



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a Mar López
Aprender a morir



Teresa de Jesús



Las mujeres y la
I Guerra Mundial



La mujer y nuestro tiempo



Simone Weil
filósofa comprometida





Editorial

Mujeres que dejan huella

Hacía tiempo que queríamos dedicar un número de nuestra revista a las mujeres y ha llegado el momento de hacerlo precisamente este mes dedicado a ellas. Una vez más, de forma espontánea nos han ido llegando diferentes colaboraciones que nos ofrecen las huellas que han ido dejando en la vida unas mujeres que de una manera o de otra han vivido con intensidad su momento y han entregado lo mejor de sí mismas a los demás y a la Historia.

Los puntos de vista recogidos son muy diferentes y también lo son las mujeres cuyas biografías y hechos señalados se recuerdan en Esfinge. Muchas, silenciosas y anónimas, que supieron estar a la altura de las circunstancias en la Europa azotada por la primera gran guerra. Otras, en la actualidad y a pesar de todas las conquistas conseguidas, ven la necesidad de señalar las variadas formas de manipulación que todavía se ciernen sobre las mujeres, convirtiéndolas en superficiales seductoras esclavizadas por la sumisión a las modas y las presiones sociales.

Una coincidencia afortunada nos ha permitido reunir a varias mujeres que desde diferentes perspectivas han abordado el misterioso fenómeno de la experiencia mística, sin necesidad de alejarse del mundo, sino viviendo muy cerca de los demás seres humanos, sintiendo sus sufrimientos y angustias y haciendo lo posible por aliviarlos, avanzando en la vida espiritual y filosófica.

Nos ha parecido la mejor manera de conmemorar a las mujeres en este su mes.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge
nº 30 - Marzo 2015

Mesa de Redacción:

Delia Steinberg Guzmán,
directora
M.^a Dolores F.-Fígares,
subdirectora
Miguel Ángel Padilla,
mesa editorial
Héctor Gil
corresponsales
Elena Sabidó,
redacción y archivo
José Burgos,
informática y diseño web
Esmeralda Merino
estilo y corrección
Lucía Prade
suscripciones y redes sociales
Tuimag Castellón
impresión y maquetación

Comité de expertos:

M.^a Dolores F.-Fígares
Periodista y Antropóloga
Manuel Ruiz. *Biólogo*
Juan Carlos del Río
Matemático
Javier Saura. *Jurista*
Sebastián Pérez. *Músico*
Francisco Capacete. *Jurista*
Cinta Barreno. *Economista*
Sara Ortiz Rous. *Ingeniera*
Miguel Ángel Padilla
Filósofo y Coach
Francisco Iglesias. *Nutricionista y*
Preparador Físico

La revista Esfinge está impulsada por un equipo de personas comprometidas con el cambio que necesita la humanidad en todo el planeta. Se realiza de forma totalmente altruista por socios de:

*Organización Internacional
Nueva Acrópolis*

*Asociación UNESCO para el
diálogo interreligioso*

Asociación Divulgaciencia

GEA

Instituto de Artes Tristán

Red Ética Universal

Y colaboradores de varias partes del mundo desde diferentes ámbitos culturales, científicos y sociales.

www.revista-esfinge.com



Aprender a morir entrevista a Mar López

Mar López abandonó los proyectos empresariales que dirigía para investigar en los campos de la salud, la filosofía y las tradiciones orientales. Su asombro por el hecho de que vamos a morir la ha llevado a poner su energía en aprender a vivir con mayor consciencia. Es fundadora de un centro de meditación zen de Zaragoza integrado en la Comunidad Budista Soto Zen, y de la Fundación Vivir un Buen Morir, que promueve los cuidados paliativos de calidad para las personas en trance de muerte.

Héctor Gil



¿Quién es Mar López?

Soy una mujer de mi tiempo que comprende que el momento presente es precioso, con todo el potencial para ser vivido con calma, lucidez y ecuanimidad, y también para ser vivido con agobio, sufrimiento e inconsciencia. Soy una emprendedora; desarrollé proyectos empresariales en el ámbito familiar y desde hace

veinte años he enfocado mi energía y atención en aprender a vivir con mayor consciencia, lucidez y compasión. Fundé un centro de meditación zen en Zaragoza en 1995, bajo la dirección espiritual de mi maestro Dokushô Villalba, e integrado en la Comunidad Budista Soto Zen (CBSZ). Desde hace catorce años me dedico en exclusiva a la práctica y enseñanza del zen y a formarme en diferentes disciplinas.

He estudiado los fundamentos de la salud mental según se entiende en Occidente (psicoanálisis, fundamentos de psiquiatría y farmacología psicoactiva, gestalt, bioenergética, figuras parentales, etc.), al tiempo que he estudiado los fundamentos filosóficos y la psicología antigua de las grandes tradiciones espirituales de Oriente, principalmente del budismo y, en menor medida, del hinduismo.

Nuestra sanación psicológica como seres humanos, a nivel individual y colectivo, pasa por afrontar con realismo y sabiduría la ineludible realidad de la muerte.

También, cómo abordaban la muerte las antiguas civilizaciones, y cómo utilizaban los ritos y creencias para paliar y resolver el temor a morir. La creciente consciencia de la importancia de cuidar adecuadamente a las personas que están en trance de muerte ha estado presente en mí desde muy joven, comprendiendo con los años que nuestra sanación psicológica como seres humanos, a nivel individual y colectivo, pasa por afrontar con realismo y sabiduría la ineludible realidad de la muerte.

En 2007 constituí la Fundación VBM, Vivir un Buen Morir, para promover una pedagogía social que clarifique qué es un buen morir y cómo podemos acompañar con calidad a los que están muriendo, difundiendo y promoviendo el concepto de cuidados paliativos de calidad, para afrontar socialmente la muerte desde la calma y con el propósito de esclarecer con atención y sin prisa los aspectos conscientes e inconscientes que se movilizan a nivel individual y colectivo ante la realidad de la muerte.

¿Por qué empezaste a estudiar este tema y a acompañar a moribundos?

Desde que tengo recuerdos, siempre ha estado presente en mí la perplejidad existencial, el asombro por lo que somos y por el hecho de que vamos a morir. Sin embargo, lo que más me marcó fue la experiencia de acompañar durante cinco años a mi madre hasta su muerte, en estado comatoso debido a un traumatismo. Fue una experiencia altamente transformadora, y muy comprometida a nivel existencial. Solamente muchos años más tarde pude comprender los condicionantes de lo que viví en el hospital con mi madre.

En 2003 sentí la necesidad de volver a la cabecera de la cama de las personas que están muriendo, para encontrarme de nuevo con la realidad de la vida y la muerte en el hospital. He acompañado a morir a familiares, amigos y personas ingresadas en unidades de cuidados paliativos. Y he podido confirmar el incalculable valor del acompañamiento como forma de enriquecer la propia vida y las relaciones con los demás, al tiempo que he valorado la extraordinaria importancia de las enseñanzas prácticas de los grandes maestros espirituales de la humanidad para afrontar la consciencia de la propia mortalidad y, en especial, la realidad del sufrimiento inherente a la vida y la forma de disolverlo. El contraste entre la sabiduría en la vida y en la muerte transmitida desde la Antigüedad en todas las culturas y la realidad penosa en la que nos estamos muriendo en nuestras sociedades altamente tecnificadas me llevó a emprender este proyecto de concienciación social para un acompañamiento más humano y cuerdo.

El contraste entre la sabiduría en la vida y en la muerte transmitida desde la Antigüedad en todas las culturas y la realidad penosa en la que nos estamos muriendo en nuestras sociedades altamente tecnificadas me llevó a emprender este proyecto.

¿Qué necesita un buen acompañante? ¿Hace falta ser psicoterapeuta?

En primer lugar, necesita haber abordado el tema de la muerte en primera persona, afrontarse a sí mismo antes de afrontar las preguntas, a veces silenciosas, de quien lo está perdiendo todo. Afrontar sus miedos y temores, desarrollar la capacidad de silencio y atención, cualidades imprescindibles para generar un estado de presencia sólida. Haber aprendido a comprenderse a sí mismo para poder sentir empatía con el otro sin proyectar sus propios fantasmas inconscientes, especialmente en lo que se refiere a creencias religiosas y/o ideológicas.

En resumidas cuentas, necesita compasión y sabiduría, ambas en igual medida. Discreción, creatividad, humildad, capacidad de silencio y capacidad de aceptar el sentimiento de impotencia frente al dolor.

No es necesario ser psicoterapeuta, porque el proceso de morir trasciende lo meramente psicológico. En muchos casos, además, las personas que están muriendo hace tiempo que se han deteriorado cognitivamente (demencias, coma, etc.) y son las más desprotegidas frente a una sociedad que les mantiene con medidas de soporte vital que ninguno de nosotros querríamos para nosotros.

¿Qué necesita un moribundo para vivir un buen morir?

Necesita comunicación auténtica con los que le rodean, que no haya mentiras; necesita ser tratado con dignidad y respeto exquisito hacia su voluntad, sea cual sea. Necesita resolver sus asuntos pendientes, materiales y emocionales, necesita perdonar y ser perdonado, expresándolo.

Necesita poner en perspectiva toda su vida, valorándola positivamente; a veces necesitamos que los demás nos recuerden cuán valiosos hemos sido para la vida y para nuestros seres queridos.

Necesitamos que nuestros seres queridos nos den permiso para morirnos, que nos dejen libres y nos aseguren que estarán bien cuando faltemos. Necesitamos la confianza y la aceptación de los demás en el proceso de morir: es más difícil alimentar la calma y soltar los aferramientos necesarios para partir si a nuestro alrededor solamente hay personas que tienen miedo y huyen física o mentalmente de esta realidad.

Necesitamos estar totalmente presentes en el mundo antes de desaparecer; solamente nos podemos despedir bien de la vida cuando sentimos que hemos vivido totalmente. Necesitamos que nos hagan sentir seguros, mediante un contacto físico que nos confirme afectivamente, que no nos retenga ni nos lesione con prácticas sanitarias que hayan perdido todo sentido.

Un moribundo necesita ser tratado con dignidad y respeto exquisito hacia su voluntad, sea cual sea. Necesita resolver sus asuntos pendientes, materiales y emocionales, necesita perdonar y ser perdonado.

Necesitamos que nos recuerden que nuestra verdadera naturaleza es insondable pero muy real, que si pudimos nacer sabremos morir... Pero, sobre todo, lo necesitamos aprender a soltar cualquier aferramiento, y entregarnos confiados a lo que parece ser un cambio profundo en el estado de conciencia, la gran transformación.

¿Qué enseñanzas espirituales aprendes de este acompañamiento?

Acompañar con calidad de presencia es aprender el valor de la vida en cada momento, la singularidad única de cada persona y la certeza ineludible de la impermanencia. Esta certeza nos da la oportunidad única de abrir el corazón a la



compasión, la sabiduría y la gratitud. Los que están muriendo nos enseñan a vivir.



¿Tenemos hoy día cultura y conocimientos para afrontar y superar la muerte?

En realidad no es tanto que no haya cultura y conocimientos, sino que la actitud social generalizada frente a la muerte es de negación, es algo que incomoda y que se relega a los especialistas. La sociedad de consumo ha generado una actitud de empobrecimiento existencial por promover una huida de aquello que nos desagrada y el consumo de lo que nos procura experiencias agradables. Así, la reflexión sobre la muerte y el valor que le confiere a la vida queda fuera de toda reflexión compartida.

Para afrontar la muerte necesitamos retornar a las enseñanzas de las antiguas tradiciones, de las que somos herederos, y actualizarlas con el bagaje cultural y de conocimientos que ahora tenemos en el siglo XXI.

Acompañar con calidad de presencia es aprender el valor de la singularidad única de cada persona y la certeza ineludible de la impermanencia. Los que están muriendo nos enseñan a vivir.

¿Cómo ven la muerte en otras culturas?

En estas breves líneas no podemos hacer un repaso por las diferentes culturas, pero podemos distinguir las culturas preindustriales de las postindustriales; ahí es donde se abre la brecha en la forma de abordar colectivamente la muerte. En las sociedades antiguas la muerte siempre ha fascinado a los seres humanos, de manera que las manifestaciones culturales y religiosas más ricas han surgido precisamente de esta consciencia de la finitud.

Cada vez oímos hablar más a los neurocientíficos de las ECM (experiencias cercanas a la muerte) ¿Existen evidencias científicas del más allá?

La necesidad de evidenciar con datos objetivos y medibles cualquier realidad para dotarla de legitimidad científica y, por tanto, para aceptarla, nos lleva a cuestionar aquellas realidades que son subjetivas por naturaleza.

Se han hecho estudios serios sobre las ECM que dan cuenta de que la naturaleza de la consciencia, de lo que somos, es algo que no

puede ser solamente el resultado de los procesos cerebrales, ya que en la mayoría de las ECM no hay actividad cerebral ninguna. Sin embargo, la medicina científica tradicional todavía no tiene en cuenta estos estudios, y aquellos profesionales que investigan sobre ello son tachados de poco serios.

Aprender a morir es aprender a perder, y aprender a perder es aprender a amar. Una vida vivida con amor real es vivir una buena muerte.

Creo que es importante para que se pueda dar un entendimiento entre el paradigma científico y las evidencias de las ECM que nos pongamos de acuerdo sobre qué es esto del “más allá”. Creo que es más apropiado debatir sobre la naturaleza de esto que somos, y que algunos de nosotros llamamos “consciencia”, que hablar sobre el “más allá”, que es una manera de hablar surgida de relatos míticos de las religiones populares.

¿Podemos aprender a vivir un buen morir? ¿Por dónde empezamos?

Por el momento presente. Por lo general, uno muere como ha vivido, así que si vivimos conscientemente sin aferramientos en las pequeñas muertes de la vida, podemos alimentar la confianza para fluir en todo aquello que nos ocurra, incluida la muerte. Aprender a morir es aprender a perder, y aprender a perder es aprender a amar. Una vida vivida con amor real es vivir una buena muerte.

¿Qué disciplinas utilizas para centrarte y estar disponible para la persona que acompañas?

Fundamentalmente la meditación cotidiana y los retiros intensivos de meditación en los que uno puede tocar sus propios límites. Atravesar los propios límites y sentir la liberación y el gozo sencillo que se experimenta es de gran ayuda para comprender a quien está viviendo en “el gran límite”.

¿Qué tareas realiza la Fundación Vivir Un Buen Morir, quién las realiza y cómo podemos colaborar?

La Fundación VBM trabaja en tres áreas: divulgación, formación y acompañamiento. Realizamos conferencias y foros mensuales de encuentro de entrada gratuita donde legitimar un discurso social que favorezca la cordura en el afrontamiento de la muerte, no la huida y la negación.

Hemos desarrollado un programa formativo en ocho módulos de 12 horas lectivas cada uno, dos retiros experienciales anuales, donde desplegamos un mapa cognitivo para orientarse y espacios para la autoexploración, para aprender experiencialmente la posición subjetiva del paciente terminal y la mejor forma de cuidarle y respetarle. También adaptamos cursos específicos para colectivos sociosanitarios.

Estamos tan condicionados en la forma de ver el mundo que ya hemos perdido la capacidad de ver las cosas de una forma diferente a como nos las pintan.

Disponemos de Voluntariado VBM y de profesionales en red con los que atender las peticiones de acompañamiento que recibimos.

Para la Fundación VBM es muy importante la colaboración de quienes desean apoyar nuestra labor. Pueden hacerlo formándose con nosotros y poniéndose a disposición de nuestras actividades, y especialmente solicitamos apoyo para que todas las personas que lo deseen se hagan Miembros VBM o Simpatizantes VBM; eso nos da una mayor representatividad ante instituciones sanitarias y nos permite ampliar nuestras capacidades de ayuda.

¿Cuáles son los mayores obstáculos que encontráis y cómo los vencéis?

El mayor obstáculo es la falta de recursos económicos para los proyectos que estamos desarrollando (gracias desde aquí a la generosidad de los voluntarios y de los donantes que tenemos, que permite desarrollar lo que estamos haciendo), y por otro lado, la tensión que genera este tema en muchas personas. A pesar de que cada vez hay más personas que comprenden la necesidad de abordar con inteligencia el afrontamiento del morir, el hecho es que todavía falta mucho para que la sociedad asuma que la gestión del final de la propia vida no le corresponde en exclusiva a los profesionales sanitarios, sino que hay que asumir la propia responsabilidad en ello. La legislación vigente está preparada, es la mentalidad de las personas la que tiene que evolucionar.

¿Cuáles son tus próximos proyectos?

Iniciamos un programa formativo VBM en Alicante a final de febrero, así como en otras partes de España están implantándose diferentes grupos VBM, de manera que comenzamos con divulgación, seguimos con la formación VBM y creamos el equipo para recibir las solicitudes de acompañamiento en cada zona de España.

También estamos haciendo gestiones para poner en marcha un Hospice VBM, en La Almunia de Dña. Godina (Zaragoza), donde las personas que deseen pasar sus últimos tiempos de vida en un marco de cuidados más humano y consciente lo puedan hacer, creando una comunidad en la que los que cuidan y los que son cuidados se enriquezcan mutuamente; donde las actividades artísticas, culturales, formativas y meditativas formen parte de la vida en comunidad.

Enlaces:

www.vivirunbuenmorir.es



CUANDO HAY VIDA INTERIOR

*¿Has sabido últimamente
lo que es vida interior?
Es haber tendido un puente
que te lleva, deferente,
donde siempre brilla el Sol.*

*¿Que te sientes cabizbajo
porque te cercan las sombras?
Crúzalo, pues, sin demora,
y verás cómo te asombras
de lo mucho que atesoras.*

*Allá viven tus ancestros,
los que, sabiendo, te aman;
los que tejieron la trama
que otorgó a tu caminar
un sendero sobre el agua.*

*Para eso está la Barca.
Cuando hay vida interior,
una flor despierta el alma...*

*Teresa Cubas Lara
teresacubaslara@gmail.com*





CIENCIA PARA POETAS POESÍA PARA CIENTÍFICOS

La música nos hace más inteligentes



Por Sara Ortiz Rous

En otoño del 2014 hemos tenido los resultados de una investigación en la Universidad de Texas en Arlington, Estados Unidos. Este equipo de investigación ha utilizado tecnología de electroencefalografía (EEG) para medir la actividad eléctrica de neuronas en los cerebros, y apreciaron diferencias entre las personas con formación musical y las que no tenían ese adiestramiento.

La diferencia está en el procesamiento en las respuestas de los lóbulos parietal y frontal. Los músicos, todos los cuales habían estado tocando música clásica durante más de quince años, superaron a los no músicos en las respuestas neuronales medidas por EEG sobre las tareas relacionadas con la memoria de trabajo.

Las personas que han recibido adiestramiento musical procesan los materiales lingüísticos una fracción de segundo más rápido que quienes carecen de dicha formación musical. Además, las respuestas neuronales de los músicos en la zona media frontal del cerebro fueron de 300 a 500 milisegundos más rápidas que las de los no músicos, y las respuestas en el lóbulo parietal fueron de 400 a 800 milisegundos más rápidas que las de estos últimos.

Los lóbulos prefrontales son el sustrato anatómico para las funciones ejecutivas que nos permiten dirigir nuestra conducta hacia un fin y comprenden la atención, planificación, secuenciación y reorientación. El lóbulo parietal se halla directamente detrás del lóbulo frontal del cerebro y es importante para el procesamiento de las percepciones, la atención y la memoria. Se trata de la zona cerebral que está encargada especialmente de recibir las sensaciones de tacto, calor, frío, presión y dolor, y de coordinar el equilibrio.

¿Es posible que una diferencia de milisegundos nos haga más inteligentes? ¿Es posible que esta diferencia nos aumente las posibilidades de éxito o de felicidad –que no siempre van de la mano–? Todos habremos constatado que algunas decisiones importantes las tomamos después de días de reflexión, así que objetiva y lógicamente este experimento solo

estaría clasificando, una vez más, a los seres humanos en función de la velocidad, en este caso de reacción mental. Pero, por otro lado, todos sabemos que la música nos es altamente beneficiosa y es una de las expresiones que nos hace más típicamente humanos.

Decía hace veinticinco siglos el filósofo griego Platón: «La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo». No creo que este filósofo tuviera la tecnología de los electroencefalogramas, pero algo debió de notar en las personas educadas a través de las artes de las musas para pedir, en su Estado ideal de *La República*, que la educación incluyera en las edades tempranas gimnasia y música. Gracias a esta educación en nuestra infancia, llegada la edad adulta nos encontraríamos con un Estado que reflejaría la justicia en toda la sociedad.

La música siempre ha sido amiga de la filosofía. Desde que Sócrates considerara que la filosofía era la música que le había ordenado vivir el dios Apolo hasta que Nietzsche afirmara que la vida sin la música sería un error, toda la civilización occidental ha vivido consciente de que es necesaria la armonía para elevarnos, para vivir lo más extraordinario, lo más intenso. Y lo hemos usado: desde los cantos gregorianos a la música revolucionaria, de las marchas militares a las canciones de dulce amor, de las nanas de cuna a las canciones picantes de cabaret, siempre hemos sabido que a través de la música somos capaces de captar algo más allá de los hechos, que nuestra mente funciona más clara y más brillante si las vibraciones hechas armonías acarician nuestra piel.





Teresa de Jesús **la mujer que abrió las puertas del cielo**

Quinientos años después de su nacimiento, Teresa de Jesús sigue brillando como ejemplo de valores humanos para su época y para la posteridad. Señaló un camino en el que la espiritualidad se manifiesta con obras y no con palabras, con amor y no con intransigencia. En su V centenario, su figura vuelve a la actualidad como modelo válido para cualquier credo.

Maite Cubas

Doctoras tiene la Iglesia... pero pocas

Canonizada en 1622, fue nombrada patrona de escritores. Con todo, no se reconoció oficialmente su magisterio de vida espiritual. La razón que alegaba el papa Pío XI en 1923 era siempre la misma: «*obstat sexus*», «*el sexo lo impide*».

El prestigioso reconocimiento de doctores de la Iglesia, reservado a hombres de la talla intelectual de santo Tomás de Aquino, san León Magno o san Juan de la Cruz, le fue finalmente concedido a Teresa de Jesús (1515-1582) y a Catalina de Siena (1347-1380) bajo el pontificado de Pablo VI, en 1970, convirtiéndose ambas en las primeras mujeres elevadas a la condición de doctoras de la Iglesia.

Además de ellas dos, en 1997 Juan Pablo II reconoce a Teresita de Lisieux (1873-1897) y en 2012 Benedicto XVI dará asimismo el título de doctora de la Iglesia a Hildegard von Bingen (1098-1179).

Don Alonso Sánchez de Cepeda, descendiente de familia judía conversa y casado en segundas nupcias con Beatriz de Ahumada, escribió: «El 28 día del mes de marzo de 1515, nació mi hija a las cinco de la mañana, media hora más o menos, casi amanecido».

Teresa fue una niña de imaginación vehemente y apasionada, que «gustaba mucho, cuando jugaba con otras niñas, de hacer monasterios como que éramos monjas». Sobre los

siete años convenció a su hermano Rodrigo, un año mayor que ella, para escaparse a «tierras de infieles», es decir, tierras ocupadas por musulmanes, para sufrir martirio. Un tío suyo les trajo de vuelta a Ávila.

Corriendo los años, lo que más rechazaba de la vida monástica era aquella puerta cerrada «para siempre» y la angustia de pensar si el renunciar a todo le causaría tanta amargura como para llegar a perder la vida eterna. El auriga interior señalaba la meta, pero los caballos retrocedían y bufaban.

Así es como, con apenas veintiún años, el 2 de noviembre de 1536 se entregó a su Esposo celestial en matrimonio de conveniencia. Sin embargo, para lograr enamorarse, había tomado la divisa de Ávila como suya: «Antes quebrar que doblar, morir pero no cejar», y se disponía a ganar el cielo por asalto mortificando su natural cordura con penitencias excesivas. Comenzó a enfermar. Sufría terribles dolores de cabeza y los desmayos eran cada día más frecuentes, hasta que llegó un momento en que se la dio por muerta. Pasaron tres días, ya de cuerpo presente, y sus hermanas de la Encarnación se dispusieron a enterrarla, pero su padre se negaba en redondo a separarse de Teresa, afirmando como loco: «¡Mi hija vive!». Y, efectivamente, sus ojos se abrieron. Tenía veintisiete años y regresaba del otro mundo para llevar a cabo una gran misión.

A raíz de eso, quedó enteramente paralizada durante tres años, con una debilidad atroz, pero: «Cuando comencé a andar a gatas, alababa a Dios». Como los médicos de la tierra la habían desahuciado, deseó llamar a los del cielo y eligió a san José. Un día notó de pronto que podía

Sobre los siete años convenció a su hermano Rodrigo, un año mayor que ella, para escaparse a «tierras de infieles» para sufrir martirio. Un tío suyo les trajo de vuelta a Ávila.

enderezarse; se puso derecha y anduvo con tanta facilidad como si jamás hubiese estado enferma. Lo que ella llamaba «sus pecados» le habían sido perdonados.



La joven carmelita

Los locutorios del Monasterio de la Encarnación eran como salones que frecuentaba la gente discreta. Teresa era la principal atracción, pues su curación la había puesto de moda; además, pronto se enteró toda Ávila de que la charla de la joven carmelita era encantadora. «Dábanme gran contento todas las cosas de Dios; teníanme atadas las del mundo. Parece que quería concertar estos dos contrarios tan enemigos uno de otro como es vida espiritual y pasatiempos sensuales...».

Veinte años pasó Teresa entre Dios y el mundo, pero en 1553 comenzó a experimentar grandes gracias espirituales; en el convento se cuchicheaba al verla pasar, y pronto resonaron frases de burla o de lástima. Los «medio letrados espantadizos» que –según confesó– le habían salido caros en la vida, señalaban que esos rasgos «denunciaban al Maligno». Y Teresa de Ahumada queda tan atemorizada ante la sola idea de una manifestación diabólica que no halla palabras para disculparse por las mercedes que le son otorgadas. Por entonces escribiría los conocidos versos...

Quedó enteramente paralizada durante tres años.

Nada te turbe, / nada te espante, / todo se pasa, / Dios no se muda, / la paciencia / todo lo alcanza; / quien a Dios tiene / nada le falta: / solo Dios basta.

Fueron años de espera y oración, hasta que la Providencia quiso enviarle a un sacerdote de veintitrés años que la comprendió perfectamente: «¡Qué gran cosa es entender a un alma! Veinte años hacía que buscaba un confesor que me entendiese».

Sabiendo que el silencio ayuda al recogimiento, ¿podría Teresa en ese monasterio elevar su alma a Dios? El convento tiene más de

feria que otra cosa y por todas partes penetra el rumor del mundo. Hasta que un día, una adolescente, medio en broma, lanza en su presencia la idea de reformar el Carmelo, y doña Guiomar de Ulloa, una distinguida dama de la nobleza de Ávila, le muestra su apoyo incondicional: «Funda, yo te ayudaré».

Sería un convento bajo la advocación de san José y en la más absoluta pobreza, con unas trece monjas que vivirían sin rentas, tan solo de la caridad ajena. Pero semejante noticia provoca que el clero y las demás órdenes la ataquen con violencia pues, en tiempos de escasez y pobreza crecientes –si hubieran de repartirse las insuficientes limosnas–, veían volar su pan cotidiano.

Durante cinco largos años, personas despechadas la denuncian a la Inquisición, que vigila muy de cerca sus escritos temiendo textos que inciten a seguir la Reforma iniciada ya en Europa.

Fundaciones

Cuando comienza sus fundaciones tiene cuarenta y siete años. A pesar de los continuos dolores y de la molestia de vómitos diarios, se ha propuesto que no la estorben las enfermedades que la aquejan.

Diecisiete serían los monasterios fundados por Teresa de Jesús en las dos últimas décadas de su vida. Y como no hay obra grande que no sea atacada, durante cinco largos años –por unas u otras razones– personas despechadas la denuncian a la Inquisición, que vigila muy de cerca sus escritos temiendo textos que inciten a seguir la Reforma iniciada ya en Europa. Muchos de sus escritos fueron autocensurados, temiendo precisamente esta vigilancia, hasta que finalmente calmó la tempestad desatada contra ella.

Amiga de refranes, repetía: «La verdad padece, mas no perece». «Pruébanos tú, Señor, que sabes las verdades, para que nos conozcamos. Porque solo la prueba manifiesta la realidad de nuestras fuerzas o la ilusión de nuestra vanagloria».

Teresa de Jesús restauró la regla primitiva del Carmelo con todas sus exigencias. Lo que se llamó reforma fue en realidad un retorno a los inicios, dando a sus monasterios el estricto sentido de «laboratorio de espiritualidad», basado en la probada experiencia y en lo mucho que ella misma había tenido que sufrir ante la incomprensión de sus confesores: «Yo he perdido harto tiempo por no saber qué hacer. Y he gran lástima a almas que se ven solas». ¡A cuántos conoció que volaban como águilas pero a los cuales un confesor medroso obligaba a caminar «como pollo trabado»!

«La verdad padece, mas no perece».



La idea de vivir para Dios y de vivir con buena salud se fija en ella, a tal punto que sus monjas se disputaban tenerla como priora, pues era señal de comida segura: «Que soy amiga de apretar mucho en las virtudes, mas no en el rigor»; buena prueba de discreción e inteligencia, pues se precisa mucha lucidez en el camino espiritual para sublimar la naturaleza en lugar de aniquilarla.

En sus monasterios no se admitían medianías: «No quiero traer monjas a tontas» –decía–. Era alegre y le gustaban las personas alegres.

Sabían sus carmelitas que «devociones a bobas» y «personas encapotadas» no eran de su agrado y que tampoco aprobaba las «oraciones estrujadas». Su risa era contagiosa y, cuando ella reía, todo el convento reía porque «a una monja descontenta yo la temo más que a muchos demonios».

Las moradas

La pluma inconfundible de Teresa nos adentra en la experiencia de Dios cual si de un castillo con siete moradas se tratara. Unas impresiones vivísimas en el alma la acercan poco a poco al Rey que mora allá dentro, en el Centro.

En las moradas séptimas el alma está en Dios y Dios en el alma: «Como si acá estuviese cayendo agua del cielo en un río o una fuente, donde queda hecho todo aguas que no podrán ya dividirse ni apartar cuál es el agua del río o lo que cayó del cielo... Como si en una pieza estuviesen dos ventanas por donde entrase gran luz; aunque entra dividida se hace toda una luz».

En este estado de altísima oración, cuando el gusano se convierte finalmente en mariposa, ha completado su transformación y tiene como don esencial la acción. «Para esto sirve la oración, de esto sirve el matrimonio espiritual, para que nazcan siempre obras, ¡obras!».

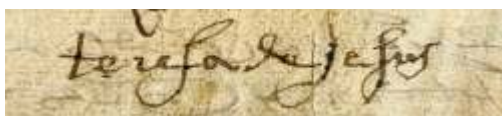
Ella probó en sus siete moradas que «Su Majestad» aguarda al hombre en lo más hondo de su propia alma; de ahí que los grandes pensamientos generarán siempre grandes acciones.

Tiempo es ya de vernos, Amado mío

Esa «fémina inquieta y andariega», como la denominara despectivamente el nuncio, llegó al final de su camino en Alba de Tormes el día 4 de octubre de 1582^(*), a la edad de sesenta y siete años. De su rostro maltrecho habían desaparecido las arrugas de la edad y estaba tranquilo y transfigurado, tal es así que «no parecía sino una luna llena». Los que la vieron arrobada decían que estaba ya en presencia de Dios. Un suavísimo olor salía de ella.

Murió en brazos de Ana de San Bartolomé, la que fuera su asistente y secretaria. Así, sostenida por una campesina de Castilla, aguardó a ser trasladada por el «águila caudalosa de la majestad de Dios» más allá de las séptimas moradas. La duquesa de Alba mandó se cubriese con un paño de oro el cuerpo de aquella que eligió vivir vestida de sayal.

^(*) Siendo precisamente el 4 de octubre de 1582 el día en que el calendario juliano fue sustituido por el calendario gregoriano en España, la fecha de su muerte pasó a ser el 15 de octubre, fecha en que se la celebra.



Por el reino encantado de Maya

La mujer perfecta

Nasrudín conversaba con un amigo.

–Entonces, ¿nunca pensaste en casarte?

–Sí pensé –respondió Nasrudín–. En mi juventud, resolví buscar a la mujer perfecta. Crucé el desierto, llegué a Damasco y conocí a una mujer muy espiritual y linda; pero ella no sabía nada de las cosas de este mundo.

Continué viajando, y fui a Isfahan; allí encontré a una mujer que conocía el reino de la materia y el del espíritu, pero no era bonita.

Entonces resolví ir hasta El Cairo, donde cené en la casa de una moza bonita, religiosa y conocedora de la realidad material.

–¿Y por qué no te casaste con ella?

–¡Ah, compañero mío! Lamentablemente ella también quería un hombre perfecto.

Cuento Sufí

Recopilado por Elena Sabidó





Las mujeres y la I Guerra Mundial

Algunos hechos de la Historia quedan en un segundo plano y solo escarbando un poco conocemos algunos episodios dignos de ser tenidos en cuenta. Por lo general, los que se refieren a las mujeres son los más propensos a quedarse en la oscuridad. Es el caso del papel desempeñado por la mujer en la Primera Guerra Mundial.

M.^a Dolores F. Fígares

A veces nos preguntamos qué criterios tienen quienes escriben la Historia, a qué acontecimientos conceden mayor importancia, por qué silencian determinados episodios, o someten a la oscuridad a determinados nombres que, sin embargo, dejaron su huella. Con frecuencia, son las mujeres las silenciadas, invisibles, olvidadas, como si no fueran sujetos de la Historia, solo destinadas al ámbito de lo privado y doméstico. Estos meses, en que se conmemora el centenario del comienzo de la Primera gran Guerra Mundial, de devastadoras consecuencias, que causó 22 millones de muertos en toda Europa, de nuevo las mujeres son las marginadas; apenas si se habla del importante papel que desempeñaron y cómo estuvieron a la altura de las circunstancias. Una investigación realizada por Javier Rodríguez, de la Universidad de Castilla-La Mancha, y Graciela Padilla, de la Universidad Complutense, ha tratado de subsanar ese error, estudiando cómo se vieron afectadas las mujeres por una de las más sangrientas contiendas de la Historia.

En la retaguardia

Más de 65 millones de soldados fueron movilizados por los Ejércitos enfrentados, con lo cual quedaron vacantes una gran cantidad de puestos de trabajo en las fábricas, las oficinas, los hospitales, que fueron ocupados por mujeres que hasta entonces no tenían más horizonte que el trabajo doméstico, salvo algunas excepciones. Apenas si se habían puesto en marcha los

movimientos sufragistas para lograr el voto femenino y tuvo que ser un conflicto bélico la causa de la primera incorporación masiva de las mujeres al mundo del trabajo. 430.000 mujeres francesas y 800.000 inglesas lo hicieron, aunque los cálculos difieren. La presencia femenina se hizo especialmente visible en el comercio y la industria, con diferencia con respecto a los transportes y la agricultura, aunque empezaron a verse conductoras de autobuses y guardias de tráfico.

Otras muchas se enrolaron en los Ejércitos, llevando a cabo tareas de apoyo, como avituallamiento, depósitos de municiones, etc., cerca de los frentes de batalla, pues se crearon en varios Ejércitos cuerpos femeninos auxiliares. En Rusia sí hubo un batallón de mujeres combatientes, donde participaron unas dos mil.

Se calcula que el 40% de la producción en los países contendientes estaba a cargo de mujeres. Hay que tener en cuenta que muchas de ellas habían perdido a maridos, novios, padres, hermanos, amigos, añadiendo este factor emocional al reto de enfrentarse a un tipo nuevo de vida y a oficios para los que carecían de preparación.



Con frecuencia, son las mujeres las silenciadas, invisibles, olvidadas, como si no fueran sujetos de la Historia, solo destinadas al ámbito de lo privado y doméstico.



Merecen especial mención las que desempeñaron tareas de asistencia sanitaria como enfermeras, la mayoría voluntarias, aparte de que el 90% de los empleados en los hospitales eran mujeres. No hay que olvidar que una mujer británica, Florence Nightingale, había diseñado el oficio de la enfermería precisamente durante otra guerra, la de Crimea, en 1855, y después en la Guerra de Secesión Americana. En la primera Gran Guerra, podemos citar a la duquesa de Sutherland, quien desarrolló una labor trascendente organizando el transporte de heridos y su asistencia en hospitales de campaña.



Cambios sociales

Estas nuevas actividades tuvieron su repercusión en otros aspectos de la vida de las mujeres, como por ejemplo en su indumentaria. Adoptaron prendas como los pantalones o las chaquetas, hasta entonces limitadas al armario masculino, buscando comodidad y funcionalidad con preferencia sobre los criterios meramente estéticos o seductores.

El cambio más importante se produjo en la mentalidad de las sociedades europeas: se empezó a admitir que las mujeres podían desarrollar tareas hasta el momento asignadas a los hombres en exclusiva y desempeñar funciones con eficacia y competencia.

Se calcula que el 40% de la producción en los países contendientes estaba a cargo de mujeres.

En contrapartida, esta participación activa femenina en la vida social tendía a considerarse como una situación temporal, o de emergencia, mientras la guerra durase, porque la opinión general era que su lugar natural estaba en su casa, cuidando a los suyos, sin olvidar el hecho de que por ser mujeres los salarios eran siempre inferiores a los de los hombres. Al finalizar la contienda, muchos hombres recuperaron sus puestos de trabajo, con el consiguiente incremento del desempleo femenino, de tal manera que en Inglaterra, por ejemplo, en 1919, 650.000 mujeres habían perdido su empleo.

Aun con algunos inconvenientes, este acceso a los diversos oficios estimuló a las mujeres para continuar luchando por su derecho al voto, una cuestión que había quedado aplazada por la guerra. Tal derecho se consiguió en Inglaterra en 1918; se reconoció el derecho al voto a las mujeres mayores de 30 años, y diez años después, en 1928, a las mayores de 21.

Padilla, G. y Rodríguez J. (2013): *La I Guerra Mundial en la retaguardia: la mujer protagonista*. Historia y Comunicación Social. Vol. 18. 191-206





La mujer y nuestro tiempo

¿Qué ha sido de aquella revolución social por la que la mujer pasó de no tener derechos a que sea imposible no reconocérselos? Aquellas pioneras fueron mujeres animosas, con ideas claras y voluntad firme que aprovecharon las rendijas que el mundo masculino les permitía, para arrancarles los derechos que les eran confiscados impunemente por la fuerza del poder.

¿Qué pasa con la mujer de hoy?

El Taller de la Dona

Está en plena actualidad el mundo de la mujer. Los comerciantes hace años que lo vienen explotando e inundan los puntos de venta de prensa con revistas de toda índole dedicadas a ella. Porque hoy las mujeres leemos.

Al ojear uno de esos suplementos femeninos que acompañan a los periódicos de gran tirada, una noticia me informa de que «sentarse en primera fila de un desfile de la fama no es fácil», y que ocupar ese asiento significa que «existes». Si, además, han puesto en él tu nombre, es que has llegado a lo más alto de tu carrera. Aparte del monumental negocio que se cierra sobre la moda y el «famoso», este es un mundo de tontería que encierra a sus componentes en su propia burbuja de irrealidad.

Estas cosas han desembocado en un paupérrimo ser humano consumista, siempre pendiente de lo ajeno, sujeto a las opiniones y esclavo de no desentonar. Constituye una fuente de dividendos, pero para muchas personas, especialmente los más jóvenes, se erigen en modelos a imitar. Sin embargo, nada está más en contraposición con la árida realidad del día a día en su casa, en su puesto de trabajo o ante sus responsabilidades que ese mundo que el papel cuché llama *de glamour*.

Me da por preguntarme qué ha sido de aquella revolución social por la que la mujer pasó de no tener derechos a que sea imposible no

reconocérselos. Mengua el valor de la mujer contemplar en la televisión a unas mujeres semivestidas, exponiendo torpemente sentimientos o frustraciones, haciendo alarde de infidelidades, insuflando maledicencias, embruteciéndose con palabras soeces y gestos desairados, aventando intimidades y juzgando a propios y extraños sin otro criterio que el de la banalidad, la oportunidad o el interés económico, creando a su paso un caldo de cultivo de oprobio hacia la mujer. Porque ella, ese colectivo valiente a quien llamamos «la mujer», inició una revolución



Hoy, las mujeres tenemos el desafío de mantener un feminismo que no es ninguna guerra a los hombres sino un problema social y cultural que resolver entre ellos y nosotras.
¿Seremos capaces?

que piensa ganar. Se lo debe a ella misma, a sus hijos y a aquellas valientes sufragistas que aprovecharon las rendijas que el mundo masculino les permitía, para arrancarle esos derechos que nos eran confiscados impunemente por la fuerza del poder. Fueron mujeres animosas, con ideas claras y voluntad firme, a quienes se denigró tildándolas de fracasadas y medio hombrunas. Muchas pagaron con su vida la rebeldía de haber comenzado un cambio que iba a beneficiar a la mitad de la humanidad. Pero cuando las mujeres aprendieron a leer y escribir es cuando se volvieron realmente peligrosas.

Cada vez un mayor número de mujeres tenemos más campo de acción y más derechos legales, pero en cuanto a cómo nos sentimos, por ejemplo, respecto a nuestro físico o al miedo a envejecer es muy posible que estemos peor que nuestras abuelas no liberadas.

La revolución de la mujer sigue abierta, la andadura es larga y difícil, pero apasionante. El reto requiere esfuerzo para contrarrestar el desgaste orquestado por el aparato dominante, que trata de confundirla. Las nuevas circunstancias exigen ciertas cualidades: inteligencia, tesón, honestidad, equilibrio, osadía, confianza y generosidad. Ella ha abandonado la sobreprotección, la dependencia, la queja y el miedo a la vida, y sale al aire libre para respirar fuera de la jaula en la que, tal vez, se metió ella misma cuando los hombres parecían protegerla.

Hoy, las mujeres tenemos el desafío de mostrar que somos capaces de construir el mundo que deseamos, de elegir, de decidir, de organizar la vida propia y la colectiva en nuestra sociedad, de mantener un feminismo que no es ninguna guerra a los hombres sino un problema social y cultural que resolver entre ellos y nosotras. ¿Seremos capaces?

En menos de cien años una buena parte de las mujeres se han puesto a la altura cultural de los hombres. El proceso ha sido espectacular. Una chica joven tiene claro que ha de estudiar, trabajar y, posiblemente, formará una familia. Pero ya no

siente la apremiante necesidad de «encontrar marido» y tener hijos como garantía de su completura como mujer, porque hoy puede hacer otras muchas cosas gratificantes.

La mujer ambiciosa es seria; busca las cosas bien hechas hasta el detalle, y tiene la convicción de que hay cosas definitivamente importantes, como el lazo invisible que nos une a la vida, así que, de manera natural, busca el equilibrio, la concordia, el pacto. Ella sabe del alma humana. Algunos hombres temen quedar a la sombra de una mujer inteligente y preparan sus particulares zancadillas. De ahí la prudencia con que las mujeres plantean sus ideas, sus logros, sus ambiciones científicas o culturales, pues el alto rango en el orden cultural y de poder sigue siendo hegemónicamente masculino.

La competitividad se hace necesaria, pero las mujeres han de recorrer este camino junto a los hombres; eso sí, sin dejarse avasallar por lo injusto. Han aprendido a no renegar de ser mujeres.

Al liberarnos del concepto de mujer hogareña y abnegada, propio de la década de los cincuenta, el mito de la belleza vino a ocupar su lugar y se ha extendido de tal modo que realiza enérgicamente su labor de control social.

El modo natural de ser mujer

Cada vez un mayor número de mujeres tenemos más campo de acción y más derechos legales, pero en cuanto a cómo nos sentimos, por ejemplo, respecto a nuestro físico o al miedo a envejecer es muy posible que estemos peor que nuestras abuelas no liberadas, y que no caminemos por la vida con la soltura a que tenemos derecho, porque estamos aferradas a unos tabúes que dificultan el paso.

Las quejas de Bridget Jones, el personaje de Helen Fielding, nos hablan de lo que nos imposibilita realizar airoso el trayecto:

—Ser mujer es peor que ser granjero. ¡Hay tanta recolección y fumigación de cultivos que hacer! A saber: depilar las piernas con cera, afeitar las axilas, depilar las cejas, frotar los pies con piedra pómez, exfoliar e hidratar la piel, limpiar las manchas, teñir las raíces, pintar las pestañas, limar las uñas, masajear la celulitis, ejercitar los músculos del estómago... Todo este conjunto de actividades resulta tan perentorio que con solo olvidarlo unos cuantos días, todo se marchita...

Vivimos en una sociedad de escaparate en la que cuenta más parecer que ser. Muchas mujeres comprendemos que el movimiento emprendido ha perdido su aceleración, y nos entristece comprobar cómo muchas de nuestras jóvenes muestran poco interés en tomar responsabilidades y quedan a merced de este juego, potenciado desde el poder político y mediático para sujetar las riendas y frenar el



progreso de la mujer. Se trata de una añagaza: inculcarnos un mito de gigantescas proporciones, el ansia por la belleza.

Al liberarnos del concepto de mujer hogareña y abnegada, propio de la década de los cincuenta, el mito de la belleza vino a ocupar su lugar y se ha extendido de tal modo que realiza energicamente su labor de control social. Por un lado, infiltra en las mujeres el descontento, cuando no el abierto rechazo hacia su cuerpo porque, al compararlo, siempre está en desventaja con los modelos presentados; y por otro, se las bombardea con miles de imágenes de mujeres perfectas.

Como el ataque psicológico para debilitar a la mujer es tremendamente efectivo por la peculiar inclinación que esta muestra a desarrollar ideas circulares, es el que más se emplea y mejores resultados proporciona a los manipuladores de opinión. Las obsesiones actuales en relación con el cuerpo femenino se han propagado de una manera alarmante. El mito está erosionando el trabajo realizado tan duramente por aquellas

patrón belleza al patrón oro. Con dinero se obtiene belleza, con belleza conseguimos dinero. Ya estamos inmersos en un panorama absolutamente materialista.

Las mujeres no nos cerramos a la cosmética, nada más lejano de la realidad. Todos los avances bienvenidos sean; lo peligroso es el uso publicitario que se hace de ellos cuando no hay detrás una evidencia científica corroborada y su pretensión solapada de enriquecerse engrosando la tiranía de este mito de la belleza.

Desgraciadamente este mito se refuerza creando ciclos de odio hacia el propio cuerpo, provocado por este aluvión de bellezas sobre el papel que recibe una mujer y que asocia a lo que es deseable, entrando en un estado de neurosis obsesiva que diluye ante su vista todos sus restantes valores como persona. En adolescentes y mujeres jóvenes o inmaduras puede tener gravísimas consecuencias. Muchas mujeres en esto están mal informadas, pues los patrones de cómo se percibe la belleza son particulares en cada uno de nosotros.



pioneras que nos precedieron. Los estragos que deja nos destruyen físicamente, con trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia. Además, provocan un sentimiento de repulsa en muchas mujeres al comprobar que no son tan libres como creían, pues asuntos tan banales como lo relacionado con su pelo, su cutis, su celulitis o su ropa les preocupan excesivamente.

Las revistas llamadas femeninas, con mensajes de *«puedes conseguirlo»*, *«está a tu alcance»*, *«tú lo decides»*, *«consigue el cuerpo que te mereces»*, *«resultados en quince días»* y otros de esta índole, mantienen a las mujeres consumiendo unos productos que en el mejor de los casos son inocuos, y cumplen el objetivo de expandir la ilusión de alcanzar un estatus de belleza equiparable al que alcanzan los hombres con el poder del dinero. Es decir, que equiparan el

La voz de las revistas ejerce una autoridad férrea aunque de modo invisible, y nosotras, que hemos luchado por nuestra libertad, por nuestra independencia de criterio, se las entregamos en bandeja de plata, además de contribuir al enriquecimiento de sus meganegocios. Es paradójico que en esta época en la que exigimos transparencia y libertad de prensa a todos los niveles, tengamos la censura más cerrada en la publicidad de cosméticos; por un acuerdo tácito, no se puede decir la verdad sobre los productos patrocinados. Así los productores de cosméticos, que gastan proporcionalmente más en publicidad que cualquier otra industria, tienen las manos libres para inculcarnos en las revistas sus mensajes sobre una belleza utópica.

Hay otra forma de engaño sobre el papel. Dalma Heyn, editora de dos revistas femeninas,

confirma que borrar la edad de la cara de las mujeres es un procedimiento de rutina. Las revistas ignoran a las mujeres maduras. Este mundo del culto a la belleza, demasiado adulterado, tiene su importancia, pues el intento a ultranza de «borrar» el reflejo del tiempo en el rostro tiene ecos como de vergüenza del pasado, es como borrar parte de la identidad de la persona, de su historia; y repugna tener que entregar ese tributo a la vanidad.

La voz de las revistas ejerce una autoridad férrea aunque de modo invisible, y nosotras, que hemos luchado por nuestra libertad, por nuestra independencia de criterio, se las entregamos en bandeja de plata, además de contribuir al enriquecimiento de sus meganegocios.

Nos parece lamentable que, por ejemplo, la compañía aérea National Airlines despidiera a su azafata Ingrid Fee porque era «demasiado gorda» (pesaba dos kilos más de lo estipulado). Y ¿qué ocurre con las presentadoras de programas televisivos? Si se trata de un hombre, si es de edad madura, esto no es óbice para su trabajo frente a las cámaras; antes al contrario, presenta un aspecto respetable y distinguido, y su acompañante siempre será una mujer joven, bien maquillada y con un buen nivel de belleza. Lo injusto es que se contrata a bellezas profesionales para convertirlas en periodistas televisivas. La veteranía no significa mayor prestigio, sino mayor desgaste. Tan pronto como declina la tersura del rostro, las profesionales de la pantalla desaparecen. Y así para cualquier trabajo: presencia antes que experiencia profesional. ¡Toda una bofetada a la mujer!

Una de las reacciones que este hecho provoca en las mujeres que quieren progresar en

cualquier profesión es que, en muchos casos, se ven impulsadas a recurrir a la cirugía estética, unas para corregir el paso del tiempo, otras para satisfacer una neurosis. Esta demanda se asemeja a la esclavitud, porque al exigir una alteración permanente, dolorosa y arriesgada del cuerpo, es demoledora de la autoestima. Lo más lamentable es que las mujeres estamos tan adoctrinadas que no asimilamos que podamos ser interesantes sin necesidad de ser una «belleza al uso».

Las cosas podrán cambiar cuando las compañías multinacionales, dirigidas por mujeres, prefieran las aptitudes profesionales de las jóvenes graduadas a su aspecto, cuando la mitad de las cátedras estén ocupadas por científicas, cuando las instituciones de la cultura estén subvencionadas por magnates femeninas o por los excepcionales hombres que aceptan el mundo de la mujer en todo su valor. El día que las mujeres concienzien que pueden contar con la parte que les corresponde por su valer, pues ellas son media humanidad, la belleza dejará de tener un valor de trueque.

Bibliografía

- La mujer, sexo fuerte.* Ashley Montagu. Ediciones Guadarrama. Madrid.
- El mundo según las mujeres.* Margarita Riviére. El País-Aguilar. Madrid, 2000.
- El poder de la autoestima.* Nathaniel Branden. Editorial Paidós. Barcelona, 2000.
- El mito de la belleza.* Naomi Wolf. Emecé Editores. Barcelona, 1991.
- Los seis pilares de la autoestima.* Nathaniel Branden. Editorial Paidós. Barcelona, 2001.
- Anatomía del miedo.* José Antonio Marina. Anagrama. Barcelona, 2006.
- Vindicación de los derechos de la mujer.* Mary Wolstonecraft. Editorial Debate. Madrid, 1998.





Simone Weil

una filósofa socialmente comprometida

La historia nos reserva a veces pequeñas sorpresas a través de algunas vidas no suficientemente exploradas, que se convierten en objeto de atención para los que viven un momento diferente al suyo. Es el caso de Simone Weil, mujer de firme carácter, cuyo pensamiento nos llega más de un siglo después de que naciera.

M.^a Angustias Carrillo



Además de ser una de las tres mujeres filósofas más importantes nacidas a comienzos del s. XX, junto con María Zambrano y Hannah Arendt, Simone Weil es la que estuvo más implicada en poner en práctica sus ideales de educación y de justicia para lograr una humanidad más sabia y más libre.

Sus citas, rotundas y certeras, aparecen como referencias a su pensamiento, marcado por un itinerario vital e intelectual que se manifiesta en tres direcciones: una búsqueda continua y apasionada de la verdad, que la lleva a estudiar Filosofía y a interesarse por todas las manifestaciones religiosas; una marcada pureza natural que se asombra ante la contemplación de la belleza del mundo y del arte, en donde presiente la huella de Dios; y una vulnerabilidad ante la desgracia de las clases más desprotegidas de la sociedad, que la llevó a luchar por mejorar sus vidas.

Pasó de ser una profesora universitaria de prestigio y brillante porvenir a trabajar como obrera en una fábrica en condiciones infrahumanas.

La mayor parte de lo que conocemos de su vida y su obra está diseminada en cuadernos escritos a mano, que sus familiares y amigos fueron recogiendo y editando después de su muerte. Su compasión por las condiciones esclavizantes de los trabajadores y su rebelión contra la ignorancia y la injusticia del orden social imperante, la hacían estar muy por encima de cuantos solo hablaban de teorías. Ningún intelectual de izquierdas, a cuyos líderes comenzó admirando, había intentado antes que ella experimentar la vida cotidiana de los obreros, su tristeza, su desesperación, su cansancio y sus angustias vitales. Cada día aumenta el número de sus admiradores, atraídos por su inclasificable y original personalidad, que sabe combinar de forma coherente el conocimiento y la honestidad intelectual con una ética personal, por la que se rige a través del compromiso consigo misma, una entrega generosa y una férrea voluntad que, a través de una disciplina implacable, le impide hacer nada superficialmente y sin una marcada finalidad.

Pero no fue solo la trayectoria de su vida y su pensamiento filosófico, su identificación con los más débiles y su lucha sin tregua por ayudarles a mejorar sus existencias lo que hace de ella una mujer admirable. Es también constatar cómo su vida fue una continua ofrenda de puro amor hacia los demás, un ejemplo de dación y sacrificio en el mejor sentido de esta palabra. Renunció a una cómoda forma de vivir para hacerlo con absoluta austeridad, rechazando incluso, en los últimos meses de su vida, comer más de lo que le daban como ración a un compatriota en el frente de batalla; pasó de ser una profesora universitaria de

prestigio y brillante porvenir a trabajar como obrera en una fábrica en condiciones infrahumanas; y de ser una preciosa niña mimada perteneciente a la alta sociedad, a convertirse en una miliciana austeramente vestida.

Más de un siglo después de su nacimiento, Simone Weil sigue provocando una reflexión profunda para entender y buscar soluciones a los grandes problemas que aquejan a la humanidad.

Simone Weil aporta claves para establecer un nuevo orden social basado en la justicia, lo que exige una primacía del deber moral sobre el derecho positivo.

Filosofía y compromiso

Según Ferrater Mora, los temas capitales de la filosofía de Simone Weil pueden resumirse en este aforismo suyo: «Dos fuerzas reinan en el universo: la luz y la gravedad» (la «pesantez»). La luz es lo sobrenatural, la gracia; la pesantez es la naturaleza. La luz ilumina la pesantez y la atrae hacia sí, elevándola. La pesantez se hace, en efecto, liviana por medio de la caridad, la cual es a la vez religiosa y humana, pues transforma las almas y a la vez las mismas condiciones de vida. La experiencia religiosa no es necesariamente algo que solamente pueden vivir los «intelectuales»; es algo que pueden vivir los humildes, los obreros.



Por la originalidad de sus experiencias y la profundidad de sus reflexiones, muchas de absoluta actualidad, Simone Weil aporta claves para establecer un nuevo orden social basado en la justicia, lo que exige una primacía del deber moral sobre el derecho positivo. Ella aboga por un orden social en el que las necesidades del cuerpo y del alma queden satisfechas para todos, para lo cual es preciso que las colectividades sacien de luz sobrenatural aquellos rincones de nuestra constitución humana sin cuya luz la opresión y la

pesantez moral se perpetúan. Simone Weil es un caso raro y excepcional de intelectual idealista, comprometida y luchadora, en medio del ambiente positivista y ateo que la rodeó.

Su familia proporcionó a Simone una exquisita y completa educación, y su mundo estuvo siempre enriquecido de profundas y variadas experiencias culturales, artísticas y científicas, desarrollando en ella una especial sensibilidad para la belleza, el arte y la música. Su vocación por la carrera de Filosofía, su interés por el estudio de las religiones y, en general, toda su trayectoria, es también una exploración de los más profundos abismos del ser humano.

Fue una de las primeras mujeres que se graduaron en la prestigiosa École Normale Supérieure de París, con el título de «agregée de philosophie», reservado solo a los graduados más brillantes.

Fue una de las primeras mujeres que se graduaron en la prestigiosa École Normale Supérieure de París, con el título de «agregée de philosophie», reservado solo a los graduados más brillantes.

Su filosofía es difícil de clasificar; es una buscadora insaciable de la verdad, que intuye oculta detrás de todo lo que percibe, y persigue desesperadamente la unión mística con un Dios al que se siente pertenecer, y que concibe como un Todo Único, por encima de todas las creencias. Es una autora solitaria, sin tradición ni herederos, que fue casi olvidada tras su prematura muerte, pero que hoy nos fascina por su intensa biografía, por





su forma de vincular sus ideas sociales, filosóficas y místicas a sus vivencias cotidianas. Aunque nunca llegó a pertenecer a ningún partido ni a ninguna religión, pues su idea de justicia estaba siempre muy por encima de las ideologías de su tiempo y de las religiones establecidas, siempre tuvo claro su compromiso en la defensa de los derechos humanos, del derecho de todos a la educación y a una vida digna.

Experiencias místicas

Durante el curso 1934-35, deseosa de conocer de primera mano la realidad del mundo de los trabajadores, renuncia a su cátedra de Filosofía, en donde tenía asegurada una brillante carrera, para entrar a trabajar en una fábrica de la compañía eléctrica Alsthom. Allí experimentó, como una operaria más, las durísimas condiciones de vida de los obreros de los años treinta. Esta experiencia le produce una fuerte conmoción interior que le cambia la vida, y que la conduce a una serie de experiencias místicas que la acercarán cada vez más a la figura de Cristo, al que admira profundamente como Dios que se ofrenda por la salvación de la humanidad.

La primera de ellas es en 1935, cuando sus padres la llevaron a Portugal, y que ella misma

relata en su correspondencia con el padre Perrin, la cual constituye una especie de autobiografía espiritual: *«Después de mi año de fábrica, antes de volver a retomar la enseñanza, mis padres me llevaron a Portugal y un día los dejé para ir sola a un pequeño pueblo de pescadores. Tenía el cuerpo y el alma despedazados, aquel contacto con la desdicha había matado mi juventud. Hasta ese momento no había tenido otra experiencia de la desdicha que la mía propia que, al ser solo mía, me parecía de poca importancia y que, al ser biológica y no social, era solo una semidesdicha. Yo sabía bien que había mucha desdicha en el mundo—estaba obsesionada por ella—, pero nunca la había constatado de cerca y de forma prolongada. Al estar en una fábrica, confundida a los ojos de todos y a los míos propios con la masa anónima, la desdicha de los otros penetró en mi carne y en mi alma. No podía separarme de ella y difícilmente podía imaginar la posibilidad de sobrevivir a tantas fatigas. Lo que allí sufrí me marcó para siempre (...) Allí recibí la marca de la esclavitud como la marca de hierro al rojo vivo que los romanos ponían en la frente de sus esclavos más despreciados. (...) Con este estado de ánimo y en unas condiciones físicas miserables, llegué a ese pequeño pueblo portugués, que era igualmente miserable, sola, por la noche, bajo la luna llena, el día de la fiesta patronal. El pueblo estaba al borde del mar. Las mujeres de los pescadores caminaban en procesión junto a las barcas; portaban cirios y entonaban cánticos, sin duda muy antiguos, de una tristeza desgarradora. Nada podría dar una idea de aquello. Jamás he oído algo tan conmovedor, salvo el canto de los sirgadotes del Volga. Allí tuve de repente la certeza de que el cristianismo es por excelencia la religión de los esclavos, de que los esclavos no podían dejar de adherirse a ella, y yo me sentí entre ellos».*

Simone Weil vivió no solo las dos guerras mundiales del siglo XX en Europa, sino que también tomó parte en la guerra civil española, incorporándose como voluntaria a las filas republicanas.

La segunda experiencia tuvo lugar dos años después en Italia, en la pequeña capilla románica de Asís donde tan a menudo rezó san Francisco. *«Allí, algo más fuerte que yo me obligó, por primera vez en mi vida, a ponerme de rodillas».*

Al año siguiente experimentará de nuevo la presencia de Dios en la abadía benedictina de Solesmes, tras asistir a los oficios de Semana Santa: *«Sentí una presencia más personal, más cierta, más real que la de un ser humano, inaccesible tanto a los sentidos como a la imaginación, análoga al amor que se transparentaría a través de la más tierna sonrisa de un ser amado. Desde ese instante, el nombre*

Son el esfuerzo y la atención los dos valores que destaca como los más necesarios para la vivencia interior y que ella trata de integrar continuamente en su vida.

de Dios y el de Cristo se han mezclado de forma cada vez más irresistible en mis pensamientos».

En los pocos años que vivió después, parece ser que sus experiencias místicas continuaron, pero ya no se refirió a ellas sino de pasada y con una gran discreción. Tampoco sus dolores de cabeza cedieron, ni sus accesos de melancolía, que la acompañaron siempre hasta su muerte y que ella trataba de superar achacándolos a la pereza que, curiosamente, consideraba uno de sus peores vicios. Sin embargo, son el *esfuerzo* y la *atención* los dos valores que destaca como los más necesarios para la vivencia interior y que ella trata de integrar continuamente en su vida. A ellos alude con frecuencia en sus escritos:

«El deseo de luz produce luz, y hay verdadero deseo cuando hay esfuerzo y atención. Es realmente la luz lo que se desea cuando cualquier otro móvil está ausente. Aunque los esfuerzos de atención fuesen durante años aparentemente estériles, un día, una luz exactamente proporcional a esos esfuerzos inundará nuestra alma. Cada esfuerzo añade un poco más de oro a un tesoro que ya nada en el mundo nos puede sustraer».

A pesar de su corta vida (1909-1943), Simone Weil vivió no solo las dos guerras mundiales del siglo XX en Europa, sino que también tomó parte en la guerra civil española, incorporándose como voluntaria a las filas republicanas. La guerra era para ella el peor de los males, pero consideró que, cuando ya no se puede impedir, cada cual debe tomar parte en esa calamidad con el grupo al que pertenece. Fue breve, pero muy dura, la experiencia vivida en España en 1936. A partir de entonces se hizo más independiente y liberal en sus posturas políticas, sin abandonar sus ideales ni su sentido del humor. A pesar de sus frecuentes jaquecas y su delicada salud, su fuerte personalidad se fue haciendo cada vez más calmada y dulce.



Después de su muerte, en 1943, se difundieron sus escritos y se redimensionó su figura, convirtiéndola en un símbolo de resistencia frente a la mediocridad cultural, un ejemplo de coherencia entre pensamiento y vida, de conciencia crítica de una sociedad injusta y un referente obligado para los creyentes sin Iglesia.

Más de cien años después de su nacimiento, filósofos, teólogos, sociólogos y lectores de todo el mundo se sienten atraídos por la autenticidad, lucidez y pureza del pensamiento de Simone Weil, y su compromiso consigo misma y con la humanidad.

Simone Weil

Bibliografía

Vida de Simone Weil, Simone Pétrement. Ed. Trotta. Madrid, 1997.

Simone Weil, la conciencia del dolor y de la belleza, edición de Emilia Bea (varios autores). Ed. Trotta. Madrid, 2010.

El conocimiento sobrenatural, Simone Weil. Ed. Trotta. Madrid, 2003.



CUÉNTAME UN LIBRO



Maruja Torres se despacha a gusto con su adorado Cebrián. Después de treinta años en *El País* es «invitada» por el consejero delegado de PRISA a abandonar la sección de opinión. Antes que enfurecida, la curtida reportera ya llevaba muchos años decepcionada —como nos pasa a muchos— con la línea y desvarío de este periódico.

Además de zampadora de libros, soy periodista, tan solo una más —un simple grano de arena del desierto— dentro de esta profesión que da tantos disgustos y retortijones de hastío como satisfacciones. Por eso, este libro me toca profundamente, aunque sea de refilón, porque obviamente, el nivel de Torres está en esas galaxias del periodismo que muchos no tocaremos nunca.

Los que somos del batallón (la *canalla*, como nos llaman e incluso nos autodefinimos) miramos a Maruja Torres desde abajo, suspirando por la mitad de las experiencias que ha vivido gracias a su trabajo. Desde luego, se lo ha currado

a lo largo de tantos años de batallas vividas en directo. Desde luego. Pero sin duda tiene que ser un gustazo poder vomitar lo que quieres en un libro. Por eso, la felicito y también —lo reconozco— la envidio.

Adoro la lengua afilada —por distintos motivos he disfrutado, apretado los dientes y reído con sus agudas columnas a lo largo de los años— de esta reportera que, a sus setenta primaveras, nos cuenta que se ha reinventado cada siete años. La primera vez, lo hizo «a la fuerza». Su padre se marchó de casa y la dejó con una madre que solo le ha valido para acumular traumas. Pero la madera de Maruja Torres le hizo flotar y huir hacia esas historias que estaba deseando encontrar y contar y, de paso, llenarlas de opiniones con argumentos, tras sentirlas, gozarlas y sufrirlas.

El libro es una historia completamente personal, cañera, como ella, como ese lenguaje directo con el que nos ha conquistado, primero en formato periodístico, después intercalándolo en sus diferentes novelas. En esta, dispara a cañonazos contra humanos e inhumanos que va encontrando desde la infancia hasta la actualidad. Eso sí, lo mismo que muestra la basura a toneladas en forma de personas, se derrite con las que no han sido tóxicas en su vida. Todo lo contrario: son un bálsamo que reconforta y que trata de equilibrar la balanza de calidad humana con la que todos —periodistas o no— nos encontramos a lo largo de nuestros días.

El trabajo ha sido su motor vital. Lo dice y lo describe con magia —me encanta la pseudopoesía que desprende en algunos tramos de su prosa—, a veces hasta la saciedad. Con él ha intentado paliar las miserias de la infancia, aunque a veces no le haya salido bien. Es un mal común de todo bicho viviente: los traumas nunca logran enterrarse del todo porque escarban siempre hacia la superficie.

Aun así y reconociendo y admirando su valía por cantar las verdades como puños, y desde mi perspectiva de pequeña y diminuta periodista, le digo a Maruja Torres que se regodee en la felicidad de la que ha sido capaz de disfrutar con tantos mundos vividos.

Es un libro de periodismo, de sentimientos a flor de piel, tanto de ira como de amor (en muchos sentidos) autobiografiados para deleite de los que, como creo que ella diría —permítame la licencia, doña Maruja Torres—, «somos capaces de sentir orgasmos al escribir».

Cortesía de "El club de lectura El Libro Durmiente" www.ellibrodurmiente.org



¡PRIMAVERA!... motivación nueva

Cuando llega la primavera, solemos hacernos diferentes propósitos a nivel de la apariencia física, sobre todo. Desde la Escuela del Deporte queremos animaros a generar un hábito muy saludable: la práctica deportiva. Para ello vamos a tratar de buscar motivaciones para «deshacer» las excusas más frecuentes.

La pereza... Es una tendencia que usa tu cuerpo para ahorrar energía. Choca frontalmente con la búsqueda de hábitos saludables. La pereza solo sirve para entrar en una espiral descendente de amor propio y satisfacción personal. Por el contrario, si empleas un poco de tu tiempo en hacer algo de ejercicio adaptado a tus condiciones y posibilidades, verás cómo entras en una fase de optimismo que te ayudará a tener menos pereza al día siguiente. Y así, poco a poco, entrarás en una espiral ascendente de autoestima. Una vez te has puesto en marcha, verás cómo mejora tu percepción de las cosas.

«Esto no es para mí...», «Ya estoy mayor...», «No he hecho deporte en mi vida...», «Me duele todo...», y unas cuantas excusas más, similares o parecidas...

Existen deportes para todo tipo de personas, y lo más sorprendente:

**¡EXISTEN DEPORTES RECOMENDADOS
PARA LUCHAR CONTRA CASI TODO TIPO DE
ENFERMEDADES!**

Practicarlos con la intensidad y periodicidad adecuados va a generar salud en nosotros.

«No tengo tiempo...». Es la reina de las excusas. Y os puedo asegurar que si el día tuviese 48 horas, tampoco tendríamos tiempo. Si pones tu salud en los primeros puestos de tus prioridades, no tendrás más remedio que trabajar por ella. En

realidad, si lo piensas con calma, es posible que no encuentres demasiadas cosas más importantes que tu salud. Así que no digas: «No tengo tiempo».

Di más bien: «No me importa mi salud». Es más duro de admitir, pero es más real.

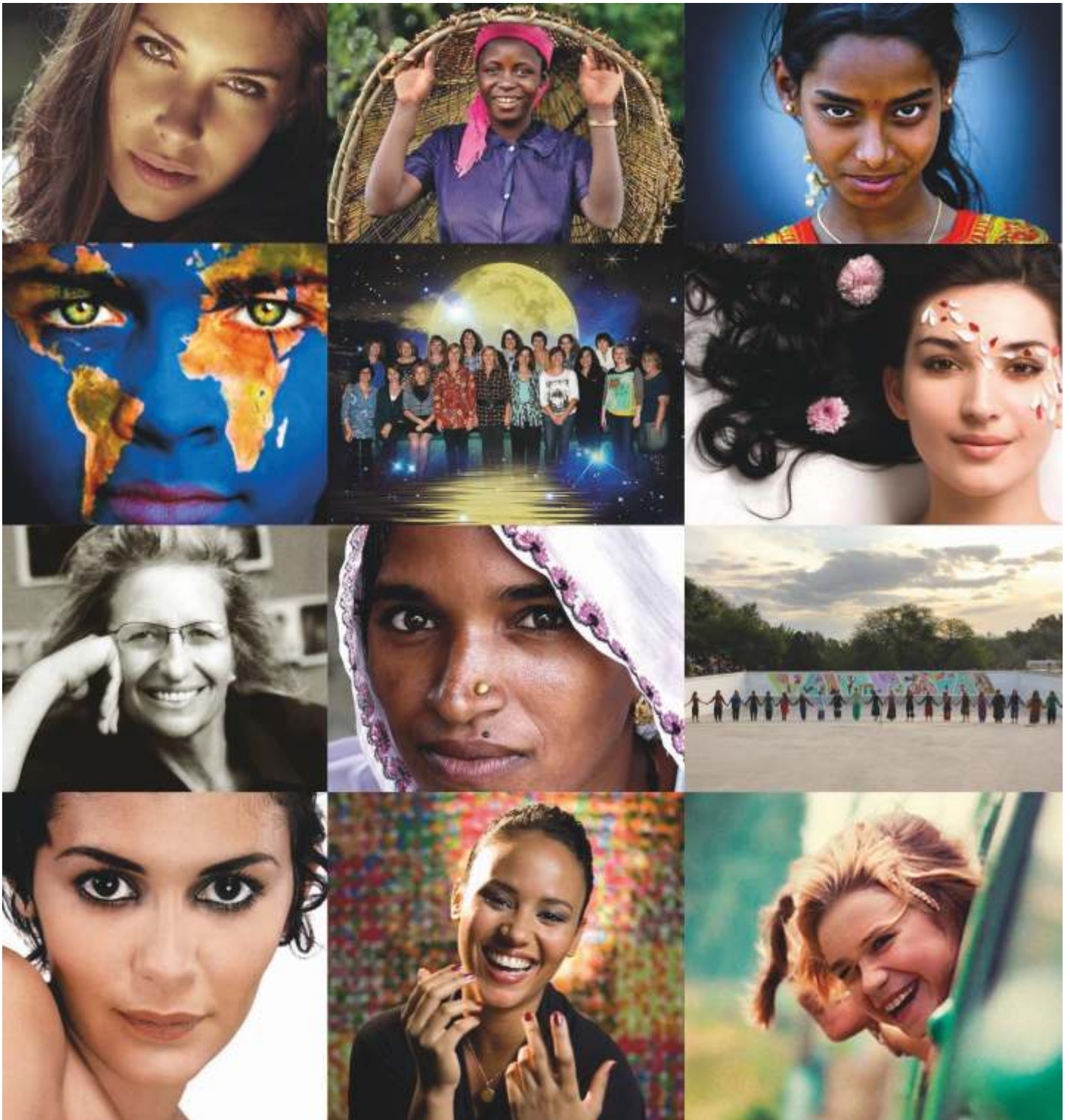
Las personas que hacen ejercicio son mucho más activas y sacan más rendimiento a las horas del día.

**¡ÁNIMO! ¡PRIMAVERA!... MOTIVACIÓN
NUEVA.**

Bibliografía: *Ponte en forma*, de Juan Rallo.
Sport Life, diciembre de 2012.

Escuela de deporte (escueladeldeporte7@gmail.com)





Marzo

Edición especial

Mes de la Mujer



**Nunca se debe gatear cuando se tiene
el impulso de volar**

Hellen Keller

www.revista-esfinge.com