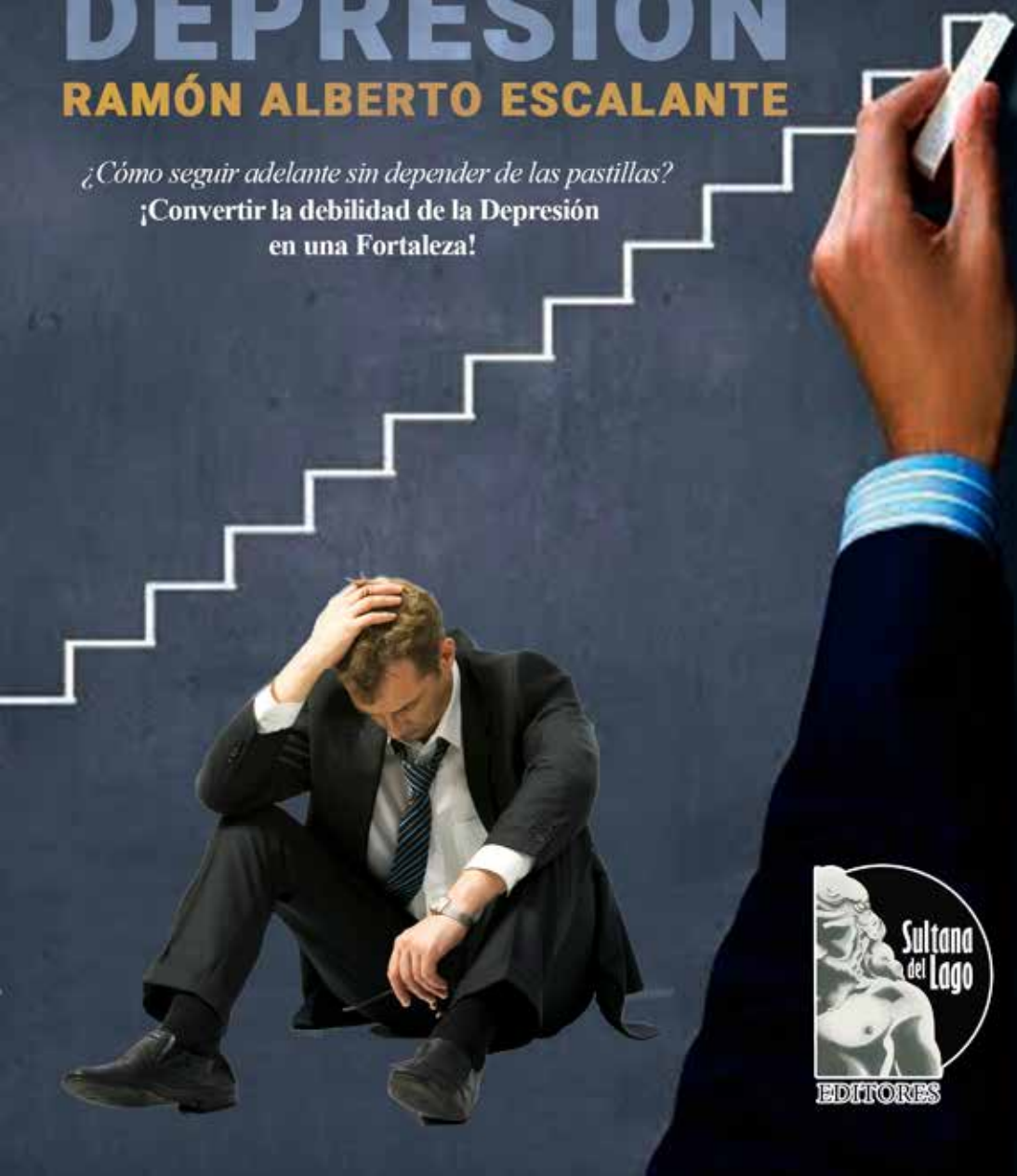


CRECIMIENTO PERSONAL CONTRA LA DEPRESIÓN

RAMÓN ALBERTO ESCALANTE

¿Cómo seguir adelante sin depender de las pastillas?

**¡Convertir la debilidad de la Depresión
en una Fortaleza!**





CRECIMIENTO PERSONAL CONTRA LA DEPRESIÓN

¿Cómo seguir adelante sin depender de las pastillas? ¿Convertir la debilidad de la Depresión en una Fortaleza!

Maria Elena Beltrán Purica
Sultana del Lago Editores

Maracaibo, 2022,
PRIMERA EDICIÓN

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

ISBN: 9798846131071

Diseño de portada
Luis Perozo Cervantes

Diagramación y maquetación:
Sultana del Lago Editores

www.sultanadellago.com
+584246723597

Salvo lo dispuesto en los artículos 43 y 44 de la Ley sobre el Derecho de Autor, queda prohibida la reproducción o comunicación, total o parcial de este libro, siendo que cualquier individuo u organización que incurriere en la conducta impropia señalada, podrá ser perseguido penalmente conforme a lo establecido por los artículos del 119 al 124 eiusdem, constitutivos éstos del Título VII de la aludida ley y sin perjuicio de las responsabilidades civiles a las que pudiera haber lugar.

CRECIMIENTO PERSONAL CONTRA LA DEPRESIÓN

Ramón Alberto Escalante

¿Por qué escribí este libro?

En mis quince años como profesor universitario de pregrado siempre tropecé con un tema no comprendido exactamente con el pensum de las materias pero el cual generaba gran interés entre el alumnado: los problemas emocionales, los dilemas existenciales y especialmente esa gran plaga de nuestro tiempo: la depresión.

Tenía que hablarles sobre eso a los muchachos por razones de conciencia. Por mi experiencia personal sabía que la peor limitación del estudiante radica en la falta de voluntad, desmotivación u ocasional tristeza que suele atacar a la juventud, en forma episódica o permanente, y tiene terribles efectos sobre su rendimiento escolar.

Ya entonces me cautivaba el fenómeno de la bipolaridad. Aquellos muchachos cambiantes, un día, locuaces y expresivos, que intervenían todo el tiempo, aprendían con extraordinaria facilidad, parafraseaban asertivamente mis explicaciones y mostraban una gran facilidad para el aprendizaje. Y para la próxima clase se quedaban en última fila, hoscos y distantes, reacios a contestar incluso las preguntas de evaluación, como si de súbito alguna crisis o



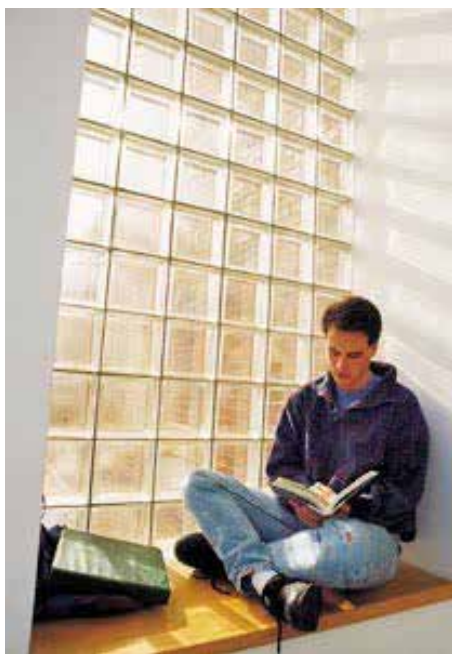
tragedia los hubiese trocado en otras personas. Cada alumno de estos cumplía sus ciclos y cada quien con su propio ritmo.

Mirando la hoja de rendimiento me daba cuenta que había ciclos semanales, trimestrales y que algunos los vivían por horas.

Yo sabía de mi propia condición bipolar pero en la circunstancia de cada alumno recreo mis vivencias de muchos años atrás, cuando también atravesaba mis ciclos de euforia y down (caída). ¿Cómo era que salía tan bien en un lapso y al siguiente, en la misma materia, llegaba incluso a abandonarla?

Por eso iniciaba cada curso con una charla sobre la importancia de sobreponerse a los estados de ánimo, asumir y mantener las metas.

Los alumnos me pedían consejos mágicos o claves para superar sus



depresiones y problemas. Que si una bebida o determinada actividad y la recurrente consulta sobre la efectividad de los antidepresivos, porque entonces se había puesto de moda el Prozac, publicitado como la panacea, mercadeado en mostradores de tiendas y quinca-llas, vendido sin prescripción. Poco después se supo que ese fármaco tenía un doble efecto, profundizaba la brecha entre los dos extremos del ánimo y había inducido muchos suicidios en la etapa depresiva de su reacción. Lo mismo ha venido sucediendo con mis programas de televisión y mis artículos de prensa, dedicados a la historia, las relaciones internacionales y el análisis político, pero que suelen terminar con algunos consejos para enfrentar las crisis personales y familiares. Si ocasionalmente hacía un programa sobre las variables sociológicas de la depresión o del suicidio, o de la obesidad como problemas de salud pública, recibía un número excepcional de llamadas pidiendo más información.

Así se fue configurando una especie de "cosecha propia" sobre la depresión, artículos, investigaciones históricas, consejos personalísimos



que muchos televidentes, lectores, alumnos y amigos me han recomendado engarzar en un libro. Idea al principio incómoda por la manipulación, mercantilización y tergiversación que cada espontáneo ha aventurado sobre estos temas tan delicados y trascendentes. De hecho, supedito este trabajo y toda opinión expresada al mejor criterio de los profesionales de las ciencias de la conducta –psicólogos, psiquiatras, sexólogos y orientadores- quienes tienen la formación específica para abordar cada caso.

Claro que desde la perspectiva del paciente algo se puede aportar. Los trabajos autobiográficos de quienes han vencido enfermedades y adicciones siempre son muy ilustrativos y terminan llevando más gente a consulta con los especialistas. Este es el fin confeso de este esfuerzo: contar las vivencias de un depresivo y estimular a cada quien para ubicar la ayuda especializada correspondiente. Mi resistencia a los determinismos también motivó la organización de este libro. La convicción que no es en exclusivo una medicina ni un tratamiento, ni siquiera un régimen de vida, mucho menos la exclusividad de un programa de ejercicios o una visión filosófica o religiosa en concreto. Quizás no basta un paliativo único, no hay panacea para enfrentar la

depresión. Más bien una combinación de muchos factores, dependiendo de la particular personalidad de cada quien, de sus predisposiciones biológicas, psicológicas y culturales, de su entorno socioeconómico. Ninguna depresión es exactamente igual a otra, porque nadie es una fotocopia de otra persona. Este es un problema individual y como individuos debe manejarse, no como grupo o manada.

Pero otras razones más personales apresuraron este libro que yo imaginaba publicar ya anciano, en el ocaso de la vida. Primero, la perspectiva de ayudar algunas personas con algo concreto. Hay tanta gente que necesita ayuda urgente y no se atreven a buscarla...

En estricto sentido, cada persona deprimida debería buscar asistencia profesional especializada, pero muchas veces el problema se oculta,



se maquilla, se disimula, sin enfrentarlo realmente y las consecuencias se van acumulando.

¿A quién lograré ayudar con este libro? De entrada le advierto que jamás me atrevería a crear alguna falsa expectativa. No puedo enseñarle a "curar" la depresión, ni trocarlo a usted en una persona radicalmente opuesta a

la que es. De hecho, el tratamiento especializado a cargo de profesionales especializados es largo y lento, con resultados dependiendo de tantos factores. Lo que intento es enseñarle a convivir con la depresión, a aceptarla conscientemente, a insertarla en su diagrama íntimo de debilidades y fortalezas y ensayar a administrarla -tarea difícil pero no imposible- y a proponerse llevar adelante una vida de éxito, aún siendo bipolar o depresivo.

LOS INDICADORES DESAPERCIBIDOS



¿Es usted depresivo o tiene personalidad bipolar? A mí me costó treinta años saberlo. Había vivido varias vidas, dañado a seres entrañables, había desperdiciado tantas oportunidades, olvidado amigos del alma y aún no tenía conciencia de semejante condi-

ción. De hecho, hasta entonces atravesé las épocas más irregulares de mi vida, períodos de intenso trabajo y producción intelectual, seguidos por grandes lagunas o vacíos. También en el plano personal los mayores altibajos. Porque la depresión te puede hacer perder la vida entera sin que te des cuenta. Pasas cincuenta años destruyéndolo todo, botándolo todo, o aprovechando solo una parte de tu vida entera. Y sin tener conciencia de ello.

Permítame resumirle mis años con la depresión actuando, indómita y no asumida. Es la historia del "todo-interrumpido". En la Iglesia donde me crié, en la Asociación Juvenil Cultural en la cual participé adolescente, en los grupos de amigos que tuve.

De repente, me caí, me alejé y cuando volví a ver mis amigos de adolescencia, un cuarto de siglo después,

cuando me reencontré con mis hermanos de crianza, mis amigos íntimos, sólo pude preguntarme: ¿qué me pasó? ¿Cómo pude estar lejos tanto tiempo?

Así en mis estudios formales. Perdí el contacto con tanta gente querida... Dejé de hacer tantas visitas o simples llamadas que me hubiera mantenido cerca... Ahora se, treinta años después, que en mis agujeros negros, cuando sobrevenía la depresión, rompía con mis amigos, les rehuía, no contestaba llamadas, cancelaba visitas.

La irregularidad que afecta el trabajo y los estudios también influye en las malas relaciones personales.



El depresivo o bipolar tiende a perder los amigos porque deja de cultivarlos incluso de atenderlos, durante sus períodos grises.

Igual pasó en el bachillerato.

Del tercer grado sección A, liceo Cervantes, deserté de clases un día cualquiera. No volví jamás ni de visita al plantel. Como si se hubiera muerto. Cuando advertí mi condición, empecé la recuperación de esos contactos y varios me contaron que siguieron juntos hasta la graduación, amistades de por vida... Hace años murió Nilka Henríquez, la mejor estudiante de la misma sección, a quien yo admiré en secreto aunque en clases la rivalidad nos distanciaba. Sufrió un ACV fulminante, aún joven y me apenó que en la funeraria no pudiera darle el pésame a nadie. Nunca conocí a sus hijos, que allí estaban ya grandes. Y si

nuestros compañeros de curso fueron al velorio habíamos cambiado tanto como para no reconocernos después de tantos años.



Con semejante inestabilidad encima yo vivía períodos a cien kilómetros de velocidad y otros períodos los pasaba escondido en la cueva. Ahora en la distancia lamento especialmente los amigos que perdí, entrañables amigos y compañeros. Porque así como me segregaba de mi grupo etario, social y estudiantil, también rompía mi rutina y pasaba a vivir otra vida, bien distante y distinta de la anterior.

El depresivo no es desagradecido ni mal amigo ni indolente. Sencillamente, en sus períodos negros no tiene capacidad alguna para continuar las relaciones sociales y afectivas. Ahora recuerdo que mis crisis llegaban sobrevenidas, alguna mañana brumosa que de repente no lograba vestirme, me quedaba en cama, sin asearme ni cumplir la agenda del día. La nube negra es tan intensa que se desechan los compromisos que hasta la misma víspera eran fundamentales. Y como mis "downs" (caídas) podían durar semanas y meses, cuando volvía a la normalidad, ya era tarde para seguir la escolaridad o recuperar la novia que se había quedado esperando.

Las pérdidas que el depresivo va acumulando entre estas órbitas tan prolongadas agregan factores de

motivación para su tristeza. Porque los recuerdos vuelven aunque los seres entrañables se han quedado lejos. Y entonces sobrevienen varios sentimientos, raramente de auto-reproche, porque no hay clara conciencia que uno mismo provocó la ruptura.

Como un mecanismo de autoprotección, el depresivo se recluye en estadios de enclaustramiento o adicción. Lamentablemente muchos llegan al alcoholismo y las drogas, abriendo círculos viciosos que a su vez van a profundizar la depresión, hasta rondar la melancolía y el suicidio. Yo me salvé porque empecé con el licor tardíamente (mi vida en una Iglesia me mantuvo alejado de todo eso hasta estar bien formado). Cuando probé y me aficioné al licor ya podía manejarlo. Los que empiezan más temprano, en la pubertad, lamentablemente no lo logran. De allí esos casos de terrible alcoholismo autodestructivo, patológico, casi suicida.

Ahora caigo en cuenta que cuando llegaba el tiempo negro yo cambiaba incluso mis hábitos alimentarios. Reptaba y comía. Leía y comía. No dormía suficiente pero comía demasiado. Así subía veinte kilos en pocos meses, que luego lograba bajar, con mucho esfuerzo, en los períodos de euforia cuando lograba ejercitarme, seguir un régimen y volver a un ritmo intenso de actividades. Una de esas la crisis se concatenó con otras y llegué a pesar 108 kilos, por mi estatura, funcionalmente obeso, jadeaba al hablar, y me sumergí en una depresión aún más profunda que me costó mi primer divorcio. Claro que hay otros de-

presivos con una predisposición muy distinta. En sus agujeros negros pierden el apetito. Comen con notable desgano.

Los períodos de euforia me permitían avanzar grandes trechos del camino, pero de súbito llegaba la nube negra y entonces todo paraba. El bachillerato lo interrumpí en tercer año. Lo recomencé mucho después y vine a graduarme ya con veintidós años.



**Mientras
más
temprano lo
haga, menos
amigos,
amores,
empleos
y cursos
perderá.**

A duras penas pude terminarlo porque ese trecho fue doblemente inestable. Me inscribía y abandonaba los semestres. De repente, en una época eufórica presentaba varios exámenes juntos de materias humanísticas y avanzaba muchísimo, para perder otros exámenes y abandonar la escolaridad. Estudiaba por parasistema, mecanismo mediante el cual uno podía graduarse en pocos meses, pero necesité más de cinco años para terminar.

En realidad yo era muy sociable, comunicativo, y atento a los demás. Pero sólo era así en la época eufórica. De resto me recluía, me desconectaba, me evaporaba. Y generalmente, al volver, ya había notable distancia con los seres queridos. Así se establecía un círculo vicioso de recri-

minaciones y reclamos hacia ellos. Y después viene la misoginia. Llegué a escribir poemas terribles, verdaderas elegías, donde reseñaba la mala entraña de mis amigos y amores. Pero resulta que el maluco, el ingrato era yo, y ¡no lo sabía! Sentimentalmente las consecuencias eran aún peores. Todavía me pregunto cómo pude perder o dejar ir a determinada muchacha. La más grande pasión de mi adolescencia, una belleza de ébano, la dejé porque se fue sola y sin mí para una feria.

Después llegó la nube negra y de no haber sido así, creo que en pocas semanas la hubiera buscado. Cuando pasó la depresión, ya ella estaba comprometida con otro tipo, seguro estoy que se casó por despecho. Entonces, además de vivir dos vidas, la luminosa y la opaca, el depresivo pierde otro pedazo, la mitad útil, con lo cual le queda sólo un poco de todas sus potencialidades. Ya que la distancia, el mal carácter, la misma intolerancia que es un mecanismo de autodefensa, ensayando la justificación, todo complota para hacernos perder personas y oportunidades.

Me atreví a contarle este trozo sombrío de mi vida para que usted pueda compararla con la suya y logre identificar los indicios de personalidad depresiva, bipolar o neurótica que han aflorado en usted pero que no ha logrado advertir. Le encarezco que se revise a tiempo.

LOS INDICADORES DE LA DEPRESIÓN

Ensayemos una lista de varios de esos indicadores:



- 1) ¿Vive las dos vidas? ¿El ritmo frenético, intenso y alucinante del optimismo durante algún tiempo y después la modorra y laxitud pesimista?***
- 2) ¿Sube de peso desmedidamente durante el período negro y pesimista? ¿O pierde***

el apetito por prolongados lapsos y deja de alimentarse adecuadamente?

3) ¿Ha perdido grupos de amigos o sucesivas parejas por su espontáneo retiro? ¿Se aleja usted por inercia de su grupo etario o social y cuando le provoca volver a frecuentarlo ya median varios meses de distancia?

4) ¿Pierde usted de súbito el ánimo, se queda el día entero en cama, no logra asearse ni cumplir la rutina establecida?

5) ¿Se siente demasiado somnoliento, cansado, apático, sin ganas de nada y de repente cambia el ánimo y amanece volando, con una alegría desmedida?

6) ¿Tiene un irregular rendimiento estudiantil o laboral?

7) ¿Padece problemas del sue-

ño? Dificultad para conciliarlo, dificultad para levantarse, se levanta en las madrugadas, inquieto y angustiado y después se siente cansado en el día...

8) ¿Se muestra excesivamente irritable, digamos que incomprensivo e intolerante en sus relaciones con pareja y amigos?

9) ¿Posterga usted, reiteradamente y con varias excusas sus tareas y metas?

10) ¿Vive usted períodos de perdida absoluta de concentración, cuando no logra seguir la lectura, la rutina del trabajo, ni siquiera el argumento de las películas?

Si suma usted varios de estos indicadores, quizás sea usted una personalidad depresiva, o de rasgos bipolares. Según sea el grado de intensidad de su condición

le recomendaría acudir a un especialista, básicamente un profesional de las ciencias de la conducta. Entretanto, prosigamos con la lectura.

LA TOMA DE CONCIENCIA

Conócete a ti mismo, escribieron los griegos en la fachada del templo de Delfos, asumiendo que ese era el primer camino para el triunfo. Si usted tiene una personalidad depresiva, bipolar o neurótica, mientras más pronto y mejor lo sepa, más oportunidades tendrá de administrarse ante esta debilidad.



Claro que no es lo mismo depresión como síntoma que personalidad depresiva. La tristeza es un estado de

ánimo, temporal, que puede llegar justificadamente. Hay depresiones reactivas, que suceden a pérdidas familiares, accidentes, circunstancias personales como el desempleo y el divorcio. Si usted está deprimido tras un episodio en particular, quizás deba tratar de superar el estrés, darle tiempo al tiempo, pero no necesariamente sea un depresivo funcional. La otra depresión es la endémica, la que sufrimos muchas personas sin causa aparente. Es como una súbita tristeza, un decaimiento general, una pérdida del brillo, un cansancio sin causa que llega cada cierto tiempo, a veces cíclicamente y tarda días o semanas o meses, hasta años, en remitir.

A mí se me parece a una nube negra, que frecuentemente me cubre desde adentro, me nubla la perspectiva del mundo, lo pinta de colores turbios y opera en todo mi sistema emotivo y mental, incluso físico. Entiendo que no tiene horarios, pero en los últimos años he logrado percibir incluso su llegada, al principio de la mañana y al final de la tarde. Comienza como un cansancio y de repente tiende a invalidarme. Lo que hasta ayer parecía auspicioso, provocativo y encantador, se torna bajo la nube negra en fastidioso o desagradable.

Tiene sus niveles de intensidad. He leído que hay incluso una fase aguda, peligrosísima, que se llama melancolía, de larga duración, durante la cual hay una fuerte impulsión suicida. Pero la más común es la del trastorno que va y viene, a veces dura semanas y meses, pero termina remitiendo y dando paso a una etapa complementaria, inmanente y dependiente de la otra, la euforia.

Esa euforia es un estado de motivación excepcional, de notable vigor físico, de gran habilidad comunicacional, encanto personal, facilidad para sonreír. Se ríe uno hasta de los malos chistes y las ganas de hablar lo desbordan. Ahora en la adultez también lo veo llegar. Tiende a durar menos que la tristeza, pero es muy intenso. Lo malo es que después de la falsa euforia sobreviene la fase depresiva.

Para la categorización definitiva, entre personalidad depresiva o personalidad bipolar, usted podría asumir una consulta con algún profesional de las ciencias de la conducta.

Hay muchas teorías que ensayan a explicar la depresión, desde las psicoanalíticas que hablan de la pérdida de objeto, relacionadas con el trauma del nacimiento y la separación de la madre, hasta las endocrinológicas que se refieren a la disminución de los niveles adecuados de varias hormonas que no se pueden inyectar ni producir artificialmente porque son de generación natural del cuerpo.

Una de las teorías psicoanalíticas le atribuye al narcisismo una alta incidencia en la personalidad depresiva. Partiendo de que el narcisismo es un elevado amor hacia si mismo y una alta expectativa sobre las propias dimensiones, cualquier diferencia entre lo soñado y lo real, produciría una descompensación del ánimo. Según esta tesis, nos deprimimos porque no hemos alcanzado todo lo que teníamos por seguro.

Lo paradójico es que personalidades con toda la fama, el poder y la felicidad imaginable son depresivas, terminan sometidos a tratamiento y algunos incluso se suicidan. Entonces la teoría del narcisismo también tendrá sus limitaciones.

A esta altura le recomendaría que pondere objetivamente su realidad emotiva y funcional, evitando caer en exageraciones. He conocido jovencitos que cultivan la misoginia, se sumergen en ambientes psicológicos depresivos, con una obsesión por la música deprimente, el color negro en la vestimenta y una postura filosófica marcadamente escéptica. Quizás no sean depresivos si no que aspiran serlo. Y quizás logren serlo cuando hayan perdido años de su vida

tras tan estéril propósito...

Este trabajo va destinado a quienes padecen esos cambios de ánimo, que no logran superarlos espontáneamente y quienes se ven perjudicados, académica, laboral y funcionalmente por la prolongación del período depresivo. Incluso a quienes quedan sumergidos en la depresión tras una pérdida afectiva, económica, familiar o de otra índole. Quise compartir mis experiencias con ustedes, sabiendo que los casos de ustedes son muy diferentes al mío, y que entre cada quien hay abismales diferencias, pero las herramientas que he visto en el camino de algo les podrían servir.

Sostengo reposadamente que la depresión es una de las peores enfermedades. Las otras tienen sus síntomas claramente definidos, y si son curables, sus tratamientos específicos. Pero la depresión, además de pasar desapercibida, se encapsula fácilmente con las adicciones. Conozco tantos casos de gente deprimida, que ha perdido tantas oportunidades, casi toda la vida, sin tener noción de la gravedad de su mal.

Pienso que tantos alcohólicos que dicen ser sociales, es decir, que beben licor por alguna justificación, en verdad, están capeando su nube negra. Porque muchos no son bebedores sociales sino consuetudinarios, regulares, con una terrible dependencia del alcohol. Liban alcohol en todas las fiestas, reuniones de trabajo, viajes, encuentros deportivos y amigables, incluso hacen el amor con copas encima, y

aunque no tiemblan, e incluso pueden dejar el consumo por largas temporadas, lo cierto es que toda su dinámica depende del licor.

Así con los jugadores empedernidos. Ludópatas. El caso repetido una y otra vez, de personas que dilapidan el patrimonio familiar, la herencia de sus padres, la casa de los hijos, el producto de muchos años de trabajo, en una afición definitivamente patológica por el juego. Sospecho que la emoción generada en cada partida los ayuda a capear el sombrío torbellino de su rutina. Esta es una de las patologías afines a la depresión con más funestas e inmediatas conse-

cuencias en la estabilidad de la familia, por eso, si usted piensa que la sufre, le urjo a buscar de inmediato ayuda especializada con algún psicólogo.



EL CASO DE UN AMIGO

Sobre este fenómeno de la “oportunidad desperdiciada” o de la “depresión disfrazada” tengo una vivencia íntima, cuya evocación aún me estremece, pero deseo recrearla aquí, con fines pedagógicos e ilustrativos.

El se llamaba José Elías, mi mejor amigo de la adolescencia. Un joven digamos modelo de la Iglesia a donde yo asistía. De discreta presencia pero palabra siempre acertada. Cuando hablaba, producía un impacto generalmente favorable. Maravilloso orador, excelente hijo, novio fiel de una sola muchacha con quien sostuvo casi una década de amores.

Se había venido de su lejano terruño, un pueblito perdido de la geografía oriental en el estado Bolívar. Quizás salió sorteado para estudiar Ingeniería en la



Universidad del Zulia, a mil trescientos kilómetros de su casa. Yo lo recuerdo con su atuendo universitario, sus libros bajo el brazo, tomando el autobús escolar para rendir una jornada que todos estimábamos, sería ejemplar como toda su vida.

Le gustaba leer, tenía cierta inteligencia comunicacional y en cualquiera conversación soltaba frases trascendentes. Yo estaba seguro, por allí a mediados

de los setenta, que ejercería la docencia, por su extraordinaria facilidad para simplificar las ecuaciones matemáticas

Para finales de los años ochenta José Elías debía estar culminando su carrera. Recuerdo que más de una vez asumió algún compromiso prometiendo resarcirlo “en cuanto fuese Ingeniero”.

Pasaron los años, cinco, seis, quizás diez y en la época que debía estarse graduando, estalló el escándalo todavía increíble. La casera de su residencia descubrió, al cabo de tanto tiempo, que José Elías no estudiaba, que nunca había pasado del primer semestre de la Universidad, que incluso ya no estaba inscrito. Y peor aún, que bebía licor, lo que en nuestra mentalidad santurrona y ultramontana constituía un pecado. Entonces yo tenía veintitantos años y como la mayoría de gente a esa edad padecía del mal de la intolerancia o de la impiedad. Siendo mi mejor amigo, lejos de comprenderlo, me convertí en su censor. ¿Cómo era posible que nunca se sincerase conmigo? Que nos engañase a todos, los familiares, la novia, los amigos, con la ficción de una carrera que ni siquiera había seguido.

La juventud suele discurrir a mucha velocidad, a un ritmo casi alucinante de sucesos, circunstancias, ambientes y vivencias. Entre aquel vértigo, el episodio del amigo mentiroso se disolvió entre la bruma. A lo largo del tiempo, cuando refería la historia, me preguntaba cómo pensaba sostener la mentira indefinidamente, especialmente cuando envejeciera,

cuando pasaran diez años más sin grado, sin trabajo, sin casamiento, es decir, sin materializar el futuro promisorio que todos le auguraban.

Me entretenía imaginar cuál fue el día de su disociación, cuando dejó de ser el estudiante esforzado de su pueblo natal y pasó a vivir su fraude. A la distancia de treinta años y cuando ha pasado tanta agua bajo el río, tengo ya una hipótesis.

El era asmático, es decir, sufría ese tipo de asfixia



mecánica, asociada con alergias, problemas emocionales, y de hecho usaba un broncodilatador selectivo, una bombita que le ayudaba a emparejar la respiración. También vi-

vía inhalando infusiones, untándose cremas de mentol, pero entre su brillantez verbal, nadie lo asumía como un enfermito. Minimizábamos su enfermedad extasiados por su presencia y su promitente destino. Ahora pienso que además de asmático, era maníaco-depresivo. Se levantaba muy tarde, después del mediodía, pero nadie pensaba mal sobre aquel sueño desmedido, asumiendo aquel horario como normal en un muchacho que debía trasnocharse estudiando.

Casi treinta años después viajé hasta su pueblito natal, intentando reencontrarlo, pero al llegar, ya llevaba un trienio muerto. Lo mató el asma, a la temprana edad de cincuenta años. Estoy seguro que en su declinación final también influyó la depresión, aquella

tristeza que nunca oreó, para la cual nunca buscó apoyo, porque la pasaba encerrado en su habitación, con los ojos clavados en el techo, viendo televisión sin concentrarse, en prolongados insomnios que intentaba compensar con tandas de sueño diurno.

Sospecho que entre el asma y la depresión (ambas causa y efecto) empezó a procrastinar sus tareas. Debió faltar a un examen, quizás perdió la primera materia, luego dejó de presentar el trabajo y no terminó el semestre. Lo imagino sufriendo como Sísifo en cada semestre, dejando pasar el tiempo para re-empezar de nuevo, para retomar la carrera, postergando siempre su vida, hasta que pasó un año, dos, la década entera, y un buen día, todavía sin decidirse,



quizás aterrado ante la inmensidad de su mentira, de seguro abrumado por los remordimientos, fue descubierto y entonces lo perdió todo.

Su entorno actuó previsiblemente y él perdió la amistad y la confianza de mucha gente. A treinta años de distancia todavía no puedo criticar a

nadie porque cada quien tenía sus justificadas expectativas en él. Pero la tragedia del buen José Elías debe llamarnos a la reflexión.

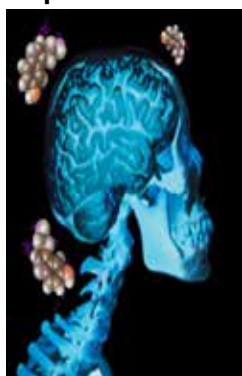
Una de las tentaciones más reiteradas de la depresión es la procrastinación, postergar indefinidamente, con pequeñas excusas, las tareas más inmediatas. Aquel que aplazó una y otra vez el viaje definitivo y se quedó viviendo donde mismo sin esperanza

alguna. La mujer que jamás fue capaz de abandonar al marido díscolo, irresponsable o violento, dejando para un eterno mañana la inaplazable decisión. Así el adicto a la nicotina que nunca pudo dejar de fumar, con plenitud de conciencia sobre el mal que se estaba haciendo, el compositor que nunca terminó su obra, el tesista que jamás completó su grado...

...o el albañil que nunca terminó su propia casa.

MI VIDA TRAS UN POQUITO DE "SEROTONINA"

Investigando y leyendo hace tiempo descubrí lo que me diferencia a mí de la gente no depresiva, de esos talantes aparentemente inmutables que quizás no experimentan alzas ni bajas del ánimo. Porque ellos



comen más o menos lo mismo, hacen o no ejercicio, viajan o no, se entretienen o se aburren, pero no suelen sufrir los altibajos del depresivo.

Yo como usted tengo un desbalance en mis **neurotransmisores**. En función de mi carga anímica, de mi ansiedad y de mi constitución psicosomática, no poseo la cantidad adecuada de determinadas sustancias químicas que equilibran el ánimo.

Me guió por el trabajo del Dr. C. George Boeree del Departamento de Psicología de la Universidad de Shi-

ppensburg, quien explica que entre los muchos neurotransmisores, hay tres intervinientes en el desequilibrio anímico son la **adrenalina**, la **serotonina** y la **dopamina**, llamadas por otros los "mensajeros alegres". Tres aminas que se generan espontáneamente por el cuerpo en determinadas situaciones pero cuyo déficit o exceso influyen en las alzas y bajas de nuestra energía. Entiendo que la **adrenalina** llega en situaciones de peligro. De allí la euforia que nos invade tras superar una situación de peligro, o al bajarnos de la "Vuelta a la Luna", el vertiginoso paseo en un redondel del parque de diversiones.

Creo que buscando la **adrenalina** a como de lugar mucha gente experimenta juegos peligrosos como el paracaidismo, el rafting, el mismo sky acuático, hasta el alpinismo. Arriesgan la vida, sortean verdaderos peligros de muerte, pero logran que el cerebro motive a la glándula pineal a generar la adrenalina que les va a mantener alegres por algún tiempo.

Más compleja parece la segregación de la **serotonina**, producida automáticamente por el cuerpo de acuerdo a su particular ritmo o estado de bienestar y descanso. La serotonina se transforma en melato-



nina y más tarde vuelve a ser serotonina. Fascinante imaginar que nuestro cuerpo es también un laboratorio de agitada actividad, sea que comamos, nos ejercitemos, durmamos, hagamos el amor o juguemos.

Impresiona saber que este proceso químico depende en cierta medida de las órbitas terrestres y que establece ciclos según la luz del sol. En un balance óptimo de la serotonina, deberíamos sentir sueño en la noche y despertarnos vigorosos y optimistas en la mañana. El problema es cuando las sustancias no se han generado en la suficiente cantidad, entonces sobreviene el insomnio en la noche y la modorra en la mañana.

Claro que la relación entre sueño y serotonina es biuvénica. La **serotonina** prepara al cuerpo para descansar, lo relaja y adormece. Luego, el descanso y relax estimulan la generación de serotonina. De allí la enorme relación que existe entre depresión y problemas del sueño. Más aún, la depresión comienza con los problemas del sueño.

Una caminata matinal, cuando el sol apenas nace es inspiradora, llena de vida, incluso por la generación de Vitamina E, producida por los rayos solares en la primera hora de la mañana. Pero acceder a esa bendición no es tan fácil. Las personas con personalidad depresiva nos levantamos muchas veces con sueño, cansados, de mal humor. O despertamos tarde cuando el sol ya no permite caminar. De lograr un ritmo regular de caminatas, contribuiríamos a equilibrar el reloj biológico, con la producción de los neurotransmisores esenciales para el buen ánimo.

El tema de la serotonina es tan complejo que establece una especie de círculo vicioso con nuestros problemas. Su déficit genera insomnio y el insomnio

incrementa su déficit. A su vez, la falta de serotonina desencadena una necesidad desmesurada por los carbohidratos y las grasas, cuya ingesta crea una sensación momentánea de bienestar, es decir, aplaca la ansiedad.

Hay un tercer neurotransmisor, la **dopamina**, elemento clave para la homeostasis o equilibrio del ser humano. La **dopamina** en sus niveles adecuados influye determinantemente en nuestro sentido del bienestar o euforia. Por el déficit de dopamina en las áreas motoras del cerebro sobreviene el Mal de Parkinson. Un exceso de dopamina en los lóbulos frontales genera la esquizofrenia, la psicosis que antes se conocía como locura juvenil o de los adolescentes.

La dopamina interviene a su vez en la generación de endorfina, la sustancia que influye en la percepción del placer y del dolor.



LA ESTRATEGIA DEL ESPEJO

Cada día al levantarme me miro a mí mismo, por dentro. Tantos años combatiendo a la depresión me permiten calibrar el estado de mis neurotransmisores. Claro que no tengo un medidor pero por el estado de ánimo infiero si amaneció bien la serotonina o si falta. O si tengo demasiada dopamina, porque en mi condición bipolar sobrevienen días y épocas de excepcional entusiasmo. De esa evaluación asumo la estrategia que voy a seguir en la jornada para aprovechar la euforia o revertir la tristeza. Más adelante vere-

***mos de cuáles herramientas
me he valido para compensar
ambos estadios.***

LAS DROGAS Y LA DOPAMINA

Ahora en la madurez comprendo aquello que en mi juventud me parecía inconcebible y absurdo. El fenómeno de tantos muchachos poniendo en grave riesgo la salud, su

destino, la misma vida, por el consumo de drogas. Porque cuando yo tenía quince años ya los padres, los médicos y los medios de comunicación alertaban



sobre las fatales consecuencias de la drogadicción. ¿Cómo entonces tanta gente siguió consumiéndolas y destruyéndose a lo largo de los años?

Sencillamente: la cocaína, la marihuana, el crack, la heroína, todas promueven instantáneamente la generación de dopamina. Ponen a la gente a volar, los inspiran, les ayudan inicialmente a concentrarse. Claro, eso es al principio y después vienen las terribles secuelas, pero la gratificación es tan intensa e inmediata que todos los adictos o simples consumidores prefieren correr el riesgo en lugar de vivir sin ello.

He visto tantas veces el fenómeno de la transfigura-

ción del consumidor de droga. Especialmente en las fiestas y discotecas. El muchacho retraído que tras ir al baño viene convertido en un bailarín chistoso que se vuelve el centro de atención de la fiesta. Porque ha chupado marihuana o se ha inyectado cocaína o la ha fumado para desinhibirse.

En los años setenta, cuando yo despuntaba a la adolescencia, la marihuana se había puesto de moda. En las fiestas cada quien liaba sus cigarros de hierba y los repartía entre amigos. Confieso que yo me salvé por puro temor a Dios.

Pero el consumo era tan masivo, tan generalizado que me rozaba una y otra vez. En la bomba de gasolina donde trabajaba por las noches, la droga corría como agua del río. Esa bomba quedaba entre dos cines y a media cuadra de una discoteca. Como en esos establecimientos habían establecido controles, los muchachos prestaban el baño de la gasolinera para drogarse. Allí vi el fenómeno de la transmutación. Llegaban ansiosos, hoscos, agitados y salían plañideros, vibrantes, exultantes, en una transformación sorprendente.

Ya entonces también las muchachas consumían droga. Las muchachas bonitas, de "buena familia", de clase media y también las humildes jovencitas del barrio. Recuerdo como si fuera hoy una belleza de padres italianos, sensual, hermosa, a quien todos deseábamos, pero ella sólo correspondía al amor de un extraño que tenía un automóvil Javelin de vidrios oscuros, que seguramente la gratificaba con dosis de

cocaína y con eso la mantenía amarrada. ¡Cuantos casos de proxenetismo, chulería, explotación sexual, desviaciones morbosas y parafilias como el sadismo, el masoquismo, el triolismo, el exhibicionismo sólo pueden explicarse porque la droga está de por medio!



Sostengo reposadamente que la drogadicción asociada a la depresión se tragó las esperanzas de miles de jóvenes de mi tiempo. Inhalaban y se inyectaban, reían y bailaban frenética-

mente, ni siquiera dormían, parecían incansables y de hierro pero en el fondo padecían la fragilidad del adicto. El día que no consumieran estaban opacos y vencidos y a cambio de la dosis se entregaban, se vendían, se destruían progresivamente.

Hoy es un buen día para contar el caso de "Acetona", apodo de una núbil adolescente, belleza de ébano, quien vivía más o menos cerca de mi casa, y a mí siempre me gustó. Estoy hablando de principios de los años ochenta cuando todavía no había la noción del SIDA como peligro cercano. De tal manera que yo la asediaba procurando sus favores, pero ella aún aceptando mis brindis nunca quiso conmigo. Siempre me frustró ver que prefería a otros hombres menos competitivos, ninguno de los cuales la invitaba a estudiar, a superarse, ni le leía poemas como yo hacía. Muchos años después entendí que ella era adicta, que nada podía satisfacer su desesperada

necesidad de consumir droga. Aquellos galanes que me ganaron en su afecto eran sus proveedores.

Entonces la masiva drogadicción deriva a su vez de la depresión como un problema de salud pública. Las drogas son causa y efecto de la depresión. La gente usa las drogas para desinhibirse, incluso para trabajar, para crear, para hacer el amor y rendir como magníficos amantes. Sólo que el consumo nunca es inocuo. Para la próxima vez, el muchacho necesitará una dosis adicional de cocaína o crack y a su vez, cada ingesta desbalanceará más aún el reloj interno del organismo, creando una dependencia visceral, mientras no consuma no tendrá energía y a su vez cada consumo lo hará más dependiente.

En el mundo del arte, del espectáculo, de la música y la creatividad, las drogas se han convertido en una muleta de uso frecuente. Cuesta pensar que alguna de la producción artística de la humanidad quizás se ha hecho bajo los efectos de las adicciones. Claro, para lograr el hermoso cuadro, el poema de increíble belleza, la interpretación musical impresionante, se paga un precio mortal. Terminan baldados, con AC-V's fulminantes, es decir, mueren aún jóvenes de un infarto o derrame fulminante o quedan hemipléjicos, o llegan al suicidio en las etapas depresivas de la ingesta, o perecen de una sobredosis.

Pienso que en el futuro, cuando la comunidad internacional enfrente de veras la manipulación económica de la droga, habrá más posibilidades de prevenir las adicciones. Porque las drogas ahora constituyen

un negocio secuestrado para beneficio de pocos y desgracia de toda la humanidad.

Fijémonos en el caso de la hoja de coca. El té de coca es una maravilla, por con la misma hojita procesan



el fatídico polvo blanco que se está desgraciando a tanta gente en el mundo. Así la marihuana que tiene efectos terapéuticos y ya en algunos países la utilizan adecuadamente. Cuando

los gobiernos aborden con realismo el tema de las drogas, aboliendo las prohibiciones y permitiendo que la ciencia las manipule, las adicciones bajarán sensiblemente. De paso se desplomará el imperio del terror del narcotráfico, los países penetrados por el narcotráfico volverán a la normalidad y los pobres ya no serán empleados como "mulas", es decir, mensajeros que la esconden en sus estómagos e intestinos a cambio de pingües comisiones.

Eso hoy es impensable porque el circuito económico de la droga es transnacional, y los mismos productores y narcotraficantes se benefician de la prohibición. La cocaína es cara porque es prohibida. Los muchachos la consumen a escondidas porque está de moda, tiene el dulce encanto del objeto prohibido y a su vez la utilizan para paliar sus depresiones. ¿Imagina usted un sucedáneo de la cocaína que no cause adicción y que consumido con récipe por lapsos específicos rin-

da sus beneficios sin destruir al organismo?

LAS OTRAS ADICCIONES SOCIALMENTE PERMITIDAS

Tuve un amigo del alma, Hely Marval, poeta popular, compositor, cantante en sus años mozos, quien lamentablemente naufragó entre los embates de la pobreza y la violencia endémica. Hely Marval era todo un personaje en Urbanización Zapara, el conjunto residencial donde mi familia se había refugiado cuando yo era un adolescente.

En sus años mozos Hely Marval fue boxeador y cantante. Del cuadrilátero de "Puntica de Piedra" salía todo adolorido y a veces inflamado para el club donde actuaba el grupo "Gotas de Lluvia" del cual fungía como solista. Imagino que entonces comenzó a drogarse. Fumaba cigarrillos normales y de marihuana. Pero nunca bebió whisky ni cerveza ni ron, ningún tipo de licor. En este plano era abstemio.

Muchos años después, confesándome su adicción, la que le costó la carrera artística, varias familias, su estabilidad y quizás la vida, Hely Marval esbozó una defensa racional de la cocaína. "El whisky que ustedes se toman es tan malo como esto, pero como la cocaína no paga impuesto, la tienen prohibida".

¿Es el licor una droga? Claro que sí. También el taba-

co. Y si hiciéramos un conteo raso de los muertos que producen alcoholismo y tabaquismo frente a la drogadicción, evidentemente que es muchísimo mayor la incidencia de los primeros. Claro, las cifras son de difícil ponderación ya que mucha gente consume los tres a la vez, alternan los cigarrillos de nicotina con la marihuana y la cocaína y liban licor mientras tanto.

LA CUESTION DEL CIGARRILLO



Los mayores genocidas de la historia mundial no serían Leopoldo de Bélgica ni Adolfo Hitler ni Atila

o los emperadores de Roma, sino un grupo de atildados ejecutivos, quienes regían las corporaciones del tabaco en los años cincuenta, cuando tramaron la peor conspiración de los siglos y favorecieron la adicción y muerte de millones de personas para las siguientes décadas.

Porque ya para 1953 la ciencia médica había acopiado pruebas irrefutables del carácter adictivo y cancerígeno del cigarrillo, ya los patólogos mostraban los pulmones negros y necrosados de los fumadores y los químicos alertaban sobre el pernicioso efecto del alquitrán y de la nicotina sobre el sistema respiratorio, pero aquellos gerentes decidieron silenciar la información, avasallarla con la más costosa campaña publicitaria en todos los países y más aún, decuplicar el número de fumadores, pasando a captar clientes cada vez más jóvenes.

Fue el 15 de diciembre de 1953, específicamente en la gran sala del Hotel Plaza, cercano a Central Park

cuando personeros de importantes tabacaleras, en contubernio que algunos han definido como complot siniestro, acordaron desacreditar las informaciones de los científicos, y en su lugar promover el consumo masivo entre jóvenes y adolescentes.

Se lo propusieron y lo lograron, porque ya eran los tiempos del cine, iba entrando la televisión y todos los arquetipos del celuloide privilegiaban el cigarrillo como símbolo de la sensualidad, el carácter, la virilidad o la feminidad provocativa. En las siguientes décadas los primeros anunciantes del mundo entero fueron las tabacaleras y sus distribuidoras. Contrataban a las más



hermosas modelos, metían la publicidad subliminal en las películas más taquilleras, pegaban jingles, montaban las escenografías más impactantes y mantuvieron al cigarrillo, a pesar de la alarma científica, como el primer uso social, más aún, vehículo idóneo para la socialización contemporánea.

Así la industria tabacalera mundial conservó su imperio de mercadeo y ventas. Cada firma era capaz de producir varias marcas para captar segmentos de diferentes públicos. En cada conferencia especializada, en cada revista médica los científicos seguían alertando sobre los efectos terribles de la adicción, pero eran vocecitas tenues que apenas clamaban en el desierto. En verdad la humanidad no oía ni quería oír al respecto.

Así entre la mayor indiferencia o ignorancia la humanidad del "Baby Boom" y las generaciones Gerbert, Hippie, Postmoderna y Yuppi, abrazaron la muerte a plazos, envuelta entre bocanadas de humo. Hoy conmueve pensar que por semejante manipulación han perecido millones y millones de seres humanos, otros millardos han quedado baldados por el enfisema, la ablación pulmonar, la bronquitis y millardos más se preparan para morir en las próximas décadas.

Y lo peor es que hasta tiempos recientes, nadie se escapaba del efecto expansivo del cigarrillo. Si no fumabas, te fumaban encima, en la fiesta, en el automóvil, en la oficina, en el restaurante, incluso en la cama, inoculándote el cáncer para que alguna vez como fumador secundario pagases tú también las culpas ajenas.

He hecho encuestas entre mi más cercano grupo de amigos, sobre cómo abrazaron la adicción. Antonio María, por ejemplo, recuerda que fue un dirigente estudiantil quien visitaba su liceo el primero en ofrecerle un cigarrillo, que él aceptó, a pesar de sus trece años de edad, para fingir que era mayor. Porque la peor tragedia de este holocausto es que se diseñó para captar niños y adolescentes y la gran mayoría comenzaron a fumar en plena pubertad o aún antes del desarrollo.

El cigarrillo ha matado más gente que muchas guerras. Ni siquiera la Peste Negra que asoló Europa en el siglo XIII se le asemeja en mortalidad. A su lado la bomba atómica, el SIDA, los accidentes de tránsito parecen episodios de menor monta. Ahora mismo,

mientras escribo estas líneas, las consultas oncológicas están desbordadas por las diferentes formas de cáncer asociadas al tabaquismo.

En los últimos años el mundo se va despertando progresivamente al horror que permanecía desapercibido. La aleccionante confesión del Hombre-Malboro, Wayne Mc-Laren, quien con el pulmón canceroso pidió perdón a todos por los comerciales que protagonizó durante veinte años, montado sobre un caballo, fumando varonilmente, preparando su propia muerte. En Estados Unidos la justicia federal ha sentado en el banquillo a aquellos impíos en la responsabilidad judicial de las empresas que representaban. Cuarenta estados norteamericanos demandaron en 1997 a las tabacaleras. Estas pagaron 368 mil millones de dólares, una ínfima porción de sus fabulosas ganancias, para impedir la continuación del juicio.



as ganancias, para impedir la continuación del juicio.

Varios gobiernos, como Nicaragua y Brasil, actuando como representantes de sus ciudadanos tabáquicos, enfisémicos, enfermos y moribundos, plantearon otras demandas.

Hoy es un buen día para conversar en familia sobre la denuncia de aquel médico, a quien una tabacalera inglesa pagaba millones para que ocultase sus estudios sobre el cigarrillo. El científico, por razones de conciencia, entregó sus informes a la prensa y con eso allanó el camino para numerosas demandas,

varias de las cuales han significado multimillonarias reparaciones para los afectados.

Desenmascaradas en Estados Unidos, Inglaterra y media Europa, las trasnacionales desplazaron sus inversiones hacia Latinoamérica y Asia, donde la mayor pobreza y peor desinformación ofrecía mercados cautivos. Usted los ve en cada Semana Santa pagando fabulosos shows playeros, promoviendo que niños y adolescentes le den su primer beso a la muerte.

Sostengo reposadamente que el tabaquismo como fenómeno mundial es consecuencia de un proceso de dominación impregnado a su vez del mayor desdén por el valor de la vida. Una prioridad esencialmente mercantilista, ganar millardos aunque mueran millones. Por eso le encarezco, estimado lector, querida señora, a que rompa las cadenas de esa doblegación y comience a luchar por su libertad y su vida.

PROS Y CONTRAS DEL LICOR

Hablemos claro, el licor es uno de los elementos clave de la existencia humana. La civilización ha avanzado o retrocedido, en cuarenta siglos, siempre con el consumo de alcohol. Gobernantes embriagados o bajo el efecto de la resaca desataban las guerras. Los artistas y pensadores desgranaban lo mejor de su creación bajo el efecto de los tragos. Abajo, el campesino y el minero han soportado las interminables jornadas, siempre con el licor como compañero.

En el Páramo de mis amores, donde nació mi papá, constaté el confuso efecto del licor. Sin el miche claro que los labriegos consumen todos los días, les sería imposible cumplir las agotadoras jornadas de siembra, riego, fumigación, limpieza, abono y recolección. Creo que aún bajo el efecto de la resaca es que logran trabajar desde la madrugada hasta después del mediodía. Y que por el sudor expelen el alcohol del organismo, para volverse a intoxicar en las próximas horas.

Claro que ese mismo aguardiente que les permite trabajar, amar con vigor excepcional, es la causa de su ruina. Sus jornadas quedan circunscritas al mero lapso que permite su condición alcohólica. Para conversar y compartir, consumen licor y así se desinhiben. En

la etapa eufórica de la ingesta son encantadores. Pero más adelante se tornan agresivos y por eso las altas tasas de criminalidad en la cordillera venezolana.

También entre mis colegas escritores yo desde adolescente palpé el doble efecto del licor. Nos animaba increíblemente en la primera tanda, después nos ponía lacrimosos o agresivos.

Más allá de la adolescencia, por allí llegando a la veintena, finalmente aprendí a beber. Lo hice en el marco de una crisis depresiva, enamorado de una mujer mucho mayor que yo, quien no sólo bebía, sino que también fumaba. Más adelante, en andanzas estudiantiles, políticas y profesionales, bebí mucho y me aficioné a ello.

Creo que no caí en el alcoholismo porque comencé algo tardíamente a consumirlo. Si el joven se inicia en el licor a los trece o quince años, lamentable realidad de hoy, más tarde no tendrá fuerza de voluntad o autodominio necesario para controlarse o dejar la bebida. Ya con el juicio y el cuerpo bien formados es más fácil administrarse y no dejarse llevar por las adicciones.

Por mi formación cristiana siempre mantuve los pruritos contra el aguardiente y al principio le pedía perdón a Dios por cada trago que me tomaba. Más adelante, con la madurez y la amplitud de miras que da el libre-pensamiento, asumí que la Biblia no prohíbe el consumo sino la embriaguez. Por algo Jesucristo multiplicó el vino, que era la bebida de consumo social masivo en aquella época. Pero la misma Biblia dice que el ser humano que se embriaga no es sabio, yerra, se equivoca.

Además, en la mayoría de nuestros países tropicales, hace falta beber una pequeña cantidad, cuando menos. Si usted no bebe, tampoco se integra, ni comparte ni se socializa en su entorno. Ahora mismo yo no encuentro otra forma de romper el hielo en cada reunión si no es tomándome un trago. En la calle, más de un paisano me homenajea brindándome una cerveza. Y yo la recibo agradecido, la pruebo en su compañía, la pondero como muy agradable porque es la única manera de caerle bien y entrar en su confianza.

En muchos países no es posible hacer política si no hay tragos de por medio. En mis años de militante demócrata-cristiano, la mitad de los eventos eran en base a la cerveza. Montábamos las tarimas para los discursos y abajo las cantinas para atraer a los votantes. Después del acto, el convite con los candidatos debía incluir suficiente licor, también para romper las distancias y crear un clima de agradable intercambio. Así en el mundillo de las ventas, de los negocios, todo se acuerda y discute al calor del licor.

De tal manera que yo asumí una línea intermedia, racional y utilitaria en relación al licor. Aprender a consumirlo, manejarlo y no dejarme llevar por este. Sostengo reposadamente que el consumo inteligente de licor es una ayuda pues medido y controlado, rinde maravillosos efectos. ¡Cuántas veces, demolido y extenuado, un trago de whisky me cambia la vida! El trago me saca momentáneamente de la nube oscura. Claro, he aprendido que nunca puedo pasarme de la etapa eufórica, cuando los primeros tragos

me aceleran, entonan mi ánimo y me alegran. Allí debo parar, comer, dejar de beber y esperar un rato. De continuar bebiendo más allá de esa etapa eufórica, entonces caería en las siguientes, de depresión y agresividad, con lo cual revertiría el efecto positivo. También disfruto del “Cuba-Libre”, una deliciosa combinación de ron, zumo de limón, amargo de angostura y un poco de cola negra.



Este trago tiene frente al whisky la ventaja que logra sus efectos más rápidamente, pero también es más peligroso porque embriaga más rápido, de tal manera que en mi constitución somática sólo puedo tomarme uno o dos de éstos mientras que de whisky aguantaría más.

Hay gente a quien le va bien con la cerveza y el vino o los tragos dulces. En todo caso yo me permitiría recomendarle que se estableciera una meta, experimentar consigo mismo a ver cuántos tragos tolera y fijarse un tope. Yo, por ejemplo, nunca puedo tomarme más de cinco tragos de whisky o dos de “Cuba Libre”. Pero... ¡como los disfruto y cuánto los rindo! Confieso que a mí el licor, así medido, me ayuda a escribir, a leer. Yo bebo “encapillado”, es decir, solitario, trabajando en el estudio. Y puesto que asumo

al licor como una herramienta antidepresiva, no lo utilizo sino en casos especiales. Yo no bebo cuando estoy contento, nunca bebo dos días seguidos. En las fiestas jamás me paso del límite auto asumido y aunque el palique con los amigos esté delicioso, corto y administro la ingesta.

En Venezuela hay como un código de honor con el aguardiente. Uno no puede dejar de beber si los amigos siguen haciéndolo. Yo mantengo cierto conflicto con mis mejores amigos que me reclaman mis cortas consumiciones, pero espero que algún día la luz del entendimiento les haga libres.

Porque para convivir con la depresión uno tiene que mantener un constante autoanálisis. ¿Cómo estoy, cómo anda mi cuerpo, cómo van los neurotransmisores?

Y esforzarse en revertir las debilidades, utilizando los recursos disponibles para trocarlas en fortalezas.

EL CAFÉ, EL TÉ, LAS COLAS NEGRAS

Así como el licor es para mí un instrumento anti-depresivo, el café, el té, las colas negras y otras bebidas me ayudan en la misma onda.



En mi familia el café se toma casi como un refresco. Porque mi papá, mi madre de crianza y mi esposa son andinos de la montaña, donde toman café al levantarse, lo brindan en cada visita, a media tarde, incluso en la noche antes de acostarse.

La rama colombiana de mi familia, por mi madre, también lo consumen copiosamente. Incluso mis tíos del Magdalena almuerzan y en lugar de gaseosas, toman café.

Pues bien, en esta constante búsqueda de recursos para sobrevivir a la depresión, también deseché el café como un placer para asumirlo como un instrumento de lucha. Mido escrupulosamente cada taza que me tomo. Usted sabe que en cada visita, a casa u oficina, lo primero que le ofrecen es una taza de café. Yo sólo la acepto según la necesite. Escrupulosamente medida. En la fase eufórica de mi bipolaridad, así como no consumo licor, tampoco café. Lo reservo para cuando llega la opacidad, la nube negra, y entonces la ca-

feína sí rinde su efecto.

Tiempo atrás, por pura ignorancia, yo consumía café como el común de la gente, si me lo ofrecían. Viví como "café-adicto" mucho tiempo. Por cierto que en mí se da la paradoja de que el café tomado de noche me induce al sueño. A mucha gente le pasa lo contrario, el café los desvela.

Cuando tomo café antes de acostarme, despierto sobresaltado y nervioso en la madrugada, demasiado temprano, entre 2 y 4 de la mañana. Tal desvelo es en sí mismo una forma de insomnio, por eso sólo me atrevo a tomármelo cuando debo "madrugar".

Así con el té, con el té-rápido que ahora viene listo para servir, en polvo. Nunca lo acepto en brindis ni como refresco, sólo lo reservo para esos días opacos en que mi cuerpo no segregó suficiente serotonina, entonces yo lo ayudo desde afuera con esas ingestas. De Argentina me traje en un viaje una cajita de mate, que surte un efecto doblemente más efectivo que el té común y corriente. Yo reservo el mate solo para ocasiones especiales, cuando me voy de viaje por carretera o tengo que estudiar hasta tarde. Pero es cuestión que usted pruebe una cosa y otra, autoanalizándose, hasta determinar cuál de estas bebidas le ayudaría en este propósito.

Las colas negras (Coca-Cola, Pepsi-Cola, Dr. Pepper) tienen un efecto más o menos parecido. De mi propia cosecha: no se rinda a su consumo, mida, controle, administre escrupulosamente su consumo.

EL CHOCOLATE Y LAS GRASAS



Ahora se ha demostrado que el chocolate tiene notables ventajas, una de ellas, servir como antidepresivo natural. Está claro que muchas jóvenes y damas de diferentes edades lo consumen casi a diario, quizás inconscientemente para equilibrar su ánimo.

Así como le recomiendo especialmente no desaprovechar las propiedades antidepresivas de las bebidas, le encarezco a medir muy bien su consumo de chocolate. Si usted es depresivo o bipolar, nunca lo consuma a menos que lo necesite.

Yo jamás cedo a la tentación de un chocolate si no es para estos fines. Porque el cacao es una grasa vegetal que engorda. Imagine el efecto que tiene en nuestro peso y en nuestros valores (colesterol y triglicéridos) la ingesta cotidiana y abusiva del chocolate.

Le recomiendo que lo reserve para cuando llega la nube negra. Esos días, tardes y noches oscuras cuando el ánimo está por el piso se pueden revertir con una buena barra de chocolate. Y si usted tiene problemas de sobrepeso o ya está en una edad mediana, consúmalo del negro, sin leche y sin azúcar.

Afortunadamente ya hay varias marcas en el mercado que lo expenden con esas características.

Así con el azúcar, que es la manteca dulce y todas las grasas. Bien se que el hipotálamo demanda oportunamente una porción de comida dulce y grasosa para generar dopamina y serotonina. Reserve el consumo para el momento oportuno. Mientras tanto, le recomiendo el yogurt con cereal, el café con leche sin azúcar, las azúcares sustitutivas (claro está, sin abusar porque la sacarina, la fructosa y todos esos edulcorantes tienen sus pros y sus contras).

El día del peor ánimo cuando no provoca ni bañarse, no hay energía para nada, es el momento en que usted debe experimentar con su cuerpo. Mi teoría del Espejo. Mírese y evalúese. Vamos a probar primero con el cafecito, endulzado con edulcorante. Después con el te y en el desayuno tome cola negra. Hacer las comidas con gaseosas resulta negativo, engordan.... Pero el día menguado de su inflexión, cuando amanecemos sin suficiente serotonina, métale por la boca lo que le va a ayudar a despegar.

A veces yo necesito tomarme las tres cosas juntas. Primero café, después te y por último un vaso de coca-cola. Entonces despego. En días de mucho cansancio, el chocolate rinde su efecto.

Eso sí, no espere resultados a los cinco minutos. Tómese su bebida, cómase su chocolate, carbohidrato o grasa, ocúpese de cualquier cosa, deje pasar el tiempo y verá que el mismo cuerpo responde.

¿CUÁNTO AYUDA LA VESTIMENTA?



Tú eres más grande que la ropa que te pones, más importante que las marcas, calidad o color de tu atuendo. Tú eres espíri-



tu, alma, humano, no un maniquí que sólo con buenos trapos se exhibe bien.

Claro que el bienestar derivado de una vestimenta cómoda, atractiva, vistosa, que te haga sentir íntimamente agradado, contribuye a mejorar el estado de ánimo.

Recuerdo el lema de Irama Acosta, un amor de mi adolescencia, quien guardaba su mejor vestido para el día de mayor depresión y problemas. Creo que mientras se acicalaba, ahuyentaba sus tensiones y que la gratificación derivada de la buena apariencia le ayudaba a sentirse mejor. De resto, en

***sus días normales, vestía
sin prestarle mayor atención
a ello.***

EL SEXO Y LA DEPRESION

Salvo mejor opinión de los sexólogos, tengo la idea que, en referencia a la depresión, el sexo puede coadyuvar a soportarla o agravarla definitivamente.

Por experiencia propia se que una relación intensa, completa, que incluya escarceos, caricias y sea muy ardiente, lo libera, lo renueva, dinamiza y desestresa a uno. Mientras que una relación conflictiva, de compromiso, fastidiosa o traumática, contribuye a elevar la tensión.



Los especialistas hablan de la adicción al sexo, como una de las variantes de la conducta depresiva. Gente que vive y muere por el sexo. Más bien por la genitalidad, y entonces

compran videos, pagan llamadas, contratan favores y se exponen a peligrosos límites para entretenerse. El tiempo histórico ha promovido la libertad sexual como un derecho ciudadano de la modernidad. La homosexualidad o el lesbianismo ya no son delito y según las categorizaciones de la psiquiatría tampoco anormalidad. Incluso las excentricidades sexuales como el fetichismo, exhibicionismo, zoofilia,

sadismo y masoquismo ya no son concebidas como bestialidades sino como parafilias, es decir, aficiones extrañas de gente que así se goza.

A estas alturas –o profundidades- de mi vida entiendo que los mayores homófobos, es decir, los peores críticos y perseguidores de los homosexuales, también lo son, renegados o escondidos, quienes gritan así para acallar las sospechas. Hay tantos casos en la crónica reciente. Recuerdo el caso del alcalde de Spokane, Marion Barry del estado de Washington, quien había hecho su carrera persiguiendo homosexuales o del parlamentario republicano Mark Foley, promotores ambos de la represión homofóbica y luego terminaron envueltos en sonados escándalos. Claro, si usted siente fantasías sexuales por niños y menores, como abogado estoy obligado a recomendarle que urgentemente busque ayuda especializada. Lo suyo no es propiamente una parafilia si no una conducta delictual, criminal. La prensa está repleta de escándalos al respecto. Aborde a tiempo su problema y no llegue a destruir otras vidas, inclusive la suya propia.

No soy quien para decirlo, pero me atrevo a recomendarle que según sea su identidad sexual, vívala sin traumas. He tenido amigos que sufren horrores por su condición homosexual, especialmente en el seno de familias puritanas. No está demás recordar cuantos de los genios de la humanidad han sido homosexuales. A cada quien le recomiendo que viva su vida tratando de no hacerle daño a los demás. Si es

un joven con esa condición, tratando de no afectar el orgullo y los sueños de sus padres.

Tengo la idea de que el sexo mientras menos mercantilizado es más interesante y más relajante. Pagar por contrato, adecuarse a una tarifa, rendirse a los servicios profesionales de la carne, todo eso te humilla, te deprime, te daña. Te juro que alguna vez encontrarás alguien capaz de hacerlo contigo sin necesidad de pagarle y sin irrespetar tu condición humana.

El sexo es uno de los recursos más maravillosos de la vida. Por eso mismo es antidepresivo y relajante. Estoy seguro que sí se combina con intercambio, conversación, alguna actividad compartida, es doblemente productivo.

Claro que hacer el sexo con alguien, sólo para bajar el estrés, constituye un acto de supremo egoísmo. Especialmente uno hombre, si manipula a una mujer procurando estrictamente el placer. La liberación sexual va marcando nuevos parámetros... ¡Que complicado es el abordaje de este tema!

Parece mentira, pero las parejas más deliciosas son aquellas desinhibidas, con sus problemas socioeconómicos resueltos, que no esperan otra gratificación más allá del placer. De alguna manera necesito decirte que si solo buscas el sexo por placer procures conseguir alguien así. Nunca utilices a la persona que espera de ti otras cosas. No engañes, no mientas, no crees falsas expectativas. La vida tiene una ley kármica según la cual todo lo malo que hacemos se nos devuelve.

Así con el amor, el enamoramiento. Ahora se sabe que ese estado de arrobamiento, de inspiración y desquiciamiento es un trastorno hormonal, cuando las neuronas están más alertas y por eso se va el hambre, el sueño y se viven ciclos de euforia o tristeza profundas. Toda la producción poética, musical, especialmente los ritmos latinos, se la debemos al amor romántico, sensible, utopista y lacrimoso. Yo te recomiendo que la pases como puedas, tratando de no hacer daño a nadie ni autoinfligirte castigos. Aunque el bolero diga lo contrario, resulta que el arrobamiento supremo, el enamoramiento idílico sólo dura cuatro años. Tiempo de sobra para que empieces a olvidar si el episodio fue infausto o para que hayas construido un matrimonio de amor, hijos, comunidad conyugal e intereses compartidos, si fue feliz la trama.

PARA CUANDO LA VIDA NOS ECLIPSE



El universo debe ser una sucesión de eclipses. Por las órbitas y movimientos astrales, un planeta estará a ocultando a otro cada día, un satélite perderá su iluminación natural por el paso de una masa oscura gigantesca y en cada galaxia habrá una oscuridad temporal de la que nunca sabremos en nuestra finita existencia, porque todo es desconocido, todo es fascinante e indescifrable más allá de esta Vía Láctea que nos cobija. De nuestra pequeñez nos trae indicios la fecha previsible del próximo eclipse. Pasarán 73 años, tres cuartos de siglo, cuando ni ustedes ni yo estaremos, para que vuelva el fenómeno vivido en 1998.

Del eclipse solar no sé mucho ni tengo tampoco mucho que comentar, pero lo aprovecho para referirme a las otras opacidades, oscurecimientos y deslumbramientos que hay, de los que la vida forzosamente me ha ido enseñando: los eclipses de los seres humanos.

Porque cuando alguien es más inteligente, poderoso, audaz, rico, bien parecido, sortario o alegre, indudablemente que nos eclipsa. Nuestra luz se pierde frente al más favorecido por el destino, por

quien está en mejor situación, vive un mejor tiempo o está más preparado para luchar. En esta sociedad de competencia, con el personalismo y el egoísmo como credos supremos de la cotidiana escala de valores, siempre hay alguien en mejor posición que nosotros. De hecho, la vida se ha vuelto una competencia y el halo de luz que desplegamos sólo fulgura hasta que en el próximo escalón nos espera el que va más adelante, quien está a su vez en mejor hora, el seleccionado por el destino para ese momento.

Sería una necedad desconocer que esos eclipses personales son inevitables. Usted y yo, amigo lector, jamás seremos los mejores. Nuestra mejor hora llega, dura un tiempo y pasa. Se lo he leído a los personajes históricos más trascendentes. Ellos siempre saben que no se quedarán allí para siempre. Los que dejan huella permanente son aquellos que arrancan con plena conciencia de que toda la gloria del mundo es transitoria.

Pero claro, el que tengamos un “Principio de Peter” (nuestro nivel máximo de competencia) aguardando en un recodo del destino, no obliga ni determina la resignación. Quizás la correcta forma de vivir sea en la permanente preparación para el día de la inflexión. Nunca cesar, nunca aceptar que hemos terminado, nunca echarse a dormir del todo, porque al cabo de una jornada de éxitos, tras la mejor hora, si uno no se prepara, sobreviene entonces la mejor hora del otro, su triunfo.

Los hombres más exitosos que conozco se caracteri-



zan por desempeñarse escrupulosamente en la administración de su triunfo. No se embelesan en la adulancia, no aceptan el embrujo de la supuesta superioridad propia. Y desdeñan la rimbombancia, el fatuo, siempre aferrados al trabajo y la rutina, preparándose para luchar. Tras cada persona exitosa se esconde un

sujeto entrenado para competir. El que sigue entrenando después de haber llegado a la cima es el único que permanece en esa cumbre.

Lo escribo sea cual sea el área suya o nuestra del desarrollo y la acción humana. Sea usted profesional, técnico, obrero, ama de casa, amante esposo, apasionado galán, hermosa chica, aventajado estudiante, centro de atención de las fiestas, afortunado play-boy, exitoso jugador o inversionista, le recuento que el tiempo nunca es estático ni la vida ni las circunstancias. Todo cambia y con el cambio se sube al coche el fracaso o la prosperidad.

Párrafos atrás le recordé que nunca seremos los mejores. Pero tampoco seremos los peores. Su desgracia de hoy, su fracaso, su problema de nunca acabar, su defecto físico, su tara mental o el conflicto íntimo, nada es lo peor del mundo. Recuerde la parábola de quien lloraba al ver sus zapatos viejos, volteó y descubrió que el vecino no tenía pies. Asimismo, su circunstancia de hoy no es la peor del mundo. Se lo juro

y lo invito a que lo compruebe. Salga de sus cuatro paredes, de su círculo de eternos lamentos, de quienes lo conduelen, de quienes no le ven salida a su problema. Échese al mundo, vaya a una cárcel mire a un hospital, a un ancianato, a un psiquiátrico, a un sanatorio y verá que hay cosas peores que la muerte. Y hay gente que quisiera haberse muerto hace tiempo para no seguir padeciendo, pero como nadie muere cuando quiere sino cuando puede, siguen en la desesperación sin pausas.

A medida que Venezuela se incorpora a la aldea global, hay una masificación de los usos y costumbres, de la moda, las carreras universitarias, los códigos del amor y la amistad, con todo esto tiende a multiplicarse la frustración colectiva. Con los años he ido viendo cada vez más gente tronchada por las frustraciones. Sea por problemas psicológicos o emocionadles, por enfermedades, fracasos laborales, crisis familiares, dudas existenciales. A veces me pasa por el lado una jovencita destrozada por su complejo de inferioridad. Se ha ido cambiando el color de los ojos, no come casi nada, vive aterrorizada que la llamen gorda, palidece antes de hablar y se siente menos que nadie. Su ser entero delata un eclipse interno frente a otras que también serán eclipsadas después. Y no encuentro cómo abordarle el tema, cómo decirle algo, porque sencillamente, en la lobretez de sus complejos, no hay cabida para una sinceración que sería la primera etapa de la liberación del espíritu.

Por esa extrema sensibilidad del poeta, yo padecí tiempo atrás muchas de las desolaciones del espíritu. La fe, el amor, el don de los hijos y la racionalización de cada crisis me permiten ver ahora hasta el peor de los problemas como una tontería de fácil solución. Me confieso un superviviente. Por eso cada vez que veo un alcohólico, un maníaco-depresivo, un drogadicto, un obsesivo del suicidio, un ser frustrado o derrotado, me siento comprometido a decirle que se levante, porque el camino le espera con gente, amor, Dios, oportunidades y luz para seguir adelante.

La línea media de la vida feliz sería aceptar que nues-



tra situación es única, que nuestra circunstancia es irrepetible. Que para producir el milagro de nuestra supervivencia han mediado miles de coyunturas únicas. Bastaría que usted

gastara un rato en reflexionar sobre su propia vida, su huella familiar, su conflicto de niño, sus crisis de adultez, para asumirse como un vencedor. Habiendo llegado hasta aquí, nadie podrá derrotarle. Es decir, que en su espíritu, en lo profundo de su alma, apagando la música, tapando la botella, tirando el estupefaciente a un lado, apartándose de los amigos bullangueros un tanto, quitando los ojos de la pantalla y a solas consigo mismo, de seguro que allí está la fuerza necesaria para permitir su supervivencia, su triunfo, su potenciación frente al fracaso.

He pasado una vida leyendo y tanto tiempo después

me he dado cuenta que lo más profundo y útil no está propiamente en los libros ni en los labios de los hombres, sino en el silencio de Dios. Ningún curso de autoestima, ningún plan de trabajo, ningún logro económico, ninguna religión, ni siquiera los vigorizantes y antidepresivos pueden ser tan útiles como la purísima fe, la simplísima ayuda divina.

En síntesis, amigo lector, querida señora, yo también he sido eclipsado como usted. Yo también he visto a otro triunfar y a otro fracasar. También he visto las injusticias, las situaciones incomprensibles. Y le juro que aún lo peor de hoy no será lo peor de mañana. El único estadio que no tiene salida, la única crisis terminal es la de la propia entrega. El problema sin soluciones el que anidamos en el alma, dejamos que gangrene como enfermedad incurable, el abandono espiritual, la rendición ante el deber de luchar.

Mientras haya voluntad y fe y amor por alguien o de alguien, habrá cómo salir de la temporal opacidad, del fracaso, de la crisis y de la desesperación que hoy nos embarga. Nunca es más oscura la noche que cinco minutos antes de amanecer. Si hoy usted sufre esa crisis terminal, ese problema sin solución, piense que ya la salida se va acercando. Tras la noche más oscura igual termina amaneciendo. Usted no se acabará con el problema que hoy oscurece su existencia. Amanecerá, brillará la esperanza, con la fe, y el trabajo y el amor sincero, aférrese en su oscuridad a gritar... que no será jamás vencido.

REVERTIR ESTA DEBILIDAD EN UNA FORTALEZA

Ahora en la distancia miro en perspectiva las épocas durante las cuales intenté "curar" mi depresión. Traté siguiendo los métodos convencionales. Porque yo también consumí pastillas para dormir (somníferos), otras para levantarme (energizantes), me entusiasmé con el Prozac en sus inicios, leí libros de la llamada "Auto-Ayuda", seguía rigurosos programas de entrenamiento (caminatas, gimnasio, bailoterapia) y



afanosamente traté de "cambiar mi vida" para desterrar la depresión de mi personalidad.

Ahora no pretendo curar mi depresión, sino manejarla, encausarla, controlarla y valermé de sus

dos etapas para seguir mi programa de vida. Crecer como persona para controlar la depresión.

Porque no hay nada más fantasioso y al final agotador que la impostada euforia. Ese frenesí al que te llevan los antidepresivos, que te ponen a volar, te hacen actuar como jalonado, demasiado acelerado. La prolongación artificiosa de esa fase eufórica agota el cuerpo y empobrece al espíritu. En mi caso, yo no habría leído prácticamente nada, y hubiese escrito mucho menos, de no haber dispuesto de las eternas

madrugadas impuestas por el ritmo de mi personalidad bipolar.

Leyendo la vida de los grandes creadores e intelectuales, advierto el ritmo irregular de su producción. ¿Cómo es que Honorato de Balzac se encerraba un mes entero en una habitación y al salir llevaba las mejores páginas de la Comedia Humana? ¿O que Georg Frederick Handel sobreponiéndose a una profunda crisis compuso el Mesías, cuyo Aleluya remece aún los coros del mundo entero? Si Johann Sebastian Bach no hubiese sufrido la tristeza del ciego, no contaríamos hoy con los oratorios que compuso en sus interminables madrugadas.

Stefan Zweig tenía los dos ritmos. Creo que en la etapa eufórica viajaba y hacía vida social, pero cuando caía la nube negra se encerraba a leer y escribir. Gracias a su depresión dejó la más completa serie de biografías sobre personajes históricos.

Lamentablemente, en un momento dramático de la historia universal, se dejó llevar por el fatalismo y terminó suicidándose. El pensaba que Hitler, el perseguidor de los judíos, ganaría la Guerra Mundial. De haber pospuesto su decisión suicida por unos meses, al menos hasta 1943, ya no lo habría hecho. Porque en pocos meses todo cambió y tras Stalingrado se puso en evidencia que Hitler perdería la guerra. Stefan Zweig habría regresado a Europa, cargado de gloria y honores, a jugar un papel clave en la reconstrucción alemana y austríaca de la post-guerra.

La clave, tanto en la etapa depresiva como en la hora

nona de la fatalidad, cuando la derrota nos alcanza, cuando nos eclipsamos, cuando el infortunio llega, es darle tiempo al tiempo. Siempre vendrán tiempos mejores. En el apéndice de este libro "Breviario para la Depresión", trato en varios artículos de prensa este tema.

En Venezuela, y en la crónica internacional, he visto tantos casos de personas "estrelladas" por carecer de la medida necesaria para auto examinarse, replegarse, establecer un orden de prioridades. Sostengo reposadamente que la prolongación artificiosa de la euforia, bien sea por el licor, los antidepresivos o la droga, le hace daño a la gente, a las sociedades. ¡Que útil le hubiese sido a los banqueros de cada país, por ejemplo, dosificarse, retrotraerse, en las épocas de la agitación desbordada! Así los políticos, cantantes, boxeadores, funcionarios y esencialmente los "nuevos ricos", aquellos que llegan sorpresivamente a la fortuna por obra de la suerte o de la audacia. De haber dispuesto tiempo para reflexionar, para medirse, enmendar y recomenzar, los bancos, los partidos políticos, las empresas públicas y privadas, las carreras y fortunas de mi país se hubieran salvado. Perecieron en una balumba atronadora, entre la fanfarria, la permanente adulación de sus entornos, la obliteración derivada de la parranda. ¡Les hizo falta deprimirse y moderarse en el momento estelar de su actuación!

No se trata de cultivar la misoginia, ni de abonar el terreno del fatalismo y la auto conmiseración. Por el contrario, lo invito a rezar diariamente mi oración

‘No seré jamás vencido’ (Está en el Breviario). Pero hay que vivir también el correspondiente tiempo reposado y lento, hay que perder, caerse, confesar la derrota y recomenzar, pero desde el suelo.

La naturaleza enseña el valor objetivo de esos ciclos. Usted ve que los animalitos pasan días de sosiego, invernadero, descansan, se echan. Y luego recomienzan la faena con doble brío. ¿Cómo se le ocurre a usted que puede vivir por siempre arriba, besado por el éxito, abrazado por la felicidad? No nacimos para triunfar como dice aquel libro. Nacimos para aprender a perder, para levantarnos una y otra vez, confesando los errores, buscando las causas de nuestro fracaso y proponiéndonos ser mejores cada vez.

Lo contrario sería pretender vivir como la Reina de la Feria, montados en una carroza, tirando flores y caramelos. Así viven los boxeadores el período de su limitada productividad. Cuando llega el temprano ocaso no logran sobreponerse a la contrastación de la realidad. Eso sí, la clave es tirar siempre hacia delante. Nunca hacia atrás. Empinarse, volver a intentarlo, tocar la puerta otra vez, recomenzar mil veces. Ensayar de otra forma y vivir el resto de la vida luchando para cumplir los objetivos maestros que nos hemos trazado.

DISTRACCION Y AUTOCONTROL

La cultura oriental es básicamente introspectiva, intimista, de autoanálisis y autocontrol de la personalidad. Porque tienen valores culturales mucho más antiguos que los nuestros en occidente.



Ni usted ni yo podríamos retirarnos a un convento a reflexionar, quizás no soportaríamos un ayuno ni una jornada de meditación trascendente. Porque somos de este otro lado del mundo, muchos hiperkinéticos, con una visión pragmática y utilitaria de la vida, con demasiados problemas y ocupaciones como para desconectarnos del mundo circundante.

Pero tenemos que hacer el esfuerzo para disponer del necesario relax, abstracción para la reflexión, hacer el alto y dedicarnos a pensar. Hay quien piensa caminando haciendo jogging, u otro deporte. Otros lo logran abstraídos ente la música.

De mi propia cosecha le cuento que mis mejores tandas de reflexión las he logrado frente al volante. Tengo por hobby manejar largos trechos. En buenas épocas recorrí una y otra vez la geografía de mi país. Salir me cuesta muchísimo porque siempre he tenido varios trabajos y los preparativos de cada viaje son particularmente estresantes. Pero cuando emprendo

la larga vía, logro abstraerme, desconectarme, y en el camino voy repensando toda mi agenda, corrigiendo mentalmente páginas que ya he escrito, o dejando correr el pensamiento que siempre es útil y productivo. Cada quien tiene su hobby, su actividad que le distrae. Yo tengo perros y otras mascotas, que ensucian, piden comida, y mi vivienda por muchos años fue una inmensa casona, de muchos árboles, es decir, muchas hojas, arañas entre las ramas, obligación de regarlas, necesidad de podarlas, cortar la grama. Ese inmenso trabajo a mí me desestresa, me libera, me reconforta. Porque en mi profesión soy sedentario y en mi rutina no hago ningún esfuerzo físico. Paralelo a ello, el obligarme a bañar los perros, limpiar sus excrecencias, barrer el patio, jugar con los muchachos, sudar, cansarme, me ayuda maravillosamente para hacer la necesaria catarsis.

Creo conveniente contarle mi rutina. Yo tengo varios empleos porque mantengo varias casas. Siempre he trabajado como un burro, quizás sea "trabajólico". Siempre he estado muy ocupado en varias cosas a la vez.



De tal manera que a veces caigo en el "surmenaje", aquel agotamiento por cansancio extremo. Le confieso que ese ritmo agotador es mi forma de vida, no concibo otro. Y sin embargo, a pesar de esa tanda, he logrado una vida saludable. Me cuido

escrupulosamente en la comida, hago algún ejercicio y combato la depresión con inteligencia. Resultado: he logrado mantenerme en buenas condiciones. Tengo más de treinta años sin tomarme ni un solo anti-depresivo. Nunca he logrado dormir “a pierna suelta”, pero he hecho del dormir completo una meta diaria. A veces lo logro leyendo, otras siguiendo documentales históricos o películas. A veces la buena noche sobreviene tras una jornada extenuante de trabajo físico. Cuando logro dormir una buena noche completa, el siguiente día es maravilloso, una jornada laboral intensa y prolongada. No tomo ni un solo suplemento alimentario, ni una sola vitamina, nunca he necesitado ni un solo viagra porque esa capacidad depende en gran parte de la homeostasis general de la persona. El recurso excepcional para soportar mi rutina ha sido el “break”, el corte, receso. Por algo las sociedades modernas inventaron, legislaron y consagraron las vacaciones. ¡Que maravilla cuando uno logra zafarse de la rutina, escaparse y abstraerse!

La clave es lograr el break, el que sirve a la medida de tu predisposición biológica y mental. A mí me ayudan los documentales de historia y las películas clásicas. Basta engancharme a una buena película para que sobrevenga el sueño.

En los últimos años estoy jugando a evadir mi desvelo. Lo cuento sólo por si te puede servir de algo. Me levanto exaltado, tenso, muy temprano en la madrugada, entonces me pongo a ver alguna película, preferiblemente repetida, es decir, que ya la he visto

otras veces. Pero que su argumento, sus imágenes me cautiven. Entonces me engancho. A veces es un documental histórico. Siento llegar el sueño y para "escaparme" a los pensamientos estresantes, pues sigo el hilo de la trama con los ojos cerrados, hasta que me quedo dormido.

También ayuda la conversación que sirve de catarsis, con gente que te escuche y a quien tú escuches. Claro que las mejores escapadas son por carretera. A veces combino la travesía con lectura y música. Yo logro leer mientras viajo por carretera. A veces va toda la familia, con la música, los chillidos de los niños, y logro leer varios libros en el decurso de una larga excursión por varios estados.

LA COMIDA ES MUY VINCULANTE

Cada vez me convenzo más que uno es lo que se come. A mis veinte años yo era un obeso funcional, ciento y tantos kilos, problemas de tensión, gástricos, porque comía como un gañán, "comida chatarra" y todo lo que me pusieran por delante.



Un hermano del alma, Ángel Alfredo Vidal Landaeta, me enseñó a discriminar la comida. Gracias a él pude rebelarme a tiempo del oscurantismo. No sólo rebajé y logré controlar el peso sino que descubrí los alimentos energizantes.

Descubrí que las legumbres y hortalizas de color verde, como la espinaca, el brócoli, la acelga, son particularmente fortificantes. Ayudan a conservar la memoria, el estado de vigilia y quizás prolonguen la vitalidad.

Las proteínas animales son esencialmente energizantes. El pollo y el pescado sin grasa, no fritos, quitan el sueño, cuando se comen en porciones razonables. Claro, una comilona opípara, te da sueño, y eso es conveniente según la hora. Cuando quiero dormir la siesta, me doy un hartazgo de pescado y así logro dormir un buen trecho al mediodía.

Generalmente como pescado con verduras y hortali-

zas. Porque sigo siendo glotón y me gusta comer mucho. Pero he desechado la sal, los aditivos químicos. Claro que la dieta "balanceada" incluye todos los nutrientes. Pero por mi problema depresivo yo reservo las comidas grasas, las bebidas dulces y las pastas o tortillas, sólo cuando necesito estimular la generación de serotonina. Un bocadillo de pastelería, una sopa de costilla de res, un café negro, fuerte y dulce, rinde en mí un efecto formidable, porque sólo consumo esto como un recurso, cuando el ánimo va decayendo o está por el piso.

Se que es difícil vivir así, con un contador en la mente y en una permanente negación de los placeres. De hecho, desde la infancia nos ensañan a vivir hedonistamente y a comer sólo lo agradable. De niños nos introducen en la manteca salada (frituras, papas fritas, todo frito) y en la manteca dulce (bebidas, pasteles, helados). Tan fuertes los determinantes que tenemos sobrepeso, hipertensión, ya nos han quitado la vesícula y aún seguimos comiendo igual. Los depresivos y bipolares que tenemos sobrepeso debemos mirar con especial atención a los carbohidratos, origen de muchos de nuestros problemas. Porque son fuente fundamental de nuestra alimentación, pero consumidos en exceso, combinados o en horas inconvenientes, engordan terriblemente. He leído que la clave es no combinar la ingesta simultánea de dos carbohidratos. Por ejemplo, no conviene comer arroz y harina a la vez. Parece que la ingesta tardía de carbohidratos, a la hora de dormir, incide en el sobrepeso.

En los andes venezolanos la gente come preferentemente carbohidratos. Como éstos se convierten en glucosa, les ayudan para sus labores agrícolas y ganaderas. Pero en la ciudad, la ingesta combinada de papa, auyama, ñame, ocumo, maíz, malanga, batata y arepa, resulta demasiada azúcar para el escaso consumo de calorías entre la gente de vida sedentaria.



En mi constante lucha contra la depresión y el sobrepeso, mido escrupulosamente cada carbohidrato que me como, pero eventualmente cuando llega la nube negra, me valgo de su consumo para capearla. Eso sí, jamás me rindo a la papa-frita, "fried fries" que por contener grasa trans, sobresaturada, sube mis niveles de colesterol y triglicéridos, además de engordar terriblemente. Años atrás yo me deprimía por mis limitaciones. Especialmente frente al fenómeno del flaco, que come de todo y nunca engorda. Después descubrí que la gente delgada también tiene hipertensión, sufren aterosclerosis e igual les sobrevienen ACV's incapacitantes o mortales.

Ahora he aprendido a disfrutar mis limitaciones. Uno acostumbra el paladar. Porque la diferencia entre pasarla despreocupadamente sin cuidarse y hacerlo pueden ser treinta o cuarenta años más de vida, el tiempo necesario para ver grandes los hijos, conocer los nietos, disfrutar una vejez activa y completar las

metas de nuestro proyecto de vida.

Se me han muerto tantos amigos en la flor de la vida. Cuarenta, cincuenta años en promedio. Por el contrario veo ancianos empinados hasta más allá de los ochenta, trabajando y rindiendo maravillosamente.

Le recomiendo que a partir de hoy comience a leer todo lo que pueda sobre el contenido calórico de los alimentos y se aficione a las páginas y programas de salud y calidad de vida. Investigue, indague. Pruebe con su mismo cuerpo, auto examínese, evalúe su propio rendimiento con cada comida. Porque de repente y lo que a mí me da energías a usted lo pone somnoliento. Cada cuerpo es un mundo.

En mi región donde todo se come con queso (plátano con queso, coliflor con queso, comida en bechamel, etc.) suele ocultarse que el queso es la manteca de la leche. Y que a partir de los cuarenta años ya el organismo no lo metaboliza adecuadamente. Erróneamente se cree que el queso es una comida sana, pero su consumo en exceso produce los cálculos renales y eleva el colesterol.

Esto de la selección de la comida es realmente una cuestión de supervivencia. Implica rebelarse contra todo el entorno, parecer antisocial entre el grupo circundante, pasar como impopular entre los usos sociales. Pero por cada cerveza que me dejo de tomar, por cada parrilla que evito (ahora se sabe que la barbacoa puede tener efectos cancerígenos), por cada pizza que no comí, por cada gaseosa con químicos que rechacé, por cada confite y fritura (grasas trans)

estoy sumando un día de vejez saludable, para disfrutar en plenitud el milagro de la vida.



PROCURANDO EL SUEÑO

Hace tiempo descubrí que para controlar la depresión, primero debía ordenar el sueño. Conciliarlo a tiempo, después dormir las horas necesarias y crear un sistema de vida que propiciara el descanso. Porque cuando no duermo bien, sobreviene el estrés, el cansancio, más ansiedad, como un círculo vicioso, que a su vez no me deja rendir y me sigue desvelando por otros días.

Conozco otras personas que tienen el problema a la inversa: la depresión les da somnolencia, los hace dor-

mir demasiado.

Son los desórdenes del sueño. Dormir demasiado, dormir muy poco, padecer de insomnio, levantarse demasiado temprano. Resultante de la cual uno la pasa entre agotado y de mal genio, sin mayor voluntad, por el resto del día.

Un buen día para mí es aquel cuando he dormido lo suficiente y logro rendir una jornada aceptable. Si no los neurotransmisores no han funcionado bien, entonces paso a compensar el déficit con el consumo de algún energizante, café, te, cola negra, chocolate. Temprano, para valerme de una buena comida, preferiblemente pescado, que en la noche me haga conciliar el sueño.

Día tras día midiéndome para que el mismo organismo genere el relax necesario que le permita entregarse a Morfeo. Cuando lo logro, es una maravilla.

LA LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD

Cada vez estoy más convencido que nadie es com-



Hellen Keller, ciega, sorda y muda, pero quien logró conectarse con el entorno

pletamente sano. Cada quien tiene su "Aguijón en la Carne" como decía el Apóstol San Pablo. Algunos muy graves y entonces su proeza es seguir adelante. Como Franklin Delano Roosevelt, quien sufrió poliomielitis en la adultez y prosiguió la actividad política, llegó a Presidente y desde una silla de rue-

das gobernó al mundo. O Hellen Keller, ciega, sorda y muda, pero quien logró conectarse con el entorno, aprendió a leer y escribir en el idioma braille y terminó siendo una celebridad mundial.

Día a día conozco almas grandes que son capaces de sobreponerse a sus dificultades. Conmigo estudió Rubén, hoy día abogado, y quien perdió la visión a los ocho años. Rubén no veía, pero estudiaba, leía en braille, aprobaba sus exámenes y llevaba una intensa vida social. Porque era músico, bailaba y lograba tener incluso sus novias. ¡Pero lo mejor era su ánimo, nunca lo vi decaído!

Otro colega abogado, el doctor Julito Chourio, a quien le dispararon en la espalda en plena adolescencia y

quedó confinado en una silla de ruedas. Julito era un atleta, un hombrón de casi dos metros, pero en lugar de amilanarse siguió adelante. El ánimo también lo tenía de atleta. Es abogado, trabaja en el organismo recaudador de rentas del Gobierno, casó con su novia de siempre, ya tiene hijos. Parecía que iba a ser un "looser", un perdedor y resultó un triunfador.

Otros enfrentan las enfermedades incurables con admirable tesón. El doctor Gustavo Baptista Caridad, que fue el precursor en mi ciudad de la medicina preventiva, organizó grupos de personas de la tercera edad para que salieran a caminar y hacer ejercicios. El mismo manejaba bicicleta, y en la plenitud de la vida, le llegó el Parkinson. No se rindió. Siguió trabajando, despachando en el consultorio y disfrutó de muchos años más de productividad, mientras los hijos recogían el testigo.

El aguijón puede ser una diabetes, la cual, encausada, controlada, vigilada sin treguas, no tiene por qué acabar con tu vida. Un médico psiquiatra, amigo del alma, recibió el diagnóstico de su condición diabética, hace más de cuarenta años. Entonces estudiábamos juntos un curso de inglés. Lejos de amilanarse, decidió cuidarse. Y allí está ya octogenario, intacto, en plenitud de condiciones físicas y mentales, sin tomar más gaseosa de la cuenta ni ceder a la tentación de todas las golosinas. Se mide, se cuida. Como recompensa, lleva una vida plena.

Cuando yo era joven, veía mis "aguijones" como expresión de la mala suerte, o evidencia de un sino fa-

tal. Ha sido la cultura, la lectura, la constatación de estos casos de la vida real lo que me ha llevado a desestimar la importancia de cualquier padecimiento. Yo tengo una severa escoliosis, por la cual siempre he caminado inclinado, ya en mi adolescencia me llamaban "toro-cansado". Sufro de alergias y de mucho malestar gástrico, y la ya confesada depresión altera mi sueño casi cotidianamente. Pero no tengo razón alguna para quejarme. Son pequeñeces que no vale la pena ponderar.



De joven la misma depresión me hacía vivir enfermo. Tras cada problema y tristeza caía en profundos estados gripales. Porque la gripe (catarro, influenza) tiene que ver mucho con la pérdida de nuestro ánimo. Ahora casi nunca la sufro. Claro que me llega el virus y sin necesidad de vacunarme, le salgo adelante y la controlo. Cuando comienzan los síntomas, tomo vitamina C, redoblo mi diaria ración de miel de abeja y a lo sumo, si hay flujo nasal o cuadros alérgicos, tomo algún antigripal. Resultado, no hay gripe alguna que pueda con mi ánimo.

Tengo la impresión que esos días de resfrío, modorra, sueño prolongado o cansancio generalizado resulta una especie de vacación que el cuerpo demanda para repotenciarse. Cuando me toca guardar cama un día o quedarme dormitando y leyendo un fin de semana entero, vuelvo después a la rutina con mucho mayor brío.

A veces no es ni tan mala la gripe si le obliga a uno a descansar.

Mi tío Rafael Luna, un anciano pescador del Magdalena, me ha enseñado su teoría "el indicador del cuerpo". El dice que su mismo cuerpo le avisa cuando tiene que descansar, cuando no puede trabajar, cuando debe comer algo de grasa y cuando debe ayunar. Nunca se obliga a comer nada que no le provoque, nunca come en exceso, no trabaja los fines de semana y ya casi octogenario sigue en envidiable plenitud de condiciones físicas. Hace pesca, hace natación, trabaja como albañil, plomero, jardinero y confiesa que aún tiene una vida sexual normal.

LA DEPRESION EN LA VEJEZ



Es inevitable que mientras envejecemos, disminuya el ánimo, la fuerza y la vitalidad. Por eso la etapa más proclive para la depresión suele ser la ancianidad.

Claro que la vejez no tiene que ser esencialmente bucólica ni asfixiante ni melancólica. Podemos vivir plenamente hasta la extrema ancianidad en plenitud de condiciones físicas, emocionales y mentales.

La clave para lograrlo es una combinación de prevención a temprana edad (en la juventud diseñamos la clase de vejez que viviremos), ejercicio físico, actividad mental, aptitud espiritual, energía positiva y amor, amor hacia nosotros mismos y de nosotros mismos para los demás.

Cada quien vive su vida en su circunstancia, pero yo le recomiendo a propios y extraños que en su momento oportuno, pague las alcabalas que la vida impone. Los hijos, sean biológicos o adoptados, sobrinos, ahijados, suponen un gran gasto económico, físico, de tiempo y paciencia. Pero constituyen una garantía para la vejez.

En el Breviario hay un capítulo especial con mis escritos referidos al tema de la vejez.

LA DEPRESION VUELTA UNA FORTALEZA

Hoy me desperté a las 4 de la madrugada. Debí haber dormido más, hasta el amanecer, porque anoche caminé y me acosté muy cansado. Imagino que se produjo algún descontrol en mi laboratorio interno, que la serotonina no salió a tiempo o la dopamina corrió en exceso, y así se produjo este insomnio-tempranero.



Al principio intenté reconciliar el sueño, pero viendo que no podría, no me dejé llevar por la modorra. Con la televisión hay un gran apoyo y un gran riesgo. El apoyo sería encontrar en la madrugada algún programa

interesante, ilustrativo y verlo o escucharlo entre la somnolencia. Mario Vargas Llosa ha confesado que sus mejores páginas las concibe en ese estado de semi-vigilia de la duermevela, cuando no está aún de pie pero tampoco logra rendirse al sueño profundo.

El riesgo con la televisión es el zapping, ir cambiando de canal en canal, sin concentrarse en ningún programa y así dejar pasar el tiempo, que siempre es perderlo, y sin aprovechar la coyuntura.

Entonces me levanté a proseguir estas páginas. Yo he sido escritor gracias a la depresión. ¡Esta me ha despertado tantas madrugadas de mi vida! Cuando todo indicaba que yo podría dormir largas tandas, cuanto todo estaba perfecto para continuar con Morfeo hasta media mañana, esa depresión me remece muy temprano.

Porque en el día rara vez he tenido tiempo exclusivo para leer y escribir. Siempre he vivido varias vidas, trabajando en varios empleos, cumpliendo los deberes, dando clases, estudiando, viajando, atendiendo a mis hijos. Demasiadas ocupaciones como para llevar una vida intelectual, pero el madrugonazo involuntario me obliga a producir. Con la ventaja adicional de que entonces hay más sosiego y capacidad de concentración. Lógicamente que este horario especial va a limitar mi rendimiento vespertino. La pasaré con sueño después del mediodía y tendré que recostarme algo después del almuerzo o irme a dormir temprano al anochecer. Pero en términos objetivos, de productividad, bien valió la pena.

Pienso que usted, en su circunstancia, también podría voltear la depresión e instrumentalizarla. Conozco gente que se desestresa en la cocina. Del sueño saltan al fogón y preparan delicias que luego venden o comparten con su familia. Los músicos componen y tocan en pleno conticinio. Algunos riegan el jardín, cosen en la máquina de coser, o hacen manualidades, otros ven películas u organizan las clases.

Mi mamá tuvo un restaurante muchos años de su

corta vida. Tenía que levantarse muy de madrugada a comprar lo que iba a preparar. Yo la acompañaba los sábados y cuando no tenía clases. Entonces me aficioné a la dinámica del mercado matutino, que comienza cerca de las cuatro de la mañana y ya entonces es un hormigueo constante. Gente que silva, que canta, algunos bailan, otros chistean, la típica jerigonza marabina (dicen que es de origen andaluz), pero es muy raro ver a la gente alicaída a esa hora de la madrugada. Y por lo general hay mucha gente pobre, que viven en lejanas barriadas, mucho inmigrante, mucha gente con problemas quienes, a esa hora de la madrugada, por estar laborando, se sienten bien.

Revertir la depresión y convertirla en fortaleza tiene mucho que ver con la vocación y capacidad de trabajo de cada quien. Sostengo reposadamente que todos tenemos un destino que cumplir, una predisposición favorable para alguna actividad. La clave es potenciarla, aprovecharla, desarrollarla.

El trabajo es una bendición, no un castigo. En el gélido Páramo, cuando la temperatura está bajo diez grados, los campesinos se levantan a sembrar. Y no lo lamentan ni maldicen sino que lo hacen con altruismo.

En mis años como despachador de gasolina (bombero) vi una y otra vez a hombres optimistas, exultantes de brío, en la temprana madrugada, quienes salían a trabajar como choferes de plaza. Lamentablemente, el imperio del hampa restringe mucho el horario de los conductores pero ellos se siguen levantando de madrugada a trabajar.

Cada oficio puede ser un arte. A mis hijos les repito una y otra vez que yo soy mecanógrafo, más que abogado, profesor o politólogo. Porque eso fue lo primero que aprendí en mi adolescencia. Tecleando en las viejas máquinas Remington Rand u Olivetti hice mi bachillerato, pagué la universidad, que era privada pero yo hacía dinero mecanografiando los trabajos y tesis de mis compañeros de estudio.

Nunca he aceptado que nadie mecanografié mis trabajos, ni mis cartas, ni saque en limpio mis origina-



les. Por más secretarias y ayudas de las cuales disponga. En Maracaibo, doña Teresa Simeone de "La Tavola Calda" es rica hace mucho tiempo. Septuagenaria y viuda, ya tiene dos restaurantes, uno de lujo. Pero todas las madrugadas, va personalmente a comprar las verduras y luego no le delega la sazón

a nadie, por más ayudantes que tenga en la cocina. Mi papá, octogenario sigue empeñado en reparar él mismo su viejo vehículo.

Un sábado en la mañana vi a uno de los hombres más ricos de Venezuela, haciendo a mano los asientos de contabilidad de un libro mayor. Con más de setenta años, habiéndose retirado de muchas empresas, se obliga a mantenerse ocupado desempeñando su profesión de economista.

Será romanticismo pero yo visualizo la utilidad todavía hoy del mecanógrafo, que cada dedo se aprenda su parte del teclado. Con tan modesto oficio yo

cambié mi vida. Todo lo que tengo se lo debo a la mecanografía. Porque he tenido muchos empleos, he hecho negocios, he escrito libros, pero todo desde la perspectiva del teclado. Incluso los programas de televisión, escribo las ideas básicas aquí en la computadora y luego las desarrollo sin necesidad de teleprompter o ayuda-memoria, porque mi mente visualiza la hoja que antes escribí.

Muchas madrugadas las he pasado tecleando. Trabajos propios y ajenos. A veces llega la catarsis y puedo volver a dormir antes que amanezca.

Pienso que tú, en tu dimensión, en tu oficio, en tu capacidad, puedes valerte de ella para superar la depresión. Pásala trabajando, pásala ocupado. No te rindas a la tentación misógina y destructiva. El mismo sudor y el mismo afán te van a distraer lo suficiente para recuperar la normalidad.

La grandeza de Colombia, el país de mi madre, es que junto a tanto abogado, médico, arquitecto y empresario tiene millones de carpinteros, mecánicos, albañiles, labradores, electricistas y "toderos", es decir, gente que hace de todo. Por eso salen al mundo y triunfan doquiera van. Se sobreponen a la tristeza, incluso a la nostalgia del inmigrante, trabajando.

En Paterson, un pueblito de modestas proporciones, estado de New Jersey, cercano a Nueva York, vive mi tío Martín Luna. Allí la vida comienza en la madrugada, con muchos restaurantes de comida típica latina y los colombianos, como los peruanos y los mejicanos, son los precursores. Los cocineros se

graduaron en sus países de ingenieros, arquitectos o licenciados. Allá son cocineros, lavaplatos o mesoneros, pero lo hacen con primor y empeño. Esa es la grandeza del inmigrante latinoamericano.

¿Están deprimidos? Claro que sí. ¿Quién no va a estar deprimido en un país lejano, sin la familia y el entorno? Pero no se rinden, la pasan trabajando. Por eso se hacen ricos y vuelven con la vida resuelta a su país de origen. Por eso no sólo en Estados Unidos, en Europa entera, cada colonia latinoamericana es la clave del servicio, la calidad de vida y del bienestar. Yo creo en el exilio interno. A veces me he ido largas temporadas de mi país sin haber viajado. Entonces no quiero saber nada de la mediocre política local, ni escucho discursos, ni leo las páginas nacionales. Que de hecho no voy a fiestas, ni comparto socialmente y me retrotraigo de todo el entorno. Entonces me teletransporto por la magia de la comunicación y estoy más pendiente de Argentina, España o Chile. Cuando “vuelvo” estoy más sosegado y entiendo mejor lo que pasa a mi alrededor.

En el caso de Venezuela hay una relación directa entre el entorno socio-político y los altos índices de depresión colectiva. En el Breviario abordo esa temática con más detalle.

Pero en fin, te juro que tu puedes revertir la depresión, aprender a encausarla, utilizarla como un período de reconstrucción, revisión y relanzamiento. Incluso el cuestionamiento, el reproche y el fatalismo que sobreviene con la depresión sirve como un

proceso dialéctico de tu valoración propia. Es la tesis de cuando estas eufórico, con la antítesis de cuando estás caído, para producir la síntesis de tu verdadero juicio de valor.

Yo que tú escribiera dos hojitas: lo que voy a hacer este año y lo que voy a hacer en los próximos diez. Así me lo enseñó mi maestro de la vida, José Ignacio Romero Piña. Y sigue la lista, que debe ser racional y lógica, pero no conformista ni resignada, sino ambiciosa y optimista. Síguela cuando estés caído, cuando estés quebrado y síguela cuando estés brioso y eufórico. Sigue la lista y avanza minuciosamente, poco a poco, a ratos caminas y a ratos gateas, que luego veras cuanto avanzas en el decurso de la constancia.

MI RECETA CONTRA LA DEPRESION

1° Primer Paso: Tome conciencia de su condición, asúmlala sin ambages, enfréntela, confíesela entre amigos y familiares. Aprenda a reconocerse en su personalidad bipolar y de rasgos maníaco depresivo y reconozca que la misma no es una mácula, un defecto, sino un condicionante natural de su forma de ser. Claro, también es importante establecer una coraza para que nadie pretenda manipular sus inflexiones. Ármese de fortaleza porque siempre habrá quien quiera hacerle recaer. De seguro que en su entorno hay otros depresivos, especialmente familiares y amigos, inicie con ellos la labor expansiva de este mensaje y conviértase usted mismo en un líder anti-depresión entre los suyos.

2° Segundo Paso: Aprenda a verse en el Espejo. Día por día usted debe calibrar su propio estado de ánimo. Desdoblarse en observador, en el ojo clínico de su condición bipolar. Aprenda a advertir cuando llega la "nube negra", la onda depresiva que lo hace decaer. Y advierta también la etapa eufórica, la cual no puede perderse en los excesos de la conversación y el disfrute, pues es su mejor época para producir, trabajar y rendir.

3° Tercer Paso: Estudie, infórmese, mientras más lea, indague, entreviste y sepa sobre la depresión,

los factores neurológicos, endocrinos, hormonales, psicológicos y psiquiátricos de su condición, mejor preparado estará para enfrentarla. No trate de olvidar ni de disimular su condición que en poco tiempo reaparece. Mucho menos intente ahogar la depresión en licor, juegos, distracciones y frivolidades. Enfrente el problema sabiendo que es una lucha para toda la vida.

4° Cuarto Paso: Ármese de los recursos naturales para combatirla. Administre a partir de hoy el licor, el café, el chocolate, te, el azúcar, las grasas. Nunca disfrute en abundancia de esos placeres si realmente no los necesita. Resérvelos para el "down", la caída, y así tendrá ayudas específicas para salir adelante.

5° Quinto Paso: Nunca olvide que sigue siendo depresivo, en sus días normales y optimistas, aproveche para preparar el arsenal cultural para combatir la depresión. Acopie los libros, poemas, canciones, pinturas, videos, películas y los amigos cuya conversación puede ayudarle a salir adelante en la etapa depresiva. Puede guardar los textos más apasionantes para el día que lo necesite, una lectura profunda puede sacarle del down. Las mascotas, mientras más trabajo den, más le pueden ayudar.

6° Sexto Paso: Hágales caso a todos los consejos sobre la importancia de hacer ejercicio, caminar, cuidar el peso, alimentarse adecuadamente, recordando que la comida, la salud, la actividad física, la mentalidad proactiva, el quehacer intelectual, la recreación y esparcimiento, todo integra la salud completa, de la cual el ánimo es un indicador.

7° Séptimo Paso: Mientras lucha contra la depresión, siga su programa de vida. Este es sólo uno más de los combates que debemos librar. La superación, el cultivo del espíritu, la capacitación, el ahorro, la conservación, el cuidado de la familia, los deberes como ser humano y ciudadano, todas esas son prioridades que deben asumirse esté bueno o decaído el ánimo. Aún en la etapa depresiva, en el “down” usted debe cumplir su programa de vida. Recuerde que la procrastinación es uno de los peores efectos de la depresión.

8° Octavo Paso: Busque a Dios, como quiera lo conciba y donde quiera piense usted que puede estar. La fe en la Providencia, en un ser supremo que todo lo ve y todo lo resuelve puede ayudarle mucho. Todos los recursos espirituales son útiles para esta lucha: la meditación trascendente, el autoanálisis, el cultivo de la solidaridad, del servicio al prójimo, la lectura de la Biblia y otros textos edificantes, la música antidepresiva, esencialmente la barroca, y los temas que atemperan el ánimo.

9° Noveno Paso: Haga un inventario periódico de su situación. Escriba de ser posible un diario, anote su situación de cada año y cada semestre. Revise las metas de su vida y no olvide nunca las etapas más sombrías de la propia vida. Te ayuda mucho recordar las crisis y caídas. El balance del camino andado tiene efectos estimulantes del ánimo.

10° Décimo Paso: Ocúpese. Lo más importante es el trabajo, pero dedíquese a lo que pueda. Sea que se

afiance en su oficio o que aprenda otro, pero busque laborar como pueda. No importa que esté subempleado o subutilizado o que no pueda ejercer su profesión o que no le reconozcan lo que usted sabe. La mejor paga será su buen estado de ánimo. Trabaje también en su casa, mientras más esfuerzo físico, mejor. Intégrese a grupos sociales de ayuda a la comunidad, asuma luchas colectivas.



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

✓ ***No desdén la ayuda profesional y especializada. Los profesionales de las ciencias de la conducta están capacitados para ayudarle. Si pasa el tiempo y su estado no mejora, procure el consejo del psicólogo o psiquiatra, sexólogo y orientador, según sea la naturaleza de su problema.***

✓ ***Tenga presente que siempre habrá el riesgo de recaer. La depresión va y viene. Se aleja, se duerme y reaparece. No la olvide nunca aun-***

que tenga tiempo sin advertirla. Y cada vez que vuelva, desempolva sus armas de combate, no se rinda jamás a la tentación misógina y fatalista. Usted puede empinarse y convertirla en manejable.

✓ En ninguna circunstancia se abandone a los delirios o ideaciones suicidas y de autodestrucción, generalmente derivadas de la depresión. En el Breviario encontrará usted numerosos ejemplos de personas que triunfaron empinándose por encima de las caídas y los lamentables casos de quienes se rindieron antes de la victoria final.

BREVARIO PARA LA DEPRESIÓN

- Valores para seguir adelante
- Modelos sobre la depresión en y el altruismo
- Grandeza y Vileza
- Tercera edad
- Pecursos para la lucha



ALORES PARA SEGUIR ADELANTE

PANORAMA, martes 16 de junio de 1998.

La fuerza del espíritu

Produce una fascinación irresistible la imagen del hombre enfrentado a sus dificultades, batallando contra la adversidad, indoblegable frente a las debilidades y las enfermedades, empujado por encima de la traición, la insinceridad, la envidia, la derrota o la propia depresión. Una de las notorias vertientes de la grandeza humana es la capacidad de lucha y la infinita fuerza que el espíritu puede desplegar para empujar el ánimo y al cuerpo.

Más allá de la belleza física, de la resistencia corporal, de la buena suerte, la estabilidad económica y el propio conocimiento humanístico o técnico, lo que define la grandeza del ser humano es su voluntad de lucha. No importa cuán feo o deforme, cuán débil,

cuán infortunado, cuán arruinado o lento se pueda ser. Al final predomina el temple, la constancia, la voluntad, por encima de todos los problemas.

Una condición que se repite entre los grandes personajes de la historia es esa del indoblegable ánimo de luchar para vencer. Napoleón epiléptico y chiquitico es el símbolo de la majestad imperial. Bolívar, el tísico y fármico, llenó con su impronta un escenario de 6 millones de kilómetros cuadrados. Y así la ceguera de Bach, la sordera de Beethoven, la parálisis de Franklin Delano Roosevelt, la obesidad de Churchill, la insania mental de Van Gogh, la enfermiza terquedad de Mendelsson, el desquiciamiento de Semmelweis, la rechazada el color de Washington Broke, la absoluta incapacidad de Hellen Keller, hasta todos los protagonistas de nuestras gestas literarias, artísticas, científicas, patrióticas y del más disímil desempeño de la humanidad.

En nuestra modesta dimensión no estamos llamados a ocupar primeras páginas ni a dejar una huella indeleble que trascienda internacionalmente. Pero juro que el más común destino, como padres y madres, hermanos, hijos, amigos, compañeros y copartícipes de la sociedad moderna demanda una gran dosis de voluntad para lograr el triunfo. Dicho de otra forma, puede que no hayamos nacido para la posteridad, pero para triunfar en la cotidianidad, tenemos que esforzarnos seriamente. El triunfo es costoso. El fracaso gratuito.

En este fin de siglo la sociedad de masas ha entronizado padecimientos tan terribles en perspectiva como las pestes de los siglos medievales. La depre-

sión mata tanta gente en forma silenciosa, como el cólera en el siglo XVIII. El estrés, íntimamente vinculado con la depresión, impulsa la drogadicción, el alcoholismo, la fármaco dependencia. Es decir, que los males del espíritu destrozan el ánimo y después arruinan al cuerpo.

Si en nuestra vida no tuviéramos que pasar por las alcabalas de la depresión, la angustia, la incertidumbre, los procesos de adaptación y cambio, todas las vías fueran más directas y rápidas. Pero perdemos horas de cada día, días de cada mes, meses de cada año y así muchos años, intentando elevar el espíritu o huyéndole al espíritu atormentado, entre falsas diversiones, mucho aguardiente, jugando compulsivamente, echados con abulia o buscando alguna forma de evasión.

Lo que Erich Fromm llamó "la soledad del hombre" se manifiesta más intensamente con el desarrollo. A ciudades más grandes, a vecindarios más poblados, a más ocupaciones, a más telecomunicaciones y más dinero, más hombres y mujeres desolados internamente. Suena la música, sube el telón, vuelan los chistes, corre el licor, estremece el olor de la comida, tenemos más contacto carnal, nos rodea más gente y reímos más, pero por dentro estamos cada vez más solos y nos sentimos fatalmente incomprendidos.

Por eso tienen tanta vigencia esas corrientes universales de la autoayuda, la superación espiritual, el control mental, el análisis transaccional, las propias

ciencias de la conducta y la purísima fe encauzada a través de cualesquiera dogmas o religiones. Y pienso que en ese impredecible siglo entrante, el que despunta impregnado por un desarrollo técnico aún inconcebible, con la expectativa de vida cada vez más creciente, con la expansión financiera, es seguro que habrá más religiones, más cursos para enseñarnos a valorar lo que somos. Y formas inducidas para aprender a amar.

De mi propia cosecha podría contarles que la simplísima fe en Dios, bajo cualquier advocación, libre de ritos, la apelación a un Dios amigo, a un Dios comprensivo y tolerante constituye un ancla fenomenal para la travesía por la vida. Vienen naufragios, soplan borrascas, nos asomamos a continentes de canibalismo, pero un Dios que construye su mensaje sobre el amor y el perdón constituyen una garantía individual y colectiva.

Después, el recurso invalorable del amor. Mientras más amor, más fuerza. Mientras más puro más fuerte. Un amor trascendente que comienza por el supremo amor a Dios (¿se le ocurre decirle usted a Dios una madrugada: Dios te amo, te necesito, quédate siempre conmigo?) Yo, en mi desesperación de miles de noches sin previsto amanecer, he inventado cosas como esa. Ensaye usted sus propias formas). Y que ese amor entonces se transmite vigoroso hacia los seres humanos, hacia la vida en todas sus formas, nos preña de hijos, nos llena de vitalidad, nos hace querernos a nosotros mismos, y permite

ver la vida multicolor y promisorio.

En todo esto he pensado en las horas precedentes, intentado armar el artículo que a José Semprún le hubiera gustado ver publicado para decirle adiós por siempre. Un gordo terco y a veces gruñón que se deshacía en el amor más puro por los suyos. Un carácter de hierro, directamente proporcional a su nación de la lealtad. No es casualidad que hubiese estado cuarenta y un años continuos en estas páginas, con los mismos amigos, los mismos compañeros y el mismo propósito en su vida entera.

Desde que supo la naturaleza de su irreversible enfermedad, él se creció en grandeza, mostrando una fuerza de espíritu que opaca cualquier debilidad u otro detalle de su vida. El mal avanzaba a grandes zancos, pero él permaneció irreductible, batallando indomable hasta el último día. La muerte le ganó a su cuerpo, pero no tocó para nada su espíritu y pienso que desde algún lugar de la eternidad, con el ojo derecho entrecerrado y mirada pícara estará diciendo: "me ganaste de vainita".

Aprendimos mucho en los terribles meses precedentes. La lección central fue la de un hombre empujado sobre la adversidad, peleando palmo a palmo cada minuto de su vida. Me estremece el dato que no renunció a los tratamientos ni siquiera tras estar desahuciado. Escogió luchar y si le tocaba decidir de nuevo, en una reencarnación, se sometería otra vez a todos los padecimientos imaginables para no darse por vencido.

En resumen, la trascendental fuerza del espíritu nos sobrevive, supera el marco de nuestra existencia física, es más importante que nuestra propia vida y sitúa la muerte como una prolongación de esa vida. Por eso hoy nuestro director estará por los caminos de la eternidad sonriendo satisfecho porque hasta el minuto final, luchó sin darse por vencido, dejando con ello su último y más trascendente ejemplo.

PANORAMA, martes 26 de enero de 1999

Para cuando la derrota nos alcance...

En esta cultura, en este tiempo y en este sistema, nos entrenan para ganar. Por la devoción materna, desde chiquitos somos los más inteligentes, el más bonito, el de mayor suerte. Entramos a la competencia de la vida con claro sentido de nuestra predestinación. Estudiar, vivir, bailar, vestirse, todo tiene como verdadero objeto el de triunfar, el de destacarnos, recibir aplausos y ocupar nuestro justo lugar de vencedores.

Sin embargo, ¡qué cruel es la realidad! El fin de siglo, la sociedad de masas, la aldea global y la sociedad competitiva nos esperan a la vuelta de la esquina para hacernos morder el polvo. Y muy temprano descubrimos que no somos ni el más inteligente, ni el más simpático, ni el más sortario, mucho menos el más exitoso.

La derrota adquiere mil rostros en nuestro diario trajinar por la vida. Por una posición para la cual esta-

mos mejor preparados que nadie y sin embargo, jamás la alcanzamos por un reconocimiento que nadie nos hace, un lugar que nadie nos da, por una mujer o un amor que creemos merecernos inapelablemente y sin embargo, esa persona elige a otra, para colmo de males, en desventaja frente a nosotros.

La derrota es la incredulidad ajena, o la indiferencia, o el silencio, o la distancia o la incomprensión de los demás. Nos hemos preparado, queremos, creemos merecerlo, es nuestra mayor ilusión, y sin embargo, jamás llega.

La derrota nos deja solos, nos deja aletargados, arrinconados y arrumados a la vera del camino. Por la derrota tenemos que cruzar muchas veces eso que Richard Nixon llamó el desierto. Y qué doloroso es descubrir que los que creíamos amigos, los que antes nos adulaban, los que aplaudían el ascenso, sonríen de inocultable satisfacción y nos enrostran y hasta predicán con nuestra caída, porque al vernos doblegados aprovechan para desenmascarar una antigua envidia.

Lo peor es que una derrota puede restarnos voluntad para seguir batallando. Tras varios reveses, parece que todo será siempre igual. Y perdemos la peor batalla: la que libramos contra nosotros mismos. Entonces sobreviene la negatividad, el quedarnos acostados hasta más tarde, sumergirnos en aguardiente o comida para respirar, llenarnos de rencor y reclamamos o desarrollamos un sentido de autocompasión.

Hay una literatura muy reduccionista, simplificada, según la cual, la derrota solo existe en nuestra mente. Perdemos porque no estamos blindados anímicamente, porque dudamos, porque no tenemos el cien por ciento de optimismo. La generalización es odiosa. Nadie puede decirnos al cabo de una jornada, un período o una vida entera, que nosotros perdimos porque aceptamos perder. ¡No, qué va! Perdemos porque esa es la ley de la vida, de las probabilidades, porque en la misma competencia, en la misma tarea va implícita con alto porcentaje la probabilidad del fracaso. Decía Winston Churchill que la victoria consiste en sobreponerse con optimismo a todas las derrotas. Pero Churchill siempre asimiló sus fracasos. Cuando el desastre de los Dardanelos, él perdió el ministerio y casi se retiró de la vida pública. Por sus diferencias sobre política económica, abandonó su partido. En 1945 tras la última derrota electoral, se sumió en una profunda revisión interna. Es que Churchill sabía perder...

Pienso que Venezuela, especialmente en los últimos años, es una sociedad con mucha gente desilusionada. En los partidos fraccionados y reducidos quedaron sepultados un montón de proyectos personales. En las empresas fallidas y los bancos cerrados, se acabaron un montón de carreras promisorias. Toda nuestra crisis habla de la sumatoria de los fracasos. En estos días me he estado preguntando cuándo debe pensarse en recomenzar y cuándo resignarse. Quizás hay una línea media, imponderable y muy

personalísima, que cada quien debe adivinar por su cuenta. Entregarse muy temprano es ilógico porque parece que tras mucho insistir se llega a alguna parte. Pero también persistir empecinadamente, por siempre, sin asimilar la adversidad, es un necio ejercicio de la ceguera y de la incapacidad para escuchar a los demás.

A Rafael Caldera -que tiene muchos méritos junto a sus garrafales errores históricos y políticos- le leí que él se refugiaba en sus libros tras cada derrota y así lograba sobrevivir. Pero en política, como en la actividad económica o cualquier ejercicio profesional o público la mejor ancla, la mejor estación es la familia. ¡Cómo revitalizan los hijos y los amores ante la adversidad y la ingratitud del mundo!

Y por supuesto que la fe en Dios. No es casualidad que los prohombres de la Biblia hayan sido figuras fogueadas por la adversidad. Abraham, el padre de la fe, pasó la vida entera esperando un hijo. Moisés vagó cuarenta años por el desierto y no llegó a la tierra prometida. Al mismo Jesucristo ni le oyeron ni le agradecieron nada y los apóstoles se consumieron entre las persecuciones y las penurias. Sin embargo, sus palabras, su mensaje, siguen intacto porque al cabo de tantas derrotas enseñaron que el amor es lo único imperecedero.

Entonces el cristianismo es una religión a la medida de los contratiempos, las penas, las ingratitudes y las derrotas. Mientras más débil, más pecador y más fracasado, más grande el amor de Dios para con la

gente. ¡Bendito sea ese compendio que tanto ayuda en las horas menguadas!

Fíjate, amigo lector, estimada señora, que yo no pretendo decirte que el fracaso no existe. Existe y es lo más cercano, lo más probable, lo más común. Solo quise compartir estas líneas para decirte que el perder, equivocarnos y fracasar es de humanos. Y sea que continúes o te retires, te armes de amor familiar y fe para que cuando la derrota llegue sea tolerable y por lo menos nos deje prepararnos para la próxima.

PANORAMA, 16 de junio de 2006

La peor epidemia

Simple casualidad o quizás principio de orientación temática, este periódico hizo coincidir el lunes pasado varias noticias sobre la obesidad y la mala alimentación con un amplio trabajo sobre el aumento de las consultas psiquiátricas en la región. Por un lado, señala que la epidemia de obesidad en Estados Unidos -y por ende en el hemisferio occidental- está propiciando un rediseño de los hospitales, con camas y baños reforzados, puertas más amplias y pasillos ensanchados. Después el funesto impacto de la comida chatarra para los niños, y luego la noticia de que nuestros centros psiquiátricos están abarrotados por gente deprimida. La relación que hay entre mala alimentación, obesidad y depresión es tema trillado por los psiquiatras y científicos de la conducta dejó pues a ellos la profundización del mismo. Pero en mi área de desempeño

me inquietan las variables sociológicas de esta relación.

Sostengo reposadamente que Venezuela no es exactamente un país de gente alegre, feliz y realizada. Aunque el clisé propagandístico nos ha presentado a lo largo de los años como una población despreocupada, con altos índices de sibaritismo y hedonismo —es decir, de gente que vive tras el placer—, yo creo que más bien somos un país de depresivos. ¿O acaso la suspensión en el limbo que opera todos los fines de semana y puentes festivos, tantos bebiendo y jugando frenéticamente no es un indicador de depresión?

La cifra formal de los pacientes psiquiátricos resulta moderada, pero hay una cifra negra infinitamente mayor, de la cual tenemos inferencias por varias vías. A saber: el escandaloso abuso del licor, más allá del simple placer; la espiral alcista en el consumo de drogas; la creciente población con sobrepeso; y al otro lado, los jóvenes con trastornos alimentarios, bulimia y anorexia; la violencia que desangra nuestra sociedad; los intentos de suicidio más los suicidios consumados y el frenesí de los compradores tras los productos que ofrecen paliar la depresión, como los libros y charlas de auto-ayuda, las religiones metafísicas y los artilugios magnéticos que generan buena energía.

¿Cuál será la causa sociológica de esta depresión históricamente endémica? La Venezuela que describieron Rómulo Gallegos y José Rafael Pocaterra, correspondiente al período agrario-pastoril de nuestra

economía, ya vivía sumida en la tristeza. En relativas proporciones se bebía, se mataba y se moría. ¿Cómo es que siendo un país rico desde hace cincuenta años igual seguimos deprimidos?

Pienso que el cuadro espiritual y anímico de la Venezuela decimonónica correspondía necesariamente al estilo bucólico, lento y desesperante de los pequeños pueblos. Mientras que esta predisposición de ahora tiene raíces de otra índole.

Ensayemos la teoría de la oportunidad perdida. La he oído una y otra vez entre propios y extraños, a veces como una alegre confesión, otra como un pecado familiar imperdonable. La historia del abuelo que perdió todos los terrenos, los hatos e inmuebles jugando “bacará”. O del padre o madre que perdieron la herencia entre la cotidianidad, falta de miras, los malos negocios o también en el juego. Más común aún, el de aquel que trabajó treinta años, nunca pensó en el mañana, vivió siempre al día y amaneció descapitalizado y sin oportunidades, en el camino sin retorno de la vejez.

He visto un fenómeno reiterativo entre nuestras inmensas capas de pobreza, lo llamo la casa de las cinco generaciones. La bisabuela construyó una vivienda digna para la época, disfrutada por hijos y nietos, que van refugiándose, pariendo y siguen allí sin ampliarla ni remodelarla, subsistiendo por la visión del antepasado. El viejo inmueble se va cayendo a pedazos, sus ocupantes parrandean y estrenan ropa todos los fines de año, pero siguen esperando algún gobierno que a cada quien le dé una casa nueva.

Cada cierto tiempo, la necesidad de endosar el sentimiento de culpa provoca oleadas de encono popular. Por ejemplo, Marcos Pérez Jiménez. El bailó, bebió y vivió desaprensivamente como todos los venezolanos de la época. Y claro que tenía sus seguidores y admiradores, pues de lo contrario no hubieran durado diez años. Pero cuando cayó, la vindicta pública lo asumió como el único culpable del derroche y lo criminalizaron —más políticamente que por razones judiciales— por el resto de su vida. Así, con los políticos que siguieron, cada quien espejo de una realidad social, etiquetados después como ogros impopulares, cuando resulta que votaron por ellos sabiendo cómo eran y cómo gobernarían.

Más contemporáneamente estoy presintiendo una nueva modalidad de la depresión, la reactiva a un estado de opinión pública. Muchísimas personas jubiladas, de la tercera edad, amas de casa y desempleados, llamando obsesivamente a todos los programas de opinión, diciendo cada quien lo mismo, sustrayéndose a la melancolía con un minuto de llamada al aire. Siempre he esperado el día en que moderadores y televidentes digan ya basta y asuman el hermoso país que tenemos, propicio para vivir, para disfrutar, para hacer fortuna —pregúntenle a italianos, árabes, colombianos y chinos— propicio hasta para cambiar al Gobierno cuando hagan el trabajo proselitista adecuado. Pero que va, la comunicación pro-depresiva también tiene su target, vende millones y hay un montón de empresas y productos atrin-

cherados sólo en ese segmento poblacional.

Entiendo que para enfrentar la depresión el primer paso es la toma de conciencia. Junto a la necesidad de consumir menos grasa y comida chatarra, de dormir más, sufrir menos stress, ejercitarse, compartir y enaltecer el espíritu, también aflora la prioridad de rediseñarnos como individuos y como sociedad. Un punto de partida es la asunción de un proyecto personal y colectivo, donde estamos y para dónde queremos ir.

En todo caso, estimado lector, querida señora, me atrevo a jurarle que apartando el entorno social, usted puede librar la batalla contra la depresión. Comience el cambio en su vida y en su casa, como siempre le he dicho, sea capitán del barco de su propia familia. No se rinda. Ni al facilismo de la comida chatarra, ni a la melancolía transmitida, ni a la desesperanza ni al insomnio. Nunca jamás nunca se dé por vencido.

PANORAMA, 18 de junio de 2004

¿Cuándo me cuenta usted su historia?

En "El Tiempo" de Bogotá leo la tragedia de una familia colombiana, literalmente acabada por la enfermedad afición al juego de su madre. Ellos vivían en San Andrés, paradisíaca provincia casi centroamericana, con todas las comodidades y un alto estándar de vida, pero tras divorciarse, la madre empezó a jugar y perder grandes sumas. Así dilapidó un patrimonio familiar que ascendía a 370 millones de pesos, perdió casas,

vehículos, joyas y dejó a los hijos en la ruina. Cuando ya sólo quedaba el apartamento donde últimamente dormían sobre un colchón, los muchachos, que tienen 18 y 14 años respectivamente, acudieron a la justicia, representados por la abogada Victoria Eugenia Ramírez, solicitando que entutelarán a su madre. Es decir, que la inhabilitaran o sometieran a interdicto. Dos tribunales consideraron improcedente la solicitud pues asumían que la "ludopatía", afición enfermiza al juego, no inhabilita civilmente a la señora. Los jueces, quizás por solidaridad generacional hacia ella, decretaron improcedente la solicitud de los hijos, quienes terminaron en la calle y para colmo ahora rechazados, con la orgullosa progenitora furiosa por el "descrédito" al cual la sometieron sus críos.

¿Qué opina usted? Por el prurito legalista de los jueces, la señora tuvo tiempo de hipotecar la última posesión... y perderla en el juego. ¿Debían o no inhabilitarla para proteger los derechos de los hijos? ¿Quién se equivocó aquí?

En "El Mercurio" de Santiago de Chile leo la triste historia de la familia Fernández-Tapia. Viven en Arica, punto extraviado de la extensa geografía chilena, con su hija, Belén, de cuatro años, padeciendo una mortal cardiopatía. Necesitaban reunir seis millones de pesos para pagar el viaje y la operación de corazón abierto en Cuba. Y la municipalidad local les dio generoso apoyo: les permitió organizar un bingo, recoger fondos, les exoneró de impuestos, incluso

los alojó gratuitamente en una dependencia de esa alcaldía.

Pero el rumor que corría era devastador. Y la policía lo constató. El padre, Ernesto Fernández, tomaba el dinero recaudado y se lo iba a jugar, con gruesas apuestas en un casino de Arica. Perdía y perdía. Los 600 mil pesos que ya habían reunido se evaporaron entre mesas de baraja, máquinas traganíquel y ruletas.

Ernesto Fernández alega que esperaba ganarse una fortuna para acelerar la campaña profundos y viajar más rápido a Cuba. Ahora la municipalidad suspendió el bingo y la campaña de solidaridad.

En esta parte la narración se me parece al argumento de Mario Vargas Llosa en "La tía Julia y el escribidor" ¿Debe la municipalidad reautorizar la campaña? ¿Se arrepentirá el padre ludópata, enmendará y administrará mejor el dinero? ¿Lo hacía de buena fe o se aprovechaba de la enfermedad de su hija? ¿Quién conseguirá ahora el dinero? ¿Dejarán morir a la niña sin operación?

El periodismo latinoamericano está desnudando una de las lacras sociales más penosas. Y esto se lo escribo a usted, estimado lector, querida señora, a ver si conocemos el montón de historias equivalentes de Venezuela. Porque parte de nuestra tragedia social es lo que se ha perdido en una soterrada y masificada ludopatía nacional. La gente juega, malbarata, pierde y se arruina, pero poco se habla de ello. Usted y yo sabemos que Venezuela entera botó las prestaciones sociales durante el quinquenio de Rafael

Caldera, cuando se liquidaron los fondos de retiro de toda la clase trabajadora, y ni se construyó, ni se viajó, ni se invirtió más. Todo se fue en cerveza, bingo, casinos, envite y azar. En esa época se construyeron las fastuosas salas de juego, se batieron las cifras del 5 y 6, aparecieron más lotos y quinos, la pirámide, banca paralela y el montón de estafas similares.

Y la sociología, la historia, el periodismo, la literatura venezolana, todos estamos en mora con una historia colectiva que debemos contar como una denuncia y una lección, para que no siga ocurriendo.

En muchas familias hay un ludópata entre socarrón y subrepticio. Juega y se ufana, se muestra sortario y retador por un tiempo. Y cuando pierde millones, pierde casas, apartamentos y despoja a los hijos, se queda calladito, hablando de mala suerte y culpando a cada gobierno de la falta de oportunidades que hay en Venezuela (sic). Discretamente se cuentan jornadas novelescas, apasionantes (a mí me asquean) y al ludópata no lo tratan como lo es, un enfermo, una persona inhábil para manejar sus bienes y el patrimonio familiar.

La ludopatía, como el alcoholismo masificado, como la depresión colectiva, como la impunidad de la usura y el anatocismo, toda esta temática permanece ausente del debate público nacional. Aquí sólo hablamos de política y política, pensando que los males nacionales se pueden resolver con un acto electoral, una supuesta revolución o un cambio de gobierno.

Usted y yo sabemos que los problemas del país son

culturales, espirituales, psicológicos, del hombre, no del país. El país está muy bien, es una maravilla. Quien tiene problemas es el venezolano. Por eso advierto: me da igual lo que pase el 15 de agosto. Más allá de chavistas y opositores veo a Venezuela sin proyecto de país, sin rumbo y fatalmente atrapada entre dos apuestas por igual vacías e intrascendentes.

El doctor José Ramón Guzmán, un orgullo zuliano de la medicina mundial, me cuenta que en sus viajes por Asia se sorprende de las cifras y contradicciones. Cada país pobre vuelto rico por la sociología de los pueblos, mientras Venezuela, el país rico se estanca por la escasez mental de sus dirigentes y dirigidos. ¿Inevitable? No, tenemos que apostar por el verdadero cambio.

La redimensión de cultura, mente, vida y valores que alguna vez debe comenzar para cambiar la historia.

Los otros amores que no tienen día

Muy buena la inclusión del día de los enamorados en el calendario comercial.

Motiva un reencuentro entre parejas, una justificación para acortar distancias, para regalar el cariño envuelto en papel de colores. Muy bueno que la gente se quiera, que el amor mantenga su primacía de sentimiento que mueve el mundo, que marca la historia de todos, que cura y enferma, que anima y destruye, que alimenta y debilita.

Pero no todos tienen la dicha de celebrar ese día como suyo. Dichosos los enamorados que tienen con quién compartir, a quién dar, a quién buscar y con quién discurrir el día dedicado a este sentimiento. Pero también están los solitarios, los abandonados, los alejados, quienes han perdido la compañía o quien el amor de pareja no ha tocado su puerta.

No sé cuántos estarán conformando el porcentaje de los corazones solitarios. ¿Serán mayoría o minoría? Cada quien quiere a alguien, de alguna forma, pero hay mucha gente que no es correspondida, no vive su situación ideal, ya no tienen el amor al lado o lo están esperando, pero este no termina de llegar. Me he puesto a pensar qué se puede celebrar entonces. Porque con los usos comerciales, la mentalidad romanticona de las telenovelas, el discurso de las canciones y el paradigma de las parejas por encima de todo, hasta da pena decir que no hay tal amor, que no se tiene, que el beso de la soledad es el despertador matutino. Porque pareciese que la soledad es sinónimo de fracaso, de fealdad, de pobreza espiritual o de anormalidad.

Es que la moda impone hacerse el pretendido, el don-juan, el rompecorazones, la hembra asediada o el apasionado amante. Como que no hay espacio en el mundo para la gente solitaria, para la gente en transición, para los abandonados, los viudos, los divorciados, los enamorados sin correspondencia o los quebrados por la vida.

Visto con la mayor racionalidad, el amor que nos

venden en la pantalla, que nos cantan en las partituras y que nos incultura el uso social, está compuesto de varios factores problemáticos. Siempre me he preguntado si el mismo carácter erótico, pasional, sensorial de la atracción no desvirtúa la esencia del amor como sentimiento puro, trascendente y espiritual. ¿Hasta qué punto la pasión por un cuerpo no es la negación del amor místico y romántico, desinteresado y trascendental? Más aún, la dependencia psicológica -la costumbre- que suceda al contacto físico, es verdadero amor o la utilización de otra persona para compensar nuestros desequilibrios emocionales y nuestra inseguridad interna. ¿Cuándo es amor verdadero y cuándo comienza a ser obsesión psicopatológica? ¿Cuándo es romance y cuándo es desequilibrio emocional? ¿Cuándo se entrega real y cuándo es necesidad de poseer a otra persona para sentirnos seguros como individuos? ¿Cuándo es verdadera necesidad y cuándo es simple convencionalismo social? ¿Hasta qué punto cuando decimos que amamos no estamos proyectando un enorme amor propio, una necesidad de posesión, un afán egoísta y no algo dulce y limpio por la otra persona?

No tengo respuesta para ninguna de las preguntas anteriores. Los indicados para contestar serán la gente de mucha experiencia, que han logrado construir matrimonios exitosos de muchas décadas de armoniosa convivencia. O los especialistas de la conducta humana que logran presentir las barreras entre una cosa y otra. Pero más que cualquiera, esos

seres únicos y admirables que realmente quieren una sola vez en la vida y jamás varían la intensidad de sus sentimientos.

Pero hay otros amores y otros objetos del amor. El de la gente que ama con afán, constancia y altruismo a la vida. Amar la vida es amar la naturaleza, los niños, los ancianos, los débiles, los enfermos, los animalitos y a los semejantes en desgracia. Particularmente admiro a los tontos e ilusas que son capaces de amar sin esperanza alguna, sin posibilidad de ser correspondidos, y sin molestar al objeto de su amor, le da lo mejor de sus deseos. Este amor personal es lo más parecido al amor idóneo. Nunca he comprendido esa gente que dice querer a alguien, pero en cuanto esa persona no está con ellos, le desean lo peor del mundo, hablan pestes, les boicotean la vida o le profesan una indiferencia suprema que es otra forma de odio.

Hay actos de amor que tienen carácter heroico, ejemplar, edificante y admirable. Una persona que se parte el alma trabajando por su familia, privándose a sí mismo de gustos para cumplirle a los suyos, una madre que es padre a la vez, que construye sus sueños sobre la base de las privaciones, o un padre que se niega a los placeres para atender los muchachos, todo eso es amor superlativo, inigualable en intensidad. Como esa gente desinteresada que forma parte de las sociedades intermedias, que dan cursos, que trabajan sin cobrar, que enseñan, ayudan, orientan, colaboran y apoyan a los débiles. Y el amor trascen-

dente de los que dejan todo por una fe, o los que entregan su vida en una causa ciudadana, los que plasman su infinito amor en el servicio público desinteresado, son enamorados admirables, cuyos sentimientos están forjados de oro puro.

El mismo empeño que se pone en alcanzar la superación intelectual, emocional, física y social supone un amor puro. Pero no para que estas posiciones solo garanticen el propio bienestar, sin trascendencia real. Subir la escalera para esperar los aplausos y mirar desdeñosamente hacia abajo es una actitud egoísta, narcisista y cretina. Subir la escalera para tender la mano a los otros, para advertir a los otros de los riesgos del camino, para prestar una utilidad a la gente del entorno y de la sociedad, o enseñar el camino del ascenso es una forma de amor verdadero.

De tal manera que este amor impersonal, heroico y altruista es lo más parecido al amor puro que predicó Jesús. Para amar así no hace falta ser ardiente en la cama, ni tener atributos, ni ser bella o apolíneo. Para amar de veras, y entregar la vida a las causas del amor justo, hace falta tener sentimiento creador, conciencia, pureza de espíritu, un alma grande. Como todo en la vida, este amor ejemplar y servicial no vende mayores cosas, no genera muchas ganancias, no tiene días memorables y quienes lo profesan son seres condenados a la incomprensión y la soledad. Pero es el amor de hierro que mueve montañas, que cambia la historia y que engrandece la dimensión de una existencia.

La religión que moralizó la vida social de esta era, la que humanizó al imperio romano, la que estatuyó las bases de la civilización occidental fue una religión en base al amor verdadero. Porque el cristianismo se inició con un grupo de hombres que dejaron todo para servir a un ideal.

Jesús se rodeó de personas que hoy vendrían a ser los místicos de las causas sociales. Y su amor trascendente por la sociedad, el amor al prójimo, el purísimo amor a Dios fue capaz de cambiar y mejorar el mundo. Lo que no hicieron todos los Kamasutras, ni las bacanales griegas, ni el desenfreno romano, ni la mitología de los dioses enamorados, todo lo logró el amor no carnal ni interesado que promovió Cristo. De este amor militante, revolucionario, pedagógico (porque enseña y forma), de este amor social, hace falta en nuestra sociedad. Necesitamos más gente de nobles sentimientos, más ilusos, más utópicos, más apóstoles de las causas populares y menos galanes o hembras bellas. El país y el pueblo necesitan gente enamorada de la vida, de los semejantes, de los ideales, del servicio y de la voluntad creadora. Necesitamos más enamorados del verdadero amor. Que amen a los caídos en desgracia, a los solitarios, a los quebrados, a los perseguidos, a los niños sin atención y a los ancianos tronchados. A los animalitos, la ciudad y el medio ambiente. A la vida en todas sus formas. Que también será amor por el conocimiento, por la cultura, por la justicia social y por el trabajo. Un amor trascendente, tan cierto que ofrez-

ca, entregue y construya. No que pida, reciba y espere, como el terrenal, efímero y hormonal amor que conmemoramos ahora comprando y vendiendo,

PANORAMA, martes 10 de febrero de 1998

La familia contra el Anticristo

En mi humilde opinión, el Anticristo del que hablan las escrituras es ese materialismo exacerbado que lleva a la gente a preferir el dinero por sobre todas las cosas; que estatuye el logro económico por encima de todas las metas; que discrimina los seres humanos según su ropa, sus tallas, el calzado y el automóvil. Porque no hay nada más anticristiano -y también inhumano, anti humanístico y salvaje- que la preminencia de lo material por encima de los sentimientos, la moral, la amistad y las creencias.

Dirán con propiedad los versados que la Biblia describe específicamente al Anticristo bajo una apariencia física y en una coyuntura histórica. Pero sea como sea, lo que estamos viendo es lo más parecido a ese tipo de dominación mundial, blasfema e insensible de la que cuenta el Apocalipsis de San Juan. Por los cinco continentes, ahora con los países comunistas a la cabeza, el dios-dinero encabeza los propósitos de las personas y construye modelos de vida. Estatuye una escala de valores, tiene sus formas de categorización, normatiza las relaciones personales. Es decir, esta onda neo-liberal de la economía, dentro de la globalización económica, en la masificación informativa, apunta a entronizar lo económico por encima de todo.

Los indicadores macro y microeconómicos describirán con detalle esta nueva onda internacional del materialismo. Habrá atenuantes y agravantes dentro de la relativa determinación exclusivista del logro económico por encima de los demás valores. Pero sin estar en profundidades, quiero contarles que yo lo he visto...

Como profesor y condiscípulo de adolescentes y jovencitos de la primera edad, me lo encuentro a diario. Está disperso, impregnado, pero restallante en cada etiqueta de marca, en cada trapo común y genérico, en cada uso masificado. Lo percibo en el ambiente vacío, declaradamente presuntuoso que preside la vida en todas sus manifestaciones. Porque ahora la amistad, el amor, el odio, el olvido y el rencor, todo se categoriza en función de los costos, los lugares frecuentados, las marcas como supremo fetiche de esta antirreligión materialista. Su credo básico es precisamente la alusión reiterada, ya maníaca, en torno a temas baladíes. Porque gastar minutos, horas, días y años dilucidando marcas de ropa, costos, apariencias, la superioridad o inferioridad de una prenda o un calzado, todo eso supone una estupidez tan grande que sólo puede hacerse por fe. Cuando veo los muchachos consumidos en ardientes conversaciones sobre estas pendejadas asumo que cumplen con un código, con un ritual de su materialismo formal.

Dirán algunos que siempre ha sido así, y que en cada época, los jóvenes asumen una actitud frívola hasta

que les llega la madurez. Pero es que ahora los usos de la adolescencia y la primera juventud son sólo el prólogo de una vida entera dedicada al cultivo del cuerpo, el hedonismo, el narcisismo y a la búsqueda del logro económico. Porque aquel que a los quince años está delirando por blue jeans (vaqueros) de marca, y a los veinticinco enrostra sus cadenas y guayas de oro, a los treinta y cinco se desvelará por cambiar el carro cada año, a los cuarenta y cinco estará criando hijos igual de vacíos y en adelante atesorará los trapos y las joyas con frenética avidez, como todo lo que se hace en la vejez.

Si el materialismo -combinado con egoísmo, narcisismo, indolencia y prepotencia- no es una religión, que alguien me explique todo lo que ocurre. ¿Cómo es que las muchachas ahora se enamoran por un carro, por una "pinta", por unas guayas de oro en la pulsera del muchacho o por los sitios "de nota" que éste frecuenta? ¿Cómo es que ahora el gustarse y el querer y el odiarse dependen sólo del contacto físico, del contorno en el baile, del aliento, de la piel, y para nada importan los sentimientos? ¿Por qué amanecen, anochecen, nacen y mueren pendientes sólo del trapo de marca, de la cosa cara, del uso social y de qué dirán? ¿Por qué no hay poesía en todo el territorio venezolano, ni en la radio, ni en la televisión, ni en los libros vendidos? ¿Por qué el amor ahora es comprado, manoseado, bailado, sudado y sexuado, pero no sentido ni sufrido ni luchado ni explicado?

Pienso que en Venezuela, por la abundancia de re-

cursos, la plena integración a la cultura pitiyanqui, el nuevorriquismo internalizado hasta los tuétanos del alma de los pobres y los millonarios, y la excesiva dependencia del televisor, aquí es donde pega bien duro este terrible espíritu del tiempo. Porque el país que pare las reinas de belleza por montón, el que bate récords de fisiculturistas, ejecutivos yuppies, galanes y cantantes, es el país también más vacío e insensible. Entre carros, marcas, trapos, pectorales y glúteos, aquí se entierra el amor, se minimiza la espiritualidad, se echa a un lado la cultura universal, se privilegia la apariencia por encima de lo real y se ha logrado una generalización de la mediocridad. En una escala de valores como la actual, ninguno de los novelistas universales hubiera logrado armar una sola obra trascendente. Ni hubiese habido poesía ni escultura ni composición musical.

Todo esto, en el fondo, produce fracaso, dolor y frustración. Se puede andar por las nubes un tiempo, pero al final hay que aterrizar. Hasta la niña más bella y el joven más apolíneo, el más agraciado y el más rico, todos terminamos en tierra, doblados por las crisis existenciales, alguna vez solo e incomprendidos, cercenados por los traspiés o consumidos por la depresión. Tras una vida de pendejerías, de pura fiesta, de puro trapo, de pura cosa física y nada espiritual, una caída puede ser fatal. De allí tanta muchachita anoréxica, tanto joven con bulimia, tanto hombre neurótico, tanta gente maniaca-depresiva, tanto drogadicto, tanto alcohólico, tanto jugador vicioso,

tanto acomplexado, tanto suicida en potencia. Porque al niño y al joven y a la mujercita que le atiborramos de mimos, le metemos el siglo materialista en el alma, le escondemos la vida real y lo circunscribimos a los placeres, lo estamos preparando para el fracaso. Para que vengan los males del alma, los males del tiempo, los problemas inevitables, y se los traguen de una sola dentellada.

Este tiempo maldito, que internalizó los placeres bajo el glamour, lo hedónico, lo aparente y sepulta nuestra tradición cultural judeo-cristiana, la antigua visión casi mística del dolor y el amor sufrido, que entroniza lo caro, lo importado, lo hermoso, lo sexuado y lo "entretenido" por encima de todo, es el Anticristo. La suma de lo contrario a lo que antes era. Anticristo porque resume todo lo opuesto al mensaje de Jesús que predicó el amor, la humildad, la amistad, el perdón, la igualdad de los feos, los perdidos y los pobres.

Quien lea historia, quien sepa de otras civilizaciones antiguas, sabrá que por este camino vamos a nuestro eclipse nacional. Como los griegos que se consumieron en la homosexualidad y el paganismo, los romanos en su crueldad y sus vicios, los alemanes del III Reich en su xenofobia y fanatismo; o los mantuanos venezolanos de principios del siglo diecinueve, consumidos en su incapacidad para parir el nuevo país necesario. De seguir permitiendo estos patrones culturales, a los venezolanos nos va a tragar el tiempo. Y puede que las generaciones del

futuro sean las de la frustración colectiva, las de la derrota, las de una nación sin fe, ni horizontes, ni fuerza para luchar.

Estas palabras angustiadas, de un venezolano cualquiera que ve con desesperación las cosas desde su común vida, van dirigidas a los padres y madres de familia. Es en el hogar donde puede empezar la batalla contra esta forma de monstruosa clonación cultural. Los medios de comunicación, los credos religiosos, la formación en la escuela, el Estado, los partidos, la sociedad intermedia, todos pueden ayudar, pero el puesto principal de la batalla debe ser en el hogar. Con un padre consciente de los peligros, metido en el cuarto de los muchachos, hurgando sus cuadernos, revisando sus camas, escuchando sus conversaciones, sugiriendo, orientando. Con una madre involucrada en la pelea, penetrando las honduras del alma de su muchacha, dialogando con el novio y revisando su ideario y sentimientos a ver qué trae. Con los padres controlando al televisor, cambiando el temario, induciendo a la lectura, llevando a los hijos por el camino de la fe; reivindicando el amor, la amistad, la solidaridad, la humanidad como los valores sinceros. Unidos a los hijos en el puro amor de padre, y fortalecidos por la fe en Dios, con un ideario venezolanista y una pasión patriótica en el alma, abrazados a los muchachos y gritando que ante el Anticristo no serán jamás vencidos.

PANORAMA, martes 10 de marzo de 1998

¿Será posible clonar a las madres y a los padres?

La gente del espectáculo está relanzando el debate sobre la clonación como alternativa para la reproducción humana. Primero fue Madonna quien concibió de un empleado, declarando que su interés era tener el hijo, no el amor del compañero. Después Xuxa de Brasil, que apareció con un zopilote a su lado, como semental utilizado para la cría, sin atributos de marido, ni siquiera de padre para el niño. Tanto así que la prensa reseñó la clonación y no la preñez de la carioca. Y ahora ha sido la inteligentísima Jodie Foster, quien ha concebido, pero no tiene marido y deja suponer que su preñez no tiene coautor. Que puede haber sido por inseminación artificial, alquilando un hombre o tal vez clonándose, con lo cual repetiría quizás su innegable talento y carisma.

Claro que los artistas tienen todo el derecho del mundo a salir preñados, parir y refocilarse cuando les venga en gana. En el caso de Madonna, la maternidad podría atemperar una personalidad irrespetuosa y desbocada. Así con Xuxa y con Jodie Foster, de quien se sospecha puede ser lesbiana. Ojalá y el milagro de la vida les reinserte plenamente y en vez de sus actuales existencias lleguen a un plano más espiritual y a transmitir valores más profundos.

Nunca he utilizado este valioso espacio para abordar temas baladíes o intrascendentes. Ustedes que si-

guen estas líneas cada semana, saben que intentamos buscarle una derivación práctica a cada reflexión. Por eso el caso de los artistas aludidos solo nos ocupa en cuanto pueda generar una imitación a nivel local. Que quizás ya estarán por allí muchas mujeres exitosas, ricas o bellas (de la segunda edad) pensando en parir como sea para no llegar solas a la vejez.

Se lo he escuchado muchas veces a muchas muchachas. Que si llegan a los treinta años sin haberse casado, entonces concebirán de quien sea. Es probable que muchas mujeres ejecutivas, empresarias, poderosas o intelectuales recurran a ello viéndose en tal situación. Buscar un hombre "X" para sacarle los espermatozoides capaces de fecundarlas. O quizás recurrir a la fertilización in vitro... o si la tecnología se torna accesible y alcanzan los reales, a reproducirse integralmente mediante la clonación.

Semejante "alternativa" no resistiría el menor análisis de un orientador, un pastor de almas, un médico del alma o de un poeta. La posibilidad de que una mujer salga un día como bestia en celo, a buscar la cópula simple, sin amor, ni compromiso, ni conocimientos, sin pasado ni futuro, solo para concebir supone una monstruosidad incalificable.

A medida que pasan los años uno cae en cuenta que la dependencia del hijo con el padre y la madre no es solo económica o biológica, sino fundamentalmente espiritual. Incluso seguimos siendo cada vez más hijos mientras pasan los años, porque después de la adolescencia y la inmadurez de la juventud, empeza-

mos a ver repetirse en nuestra circunstancia, todos los ímpetus y el carácter y las coyunturas de papá y mamá. Suponer que a un ser lo traigan al mundo sin esa referencia, sin ese código básico de la identidad, es tan criminal como asesinarle el padre al bebecito antes de nacer. Y más que asesinar al padre, borrarlo de la vida, eliminar cualquier noción, cualquier rastro de su existencia. ¡Menudo problema existencial y menuda crisis de identidad estaríamos cultivando en el muchacho!

Antes veía esa relación de la paternidad de otra forma. Desde que soy padre he comprendido muchas aristas del tema que solo viviéndolas se pueden entender. Para cualquier persona de valores éticos, reciedumbre espiritual, todo lo que sea clonación, alquiler de vientres, aborto, tráfico de niños, inseminación artificial y experimentaciones por el estilo, suena monstruoso, incalificable. A menos que poderosas razones lo obliguen (en el caso de la esterilidad relativa de la mujer o el hombre), es peligroso, seguramente dañino, andar jugando a dioses y alterar las reglas fundamentales de la vida. Porque nuestras necesidades van más allá de la comida, el vestido, el mismo calor y sostén. Hay una inmensa dependencia de los progenitores que, como dije antes, no se acaba nunca sino que se ensancha con el tiempo. Quienes hemos perdido alguno de los padres a temprana edad, sabemos que pasan los años, está más lejos la imagen, pero su impronta nos sigue impactando y en cualquier crisis buscamos su huella como una referencia básica para proseguir la lucha, el combate por la vida.

En el deslumbramiento de la fama, la fortuna, la belleza y el poder, las mujeres que están contratando guardaespaldas para que las preñen no tienen ni la mínima idea de la barbaridad que están cometiendo. A menos que ocurra un milagro en el camino, están trayendo al mundo muchachos con terribles problemas de identidad, tal vez baldados sentimentalmente, con enormes crisis existenciales. No es casualidad que tanto hijo de gente famosa y rica viva hundido en sus problemas del alma, sin salir a flote. La gente madura, los abuelitos, los sabios graduados en la universidad de la vida, coinciden en afirmar que uno jamás puede utilizar los hijos como un instrumento. Madonna, Xuxa y Jodie Foster se cansaron de criar perros y como mascota están preparando un niño. Tal vez un instrumento para paliar su soledad, para compensar sus crisis, para justificar sus circunstancias. Seguramente resultará desastroso el experimento. Calcule usted amiga lectora, si usted o yo, que somos humanos del común, anodinos y corrientes, la clase de fiasco que cometeríamos.

La mayor responsabilidad del mundo es un hijo, porque implica una permanente prueba. Uno puede graduarse, tener dinero, triunfar, ser importante o feliz, pero si los hijos fracasan, uno se hunde con ellos. La prueba final de la vida correcta es el desempeño de los muchachos en su adultez. ¡Qué mal empezamos a rendir la prueba si en vez de la pareja completa nos abrogamos solitos el exigente reto de la formación!

¡Qué crueldad quitarle al niño la madre o el padre, que es el cincuenta por ciento de su vida, de su conciencia, de su identidad y de su seguridad!

De tal manera que para concebir y tener hijos solo hay un camino. El del amor. Puede que nos haya llegado el día o que no lo hemos sabido buscar. Que estamos prendados de los imposibles, aferrados a las quimeras, pero al lado hay quien pueda sobradamente regalarnos el don más maravilloso del universo. Si usted quiere tener hijos, es imprescindible que primero se enamore. Ni se le ocurra otra alternativa. Lo lamentaría siempre.

Porque dentro de esas reglas tácitas e invariables de la vida está que la identidad del progenitor se prolonga en el crío, sean cuales sean las circunstancias. Y si arrancamos al bebé de su destino, tarde o temprano retornará a él. No es posible clonar un padre o una madre. Es decir, no se repite, ni se pueden subsumir en una sola figura los dos roles. A menos que esté muerto, y en ese caso, hasta el mismo recuerdo ennoblecido y disponible es un recurso válido para la identidad del muchacho.

Hay cosas que solo mediante el amor pueden lograrse. Sostengo que aún el hijo nacido de la relación más inestable es fruto del amor, del amor a la vida y del amor de un día. Pero imaginarnos una preñez como agenda del año, bregársela como una operación bursátil, administrar una entrega como el apareamiento de las yeguas de raza, todo es eso absurdo, bochornoso y duele de solo pensarlo.

De todo esto tenemos que hablar en las aulas, los hogares, los templos y en la diaria interacción. El materialismo exacerbado puede llegar a vender la idea que unos ojos y un color de piel y un pelo rubio justifican un hijo para quien sea. No, el hijo no se logra como producto de un apareamiento, sino como un acto de amor. Y viene cuando Dios quiere y de quien Dios decide. Porque, recuérdese, todos los niños son bellos y todos los cuerpos feos tienen una inmensa alma bella.

Mientras tanto, demos gracias a Dios que vinimos en otra época, cuando el mundo no había asumido modas tan locas como esta de experimentar con las claves esenciales de la vida.

Que en vez de un semental, de un tubo de vidrio o de un galanzote de ojos claros que se vendía por horas, tuvimos a un padre de carne y hueso, de alma y corazón, con sus virtudes y defectos, pero humano al fin y al cabo que es lo primero que debemos ser.

PANORAMA, martes 3 de marzo de 1998

El titánic-o empuje del amor

Centenares de miles de personas se han reunido en todas partes del mundo para regresar al Titanic, reviviendo durante tres horas, su única travesía, la que terminaría en naufragio con mil quinientas víctimas. Lo más curioso de la versión de James Cameron es que el protagonista no es ahora el accidente, ni el capitán, ni la tripulación, ni los propios pasajeros, ni

siquiera el barco. En la enésima y más costosa, resonante y vista versión del Titanic, el protagonista, primer pasajero y último náufrago es el amor.

Un simplísimo relato de amor imposible entre dos personas de desigual condición socioeconómica sustituye al argumento central del naufragio. Es el amor puro y desinteresado, presente en la argumentación básica desde la *Ilíada* de Homero hasta el último “tele culebrón” latinoamericano. La eterna -y nunca desgastada- fuerza vital de lo imposible, que ha inspirado el grueso de la producción literaria universal, casi toda la poesía, buena parte de la obra pictórica de todos los tiempos, las esculturas; que ahora sirve para la publicidad y que urbanamente se manifiesta en arrobadores grafitis.

Esta excepcional pieza fílmica justifica los doscientos ochenta millones de dólares que implicó su producción. Especialmente porque el libretista logra poner sobre el tapete otros temas como el de la fría división del mundo entre pudientes y pobres, la frivolidad de la burguesía contrastante con la vitalidad de los plebeyos, el desmedido afán de resonancia y las dudas existenciales de los funcionarios en el cumplimiento de su deber. Una magistral pintura psicológica de aquella edad dorada del liberalismo económico, con los personajes de la sociedad victoriana enfundados en sus complejos, desbordando insania en determinadas actitudes y recalcando la absoluta preponderancia de lo económico por sobre todos los valores, aún en la circunstancia de la muerte.

Pero como esta no es una crónica de cine (no domino el tema ni es este el espacio adecuado para ello) vayamos a la reflexión original que motiva el artículo. En la oscuridad de la sala descubrí a una muchedumbre de gente de variadas edades (mayoritariamente jóvenes) llorando desconsoladamente. Lloraban copiosamente los jovencitos y la gente madura que se han levantado en esta cultura monstruosa del materialismo y la anafectividad. Los mismos que han hecho de la pura pasión, el cultivo físico. El afán consumista, el delirio "trapero" y la oquedad espiritual, una forma de vida. Y los vi conmovidos tremendamente por algo que fuera de la pantalla de seguro les hubiera motivado algún mohín de desaprobación o fastidio.

Si el montón de gente que se remece por la desgracia de dos amantes perseguidos en altamar tuviera otra visión del mundo, no sólo llorarían en las escenas cruciales de una película. Vivirían conmovidos por cuanto sucede alrededor, por el terrible mundo que les rodea, frente al cual esconden la cabeza en tierra como avestruces. Y del cual han rehuido con las diversiones, la música, la pantalla alienante, la "parrandomanía", la simple sensualidad, el cultivo de lo bello y la exacerbación de las posesiones materiales.

Si nuestra sensibilidad estuviese en el punto adecuado, no sólo hubiésemos llorado por lo que probablemente ocurrió en el lejano año de 1912. Habríamos llorado años y años en cada etapa del dolor ajeno que nos pasa por el frente y al cual volteamos la cara. Ha-

bríamos llorado antes de entrar al cine con el montón de niñitos que están pidiendo y de paso se están vendiendo, listos para que cualquier pederasta les utilice por pura necesidad económica. Y habríamos llorado con el montón de gente tronchada, ahogada en vida, náufragos de su destino, que nos pasan por el lado, nos lanzan un SOS en cada día y ante quienes permanecemos como los otros barcos ante el Titanic. Demasiado lejanos para acudir al rescate...

La tragedia de 1.500 personas una noche helada de 1912 no es ni infinitesimalmente proporcional a la que sufre nuestro mundo de hoy. Porque la misma imagen mediática que nos hace llorar por los galanes de la pantalla, nos ayuda a olvidar la degollina que ocurre a cada lado en la realidad. En la vida real, los náufragos de cada día son los niños sin hogar o con un hogar terriblemente destructivo, que los daña en vez de cultivarlos. Y náufragos son los padres alcohólicos y las madres atrapadas en sus conflictos existenciales. Y náufragos los jóvenes drogadictos y todos los vecinos enfermos de ludopatía crónica, que juegan y juegan sin ganar en realidad, perdiendo en la diaria ruleta los mejores años de su vida. Y náufrago el muchacho arrinconado por su complejo y la muchacha bulímica o anoréxica. Náufrago de su vida el profesional eternamente desempleado, hasta el propio político de ridícula actuación en su hora estelar. O el indígena con expectativa de vida que no superará jamás los cincuenta años. Y el preso de Sabaneta, el anciano abandonado al olvido en los

asilos públicos, el campesino famélico que agoniza de mengua en su ranchito sin esperanza de futuro, como el minusválido, o el dependiente, el enfermo terminal; cada quien con su naufragio más o menos próximo pero inevitable por la incapacidad de evitar los cotidianos icebergs de la travesía vital.

Porque si hay un país en riesgo de naufragio total es esta Venezuela que al cabo de setenta años de actividad petrolera es cada vez más dependiente de la riqueza minera, la cual podría mermar progresivamente en el nuevo siglo. Somos veinte millones de personas dependiendo de ese solo factor. Si algún día se acaban las crisis del Oriente Medio, o descubren un sucedáneo de la gasolina, o inventan petróleo artificial en alguna potencia, entonces saltaremos -una nación entera- a la mar de las incertidumbres, a la muerte progresiva, porque definitivamente no hay vías probables para sustituir oportunamente esta segura riqueza.

Mientras tanto, guardemos lágrimas para la tragedia que nos rodea y a la que evitamos mirar. Basta un átomo de sensibilidad social para ver cómo este hermoso país pierde su oportunidad estelar en el marasmo de la mediocridad. Esas legiones de jóvenes echados a las puertas de sus casas son náufragos de su juventud. Y los millares que se trasnochan frenéticamente, sin rumbo la vida, sin conciencia, sin meta, sin cuidado de la misma vida, derrochándolo todo, hace tiempo que ya se hundieron en sus travesías. Guardemos unas lágrimas para los que creen que la riqueza

y el lujo y el pantalón de marca o la figura electrizante constituyen lo único valedero. Lloremos no sólo por el Titanic sino por al naufragio individual y colectivo que silenciosamente acontece en nuestro derredor.

Pero como todo no puede ser malo, de la misma película infiero una alternativa. Es el amor. No tan espectacular ni exclusivo como el amor de pareja. Si no aquel amor global, real, no pasional, si no cristiano y solidario. Amor por la vida, amor por los seres humanos, por los débiles, los fracasados, los acomplejados, los que se han caído, los eclipsados, los animalitos, los baldados a quienes la vida no ha sonreído. Saquemos ese amor de la pantalla y proyectémoslo a la vida. En nuestra profesión, en nuestra aula, en nuestro círculo social, en nuestra familia, en nuestra actividad cotidiana, con nuestro lenguaje y nuestra lucha, podemos amar con tanta intensidad y tan trascendentes resultados como para sentirnos héroes, pero héroes silenciosos y verdaderos de la vida real. De nuestra vida. Saquemos el titánico empuje del amor y salgamos a pelear por un sentido humano de la vida, por un país mejor, una sociedad solidaria, un mundo con utopías, por la esperanza y la fe, saquemos el amor verdadero en la diaria travesía de la vida.

PANORAMA, miércoles 18 de septiembre de 1996

La desesperante necesidad de creer

Entre la crisis económica y sus ramalazos sociales, la gente siente una irrenunciable necesidad de aferrarse a la esperanza. Mientras se aleja definitivamente

el sueño de la clase media y todo el estándar ideal de vida parece ilusorio, cada quien busca una ilusión que le permita sobrevivir en la penumbra, sin levantar vuelo tal vez, pero también sin caer más hondo.

La fe en Dios, sea cual sea la forma de su concepción y los modos del culto, debería de masificarse. No manejo los índices respectivos, pero por la afluencia de vehículos en las afueras de las iglesias, presiento un revival de la fe cristiana. Parece que también los otros cultos se están expandiendo. Eso es muy bueno para la sociedad. Las sociedades más religiosas son las más progresistas. ¡Qué buena falta le hace una dosis superior de puritanismo a nuestra Venezuela!

Pero hay otras formas de creer. En Venezuela se está configurando un sistema muy irregular, integrado por las prácticas fetichistas, la superstición y la santería. Se trata de un extraño sincretismo: santos raros que piden dinero, cuyas ofrendas son en efectivo y cuyos cultos son por medio de rutinas larguísimas. Observo que quien monta un consultorio nigromántico o espiritualista recibe de inmediato una gran clientela. Ya florece un submundo de vivezas, donde se mueven muchos incautos y los reales de esos incautos. Les ofrecen salud, fortuna, amor, potencia sexual, el retorno del marido perdido, la derrota de una vecina envidiosa y cosas por el estilo.

Por la tradición nigromántica del área caribeña, puede que esta tendencia sea irreversible en Venezuela. Algo queda de nuestros ancestros africanos que nos hace seguir fetiches y mentalistas de poder incierto.

Mientras más nos hundimos en la marginalidad, más crece el apego a esas pseudo-religiones. En República Dominicana, Haití y la misma Colombia, mientras creció la miseria también creció la santería y la nigromancia. Ni decir de Cuba, donde el único refugio del pueblo frente a la opresión ha sido el candomblé y los rituales de cada culto.

Usted puede conocer a cualquier persona y en la evaluación somera que haga de su personalidad, puede que la defina como alguien estable, maduro y racional. Pero si le toca un temita de la superstición, sea de premoniciones, sueños, brujería, mabita (pava) o cosas que dan suerte, usted va a descubrir otra persona, porque hay como un sedimento profundo, no siempre fácil de flotar, enquistado en lo profundo de la conciencia, del que no habla, pero en el que se cree ciegamente.

Corresponde a los líderes de las congregaciones religiosas enfrentar este epifenómeno del paganismo, que viene a ser malo en cuanto se relaciona con la extorsión del ciudadano, con la mercadería de la fe, las prácticas ilegales de curandería, la alienación enfermiza y la demonología. A los hombres de fe les toca sacudir las sábanas de la oscuridad y mostrar que todo poder oculto es maligno porque la luz busca el aire, proclama su verdad, es igualitaria, diáfana y no cuesta dinero.

Yo me asombro con el submundo de truculencias que va floreciendo en Venezuela. Mientras más honda la crisis, más grande la capacidad de autosugestionarse o dejarse engañar. La última noticia es que están relanzando la pirámide, pero que ahora no será una

pirámide con incautos en la base sino solidaria, porque según ellos, será una mastaba y no una pirámide. Nadie podrá salirse con la plata y perderse. Imagino la cantidad de bolsas que van a caer esta vez. Y lo peor: a lo mejor los nuevos estafados de la nueva pirámide son los mismos que ya cayeron la vez anterior; o los que perdieron los reales en la banca paralela, o esos que andan por allí sin poder cobrar todavía un supuesto cuadro premiado que les vendieron.

En los avisos donde se ofertan premios seguros va implícita una mentalidad digna del riple. Hay quien dice que algún organismo del Gobierno debe perseguir a los estafadores de la buena fe. Yo digo que no. El Gobierno tiene muchos problemas para combatir también la pendejería de la gente. Quien se deja engañar tan alegremente es todavía alguien inhábil para la vida, lo que debe hacer es madurar, no esperar que el Gobierno le proteja.

También leo en los clasificados de la prensa caraqueña avisos inverosímiles de supuestas mentalistas llegadas de otras latitudes, capaces de volver millonario al pobre, hermoso al feo, supersexual al impotente. Como leo tantos avisos veo que la industria del engaño florece, mueve dinero, gana adeptos, tiene tribus y fieles. En la desesperante necesidad de creer. Hubo una gran nación, Alemania, que entre su igual desesperanza siguió a un fanático, supersticioso, sin estudios ni fe alguna. Nosotros seguimos también al primer loco que aparece, aunque este sea más marginal, fracasado y bolsas que nosotros. Lo importante es acos-

tarse con una ilusión aunque esta sea anaeróbica y muera instantáneamente, al primer contacto con la realidad y el oxígeno.

PANORAMA, 3 de marzo de 2006

La guillotina ambulante

Yo comencé la adolescencia en una bomba de gasolina, trabajando por las noches. Corrían los fantásticos años setenta y nunca olvidaré aquel interminable desfile de clientes borrachos quienes llegaban solitarios, en pareja o en grupo, apertrechándose de combustible para seguir la parranda por las playas, las montañas, o quizás en algún recorrido citadino. No venían igual todo el tiempo. En las tempranas horas lucían joviales, voluntariosos, con un optimismo desbordante. Claro, estaban en la fase eufórica del consumo de licor y por eso tan buen humor. En la madrugada llegaban los depresivos –con rancheras, temas de despecho y a veces llorando- y también los agresivos, al punto que por el menor detalle podían pelear o irse sin pagar. Ya amaneciendo era el turno de los somnolientos, quienes literalmente se quedaban dormidos mientras terminaban de tanquear. Más sorprendente aún, que los somnolientos solían contar que de allí seguirían de viaje, primero por la casa donde los esperaba la familia entera y de allí a algún paseo. Y de veras que más de una vez atendí a un chofer con evidentes síntomas de ebriedad, mientras toda su familia esperaba tranquila o feliz –o resignada- dentro del auto.

Desde la posición, digamos mojigata, de un adolescente, evangélico y entonces abstemio, que todavía no sabía manejar, me sorprendía la fenomenal resistencia de cualquier chofer frente al alcohol. En la misma gasolinera se detenían algunos que podían beberse una garrafa entera de ron o una caja de cerveza o varias botellas de whisky y después seguían tranquilamente. Cuando uno trabaja de noche, todo tema de conversación le parece agradable. Por eso me entretuve con muchas confidencias de personas contando sus proezas con el alcohol. Allí descubrí que el consumo pantagruélico de aguardiente es como una especie de rito nacional, de hobby o deporte, con sus registros de récords, sus curiosidades. "Fulano bebe mejor rascao que bueno y sano" decían con frecuencia. "Yo no sé lo que es rascarme" afirmaba un conductor de ojos enrojecidos, quien zigzagueaba en el camino al baño y con el piso del automóvil desbordado de botellas vacías.

Vivíamos las "vacas gordas" y como el dinero alcanzaba para todo, era normal que cada quien libase licor conservando su estatus. Los choferes de tráfico, que conformaban el grupo más numeroso, bebían en sus bares de amigos. Y en todas partes abundaban las discotecas, fuentes de soda, "taguaritas", donde atendían a la gente sentada.

Pasaron muchos años, yo también viví las locuras de la juventud y también hice mi debut en sociedad, con la primera borrachera; pero fue muy sobrio y consciente en carretera cuando descubrí las terribles falacias de

aquellas afirmaciones. Ya voy para treinta años manejando y no podría estimar si son mil o dos mil los cadáveres que he visto tirados en plena carretera.

Aún me estremece una imagen dantesca, la de mi primer viaje al oriente del país. Un autobús se estrelló de frente contra un camión y los cuerpos quedaron degollados. Por cierto que esa terrible visión, la del cadáver degollado, mutilado o partido en pedazos la encuentro una y otra vez. En los últimos tiempos mis hijos también han visto lo mismo, porque resulta que es como una repetición fatídica, de una a otra generación, el mismo tipo de siniestro, la misma esquina bañada en sangre, la misma degollina en el mismo sector, al punto que algunos trechos de nuestras carreteras tienen denominaciones lóbregas: "la curva del maracuchu" "la setenta y pum", "la esquina del muerto".

Ya entonces la gente se mataba. Se quedaban dormidos en la carretera y terminaban estrellados, lisiados o calcinados. Pero como era menor la población y menor el parque automotor, creo que no había conciencia colectiva sobre la fatal coincidencia del alcohol con el manejo.

A lo largo del tiempo, la "guillotina ambulante" me ha tocado de muchas formas. Me ha quitado seres queridos, grandes amigos, ídolos de mi juventud. Porque no es casualidad que entre el procerato de figuras nacionales la lista de víctimas del tránsito sea tan extensa. ¿Usted sabe cómo murieron Oscar Martínez, Luis Brito Arocha o César Girón? Haga una corta

encuesta entre las familias más cercanas para que concluya también que la peor peste de Venezuela, en cinco siglos de historia, no fue la gripe española ni el cáncer mucho menos el sida, sino la mortandad en carreteras.

Ya como docente, cuando despedía a los alumnos para los asuetos de Carnaval, Semana Santa o Navidad, les contaba algunas de estas anécdotas pidiéndoles encarecidamente que se cuidaran de manejar y tomar licor. Pero no todos me hicieron caso y no todos volvieron. Todavía me conmueve la muerte de un alumno retraído y respetuoso, pero buen estudiante, cuya novia terminó siendo mi amiga, y quien se mató al día siguiente de salir de vacaciones.

El doctor Elio Gómez Grillo ha escudriñado el tema describiendo a quien maneja en estas condiciones como un suicida en potencia. Parece un contrasentido que sintiéndose felices, "socializados" perfectamente en la cultura hedonista que nos rodea, alguien quiera morir, pero también contradice la lógica del superviviente el jugar de esta manera con la vida.

Tengo cierta idea que el problema se ha agravado paulatinamente y que lejos de una conciencia colectiva hay un relajamiento nacional en la materia. La conversión del carro en un bar ambulante, por la carestía del servicio formal, ha empeorado las cifras rojas. Quisiera ver un estudio científico sobre las consecuencias de permanecer sentados muchas horas y cómo entra el alcohol al torrente sanguíneo.

Mientras tanto ningún gobierno ni grupo de oposi-

ción, ninguna fracción parlamentaria de ninguna época, nadie se atreve a ponerle el cascabel al gato. A asumir como un problema nacional la "guillotina ambulante" y a proponer un plan mixto de mayor formación en el hogar y la escuela, severas penas para los infractores, estricto control de la velocidad y verdadera vigilancia en la vía. Como hacen los españoles que sí han percibido la gravedad del tema y han modificado la ley penal, la del tránsito, los hábitos de vigilancia y vida, para enfrentar al enemigo común.

PANORAMA, martes 17 de agosto de 1999

Del apasionante terror que nos cautiva

Durante todos los siglos de la historia el hombre vivió entre sombras, aguijoneado por el miedo, cercado por los misterios y perseguido por monstruos y fantasmas que su propia imaginación procreaba. Es muy reciente la iluminación eléctrica, suma poco más de un siglo. Por eso en todos los pueblos y ciudades de hasta hace cien años, cuando caía la noche llegaba la absoluta oscuridad y con ella el terror. Ni decir de las poblaciones rurales, de los campos sin vecinos a muchos kilómetros de distancia...

Toda la superstición popular y el extremismo religioso, aunado al primitivismo, al atraso cultural y a la cultura de la violencia servían para maximizar el miedo. En cuarenta siglos presididos por la violencia, los asesinos -sociópatas, criminales en serie, los parricidas- llegaban a ser los personajes más

connotados. Se pensaba que después de muertos regresaban para seguir matando. Y el mismo Lucifer era tenido como un individuo cercano, capaz de preñar mujeres, de adoctrinar niños, de incorporarse en perros, siempre acechante en la trastienda de la casa, en el sembradío solitario o en el pozo del agua. El pasado fin de siglo marcó un nuevo tiempo histórico. No solo fue la edad de oro de la industrialización y del desarrollo de los grandes conglomerados urbanos. También fue el escenario para la iluminación nocturna de los poblados por la maravilla de la electricidad. A poco apareció el teléfono, y el automóvil, instrumentos fabulosos para acortar las distancias. La ciencia, la tecnología y la secularización de la enseñanza, hasta la racionalización de las prácticas religiosas, todo redujo los monstruos de la noche a un terreno más distante, les marcó una línea forzosa de retiro, hasta el punto que en las afueras de los caseríos clavaban crucifijos para indicarle al demonio que de allí no podía pasar.

De tal manera que el mundo del siglo veinte, en cuanto a lo desconocido se volvió mucho más seguro. Con el tiempo se hicieron célebres experimentos para demostrar lo difícil que resultaba comunicarse con los muertos o materializar los espíritus. Uno de los hombres más famosos de la contemporaneidad, el ilusionista Harry Houdini, gastó parte de su fortuna y puso en juego su prestigio para desmontar las falsas prácticas espiritistas. A nivel del mundo occidental, dentro de la esfera de lo racional y lógico, los incubos y

súcubos quedaron bastante arrinconados. Pero tras vivir cuarenta u ochenta siglos cercado por el terror, el hombre había desarrollado un sentido de fascinación, de verdadera afición por lo que le estaba atormentando desde el principio de la humanidad. Desde adentro de su conciencia, o por la simple especulación literaria o científica se halló la manera de seguir contando con el miedo como compañero de viaje.

Ahora no sería un terror inevitable o sobrevenido, sino un terror dosificado, manejado, propugnado por el mismo hombre. La pujante industria de la cinematografía encontró en la barata literatura de monstruos y espantos un magnífico campo para la producción y las ganancias. No en balde, esa malojilla novela de Bram Stoker, Drácula, es fuente de numerosos guiones, repetida en incontables "remakes" hasta hoy día. También la radio y la televisión, hija y hermana del cine, aprendieron tempranamente que lo misterioso y espeluznante daba audiencia y seguro éxito.

Entonces la claridad no pudo enterrar los temores. Y este siglo de las telecomunicaciones ha sido también el siglo de los monstruos del celuloide. Frankenstein, el hombre lobo, las brujas de Salem, los poseídos, unos y otros engendros de cada generación... que después se echó garra de los extraterrestres o de los robots o de los jefes nazis, hasta de los extintos indígenas transmutados en salvajes degolladores o los niños-psicópatas o las dulces abuelitas vampiresas o los perros incorporados, hasta del mismo diablo o el

Anticristo vuelto héroe de la taquilla. Últimamente, ya sin monstruo nuevo que inventar se desempolvan los del pasado y hasta se manipula el futuro -un meteorito, una plaga mundial, cualquier cosa improbable- para sentar al público que aplaude por lo terrorífico. Quizás nada ha producido más dinero en este siglo que el terror. Imaginemos nomás que parte de la industria fílmica norteamericana, aún hoy día, sobrevive entre series de misterio y películas en las que el verdadero protagonista es un criminal cada vez más refinado y cautivante.

Este proceso, que es histórico, y del cual van a hablar las enciclopedias del próximo siglo, tuvo un disidente, un "anti-tesista" que en su disenso llegó a ser un paradigma. Es Alfred Hitchcock, el director inglés que cumple ahora cien años de nacido. Tenía que ser inglés, porque esa brillante nación, con tanto éxito económico y estabilidad social, fue la que tuvo tiempo para recrear el terror urbano y producir personajes antológicos como el todavía anónimo Jack El Destripador.

Hitchcock cabalgó la historia buscando y recreando un monstruo normal y un terror convencional, pero poco confesado: el miedo puro y simple, el miedo a lo desconocido, el miedo a lo cotidiano. En vez de construir un monstruo de plastilina y yeso él sacó a relucir los miedos domésticos del hombre común. El miedo a las alturas (en su celeberrimo "Vértigo"), el miedo al vuelo nocturno de un pajarito perdido, o el destripador disfrazado de flacuchento administrador de hotel. Hitchcock aprendió a remover los miedos más sim-

ples y reiterados del hombre. (¿Acaso no está uno totalmente desarmado -y expuesto a la muerte- mientras se baña?) Y logró orear los tabúes, los mitos, los temores que todos albergamos. Hitchcock prosiguió en el celuloide, la búsqueda interna que inició Freud por los meandros de la conciencia humana.

Hitchcock presidió el cine de su época y creó toda una escuela, la que todavía define la tendencia mundial de la cinematografía. Estas generaciones de psicópatas refinados, de hermosas mujeres asesinas, los hermosos monstruos que hoy filma Hollywood, empezaron a ser entre el atildado vestuario que sesenta años atrás le ponía Hitchcock a sus actores.

Debió ser un hombre muy culto, con un innato predominio psicológico sobre el común de la gente. Lo han llamado "mago" o "genio" y bien que le queda. Hitchcock, con mínima utilería, sin efectos especiales, prácticamente con las uñas, logró aterrorizarnos tanto como los productores de hoy que cuentan con todos los recursos de la computación y la manipulación de imágenes.

Quizás hoy en la noche, o el próximo fin de semana, en la intimidad de la habitación o en una butaca de cine, usted y yo, querido lector, estimada señora, nos sentemos a ver cualquier película capaz de estremecernos. No sé si el monstruo será un marciano o un catirito de cinco años, una orquídea asesina o un gato volador. Lo que sí sabemos de antemano antes de encender la pantalla es que estaremos recreando un terror que nos ha acompañado siempre. Y que un

brillante cineasta inglés demostró que ese terror no es excepcional ni excepcional el monstruo. El sentimiento y la criatura lo llevamos adentro y por eso nos entretiene y cautiva incansablemente.



MODELOS SOBRE LA DEPRESIÓN Y EL ALTRUISMO

PANORAMA, 16 de diciembre de 2005

Suicidas en la política latinoamericana

La cercanía de este Gobierno -o mejor dicho intimidad- con el Brasil me ha hecho buscar afanosamente datos sobre Getulio Dornelles Vargas, el gran caudillo cuya impronta parte en dos la historia reciente de ese país. Fue abogado, gobernador de su provincia, y presidente en dos ocasiones de Brasil. La primera como "hombre fuerte", especie de dictador progresista, en un largo período de quince años (1930-1954), cuando bajo el esquema del "Estado Novo", impulsó la modernización de tan inmenso territorio. Depuesto por los mismos militares, volvió aclamado por el pueblo para un período constitucional a partir de 1950. Cuatro años después, en un episodio nunca aclarado, se suicidó, generando un trauma nacional, inolvidable para los ciudadanos de la época. Vargas estaba de regreso en el Palacio Presidencial cuando sucedió el más mediático de los suicidios políticos latinoame-

ricos. Aquel fue en julio de 1951, cuando el mago de masas cubano, Eduardo Chibás, se disparó por segunda vez, ahora con un resultado fatal. Para entonces Chibás cabalgaba en las encuestas como favorito para elecciones del siguiente año, era senador, tenía el programa de radio más popular de La Habana y ya era un mito de la política continental. Joven aún, había ejecutado una tentativa de suicidio de la cual se recuperó exitosamente. Ahora se pegó un tiro en el vientre, la bala le atravesó nueve veces el intestino y sobrevivió apenas una semana de penosa agonía.

Como me explicaba mi buen amigo Eduardo Habach, psicólogo recientemente fallecido en Maracaibo, el suicidio es muy común en Cuba y hay la tesis que el propio José Martí caminó hacia una muerte segura, inmolándose por la causa de la independencia.

En Argentina, el fundador del Radicalismo, Leandro Alem, se suicidó en pleno auge político, 1896. Su partido llegaría después al poder con Hipólito Irigoyen, su familiar cercano, pero el abogado y poeta, que anteriormente había amenazado con retirarse de la política, se mató entre las convulsiones de la vida interna partidista. Siempre fue un idealista y un romántico, verdaderamente radical.

Chile ha tenido dos presidentes suicidas. El abogado José Manuel Balmaceda en 1891, quien se mató acorralado por la guerra civil que vivía su país. Había sido depuesto -sin renunciar- por un alzamiento cívico-militar que lo acusaba de gobernar dictatorialmente. Cuando las fuerzas rebeldes llegaron al

Palacio Presidencial, Balmaceda salió caminando, redactó su testamento y esperó al día siguiente, cuando cumplía el fin de su período, para matarse. Ochenta años después, en 1973, en parecidas circunstancias, Salvador Allende, médico, humanista y un romántico de excepción, se mató cuando las tropas del Ejército iban llegando al Palacio de La Moneda. La descripción más aceptada lo describe con un casco y una metralleta en la mano, autoinmolándose para no caer en manos del enemigo. Entonces no estaba tan viejo, tenía 65 años y siempre me he preguntado cómo habría sido la dictadura y la transición de haber sobrevivido. Porque después de muerto ha sido el gran héroe del imaginario popular y algunos de sus colaboradores han gobernado ininterrumpidamente a Chile.

En 1924, también en Chile, el diputado comunista Luis Emilio Recabarren se mató dejando escrito que prefería “vivir la vida eterna por el camino más fácil”. Recabarren era esencialmente un romántico y legó su única pertenencia, una máquina de escribir, al Comité Ejecutivo de su partido comunista. Seis años después en Lima, el joven periodista José Carlos Mariátegui, fundador del Partido Socialista Peruano, también se suicidó. Había sufrido la amputación de una pierna y estaba acorralado por el temperamento depresivo propio de los poetas.

Entre la perpetua inestabilidad política de Bolivia, con récords de golpes de estado, uno de los militares- presidentes, el coronel German Natush Busch,

se suicidó en 1939. Tenía dos años en el poder, y un registro de iniciativas nacionalistas, pero cercado por los mismos militares que lo querían desalojar, terminó matándose en palacio.

Más confusa aún resulta la muerte de Antonio Guzmán Fernández, el presidente saliente de República Dominicana en 1978. Ya su sucesor había sido electo, por cierto, entre las filas de su propio partido. Guzmán era un hacendado rico, maduro y sin problemas aparentes. Pero días antes de entregar el poder, se disparó en el baño de su oficina. El rumor en Santo Domingo es que sus colaboradores habrían incurrido en grotescos hechos de corrupción y que ante el temor de la investigación, prefirió eliminarse. El más emblemático de los suicidios políticos en Venezuela -y también el más confuso- fue el de Alirio Ugarte Pelayo, en 1967. Brillante orador -dicen que uno de los más castelarianos de nuestra historia- poeta y precandidato presidencial, se había revelado contra la dictadura partidista de Jóvito Villalba. La vida de Ugarte Pelayo fue toda una novela porque su padre biológico, el general José Rafael Gabaldón, prófugo del gomecismo, no pudo reconocerlo. Se mató en medio de una rueda de prensa, los periodistas afuera esperando su pronunciamiento y él adentro disparándose.

No faltó a la memoria de ese gran hombre que fue Luis Beltrán Prieto Figueroa -a quien admiro, respaldé y defiendo entrañablemente- si cuento que él tenía fuertes ideaciones suicidas. Ya en la extrema an-

cianidad dejaba de comer varios días para echarse a morir, una espartana forma de suicidio que al parecer había seguido uno de sus familiares. De todas formas, no le permitieron consumir el ayuno total y murió casi centenario.

El colega Oscar Silva siempre me ha reprendido cordialmente por mis trabajos sobre el suicidio, pero en una época como ésta, la decembrina, cuando aumenta la propensión a estos hechos, elegí el tema porque todo lo que he escudriñado al respecto me ratifica en la idea que se trata de un síntoma asociado a la depresión en sus formas agudas. Todos los políticos enumerados tenían la característica bipolar, eran hombres que iban de la euforia a la mayor tristeza, en cosa de minutos.

Y se lo escribo a usted, sea cual sea su circunstancia para que a tiempo busque, para sí o los suyos, ayuda especializada. Simultáneamente el médico psiquiatra, el pastor de almas y el familiar o amigo que le aman, resultarían ser el mejor antídoto para una situación extrema. Todos estos casos me convencen que hubiera sido mejor que siguieran luchando. Allí están los ejemplos y en propiedad puedo decirle: no se rinda.

PANORAMA, 9 de julio de 2004

Brando y la paradoja de Hollywood

Paradójicamente, la industria norteamericana del cine genera en sus interiores las peores tragedias

humanas. Depresiones, alcoholismo, drogadicción, promiscuidad, hasta la melancolía y el suicidio. Detrás de muchas figuras del celuloide se esconde una historia de debilidad y tragedia.

Esta semana se terminó de morir Marlon Brando, el "enfant terrible" del cine quien por su misma inteligencia antevió la falsedad de todo ese circuito de opinión pública y lo criticaba y denunciaba, aún presidiéndolo con su portentosa figura. Mientras sus compañeros seguían dócilmente el guión, respetando a los directores y a los intereses comerciales, ensalzando a la industria del espectáculo, consustanciados con ese patrón cultural, Brando, por su éxito, depresión y naturalidad, decía que Hollywood sólo se movía por el "miedo y el amor al dinero".

Brando despreció papeles multimillonarios, rompió guiones, insultó directores, renunció a un Oscar y malbarató su fortuna, como si hubiera sido mal habida. Quizás se inspiró en la vida de Judy Garland, otro paradigma de Hollywood, igualmente desgraciada pero mucho menos independiente. La niña-prodigio del "Mago de Oz", para mantener el agotador ritmo de grabaciones, empezó a consumir muy temprano calmantes y antidepresivos. Judy Garland joven ya era farmacodependiente o drogadicta pero siguió grabando, produciendo millones, mientras se moría de depresión y debilidad. Ella procreó a Liza Minelli, también maniático- depresiva, también alcohólica y drogadicta, e igualmente condenada a morir temprano en un suicidio prolongado y meticuloso.

Hollywood muestra en la pantalla a los estereotipos de la belleza, la fortaleza física, la felicidad y el triunfo, pero quienes representan esos papeles suelen constituir la antítesis, es decir, la mayor debilidad, los complejos y la incapacidad para luchar. Recordemos a los dos Superman. El gordo fortachón de los años sesenta, quien se suicidó la misma noche que le cancelaron el papel, y el flaco atlético de los años ochenta, quien quedó parapléjico en un absurdo accidente de equitación.

Este no es un artículo de farándula y reseño estos detalles para recomendarle que le explique a los suyos la verdadera dimensión del espectáculo. Las candilejas suelen manipular el ambiente, ocultan los sufrimientos de los actores, las miserias de sus competencias y sólo enfocan las impostaciones y los aplausos del público.

Por ironías del destino, cada arquetipo de Hollywood se corresponde con un contraste de suprema infidelidad. Rock Hudson, el clásico varonil fue un homosexual de vida promiscua cuyo desenfreno le valió el contagio de sida. Michael Jackson, el cantante eléctrico se hundió entre sus complejos de raza, su indefinición sexual y de personalidad. El "rey", Elvis Presley se mató de una sobredosis cuando no había llegado a la madurez, y la "reina", Marilyn Monroe, hizo lo mismo, reacia a envejecer.

Esta paradoja nace quizás de la inflexibilidad del guión asumido por la industria desde sus inicios. Asume e incorpora personas de débil estructura emo-

cional, aunque imponente físico o grandes talentos artísticos, y luego le endosan un carácter ajeno para que se vistan con ese carácter hasta la muerte. La resultante es que para mantenerse fuertes o flacos o sonrientes o enérgicos, deben recurrir a las drogas y las drogas se los tragan rápido e inexorablemente. El indicador más fulminante de la "anormalidad artística" es su inestabilidad matrimonial. Desde los ocho matrimonios de Zsa Zsa Gabor, hasta la vertiginosa sucesión de romances, connubios y divorcios de las modernas generaciones, todo testimonia la infidelidad y desgracia de esa gente. Porque el ser humano, para ser feliz, debe ser estable, debe mantener invariables sus amores; y el matrimonio, aunque pretendan desvirtuarlo, debe mantenerse hasta siempre. Al aislar personas inmaduras, a veces de escaso nivel intelectual, con poca fortaleza espiritual y encumbrarlos como iconos de la sociedad de masas, la peor parte tiende a llevarla ese "conejillo de indias". Por un rato se cree el argumento de su belleza, de su fortaleza, de su perfección. Pierde los mejores años de su vida, no aprovecha la juventud para tejer relaciones duraderas y cuando se despierta viejo, adicto y en algún altibajo, no es capaz de soportar la realidad. Por eso insisto en la necesidad de decirles a los hijos, a los alumnos, a los familiares y amigos la verdadera dimensión de la vida. La vida no es una sucesión de triunfos, buena suerte, facilidades y momentos felices. No, no, mil veces no. La vida es una procesión de dificultades, problemas, adversidades y fracasos.

La llamada felicidad no es un estadio ni un tiempo, sólo algunos instantes esporádicos y muy cortos. Hoy es un buen día para sentarse al lado del televisor y decirle a su hijo que todo lo que ve es falso. Que esa gente que discurre horas y horas en una sala, maquinando complots e intrigando entre sí, viven una falsedad. Que la vida es trabajo, esfuerzo, un horario extenuante, una agenda apretada. Que el loto, el matrimonio con una persona rica, la herencia y la pasarela todas son pendejadas. Que la verdadera clave es levantarse temprano, trabajar durísimo, estudiar durísimo, alcanzarlo todo poco a poco y nunca rendirse. Un tipo tan brillante como Marlon Brando - quien improvisaba diálogos y cambiaba sobre la marcha el parlamento de los guiones -pasó a la final un infierno de Rimbaud. Su hijo mató al cuñado, fue a la cárcel y la hija-viuda se suicidó. Fue como la confirmación de lo que él pensaba de la vida. De la falsa vida de Hollywood que es un edulcorado circo romano, donde los gladiadores son los desgraciados actores y los leones, el público que sigue con emoción sus calvarios.

PANORAMA, martes 1 de julio de 1997

Tyson y la propia tragedia

El drama de Mike Tyson no es extraño, ni aislado dentro del mundo deportivo. Su caso es el de tantos hombres que ni remotamente estaban preparados para administrar el poder, la gloria y el dinero y terminan siendo los peores enemigos de sí mismos. Es una tradición trágica.

ca, en la cual, Venezuela tiene tantas cifras y precedentes como las propias potencias deportivas.

Aquel ser bestial que apeló a las armas básicas de la pelea callejera y desbordó sus instintos básicos hasta mucho después de terminado el episodio es parte de una dolorosa realidad que viene desde los tiempos más remotos de la humanidad. Porque mientras afuera del ring aplaudimos y apostamos, mientras coreamos pidiendo más fuerza, mientras se aplaude la sangre y la violencia, el pobre animalito del centro del ring -como el toro en el ruedo pierde la visión, se obceca, se comprime y estalla hasta la ruina total.

En su vida íntima, desastrosa y escandalizante, Mike Tyson repite el drama tan extendido de los boxeadores. Una fama que les aplasta hasta perder el sentido de su propia dimensión como seres humanos, unas ganancias fabulosas que también los perturban psicológicamente, más el asedio de los aduladores, la persecución de las mujeres, el consumo de licor y otros estimulantes, hasta llegar a la ofuscación o quizás la demencia.

En Venezuela, la desgracia de Tyson no es ni remotamente extraña. De los personajes más queridos, verdaderos ídolos populares, por quienes gritamos, brincamos o reímos en la niñez, varios han seguido igual derrotero. Conmueve la similitud con el "Novillo" Paiva, aquel malogrado prospecto venezolano que enloqueció al solo despuntar. El "Novillo" que se crió entre malandros, se defendió a dentelladas, peleó por puro instinto, y a media pelea, cuando las

cosas no eran de su agrado, abandonaba los principios del boxeo para soltar patadas y codazos como habría hecho en La Charneca o el 23 de Enero.

En cierta forma, lamentar hoy el triste final de Tyson, que va cuenta abajo en la rodada y no termina de caer, es condolernos de la tragedia de otros boxeadores, hijos de Venezuela estos, que sufrieron del mismo mal. Como símbolo trágico de ellos, Vicente Paúl Rondón, aquel hombrote que terminó deambulando por las calles, limosnero alucinado, perdido por completo el juicio, que años atrás había concitado el aplauso de multitudes, había sido besado por reinas y cantantes, coreado por la crítica, hospedado en hoteles de lujo, adulado por políticos y artistas, pero que terminó harapiento y sucio, muriéndose de hambre y soledad.

Más interesante es el caso y la reflexión porque resulta que dentro de las pocas disciplinas entre las cuales Venezuela de veras ha sobresalido, está el boxeo. No es exagerado decir que entre los televidentes de esa escandalosa pelea del sábado, aquí en Venezuela, de seguro estuvieron varios campeones mundiales del futuro. Los que dentro de algún tiempo nos van a hacer brincar, les tocarán el himno patrio el descender de un avión, los corearán, harán posar y aplaudirán, hasta que pasada su hora estelar, el olvido, la indiferencia, sea la paga frente a su particular tragedia.

Entre las populares barriadas y los cinturones de miseria que rodean ahora ciudades y pueblos de

todo el país, hay unas canteras inconmensurables de boxeadores, peloteros, jugadores de otras disciplinas, de seguro que retadoras o personajes estelares del mañana. La pregunta es qué puede hacer la sociedad venezolana para que no tengamos Tysons, Novillos y Rondones, como producto final malogrado, al cabo de la jornada estelar de sus hijos. La pregunta no es propiamente para los dirigentes deportivos, acostumbrados siempre a administrar migajas, vivir contrarreloj para cada competencia o desempeño espectacular, en las antesalas de parlamentos y oficinas pidiendo el cuartillo para completar el presupuesto reportado. La sociedad integral, la que aplaude cuando boxean, cuando lanzan, cuando atrapan el balón, cuando brillan, debería preocuparse por su destino.

Pues, sencillamente, más el amor y respeto de esa misma sociedad. Al pelotero cuya conciencia se obnubila con el halago y la zalema se le hace tanto daño como al boxeador, mas cuando ellos son seres humanos, que tienen familia, que tienen un equilibrio emocional difícil de recuperar al cabo de las jornadas de aguardiente. Entre el enjambre de aduladores, pedigüños, oficiantes y vividores que rodea cada estrella en su fugaz tránsito, hay una tradición zamurezca, la de comerse la presa antes que otros lleguen. Por eso, mientras más se le bebe, mientras más se le idolatra, mientras menos se le oriente y aconseje, mientras más se confunda, más rápidamente se le está destruyendo.

Seguramente que usted también, amigo lector, habrá visto la particular circunstancia de tanto muchacho pobre que logra brillar en un solo episodio y luego se desmorona, y los mismos que le hacían la corte, y lo endiosaban, y le conseguían mujeres, y le llevaban en jornadas interminables de aguardiente y traspasno, lo olvidan y lo rehúyen al primer traspas. Para algunos la confrontación con la realidad es insostenible y terminan lindando el camino de la locura, o la agresividad, incluso del delito, porque otros, sin fortaleza de ánimo para el regreso a la miseria, terminan delinquiendo para reponerse en dinero.

Cosa curiosa de ese mundillo es la religión musulmana, que uno conceptúa como severa, implacable y reglamentaria, pero se ha terminado convirtiendo en el refugio de mucho boxeador y jugador norteamericano, que encuentran en ella alguna receta milagrosa para atemperar el ánimo. Habría que ponerse a estudiar en detenimiento los principios coránicos para dar con la clave de ese soporte que en el caso de Cassius-Clay lo llevó a lograr un equilibrio emocional bajo sus directrices y en su forma de vida.

Yo creo que en cuarenta o cincuenta años más, ya el boxeo no será disciplina deportiva, porque la biotecnología, la medicina celular, hasta la posible clonación terminarán formando unos seres invencibles que acabarán con el ring como alternativa de distracción. Hoy día es impensable un mundo sin Clay ni Foreman, sin Sugar Ray Leonard ni Mano E' Piedra, sin Tyson y Evander Holyfield, como para los roma-

nos de su época, un mundo sin Espartacus o Barrabás también hubiera sido inconcebible.

Pero en el largo tiempo, quizás dos generaciones enteras, que restan para que se acabe el boxeo como el producto histórico de varias épocas, algo deberíamos hacer en Venezuela para prevenir los riesgos letales que acechan la vida del boxeador o del jugador, mucho antes que brille por primera vez. Porque la desgracia de Tyson no comenzó ni remotamente el sábado, sino muchos años atrás, en su infancia desasistida, su pobreza, sus conflictos familiares, su inestabilidad, en todo el mundo de pobreza que forma seres de hierro, que por dentro son tan frágiles como el vidrio. Seres endebles emocionalmente que golpean por miedo, que a veces matan para espantar ese miedo, que huyen corriendo hacia adelante, que se atan al código del machismo, que solo saben ser en la negación de la debilidad, de la elemental condición humana, y que al primer traspies, se desmoronan como un castillo de naipes.

Un pesar por Tyson, tan joven, tan corpulento, tan pobre entre sus bolsas multimillonarias, y tan acabado en su infeliz circunstancia. Y una preocupación grande por los montones de carricitos que hoy en la mañana, imitando a Tyson, se caen a golpes al salir de la escuela, dirimen sus diferencias a puras trompadas, se creen los gallitos del patio, se sienten fuertes como el hierro, pero van construyendo en la misma dimensión, una extrema fragilidad interior.

PANORAMA, martes 29 de septiembre de 1998

La lección de Cassius Clay

Negro y pobre, ambicioso pero idealista, Cassius Clay demostró muy temprano que no era un boxeador más del montón. A su extraordinaria fortaleza física sumaba un don raro entre los practicantes de esa disciplina: él sabía sonreír.

Tuvo su primer traspie cuando se negó a enrolarse en el servicio militar obligatorio, en protesta contra los bombardeos sobre Vietnam. Entonces perdió su título mundial, fue suspendido, fue a juicio, estuvo preso... Pero también aumentó su originalidad.

Cuando salió de la cárcel estaba fuera de forma, gordo y pesado. Era la edad dorada del boxeo peso-completo, con gladiadores de la talla de Joe Frazier, Ken Norton y el entonces joven George Foreman. Cassius Clay había logrado en su primera etapa un verdadero milagro: le ganó a Sonny Liston, una leyenda del boxeo. Entonces le dijo a los críticos y comentaristas: yo soy el más grande.

Cassius Clay dedicaría toda su vida útil a demostrar que sí era el más grande. Con una afortunada dosis de inteligencia, esfuerzo y capacidad de aguante creo que lo demostró. Fue campeón indiscutible de su categoría, acabó con Liston, noqueó a Foreman, se convirtió en un paradigma, también en un símbolo de la juventud rebelde del mundo entero. Toda la década del setenta fue la edad-Clay del boxeo mundial. Quizás no fue el más fuerte, tal vez no fue el que pe-

gara más duro, como no fue el más robusto ni el más alto... Liston y Foreman eran mucho más dobles que él... Pero Clay sí pareció el más inteligente, al punto que desequilibraba a los contrarios con sus muecas, burlas, guiños y carcajadas, a pesar de estar recibiendo feroces palizas.

Por esa inteligencia desarrollaba estrategias insólitas. En la pelea con Foreman jugó a cansarlo. Foreman estuvo soltando golpes, pegándole una y otra vez en el torso y los brazos, hasta el punto que se agotó. Por allí en el sexto round, Alí empezó a responder, para noquearlo fulminantemente poco después.

Clay -o Muhammad Alí como se bautizó con la conversión al islam- asumió que podía asimilar esas andanadas y utilizar su innegable fuerza para arremeter al final y someter a un contrario que estaría cansado. Así pasó. Pero él pagó un precio demasiado elevado. La historia no tuvo un final feliz. Clay llegó muy rápido a la cúspide y muy rápido también se tuvo que retirar. Era aún un hombre bastante joven en 1978 cuando abandonó a mitad de pelea con Larry Holmes. Alí se vio entonces muy lento o descoordinado en sus movimientos, increíblemente errático para su leyenda... Es que quizás ya empezaba a acusar los primeros síntomas del Mal de Parkinson que lo postraría poco después.

Parece que el agregado de todos los golpes que fue recibiendo en su carrera boxística, aquella sorprendente capacidad de asimilación, fueron minando progresivamente su sistema nervioso, desencadenando precozmente una predisposición que ha de-

bido de llegarle cuando mucho en la sesentena. Pero las feroces palizas que él estoicamente recibía para desgastar al adversario, adelantaron el parkinsonismo y a los cuarenta años de edad ya estaba lisiado. ¡Jugada bien cruel del destino! Sus históricos contrincantes pudieron darse el lujo de volver al round muchos años después de su retiro. Frazier ensayó y después se dedicó a entrenar a su hijo. Foreman, calvo, adiposo, abuelo y cincuentón, ha venido cobrando jugosas bolsas por peleas de segunda categoría. Pero él, que les ganó a todos, el que llenó la década con su nombre, el que impactó con su estilo, está como muerto en vida, incapaz de coordinar hasta sus movimientos más esenciales.

Lo peor del estado de Clay es que vive en una permanente subconciencia porque para atenuar el incesante temblor de sus manos debe consumir fuertes drogas. Entiendo que ha viajado por medio mundo, los científicos más reconocidos quieren participar en su tratamiento, incluso en Cuba ha recibido sesiones especiales de terapia, pero evidentemente que "el más grande" lleva perdida su última pelea.

Esa subconciencia, ese permanente doping, debe afectar la reconocida inteligencia y velocidad mental de un hombre de su talento. Debe ser horrible para él, para toda su familiar.

Hace varias noches vi una retransmisión de sus más célebres peleas. El público cada vez aplaudía frenéticamente, y él mismo estaba eufórico al cabo de cada jornada. Cosa bien terrible, en cierta forma se estaba

aplaudiendo el proceso de degradación física de un muchacho. El no lo sabía, pero con cada triunfo también iba acercando su propia postración. Me pregunté entonces qué hubiera hecho Clay de haber recibido un diagnóstico médico que determinara sus debilidades neurológicas y le indicase en 1970 que él no podía boxear. ¿Lo hubiera acatado? ¡Creo que no!

También me he preguntado qué otra cosa ha podido hacer un hombre de su complexión, pero negro, pobre, sin estudios, aunque ambicioso y resuelto, para triunfar en la época del Ku Kux Klan y de la intolerancia racial. ¿Hubiera triunfado como educador? ¿O como político? ¿Para qué más hubiese servido ese hombre tan fuerte, tan rápido, tan valiente, pero íntimamente tan débil?

En todo caso, Cassius Clay deja como figura histórica del boxeo, y personaje anecdótico del acontecer mundial reciente, una serie de lecciones. La primera es la de la autenticidad. Muhammad Alí no fue al servicio militar por sus convicciones pacifistas. De no haber tenido estas, se hubiera convertido en un héroe de medallas, con solo hacer presentaciones en los campamentos vietnamitas, levantándoles la moral a los soldados. Pero escogió el camino de los ideales y perdió una parte de su vida en el proceso posterior, juzgado por ello.

La lección más impactante es aquella referida a la íntima voluntad de triunfar. A la férrea disposición que permite superar todos los obstáculos. Juró ser el más grande y para ello llevó una vida de entrena-

miento, privaciones, y tantos golpes que arruinaron su sistema nervioso. Pagó con su salud el carísimo precio de la fama y el triunfo. Y ahora que discurre todo en un tiempo lento, infinitamente limitado, pienso que su espíritu grande también estará librando una gran batalla contra la adversidad.

Lecciones sobre Nelson Mandela

Consciente desde hace muchos años de su rol histórico, Nelson Mandela viene actuando con sentido pedagógico e ilustrativo, anteponiendo ese papel a su tragedia personal. Este mes ha sorprendido al mundo confesando en público que su último hijo varón sobreviviente, Makgatho Mandela, murió de Sida, una revelación tan valiente que motivó a un ex ministro británico a confesar que él también padece en silencio la condición de seropositivo.

La gran paradoja de Mandela es haber llegado casi solo a la cumbre y el poder. Tenía setenta años cuando salió de la cárcel y ya entonces había perdido al primogénito, a sus mejores amigos, por supuesto que a sus ascendientes y también a la esposa, Winnie, porque durante el largo encierro ella sucumbió a las tentaciones normales de toda mujer joven. De tal manera que el héroe mundial, Premio Nobel y expresidente sudafricano, ha vivido esta ancianidad rodeado de honores y también de penas.

Recordemos que Nelson Mandela no es enteramente un producto espontáneo. El nació noble y rico, prín-

cipe en una de las más poderosas tribus del antiguo sistema patriarcal africano. Incluso lo educaron desde temprano para que fuese Consejero Real de un virrey regional. Pero, entre sus muchos méritos destaca la visión que tuvo para asumir tempranamente ese rol histórico.

La educación fue la clave de su ascenso. Estudió leyes, historia e idiomas. El que supiera hablar y escribir inglés (en la britanizada Sudáfrica) fue vital para su ascenso y consolidación. En 1961, su último viaje antes de la condena a cadena perpetua, incluyó una corta estancia en Inglaterra, donde se dio a conocer como un abogado culto, admirador de la monarquía británica, definitivamente moderado y no comunista. Mandela no era el máximo líder, ni el más radical y tampoco el más sufrido de los luchadores contra el apartheid. Por encima de él estaban varios dirigentes con más trayectoria, más autoridad, e incluso más respetados por los otros combatientes. Pero Mandela se impuso por su buena imagen en el exterior. Antes de la última cárcel había viajado por media África, había salido en la prensa internacional e incluso los europeos tenían una opinión positiva del negrito de tez clara con tan buen bagaje jurídico.

Fíjense las paradojas del destino. Cuando Mandela cae preso acababa de estrenarse como comandante militar de la guerrilla independentista. Recién había asumido el camino de la violencia y se preparaba para volar oleoductos, poner bombas y matar civiles blancos que se atravesaran en los atentados. La

cárcel le salvó del camino que había elegido. Porque entonces no hubiera sido el símbolo mundial de la discriminación, sino otro Arafat, otro Ocalam, otro guerrillero con su cementerio particular a cuestas.

El gobierno sudafricano sostenía razonablemente que Mandela era culpable de terrorismo, porque incluso diseñó la primera ofensiva de la guerrilla radical. Pero el mundo no lo recordaba como un agitador sino como un culto abogado de religión metodista. De allí, que cuando Europa, Estados Unidos y parte de África lanzaron la campaña anti-apartheid, asumieron su nombre, su caso y su imagen como la punta de lanza para arrinconar diplomáticamente al régimen segregacionista de Sudáfrica.

Su constancia y organización constituyen los mayores méritos personales. Un tipo tan disciplinado que en la clandestinidad, en la cárcel, aún en las celdas de castigo, seguía haciendo ejercicio y practicando boxeo. Sin aparatos ni guantes, en el mero suelo hacía centenares de flexiones, lo que le ha permitido llegar a la ancianidad en buen estado físico. Preso sacó el doctorado en leyes de una universidad londinense.

Estaba tan consciente de su rol histórico que retrasó siete años su excarcelación, pulseando con el gobierno para sacarle las mayores concesiones. Porque en condiciones de preso estuvo 21 años, y el último septenio lo pasó en reclusión prácticamente voluntaria, ya no como reo sino como el contendiente que ponía condiciones y recibía un tratamiento de

estadista. De allí la transición que pudo ser mucho más violenta, las garantías para los antiguos segregacionistas y la incorporación de los blancos a su gobierno en cuanto llegó al poder.

Definitivamente un “zoom politikon” –animal político-, no escatimó sacrificios personales para cumplir su cita con la historia. Muy temprano le ofrecieron concesiones especiales para que declinase, pero se mantuvo en su esquema. Su único cometido fue seguir vivo y saludable mientras se desmoronaba el inconcebible régimen segregacionista, una curiosidad medieval en pleno siglo veinte. Sacrificando su libertad personal y esencialmente a su familia, pudo salir de la cárcel como un virtual presidente electo, a iniciar la campaña de masas que le llevaría meses después a la jefatura de gobierno.

Como soporte o contrapeso de Mandela siempre operó la curiosa mentalidad británica que regía en la clasista dictadura sudafricana. Masacraban gente, prohibían toda forma de disenso, crearon guetos masificados para los negros, pero mantenían vigente el modelo penal acusatorio, el derecho a las apelaciones y las garantías procesales para los reos políticos. Incluso les permitían estudiar y sacar carreras universitarias. De lo contrario, a Mandela lo hubieran torturado, mutilado o asesinado, lo que no se planteó ni en las peores épocas. Resulta muy sintomático que el paradigma resultante de esta contradicción haya sido un abogado, quien supo colarse y aprovechar las escasas rendijas de protesta que dejaba abiertas el apartheid.

Con el mayúsculo escándalo de la mítica Winnie (su mártir esposa, dirigente con luz propia en el partido del Congreso), involucrada de mil formas con pandillas de matones, dio otra lección: la respaldó en público, la acompañó al juicio y después le dijo adiós con la mano abierta, no con el puño cerrado. Entonces, como si fuese una leyenda bíblica, se volvió a casar, cercanos ya los ochenta años de edad. Y no aspiró a seguir en el poder sino que cedió el liderazgo tras su primer período.

De tal manera, que este héroe de la aldea global le ha agregado al favoritismo de la prensa su singular impronta. La mayor lección, su capacidad para empinarse sobre las dificultades. Aunque los otros mensajes que desprende su biografía no son menos valiosos. Yo por lo menos, empezaré a hacer ejercicio físico y a moderarme más en la comida, tras leer sus recomendaciones al respecto.

Y le invito a usted, estimado lector, querida señora, a escudriñar adentro para ubicar el pedacito de Nelson Mandela que todos llevamos adentro. Constancia, persistencia en la lucha e indoblegable espíritu de superación. La mejor herramienta fue el conocimiento. Y creyó en su causa, mantuvo la fe por treinta años, para saltar finalmente de una mazmorra a la cima del mundo.

PANORAMA, 11 de marzo de 2005
Canción de la Vida Profunda

Fue quizás el más “maldito” de los poetas colombianos, un individuo repugnante, mal trajeado, mal hablado, alcohólico y drogómano, tísico, homosexual indiscreto y casi sin amigos, quien pintó magistralmente los altibajos de todos en su “Canción de la Vida Profunda”, asertiva reflexión sobre la brevedad de cada alegría y de cada penuria y del ser humano en conjunto.

“Hay días en que somos tan móviles, tan móviles, como las leves briznas al viento y al azar... la vida es clara, undívaga y abierta como el mar”. “Y hay días en que somos tan plácidos, tan plácidos... y hasta las propias penas nos hacen sonreír”.

Porfirio Barba Jacob, el Rimbaud colombiano, quizás no tuvo muchos días plácidos. Asumió libremente su homosexualidad en una sociedad muy tradicional y reaccionaria, la misma Colombia que cerrando el siglo había despedido con un pañuelo en la nariz a José Asunción Silva, otro poeta depresivo, sufrido y suicida. Siendo Barba aún niño, Silva rompió los convencionalismos de la época, le escribió poemas de pasión carnal a su hermana muerta y terminó matándose para alivio de esa sociedad puritana.

Pero Silva era “de buena familia” y los círculos intelectuales le disculparon sus extravagancias una vez que pagó con el suicidio el peaje a la inmortalidad. Ade-

más, murió joven, es decir, no dispuso de tiempo suficiente para ganarse prolongadas enemistades ni para cosechar la gloria que genera envidias incandescentes. Las parafilias de Silva, quien quizás también fue homosexual, quedaron discretamente ocultas hasta que ahora, casi un siglo después, nuevos biógrafos sin complejos las han aireado también disculpándole.

En cambio a Barba Jacob, ninguna atenuante le fue otorgada. Era sucio, repugnante y odioso. Cuando murió en México no hubo nadie en Colombia capaz de hacerle un panegírico y apenas si la prensa incluyó la noticia de su defunción: enfermo de tuberculosis, desprestigiado hasta más no poder, con numerosos enemigos en la prensa y la política... definitivamente una gloria y una pena para la literatura colombiana.

Queriendo decir algo generoso, el intelectual guatemalteco Rafael Arévalo Martínez escribió que Barba "era amoral como un caballo y se dejaba montar por cualquier espíritu". "Extravagante y extraño, ángel y demonio a la vez, manipulador de almas, oficiante de cultos ancestrales". Miguel Hezo Mizco ha apuntado a su vez: "Fue la suya una existencia multiforme en la cual todo pareció marcado por la embriaguez y el hastío, el exhibicionismo y una singular conciencia de libertad personal".

Su atribulada existencia discurrió entre paradojas. Muy niño, los padres lo rechazaron y tuvo que criarse con sus abuelos, trauma que quizás influyó en su profundo desprecio hacia los convencionalismos sociales. En la escuela sólo sobresalió por mal estudiante y desordenado. Inició dos carreras, la de abo-

gado y la de docente, pero no concluyó ninguna. Sin embargo, era precoz y muy temprano escribió el más famoso de sus poemas, la canción que inicialmente se llamaba "Parábola de la Vida Profunda".

Con los problemas de identidad que generaba su condición de librepensador, neurótico y homosexual en una sociedad represiva, iba cambiando de nombre cada tanto tiempo. Nació llamándose Miguel Ángel Osorio, y en plena juventud asumió el pseudónimo de Ricardo Arenales que usaría por mucho tiempo. Ocasionalmente firmaría como Juan Sin Tierra, Almafuerte, El Príncipe Sombrío y otros epígrafes más o menos representativos. La fama, triste fama, le llegaría llamándose Porfirio Barba Jacob.

Muy temprano empezó su éxodo que lo llevó por muchos países latinoamericanos. México de una a otra etapa, Guatemala, Cuba, en Honduras se hizo pasar por sacerdote, dirigió un periódico en Lima y llegó hasta Nueva Orleans. Estuvo preso muchas veces, fue deportado, dormía en miserables pensiones, consumía marihuana en forma escandalosa. Cada rumor que llegaba a Colombia sobre sus andanzas le generaba mayor rechazo. Ya maduro quiso repatriarse e intentó trabajar en su país de origen, pero terminó marchándose para no volver jamás.

Sin embargo, alguna parte de su poesía era libre, hermosa, positiva y trascendente. Quiso copiar a Baudelaire, Verlaine y los precursores de la poesía maldita, pero no logró reducirse al mero espectro sensorial de aquellos. Dejó piezas valiosas del poemario románti-

co latinoamericano y especialmente la Canción de la Vida Profunda le otorgó trascendencia. Un ser de tan tormentosa existencia fue capaz de plasmar una especie de fotografía de nuestros estados de ánimo, de la vida a ratos primaveral, luego borrascosa, después lúbrica y por último finita, que es la vida de todos.

También fue periodista. Pascual Gaviria, en la Revista Cambio 16, ha recordado que Barba no tenía un cetro sino una pluma y que con ella despotricaba, destruía y fulminaba a sus adversarios. Panfletario violentísimo también ejercía el palangre, evidentemente que por necesidad. Cuando lo expulsaban de un país decía públicamente que se iba a otro "a alabar a presidentes de Latinoamérica".

Tan infeliz personaje murió hace muchísimo tiempo, en 1942, cuando el mundo era otro, sin computadoras ni energía nuclear, sin globalización ni telecomunicaciones. Pero su visión sobre la fugacidad de la vida, en aquel tiempo tan remoto, mantiene plena vigencia entre nosotros.

Releo esa canción mientras la experiencia prosigue su implacable lección sobre la verdadera dimensión de la vida. Definitivamente es un punto intermedio, una sucesión de tonos degradados, nada tan blanco ni tan oscuro, cada estadio y acontecimiento con sus atenuantes. Ni tan sórdida y lúgubre como la describen las elegías y el predicamento pesimista del poeta depresivo, ni tan brillante y auspiciosa como la especulación comercial, la simplicidad y el consumismo repiten a todas horas.

Digamos que es un permanente flujo y reflujo, como las olas del mar. Una marea buena, promisoría, a veces intensa pero generalmente corta, que cede paso a otras mareas turbulentas, del mar proceloso, con amenaza de tragedia, muerte y destrucción. Después, cuando llega la noche más intensa, termina amaneciendo.

PANORAMA, martes 21 de septiembre de 1999

Perspectiva del suicidio de Ruiz Massieu

Tiene su significado profundo el caso de Mario Ruiz Massieu, muerto esta semana por una sobredosis de fármacos antidepresivos. Un hombre que hasta hace pocos años estuvo en la cumbre del poder político mejicano. Subprocurador General de la República, Zar Antidodras y hermano del Secretario General del todopoderoso Partido Revolucionario Institucional pero que muere en la ignominia tras una vida que el último quinquenio estuvo marcada por la amargura y desgracia. Cuando se suicidó tenía un aro electrónico fijado en su tobillo y por el cual la justicia norteamericana vigilaba que no violara su libertad condicional.

La desaparición de Ruiz es otro capítulo de esa novela violenta que se escribe a medida que el eterno P.R.I., va cediendo parcelas de poder, se va modificando internamente y quizás se prepare para su primer revés electoral en setenta años. Una secuela de

asesinatos políticos, persecuciones policiales, escandalosos juicios, prestigios derrumbados y vidas tempranamente malogradas.

Fuese o no “el malo de la película”, su abrupta caída desde la cima al foso es equiparable con la desgracia de Carlos Salinas, expresidente que entregó el poder en olores de reelección (tenía hasta un proyecto para volver mediante una oportuna reforma constitucional) y que ha vagado casi prófugo y clandestino por el mundo. Ellos parecen los malvados, pero lo cierto es que sus vidas están tan acabadas como las de Colosio y de José Francisco Ruiz, caídos en el epicentro de la violencia política que episódicamente ha aflorado en la política mexicana.

La sola carta póstuma de Ruiz Massieu es digna de un análisis reposado. El -como tantos suicidas- deja una comunicación críptica, que debió ser pensada, corregida y calculada meticulosamente en las horas finales de su vida. Esa declaración lo pinta de cuerpo entero.

Según la categorización del criminólogo argentino, Carlos Tozzini, esta comunicación tiene contenidos básicamente vindicativos. “El suicida vuelca al exterior algo de la agresividad que los mueve al acto de auto exterminio. Con ello culpan a quienes, conforme a sus propias vivencias, son los causantes de sus destinos trágicos”. (1)

Aunque contradictoria entre varias de sus afirmaciones (dice que sus asesinos son Zedillo y otros políticos, pero afirma “soy yo y sólo yo el que decide cuándo me ausento de la vida”) la carta fue pensada

para afectar a cualquier costo la imagen de sus adversarios y de quienes contribuyeron o permitieron su defenestración. Llega al extremo de sugerir que Zedillo está implicado en los complots que acabaron con Colosio y su hermano José Francisco. Es una desesperada necesidad de revancha y reivindicación, humanamente comprensible en un hombre de su condición final.

El acto de Ruiz-Massieu, dentro de la catalogación del mismo Tozzini podría ubicarse como suicidio por agresividad, combinado con un cuadro de aguda depresión. Cito nuevamente al autor argentino: "Agresividad y depresión son dos ingredientes de ciertos estados psicológicos, que suelen ir unidos en forma indisoluble" (2). Lo cierto es que Ruiz Massieu vivía últimamente en un estado maniaco-depresivo y aprovechó sus drogas para sobrepasarse de dosis, con la clara intención de matarse.

No hay grandeza de espíritu ni "testamento político" en su comunicación póstuma. El –que al fin y al cabo fue esencialmente un político– no tiene mensaje trascendente más allá de su simple revancha y exculpación. No deja una acusación ideológica como lo hizo Getulio Vargas en Brasil, ni esperanza de futuro como apuntó Allende en sus líneas finales. No produce un acto pedagógico o de sincero arrepentimiento como el del editor cubano Quevedo ni alberga sueños de una posterior reivindicación o de sembrar un legado que germine con el tiempo. El cierra voluntariamente su función, y en la carta hay un deseo fundamental de desaparición total.

Que ya no lo investiguen más, no tener tampoco que litigar más en tribunales y desaparecer absolutamente de la escena y de la crónica del mundo.

Mario Ruiz no estaba ni remotamente arruinado. Se sospechaba que había contribuido a lavar casi diez millones de dólares del dinero del narcotráfico. De hecho gastó una fortuna en su defensa, logró una costosa libertad bajo fianza y tuvo recursos para publicar libros y alegatos. Fue la impotencia, la íntima necesidad de vengar de alguna manera su caída, conjugada con la depresión, lo que le llevó a la muerte. Tenía apenas 48 años y en tan poco tiempo conoció la gloria, la caída y el martirio.

Ensayemos una explicación, a caballo entre la sociología y la historia. Ruiz-Massieu llegó a la cumbre política y del poder, pero tal vez no tenía verdadera consistencia de político. El político -generalizando absolutamente- puede ser un tipo tan pragmático, duro e impermeable como para sobrevivir incólume a toda suerte de reveses, pensando que la suerte y la razón al final le acompañaran. Ese sentimiento de obstinación, de ciega fe en sí mismo que alimentó a Jomeini en el exilio de París, a Mandela en la cárcel, a Malcom X entre los apaleamientos de sus compañeros, a Alan García, que puesto en evidencia y liquidado ante la opinión pública espera ciegamente una oportunidad para volverse a postular y -saltando muchas distancias- a nuestro contemporáneo Carlos Andrés Pérez que no cree en el ocaso, que no acepta el fin de su hora, que no se arredra ante las acusaciones.

O el político puede estar poseído de un ideario tan irrenunciable, y es capaz de creer que esas ideas lo sobrevivirán, lo justificarán aunque esté muerto y que esas ideas son más valiosas que su vida biológica. Ejemplo paradigmático de una visión teológica es Simón Bolívar, quien empieza a escribir para la posteridad cuando tiene treinta años, y casi todo lo que dicta y firma tiene el carácter trascendente capaz de sobrevivirle. Los políticos-ideologizados, filosofantes como Bolívar y mueren en función de la posteridad. El anti-héroe por excelencia, Adolfo Hitler, dedicó un año entero de su vida, el último, a partir de la invasión de Normandía, de la caída de Mussolini y de la embestida rusa, a planificar meticulosamente su muerte y su testamento. Convirtió esa planificación funeraria en una cuestión de Estado, y dejó estrictas instrucciones para todo, hasta sobre cuántos litros de gasolina tendrían que arder sobre su cadáver. El testamento lo rehizo incontables veces y preparó cada detalle del minuto final con la misma pasión que organizó sus campañas y discursos políticos. En su tiempo menguado también actuaba para la posteridad.

Ruiz Massieu no tenía ni la fortaleza de los primeros ni el romanticismo de los segundos. Su zaga es más parecida a la de los jugadores de bolsa, que apostándolo todo y perdiendo, se matan porque la vida iba comprendida en la apuesta. Por su constitución emocional y su limitación conceptual debió dedicarse a una actividad menos controvertida, menos exponencial. Y seguramente estaría vivo y feliz.

Como se está poniendo la política en Latinoamérica -en esta era de estrechez económica, de cuestionamientos generalizados, de publicación de cada caso y cosa en nivel superlativo- quienes se dediquen a la función pública en el futuro tendrán que tener el inamovible caparazón de los obstinados o el romanticismo ultraterreno de los filosofantes.

Por cierto que hay tres personajes contemporáneos cuya raigambre sobre estos temas sería formidable conocer. ¿Qué más dice Carlos Ilich Ramírez desde su prisión perpetua en la Santé? ¿Cómo ve el mundo el expresidente de Panamá, Noriega, en su encierro-secuestro de Estados Unidos? ¿Y qué plantea el Comandante Abimael Guzmán, de la lucha que empezó, de los procedimientos que siguió y de lo que se proponía? Si ellos hablaran, bastaría para escribir sesudos ensayos sobre los temas aquí aludidos.

1) Tozzini, Carlos A. "El Suicidio" Ediciones de Palma, Buenos Aires, 1969. P. 114.

2) Ídem. P.134.

PANORAMA, sábado 6 de abril de 1996

Anverso y reverso de la solidaridad

Un simplísimo anuncio en algún periódico caraqueño me recrea con una estampa de la solidaridad casual. Los agradecidos padres de una bebecita de cuatro meses hacen una curiosa requisitoria a un tal José Márquez, "ciudadano ejemplar", que salvó la vida de la niñita, llevándola a un centro asistencial tras un accidente automovilístico. Ese héroe anónimo se tomó la molestia de salvar una vida. No pensó en las complicaciones que podría traerle su colaboración y solo se retiró de la clínica cuando la niña estaba ya en manos de los médicos.

"Queremos agradecerte de alguna manera más que con dinero", le dicen en el conmovedor mensaje, preñando también de solidaridad, porque no solo es raro que alguien se atreva a llevar a un herido de tránsito, sino que luego los familiares del herido sepan agradecerlo. En estas mismas páginas de Panorama leo una noticia que agradezco al periódico y al redactor en nombre de todos los humanos de Maracaibo. La denuncia de la muerte de un burro en plena vía pública, con la imputación seria de que lo dejaron morir de hambre y sed o tal vez de enfermedad.

La imagen del hombre salvando la niña es la de la solidaridad. La visión del burrito muerto sin dolientes es la de la insolidaridad. Por ambas situaciones se decanta la reflexión hacia el terreno objetivo de la solidaridad.

La sociedad de masas y la despersonalización de la

vida ciudadana han construido monstruos de concreto en el alma de la mayoría de personas. Cada quien vive su vida, indiferente de la desgracia, del dolor o la tristeza que ocurre al lado. Atropellan a un ancianito o a un pobre enfermo y nadie se molesta siquiera en ver si hay posibilidad de salvarlo. Es el caso extremo al que no se resignó el héroe José Márquez. Y como al burrito, en nuestra ciudad dejan morir de mengua a cuanto animalito puso el Creador entre nosotros, sea perro, gato, burro, caballo, pajarito o loro o monito.

Esa insolidaridad se manifiesta en consecuencias más masivas y directas. Toda la desgracia urbana de nuestras ciudades nace de la indiferencia. Las calles rotas, los semáforos abaleados, los teléfonos destrozados ante la vista del común, las cañadas tapiadas de basura, las tomas ilegales de electricidad, el sabotaje a las instalaciones públicas, la basura regada en la calle en horas que no va a pasar el camión, las fachadas mugrientas, los árboles cortados criminalmente, los niños expoliados, todo, todo ocurre ante nuestros ojos y sigue ocurriendo y nadie piensa que todo ello es un atentado contra sí mismo.

Si tuviésemos más héroes anónimos, los que rompen calles serían denunciados, encausados y obligados a pagar su daño. Y así los que dañan los semáforos, los que destrozan los teléfonos, los que ensucian las cañadas, los que se roban la electricidad, los que perjudican el cableado telefónico, los que sacan la basura a la calle sin bolsas, los que ponen a los ni-

ños a pedir para quitarles un porcentaje sustancial de sus precarios ingresos.

José Márquez, el héroe anónimo, gastó solo unos minutos en salvar la vida de una niña que quizás llegue a ser artista, pintora, poetisa, escultora, diseñadora o presidenta del país. Si cada quien gastase solo unos minutos en enfrentar la corrupción, el vandalismo, el atropello, el latrocinio, el destrozo, la desidia, la canallada, no se podría seguir destrozando y dañando impunemente.

No hay, por ejemplo, en esta ciudad salvaje, quién se duela de los animalitos sometidos a tráfico criminal y aniquilador, aún de especies casi extintas y cuyo cautiverio significa la muerte inmediata. No hay fuerza pública que regule la explotación de los burritos por parte de esos holgazanes que solo saben beber aguardiente y recoger basura. No hay siquiera quién inicie una investigación profunda sobre la red de explotación que han tejido con los niños mendigos de la ciudad.

Los políticos buscan afanosamente un tema para sus discursos y apariciones, para ganar centime-traje. A veces opinan de cuanta tontería ocurre en la antípoda mundial. Y saben de las estadísticas de las Grandes Ligas o de los divorcios de Hollywood, pero no ven a su lado. En todos estos temas tendrían campo inacabable para el trabajo fecundo, para la verdadera acción social. El dolor, la miseria, el genocidio y el salvajismo en nuestra ciudad necesitan líderes que salgan a denunciar y a encausar acciones. Dice el poema universal que los seres humanos nun-

ca somos una isla, formamos parte de un continente y que todo cuanto acontece a nuestro lado, tarde o temprano termina por alcanzarnos. "Por eso cuando veas el dolor ajeno, no preguntes por quién doblan las campanas. Piensa que están doblando por ti". De ese poema y de toda la enseñanza cristiana, nos hemos olvidado absolutamente y por eso vivimos cada quien como en una isla, sin preocuparnos de nada que no sea lo incumbente a nuestro personalísimo interés.

Gran parte de los problemas que tiene el país nacen de la desidia colectiva. Es más, todo lo acontecido -el derrotero del desastre- es consecuencia de la indiferencia general. El endeudamiento, el despilfarro, Recadi y todo lo demás, ocurrió ante la mirada impávida de las élites y la gleba. Un país sin dolientes termina siendo el pandemónium que ahora estamos viviendo.

La solidaridad no es obligatoria, ni coercible ni punible. A nadie se puede encausar judicialmente porque no ayude a los demás, porque no sienta pena por la flora, por la fauna, el ambiente y por la ciudad. Pero la solidaridad es insoslayablemente necesaria para vivir en mejores condiciones.

Finalmente, el paradigma de la solidaridad fue Jesús de Nazareth, de cuyo sacrificio público por un ideal y por una causa se conmemora en esta semana ¿santa? un año más. Dejo a los lectores esta reflexión sobre una de las enseñanzas claves de la cristiandad. La necesidad de vivir preocupado por los demás y por lo que en torno a uno acontece.

PANORAMA, martes 25 de mayo de 1999

Angelitos con las alas rotas

No todos los ángeles tienen las alas enhiestas y prestas para el vuelo. Yo los he visto con malformación congénita, con cáncer, con sida, con parálisis, con el labio leporino, o cieguitos, sordos o mudos. Son puros y celestiales, son absolutamente inocentes de todo pecado, tienen las ilusiones y los sueños y representan cada cual una promesa. Pero no pueden volar hacia el mañana, no juegan, no son felices, porque un misterio insondable de la vida les hizo nacer con las alas rotas.

El advenimiento de un niño enfermo o físicamente defectuoso suponía en la antigüedad una maldición para la tribu o familia que lo recibía. La práctica más bárbara, pero repetida de los pueblos primitivos era matar al inocente en cuanto se detectaba la anomalía. En tanto el hombre se hizo racional y convirtió la humanidad en una condición espiritual, aprendió a respetar la vida de esos enfermitos.

Sería imposible cuantificar la diferencia estadística entre el actual porcentaje de niños enfermos con otra etapa de la historia. Tengo la presunción que el ritmo de la vida moderna, el abuso de químicos, la comida sintética, la misma vida urbana y tensionada, la sobre medicación y todo el artilingio científico, contribuyen en alguna medida a aumentar esa proporción. En todo caso, el hombre del siglo XX ha prohijado "monstruos" por su propia mano... las

criaturitas afectadas por la talidomina, por las radiaciones, por las emanaciones químicas, que son bellos monstruos, angelicales y puros, dañados por la propia acción humana.

Pero un niño enfermo no es un problema exclusivo de su familia. Ese ser débil en lo físico, en lo psicológico, en lo económico e incluso en lo jurídico implica una obligación tácita para cada quien. Porque nuestra sociedad será tan racional y humana como solidaria y comprometida esté. Y por eso, el niño con cáncer, como el sidético, como el de labio leporino, el discapacitado, el invidente, el inválido, el tunnercino o el retrasado mental, todos forman parte de una obligación impersonal, abierta, a la que podemos rehuir una vida entera, pero que también nos espera una vida entera para que suscribamos nuestro compromiso de humanidad.

Usted que lee estas líneas tal vez ha tenido la fortuna de estar totalmente ajeno a esa realidad dolorosa que se desenvuelve en torno nuestro. Dios en su infinita misericordia le bendijo con todos los muchachos sanos y fuertes, más o menos inteligentes, pero físicamente perfectos. Quizás usted y yo, amigo lector, estimada señora, por haber recibido tanto de la vida, estamos más comprometidos, más obligados a ser solidarios con la misma vida.

Porque encerrarnos en nuestro paraíso de felicidad y seguridad a disfrutar egoístamente lo que la suerte nos ha dado supone una insolidaridad grotesca. Con el aire acondicionado, la música, la televisión, los

conciertos y viajes no podemos oír el llanto mudo de los que sufren al lado. Y la sucesión de imágenes placenteras nos pone ciegos frente al dolor ajeno. Así como los buenos perfumes y el ambiente refinado aparta definitivamente el olfato de lo que por dañado no tiene buen olor y sería desagradable.

No hace falta ir al África o a Haití para contrastar el abismo de esa desgracia humana. Está aquí mismo al lado, cerquita de su casa. En el piso cuatro del Hospital Universitario está el pabellón de los niños con cáncer. Ya se constituyó una fundación para el niño con sida. En otros centros como el Hogar Clínica San Rafael luchan los discapacitados, como en los hospicios o en el sórdido rancho se oculta a nuestros ojos la tragedia inenarrable de cada angelito con las alas rotas.

Para la guerra de cada niño contra la muerte los recursos económicos son lo más importante. Porque todo el tratamiento médico, las intervenciones quirúrgicas, las radiaciones, las drogas, las prótesis, las terapias, las asistencias médicas, todo supone una cuantiosa fortuna. Para recuperar cada niño o tratarlo adecuadamente harían falta quizás diez millones. ¿Vale un niño enfermo diez millones de bolívares? La Venezuela con universal fama de derrochadora y petrolera ¿no tiene para salvar a cada hijito suyo enfermo con diez millones de bolívares? Responda usted mismo.

A decir verdad, esa guerra sí se libra y tiene unos soldados de primera en el frente de batalla. Son seres de alma excepcional, "Mahatmas" que pasan disimulados e inadvertidos, y entre quienes se cuentan

hombres y mujeres de fe, madres de familia, abnegados médicos y enfermeras, filántropos de poca bulla, pero efectivo trabajo y colaboradores espontáneos, conmovidos hasta los tuétanos por la enormidad del desafío planteado.

Desde hace varias semanas asumí con la familia el compromiso de visitar cada domingo un espacio de la otra vida. El psiquiátrico, la cárcel, el albergue, el ancianato, el hospital. ¡Todo es tan trascendente y espiritualmente enaltecedor! Si usted se siente "deprimido", cree que no tiene motivos para vivir o está cayendo en las garras de los somníferos y los anti-depresivos, no pierda más tiempo. Vaya y enfrente-se al otro espacio de la vida. No se suscriba a otra línea de cable, no cambie de gimnasio, no se afilie a otro club, ni invente más juegos de barajas, no beba, no coma ni llore, ni provoque injustas lástima. Vaya, busque hoy mismo lo que podría ser su trinchera de lucha para la vida, encuentre su destino, que antes de morirse de fastidio y abulia, Dios también le regaló un campo para su batalla personal.

Porque lo más importante es saber que esas alas rotas pueden mejorar y hasta curarse. El cáncer ya no es intrínsecamente mortal. Hasta el sida se está volviendo una enfermedad crónica. Y hay braille para los ciegos y prótesis para los lisiados y magníficos sistemas de ayuda para los retrasados. Sí hay como luchar, sí hay salidas. El angelito puede volver a volar, el angelito puede salvarse, pero le faltan apoyo y fuerzas ajenas para lograrlo.

Jesucristo, el padre de este sistema cultural occidental y racional, se murió por la indiferencia ajena. Lo apresaron sin causas y lo martirizaron sin motivo alguno. Así como Pilatos se lavó las manos, el mundo de su época miró a otro lado para no ver semejante injusticia. Quizás al Cristo que mencionamos, al que tenemos como lujoso talismán del pecho lo seguimos matando, o lo seguimos dejando morir en la total indiferencia. De seguro se muere con cada niño macilento, con cada criaturita defectuosa, con cada angelito de alas rotas. El llora con sus ojos ciegos, y mueve sus bracitos tronchados y sonríe con su labio deforme y sobrevive en cada día ganado al dolor y a la muerte.

PANORAMA, martes 25 de agosto de 1998

El maravilloso milagro de vivir

El viernes antepasado, mientras muchos de ustedes me buscaban para felicitarme por el premio, yo estaba pasando una de las lecciones más difíciles, pero aleccionadoras de mi vida, en un episodio tan simple, pero a la vez trascendente que me ha hecho cambiar cualquier temario o prioridad de mi rutina. Ese día me estaba muriendo...

Comenzó como una simple intoxicación alimentaria, a la cual no presté mayor atención porque ya he vivido otras sin necesidad de acudir al médico. Pero como persistía la picazón, esta vez sí fui a consulta. No quiero culpar a nadie por lo acontecido. Tal vez fue confian-

za del doctor en sus habituales recursos terapéuticos. Quizás que mi organismo presentaba unas predisposiciones poco comunes, pero lo cierto es que al anoche-
cer del segundo día estuve al borde de la muerte.

Todo ocurrió rápida e inexorablemente. El medicamento prescrito en la consulta me generó mayor picazón aún, expandida desesperadamente a todo el cuerpo. Como era muy de noche, llegué a la emergencia de una clínica. Allí me colocaron por vía endovenosa un esteroide de rápida acción. "Todo el mundo usa esteroides, esto te va a sacar ya de la intoxicación" me dijo de entrada el médico de guardia. Pero pasó todo lo contrario.

Apenas hacía cinco minutos que el medicamento corría por mis venas cuando comencé a sentir una reacción extrañísima. La cara se me hinchaba, la lengua la sentía pastosa y comenzó la dificultad para respirar. Reconozco que le debo la vida a Dios que me dio los minutos vitales y a un libro, "Reto de Amor", en el cual una médica cubana cuenta cómo ella sufrió un shock anafiláctico. Sin sobrecargar mis nervios comparaba mentalmente mis reacciones orgánicas con las descritas en ese libro y me di cuenta que todo era exactamente igual.

"¿No es probable que yo tenga una reacción al esteroide?" El médico me lo negó de plano. "Eso solo ocurre rarísimamente, un caso de un millón". "¿Y si soy yo ese caso doctor?" "No te pongas aprehensivo, espera que el esteroide de haga efecto", me decía el otro intentando tranquilizarme, aunque por su sem-

blante y la afanosa búsqueda de cosas en su despena intuí que él también tenía la duda.

Ya a estas alturas, tragar saliva me costaba una enormidad. Por la lectura antes añadida y tantos casos de la vida yo sabía lo que es un edema de glotis, esa violenta obstrucción de la garganta que ahoga y mata en minutos a la persona. Entonces, sin discutir con el médico, tomé la más grande decisión de mi vida. Salí de allí, acompañado por mi esposa y dos hermanos del alma, rumbo a otra clínica que sí tuviese personal, equipos y medicamentos para lo que lucía inminente.

Aquellos fueron unos minutos determinantes. Al solo llegar a la otra institución me reconocieron los signos inequívocos de la anafilaxia. Recibí dos inyecciones de adrenalina que me sacaron momentáneamente de la crisis, aunque el peligro mortal prevaleció hasta muchas horas después. Estuve a base de suero, otras inyecciones, pero fundamentalmente dependiendo de la caridad divina, para preservar la vida que se me escapaba por momentos.

No voy a mencionar ningún nombre, porque si fuera a agradecer a los maravillosos médicos que me salvaron la vida, especialmente una mujer con alma de Florencia Nithgale, también tendría que acusar a los otros que alegremente me descuidaron o erraron sin querer las contraindicaciones. Nunca entenderé del todo lo que ocurrió en mi organismo, pero entiendo que fue una reacción alérgica a los antialérgicos, algo extrañísimo. Primera recomendación para to-

dos: nunca automedicarse, determinar con precisión a qué se es alérgico y tomar los antialérgicos con estricta vigilancia médica.

Todo cambia, todo es inigualablemente dramático cuando son las tres de la mañana, uno está tirado en una camilla y no hay certeza de poder superar una crisis tan delicada. La vida de uno pasa rápidamente como en una proyección. En esas larguísimas horas empecé a prometerme un sinfín de cosas que haría si lograba salvarme. Quizás las mismas que usted haría, querido lector, estimada señora.

Al lado de las reflexiones filosóficas tengo una pregunta puntual que hacer. ¿Quién supervisa el funcionamiento de las clínicas privadas? Yo estuve en la emergencia de una clínica que no tenía portero, ni vigilante, ni enfermera ni auxiliar, solo un médico para todo. Y después estuve en otra clínica en la cual me pidieron cuatrocientos mil de depósito inicial o un millón si seguía empeorando y era pasado directamente a la Unidad de Cuidados Intensivos. En los días que estuve hospitalizado escuché historias escalofriantes de gente arruinada, de muertos a los que siguieron haciendo exámenes hasta totalizar montos millonarios, todo con un cariz predominantemente materialista, tan contrariada la ética y a la caridad. Yo no acuso a nadie en particular. Solo pregunto: ¿Quién fiscaliza el funcionamiento de esas clínicas? ¿Hay protección para el consumidor en esos establecimientos? ¿A quién se podría acudir para denuncias concretas y reclamos puntuales, en

caso de haberlos? Allí les dejo el asunto a ese ejército de diputados repitientes, eternos diputados y aspirantes a diputados que no tienen tema alguno para sus discursos y actividades. ¿Qué tal si se ponen a investigar y a trabajar en esa materia?

Segunda recomendación después de esto: tener un médico amigo, amigo de veras, a quien llamar, con quien contar en cualquier crisis de estas. Algo tan importante como tener un abogado de confianza para un divorcio. Es fundamental, porque en esos momentos cruciales la vida depende de un desconocido, no siempre amable ni cordial.

Tercera recomendación. ¡A vivir la vida! Dios, ¡qué maravilloso es el milagro de vivir! No me quedó ni una queja, ni un reclamo, no lamenté nada, ni tuve causas para el pesimismo después de la misericordia divina me dio una nueva oportunidad para seguir luchando. Para rellenar de amor mi hogar, para asegurar el destino de mis hijos, para trabajar con más ahínco, para no quedarme amodorrado frente a un televisor o en una borrachera nunca jamás en lo que reste de esta segunda vida.

He sufrido miles de derrotas en todos los órdenes, pero la gran victoria fue esa de sobrevivir cuando me moría. De repente descubrí que sí tengo amigos, que tengo unos amigos de puro oro, un amor, unos hijos, una familia, una tarea irrenunciable que cumplir. Y le pedí a Dios perdón por cualquier espacio de misoginia, de negativismo o fatalidad del tiempo precedente. Nunca jamás dudaré que el solo derecho a luchar, a pelear, a trabajar, construir y amar es el gran regalo de la vida.

Quizás algunos de mis habituales lectores se fastidien por el estilo en primera persona, al que soy aficionado. Pero quise compartir esta tremenda vivencia con ustedes para invitarlos a descubrir la incomprensible e incommensurable maravilla de vivir.

PANORAMA, martes 9 de julio de 1996

Miseria de la gloria y el poder

La penosa muerte de Margoth Hemingway repasa la memoria y la reflexión por el tema -medio filosófico, medio práctico del relativo valor de la gloria y el poder. La famosa, rica, bella, sensual y aún joven Hemingway se murió de pena, como el hijo de Lola Flores, como Cristina Onassis, como el multimillonario Paul Getty, como Elvis Presley y como vive y muere ese mundo irreal de la farándula, las fortunas cuantiosas, el poder político y terrenal.

El tema no es solo para disquisición de psicólogos, psiquiatras y tratadistas de la religión. Creo que en la Venezuela actual, donde el ochenta por ciento de la población vive bajo la incertidumbre del hambre, el desempleo, las necesidades vitales insatisfechas y el agobio social, la mirada al otro lado de la moneda es interesante y aleccionante. Uno vive agobiado por esta espantosa recesión y no alcanza a ver más allá de las narices. La llegada del fin de mes se ha convertido en un rosario de angustias y mortificaciones. El solo hecho de recapitular las deudas que se van acumulando, los pagos impostergables, los

requerimientos significativos en el hogar, lo asfixia a uno casi que totalmente. No queda ni tiempo para ver alrededor. Es que en la Venezuela de 1996, entre la progresiva subida de precios que va cogiendo cariz de hiperinflación, entre el desempleo galopante, entre las altas tasas de interés, la proliferación de la usura como último recurso, entre la inseguridad ciudadana, entre la insalubridad que va pareja con el abandono, entre la desesperación de todos, la vida se nos vuelve un verdadero infierno y poco nos sentamos a valorarla. Desde la década de los sesenta, en Venezuela se entronizó un valor supremo cultural -con atributos divinizantes y rango ultimista- que es el dinero. Con dinero se podría comprar todo: la salud, la vivienda cómoda, los vehículos, la ropa, la educación, el buen físico, el buen sueño, las mejores amistades e inclusive el aprecio social. Tras el dinero se levantaron tres generaciones de venezolanos. Las mismas que hoy sienten en la falta de dinero un problema terminal de la existencia colectiva. Un fin de mundo. Un nudo Giordano insoluble y definitivamente fatal. Pero si el dinero es lo único que nos hace falta para ser felices ¿por qué se suicidan los ricos y famosos? Si el desempleo es nuestro único problema ¿por qué los hijos de poderosos se entregan a la droga y el abandono? Si el dinero es de veras tan importante ¿por qué quienes más lo tienen viven tan ahogados por su peso?

Evidentemente que no solo dinero nos falta. Nos hacen falta sueños, amor, amistad, compañerismo,

solidaridad, un liderazgo que compartir y en el cual confiar, unidad familiar, nos hace falta un rumbo que seguir, un proyecto que diseñar y alcanzar. Ya tuvimos dinero - unos más y otros menos- pero de nada sirvió. Ojalá y cuando vuelva la bonanza ¿quién sabe cuándo? encuentre a un país con esos aditivos espirituales y no con la simple voracidad del gasto desenfrenado. De la triste paradoja de la bella Margot Hemingway tenemos que hablarles a nuestros hijos que hoy se frustran porque no pueden cambiar la colección de vaqueros (jeans) por la nueva marca. O que no van a crecer con autos nuevos todos los años. O que tendrán que aprender a comer de otra manera. Y a existir de otra forma más acorde con los tiempos de vacas flacas tan largos y ácidos que nos esperan. Tenemos que decirles que sí, que nos falta dinero, que es espantosa la penuria del pueblo, pero que aún hay cosas peores. Una de ellas, tener tanto dinero y no saber qué hacer con el. Ser rico y no tener religión ni fe, ni familia, ni amigos, ni sueños, ni esperanzas, ni respeto por la vida. Sé que las líneas procedentes suenan a fariseísmo porque nadie que esté al borde de la desesperación porque mañana le van a cortar la electricidad, porque el lunes le van a embargar el apartamento o a quitar el carro, porque está esperando cama en un hospital público, nadie en esas condiciones puede sentarse a filosofar altruistamente sobre el relativo valor del dinero. Porque la crisis es absoluta, es agobiante, es casi mortal, tenemos que encontrarle paliativos. Ni caldera,

ni el que venga va a lograr revertir la crisis económica. Nos faltan tal vez diez o doce años de estrecheces, dependiendo de la capacidad de adaptación al nuevo modelo y de la capacidad de respuesta de un aparato productivo alterno al petróleo. Uno de los paliativos para el largo túnel que se avecina es la concientización en torno al relativo valor de lo material y el valor absoluto de lo espiritual. Hay algo peor que no tener empleo y carecer de dinero.

Es el desempleo sin dinero y además sin fe ni razón en la vida. Por eso, entre la noche más oscura, entre la desesperación más aguda, más debemos doblar la rodilla, buscar a Dios, cerrar los ojos, encontrarnos a nosotros mismos y darle la mano a quienes tenemos cerca.

Eso es lo que se me ocurre al ver la foto y el obituario de quienes no tienen nuestros mismos problemas y terminan la vida con la desesperación absoluta que solo nosotros creemos tener.

PANORAMA, martes 8 de junio de 1999

Sobre la condición humana

En las horas más tenebrosas del cautiverio, Anna Frank escribió en su diario que a pesar de todo ella seguía creyendo en la humana condición de la gente. Lo decía con la familia aterrorizada a su lado, los amigos deportados, las propiedades confiscadas, su juventud destruida y su vida pendiendo de un hilo. Creía en la humana condición a pesar que la mitad del mundo ignoraba las deportaciones nazis, que media Europa aclamaba a Hitler y que la cuna de la civilización occidental se había vuelto un gigantesco campo de concentración y muerte para los judíos.

El alma de la niña sacrificada por la barbarie lograba sustraerse a la maldad de un tiempo loco e inhumano. En su inocencia infantil ella tomó partido en un milenarismo debate filosófico sobre la innata condición humana. A pocos días de una muerte atroz, inexplicable, intrínsecamente injusta, ella se atrevió a decir que el hombre en el fondo es bueno.

Desde la antigüedad ese debate ha estatuido dos grandes bandos irreconciliables. En unos sistemas religiosos, jurídicos o filosóficos, el hombre es una bestia que necesita purificación por medio del sufrimiento, el auto sacrificio o la segregación de los buenos entre los malos. De hecho, parte del argumento central de las religiones depende del maniqueísmo: el hombre es bueno o malo. Bueno el que se salva, el que sigue un régimen, el que mantiene una conducta. Malos todos los demás.

No cabría en estas líneas -ni en una enciclopedia de treinta tomos- el relato sucinto de cuanto ha hecho la humanidad para calificar el bien y el mal. Digamos que todo el proceso de formación de las nacionalidades, las guerras de influencia económica, las conquistas y colonizaciones, todo se hizo en nombre de la bondad y contra la maldad. Aún los españoles, a la hora de masacrar tribus enteras, de aniquilar una cultura elemental como la precolombina, tuvieron que ampararse en una justificación religiosa para atreverse a tanto.

Aterrizando en el tema me estoy preguntando si el ser humano es bueno o malo. Y por bueno entenderíamos principista, solidario, servicial, cumplido, piadoso, justo, honrado, pundonoroso y temeroso de Dios. La pregunta es muy pertinente en este fin de siglo marcado por la preeminencia del dinero por sobre todos los valores, con el hedonismo, el narcisismo, el materialismo y lo sensorial como primeros logros.

Me lo he preguntado en estos días dentro de un curso de práctica jurídica en el cual toca entrevistar delincuentes y criminales de apacible conciencia, o adolescentes que han convivido con el bandidaje y la perversión desde la edad preescolar o en el concierto de tantas noticias sobre criminalidad, secuestro y homicidios pavorosos.

Parece que hasta los monstruos más famosos tienen un recóndito espacio para sus amores y bondades. Salvo los psicópatas de inafectivo racionamiento,

hasta el asesino más sanguinario termina llorando a solas con su conciencia, se quiebra por el llanto de su madre o palidece ante la queja de un niño.

Recuerdo que en las telenovelas que seguía de niño siempre había un par de personajes medularmente perversos. Hacían daño noche tras noche, sin medirse ni escatimar triquiñuelas para lograr sus objetivos, pero en el capítulo final se arrepentían, se volvían locos, perdían todo o se metían a monjes. En ese capítulo nos reconciliábamos con la condición humana y finalmente Ivonne Attas no terminaba siendo tan diabla.

Por mi propia cosecha he comprendido que no hay malos a tiempo completo ni buenos para siempre. Parece que cada quien tiene un punto de equilibrio, al que llega con más o menos presión, tarde o temprano, pero en el cual termina reconciliándose con su humana condición. Es doña Bárbara derrotada frente a la pureza de Marisela. Es el malvado enredado en un dilema existencial, y a veces sale un Saulo de Tarso listo para ser Apóstol por el resto de su vida.

Mucha gente simple y quizás sabia atribuye esos malos momentos a la posesión de malas influencias. Pasada la mala racha, la culpa la carga un demonio o un espíritu, y afortunadamente así se logran perdonar las peores injurias y agresiones. Quizás ese espíritu es el otro lado de nosotros mismos, el pequeño monstruo que podemos llevar dormido y que si no sabemos controlar termina dañando toda nuestra existencia.

Claro que lo más difícil es llegar a ese punto de in-

flexión, al minuto milagroso del arrepentimiento o de la toma de conciencia. Creo que Anna Frank se murió esperando que sus verdugos llegaran a ese punto de inflexión, pero que murió creyendo en ese arrepentimiento de los otros.

En ese combate que todos sostenemos contra el mal -contra la maldad ajena y la propia el peor peligro es que la mala condición de otros contamine lo bueno que nosotros tenemos. Si Anna Frank se hubiera llenado de odio y rencor hacia los nazis, su diario no sería un poema de amor sino una requisitoria de venganza. Porque el peor daño que nos puede hacer el malo es transmitirnos su maldad. Que en vez de esperar su hora de quiebre, nos quebreemos nosotros y respondamos a la violencia con violencia, al odio con odio y a la maldad con maldad.

Afortunadamente, el Cristianismo impuso un decálogo marcado por el perdón y el amor como valores primigenios. Por más perdidos que se encuentren esos principios, hay que apostar a ellos y seguir apelando a la condición humana, a la caridad, a la justicia, que la verdadera derrota sobre la maldad no es exterminar al individuo sino al sentimiento de su alma.

...Que a diario sobran las ocasiones para contrastar ambas dimensiones. La bondad opuesta a la maldad que es como la inteligencia frente a la brutalidad, la razón frente a la locura, la fe contra la iniquidad. En cualquier instante, hasta en un simple choque automovilístico, en una discusión fraternal, en cualquier

litigio o controversia, podemos dejarnos llevar por el malo haciendo peores cosas que él. Entonces es mejor apelar a la humana condición, y apostar por ella hasta el final.

PANORAMA, martes 21 de julio de 1998

¿Qué piensa usted de la lealtad?

A quién le corresponde uno cuando es leal? ¿Al amigo, al jefe, al compañero, al ideal o al proyecto? ¿O al ser leal estamos correspondiéndonos a nosotros mismos? Rómulo Gallegos no tenía dudas al respecto. El decía que tanto más se pertenece uno a sí mismo cuando tiene la vida, los ideales, la acción, todo comprometido con una ilusión y un sueño. Es decir, que mientras más leales somos con un proyecto de lucha, más solidarios somos con nosotros mismos.

Las cosas positivas de la humanidad, las revoluciones, las obras sociales, los cambios históricos, las grandes invenciones y descubrimientos, las organizaciones seculares y trascendentes, todo ha sido hecho por hombres y mujeres leales. Que se empeñan en una labor de servicio, en la continuidad de un propósito y jamás se dan por vencidos.

Ninguno de los patriarcas de la antigüedad, ninguno de los fundadores de religiones, ninguno de los paradigmas de la ciencia, ninguno de los famosos inventores o descubridores, ni uno solo de los libertadores o conquistadores tuvo dudas sobre lo que era lealtad. Se empeñaban en un propósito, abrazaban

una bandera, y aunque la vida entera se les fuese en el objetivo, se entregaban hasta el último aliento por alcanzar la meta.

Félix Mendelssohn, fatalmente enamorado de la obra inédita de Bach entregó su vida entera para descubrirla y ejecutarla. Eso le costó su fortuna personal, su salud mental y física, su estabilidad matrimonial, el cariño de sus conciudadanos, el buen juicio del Príncipe, pero jamás vaciló. Ignacio Felipe Semmelweis, consumido por la impotencia decidió enfrentar la antisepsia que mataba ocho de cada diez mujeres parteras. Debió rebelarse ante la ciencia de la época, enfrentó a todos los viejos consagrados que pugnan la equivocación. Se arruinó, quemó su carrera de médico, terminó loco y contaminado por la misma fiebre infecciosa. Pero fue leal a su proyecto y salvó la humanidad.

Para ser leal no es menester serle obediente a alguien o a algo toda la vida. Se puede enmendar, se puede cambiar, se puede mejorar, pero lo que no se puede es permanecer oculto ni actuar en silencio. Magallanes no encontró el apoyo portugués para dar la vuelta al mundo. Se enroló bajo la bandera española, abrazó la causa del nuevo monarca. Y desechando los ataques, desechando la lógica, pero fiel a su sueño cruzó la Tierra del Fuego y descubrió las Antípodas de nuestro mundo. No traicionó a su patria, que ahora le rinde homenaje por la bravura, sino que sirvió a otra bandera para servirle a la humanidad.

La sociedad, los hombres de una época, las naciones y las ciencias de vez en cuando condenan y execran al pionero que se rebela y abraza una causa justa pero todavía no reconocida. Luego del sacrificio y del paso del tiempo, la historia reivindica la lucha del pionero y la posteridad termina pidiéndole disculpas por no haberlo sabido comprender en su momento.

¿O acaso no fueron Cristo, Mahoma, Buda, Lao Tse y Confucio innovadores al principio inaceptados? ¿O es que Bolívar, Napoleón, Cristóbal Colón y Cortés no iniciaron sus gestas entre la mayor incompreensión y ataques de varios frentes?

Quienes no reciben jamás la comprensión de la historia son los espías, los traidores. Los que medran en la oscuridad, los que traicionan la confianza actuando con una máscara eternamente se quedan como quinta columna, como falsos, aunque en su momento no sean desenmascarados ni oportunamente se les pueda cobrar su doblez. Pero Poncio Pilatos, el pretor romano que hipócritamente se lavó las manos, sabiendo que Jesús tenía la razón, a veinte siglos de distancia sigue siendo eso, el gran hipócrita, el gran falso, aunque nadie se lo haya restregado en su momento.

El traidor puede brillar por una época, pero al final el hombre leal e incomprendido como Alfred Dreyfuss termina siendo reivindicado. ¿Usted sabe el nombre del verdadero espía del Ejército francés, por cuya culpa degradaron a Dreyfuss? No vale la pena recordarlo. Dreyfuss por leal, por verdadero es apuntado en estas líneas. El otro tiene, entre otras penas eternas, la carga de la anonimia.

Ni siquiera los regímenes totalitarios han logrado reivindicar a los espías que puestos a su servicio defraudan la confianza de otros pueblos. El comunismo soviético no logró emparejar la historia de los esposos que robaron el secreto de la bomba atómica. A cuarenta años de distancia, por mucho panegírico de la propaganda roja, esos espías siguen siendo espías.

Pero el honor ruso, y la conciencia soviética de su época no pudo desmeritar a Sajarov, a Zolsyenitsky, al propio Trotsky, que fueron disidentes. Es decir, por razones de conciencia se enfrentaron al aparato, se echaron a un lado, cayeron de la gracia, pero lo hicieron públicamente y asumieron las consecuencias, no se disfrazaron ni completaron para asumir sus luchas.

El valiente que cruza el desierto, como Winston Churchill que atravesó la cámara de los comunes y cambió de partido, recibe descargas pero al final es reivindicado. El que se arriesga a perder todo, el que lucha contra los imposibles, el que abraza una bandera en llamas, aunque lo pierda todo, queda en paz consigo mismo y al serle leal a una causa es leal básicamente con su propia vida.

La Mata-Hari no tiene monumentos pero nuestra Ana María Campos y Juana de Arco sí están en los pedestales. Usted no sabe quién fue Sorge, el espía más famoso del siglo, pero sí sabe quién fue Monhadas Ghandi, el padre de la Nación india. Usted no recuerda el nombre del infiltrado de la CIA, Aimes, pero sí ve todos los días a Nelson Mandela. La traición por muy bien que se cotice en su momento, por muy cara que se cobre, termina

siendo escupida y troquelada en ignominia. El ideal, el sacrificio, la lealtad, por muy dolorosa e incomprensible, termina subiendo atriopos y recibiendo el unánime reconocimiento de propios y extraños.

Más vale estar equivocado y luchar contra propósitos inalcanzables, es decir, ser leal a los imposibles, que subirse plañideramente al carro de las oportunidades y disfrutar la dulce jalea del momento. Por eso, el venezolano más incomprensible de la última década, Eduardo Fernández no ha llegado a ser presidente, ya no tiene ni partido propio que lo respalde, pero cierra el siglo con la credibilidad del estadista y el derecho a ser escuchado por toda la Nación en el futuro.

Y usted, amigo lector, querida señora, no se arredre, no se venga a menos, ¡persevere! Dios premia la constancia. Siga, siga, no se dé jamás por vencido. Lo único que no puede hacer es servir a dos señores. Pero prosiga su lucha. No se amilane. El tiempo le va a dar la razón y la luz del sol resaltará sus desvelas como un acto de rebeldía contra la pesada oscuridad de la noche. La lealtad es verdad y es un ancla para la vida.

PANORAMA, martes 26 de octubre de 1999

La competencia y la supervivencia

Nuestra realidad económico-social se suma la realidad íntima del individuo que ahora también ha agravado sus problemas con su propia crisis espiritual, con su crisis de identidad, pues no sabe qué hacer, ni para dónde va, ni quién es, ni qué quiere en definitiva para sí, los suyos, la sociedad y el país.

Es una crisis de los valores, en cuanto que todos los valores sociales se han venido a menos dentro de la concepción general del individuo común. Los problemas de conducta, de identidad cultural, de identidad personal, la falta de estímulos espirituales, la falta de fortaleza, la falta de fe y de fuerza para la lucha.

Dentro de este proceso decadente de nuestra sociedad, donde todo está enrevesado, tiene mucha influencia el proceso de transición histórica que estamos viviendo. La edad contemporánea se acabó, ya no estamos en ella, ha cambiado el mundo, la situación del mundo, pero no sabemos todavía en cuál nuevo estadio histórico nos encontramos.

Ese nuevo tiempo histórico ha conseguido a Venezuela en una crisis económica dramática por su exclusiva dependencia del petróleo como origen de la riqueza nacional. Hace veinte años las potencias industriales desarrollaron una estrategia para bajar progresivamente los precios del petróleo. Nosotros -los países productores de petróleo- nos pusimos a depender, a gastar a manos llenas, pensando que la riqueza súbita duraría eternamente. Ahora las fuentes alternativas se están utilizando y la tendencia hacia mantener el petróleo a bajo precio es estable. Se piensa que en los próximos cinco años volverá a los trece dólares.

Ello implica que los venezolanos viviremos con mucha escasez durante los próximos años. El Estado no podrá volver a otorgar subsidios, ni becas, ni créditos blandos, ni permisos no remunerados, ni carguitos

para cobrar sin trabajar, ni aumentos progresivos de sueldo en la administración pública ni siquiera podrá financiar grandes programas de desarrollo que posteriormente puedan generar numerosos empleos.

Es una obligatoria reducción del Estado a su mínima dimensión, impuesta no solo por la concepción neoliberal que priva entre los entes de la administración pública sino fundamentada en la incapacidad financiera del Estado.

Eso lo saben, lo sufren e intentan explicarlo a diario el conjunto de funcionarios electos directamente en las elecciones regionales y nacionales. Porque detrás de los gobernadores, de los alcaldes, incluso de los mismos concejales anda siempre el grupo muy numeroso de sus compañeros y amigos, de los necesitados, buscando apoyo para sus problemas personales, y este personaje no puede ayudarlos, sencillamente porque carece de recursos para ello.

Fruto de esta realidad es la necesidad de repensar creadoramente nuestra mentalidad y actitud hacia el trabajo y el estudio. Al acabarse las becas, los subsidios, los carguitos burocráticos, se impone una maximización de nuestro potencial humano. Ahora tenemos que ser mejores estudiantes en bachillerato para salir en la Universidad. Mejores en la universidad para conseguir empleo. Mejores trabajadores para no perder el cargo o ser ascendidos.

Porque la noción de la competencia debe estar presente en nuestra mentalidad, en cada jornada, en cada situación que vivamos. Cuando cualquier ciu-

dadano va a un despacho público, cuando van al banco de la esquina, entran a una tienda, cuando concursan para cualquier aspiración, hay que tener claro que siempre hay la posibilidad de que otro gane. Porque otros están estudiando, preparándose, esforzándose, vistiéndose de lo mejor, inventando la manera de caer bien, de prepararse para triunfar. Una preparación que no es solo de recordar datos, cifras y procedimientos.

También una aptitud humana, de ser simpático, útil, constante, poco complicado, práctico, esforzado. Porque la mejor inteligencia, si se queda durmiendo, se pierde. Un mediocre despierto desde las seis de la mañana tiene toda la oportunidad de desplazar al talentoso que durmió hasta las diez. Dicen que los hombres que han gobernado al mundo son hiperkinéticos que no dormían mucho y dejaban de comer por amor al deber. Napoleón Bonaparte nunca durmió más de cinco horas diarias, en el centro de su episodio vital. La agenda de los políticos que triunfan, de los profesionales con buen récord, de los comerciantes exitosos, de los yuppies que hacen excelentes negocios, está siempre apretada, siempre contra-reloj.

Uno tiene que estarse exigiendo a sí mismo cada vez más. Mucho más de lo que la gente espera de uno, más de lo que la familia cree que uno puede dar. Hace tiempo bastaba la graduación en la Universidad para asegurarse un porvenir tranquilo. Yo recuerdo que adolescente me gradué de una cosa que era un

curso de secretario comercial nocturno, tenía como quince años y al cabo de los dos años del curso llegó la graduación. Bueno, eso fue una fiesta apoteósica, como todo lo de la Venezuela saudita. Hubo madres que lloraban porque sus hijos ya se sentían profesionales. En nuestra fiesta de graduación tocó la Orquesta La Billos. La gente se creía que con ese título de oficinista ya tenía la vida resuelta... Fíjense como quince años después la realidad es otra, y hay tanta competencia para las secretarias, para los oficinistas, igual que para los egresados de técnicos superiores o técnicos medios e incluso de la Universidad, porque una de las tragedias de mi generación es el desempleo masivo de los profesionales jóvenes.

Paciano Padrón tiene una historia autobiográfica, en la cual refiere que el día de su graduación, con el puro título de abogado en la mano se fue a una agencia de automóviles y le dieron en crédito, su primer carro. Hoy en día uno se gradúa y pasa años antes de poderse comprar su primer carro, porque todo está tan caro, y los intereses son inaccesibles. Ya no basta el pregrado, ya no basta la experiencia en la pasantía de grado. Hay que hacer la maestría, y luego el doctorado, y leerse todo lo que a uno le llegue a la mano, pararse temprano, vestirse con la mejor ropita, llegar siempre afeitado al trabajo, y mantenerse en actitud mental positiva, dispuesto a que si lo llaman a uno cualquier día a cualquier hora, lo encuentren presto a ofrecer la mejor idea, la solución oportuna, la que estaban esperando, porque esa es la única manera

en que se puede competir, estando siempre prestos para todos.

La competencia es un concepto básico de supervivencia. Dentro de la crisis venezolana solo sobrevivirán en buenas condiciones los inconformes, los preocupados, los que exijan más allá de los requisitos mínimos.



PANORAMA, 27 de junio de 2003

Lo envejecido nadie nos lo quita

Una publicidad de la Alcaldía de Chacao anuncia oficialmente que en ese Municipio quedó eliminada la palabra anciano. En adelante nadie podrá ser llamado viejo ni anciano ni sexagenario ni octogenario y en su lugar van a recibir el eufemístico título de "Juventud Prolongada".

El decreto del alcalde Leopoldo López es propio de un político de su edad. Y quizás entronca con la curiosa idiosincrasia de ese idílico municipio, el de las bicicletas de carrera, las marchas "gatorade", las hermosas jardinerías y los fastuosos condominios... todo lo cual ha constituido un estilo desde la glamorosa época de Irene Sáez. La expresión suprema de la política-sifrina, que a su vez representa uno de los polos extremos de la contienda en Venezuela.

En cuarenta siglos de civilización, la ancianidad ha constituido uno de los estados más venerables de la humanidad. Salvo pocos pueblos bárbaros, todas las grandes culturas han honrado a la vejez como un privilegio y una excepcional condición. Incluso, los regímenes patriarcales tendían a ser gerontocracias, gobiernos de los más viejos por sabios, expertos y diestros en profetizar, curar, batallar y administrar. ¿Qué piensa usted de la vejez? Nunca es un demérito ni una vergüenza, por el contrario, una honrosa condición. Los ancianos han liderizado y cambiado al mundo, desde Bertran Russell y Konrad Adenauer, hasta León XIII y Den-Xiao Pin. La sobriedad, la asertividad y los escrúpulos que provienen de la experiencia representan la mejor garantía de una familia, de una sociedad y de cualquier nación.

Yo quisiera residir en Chacao para demandar la nulidad de tan risible decreto. Porque disfrazar a un senil vecino de "joven prolongado", más que una ridiculez es un insulto. ¡Quisiera Leopoldo López llegar a los sesenta, setenta y ochenta años de las personas cuya vejez ahora pretende obliterar!

Muy al contrario de la vejez es la juventud irreflexiva, prepotente y avasallante, el peor riesgo para todos. Particularmente recuerdo mis años mozos como muy infelices, improductivos y de desperdicio. Un caudal de energías perdidas, el desvelo sin causa, la agresividad gratuita... yo empecé a ser feliz cuando la juventud se acababa. ¿Y usted?

Quizás va llegando el tiempo de introducir el debate sobre experiencia y prepotencia en el temario político

de la actualidad. Al partido de Leopoldo López le sobra glamour, belleza física, recursos financieros, pero le hace falta un átomo de madurez. Por ejemplo, el 11 de Abril, cuando asumieron de motu propio la infame tarea de escarnecer a los adversarios caídos en desgracia, violentando la justicia que tanto cacarean.

Precisamente, el Centro de Integración Popular ha planteado, en su proyecto de estatutos, la asunción de la ancianidad como una condición excelsa, institucionalizando un Consejo de Ancianos con funciones asesoras y contraloras porque aspira a aprovechar ese caudal de experiencia, verdadera sabiduría y auténtica capacidad para mejorar drásticamente la calidad de la política, desde el Zulia para Venezuela. Una de las grandes injusticias de nuestro sistema laboral es que a la persona, en plenitud de condiciones mentales y físicas, de sesenta años, lo retiran forzosamente y con ello desperdician los veinte años de magnífica productividad que tanto le hacen falta a su familia, a la sociedad y al país. Sostengo que un hombre o mujer de setenta años maneja, dirige, prepara, escribe, habla y materializa mucho mejor que otro en la veintena o treintena.

Le juro, estimado lector, querida señora, que su vejez es el mayor tesoro de la vida. Tenemos que iniciar una lucha para aprovechar ese tesoro, para darle el debido sitio y llevar la experiencia al gobierno, al poder, en todos los órdenes. Nunca ceda a la tentación de prolongar la juventud artificialmente. Nada de disfraces porque como dice la "Desiderata", tene-

mos que abandonar con donaire las pasiones de la juventud.

A la juventud le conviene aprender de la vejez para cuando llegue la hora estelar de sus vidas. Particularmente a Venezuela le hace falta la serenidad que sólo dan los años. El dicho popular repite: "a mí lo bailao nadie me lo quita". Viendo en perspectiva la contradicción de la vida pienso con usted ahora que lo envejecido nadie nos lo quita.

PANORAMA, 24 de septiembre de 2004

Notas sobre la vejez

A ciento dos años de edad, murió la cineasta alemana Leni Riefenstal, ahora un poco anodina, porque tras una vida intensa en la primera mitad de siglo, en la cual fue bailarina, actriz, directora y publicista, desde 1945 vivía entre brumas. Mal vista, desempleada, vetada por la industria de Hollywood y abrumada por los recuerdos, pagó sesenta años de persecución por el delito de haber trabajado para Hitler. Ya nonagenaria se atrevió a filmar algunas tribus africanas en su estado natural y los detractores saltaron a acusarla de querer revivir los atavismos raciales del III Reich.

En la otra esquina, la reina madre de Inglaterra, Elizabeth de Windsor, vivió también cien años. Una proeza biológica para una mujer que por setenta años concitó la atención y el sentimentalismo del mundo entero. Nació en la época de la Reina Victoria, vivió

las guerras balcánicas, fue personaje clave cuando la renuncia de Eduardo Octavo por el amor de Wallis Simpson en 1936, estuvo en los bombardeos nazis... y alcanzó a presenciar la edad de la globalización, rivalizando en simpatía con Lady Diana, uno de los iconos de la masificación informativa.

Ahora leo que su hija, la reina Isabel II, está bebiendo consuetudinariamente y va cayendo en la depresión mientras envejece. Una larga lista de escándalos, incluyendo la penosa trayectoria de su heredero, ha medrado a la antigua mujer de hierro.

Comparativamente, me cautiva el fenómeno de los ancianos lúcidos. Por internet seguí la última campaña electoral de Joaquín Balaguer, entonces con 94 años. Ciego desde hacía más de veinte años, inválido, puso a República Dominicana a depender de su tenue timbre de voz y sus seguidores auguraban que sería el primer presidente centenario del mundo. Uno de los artículos que más me ha impresionado fue el que escribió Germán Arciniegas, en 1998, en el cual el valetudinario cronista refirió sus recuerdos personales de cuando se hundió el Titanic... ¡ochenta y seis años después!

Gabriel Tarde decía: "la vejez es el fruto arrugado de la vida, una mala vejez es consecuencia de una mala vida". A propósito recuerdo a Arturo Uslar Pietri. En 1981 se resistía a visitar el Zulia porque confesaba tener los días contados para las últimas páginas que deseaba escribir. Pero superó sus propias expectativas, produjo casi hasta el final, cercano a los cien

años. Así también el maestro Juan Félix Sánchez, quien ya más allá de los ochenta construía primorosas obras con sus propias manos.

El historiador zuliano Régulo Díaz, Kuruvinda, quien superando el siglo suma ochenta años de vida pública; el oftalmólogo Luis Antonorsi Hidalgo, que atendía y diagnosticaba a avanzadísima edad, Ramón J. Velásquez que octogenario va diariamente a su oficina, lee y escribe como un quinceañero, y ese marabino de oro que fue David Belloso Rossell, quien vivió más de cien años de fecunda productividad.

Entre Caracas y Guanare todavía trabaja José Agustín Catalá, editor de Rómulo Betancourt, amigo de Leonardo Ruiz Pineda; es decir, un hombre que hace sesenta años ya era un personaje público en Venezuela. Publicó requisitorias contra la dictadura, organizó la imprenta del Congreso Nacional y habiendo superado los noventa años, aún es capaz de emprender ambiciosas colecciones y apadrinar nuevos títulos.

No todos los grandes viejos han sido notables o prósperos. En una barriada popular de Maracaibo vivió hasta hace poco un anciano encorvado, que limpiaba el patio de las casas, y se ofrecía solícito más allá de los noventa. Cuando le pregunté el motivo de su soledad me respondió con una frase poética: "muchas mujeres se acercaron a mi calor, pero de ninguna logré tener hijos". Lo mató un carro cuando iba a trabajar una madrugada. Por esforzado juro que fue al Cielo. Otros viejos han desecho su obra en la ancianidad. El mariscal Henri Phillipe Petain, la máxima gloria fran-

cesa de la Primera Guerra Mundial fue hecho preso el día que cumplía noventa años, por su condescendiente actitud frente a los alemanes, presidiendo la República Títere de Vichy. Henry Ford quedó en interdicto civil porque tras la muerte de su hijo reasumió la presidencia de la trasnacional y resultó que no estaba en sus cabales. Páez y Caldera destruyeron su legado en sus últimos gobiernos.

Otros dan lo mejor de sí en la vejez. El filósofo Bertrand Russell se convirtió al cristianismo y se casó después de los setenta, para rendir su mejor obra en la extrema senectud. Otros terminan lamentando su supervivencia, como Augusto Pinochet, cuyo único error táctico fue haber vivido tanto. Hace mucho que perdió el autocontrol de sus actos. La fatal entrevista que concedió a una televisora de Miami (y que le ha puesto tan cerca de la cárcel) fue arreglada por un hijo, a escondidas y llevándole la contraria a sus hermanos. Hoy día, su peor tragedia es la lucha sorda entre sus descendientes. No tiene autoridad ni para dirigir a su prole, el mismo hombre que decía: en Chile no se cae una hoja sin mi consentimiento.

Parecida es la coyuntura del ex dictador paraguayo, Alfredo Stroessner, quien perdió el poder hace más de una década y desde entonces permanece en el exilio, ocasionalmente reclamado por la justicia de su país. Su supervivencia les ha planteado un problema a los antiguos colaboradores que lo sucedieron, especialmente el general Rodríguez, su consuegro que le dio el golpe de estado, le permitió huir y asumió en su lugar.

La peor tragedia en la vejez es la pérdida de la voluntad. El ex presidente mejicano, José López Portillo vivió ya en la extrema ancianidad un penoso episodio con su joven esposa. La trifulca pasó a las páginas de la prensa y airearon sórdidos aspectos de su vida íntima, con el antiguo estadista como objeto de burla y lástima. Muchos otros se matan o se dejan morir (como hizo el egregio Luis Beltrán Prieto) por el cansancio de la ancianidad. Prieto apelaba a una extraña forma de suicidio: dejaba de comer. Lo intentó varias veces y su gente cercana terminaba obligándole a romper el ayuno. O la insalvable soledad, que según explicaba Uslar, es la peor consecuencia de la prolongación excesiva de la vida.

PANORAMA, 19 de junio 2000

Perspectivas sobre la senectud

La reina madre de Inglaterra, Elizabeth de Windsor, está cumpliendo cien años. Una proeza biológica para una mujer que desde hace setenta años con cita la atención y el sentimentalismo del mundo entero. Nació en la época de la reina Victoria, vivió las guerras balcánicas, fue personaje clave cuando la renuncia del Eduardo Octavio por el amor de Wallis Simpson, estuvo en los bombardeos nazis... es decir que ha cruzado varias etapas históricas, ha vivido en varios mundos.

La anciana princesa luce asombrosamente bien para su centenaria edad. Ha debido tener desde temprano

hábitos muy sanos y mucha organización para alcanzar esta sorprendente supervivencia. Recordemos lo que decía Tarde: "la vejez es el fruto arrugado de la vida, una mala vejez es consecuencia de una mala vida".

Me cautiva el fenómeno de los ancianos lúcidos. Hace días revisé por Internet el día a día de la prensa dominicana para seguir la agenda del candidato Joaquín Balaguer, con 94 años a cuestas. Uno de los artículos que más me ha impresionado fue el que escribió Germán Arciniegas, en 1998, en el cual el valetudinario cronista refirió sus recuerdos personales de cuando se hundió el Titanic... ¡ochenta y seis años después!

De allí tengo una especie de breviario de grandes viejos. Uslar es el primero de la lista. En 1981 se resistía a visitar el Zulia porque confesaba tener los días contados para las últimas páginas que deseaba escribir. Pero superó sus propias expectativas, público hasta hace poco y ahora, casi centenario, sigue presidiendo moralmente al país. El maestro Juan Félix Sánchez quien ya más allá de los ochenta construía primorosas obras con sus propias manos. El historiador zuliano Régulo Díaz, Kuruvinda, quien acercándose al siglo suma ochenta años de vida pública; el oftalmólogo Luis Antonorsi Hidalgo, que atendía y diagnosticaba a avanzadísima edad, Ramón J. Velásquez que octogenario va diariamente a su oficina, lee y escribe como un quinceañero, y ese marabino de oro que fue David Belloso Rossell, quien vivió más de cien años de fecunda productividad.

No todos los grandes viejos han sido notables o prósperos. Por el sector Primero de Mayo vivió hasta hace poco un anciano encorvado, que limpiaba el patio de las casas, y se ofrecía solícito más allá de los noventa. Cuando le pregunté el motivo de su soledad me respondió con una frase poética. "muchas mujeres se acercaron a mi calor, pero de ninguna logré tener hijos". Lo mató un carro cuando iba a trabajar una madrugada. Por esforzado juro que fue al Cielo. Otros viejos han desecho su obra en la ancianidad. El mariscal Petain fue preso el día que cumplía noventa años. Henry Ford quedó en interdicto civil porque tras la muerte de su hijo reasumió la presidencia de la transnacional y resultó que no estaba en sus cabales. Páez y Caldera destruyeron su legado en sus últimos gobiernos.

Otros dan lo mejor de sí en la vejez. El filósofo Russell se convirtió al cristianismo y se casó después de los setenta, para rendir su mejor obra en la extrema vejez. Otros terminan lamentando su supervivencia, como Pinochet, cuyo único error táctico fue haber vivido tanto. Muchos otros se matan o se dejan morir (como lo hizo el egregio Luis Beltrán Prieto) por el cansancio de la ancianidad. O la insalvable soledad, que según explica Uslar, es la peor consecuencia de la prolongación excesiva de la vida. Conclusiones, las que usted pueda hacer. Un sentimiento de profundo respeto y comprensión para todos los que se cruzan exitosamente la más oscura y larga de todas las noches.

PANORAMA, martes 22 de septiembre de 1998

“Si soy demasiado viejo para soñar”

Nunca supe si Elvia, la benefactora de casi toda mi familia, sufrió de arterosclerosis múltiple o del mal de Alzheimer. Sólo sé que a una edad no avanzada, en la sesentena, fue perdiendo sus facultades mentales, el control de sí misma, y terminó sepultada en vida, sin memoria, ni dominio de sus actos, completamente desmemoriada, pero sin estar loca.

Esa es la vivencia más cercana, pero muy impactante, que tengo de ese terrible proceso de destrucción de la personalidad, tan común en personas de edad. La enfermedad de ese recordado personaje de mi familia avanzó escandalosamente, pero con varios disfraces. Ella comenzó dando por perdidas joyas y enseres que había escondido voluntariamente. Después peleaba media mañana para ubicar las llaves que tenía guardadas en la ropa del día anterior. Fue desarrollando un sentido malsano del control, y poco a poco fue cavando muros de distancia con sus más cercanos. Acusaba de ladrones a los más íntimos, calumniaba a los vecinos, se enemistaba y agredía a sus seres más queridos. Pero nadie sabía entonces, a veinte años de su Armagedón, que estaba fatalmente enferma.

Después de la jubilación, varias mudanzas infortunadas, querellas familiares, algún día perdió el control de sí misma. Parece que se encerró en su apartamento mucho tiempo y se olvidó de comer. Cuando la recuperaron, estaba tan descompensada que la ruta al asilo

fue más rápido de lo previsto. Pasó sus últimos años sin conciencia de su identidad, sin nada de lo que había cuidado tanto por tanto tiempo. Sin su glamour, ni sus trajes, ni su apartamentico, ni sus joyas. La última vez que la vi, pocos meses antes de morir, le recordé su ilustre linaje, del que tanto blasonaba antaño, le recordé sus viajes y nada le sacó de su ensimismamiento. En algún momento algo quiso como penetrar la inexpugnable fortaleza de su amnesia, entornó los ojos, me miró con algo de atención y levantó los hombros quizás diciendo: al final, ya nada importa.

Creo que las fases agudas de todas esas enfermedades degenerativas de la conciencia, la esclerosis múltiple, el Alzheimer, Parkinson, Huntington o la rarísima dolencia de Lou Gherig ameritan un gran apoyo y solidaridad. Porque hay estados postreros de esas enfermedades que suponen padecimientos inenarrables para los familiares y una espantosa degradación del propio individuo.

Ayer fue el Día Mundial del Mal de Alzheimer, que quizás pudiera llamarse el día mundial de la piedad. El Alzheimer, como la arteriosclerosis, como el Parkinson no son enfermedades exóticas, ni difíciles. Según la documentada revista "Despertad" que cita la Sociedad de la Enfermedad en Londres, para principios del inminente milenio habrá 100 millones de enfermos de Alzheimer en el mundo y afecta a 1 de cada diez personas mayores de 65 años. Es decir que usted o yo, y cualquiera de nuestros seres más queridos, puede terminar en ese fatal padecimiento.

Como el Alzheimer no tiene cura, implica una lucha terrible contra la adversidad. Lidar con un ser querido que inevitablemente se va a consumir con el tiempo. Pero, ojo, ese tiempo puede ser de diez o veinte años, toda una vida, quizás ahora más años incluso porque la ciencia médica experimenta con drogas y fármacos que atenúan las señales y efectos del mal en sus inicios.

Todo esto conduce a una reflexión sobre ese período ineludible de la vida que es la vejez. ¿Cuándo sé es anciano? ¿A los sesenta, setenta, ochenta o noventa? No sé. En el mismo asilo donde murió la recordada Elvia estaba un hombre de cincuenta años, que perdió la razón por el alcoholismo. Y días atrás, en Puerto Ayacucho, vimos a un robusto y rápido agricultor de ¡95 años! Que iba a sacar la maleza de un conuco. De tal manera, que se puede llegar a la incapacidad medio siglo antes o medio siglo después, todo depende de la propia constitución física, el cuidado, la alimentación, las predisposiciones... y, de lo que para mí es lo más importante: del amor.

El Alzheimer y la senilidad no se curan con amor, pero sí se combaten con amor, sí se atenúan y se controlan con amor. Amor de los seres cercanos que le dan comprensión al enfermo, amor del propio individuo al trabajo, el quehacer, que ayudan a una vejez más estable. Con una dosis suficiente de amor, bastaría para ubicar tempranamente los primeros indicios del fatal padecimiento y comenzar los tratamientos, hace los arreglos pertinentes para que la enferme-

dad discurra más lentamente y produzca el menor número posible de trastornos irreparables.

Ahora mismo estoy pensando que esa fastidiosa repetición de cosas en el viejito que tenemos cerca es el primer síntoma de algo que no queremos saber. Pero de algo terrible que puede acabar con la felicidad de todos. Hay que estar muy atento, y con mucho tacto, con inteligencia, anticiparse a la etapa degenerativa y terminal. Porque la ancianidad es muy larga, tan larga como corta la juventud. Los últimos treinta años son como diez veces más lentos que los primeros treinta de la vida de cada quien.

La deuda impagable que tenemos con los ancianos es un abono en cuenta para beneficio de nosotros mismos. Ese que hoy está incapacitado, el que pide ayuda y no encuentra, el que está irremisiblemente perdido en el limbo de su desmemoria seguramente es una anticipada imagen de nosotros mismos dentro de varias décadas. Por esto, el cuidado de los ancianos incapacitados es tarea fundamental e irrenunciable de toda la sociedad. No sólo una onerosa obligación del Estado a través de los ancianatos, sino una labor común de la sociedad que es tanto más justa, cuando más solidaria con los débiles.

Un conmovedor relato publicado bajo el título de "Sí soy demasiado viejo para soñar" narra la penosa evolución del Alzheimer, desde sus primeras etapas hasta la fase terminal. Se pierde el sueño y los sueños dejan de tener coherencia. Tampoco se sueña despierto, porque ya no hay planes para el futuro ni

esperanza de un mañana mejor. De tal manera que cuando dejamos de soñar y se nos va definitivamente el sueño, entonces es hora que otros se acuesten a nuestro lado, nos arrullen con amor entrañable y nos ayuden a cruzar el inevitable limbo de la etapa postrera, la que ineludiblemente a todos espera.

PANORAMA, 13 de mayo de 2005

¿Todavía puede usted trabajar?

En Argentina una cadena de salas de cine rompió los esquemas de contratación de personal al solicitar públicamente mujeres de la tercera edad para atender al público. El ingenioso aviso de prensa invitaba especialmente a madres y abuelas entre 40 y 60 años, dispuestas a trabajar. Su oficina de recursos humanos se vio desbordada por miles de damas en plenitud de la vida, la mayoría con exceso de credenciales, pero todas en magníficas condiciones físicas y mentales. Argentina ha vivido como Venezuela crisis nacionales de recesión y cierre masivo de empresas. Entre las nefastas consecuencias de tales crisis estuvo la desgracia ocupacional de muchos ciudadanos, y especialmente, de las mujeres, que aquí y allá confrontan más dificultades que el hombre para emplearse. Particularmente ha sido dramático el reiterado caso de tantas personas rondando la cuarentena, de súbito desempleadas y ya sin proyecto de vida, condenadas irremisiblemente a la desocupación, la depresión y la ruina.

La audaz iniciativa de esos empresarios argentinos me hace recordar uno de los dramas del diagrama laboral venezolano. Los condenados sin causa, que son personas muy capaces, con historiales impecables de desempeño, generalmente de mucha experiencia y gran disposición de servicio, pero destinados a la inactividad por los temores de las empresas a correr con la jubilación, los reposos médicos y otros compromisos. Resulta un contrasentido que si la expectativa de vida del venezolano ha aumentado, no hayamos corrido aún la edad de la jubilación. Hoy día no tiene sentido enviar para la casa a un fuerte, saludable y competitivo trabajador de sesenta o sesenta y cinco años. Mire a su lado y usted verá que más allá de esa edad y hasta una década después, están en plenitud de facultades, y con las ventajas agregadas de esa época: mayor responsabilidad, más experiencia y sin la premura ni los arranques típicos de la juventud. Recordemos que el proteccionismo laboral venezolano, particularmente la nefasta reforma de los años noventa, terminó generando más desempleo, es decir, perjudicó directamente a los trabajadores. El mundo ha cambiado, tenemos a los asiáticos inundando de productos suyos a los continentes por su mano de obra barata, a los norteamericanos rotulando sus marcas doquiera logren bajos sueldos y todavía nosotros queremos mantener un sistema de garantías que se cae por su propio peso. Este tema ha sido tradicionalmente un tabú de la política venezolana. Tabú porque se formuló en la larga noche del capitalismo salvaje, con las trasnaciona-

les ganando fortunas sin control gubernamental alguno y el sector público listo a sobredimensionarse sin complejos. Pero todo eso ha cambiado y el principal problema es cuidar el recurso humano que es el mejor capital de un país.

Si de veras queremos insertarnos en la globalización, tenemos que cambiar muchos esquemas. Más, porque el garantismo venezolano terminó siendo un contrasentido. En el caso de las prestaciones se tiró por la borda los únicos recursos que tenían nuestros trabajadores para el retiro. Una década después aún no hemos estructurado los fondos de pensiones, y en la práctica las prestaciones sociales se han incorporado al presupuesto ordinario de cada familia, que las gasta inevitablemente y al final no habrá ninguna garantía real para la vejez.

Yo creo que debemos ir a un sistema dual. Que para beneficiar a un porcentaje de la población no tengamos que desgraciar al resto. Si no pudimos organizar los fondos de pensiones, inventemos una tercera vía. Una combinación del viejo sistema con lo que pudo haber sido el nuevo, evaluando cada caso. Así, con la inamovilidad laboral de la parturienta, que beneficia a pocas y perjudica a la gran mayoría de señoras desempleadas.

En el caso particular del empleo para la tercera edad, podemos legislar un arquetipo de contratación especial para ese segmento poblacional: les pagamos lo justo, no los jubilamos antes de tiempo y les respetamos el derecho al trabajo. Es más, desde esta tribuna sugiero que para los planes y misiones del

Gobierno nacional, para el mismo cooperativismo y tantos programas que la coyuntura petrolera ha propiciado, le demos prioridad a ese tesoro nacional: los venezolanos y venezolanas de la tercera edad, a quienes no podemos sepultar en vida.

En síntesis, se trata de defender los derechos humanos de un porcentaje importante de la población. Ahora hay discriminación en función de la edad y ello resulta un contrasentido. Si no están enfermos ni disminuidos, ni el Estado ni la empresa privada deberían incapacitarlos apriorística y caprichosamente. Tenemos que defender el derecho al trabajo de quienes aún pueden darle mucho a su familia, a la sociedad y al país.



PANORAMA, 19 de marzo de 2002

La derrota también es brillante

El se llama John Nash. El personaje ganó el Nobel; el libro que contó la historia fue finalista del Pulitzer y ahora la película biográfica se lleva los Oscars de Hollywood.

La historia de Nash es realmente la de un privilegiado. Estudió en Princeton, dio clases desde muy temprano en el Instituto Tecnológico de Massachusetts, casó con una joven y bella discípula, asesoró al Departamento de Defensa y a diferencia de la

inmensa mayoría de esquizofrénicos, logró volver a la conciencia. Mantuvo la familia, se reinsertó en la sociedad y su modelo estadístico no fue plagiado ni tergiversado ni olvidado. Cuarenta años después de haberlo desarrollado, le valió el Premio Nobel.

Es un privilegiado con mucha suerte.

Enfermo tempranamente (porque la esquizofrenia suele aparecer en la adolescencia), pasó desapercibido hasta completar una carrera, casarse y trabajar. Ya en el paroxismo de sus alucinaciones no perdió la esposa quien, según relata la película, se comportó con una inusual lealtad, tolerancia y fe.

Por eso su caso es esencialmente una parábola sobre el lado positivo de la vida: el éxito, la inteligencia, la supervivencia y la buena voluntad de los seres humanos. Como en muchas de sus tramas, Hollywood pinta aquí el lado bonancible de su sociedad. En la vida real, común y corriente, las cosas no son tan rosadas.

Pudieron internarlo desde muchacho y no hubiera completado su formación, la que le permitió desarrollar sus ecuaciones y proyectos.

En una convulsión pudo haberse dañado neurológicamente.

En cualquier crisis pudo haberse mutilado fatalmente. Otro jefe y otros compañeros hubieran aprovechado para cerrarle el camino, desmeritarlo o inhabilitarlo. Otra esposa se hubiera divorciado, fast-track, en pocos meses. Y debemos recordar que precisamente lo peor es lo que suele suceder. John Forbes Nash constituye la excep-

ción, no la regla. El anecdotario biográfico de los genios, artistas, precursores e intelectuales está rebosado de desdicha, miseria, ingratitud y anonimato.

Desde Bach, que perdió la vista leyendo a la luz de la luna, porque no le dejaban tocar las partituras. Desde Charles Goodyear que se arruinó mientras experimentaba con el caucho y no legó ni una sola patente de sus inventos hasta Ignacio Felipe Semmelweis, quien enloqueció mientras defendía la asepsia quirúrgica.

Pienso que Nash se salva por la protección que el mundillo universitario ejerció sobre una figura de los suyos, porque tuvo buena posición social y porque vivió en el industrializado primer mundo, a mediados del siglo veinte, rayando ya la aldea global.

La excepcional buena suerte de Nash no espera a la vuelta de la esquina. Por el contrario, acecha la adversidad, los reveses y la tentación de darse por vencido. Quizás los "John-Nash" más cercanos a nosotros siguen internados, deambulan desaseados, están hundidos en el alcohol o se murieron sin acercarse jamás al triunfo.

Entonces vale la pena repetir que la derrota también tiene su rasgo de brillantez. Winston Churchill (otro privilegiado del destino, porque nació con todo a favor) decía que la clave del triunfo está en avanzar de derrota en derrota sin darse jamás por vencido. Créame que la odisea que usted vive, estimado lector, querida señora, también es heroica, aunque no le sonría la fortuna. En sus modestas dimensiones, usted también es una persona brillante.

PANORAMA, martes 5 de febrero de 2002

El derecho a deprimirse

Una sobrina de George Bush fue brevemente detenida y expuesta al mundial escarnio público porque falsificó un récipe para comprar antidepresivos. Otras muchachas del clan Bush fueron motivo de escándalo por tomar demasiado. Así, el hijo menor de Diana Spencer. Whitney Houston no logra superar sus adicciones y Diego Maradona sale de la desintoxicación para un ministerio en Argentina.

Los famosos no se deprimen más que el común de la gente. Ni se drogan en mayor proporción ni tampoco liban más licor que nosotros. Sólo que sus problemas son noticia y por eso los conocemos al detalle. La ciencia va descubriendo paulatinamente las causas somáticas de la depresión. Algunos tienen muy poca serotonina y viven a baja velocidad porque carecen del impulso de ánimo que otros derrochan ostensiblemente.

Y usted, amigo lector, querida señora, ¿no se deprime? La depresión es peor que el sida y que cualquier otra enfermedad, porque estas matan en tiempo determinado pero el la depresión permanece agazapada, le limita a uno la vida, le impide vivir a plenitud y sin embargo se prolonga años y años, hasta la extrema ancianidad.

Parece que cada quien encuentra su particular forma de enfrentarla. Hay seres asombrosos que repitiéndose su propia importancia logran alejarla o por lo menos esconderla. Otros se meten en el onda de la autoayuda y la metafísica. Muchísimos la atenúan

desde una perspectiva religiosa. Los más ordenados logran combatirla corriendo, caminando o ejercitándose de variadas formas.

También hay las vías "infelices". La glotonería (comemos y comemos para no llorar), el alcoholismo (que es la enfermedad nacional de Venezuela), la farmacodependencias (una y otra medicina) para acelerar el organismo), los juegos peligrosos, la sexo adicción y las drogas, seguramente la peor de todas. Cuando yo era joven veía el mundo dogmáticamente y con un "moralómetro" andaba despotricando de todos los que hacían cosas malas.

La vida me dio contra el piso muchas veces y así aprendí a comprender las circunstancias de cada quien. Y mientras más años pasan más entiendo las humanas debilidades.-

Yo no critico, más bien admiro a esa gente ególatra que anda por el mundo pavoneando su propia importancia, auto alienados en el concepto de aquellos son brillantes, sabios, astutos o bellos. ¡Ojalá hubiese una receta para contagiar esa idiosincrasia! Cómo respeto a los que disciplinadamente se aferran a la meditación, a las filosofías orientales y logran cambiar internamente. O a los deportistas, maratonistas y fisiculturistas ¡qué tenacidad más envidiable!

Admiro la capacidad de convicción que tienen los religiosos. ¡Qué diera por devolverme a mis años devotos sin dudas existenciales! Un mundo sin Dios ni fe ni esperanza ultra terrenal debe ser espantosamente hueco, suicidógeno.

Justo entonces que excusemos y comprendamos a los otros, quienes bracean en aguas turbias, huyendo de su vacío interior. El drogadicto no es un delincuente, es un enfermo. Y así el alcohólico, cuyas penas según postula el bolero, nadan en la botella, se distraen y lo hacen llorar, cantar, cantar y olvidar por momentos.

Pobrecitas las Bush, cuya ilustre linaje no les permite sufrir anodinamente. Y los políticos, los artistas y famosos, pues la prensa no les excusa un momento de debilidad. No pueden ejercer el universal derecho a deprimirse.

PANORAMA, 25 de noviembre de 2002

Nuestra propia Kryptonita

Mi héroe de la infancia fue Superman. No el atlético, alto y buenmozo Christopher Reeve de los años ochenta, sino el original Superman de la serie televisiva filmada en los años cincuenta, George Reeves. Mamá me servía la comida y por portarme bien me dejaba seguir la serie. Yo "almorzaba" con mi héroe, gordo en algunas escenas muy lento, pero que era "más potente que una locomotora..."

Casi cuarenta años después me entero que quien hacía el papel era un hombre con muchos problemas, de alcoholismo, sobrepeso y depresión. Un actor que conoció su hora de gloria con Superman y que no logró sobrevivir a la serie porque cuando el casting lo rechazó para seguir interpretando el personaje, bajó de una fiesta, se metió en un auto y se mató de un disparo.

George Reeves se suicidó en 1959, cuatro años antes de yo nacer. Creo que el episodio fue poco divulgado, para no afectar la fortuna de la serie. En todo caso resulta una paradoja que el intérprete de súper-héroe haya sucumbido a una "kriptonita" (el Talón de Alquiles del argumento), tan silenciosa como perniciosa, la depresión.

Así como la depresión de Reeves se ocultó para no desdibujar a Superman, el común de la gente la evade para no mostrarse débiles, lacrimosos o poco fiables. ¡Y hay tanta gente maniaco-depresiva! Que no están internados ni en tratamiento, ni si quiera conscientes que sufren la peor de las enfermedades. ¿Peor que todas las enfermedades? Sí. Las otras muestran tarde o temprano sus síntomas, y al final matan. Esta no se muestra en su plenitud, se disimula, aparenta lo contrario, y no te mata, te deja languidecer la vida entera, te hace perder la vida sin saber que estás enfermo y te hace desear la muerte aunque estés saludable.

El depresivo agrede, ofende y golpea para drenar su impotencia. Tiene el automóvil nuevo, la alcancía llena y la familia esperando, pero no quiere irse de viaje. Bebe hasta embriagarse para escapar por un rato, se acuesta con una y otra para esconder su soledad, nunca tiene paz para ordenarse, vive entre el ruido y la alharaca para no escuchar las voces de su alma. Depende del halago, de la mentira, que le digan que es superior para no sentirse miserable.

El depresivo engaña a los demás y también a sí mismo. Se juega compulsivamente los ahorros, el sudor

de una vida, el futuro de los hijos. Se muestra en-
greído y está temblando. Se muestra prepotente y
quiere morirse. Y como vive cíclicamente, la euforia
que también es parte de la depresión, lo hace reír,
vibrar y brincar por ratos.

Pavonean, presumen, fingen. Los veo manejar, dar cla-
ses, los veo en televisión, les escucho los discursos, su
flema e impasividad y digo: tienen el mal. Están gritan-
do para no llorar. Y su figuración les impide cerrar un
instante los ojos para revisarse. Sostengo que el país
enloquecido, el que botó varios "Plan Marshall", el que
asombra al mundo por sus contrastes, ha estado go-
bernado y densamente poblado por depresivos.

Sobre este tema sólo tengo preguntas, no respues-
tas. De hecho soy escéptico de toda pastilla, trata-
miento, ejercicio físico, lectivo, abstracto, medita-
tivo, religioso o vegetariano que se ofrezca como
panacea. ¿Quién se atreve a confesarse deprimido?

PANORAMA, 10 de abril de 2004

Capitán del barco de la vida

El momento más delicado de toda tu actuación qui-
zás esté discurriendo para estos días cuando te co-
rresponde viajar con la familia, tú en el puesto de co-
mando, con la vida, la salud, la capacidad de cami-
nar, la motricidad, incluso la muerte de todos ellos,
dependiendo básicamente de tu cuidado.

Eres tú, padre o madre, o jefe de familia, como un
neurocirujano en el momento más crucial de la ope-
ración. Un solo instante de descuido puede desen-

cadenar una tragedia que se prolongue por varias generaciones, entre toda tu descendencia. Tienes una responsabilidad suprema, trascendental e indelegable en las horas de conducir. Un desliz de pocos segundos, para encender un cigarrillo, parpadear por el cansancio, voltear a mirar a los lados, distraerte en el interior del vehículo, cualquier minucia, puede dejarlos inválidos, paraplégicos, lisiados o muertos. Te recuerdo que en el vehículo llevas contigo la mayor esperanza de Venezuela. El carricito taciturno del asiento trasero quizás sea el líder, el gerente, el maestro que estamos esperando desde hace muchos años. Y esa hijita de rizos largos es también la mayor promesa para un gran destino nacional. Por nada del mundo puedes poner en peligro el destino de tu familia, de la sociedad y del país. De jovencito yo también creí que los grandes destinos eran los de la gente de primera plana. Los campeones, héroes, inventores, líderes mesiánicos y hombres de fortuna. Con la llegada de los hijos, que empezaron a venir cuando ya no era tan joven, descubrí que había comenzado mi hora estelar. Desde entonces yo soy, como usted querida señora, estimado lector, el generalísimo de este campo de batalla. De lo que yo haga o deje de hacer depende el futuro de varias generaciones. Una actitud sostenida, la falta de visión, la inconstancia, la debilidad o prepotencia, cualquier falla puede condenar a mi descendencia a la miseria más profunda, a la enfermedad o a la depresión hasta cien años después de mi muerte. Le recuerdo

que usted en su casa es la figura más trascendente de todos los tiempos. ¡Que Napoleón, ni que Bolívar, ni que Churchill, ni que Gandhi! Son papá o mamá, abuelita, abuelo, los paradigmas supremos de la casa. Si usted se rinde a la abulia, la depresión, la borrachera, el juego o al conformismo, nadie logrará darles otro modelo ni otra referencia para la lucha. Entonces no sólo al manejar un automóvil usted va al comando. Usted es Presidente, usted es Mariscal de Campo, usted es Comandante en Jefe, día a día en estos años estelares. Bajo su dirección se está formando el destino nacional. Se está decidiendo si los descendientes serán vagos, flojos, mantenidos y maledicentes o gente positiva, altruista, proba y productiva. Tome conciencia de esta delicada responsabilidad, la más importante de todas. Usted puede llegar a disfrutarlo todo, a tenerlo todo, a vivirlo todo, pero si falla como padre o madre, también lo habrá perdido todo. El saldo final de su jornada va a depender de lo que resulten ellos, no de usted. Nunca se rinda a la tentación simplona. Su función de padre y madre va mucho más allá de la manutención, la comida y atender gastos. Más que pagar facturas o comprar trapos, usted tiene la inmensa tarea de guiarlos, orientarlos y fiscalizar minuciosamente su larga travesía hasta la adultez. Aproveche esta jornada vacacional para redimensionar su rol supremo. No se conforme con llevarlos de paseo, viaje entre sus mentes y comparta sus mundos. No acepte que entre usted y ellos medien abismos de silencios,

gustos y costumbres. Use la inteligencia para compartirlo todo, usted disfrute sus musiquitas infantiles y ellos se acostumbrarán a sus viejas canciones, películas, leyendas e historias familiares. Porque no habrá mejor amigo para su hijo, en ninguna época ni edad, que usted mismo, sus hermanos y el resto de la familia. Y su mundo de usted tiene que ser el de ellos. Hágase amigo de sus amiguitos, así podrá sopesarlos, evaluarlos y conocerlos de cerca. No se los deje a los videojuegos, ni a la cultura materialista y vacía. Introyécteles suavemente, por la fuerza de la costumbre, la visión judeocristiana del bien y el mal, que se sensibilicen, asuman causas románticas, amen a Dios, a los desvalidos, a los animalitos y a los débiles. Y todo esto viene a propósito de la supuesta Semana Santa. Que lejos de una oportunidad para la bacanal, la hartazón de aguardiente y manteca, debe aprovecharse para valorar las verdaderas claves de la vida. La travesía entre el bien y el mal, entre el triunfo y la tragedia, de la cual usted es el único capitán de barco.

PANORAMA, 4 de julio de 2003

¿Qué puede cambiar tu vida?

Según advierto a través de la publicidad, una de las demandas más fuertes del consumidor actual se orienta a productos capaces de cambiarles la vida. Programas de meditación trascendental, cursos de físico-culturismo, paquetes de autoayuda y la pro-

puesta simplificadora de casi todas las religiones: adecuarse a su receta para ganar una mejor vida y el cielo después de muerto. Incluso un programa de ejercicios físicos promete cambiarte la vida si se sigue minuciosamente. Bastaría patear con fuerza varias horas al día para convertirse en inderrotable, bajar de peso, verse más joven y de paso, alcanzar la felicidad. Tengo amigos que han dedicado muchos años a esa búsqueda. Han ido del yoga al vegetarianismo, han viajado a Sorte, prueban en los gimnasios, después experimentan con nuevas ondas y en el periplo siguen o repudian a candidatos, gobiernos y grupos con la misma pasión puesta en las otras cosas. Para los gordos y los deprimidos hay las mayores ofertas. Bajar veinte kilos en quince días o alcanzar la prepotencia con sólo unas pastillas. Porque en esta concepción cultural de lo agradable y lo ligero, el gordo y el depresivo son los primeros que tienen que cambiar sus vidas. Lo curioso es que cada oferta mantiene la premisa que todas las otras son falsas. Cuando usted comienza a escuchar el discurso, repiten igual. Aquí está la verdad, aquí está la solución, los demás están equivocados. Particularmente me impresiona la petulancia de algunas sectas: te ofrecen en exclusividad el cielo (más nadie llega sino que es por su vía), te garantizan prosperidad, salud o cura instantánea de las peores enfermedades y a cambio sólo te piden obediencia incondicional (la duda es pecado mortal) y la porción del sueldo necesaria para su mantenimiento. En el fondo subyace un problema existencial. ¿Qué

es lo real? ¿Cuál es la verdad? Los filósofos de veinticinco siglos han pasado buscando respuestas a esas preguntas y casi todos coinciden en lo mismo: todo es relativo, la verdad como el conocimiento es transitorio y todo lo cierto puede ser a la vez falso. En su propósito pedagógico, porque comunicar es formar y aconsejar, no alienar, me permito sugerirle que no reduzca a un determinismo la perspectiva de su vida. Si usted abraza excluyentemente a un culto, una actividad física, una rutina o un manifiesto, limitará su horizonte al comportamiento estanco, al pequeño mundo de quien lo diseñó. Le encarezco a que busque, lea, compare y pruebe, pero con amplitud de miras. Mientras más lea, más conozca, más analice y mientras más dude, mejor será su capacidad de discernir. Desconfíe especialmente de esos cultos que le limitan la lectura a determinada corriente o que pretenden eliminar todas sus dudas. La gente más sabia es por lo general la más humilde. No te imponen sus argumentos sino que te los presentan respetando el tuyo. Y suelen ser gente muy leída, que ha viajado mucho o que ha vivido intensamente. Los trotamundos, los intelectuales y los ancianos actúan como los más tolerantes y amplios. ¿Por qué será? De mi propia cosecha puedo decirte que lo único capaz de cambiar tu vida es la cultura. Cultura en sentido amplio, incluso religioso y físico, pero no limitada a ningún aspecto. Mientras más lees, más información manejas, más experiencias positivas compartes, más invocas a Dios, tienes un acervo espiritual mucho más rico.

No logro ver al ser humano cambiado o salvado mágicamente por una forma excluyente de vida o de pensamiento. Lo concibo libre, bregando entre la ignorancia, nadando a brazo partido para superar las dificultades y en una permanente búsqueda de la Divinidad, de la verdad y del impulso necesario para seguir adelante. Creo entonces que tu vida sólo puede cambiar tras esa búsqueda, en un camino que dure a su vez eternamente, con el espíritu contagiado de altruismo y la amplitud, la tolerancia, moviendo esa navegación.

PANORAMA, martes 22 de junio de 1999

De ti depende, maestra y profesor

Esta crisis de la República es esencialmente moral, ética, humana. Antes de echarse a perder los partidos políticos se dañaron sus dirigentes. Antes de corromperse las instituciones se corrompieron sus personeros. Los que quebraron al Estado, los que endeudaron a la Nación, los que colapsaron a buena parte de los bancos fueron los ciudadanos con poder de decisión. Y quien se enfermó de pereza, de consumismo, de manirrotismo, quien se envició a jugar lotería y caballos de forma enfermiza, fue el venezolano. No el país, que es una abstracción, una entelequia incorpórea y difusa. Tú y yo, ellos, nosotros, vosotros y todos en mayor o menor medida. Siendo una crisis de valores, sólo en la medida que esos valores se replanteen, se ubiquen, se rescaten y relancen, habrá salvación para la vida social de la Nación. Podrán convocar varias Constitu-

yentes, reformar varias Constituciones, acabar todos los partidos y fundar cada cierto tiempo otros nuevos, pero si el alma profunda del venezolano sigue operando bajo el mismo esquema, la crisis nos perseguirá de una a otra época de la historia. En la medida que la crisis afecte la economía un porcentaje significativo de la población irá tomando conciencia de la misma. Entre la profunda recesión que adquiere ribetes espantosos, de la hambruna disimulada, todavía remecen las contradicciones. Se sigue jugando y bebiendo, pero crecen las minorías con más conciencia sobre el valor del dinero, del trabajo, de la vida. Cuando los conscientes sean mayoría tendremos buenos gobiernos, estadistas en las funciones públicas, ideólogos en el liderazgo social y los grandes hombres saldrán del anonimato para encausar a la sociedad. Pero no es por simple inercia que saldremos adelante. Hace falta un cambio cultural profundo que es como una nueva batalla de la Independencia. Todo es oscuro todavía. Oscura la televisión con sus paradigmas del consumo, la violencia y la estupidización de la vida común. Oscura la temática de las conversaciones, simples y hasta ridículas las categorizaciones que se hacen. Oscuro el horizonte porque no se lee, no se ensalza la condición humana, prevalece lo material sobre lo espiritual y oscuro el ambiente de un viernes nacional de parranda, juegos, aguardiente y ocio... En el gran reto nacional, para cruzar el Rubicom de nuestro futuro hay unos comandos predestinados por la historia. Junto a los padres y madres, junto a los sacerdotes y

pastores, junto a los intelectuales están los educadores. ¡Cuánto de ellos depende hoy día! El profesor, la maestra ya no puede quedarse en el simple rol de instructor. ¡Hoy día la Nación le demanda que asuma su labor como un magisterio! Que no se limite a repetir lecciones, a enseñar cómo memorizar textos o ecuaciones, que no se agote en la fastidiosa dinámica de objetivos expuestos y objetivos evaluados. La crisis demanda que cada educador sea un líder, un cruzado, un profeta, un alma-grande. Porque el educador está luchando, a veces solo, contra todo un sistema cultural. Contra la televisión, la literatura pornográfica, el vacío generalizado y el materialismo hecho época. No se puede dar por vencido. Y si en el hogar de su alumno sólo enseñan lo incorrecto, él tiene que ser la luz del mundo, abrir ventanas, señalar caminos, mostrarle una oportunidad a ese muchacho. El educador, que por la tradición es un dictador en el aula, puede ser también un conductor, un maestro en el sentido integral de la palabra. Lástima que se vaya a agotar en leer en voz alta, en repetir como un loro lo que diga el libro, en mandar a recortar periódicos para que los muchachos hablen cantinfladas horas y horas. Lástima –crimen contra su magisterio y contra su obligación histórica- que desperdicie en seis meses o en un año la oportunidad trascendente de salvar cada joven venezolano. Yo sé que a veces es imposible pedirle más. Enseña en un calor infernal, con sus problemas personales agobiándole, con el peso asfixiante de su propia crisis económica, a veces sobresaturado de

horas para poder sobrevivir en medianas condiciones. Enseña a veces perdido en su propio limbo existencial y a veces tiene que empinarse sobre sus propias fallas formativas, lagunas. Pero yo creo que todavía puede y si lo motivamos va a dar más. En la gigantesca batalla que vamos a librar en los próximos años, cada profesor y cada maestra debe entender que su figuración es trascendente, vital, heroica, protagónica, para el desarrollo del ser humano y la salvación del país. Por cada cuarenta y cinco minutos de clase el muchacho ve tres horas de televisión. El educador no puede desperdiciar ni un minuto. Cada instante suyo en el aula le cuesta al Estado o al representante miles y miles de bolívares, si se toma en cuenta el agregado de las matrículas, los gastos recurrentes, el mantenimiento de las aulas. Cada minuto del profesor en el aula es un instante precioso para realizar una tesonera labor. Sí, querida maestra, estimado profesor, ahora más que nunca, de ti depende. Empínate contra la corriente. Oblígalos a leer, despiértales la curiosidad, encáusalos por su vocación, díles cómo es de veras Venezuela, díles qué es el amor, la solidaridad, la fe y la buena voluntad. Válete de Cristo, de Bolívar, de Simón Rodríguez, de Rousseau para la clase de cada día. Que cada clase sea un acto heroico, que cada clase deje frutos, que cada instante esté preñado de simbolismo, ideales, sabiduría y ambición de la valiosa y útil. No caigas tú también en la tentación del facilismo, la que hundió al país. Si cedes a la pereza, desperdicias el mejor momento de tu vida. Cada trabajo que tú mandas a

hacer y que los muchachos contratan con un especialista supone un acto de corrupción, de hipocresía y ridiculez. Cada exposición que ellos dan, repitiendo al caletre y leyendo en voz alta es un ejercicio de mediocridad. Cada hora que pierdas divagando en tonterías y chismes es un crimen contra tu sagrado reto. Cada examen en el cual permitas que se copien contiene la nefasta semilla que pervirtió al país en todos los niveles. Y cada objetivo que pasas por alto, cada tema que omites, cada texto que evitas mandar a leer, es un daño irrecuperable para ese individuo cuyo destino depende corporativamente de ti. Sí maestra, sí profesor. De ti depende la Venezuela del futuro que es cada muchacho, cada alumno de tus listas. ¿Te has preguntado cuántos presidentes, ministros, gerentes, planificadores y estrategas han pasado ya por tus aulas? Piensa siempre en grande, lee, infórmate, exige que ellos lean y se formen. Haz de tu clase un culto, de tu magisterio un apostolado, de tu imagen algo sagrado en función del conocimiento. Y no te des jamás por vencido que la nueva Venezuela va naciendo cada día de tus labios y tus manos.

PANORAMA, 2 de enero de 2004

Nuestra vida sin los odios del ayer

Que gran idea establecer metas para el año que comienza Rebajar, ahorrar, beber menos alcohol, dejar de fumar, estudiar, reparar, cambiar, mejorar. Pero no deje por fuera el problema más importante de su

energía vital y de su interacción humana: la carga de resentimientos, rencores, odios y envidias que la misma vida nos va cargando al hombro. ¿Usted sabe cuál es nuestra peor limitante? La falta de energía positiva, la incapacidad para convencer, motivar, sumar y animar. Sea cual sea su creencia, pienso que reconocerá la importancia fundamental de esa imitación eléctrica, mesmérica, de esa irradiación que suma, añade, cautiva y compromete. Pienso que esa fuerza motriz se disminuye con los rencores. El peor daño que nos hace el adversario es contaminarnos con su energía negativa. Peor que sus zancadillas, que sus manipulaciones, que su pequeñez y ruindad es la capacidad de contagiarnos para que a su vez, lejos de disfrutar la vida, nos dediquemos a esperar por la suya. Claro que yo no le sugiero una mansa resignación ante el enemigo. Por el contrario, luche, pelee la batalla, mantenga su posición, defienda sus intereses, sus bienes, sus ideales, sus amores, pero hágalo sin caer a su terreno. Usted empieza a claudicar cuando combate con sus armas, cuando se desvela ante la impotencia, cuando es capaz de desearle la muerte, cuando su espíritu se envenena de rencor. Ya usted los habrá conocido. Aquellos seres nefastos que no gozan su vida por estar pendientes de los demás. Se carcomen de la envidia, de los malos deseos y cuando les falla la lógica, apelan a la brujería, la nigromancia, buscando con desesperación dañar al contrario. Estimada señora, querido lector, yo se lo puedo jurar: lo que no se consigue con

amor, con tesón, con paciencia y con buena voluntad, nunca se alcanza. El amor que perdimos no va a volver jamás a menos que lo haga volver el mismo amor. Así la derrota, la desigualdad, la inferioridad. La única manera de triunfar es con fe, con perseverancia, con talento y con el favor de Dios. Esta crónica de principios de año es deliberadamente provinciana porque a mi edad he comprendido que la ciencia, la historia, el dinero, la ubicación ideológica, todo es insuficiente ante la insondable marcha del destino. Yo como usted dudo de muchas cosas, pero sí se que esos fenómenos parapsicológicos tienen que ver con la energía vital positiva que así como seca plantas y mantiene vivos a los animales, también irradia hacia las otras actividades normales. Fíjense en la política. Los estadistas más exitosos son aquellos capaces de sobreponerse a sus odios y tender alianzas con sus antiguos adversarios. El Rómulo Betancourt que en 1945 arrinconó a Eleazar López Contreras, después maduró y se avino a reconocerle sus méritos, haciéndolo senador vitalicio. Bismarck no tenía amigos ni enemigos: sólo aliados y adversarios. Metternich veía la política como un simple juego de salón. Joaquín Balaguer criticable y a veces insufrible, pero exitoso al fin- siempre fue capaz de estimar a sus contrarios, incluso de dolerse por la enfermedad y muerte de aquellos a quienes había combatido varias décadas continuas. Así en los negocios, en los planos competitivos, en el aula y en la oficina. La competencia se prolonga sólo has-

ta que termina el juego. Después, a la normalidad: recordando que el sol brilla para todos, que hay un lugar bajo el cielo azul para cada quien. Y recordando que la misma energía fatal del contrario será su perdición en el futuro.

Siéntese tranquila y viva sin esperar por su fracaso que la vida pospone pero no olvida. En síntesis, le propongo un año nuevo de descontaminación. Abajo los instintos básicos que nos circunscriben al ámbito animal. Somos espíritu, somos alma, somos conciencia y por todo eso somos humanos. Sin ceder en sus principios, en su personal autoestima, sin olvidar, no ceda a la fuerza destructiva del rencor.

Y si lo han derrotado, la oportunidad es magnífica para enaltecer el alma. Abajo, doblado, en la arena, tumbado pero sin rendirse es la gran ocasión para elevar el verdadero vuelo. Deje que el mediocre se saboree de su triunfo fácil. El suyo vendrá con más paciencia y más valor. Mientras él bebe y disfruta, usted trabaja, estudia y se prepara más. Mientras el mediocre vota la oportunidad que no le correspondía, usted se apresura a cumplir su rol. Luche, luche con energía y fuerza mental positiva. Luche por lo positivo, por construir, por hacer, por dejar y colaborar. No luche solo por venganza, ni por rencor, ni para destruir ni para quitar. La humanidad tiene cuarenta siglos en una parsimoniosa caminata siempre hacia delante. No mire al lado, no se quede de espaldas, salado como la mujer de Lot. No se rinda jamás al odio que es un caballo de Troya para su estructura de valores.

PANORAMA, 14 de noviembre de 2003

¿Sabemos realmente divertirnos?

¿Piensa disfrutar en "grande"? Lo felicito. Esta feria, como los puentes no laborales, como las vacaciones, Navidad, Semana Santa, Carnaval y la sucesión de días festivos, constituyen una buena oportunidad. Pero no están de más algunas recomendaciones. Quiérase a sí mismo y pondere los riesgos de cada cosa, antes de actuar por puro impulso. Si usted toma licor -lo más normal del mundo- calcule hasta dónde le conviene. Nunca me atrevería a recomendarle la completa abstención porque caería en el plano de la hipocresía. Yo como usted pienso que pocos gustos son más delicados que un buen whisky, una cerveza helada o el trago oportuno en el momento indicado. Pero todo en su justa cantidad. Con prudencia, con moderación y cuidado. La peor tontería que usted puede hacer es embriagarse. Emborracharse es una apuesta contra usted mismo. Contra su conciencia, la libertad, la independencia. Cuando usted se embriaga ya ha perdido parte de su personalidad. Y en adelante pone en peligro su vida, su salud, sus bienes, todo lo que Dios y su propio esfuerzo le han granjeado. Ya usted sabrá que hay tres fases dentro de la ingesta de alcohol. La primera es fabulosa: eufórica. Usted cree que vuela, se desinhibe, se deslustra, hace catarsis y aleja sus monstruos interiores. ¡Lástima que la euforia no dure mucho! Es corta y si usted busca prolongarla va a caer en las otras, la agresiva y la melancólica, durante las cuales puede sobre-

venirle un grave problema. Conozco varios personajes inteligentes que sólo se toman los tragos necesarios para disfrutar la fase eufórica. En cuanto "se prenden", apartan el trago, comen, dejan pasar el efecto y mucho después, quizás al final de la fiesta o al otro día, hacen otra ronda. Pero se cuidan minuciosamente de no pasar más allá de la primera fase. Nunca repita la crasa estupidez de que usted conduce mejor "borracho que bueno y sano". Es una barbaridad. Si lo ha hecho y ha quedado indemne, piense que la buena suerte no es eterna. Son muy pocos los sobrevivientes de un accidente de tránsito. La buena suerte falla una vez y ya usted quedó arruinado, baldado, parapléjico, inútil. También sabrá que el consumo exagerado de alcohol, atenta contra su presión sanguínea, contra su hígado (el eje fundamental de sus procesos metabólicos) y, de paso, le va matando una cantidad escandalosa de neuronas. Tras cada borrachera usted ha perdido parte de su memoria y ese agregado de lagunas se le manifestará en la temprana adultez. Sesenta, setenta años y ya estará olvidando las cosas esenciales. Los viejos de antes tenían frases valiosísimas: "disfruta del trago, no dejes que el trago disfrute de ti". "Toma de la botella sólo lo que te convenga, no dejes que la botella te trague a ti". ¡Que bueno que puedas disfrutar la parranda sin hacerte daño! Y que cuando el sueño llegue sepa es la hora del reposo. Esa perversa tentación de discutir varios días, insomne, es peligrosa para todos. También atenta contra tu nivel de autodomínio y contra tu salud. Y te recomiendo que entre tanta parranda, hagas

tiempo para lo que vale realmente la pena. La familia, los hijos, la necesaria introspección. Un “puente no laboral” de cuatro días te alcanza para todo: también para pasear, caminar, leer, ver una buena película constructiva y edificante y para dedicarle a los muchachos el tiempo que regularmente no tienes. Te recuerdo, estimado lector, querida señora, que la felicidad es un estado pasajero, nunca una condición. La felicidad dura un tiempo y allende esperan los problemas, las crisis, la enfermedad, lo inevitable de la vida. Disfruta esa felicidad, adminístrala, sácale el jugo. Que no sea en el lecho de enfermedad ni en la prángana cuando quieras cultivar la amistad con los hijos. Tiempos buenos son los mejores para sembrar lo que luego cosecharemos. La inteligencia tiene que servir para todo. Aplica la inteligencia para cuidarte y cuidar a los tuyos. Tú no has llegado hasta aquí por mera inercia del destino. Eres el producto del esfuerzo de muchas generaciones, de la heroica crianza familiar, de la lucha contra la adversidad por parte de los tuyos. Cuida ese patrimonio, esa vida, esa esperanza que tú representas.

PANORAMA, 29 de diciembre de 2000

Para cerrar un año

**“LA ALEGRÍA DE HACER BIEN ESTÁ
EN SEMBRAR, NO EN RECOGER.”**

Jacinto Benavente

La medición del tiempo es una abstracción, una línea imaginaria marcada caprichosamente por el hombre. Y es que el tiempo no es regular ni uniforme. No du-

ran igual todos los días. Nuestro calendario es una suma de caprichos y sumas dispares. Más aún: hay temporadas con días cortos y noches largas, los llamados solsticios, y su contraparte, los equinoccios. No están en la naturaleza los días, ni las horas ni los años. En ninguna parte hay un evento que marque el fin del año, mucho menos el del siglo el del milenio. Como sabemos, hay serias dudas sobre la fecha exacta del nacimiento de Jesús. Por la descripción bíblica pudiera pensarse que nació por allí en marzo. Si a eso sumamos la complicación derivada de varios calendarios -el chino, el judío, el árabe-musulmán y el nuestro, gregoriano- podemos decir que hoy sólo se acaba lo que cada quien quiere ver terminado. Además, no se agota la discusión de cuándo terminó el siglo, si hoy o el año pasado en esta misma fecha. La medición del tiempo sí es muy útil y estos días conmemorativos del fin de año también pueden rendir un beneficio palmario para nuestra vida. Constituir estas en parámetro, en punto de comparación, suerte de espejo para vernos a nosotros mismos dentro de un período equivalente. Como la vida es tan breve, la noción de que el tiempo es valioso, irrecuperable, irrepetible, puede ayudar esencialmente a orientarla. En estos días me he conmovido pensando cuántas navidades me quedan, cuántos "San Nicolás" le quedan a mis hijos y cuántas Navidades me restan a mí como ser biológico en el mejor de los casos. No son tantas. ¿Treinta? ¿Cuarenta? La peor tentación del mundo es dejarnos "llevar" por el tiempo. Un año tras otro,

entre el conformismo, la rutina, la abulia y la resignación. Como piedras, como palos secos, como paredes mustias. Dejar pasar los años así es renunciar a la misma energía transformadora de la vida. Vivir sin aprovechar el tiempo es renunciar a aprovechar la vida. Hoy es un buen día para jurarnos que vamos a valorar el tiempo. Para proponernos que el año que viene en esta fecha, habremos alcanzado determinadas metas, habremos cambiado lo necesario, habremos empezado ciertos caminos y habremos cultivado. El tiempo no tiene sentido sino es para aprender, para sembrar, para criar, para crecer, para regar, para modificar, engrandecer, para construir, para atesorar con amor, para soñar sueños que luego realizaremos despiertos. Recemos hoy con los hijos la oración del Eclesiastés. Y recordemos su absoluta incapacidad para recuperar los tiempos perdidos. Que pierda irremisiblemente cada noche que pasa frente al televisor. Que cada trasnocho estéril, cada jornada de disipación entre parranda y pendejeras, jamás será recuperada. Que cada mes en blanco, que cada semana de depresión y abulia, se va una vez y para siempre. Con esta noción pudiéramos empezar el año en otro cauce, con otras perspectivas, perfilados para otro destino. Porque el cambio necesario, el premio de la suerte, la felicidad, la realización personal, la "revolución", todo lo que esperamos, sólo puede comenzar en la individualidad de cada quien, aprendiendo a valorar el esencial don del tiempo que es la fibra textil de la vida.

PANORAMA, martes 20 de octubre de 1998

¿Hay una prisión voluntaria para el espíritu?

Aunque el hombre nació para ser libre, con cierta frecuencia voluntariamente se encierra y le pone cadenas a su espíritu. Se somete al fastidio, se autocastiga con la rutina, se cierra a los horizontes del crecimiento y convierte su vida en una penosa repetición presidida por la mediocridad. Cuando encadenamos el espíritu tornamos simplona la vida y nos aburrimos terriblemente, porque todo nuestro entorno, y básicamente nuestro interior, está signado por lo repetitivo y lo intrascendente. A veces caemos en cuenta de que la rutina nos está agobiando, pero en vez de abrir las alamedas para el alma le metemos más basura y vacío, más hedonismo y fatuidad. Y huyendo, corremos en círculos concéntricos, y mientras más buscamos, más vacíos estamos. La historia universal muestra al hombre siguiendo en todas las épocas una línea de lento o rápido ascenso, pero nunca de retroceso o estancamiento. Después que el hombre descubrió la rueda o aprendió a utilizar el fuego jamás prescindió de ello. Y cada invención se constituyó en una ventaja irrenunciable para la vida. ¿Qué se puede pensar de quienes habiendo aprendido a leer renuncian a los libros, los periódicos y revistas? ¿No será ese horror por la lectura un contrasentido antihistórico? Las cadenas a las que me estoy refiriendo son voluntarias. Nos acostumbramos a lo chabacano, re-

petitivo, insulso y a veces a lo ridículo. Estupidizados frente al televisor somos capaces de ver una misma cuña treinta veces una sola noche. Pegados a la radio escuchamos veinte veces por día la misma canción, de un total de treinta que están de moda, fuera de las cuales no escuchamos absolutamente nada más. Y del contenido de la prensa solo buscamos lo amarillista y trágico, lo violento, sin atrevernos a aprender gratuitamente en las secciones de opinión, internacional, de política y economía. El espíritu del hombre está preso cuando no se airea con lo que ocurre a su alrededor. Cuando circunscribe su esquema a la cotidianidad, al permanente chisme, a la pobre chanza de mal gusto, a la exaltación de lo material o carnal o vulgar, o cuando rinde su capacidad expresiva y se resiste a comunicarse, brincando y bebiendo desaforadamente para no tener que hablar. Es una prisión voluntaria pero prisión al fin, porque de la interesantísima actualidad internacional, del contraste cultural, el cambio histórico, la contradicción social y política no se sabe nada, limitando la atención al intrascendente chisme sobre las figuras reales o de la farándula, que para nada proyectan la realidad de los otros países. Tenemos preso al espíritu cuando somos incapaces de comunicarnos, de escuchar y transmitir, y del universo de valores, experiencias y procesos de nuestros semejantes solo privilegiamos su apariencia externa, sus hábitos de consumo, sin calibrar su espacio interior, su dimensión humana, su anecdotario familiar. Por eso los ancianitos, que son cada uno la

suma de la experiencia humana, parecen no caber en el mundo actual, porque ellos no compran ni tragan, ni ostentan ni viajan ni fantasean ni se pavonean y por tanto no se valora su infinito acervo cultural. Tenemos preso el espíritu cuando nos negamos a saber, cuando nos resistimos al aprendizaje que debería ser continuo e interminable para que la vida siempre sea rica y productiva. Porque el día que cada quien se siente que lo aprendió todo, el día que cada quien cree haber terminado su formación, ya ese día comienza a involucionar y a decrecer, porque todo lo que se estanca tiende a morir. La vida es amplísima, es un teatro de mil funciones por día, con una enciclopedia abierta en cada situación, escenario o etapa. Tanto podemos aprender de la niñez, como de la juventud, como de la madurez y la ancianidad. Los animalitos con sus hábitos e instintos, la naturaleza en todas sus formas, caprichos y milagros, el mismo proceso metabólico y del funcionamiento corporal, todo es un sinfín de conocimientos amenos a la orden de cada día. Pero la prisión del espíritu se niega a saber nada más allá de lo imprescindible. Ni la historia, ni la psicología, ni la religión, ni la botánica, ni la zoología, ni la geografía ni la música universal, ni la pintura, mucho menos la literatura o la poesía entran en las celdas estancas donde nos sepultamos para ser cada vez más mediocres y simples. No se trata de que todos sean eruditos o que cada quien pretenda volverse intelectual. En la comparación con la Venezuela de antes donde la gente amable conversaba, declamaba, cantaba villanci-

cos, leían familiarmente y atesoraban las experiencias está la mejor demostración que un pueblo puede ser culto sin ser enciclopedista, que puede estar ubicado en el mundo y en el tiempo sin haber seguido estudios formales. Si abriéramos los caminos para el alma, seríamos capaces de aprender de todo el que pasa a nuestro lado. Y tendríamos cátedra en los pajarillos, en los perros de la calle, en cada pueblito perdido del camino, en el artículo que jamás miramos, en la película fastidiosa que hasta ahora nos hace dormir, en la música y la pintura y la escultura y todas las artes de todos los tiempos, hasta en el teatro popular que por allí ensayan y convocan funciones pero la mayor parte de las sillas siempre están vacías porque la gente no quiere ser ni aprender. Porque aunque tengamos dinero o hayamos alcanzado buenas notas en el actual sistema educativo -tan cuestionado afuera- o estamos rodeados de gente, o escuchemos música a toda hora o tengamos una agenda apretada, sino tenemos disposición de aprovechar cada día, aprendiendo y ensanchando las fronteras del espíritu, siempre estaremos en riesgo de caer y fracasar, porque solo el conocimiento y la fuerza de voluntad son imperecederos y valiosos para la posteridad. Contradice la tendencia histórica del hombre a ascender y mejorar este plano estático, conformista, repetitivo y chabacano que cerca nuestras vidas. Nuestro mundo va mucho más allá de la eterna tomadera de pelo sin humor real, de la permanente ridiculización del prójimo, de la constante alusión a los bienes materiales o la apariencia

personal. Nuestro mundo, que nos pertenece irrenunciablemente, revienta de datos, historias, anécdotas y variedades, que cada una será alguna vez útil en cualquier tramo de la vida.

PANORAMA, 8 de agosto del 2003

¿Qué va a hacer tu hijo en vacaciones?

No va a jugar muñequitos durante seis semanas ni podrá estar como un zombi mes y medio frente al televisor. Ni saltará con sus amiguitos interminablemente de casa en casa, ni bastarán las películas infantiles del cine ni las plazas y parques de la ciudad, ni las visitas a las tías y abuelas. Nada será suficiente para entretenerlo. Con la experiencia docente de muchos años me permito aconsejarle a usted, querida señora, estimado lector: aproveche el maravilloso tiempo de las vacaciones. Es el momento óptimo para tener un punto de contacto, penetrar en el mundo interno de su hijo. Que no vea sólo las películas. Siéntese con él, compenetrado y sin prisas. Si la cinta es para usted fastidiosa o elemental, recréese en los detalles. La nobleza del perro, la agresividad defensiva del mono, la mala suerte del indio, la importancia del árbol. ¡Cada comiquita y cada fábula tienen tantas moralejas! Allí tiene usted la excelente ocasión de sacar con pinzas los valores ejemplares de la vida: amistad, solidaridad, nobleza, lealtad, perdón, justicia, buena voluntad... Ni lo mande solo a casa de los amiguitos. El amiguito más cordial, el

más educado, el más confiable, puede esconder un ambiente familiar lúgubre y corrompido, un vocabulario perverso. Desconfíe, revise, cerciórese. Piense mal y con sutileza manténgase alerta. Es mejor pensar mal que después lamentar. Aproveche este maravilloso tiempo. Defina un plan de lecturas. Busque en el anaquel de los abuelos, en la biblioteca familiar, hasta en sus propias cajas de la infancia, allí están los mejores libros, los cuentos inmortales, las fábulas clásicas. ¿Ya su hijo leyó la colección de Julio Verne? ¿Ya leyó a Moby Dick? ¿Ya pasó por Hans Christian Andersen? Lo que lea ahora formará parte de su acervo cultural, de sus valores de referencia, de sus paradigmas para la vida. Le sugiero una meta ambiciosa: mínimo seis libros esta temporada, uno por semana. De comiquitas si apenas está empezando, de textos ligeros para el medio y ya de literatura clásica si está en el liceo. Sea exigente. Intercambie, presiónelo suavemente y aún si salen de viaje, que lea en el camino, en los hoteles. Porque la vida no es sólo playa, monte, televisión y juegos. Defina otras metas: un concierto, los museos de la ciudad, los sitios históricos, una muestra pictórica. También la bicicleta, el juego de béisbol o básquet, la caminata, el esencial aprendizaje de natación. No circunscriba su hijo a las limitaciones que le cercaron a usted. Si a usted no le gustó, no pudo o no tuvo quien lo llevara, rompa las cadenas y haga lo contrario con ellos. Su hijo es su futuro, su propia vida de usted. Y voy a lo más esencial: aproveche la vacación para

penetrar y fortalecer el mundo interior de su hijo. Recuerde que la pared inexpugnable que llega en la adolescencia, cuando el muchacho se rebela, rompe la unidad familiar, se torna huraño y alzado, todo eso comienza a forjarse silenciosamente mucho atrás. Ahora es el tiempo de estrechar el compañerismo, la amistad, de derribar los cimientos de una futura barrera divisoria. Sus hijos son la única inversión segura de su destino. Usted podrá tener una casa hermosa, una profesión, ahorros, carros y otros bienes, pero todo lo puede perder si los hijos no dan la talla. Y por el contrario, su pobreza, sus fracasos, terminarán cuando el hijo triunfe y lo saque a usted de abajo. Hoy es un buen día para bajarle el volumen a la radio, apagar el televisor, echar a un lado la mesa de dominó y barajas, dejar de beber cerveza, dejar de repetir chistes simplones y asumir la vida en su verdadera dimensión. Para su casa y sus hijos, usted encarna al máximo liderazgo, el mejor ejemplo, la luz que guía. No rehúya, ni evada, ni disminuya su importancia en la suprema batalla de sus vidas.

PANORAMA, 11 de julio de 2000

Vigencia de la lectura

Un conocido locutor se atrevió a afirmar hace poco que quien viera la adaptación televisada de El Quijote “estaba de hecho leyendo a Cervantes”. No, no, nunca jamás. Mil veces no. La magia del cine y de la televisión puede representar perfectamente, incluso

con mejor detalle algunas partes de las obras clásicas. Pero el sumun de la obra, su concepto global, sencillamente no cabe en el formato audiovisual. No hay duda que esa magia logra a veces hasta mejorar la versión originalmente escrita en textos comunes. "De Aquí a la Eternidad" es mucho mejor en película que en libro. Jonathan Demme hizo una gran película de un libro mediocre llamado "El Silencio de los Inocentes". Las versiones fílmicas de Stephen King contienen la poesía y filosofía que jamás el escritor de suspenso le ha metido a sus novelas. Pero en las obras cumbres, el genio escrito jamás puede caber íntegro dentro del medio audiovisual. Cabrían unos pasajes, una parte de la trama, quizás el relato central, pero no la fastuosidad y complejidad del clásico. Hay obras que jamás podrán reducirse al guión. "Cien Años de Soledad" no cabe en una película, tal vez en diez consecutivas. "Tierra Nostra" de Carlos Fuentes no tendría por dónde empezar para su adaptación. Inimaginable los guiones del "Ulysses" de Joyce o de Marcel en su búsqueda del paraíso perdido. Un relato tan lento como "La Montaña Mágica" de Tomas Mann produciría una película fastidiosa e insoportable. Esa obra monumental de Fernando del Paso, Noticias del Imperio, produciría un fiasco fílmico. Y así una interminable lista de obras que nacieron para ser leídas. La relación que se produce entre el autor y el escritor es biuvénica. Cada quien aporta lo suyo. El escritor perfilando un significado que luego el significante del lector complementa.

Hay obras que tienen muchas lecturas, según estén en manos de un deprimido, un eufórico, un anarquista o un romántico. La tendencia prevaleciente en la literatura latinoamericana es esa: obras de argumento ecléctico, modulares, que aceptan (mejor dicho, promueven) varios significantes, varias interpretaciones. La lectura implica una introyección del lector en la mentalidad del autor, de los personajes, de la época y del pensamiento vigente, que sólo puede darse mediante un proceso detenido, lento, repasado, de reflexión, análisis y comparación. Hay tantos libros terribles que sólo podemos leer poco a poco e ir repasando después con igual calma. El mejor producto de la lectura es la ampliación de la capacidad intelectual del individuo. Leyendo no sólo se aprende a redactar, sino que se organiza el pensamiento, la expresión verbal, la capacidad de síntesis, mejor dicho, se madura. Uno crece y se ensancha con cada libro, que no sólo se lee, se come, se asimila, se metaboliza. Por eso, estimado lector, querida señora, en cuanto sea posible, apague la pantalla, baje el volumen, busque el silencio y sumérjase en el viaje fabuloso del libro. Una cosa jamás podrá acabar con la otra. Porque la literatura, como todas las bellas artes es inmortal, insustituible. Y los cuarenta siglos que el hombre tiene escribiendo constituyen la garantía de que lo seguirá haciendo por siempre.

PANORAMA, martes 20 de enero de 1998

Querida madre, ¡no se rinda!

Le recuerdo los gravísimos peligros que se ciernen sobre sus muchachos hoy día. En cualquier gran ciudad, dentro de la sociedad de masas que ha hecho del consumo su principal credo, y por la descomposición social que apareja la crisis económica y los problemas estructurales de la democracia, sus hijos están seriamente amenazados. Se lo digo porque estoy en la calle, soy profesor, y esta tribuna periodística me ha llevado a ponerme de frente a una situación que muchas veces miramos con indiferencia. Se lo escribo con angustia compartida porque ante cada caso del presente, me espantan los riesgos que aguardan a mis propios hijos en el futuro. Usted y yo nos criamos en democracia, pero en un tiempo mucho menos convulso que el actual. A nosotros también nos amenazó la droga, también nos tentó cotidianamente el alcohol, también nos entusiasmó la moda y el consumo en sus variadas formas y asimismo gravitamos en torno a varios tipos de delincuencia. Pero usted y yo, amigo lector, querida señora, teníamos mucha más fortaleza intrínseca para resistir... Las generaciones anteriores se levantaron dentro de una corriente cultural signada por el romanticismo. Era romántica la televisión y la radio, y la prensa y toda la temática que inspiraba nuestras vidas. Era de uso normal que llorásemos. Y del amor, tonto y sincero, dramatizado, a veces ridículo, pero sentido,

hacíamos el valor fundamental para la vida. Recuérdelo. Era el último tiempo de las "declaraciones", de las carticas, de los acrósticos rimados, de las flores, las serenatas y de esa visión caballeresca del amor y las relaciones. Estos muchachos y los que se van levantando, carecen, entre otras cosas básicas, de ese recurso. Todo el aparataje comunicacional de fin de siglo está en función del logro, del estatus social, del poder económico y en alguna medida, del amor propio. Se muestra, se enseña, se proyecta y se construye un mundo en el cual valen los triunfos, vale la ropa, las joyas, el automóvil, la zona de residencia, los viajes al extranjero, el físico y la belleza personal. Esos son los valores paradigmáticos. En segundo lugar estaría el amor propio, que de tanto enseñar a quererse a sí mismo, de tanto sobre ponderarle su supuesta superioridad sobre los demás, se torna en un narcisismo. Es decir, el joven ama las marcas, las prendas, los carros y la musculatura, y en segundo lugar se ama a sí mismo. Siéntese esta tarde media hora a ver lo que ven sus muchachos. El capítulo de hoy es igual al de ayer y al de mañana. El joven apolíneo conduce un auto último modelo a toda velocidad para buscar la bellísima adolescente, medidas perfectas, que flirtea con otro galán. El argumento real allí es el glamour y la vida etérea de cada participante. Escuche también las canciones, ¡Dios mío! vea cómo bailan ahora. Dese cuenta cómo se enamoran, en el más absoluto silencio, por movimientos corporales y contacto físico. Y no se llame a

engaño, llevan un amor de monosílabos y silencios, de puras compras y deleites materiales, de puro afán económico, y en el mayor silencio, bailando y trasnochando puede que se dejen, o se casen y tengan hijos y se olviden para seguir la rutina de silencios y contorneos con otro. Nada más normal, que en ese profundo vacío que fomenta el materialismo, en la generalizada apatía ante la fe y los usos religiosos, entre la absoluta incapacidad para amar y entregarse, ante el temor a perder, por las frustraciones ineludibles que deja la competencia, por unos kilos de más, por una desilusión, hasta por fastidio, nuestro muchachito, nuestra hijita, caiga en la segunda trampa. Sea esta la droga, el alcohol, la promiscuidad, la depresión maníaca, hasta el odio contra los padres y la sociedad. Cuando un muchacho prueba por primera vez la cocaína, cuando inicia la ruta del alcoholismo, cuando lleva varios amantes en la lista, cuando piensa por primera vez en el suicidio, cuando se enferma de bulimia o se torna melancólico, cuando llega a la fase crítica, tiene muchísimo tiempo enfermo. Enfermo del alma, vacío, solo y sin que nadie perciba su desesperación. Porque le compraremos dos pares de calzados una misma tarde, la línea completa de los nuevos jeans, lo cargaremos zombie por Aruba o Miami, haremos lo que sea, pero estará enfermo por dentro, porque al ser humano, especialmente en esa edad, lo que le hace falta de veras es el amor. Amor a la vida, que es el amor al trabajo, a la familia, al deber, a la responsabilidad...

amor solidario con los débiles, con los feos, los gordos, los mal vestidos, los que tienen mala suerte, y amor comprensivo para con los hermanos, respetuosos amor para con los padres. Incluso amor a los animales, a los niños de la calle, y a los ancianos. Amor a este país que lo parió y le da todas las oportunidades, amor a la ciudad que lo cobija. Y por sobre todo, amor a Dios, temor a Dios, fe en Dios, que es la base y la semilla de todos los amores reales. No deje, amigo lector, querida señora, que este monstruoso tiempo les mate a sus hijos. No se rinda al monstruo que sonríe con cautivante mirada, que embruja desde una vidriera, que entretiene desde una pantalla, que se ve apoyado por la conversación hueca de los círculos sociales. Materialismo es vacío, consumismo es pobreza espiritual, narcisismo es miserable condición humana, apatía es el principio de la rendición. No esconda la cabeza en tierra mientras sus muchachos van cayendo en las fauces dañinas del materialismo, que es -en mi humilde opinión- el Anticristo. Desempolve sus creencias, busque la Biblia donde la tenga escondida, recuerde las oraciones que aprendió de niña. Y arriéguese a la "ridiculez" de hacerlos rezar al acostarse y de bendecir los alimentos. Si están adolescentes, se reirán y no lo contarán en el círculo de los amigos, pero ya usted irá ganando terreno. Cámbiele la temática al televisor, búsquele las películas de trasfondo humano, de aporte constructivo... y los libros de edificación, de culturización, de verdadero valor. Deseche la

estúpida conversación sobre ropa, autos y fiestas y aborde los temas trascendentes de la vida. Plántese a la puerta de su hogar, métase en el dormitorio de ellos, revíseles la ropa, las gavetas, bájeles el vidrio oscuro de los carros, advierta los susurros... si ya él cayó, no es para recriminarle, no es para culparlo y agredirlo, los verdaderos culpables somos los grandes y también el sistema... Sea como sea, abrácese con él o con ella. Aférrese al amor y no suelte sus muchachos. Temblando de miedo por la inferioridad de fuerzas, porque ese Anticristo es poderoso, cautivante y está de moda... Recriminado por los propios muchachos que considerarán todo esto cursi... Pero aferrada a Dios, enarbolando la amistad sincera, la familia, la fuerza moral; abrácelos frente al mundo, y no se rinda, aún es tiempo de salvarlos. He escrito estas líneas porque el artículo sobre la "mascota virtual" produjo un alud de llamadas y comentarios, hasta los muchachos del liceo con una tesis al respecto. Y me han pedido que ahonde más sobre la mascotica virtual, pero resulta que ese esperpento tecnológico es sólo una muestra del decadente uso del consumismo, del materialismo, de la anti espiritualidad que lleva a despilfarrar recursos y tiempo en vez de amor y cuidado hacia los animalitos de carne y hueso creados por la providencia. No tengo mayor cosa que escribir sobre la mascotica virtual que es consecuencia y no causa. Las causas profundas están reseñadas en los párrafos anteriores. En este tema yo soy a la vez pesimista y optimista. Mien-

tras se elevan los consumos de alcohol, la ludopatía (afición enfermiza al juego de azar), con todas las fiestas de madrugada y la desesperación por gastar, mientras se profundiza la actual corriente, todo parece negro y decadente. Pero sería tan fácil luchar y enfrentar esta situación.

PANORAMA, 7 de marzo del 2003

¡Nunca jamás se rinda!

Sí, querida señora, estimado lector, yo lo entiendo. Usted no es de hierro. Los seres humanos somos de una débil fibra, más bien de cristal, de puro vidrio, que con los embates y golpes se quiebra, se triza y en un momento somos otra vez polvo, no tenemos forma y a nadie servimos. Nuestra naturaleza es esencialmente débil. Basta un organismo microscópico para infectarnos, y lanzarnos por tierra. Y en la mente y el ánimo, es mayor aún la fragilidad. Desde las neuronas a la inconsciencia, desde los sueños hasta la segregación hormonal, la falta de sueño o de cariño en la infancia, cualquier desarreglo es suficiente para desequilibrarnos y amputarnos el raciocinio, la madurez o la ecuanimidad. ¡Dígame en la lucha diaria por la supervivencia! Hace mucho me convencí: no nacimos para triunfar.

Nacimos para aprender a perder. Lejos del feliz sueño fílmico, del final feliz de los cuentos, nos espera la derrota en cada esquina de la vida. Sí, la adversidad no llega sola, sobra quien la traiga, gratuita y

madurada para lanzárnosla al cuello. Toda esa cantinela, del más bello, el más inteligente, el más sortario o el mejor, son pendejadas. Su hijo puede tener un montón de cualidades y mientras más fácil le sea todo, más cercano estará de la autodestrucción. Más le valdrá lograr las cosas poquito a poquito, tesoneramente y con dificultad. De tal manera que la dificultad de hoy, la crisis, el derrumbe, todo forma parte del proceso inevitable de la vida. Anoche me desperté con un presentimiento. Venezuela va a tener una nueva oportunidad. Sea que vaya o que se quede, con éste o con otro, con cualquiera, Venezuela va a vivir otra época de abundancia. No lo dude. La historia se repite. Después de esta época tan magra, vendrán tiempos mejores. Pero todos tenemos que prepararnos para aprovechar esa oportunidad que ciertamente llegará. Que cuando volvamos a cobrar las prestaciones sociales, y cuando fluya de nuevo el dinero, ni lo enterremos en una cuenta bancaria ni lo cambiemos en dólares ni lo juguemos al azar. ¿Ya tiene usted los proyectos de microempresa, de comercio, de exportación, de crecimiento personal, la infraestructura de partida para cuando le llegue su "turno al bate"? Le juro que esta sucesión de derrotas inevitablemente forma parte de su preparación para el triunfo final. No se vaya a rendir en el camino, luche, persevere, aférrese, crezca para dentro, busque a Dios como prefiera invocarlo, apele al hecho cultural, el legado positivo de la humanidad en cuarenta siglos. Mire al lado y bendiga la mara-

villosa tierra que pisa, aprenda a amar a los débiles, los ancianos, los niños, los animalitos, el ecosistema y nutra el espíritu en la adversidad para cuando vengan los tiempos buenos. Sólo de usted depende la batalla final. Mientras más altos los obstáculos, mayor será el triunfo. Levántese de la cama y pegue un grito, ruja, grite e hínquese con toda la fuerza de su espíritu. Nunca más la opresión de la botella, ni de los otros vicios, ni la quimera de la riqueza fácil, porque ni usted ni yo jamás nos ganaremos un Kino, el verdadero loto se ahorra con paciencia cada madrugada de esfuerzo. Resulta que cada vez que le han dicho que no, cuando le han rechazado una solicitud, cada vez que le han traicionado, cada vez que lo han ignorado o menospreciado o entrabado su camino, al final le han fortalecido. Recuerde ahora mismo todos los obstáculos que ha vencido y saboree la certeza de su fortaleza actual. ¡Arriba, de pie, levántese, no se amilane! la piedra de mañana quizás será peor que la de hoy, pero usted estará más fuerte y más experimentado. Cada revés, cada fracaso, cada experimento no suma puntos para el saldo final, los resta del trámite necesario, es uno menos y no uno más. Siga, siga, no desfallezca, nunca nunca, por nada ni por nadie, jamás se rinda.

ORACION POR LA PERSEVERANCIA

*No seré jamás vencido
Por la tristeza, ni por la soledad ni por la envidia;
Lo gritaré ante el miedo, lo cantaré de alegría
Lo repetiré hasta que sea un amuleto
No me quebrará nada
No me vencerá la pobreza, ni me vencerá jamás tu olvido.*

*No habrá realmente un imposible ni tu adiós será definitivo
Ni la ausencia o ingratitud de los seres queridos
No se me acabará mi tiempo ni se me irán las fuerzas
Ni cederé a la gula, la abulia, la borrachera o la pereza
Ni naufragaré por un pago pendiente
Ni ante la ignorancia de una respuesta
Ni por la superioridad de otros ni por la galanura ajena
Ni al desprecio que sienta la persona bella por mi amor feo
Porque en cada traspiés, en mi trastabillar cotidiano
Estaré gritando... que no seré jamás vencido...*

*Me sustraeré al odio y a los rencores
En los días grises y en los días claros
En el revés y en la adversidad
En la enfermedad y ante la fatalidad
Porque no habrá droga más poderosa que mi voluntad
Y ningún vicio, ningún obstáculo en la vía,
Me apartará del camino del triunfo
De la victoria final
Con tu amor, la fe en Dios y la vida hecha hijos;
Estaré gritando fuerte, cada vez más fuerte, a todas horas
Que nunca jamás nunca, bajo ninguna situación
Yo seré jamás vencido*

Ramón Alberto Escalante.



Contenido

¿POR QUÉ ESCRIBÍ ESTE LIBRO?	7
LOS INDICADORES DESAPERCIBIDOS	13
LOS INDICADORES DE LA DEPRESIÓN	19
LA TOMA DE CONCIENCIA	23
EL CASO DE UN AMIGO	29
MI VIDA TRAS UN POQUITO DE "SEROTONINA"	33
LAS DROGAS Y LA DOPAMINA	39
LAS OTRAS ADICCIONES SOCIALMENTE PERMITIDAS	45
LA CUESTION DEL CIGARRILLO	47
PROS Y CONTRAS DEL LICOR	53
EL CAFÉ, EL TE, LAS COLAS NEGRAS	59
EL CHOCOLATE Y LAS GRASAS	61
EL SEXO Y LA DEPRESION	65
PARA CUANDO LA VIDA NOS ECLIPSE	69
REVERTIR ESTA DEBILIDAD EN UNA FORTALEZA	75
DISTRACCION Y AUTOCONTROL	79
LA COMIDA ES MUY VINCULANTE	83
LA LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD	89
LA DEPRESION EN LA VEJEZ	93
LA DEPRESION VUELTA UNA FORTALEZA	95
MI RECETA CONTRA LA DEPRESION	103
BREVARIO PARA LA DEPRESIÓN	109
LA FUERZA DEL ESPÍRITU	109
PARA CUANDO LA DERROTA NOS ALCANCE...	114
LA PEOR EPIDEMIA	118
¿CUÁNDO ME CUENTA USTED SU HISTORIA?	122
LOS OTROS AMORES QUE NO TIENEN DÍA	126
LA FAMILIA CONTRA EL ANTICRISTO	132
¿SERÁ POSIBLE CLONAR A LAS MADRES Y A LOS PADRES?	138
EL TITÁNIC-O EMPUJE DEL AMOR	143
LA DESESPERANTE NECESIDAD DE CREER	148
LA GUILLOTINA AMBULANTE	152
DEL APASIONANTE TERROR QUE NOS CAUTIVA	156
SUICIDAS EN LA POLÍTICA LATINOAMERICANA	161
BRANDO Y LA PARADOJA DE HOLLYWOOD	165
TYSON Y LA PROPIA TRAGEDIA	169
LA LECCIÓN DE CASSIUS CLAY	175
LECCIONES SOBRE NELSON MANDELA	179
CANCIÓN DE LA VIDA PROFUNDA	184
PERSPECTIVA DEL SUICIDIO DE RUIZ MASSIEU	188
ANVERSO Y REVERSO DE LA SOLIDARIDAD	194
ANGELITOS CON LAS ALAS ROTAS	198
EL MARAVILLOSO MILAGRO DE VIVIR	202
MISERIA DE LA GLORIA Y EL PODER	207
SOBRE LA CONDICIÓN HUMANA	211
¿QUÉ PIENSA USTED DE LA LEALTAD?	215
LA COMPETENCIA Y LA SUPERVIVENCIA	219
LO ENVEJECIDO NADIE NOS LO QUITA	224
NOTAS SOBRE LA VEJEZ	227
PERSPECTIVAS SOBRE LA SENECTUD	231

"SI SOY DEMASIADO VIEJO PARA SOÑAR"	234
¿TODAVÍA PUEDE USTED TRABAJAR?	238
LA DERROTA TAMBIÉN ES BRILLANTE	241
EL DERECHO A DEPRIMIRSE	244
NUESTRA PROPIA KRIPTONITA	246
CAPITÁN DEL BARCO DE LA VIDA	248
¿QUÉ PUEDE CAMBIAR TU VIDA?	251
DE TI DEPENDE, MAESTRA Y PROFESOR	254
NUESTRA VIDA SIN LOS ODIOS DEL AYER	258
¿SABEMOS REALMENTE DIVERTIRNOS?	262
PARA CERRAR UN AÑO	264
¿HAY UNA PRISIÓN VOLUNTARIA PARA EL ESPÍRITU?	267
¿QUÉ VA A HACER TU HIJO EN VACACIONES?	271
VIGENCIA DE LA LECTURA	273
QUERIDA MADRE, ¡NO SE RINDA!	276
¡NUNCA JAMÁS SE RINDA!	281
ORACION POR LA PERSEVERANCIA	284

Este libro fue diseñado y exportado para su publicación en AMAZON por SULTANA DEL LAGO EDITORES, en los talleres gráficos del poeta Luis Perozo Cervantes, en Maracaibo, estado federal del Zulia, en el continente americano, del planeta tierra; a los 21 días del mes de julio de 2022, para ser presentado en la cuarta edición de la Feria Independiente del Libro de Maracaibo.