

Evocación de Martí

Por YELANDI MILANÉS
GUARDIA

Los aires y lluvias de este mes no solo traen presagios de primavera, sino un inevitable recuerdo del hombre-cumbre caído en estas tierras, que aún lloran su temprana e irreparable pérdida.

El paso inevitable del tiempo, que pretende borrarlo todo, debe ser combatido con la evocación perenne de su excepcional vida, y con la mirada extasiada en esos retratos singulares que nos han regalado personas cercanas, mediante pinceles y palabras elogiosas.

Solo los que tuvieron el inmenso placer de conocerlo pueden tallarlo a su medida, y brindarnos una imagen exacta del Apóstol. Por eso acudo al inigualable esbozo que hizo un amigo, quien describe de manera magistral la cautivadora personalidad del Apóstol.

En líneas cargadas de afecto y admiración, Sotero Figueroa describe al mártir de Dos Ríos: "Naturaleza inquieta, apasionada, vehemente, no podía permanecer pasivo e indiferente ante ninguna iniquidad. Alma templada para el sacrificio y con clara visión de la perfectibilidad humana, todo espejo inicuo, toda detentación de un derecho, había de encontrar en él adversario decidido y formidable. Así se le ve encararse, niño aún, con los déspotas de la colonia, marear con palabra de fuego la frente del gobernador absoluto y lanzar valientemente la idea de la soberanía.

"En el presidio, por ley consoladora de compensación, aprende, más que en libros, a conocer el corazón humano, y advierte que en esa lucha implacable que sostiene el criminal contra la sociedad, no pocas veces, es esta culpable de las monstruosidades de aquel.

"Fue muy joven aún profesor de renombrados colegios, periodista, corresponsal, poeta, traductor, publicista, cónsul de varias repúblicas suramericanas, diplomático en Washington, benefactor, propagandista, literato de erudición, además de orador. Pero su grande obra, la que le lleva con más resonancia a la posteridad y lo coloca en el cuadro de honor de los libertadores de los pueblos, es la de haber levantado la protesta cubana, aún a mayor altura que el agravio español; es la de haber predicado con la palabra, con la abnegación, con el martirio, este despertar heroico del pueblo cubano a la vida de la independencia.

"Aquel cuerpo endeble y enfermo se transfiguraba en la tribuna y hacía alistarse en las filas del deber hasta a los más incrédulos y descorazonados. Él unió los elementos dispersos y más avenidos de la emigración; borró los antagonismos y celos que habían quedado, como secuela indispensable, de anteriores y fracasadas tentativas.

"A impulsos de su palabra fervorosa y profética, los jefes prestigiosos volvían a pensar en la victoria;



los combatientes de la Guerra de los Diez Años nuevamente se colocaban en fila y esperaban impacientes la voz de mando; los hijos del trabajo, los obreros contribuyentes, con más vigor que nunca se doblaron en la mesa de labor y compartieron su jornal entre las atenciones de su familia y las no menos sagradas que demandaba la patria.

"Y la guerra, metodizada en bases armónicas sustantivas, no se miró ya como un sueño de imaginación calenturienta o de pertinaz neurótico, sino como problema de fácil solución; si a la concordia y magnanimidad predicada se unía la constancia en la preparación y la inteligencia de los cubanos de fuera de la Isla con los de dentro.

"A los que todavía dudaban, a los impacientes que creían que un pueblo dormido o estragado por el opio del coloniaje especulador se podía revolucionar en breves meses, él decía, sin presunción ni soberbia: "¿Se puede hacer más de lo que se ha hecho? Quiera Cuba, y la guerra se hará, pues que ya tiene profundas raíces para crecer el árbol de la libertad.

"Estalló la contienda -por fin- en la patria querida. Los que admirábamos y temíamos por Martí, le hicimos observaciones respetuosas acerca de la conveniencia de que debía permanecer en New York, pero con firmeza, que no admitía réplica, expresó: "Tendría triste concepto si yo me quedase aquí, cuando mis hermanos en Cuba están derramando su sangre por la causa que yo he predicado. Los irreflexivos que calumnian gratuitamente no tendrán ocasión de decir que yo lancé mi pueblo al sacrificio

y que me quedé fuera del alcance de las balas enemigas".

"Pudo asechancia infame, pudo bala traidora herir el cuerpo frágil y quebradizo de José Martí, pero su espíritu indomable, su alma grande y majestuosa (...) volaron a la cumbre de los inmortales para vivir en el tiempo y en la historia (...) y dio bríos al Apóstol para que cumplierse inflexible la promesa que había hecho de 'servir de alfombra' a los redentores de su Patria, de ofrecerse en holocausto a la república cubana.

"Los asalariados de la España implacable, al descargar sus rifles sobre la virtud que pasaba sonriente a llevar el mensaje de triunfo a los hermanos del destierro, no hicieron otra cosa, desde sus cubiles de fieira, en el bosque de Dos Ríos, que consagrar la apoteosis del mártir, que hacer salva de honor al inmortal. Para nosotros los fieles de siempre (...) Martí no ha muerto; vive con vida inefable y lo tenemos más presente que nunca. Es un amigo excepcional que está ausente entre nosotros; pero llena con la inmensidad de su nombre, con los rasgos de su benevolencia, con los esplendores de su pluma, todo el ámbito que ocupamos..."

Y no pudo ser otro que un proyectil español, el que pusiera fin a su valiosa vida, como también fue español el grillete con el que hizo su entrada triunfal en la historia gloriosa de este pedazo de tierra y de mar.

Fuente: Figueroa, Sotero. (2018). Yo conocí a Martí. Centro de Estudios Martianos



Ansiedad y angustia por la Covid, ¿qué hacer?

Desde que la Covid-19 traspasó las fronteras del territorio nacional, proteger y cuidar a los niños y a las familias, no solo de los daños que provoca la enfermedad, sino, además, de los efectos emocionales ocasionados por ella, es un reto para la comunidad científica cubana.

Sobresale como elemento significativo del programa de apoyo social y de salud mental, diseñado durante la emergencia sanitaria, que ha sido concebido con acciones de promoción, prevención, terapéutica, docentes e investigativas.

Minimizar todo cuanto sea posible el impacto psicológico de las medidas de confinamiento y del tiempo que ya se prolonga la emergencia sanitaria, es propósito esencial del programa.

La doctora Tahimí Traba Rojas, especialista en Medicina General Integral, opina que la Covid-19 llegó para cambiar la existencia de las personas en el mundo y, por supuesto, en Cuba, y cada cual trata de sobrellevarlo de la forma que puede, de acuerdo con sus características y su rutina.

Aseguró que el propio confinamiento ha generado una serie de condiciones, síntomas y trastornos, como la ansiedad mantenida, el estrés, la depresión, la angustia todo el tiempo, como si se fuera a recibir una mala noticia.

"Algunos incluso refieren un salto en el estómago -explicó- por algo malo, instinto de conservación por la vida, por ver a su familia y a amistades en centros de aislamiento, con la incertidumbre de si se van a recuperar o no".

El juego en la primera infancia resulta actividad esencial para el desarrollo psicológico en los niños, y se ha visto condicionado por la pandemia, provocando manifestaciones como exceso de apego, ansiedad, irritabilidad, llanto frecuente, conducta rebelde y retardadora.

Igualmente, se aprecia un incremento en el uso de las tecnologías y un sustancial cambio en los hábitos.

"Aunque es muy bueno estar informado, -acotó- no es recomendable mantenerse todo el tiempo pegado a las redes sociales y a las noticias, eso provoca una situación mucho más angustiante.

"Hay que buscar otras rutinas, -abundó- pasatiempos, mirar un programa de TV, leer un buen libro, hacer algo útil y añorado por la falta de tiempo.

"Se ha acrecentado el consumo de alcohol y cigarros, pues hay quienes piensan que con eso mejorarán, y en realidad es lo contrario, al tratarse de sustancias tóxicas ansiogénicas, que en vez de aliviar el cuadro, lo agudizan.

"Lo más importante es tener claro que hay que cumplir con las medidas sanitarias, el aislamiento, estar en la casa, y ver esto como algo circunstancial, mantener el contacto con familiares y amigos es muy bueno, porque disminuye la sensación de encierro, hablar aunque sea una vez al día con ellas por teléfono.

"Cuidar la salud física es muy positivo para la salud mental, pueden hacerse ejercicios de respiración profunda, actividades físicas como el estiramiento, pequeñas caminatas dentro de la casa o en el patio, mantener una dieta balanceada, tratar de dormir de seis a siete horas ayuda a relajarse, a estar tranquilos dentro del hogar, entretenidos.

"Quienes necesiten ayuda para problemas emocionales deben acudir a profesionales de la Salud, psicólogos o psiquiatras, y a las líneas de ayuda como la 103, que ahora se ha extendido para atender esas inquietudes", concluyó.