna otra?

Comentario: "Ud. ha contestado 66 preguntas. Si lo ha hecho honradamente tendrá una buena idea de que tan bien preparada se encuentra emocionalmente para hacer de su matrimonio un éxito. O

se sienta preocupada si no ha hecho un score perfecto. Es normal tener algunas diferencias en opiniones y reacciones, y uno de nuestros consejeros se siente perplejo de la honestidad con que contestan las jóvenes parejas que creen estar de acuerdo en todo".

"Discuta primero que todo con su compañero cualquier confusión o duda que tenga. Si no puede hacerlo, es este un signo de peligro por sí solo y debe pedir consejo de alguna persona en cuya opinión confía, y con la que pueda hablar sin trabas, y recuerde: la familia feliz es aquella que se las arregla para resolver sus propios problemas y nadie vive sin ellos"...

## COSITAS

△ Para evitar que se deterioren las bolsas de agua caliente, cuando se las usa de tiempo en tiempo, conviene bañarlas cada dos meses en un agua en la que se ha agregado un poco de soda.

△ De dos atados de espárragos que contengan igual número de tallos, ilijase el que resulte más pesado.

△ Cuando se carezca de trapos o goma para limpiar los vidrios de las ventanas, puede utilizarse diarios viejos, con el mismo resultado.

△ No existe diferencia en el valor alimenticio de las yemas de huevo claras y oscuras. En lo único que se diferencian es en el sabor.

△ Para quitar de un mármol el óxido rojizo del hierro, frótelos con jugo de limón.

△ Para hacer desaparecer de las teclas del piano la decoloración superficial frótelas con alcohol y un polvo muy fino de piedra pómez.

△ Los vasos y copas de vidrio y cristal brillarán más si se añade vinagre al agua con que se los enjuaga.

△ Un llamador de bronce mantendrá por más tiempo su brillo si se le frota con parafina luego de haberlo limpiado, y después se le lustra con un paño suave.

△ Las manchas de helados deben empaparse en agua clara, fría, una hora antes de procederse al lavado.

△ Cuando no se utilice, póngase con las cerdas para abajo el cepillo del cabello, a fin de que no acumule sociedad.

△ ¿Ha hecho usted alguna vez un pastel de merengue de naranja? Vale la pena que lo pruebe.

△ Cuando se haya chamuscado ligeramente una prenda blanca, lo mejor es recurrir al uso del jugo de limón y sal. Luego se la cuelga al sol hasta que la mancha desaparezca.

△ Para evitar que amarillee la ropa interior blanca, de seda, añádase unas pocas cucharadas de leche al agua con que se las enjuaga.

△ Cuando se quiera lustrar muebles, pruébese de utilizar un cepillo blando en lugar de paño. Penetra mucho mejor hasta en las más pequeñísimas grietas.

△ Las puntas de los felpudos que se levantan son peligrosas y presentan mal aspecto. Humedézcanse esas puntas y presiónelas por el revés con una plancha caliente. Este procedimiento las hará bajar.

△ Las dueñas de casa que hagan mermeladas o dulces procederán bien si, antes de ponerlos calientes en un frasco de vidrio, cubren éste exteriormente con un trapo húmedo a fin de impedir que el vidrio se raje.

△ Se forma una excelente pasta para sandwiches machacando anchoas y aceitunas en partes iguales, y añadiéndole bastante manteca.

# Para prolongar su vida

## y su aspecto juvenil

La edad es una cuestión fisiológica y psicológica, que no tiene relación con el almanaque. El reconocimiento de hombres y mujeres de más de cien años de edad en algunas de nuestras famosas clínicas, ha revelado que todos poseen en común cuatro destacadas cualidades:

*Jugos digestivos fuertes.*

*Un corazón de latido rítmico y lento.*

*Buena eliminación.*

*Carácter feliz.*

Hace mucho tiempo descubrí que amigos y discípulos míos que conservan cualidades juveniles a los setenta, ochenta y hasta noventa años, tenían muchos de los mismos principios y creencias que yo. La diferencia estaba en que yo había llegado a esos principios y creencias por medio de estudio, la investigación y el experimento, en tanto que ellos habían llegado a los suyos intuitivamente. Había sido la costumbre de toda su vida seguir una dieta equilibrada, conservar sus cuerpos en la mejor condición física, y mantener una actitud mental animosa y positiva. Sin que nadie se lo enseñara, ellos sabían que es mejor comer poco que mucho, y aparentemente las buenas hadas que presidieron sus cunas les regalaron un don; la facultad de disfrutar a voluntad de un completo reposo o relajamiento muscular, aflojando toda la tensión del cuerpo, lo cual es indispensable para el fortalecimiento de los nervios y el descanso físico.

*Lo que usted come entre las edades de cuarenta y sesenta años, es lo que determina cómo usted se sentirá, lucirá y pensará a los setenta y ochenta. Ahora es la hora de desechar los mitos de la vejez, y concentrar el pensamiento en la ausencia de edad. Ahora es la hora de desechar los hábitos irreflexivos y adoptar el método de vida para lucir más joven, y vivir más largo. La salud se puede re-*

Por

**GALLELOR HAUSER**

*construir a cualquiera edad. Si se les nutre de manera inteligente, el cuerpo y todos sus órganos pueden alcanzar cien o más años sin que ninguna parte vital se desgaste. No hay razón alguna para que usted no pueda alcanzar setenta u ochenta años tan libre de males físicos como cuando tenía treinta.*

### DISFRUTE DE SU ALIMENTO

Recientemente una revista médica declaró que el 75% de la mitad adulta de nuestra población padece de desnutrición. Los estudios revelan que la mayoría de las personas mayores de sesenta años sufren de seis a ocho deficiencias nutritivas. Mi propia observación personal corrobora estos datos; rara vez encuentro, entre los millares de personas—ricas y pobres—que vienen a mí en busca de consejo, una persona a mediado de la vida que no presente algunos síntomas de desnutrición.

Muchas cosas pueden contribuir a esto. Después de años de comer por comer, el apetito disminuye. Al disminuir el apetito, disminuye el interés en preparar y comer buenos alimentos. Para algunos acaso la hora de la comida puede ser de soledad, y para otros, de discusiones desagradables, según sus circunstancias personales. Algunos pueden haber perdido dientes y no haberse ocupado de reemplazarlos con artificiales, lo que hace difícil la masticación. Otros pueden considerar que el comer es una tarea tediosa, que se debe realizar lo más pronto y fácilmente posible,

sin pensar en su potencialidad para dar la vida.

El alimento ha sido hecho para el hombre. De todos modos, procuremos disfrutarlo. Yo creo que se debe comer toda clase de alimentos buenos, ya frescos o correctamente cocinados (nunca cocinados excesivamente) en infinita variedad. Creo que se debe acentuar el sabor de las carnes y salsas con hierbas y especias suaves, tal como hacen los franceses. Confío que veré el día en que todo el mundo no sólo considerará un plato grande de ensalada fresca como parte importante de la comida principal del día, sino que lo comerán como el primer plato de esa comida, cuando el apetito es más intenso. La fruta debe ser el postre predilecto, ya fresca, ya cocida, a la moderna, con miel de abeja o azúcar morena.

Cada bocado que usted ingiere le hace bien o mal. El secreto de la ausencia, después de los cuarenta, está en comer de manera inteligente, encontrando gusto sólo en aquellos alimentos que nos hacen bien. Esto resulta fácil, según usted aprende los valores alimenticios, así como de las vitaminas y los minerales. Es agradable ser un químico culinario en vez de un esclavo de la cocina.

### VITAMINAS Y MINERALES

Las proteínas conservan su cuerpo en buenas condiciones, le dan firmeza y lo mantienen funcionando. Los carbohidratos y las grasas conservan su actividad y energía.

Las vitaminas son los mejores amigos de su cuerpo. Desempeñan muchas funciones. He aquí algunas de las que más deben interesarle:

La vitamina A es la de la belleza, que ayuda a conservar la piel lisa y los ojos con brillo; así como a aumentar la resistencia a las infecciones y enfermedades. Las vitaminas de la siempre creciente familia B contribuyen a estabilizar su corazón y sus nervios, y son de importancia vital para la elimina-

ción normal. La vitamina C ayuda a mantener todas las partes del cuerpo jóvenes y flexibles. La vitamina D coopera a conservar los dientes y huesos fuertes, firmes y rectos; y también ayuda a descansar, porque permite al cuerpo usar calcio eficientemente. La vitamina E, la más discutida de todas las vitaminas, ayuda a defenderse contra las enfermedades de "vejez".

Su cuerpo necesita muchos minerales para prolongar su juventud y entusiasmo por la vida. Los minerales ayudan a conservar el agua en el cuerpo, influyen en la secreción glandular, evitan que la sangre y fluido de los tejidos se vuelva demasiado ácido o demasiado alcalino. El calcio y el fósforo dan fortaleza a los dientes y huesos. Las personas mayores necesitan calcio y más calcio. El calcio (más la vitamina D) estabiliza los nervios, y proporciona calma, reposo y sueño profundo. El hierro regula el progreso del oxígeno y dióxido de carbono en la corriente sanguínea, ese "río de la vida" que el médico francés, doctor Sainte-Pierre, ha llamado la fuente de la juventud. El yodo ayuda a la glándula tiroides a producir tiroxina, lo que conserva energías para trabajar y jugar, e impide al cuerpo acumular "gordura de la mediana edad".

Yo considero que la dieta ideal para una larga vida consiste en abundancia de proteína (leche, especialmente yogurt; huevos, carne sin grasa, pescado sin grasa, queso fresco), muchos vegetales frescos, verdes y amarillos, jugos de vegetales y de frutas y cereales y harina de granos cien por ciento integrales. También considero que todo el que pasa de los cuarenta años debe acompañar su dieta con maximum, no el minimum, de la cantidad diaria requerida de vitaminas y minerales. *No trate de sustituir las vitaminas de los alimentos con vitaminas en píldoras.* Sin una dieta básica sana, las píldoras de vitaminas y minerales no pueden hacerle ningún bien.

Con simplemente agregar a la dieta cantidades generosas de elementos nutritivos tan esenciales como alimentos conteniendo calcio y vitamina, se puede alargar la duración de la vida. Los estudios realizados también han demostrado que la vida puede ser acortada

prematuramente por una dieta inadecuada, con carencia de elementos nutritivos esenciales, tales como los importantes amino-ácidos que se encuentran en proteínas buenas. Los estudios del doctor T. S. Gardner demuestran convincentemente que nuestra edad física depende de nuestra dieta. Usando en sus experimentos animales normales y sanos, el doctor Gardner dió a un grupo cantidades adicionales de vitamina B (piridoxina). La duración de su vida aumentó en un 10.5%. A la dieta de un grupo similar se le agregó ácido cucléico de levadura, y el promedio de su existencia aumentó en 11.3%. Un tercer grupo de animales alcanzó una extensión de 27.8% de vida cuando con su dieta se les suministró ácido pantoténico. A lentado con esos sorprendentes resultados, el doctor Gardner agregó los tres elementos—piridoxina, ácido nucléico de levadura y ácido pantoténico—a la dieta de los animales, con el asombroso descubrimiento que la duración de su vida *aumentó un 46.6%*; casi la mitad más de lo que antes se creía posible. (La levadura de cerveza contiene estos tres elementos alimenticios).

Proteínas y más proteínas, vitaminas B y más vitaminas B. Según el doctor Henry C. Sherman, cuyos descubrimientos he visto muchas veces corroborados durante mis numerosos años de servicio activo en el campo de la nutrición, las proteínas de primera clase, más la familia completa de vitaminas B son indispensables para una larga vida reteniendo las características de la juventud.

## LOS ALIMENTOS MARAVILLOSOS

(La vitamina B y su familia)

*Conozca, y use todos los días, durante el resto de su larga vida, estos cinco alimentos maravillosos: levadura de cerveza en polvo, leche descremada en polvo, yogurt, germen de trigo y miel de purga. Cualquiera de estos cinco alimentos, usado diariamente, puede probablemente aumentar cinco años juveniles a su vida.*

### ¿POR QUE PREOCUPARNOS?

Los estudiantes a veces preguntan: —¿Por qué hemos de tener

esta eterna preocupación de observar una dieta inteligente? Nuestros antepasados no sabían nada de vitaminas, minerales, amino-ácidos y todo lo demás. Comían sin pensar en dietas equilibradas y valores alimenticios, y mantenían un alto nivel de salud. ¿Por qué hemos de molestarnos en comer, como dice usted, de la manera moderna?

La respuesta es: —Usted tiene que comer de la manera moderna porque usted vive en la edad moderna.

Nuestros antecesores pioneros mantuvieron un alto grado de salud con una dieta aparentemente escogida sin cuidado alguno. Pero los granos, frutas y vegetales que ellos consumían eran cultivados en un suelo de capa vegetal, naturalmente rica, que a veces tenía una profundidad de diez pies. Sus alimentos contenían, multiplicada varias veces, una proporción de vitaminas y minerales mucho mayor que los alimentos nuestros, y cantidades mucho mayores también de proteína completa. Asimismo, su carne, huevos y leche, eran mucho más ricos en nutrición que los nuestros, porque sus animales recibían más alimento nutritivo.

Nuestros antecesores pioneros también pasaban muchas horas de cada día al aire libre, y sus cuerpos podían almacenar cantidad de vitamina D para su uso. Ellos no sabían que los rayos del sol forman vitamina D en los aceites sobre la piel, que es luego absorbida por el cuerpo, pero eso no les impedía adquirir su proporción de esa vitamina en el transcurso de su vida normal. Estos robustos pioneros tenían poco jabón y no usaban calentadores de agua, por lo que no impedían que sobre su piel se formara la vitamina D quitándola con agua caliente y jabón. Desde luego, estoy a favor del uso de agua caliente y jabón, pero insisto que en esa valiosa vitamina D, que nosotros destruimos con nuestros baños diarios, tiene que ser reemplazada en nuestra dieta.

Afortunadamente también para nuestros antepasados, ellos no sabían cómo refinar y destruir sus harinas y cereales. Estaban libres de las tentaciones antinutritivas de azúcar bien refinada, bebidas carbonatadas, confituras y produc-

tos complicados de panaderías, que deterioran la salud e invitan a la vejez.

Si usted pudiera obtener alimentos cultivados en suelos como los de sus antepasados; si usted pudiera hacer su misma vida al aire libre con su frugalidad dietética, usted también podría lucir más joven y vivir más largo sin preocuparse por su dieta. ¿Pero quién entre nosotros puede hacer eso? Nuestro único recurso es seleccionar nuestros alimentos de modo inteligente, y enriquecerlos con los poco costosos "alimentos maravillosos", además de las mejores balanceadas fórmulas de vitaminas que se puedan obtener en cápsulas o tabletas.

Espero ver el día en que todos (especialmente todos los que pasen de cuarenta años), comerán poco y no mucho, y nunca dejen de incluir en su dieta cotidiana levadura de cerveza, yogurt fortalecido con leche descremada en polvo, germen de trigo y miel de purga.

También espero ver el día en que todos los que pasen de cuaren-

ta años observen moderación en beber y en fumar. El beber con moderación no es perjudicial. No hay inconveniente en que se beba cerveza (si no ensancha demasiado la cintura). El vino es alcalino, y contiene enzimas digestivas naturales; tomado en cantidad moderada, ayuda a la digestión. Por esta razón los médicos europeos recomiendan tomar vino con la comida. El vino es festivo y alegre. Siempre he creído que, sobre todo, debe haber placer en la comida. El argumento contra los licores fuertes es que tienen un alto contenido de calorías, y disminuyen el interés en los alimentos necesarios. También forman ácidos, y crean la necesidad de más y más vitaminas, especialmente las de la familia B.

En moderación, el fumar no es perjudicial; después de las comidas puede ayudar al reposo. Sin embargo, encuentro que quienes fuman con exceso siempre comen mal, y sus cuerpos están faltos de las necesarias vitaminas, proteínas y minerales. Esto suele ponerlos nerviosos, y sintiéndose nerviosos, cogen otro cigarrillo.

Venza la costumbre de fumar con exceso, si la tiene. Esto requiere fuerza de voluntad, pero una dieta sana le ayudará a hacerlo. Cuando el cuerpo está satisfecho, con todo lo que requiere de buen alimento, especialmente grandes cantidades de alimentos contentivos de calcio (el gran balanceador), es mucho más fácil disminuir lo que se fuma hasta el punto en que sea un placer y no una maldición.

#### LA HORA ES AHORA

¿Cómo podemos aplicar a nuestra vida los descubrimientos científicos que nos prometen vigor y salud durante los años de nuestra existencia? La respuesta es asombrosamente sencilla. Aplicando las reglas básicas de la dieta para vivir más largo. Cuida de que su menú cotidiano contenga cantidades suficientes de todos los elementos nutritivos conocidos—todas vitaminas, minerales, proteínas, grasas, azúcares y almidones naturales—y consuma sólo alimentos sin refinar, que contienen elementos nutritivos conocidos, además de muchos todavía no identificados, por nuestros químicos.



*indígena*

## Manhattan

Manhattan: soy viajero.  
Vengo de las pirámides abrumadas  
(de siglos,  
de la flor impecable,  
de la piedra que canta,  
del aire navegante de montañas azules,  
del maíz y del barro, del bronce  
(y del decoro.  
Y aquí estoy, sostenido por tus puentes,  
atando los collares de tus ríos,  
o prendido en las torres costureras  
(de nubes.  
Atravieso tu entraña por tus venas de roca,  
o entre acordes de asombro  
danzan mis ojos ágiles  
sobre tu piel en fiesta.  
En la nocturna rosa de Harlem  
(tuve un sueño  
de selva femenina bruñendo mis  
(contornos  
Y me llené de sombra, de conmovida  
(sombra

que apaga la ternura de la voz compañera.  
Esta noche te has puesto tu traje millonario,  
y con tu mejor signo  
me das la rebanada cordial de la sonrisa.  
Ya mi oído no turban tus cañones,  
tus cañones sin gloria  
en la piel vegetal de Veracruz,  
sobre la voz homérica de Anaya en  
(Churubusco,  
ni muerden las almenas  
del castillo en que un día  
el alba de la vida dió esplendor  
(a la muerte.

Manhattan: soy un indio,  
el fuego es un presente de mis dioses,  
y si tú lo lanzaras  
por destruir mis raíces de centurias  
tendría que maldecirlo y maldecirte.  
¡Sea la paz con nosotros en nombre de  
(Walt Whitman  
y de Netzahualcóyotl!

Manuel GONZALEZ FLORES.

## Hablando un poco de

# Baudelaire Zola

¿Cómo se puede presentar a un gran escritor? ¿Cómo es posible comprenderle y hacer que los otros le comprendan? ¿Podremos llegar hasta él gracias a una biografía o por un análisis filosófico, psicológico, es decir psico-analítico? Debemos, quizás, entregarnos al estudio de los textos o a su contenido literario, histórico y social? Desde hace un siglo se multiplican los caminos, se cruzan, e incluso se contradicen. La joven colección de los 'Ecrivains de toujours', intenta ante todo —este es, precisamente, su gran mérito— darnos una imagen total de una obra y de un hombre, merced a una técnica de montaje que recuerda el montaje cinematográfico, y que yuxtapone una especie de información fotográfica al estudio biográfico, psicológico y literario, e incluso a los propios textos del escritor.

El 'Baudelaire' (1) de Pascal Pia, no es un "nuevo Baudelaire" en el sentido verdadero de la expresión. No pretende rivalizar con las minuciosas investigaciones de Jacques Crépot, ni con el análisis existencialista de Sartre. No se destaca ninguna tesis determinada, y resultaría difícil definir o resumir brevemente como concibe Pascal Pia el genio de este autor. De la lectura de ese pequeño libro conservo más bien la impresión de un contacto vivo con una sensibilidad y un pensamiento complejos, confusos y, a veces, contradictorios. De esto nace su indefinible radiación. "Yo sé decía Shelley, —Pia recuerdo estas palabras en las primeras primeras páginas de su libro— que yo soy de esos que los hombres no aman, pero sé que soy de esos que no olvidan". Baudelaire es, también, de estos. Es posible que sin darse cuenta haya deseado ese perpetuo equívoco, que debía separarle de sus admiradores más fervientes, y mucho más íntimamente, de sí propio, en cierta

Por JEANLOUIS BRUCH

manera. Baudelaire, por ejemplo, había pensado escribir un prólogo para la segunda edición de 'Fleurs du Mal' con el fin de disipar el equívoco que había contribuido a que fueran condenados varios de sus poemas. Pero en el momento de redactar ese prólogo, se arrepiente: una repentina indolencia se apodera del escritor 'ante la horrible inutilidad de tener que explicar algo a no importa quien'. La misma huida en la vida íntima; cuando Mme. Sabatier corresponde a su amor, la abandona brutalmente.

"Dandy", enemigo de la burguesía, enemigo de los gobiernos, enemigo del pueblo; sin embargo, se presentará a la Academia Francesa, solicitará la Legión de Honor, y dejándose llevar por una oscura necesidad de fracaso, solicitará socorros gubernamentales... Pero independientemente de estas contradicciones, hay otro enemigo íntimo que le roe: el tiempo. En los dibujos que nos lo representan, hechos por él mismo, parece un "dandy" y, si nembargo, a los cuarenta y cinco años es ya un viejo. Su decadencia había sido precedida de varios síntomas. Se puede, por lo tanto, comprender esa ansiedad sobre el tiempo que le persiguió toda la vida: "Dicen que tengo treinta años, anota en sus cuadernos íntimos, pero sí he vivido tres minutos en uno... puedo, incluso, tener noventa años". Pascal Pia, emplea como procedimiento una serie de temas yuxtapuestos, que no siguen un hilo conductor lógico, ni un orden cronológico riguroso. Las actitudes

de Baudelaire se desprenden de ellos y, a veces, chocan. ¿Existe, acaso, una unidad, más bien un centro de gravedad, en este pensamiento inclinado a las paradojas y los equívocos? ¿El sentimiento de su misión de poeta será esa fe estética que no le abandonó nunca, o esa obsesión del tiempo, del fracaso y de la muerte que embrujaba sus noches con mucha más intensidad que durante el día? En realidad, los motivos se cruzan: no es fácil analizar una obsesión porque todo va enlazado: la fe en la poesía "equilibra", si podemos decirlo así, la angustia de la caída. Bajo el peso de una maldición interior, Baudelaire se da cuenta de que su vida está condenada y "que lo está para siempre". Si quiere engañar es para poder aislarse mejor. Su poesía, igualmente, le aísla de sus semejantes. Por eso fué el poeta de la última y definitiva soledad: la de la muerte, esa muerte "que vuelve a hacer el lecho de las gentes pobres y desnudas", y que sabe evocar con tonos que no se habían empleado desde Villon.

Baudelaire, obsesionado por el tiempo humano esencial, vive fuera del tiempo histórico. Sólo es "moderno" por su influencia. Zola, en cambio de su época. No sólo escogió como temas la vida moderna y pintó por vez primera a las masas proletarias, sino que su propio dinamismo, su obstinación por el trabajo, su ambición, están de acuerdo con la vitalidad de la fase ascendente del capitalismo industrial. Esto se siente a partir de su proyecto literario inicial. En el substancial estudio que le dedica (2) Marc Bernard, recuerda la revelación que le produjo la lectura de "L'introduction à l'étude de la médecine expérimentales", de Claude Bernard. El joven Zola encuentra inmediatamente lo que será su género: re-



chazará la creación anárquica y caprichosa de sus antecesores; la literatura tendrá que ser ahora, científica y experimental. "El sabio en su laboratorio, el novelista ante su mesa de despacho, persiguen la misma finalidad: el conocimiento de lo real". Podremos sonreír de esta comparación de autodidacta. La doctrina de Zola es lo menos importante, lo que importa de ella es que suscitó en él una gran potencia de vida, una renovación de los temas literarios. "Una vez más, observa justamente Marc Bernard, el espejismo ha sido más fecundo que la realidad", al comparar la influencia literaria de la ciencia experimental a fines del siglo XIX, con la del psicoanálisis, al terminar la primera guerra mundial.

El destino de Zola, fué propiamente hablando, ejemplar, fué el

resultado de su voluntad más bien que el de sus dones: cuando comenzó la carrera literaria no tenía genio, ni talento, ni cultura. No había nada que hiciera suponer un destino literario brillante. Carecía de la riqueza verbal de Hugo, y no tenía la profundidad psicológica de Dostoievski; Balzac, como pintor de la sociedad moderna había explorado todos los rincones. Pero una voluntad inquebrantable impulsaba a Zola y, además, tenía ante sí un camino abierto: la descripción del proletariado industrial, clase ascendente en la segunda mitad del siglo XIX. El realismo de Zola, servido por los dones de visionario que se manifestaron en él, garantizaba la agudeza de la descripción, en la que la información y lo novelesco iban unidos. Su espíritu moralizador como dicen Marc Bernard, hacía que no fuese seco o

falto de energía. Prototipos del tema "negro"; "L'Assommoir" y "Germinal", anuncian las reivindicaciones sociales y morales. "Germinal", observa Bernard, es el asunto Dreyfus de la clase obrera". Novelista del pueblo y no novelista popular. Es muy raro que un escritor sepa hablar del pueblo y que al mismo tiempo tenga un público popular. En el siglo XIX, Michelet, Hugo, Zola. Desde entonces ningún otro...

Jean Louis Bruch

(1) BAUDELARE par lui-même; images et textes présentés par Pascal Pia.

(2) ZOLA par lui-même; images et textes présentés par Marc Bernard. Collection 'Ecrivains de toujours'. Editions du Souil. Paris 1952.



*indagad*

## Lluvia

*Hoy la lluvia recorre los caminos del alma  
y va formando surcos con su mano delgada.*

*A través de su velo todo parece triste,  
fantástico y lejano como las nubes grises.*

*Porque serenamente me diluyo en el agua  
se van tornando azules la hora y la distancia.*

*Cuando la lluvia cese quedará por los campos  
como semilla pródiga mi corazón sembrado.*

*Elsie Alvarado.*

# NUMEROS FAVORECIDOS POR LA SUERTE

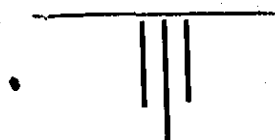
## DEL 1º DE JUNIO DE 1952 AL 28

## DE JUNIO DE 1953

FECHA:			SORTEO:	PRIMERO	SEGUNDO:	TERCERO:
JUNIO	19	—	1734	8986	4596	1186
"	8	—	1735	4568	6421	7535
"	15	—	1736	6184	4180	0469
"	22	—	1737	4556	7305	1524
"	29	—	1738	7989	9800	0773
JULIO	6	—	1739	9615	1206	7253
"	13	—	1740	1008	0821	1421
"	20	—	1741	6314	6037	2316
"	27	—	1742	6149	7370	9659
AGOSTO	3	—	1743	3552	0726	0263
"	17	—	1745	4364	5938	3734
"	24	—	1746	6474	6783	6096
"	31	—	1747	3803	3959	2073
SEPTIEMBRE	7	—	1748	0751	7200	2999
"	14	—	1749	0979	3976	4257
"	21	—	1750	7312	8220	5088
"	28	—	1751	7707	9917	4406
OCTUBRE	5	—	1752	5784	0688	7024
"	12	—	1753	8422	1019	9391
"	19	—	1754	5970	9206	7859
"	26	—	1755	7195	4999	8518
NOVIEMBRE	2	—	1756	4474	1896	3017
"	9	—	1757	9392	5974	0806
"	16	—	1758	9080	1105	9036
"	23	—	1759	4942	1732	4572
"	30	—	1760	2192	9992	7423
DICIEMBRE	7	—	1761	6392	9812	4913
"	14	—	1762	8524	6109	8040
"	21	—	1763	4628	8886	2479
"	28	—	1764	7335	2918	8883
ENERO, 1953	4	—	1765	1773	7699	0684
"	11	—	1766	7247	5949	4029
"	18	—	1767	3410	9550	8883
"	25	—	1768	0272	9470	3321
FEBRERO	19	—	1769	3988	0436	3321
"	8	—	1770	9831	0888	9751
"	15	—	1771	8643	8063	4700
"	22	—	1772	5706	0184	7760
MARZO	19	—	1773	6722	9681	5594
"	8	—	1774	6148	4085	1771
"	15	—	1775	8674	0973	4187
"	22	—	1776	0473	8606	6632
"	29	—	1777	0115	5764	4187
ABRIL	5	—	1778	9483	1731	3588
"	12	—	1779	6346	4186	1608
"	19	—	1780	9843	4079	6257
"	26	—	1781	5578	9772	8701
MAYO	3	—	1782	0478	2442	7424
"	10	—	1783	1839	7574	7166
"	17	—	1784	8837	3153	0048
"	24	—	1785	9719	4192	5068
"	31	—	1786	1190	6699	2905
JUNIO	7	—	1787	7636	6386	7894
"	14	—	1788	3800	3199	3895
"	21	—	1789	1362	0773	0909
"	28	—	1790	8094	0135	3074

# **THE STAR & HERALD Co.**

**(LA ESTRELLA DE PANAMA)**



- LITOGRAFIA
- FOTOGRAFADO
- RELIEVE
- ENCUADERNACION
- PAPELERIA

**EL MEJOR EQUIPO**

**Y EL MAS MODERNO DE HISPANO-AMERICA**

PANAMA, R. de P.

Teléfono: 2-0900

Apartado: 159

Número 8

— Calle Demetrio H. Brid —

Número 8

## *La lágrima infinita*

*Esa! . . . La que en el alma llevo oculta;  
la que no salta afuera ni se expande  
en la pupila; la que a nadie insulta  
en un alarde de dolor: la grande,  
la infinita, la muda, la sombría,  
la terca, la traidora, la doliente  
lágrima de dolor, ¡lágrima mía!,  
que está clavada en mí profundamente!*

*La que no da una tregua ni un consuelo  
de dulce sollozar. La que me hiere,  
y me punza, y me obsede, y pone un velo  
turbio en mis ojos; la que nunca muere  
ni nace a flor de rostro; la que nunca  
refrena su latir; la que no intenta  
asomarse a la faz y queda trunca,  
y hace la pena interminable y lenta! . . .*

*Agua de un manantial que va en la sombra  
tortuosa de mi yo, tierra maldita  
donde no nace planta, ni se nombra  
ningún nombre de amor! . . . Esa infinita*

*lágrima de dolor, sorda y amarga,  
que llega hasta mis ojos y no fluye  
en catarata ardiente; la que embarga  
mi ser, y en el silencio se diluye!*

*Gota que cristaliza y se hace piedra;  
dolor que se concreta y se resume;  
planta parásita como la hiedra  
que trepa al corazón y lo consume.*

*Infinito dolor, sin esperanza  
de resolverse en líquido siquiera  
invierno seco y duro, que no alcanza  
a transformarse luego en primavera*

*Nieve perpetua sin ningún deshielo.  
polo desierto que en la ardiente entraña,  
anhela el húmedo calor del cielo  
que ni lo fertiliza ni lo baña.*

*Lágrima que no alivia la tortura  
de los ojos, cansados de infinito;  
lágrima que no cura la amargura;  
que no es ni queja, ni expresión, ni grito.*

*Cántaros secos, áridos, mis ojos;  
páramos sin frescura ni rocío;  
febricitantes de escrutar los rojos  
límites, del espacio y del vacío! . . .*

*¡Esa! . . . La que no llega, ni ha llegado,  
ni llegará a los ojos nunca . . nunca! . . .  
Mi lágrima tenaz que no ha mojado  
el Sahara estéril de mi vida trunca,*

*Esa . . no la verás, porque en la calma  
de mis angustias, se ha trocado en perla!  
Para verla hace falta tener alma;  
y tú, ¿no tienes alma para verla! . . .*

HILARION CABRISAS