En Tiempos de Aletheia
REVISTA MENSUAL

Lugar de encuentro: Cultura y opinión

ESPECIAL CINE
TARKOVSKI

Anorexia: la gran incomprendida

Nacho García Vega (Nacha Pop)

Dimensión simbólica de la dieta vegetariana

Años 40: La Generación del silencio ahora habla

Un misterio llamado Agatha Christie

La Voluntad General y la "democracia" actual

Y mucho más: Antropología, Arte, Ecología, Filosofía, Historia, Mujer, Psicología, Viñetas...

Febrero 2020 - Número 6

El Carnaval de San Valentín

EDITORIAL

ANDRÉS EXPÓSITO

Nunca dos ideas contrapuestas, nacidas en bandos diferentes, obviaron su origen y se acercaron a ser parte una de la otra, a concebir la necesidad del otro para satisfacer su propia necesidad.

El origen de la idea de San Valentín parte de la intención de los católicos de fomentar la afectividad y el amor, en contraposición a las bacanales romanas. Y en los orígenes de la idea o de la raíz del Carnaval, de esa permisividad y descontrol, están las fiestas paganas, y entre ellas, las que realizaban los romanos en honor al dios Baco, el dios del vino, las saturnales y las lupercales romanas.

Pero San Valentín parece que ha crecido, ha madurado el aspecto y la conducta juvenil de esa primera idea; y en estos tiempos, propone no solo el romanticismo de la rosa, el beso y la palabra, se ha adentrado en la relación sexual, en la caricia de los cuerpos desnudos, y se ha acercado al vino del dios Baco para sumirse en el universo apetecible del deseo. Propone lo ebrio, no solo en la condición de la bebida como compañía del amor, lo propone en la condición de la pasión, del amor sin ataduras religiosas, sin pecados capitales que impidan el acceso a sentir.

Hoy, más que nunca, la festividad de San Valentín es un carnaval apetecible, es una lujuria romántica, es una tarde de vinos hasta que el beso acabe en los labios, y los cuerpos desnudos, en el vaivén, sientan que la vida es vivir.

NÚMERO 6 - FEBRERO 2020

EQUIPO

FUNDADOR, DIRECTOR Y EDITOR

Andrés Expósito

SUBDIRIGE, EDITA Y MAQUETA

Julia Valiente

COLABORADORES

Belén Lorenzo
Francisco T. González Cabañas
Guillermo Gallardo
María José Alfonso
Gustavo Mederos
Víctor Infantes
Alexander Vórtice
Hussein Nhaba
Ramón Araújo
José-Marino Suárez
Rosa Garcia Primo
Pilar Díaz
Nuria Morera
Silvia Hernández Plaza
Mercedes Vassou
Gabriel de la Isla

ISSN: 2695 - 4044

SUMARIO

NADIE NOS INFORMA

Trastornos de la Conducta Alimentaria: Para una comprensión lúcida.
Entrevista a **Marta Tena**
Pág. 4

¿Más azúcar? No, por favor. El dilema del dulce veneno
Mercedes Vassou
Pág. 9

MIRADAS

La generación del silencio. Un grito en... ¿el desierto?
José-Marino Suárez
Pág. 13

Carnaval y el amor romántico. ¿Se darán la mano?
Julia Valiente
Pág. 17

ENTREVISTA

Nacho García Vega - Nacha Pop
Por: Andrés Expósito
Pág. 20

MUJER: AYER, HOY Y MAÑANA

Reflexiones sobre el Pin parental
Nuria Morera
Pág. 23

Un misterio llamado Agatha Christie
Belén Lorenzo
Pág. 25

HUMANIDADES

Psicología
La música y el baile en la salud mental
María José Alfonso Bartolomé
Pág. 27

Antropología
La conversión de lugares a no-lugares
Pilar Díaz
Pág. 30

Dimensiones simbólicas del comer: La dieta vegetariana
Rosa Garcia Primo
Pág. 33

Filosofía
2020: un año para la Filosofía
Guillermo Gallardo
Pág. 36

Una imagen del mundo moderna que aún nos cautiva
Silvia Hernández Plaza
Pág. 39

VIÑETAS

Gustavo Mederos y Mariano Gamo
Pág. 42 a 44

PARTE DE GUERRA. OPINIÓN

Las fiestas de antes
Hussein Nahaba
Pág. 45

Menos mal que nos queda Portugal
Ramón Araújo
Pág. 46

Sociedad de epidermis
Alexánder Vórtice
Pág. 47

Sin Voluntad general el Contrato social es un acuerdo no democrático
Francisco T. González Cabañas
Pág. 48

EL ÁGORA DE LAS ARTES
Especial cine: Tarkovski

Esculpir en el tiempo. Una aproximación al cine de Andrei Tarkovski
Víctor Infantes
Pág. 51

Poéticas presentes en el cine de Andrei Tarkovski. Breve discusión sobre el estado del arte
Gabriel de la Isla
Pág. 54

ENTREVERO
"Baile carnavalesco"
Pág. 56

Trastornos de la Conducta Alimentaria. Para una comprensión lúcida del problema

Entrevistada por JULIA VALIENTE

Entrevista a la escritora Marta Tena

Marta Tena Briceño (1995, Zaragoza). Ingeniera industrial. Como le gusta decir a ella: "Soy una niña que acaba de despertar con 24 años y una ingeniería".

Trámite en años de TCA propio: De los 17 a los 24 años. Aunque los complejos vienen desde pequeña...

Autora del libro *Y tú, ¿quién eres?*, propone un estudio desde dentro de los Trastornos de Conducta Alimentaria que ayuda no solo a su superación por la comprobación de su posibilidad efectiva de cura sino también por el acercamiento sensible a su entendimiento por parte de todas aquellas personas que desconocen sus causas, sus raíces; el dolor y el miedo que mueven a una persona a, como bien dice la autora, no apostar por ser quienes son. Un bonito canto a la libertad frente al encorsetamiento de los estereotipos actuales de belleza. Escrito sin ánimo de lucro, dona todos sus beneficios a la ayuda en estos trastornos. La autora se revela así no solo como ganadora en la lucha sino como solidaria compañera infatigable de todos aquellos otros que siguen en ella. También ofrece ayuda a través de sus redes: @BricenoTena y @martitastory

Su lema: "Cómete tus miedos".

> "Cómete tus miedos" es su lema.

En tu libro nos hablas de cómo la anorexia nace del miedo a no estar integrado en un grupo o, en general, en el medio social. ¿Definirías la anorexia como el trastorno del "miedo social"?

Creo que la anorexia es la enfermedad del miedo pero, a la vez, ¿qué enfermedad psicológica no lo es? Miedo a no estar integrado, miedo a no cumplir expectativas, miedo a no sacar las mejores notas, miedo a no ser suficiente, miedo a ser rechazado, miedo a no controlar la vida... Está muy relacionado con la baja autoestima, con el perfeccionismo, con una autoexigencia inmensa, con querer antes el bien de los demás que el tuyo propio. Hay una lucha interna de no ser aquello que quieren que seas y, a la vez, no saber qué quieres tú mismo.

Sin embargo, parece que es como la serpiente mordiendo su propia cola: nace de la necesidad de integrarse en el medio social y, a la vez, es un trastorno muy poco comprendido por la sociedad la cual puede llegar incluso a tener sentimientos reactivos hacia quienes la padecen, ¿es así?

Por lo que he vivido, creo que se trata de una enfermedad que no es nada comprendida. Lo digo de primera mano. Yo misma, con 16 años, decía que no entendía cómo unas niñas eran tan egoístas de querer tener un cuerpo delgado hasta el punto de preocupar a sus seres queridos... He aprendido que no hay que juzgar lo desconocido. ¡Nunca!

Cuando empecé a ir al psicólogo a la gente no le gustaba que lo dijera. En España, ir al psicólogo está asociado con estar loco, aunque he de decir que cada vez tiene mayor aceptación.

La anorexia es una enfermedad que o la padeces o es muy complicado, imposible, diría, de entender.

En tu libro, cuentas cómo es ese miedo a no encajar conjugado con cierta tendencia al perfeccionamiento, lo que lleva a perseguir el que parece un "éxito personal" inapelable: el cuerpo esbelto, ¿es así?

Cuando parece que todo es negro, que no puedes controlar nada, parece que la única solución para alcanzar algo de felicidad, algo de aceptación es controlar tu físico.

En un mundo en el que todo cambia, no hay nada estable, si hay problemas en casa se dificulta mucho más, no crees en ti mismo, por lo que el éxito es algo que ves en el horizonte. El querer contentar a todo el mundo y querer cumplir expectativas cuando, en realidad, son imposibles de cumplir, hace que puedas llegar a sentirte hundida, no sabes cómo encajar, no sabes qué más hacer para sentirte bien. Dentro de ese perfeccionismo está la "imagen perfecta" y es lo único que puedes llegar a controlar, así que, poco a poco, te vas aferrando a eso y, poco a poco, te obsesionas más y más hasta no poder controlarlo. Sin embargo, al único que tienes que contentar en este mundo es a ti mismo.

¿Crees que influyen mucho, pudiendo llegar hasta a determinar el comportamiento de una persona, los comentarios jactanciosos (típicos en la adolescencia) acerca de su aspecto físico natural (como tener un buen trasero o unos buenos muslos)? ¿O crees que hay un problema de otra índole aún más determinante? ¿Cuál crees que es el mayor estímulo negativo que puede recibir una persona susceptible de anorexia?

En la anorexia hay muchas fases, cada una tiene unos comentarios negativos. Aunque sí, es verdad que siempre están los generales: "mira qué delgada está esa", "te estás pasando de comer", "deberías cuidarte más", etc. Son sobre todo las comparaciones y los comentarios que, seguramente sin esta intención, hacen sentirte inferior.

> "La anorexia es una enfermedad que o la padeces o es muy complicado, imposible, diría, de entender.

En mi caso, yo estaba fuerte de hacer atletismo y recibía comentarios negativos respecto a mi imagen. Bien es verdad que la autoexigencia es la peor enemiga. Compararte con actrices de Disney cuando tienes 9 años y pensar "yo algún día estaré así", desde luego no es lo más sano.

Cuando empecé a adelgazar, hay una serie de comentarios que, sin intención de ser negativos, lo son: "Qué bien te veo", "estás mejor que nunca", "te sienta muy bien la dieta"... Esos comentarios lo que hacen es provocar en tu interior un subidón de autoestima (cosa buena, en principio), pero que, en algún caso, como el mío, pueden llegar a reforzar el seguir y seguir adelgazando.

Una vez empiezas a estar más y más delgada, los comentarios negativos suelen ser: "Te estás pasando", "cómete esto, que estás muy delgada", "estás en los huesos, así no gustas"... Es decir, volver a las comparaciones, pero ahora en el otro sentido.

En conclusión, yo creo que lo más negativo que se puede recibir es una comparación que te deja en un nivel inferior. Hay que tener mucho cuidado con lo que se dice, no solo ya a nivel de TCA, sino de depresiones y autoestimas bajas.

A mí personalmente me parece que los estereotipos actuales de belleza son excesivamente delgados, ¿estás de acuerdo conmigo en que debería haber unos decretos mínimos de medidas en la publicidad como en los maniquíes de tiendas, etc.? ¿Crees que ayudaría esto en algo a que no se dieran tantos casos de TCA?

Tienes toda la razón. Si tú vas a una tienda y acabas teniendo que usar la talla M (siendo, como es, una talla normal), se puede dar el que, como empezamos en tallas muy bajas, puedas sentirte grande. La publicidad constante de modelos delgadas, actrices guapísimas (que todo es Photoshop) te hace sentir descuidada y que no das "la talla". Creo que habría que regular muchas cosas entre ellas el tallaje y la publicidad.

El caso masculino, dicen, es minoritario y distinto, ¿crees que es así, o crees que la raíz radical se encuentra igualmente en ese mismo miedo a la inadaptación y ese espíritu perfeccionista del que nos hablas también en tu libro?

El caso masculino, bien siendo menor, no es algo minoritario, hay muchos casos de chicos que padecen estos complejos, esta bajo autoestima. Ten en cuenta que, al igual que para la mujer es estar delgada, tener un buen pecho, curvas perfectas y nada de celulitis; para los hombres se trata de ser alto, estar fuerte, tener abdominales... Eso hace que muchos chicos se sientan pequeños. Durante toda esta trayectoria (que comenzó por Instagram), me han escrito muchas personas, entre ellas bastantes chicos y lo pasan igual de mal, puede que incluso peor porque es una enfermedad que está asociada al genero femenino.

> "La publicidad constante de modelos delgadas, te hace sentir descuidada y que no das "la talla".

¿Cuándo sabe una persona con TCA que está realmente curada? ¿Hay algún sentimiento o pensamiento que sea el decisorio de que no habrá recaída?

El proceso de recuperación es muy lento, mucho. Piensa que todo ese miedo que has ido acumulando tienes que romperlo. Ha costado mucho esfuerzo, mucha fuerza de voluntad, mucha hambre llegar hasta ahí... Pues romperlo cuesta, desgraciadamente, muchísimo más.

Vas rompiendo barreras paso a paso y vas olvidando esos miedos.

Supongo que depende de cada persona, pero creo que sabes que estás realmente curado cuando tienes hambre y no se te pasa por la cabeza prolongar esa necesidad básica. Cuando sales fuera y lo disfrutas, no tienes ansiedad, cuándo ves la comida como placer y no como ingredientes de una poción que dependiendo de lo que eches va a hacerte estar más o menos delgado, y que hay que tener cuidado qué ingredientes mezclar.

Pero ya no solo en torno a la comida, la anorexia es mucho más que eso. Creo que son las ganas de vivir, vivir de verdad, de disfrutar, de por primera vez en mucho tiempo querer dejarte llevar por la vida, no controlar cada paso, cada segundo.

Aunque, como todo, hay momentos malos, momentos que estás triste otra vez, solo que ahora sabes que toca luchar por vivir, no por morir, porque has visto las posibilidades que te da la vida y quieres explotarlas.

Mi mayor motor de motivación es poder ayudar a otras personas, ayudarles a ver los colores de la vida, ayudarles en su trayectoria.

¿Qué te impulsó a escribir este libro? ¿De qué anhelo nace su idea? ¿Crees que hay un vacío en cuanto a bibliografía de este tipo al respecto?

Como he comentado, todo nace a través de una cuenta de Instagram que inicié para hablar del tema sin reparo, sin esconderme, sin complejos. Me daba mucha rabia que se tratase de una enfermedad tan tabú, no tiene sentido que así sea. Es la enfermedad mental con mayor tasa de suicidios (15-20%), a mí eso me impacta, quiero decir, es algo más complicado que querer estar delgado y la gente no lo ve así.

Creo que hay libros con respecto al tema, pero puede que sean libros que hablen muy por encima de ello. Yo he querido hablar de todo lo que me pasó con sinceridad, sé que a cada uno le pasa por distintas cosas, pero creo que la base es importante y, al final, si quiero ayudar, ayudar de verdad, es importante darlo todo, sin verdades a medias.

> “Mi mayor motor de motivación es poder ayudar a otras personas, ayudarles a ver los colores de la vida.

Además, lo escribí con dos objetivos muy claros: ayudar a personas que estén en la situación a salir adelante, da igual en la etapa que estén. Y ayudar a la sociedad a acercarse más al problema, a que puedan entender un poco mejor. Bien es verdad que si no sufres algo parecido es muy complicado comprenderlo, pero quiero pensar que con esto puedo conseguir acercarme a esta realidad.

En el comienzo del libro, hablas de la anorexia como tabú, ¿puedes concretarnos los matices de esta idea un poco más? Y, ¿de qué manera crees que perjudica que no sea algo de lo que se hable abiertamente? ¿Crees que ese silencio perpetúa la continuación de esos estereotipos de belleza imposibles, retocados con Photoshop y que, llevados a su estricta aplicación, pueden suponer la pérdida no solo de la salud sino hasta de la misma vida?

Creo que es un tabú porque cuando alguien tiene un familiar que lo padece, no es que esté avergonzado, pero, sí se da que no quiere hablar de ello. No es como el cáncer que la gente lo acepta y se nota que se acepta como algo que no se elige. La anorexia tampoco se elige, la sociedad cree que si.

¿Has oído a alguien decir “acabo de ir al psicólogo” abiertamente? Yo si he oído “he ido al digestivo”, “me acabo de hacer análisis”, etc. Pero lo del psicólogo no lo he oído, ahora que estoy metida en este mundo sí lo oigo, pero más a nivel personal.

Entiendo que no es nada fácil aceptar la enfermedad y somos nosotras, las sufridoras, las primeras que tenemos que luchar por ello. Por eso yo no tengo ningún reparo en decir que he tenido anorexia y que me pregunten sobre ello, me gusta hablar de ello. Lo contrario, perjudica de muchas maneras, ya que estando enferma y no pudiendo hablar de ello, te sientes avergonzada. Al ser algo tabú, la persona que lo sufre no se atreve a compartirlo, a pedir ayuda, a acudir a un experto y se va encerrando cada vez más en sí mismo. Ese silencio hace que las marcas tengan modelos en los huesos, que no se luche por los sentimientos de las personas. Al final hay que luchar por la felicidad, por un buen estado de ánimo, por estar contentos con nosotros mismos; la sociedad lo hace difícil. Por eso he decidido hacer ruido, las cosas tienen que cambiar.

Tu libro es un libro salvífico, cargado de esperanza, que muestra la real posibilidad de la cura, la luz al final del túnel, ¿te gustaría enviar unas palabras a todas aquellas personas que ahora mismo están en duelo por este problema? ¿Te gustaría, como bien menta el título de tu libro, decirles algo acerca de quienes son realmente?

El título del libro es apropiado porque en toda esta lucha interna se va a decidir quien eres tú. No lo sabes, pero en el proceso de la recuperación estás buscando, batalla a batalla, definirte.

Me gustaría decirles que no están solas, que hay mucha gente a su alrededor, gente que les quiere, que les quiere apoyar, que no les van a juzgar, y que hay, desgraciadamente, mucha gente en una situación parecida. Decirles que no tengan miedo, que el camino es duro, pero merece la pena. Tirar la toalla es lo fácil y no nos gusta lo fácil. Que para cualquier cosa que necesiten, que no duden en contactarme, para eso estoy.

> “No sirve de nada compararse porque lo que tú puedes aportar es único.

Cada uno somos únicos, no sirve de nada compararse porque lo que tú puedes aportar es único y tienes que estar feliz de poder hacerlo, aceptarte y amarte, sobre todo amarte.

¿Más azúcar? No, por favor

MERCEDES VASSOU

El dilema del dulce veneno

Comencé este artículo recién finalizadas las Navidades, ese período de buenos propósitos en el que muchas personas se proponen adelgazar yendo al gimnasio, a caminar, o bajar de peso comiendo más sano. Ya ha pasado un mes y la báscula no cambia, incluso, diría, en algunos casos que se ha estropeado porque marca más que antes.

No nos preguntamos qué estamos haciendo mal y abandonamos todos esos propósitos antes de haberlos convertido en hábito. Pues bien, este artículo pretende abrir una ventana de luz a la razón de por qué engordamos, nos enfermamos o tenemos hambre tan pronto. La causa principal es que nos estamos DROGANDO, sí, sí, han leído bien, nos drogamos a diario y aún peor, drogamos a nuestros hijos con la connivencia de nuestros gobiernos, de los mercados y, muy a nuestro pesar, de la Organización Mundial de la Salud. Y te preguntarás "cómo". Pues con la ingesta de grandes cantidades de AZÚCAR.

Afirmaciones como "el tabaco mata" o "fumar se asocia a mayor riesgo de cáncer" son nociones que hoy en día todo el mundo asume como ciertas, sea fumador o no. Por este motivo, hay una serie de políticas públicas dirigidas a evitar este hábito. Sin embargo, no siempre fue así. El control que ejercían las tabaqueras era tal que no ha sido hasta hace pocos años que las autoridades sanitarias han tomado cartas en este asunto y han desarrollado estrategias para proteger la salud de los ciudadanos. Con el azúcar, ha ocurrido lo mismo, con la diferencia de que las presiones de la industria azucarera no son tan conocidas y siguen ganando la batalla en los Parlamentos.

Como muestra de que se podría considerar una droga, solo tenemos que estudiar los efectos que produce en nuestro propio organismo. Muchos diréis que ya habéis eliminado esos granos blancos de vuestra dieta, bien, es un comienzo, pero no habéis eliminado el azúcar que contienen el resto de las comidas procesadas. Y les puedo asegurar que la cantidad es tan grande que poco nos pasa para lo mal que tratamos nuestro organismo. Según la OMS, el consumo de azúcar en España está entre los más altos de Europa, con un 16% de las calorías diarias. Esta Organización recomienda limitar el consumo a menos del 5%, lo que equivale a una cuchara sopera al día. Los españoles tomamos de media 90 gramos de azúcar al

día, 18 cucharadas. ¿De dónde sale todo ese azúcar?, te preguntarás. Pues viene de cosas que no identificamos como dulces. Fíjate lo fácil que es pasarse:

> "Las presiones de la industria azucarera no son tan conocidas y siguen ganando la batalla en los Parlamentos.

DESAYUNO

Una cucharadita de azúcar en el café 7g
Dos croissants o unas galletas 12g
Jugo de naranjas natural (básicamente agua y azúcar) 24g

ENTRE HORAS

Chocolatina de la máquina 20g

COMIDA EN HAMBURGUESERIA

Lata de refrescos 39g

Ensalada (aliño) 5g
Hamburguesa (pan, kétchup, mostaza y la carne) 9g
Sobre de azúcar en el café 7g

ENTRE HORAS

Una barrita de cereal "saludable" 7 g

CENA

Croquetas congeladas 4g
Un poco de kétchup... que las croquetas están sosas 5g
Una lata de refresco 39g
Un par de onzas de chocolate con leche viendo la tele (ha sido un día muy duro y nos lo hemos ganado) 22g

TOTAL 204g

Eso son 800kcal de azúcar en un día y, a primera vista, ni siquiera parece una dieta excesiva. Podremos pensar que el jugo de naranja es en realidad de la fruta y eso no puede ser malo, o que si sustituyes el azúcar por miel, que tiene muchas propiedades beneficiosas, estaríamos ganando algo. Pero la verdad es que a nuestro cuerpo le da igual de dónde provienen las moléculas de azúcar o si vienen acompañadas o no de vitaminas. El azúcar sigue siendo azúcar.

El mayor problema es que dejar el azúcar no es fácil porque a nuestro cerebro le gusta, y mucho. Aunque todavía no hay consenso en si el azúcar se puede considerar una droga adictiva (recuerden que las grandes industrias alimentarias presionan para que no lo sea), sí se sabe que los mecanismos de actuación son muy parecidos. Se ha observado, en las ratas de laboratorio, que se produce una descarga de dopamina y acetilcolina en el núcleo de acumbens (el centro de placer del cerebro), igual que ocurre con la cocaína, y que se da síndrome de abstinencia como con los opiáceos al reducir su consumo.

¿A menudo sientes deseos de comer dulces o carbohidratos? Si es así, sabes lo difícil que puede ser resistirse a los postres y otras delicias. Una nueva investigación explica porqué: Algunos carbohidratos conducen a la adicción al azúcar y a los antojos por carbohidratos, y no solo se debe a su buen sabor.

> "La adicción al azúcar es real.

¿Podría ser que la tostada de pan y el jugo de naranja que tomamos para el desayuno nos preparen para la adicción al azúcar y para que anhelemos alimentos como bebidas azucaradas y otros carbohidratos procesados a la hora del almuerzo? ¿Podría ser que las papas fritas y los refrescos del almuerzo nos den más hambre a la hora de la cena y nos lleven a comer en exceso? Un nuevo estudio sugiere que la respuesta a estas preguntas es un rotundo "sí".

La adicción al azúcar es real después de todo. Investigadores del Centro de Prevención de la Obesidad del Hospital de Niños de Boston, diseñó el estudio más sofisticado hasta la fecha que muestra los efectos estimulantes que tienen los carbohidratos de alto índi-

ce glucémico sobre los centros cerebrales del deseo, la recompensa, y el hambre.

¿Qué son los carbohidratos de alto índice glucémico y cómo éstos promueven la adicción al azúcar?

Los carbohidratos de alto índice glucémico, como el azúcar y la harina blanca, son hidratos de carbono que producen rápidos picos y consecuentes caídas de azúcar en la sangre. "Basado en los efectos sobre el metabolismo del cerebro, esta investigación sugiere que no todas las calorías son iguales", afirmó el doctor David Ludwig, autor principal del estudio, "no todo el que come carbohidratos procesados desarrolla antojos incontrolables. Pero para la persona que lucha constantemente contra su peso, sobretodo en el entorno moderno alimenticio, y que se declara incapaz de controlar sus antojos, limitar los carbohidratos refinados es el lógico primer paso".

Durante este estudio, se le dio de beber, a 12 hombres obesos, 2 tipos de batidos de vainilla. A excepción de la carga glucémica, los 2 tipos de batidos eran idénticos en casi todos los sentidos, incluyendo sabor y apariencia. Ambos contenían leche y vainilla y tenían la misma cantidad de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas. La única diferencia fue que uno de esos batidos fue endulzado con jarabe de maíz (de alto contenido glucémico), mientras que el otro fue endulzado con un edulcorante alternativo de bajo índice glucémico.

> "Los alimentos con alto índice glucémico conducen a niveles bajos anormales de azúcar en la sangre y a un hambre excesiva tan solo 4 horas más tarde.

Los alimentos con alto índice glucémico conducen a niveles bajos anormales de azúcar en la sangre y a un hambre excesiva tan solo 4 horas más tarde.

En comparación con el batido de índice glucémico bajo, los niveles de azúcar en la sangre aumentaron inicialmente de manera más rápida, tal como se esperaba. Sin embargo, cuatro horas más tarde, los niveles de azúcar en la sangre se desplomaron a niveles anormales (rango hipoglucémico). Los investigadores mostraron especial interés en este punto crítico, ya que se sabe que este es un factor que influye en la conducta alimentaria de la próxima comida.

Lo que encontraron los investigadores, en el punto crítico de las 4 horas, fue que los batidos de alto índice glucémico no solo produjeron hipoglucemia, sino que también aumentaron la sensación de hambre y estimularon regiones selectivas del cerebro que regulan los antojos, la sensación de recompensa y las conductas adictivas. Cada uno de los sujetos del estudio relató estar más hambriento, y los escaneos cerebrales que se les realizaron a los participantes mostraron una mayor activación y flujo sanguíneo en

el núcleo accumbens, esa zona responsable de los antojos y las adicciones.

¿Cómo vencer la adicción al azúcar?

Pues creando el hábito de los buenos propósitos que nos hicimos el 1 de enero sería un buen comienzo "comer menos azúcar y hacer más ejercicio" para estar más sanos presupone que "todas las calorías son iguales", pero esta nueva investigación, sin embargo, proporciona evidencia convincente que apunta no solo a la cantidad de comida que comemos, sino también al tipo. Quienes sospechen que podrían tener una adicción al azúcar o quienes estén frustrados debido a sus incontrolables antojos por alimentos azucarados o por su incapacidad para perder el peso, que exceden de su índice saludable, de forma definitiva: cambiar a una dieta de bajo índice glucémico (evitando el azúcar, los jugos de frutas, las bebidas endulzadas, el arroz blanco, la harina blanca refinada y otros carbohidratos procesados), podría ser la respuesta. Este tipo de dieta trata esta adicción mediante la estabilización de los niveles de azúcar en la sangre, ya que evita las fluctuaciones anormales y no activa los sistemas de recompensa y deseo del cerebro. El resultado será: menos antojos y menos hambre excesiva. Además, al evitar los alimentos de alto índice glucémico, estos son reemplazados con alimentos que contienen más vitaminas, minerales, fibra y fotoquímicos que pueden combatir muchas enfermedades, incluyendo la obesidad. Pero, incluso sin tener en cuenta el problema del sobrepeso, reducir drásticamente la cantidad de azúcar que consumimos mejora la salud de formas distintas:

- Desciende la presión arterial: La hipertensión es una consecuencia del exceso de azúcar y no de la sal.
- No moriremos de un infarto (probablemente): reducimos el riesgo a la mitad.
- Mejorará nuestro colesterol: Desciende el malo y aumenta el bueno, si bajamos el consumo de azúcar.
- Seremos más inteligentes (si cabe): Estudios de niños entre 6 y 7 años muestran que los que tomaban azúcar obtuvieron peores resultados en los test de inteligencia.
- Tendremos menos papeletas para sufrir Alzheimer.
- Tendremos menos arrugas y una piel más sana.
- Estaremos más alerta: El azúcar anula el tipo de neurona que regula el estado de alerta.
- Sufriremos menos depresión.
- Nos pondremos enfermos menos a menudo.
- Y ahorraremos dinero en el dentista.

La generación del silencio

Un grito en... ¿el desierto?

JOSÉ-MARINO SUÁREZ

Han pasado estas fiestas navideñas como pasa todo en estos tiempos: a una velocidad de vértigo. Un ritmo impuesto por esta sociedad que te exige no perder el tren para mantenerte al día. Porque el tiempo no perdona y mi generación, bautizada en EE.UU. como *Silent Generation* (de la década de los 40) o Generación Silenciosa, nota el peso de los años transcurridos en la mochila. Niñes que pasamos por las diferentes etapas de la vida, sin referencias. Muchas carencias económicas y marcados por las posguerras ya fuese de la Segunda Guerra Mundial o lde a Guerra Civil, en el caso de los españoles. Una generación debidamente acotada e identificada. De esta manera, se puede analizar cómo reaccionó un colectivo a un determinado acontecimiento y cómo ha evolucionado su opinión a través de los años. Además, permite a los investigadores establecer cómo un grupo ha sido moldeado por experiencias similares. Aquellos que superamos los 70 años de edad, los que crecimos tras la Guerra Civil y, en el resto de Europa y el mundo occidental, tras la Segunda Guerra Mundial. Somos la generación menos numerosa. Las condiciones de vida que tuvimos durante buena parte de nuestra existencia, con tasas altas de mortalidad infantil, sin vacunas eficaces, ni la famosa penicilina (fármaco que tardó una buena temporada en llegar a España y aún más tarde a los lugares pequeños de nuestro país y como casi siempre sucedía, el más débil o el enfermo era el peor parado a pesar, de no haber tenido responsabilidad alguna en los conflictos civil y mundial y aún menos haber influido en el resultado de las contiendas). Pero España, siempre estuvo marcada por los demás países. Marcada en todos los aspectos, inclusive en el carácter. Nuestro país siempre fue diferente. Fuimos educados en la austeridad y para el trabajo, en el marco de la cultura del esfuerzo, el sacrificio y una vida mucho más dura.

> “España, siempre estuvo marcada por los demás países... en todos los aspectos, inclusive en el carácter.

Con motivo de la puesta en marcha o inauguración de cualquier cosa llegaban a los pueblos, con antelación suficiente, las personas responsables de la seguridad de las autoridades a las que se les unían otros grupos que salían y entraban por ventanas, buhardillas, tragaluces o claraboyas del tejado de

tu propio domicilio. Y todos, entre susto y sorpresa, nos preguntábamos si alguno los había visto entrar. También por comprar o vender en lugar distinto del domicilio había que pagar un impuesto que en España estuvo vigente desde 1784 hasta 1961 aproximadamente. Pero acabada la guerra en España, como consecuencia de la falta de alimentos, se realizaban intercambios con agricultores, para lo cual ibas de un pueblo, aldea, lugar o localidad a otro a horas verdaderamente intempestivas para un chiquillo, personaje que hacía a los campesinos menos exigentes en el instante de realizar el intercambio de productos de las Cartillas de Racionamiento (fideos, arroz, azúcar, etc.), con los habituales del campo, tales como tocino, morcilla, patatas, berzas, huevos, etc., que, en ocasiones, en el intento de sortear los controles

de Abastos /Fielatos a la salida y entrada de los pueblos y no pagar un impuesto injusto por algunos productos y no ser detenido, ya que estaba recién finalizada nuestra Guerra, por ser más rigurosas las actuaciones de los funcionarios y cuerpos armados, se atravesaban verdaderos macizos de alturas considerables, pues la detención significaba perder todo incluido el esfuerzo de dos o tres noches. Cada cierto espacio de tiempo se producían situaciones desagradables a los ojos de un muchacho, cuando las fuerzas del orden conducían a alguna persona detenida para un horrible edificio, llamado La Cárcel, que también era vivienda, donde permanecían los detenidos hasta que un furgón los trasladaba a la capital. ¿Quién entendía aquellos sucesos? Había mucho silencio. Silencio que mantenían todos los trabajadores de puertos de carga y descarga de barcos, albañiles, barrenderos, carreteros, areneros, aserradores, etc., mientras a pie de obra daban buena cuenta de lo que le habían traído para almorzar –en algún momento, caliente– desde su domicilio (distancia que variaba desde 700m. hasta 5/6kms.) hasta su centro de trabajo. Habitualmente aquel se componía de potage con unto (grasa de cerdo), lentejas viudas, capones (patata cocida con refrito de pimentón), etc. Con suerte podía aparecer una vapora cargada de chicharrón (chicharro de 1kg. aprox.) que algún amigo de la tripulación de la vapora le regalaba. Con lo cual se producía variación en la dieta.

Los mimos, carantoñas, bailar pegados y demás toqueteos entre enamorados, en público, prohibido. Entonces la incomprensión se hacía más manifiesta cuando en una película extranjera los "mocinos" juntaban los labios y no te daba tiempo ver más porque la cinta la "cortaban" o, como en alguna ocasión, "quemaban" con el correspondiente "abucheo" del gallinero al que la autoridad armada enviada al teatro para mantener el orden, compostura y buenos modales, en un periquete, ponía en la calle a la mitad de los "manifestantes". Todo estaba prohibido. Todo calculado milimétricamente. Se vivía en una situación de manipulación por medio del miedo y de la ignorancia. Las barbaridades hechas por el Nazismo que, a base de mentiras, dirigió y convenció a un pueblo de que su raza era superior y mejor que otras, a las que había que exterminar.

(Sello de la Delegación de Abastecimientos)

ESTADO ESPAÑOL

COMISARÍA GENERAL DE ABASTECIMIENTOS Y TRANSPORTES

Colección de Cupones de Racionamiento

TERCERA CATEGORÍA

PRIMER SEMESTRE DE 1946

Serie AV

Que, después de transcurridos los años del franquismo, hoy se quiera humanizar un poquito parte del tiempo vivido en ese régimen, no me sorprende. Pero jamás debemos olvidar que la doctrina de una dictadura es el miedo, la razón por la fuerza, la ignorancia y en la que el humano deja de tener esa condición. Todas las dictaduras sean de izquierda, derecha, centro o café con leche, lo primero que extirpan es lo más preciado del ser humano: la libertad. Esta canción de Jarcha nos viene al dedillo como ejemplo: "libertad, libertad, sin ira, libertad". ¿Pudiera ser que estas belicosas y contundentes ac-

tuaciones de las fuerzas de seguridad contra lo prohibido te metiesen el miedo en el cuerpo? No lo sé. Pero, lo que sí es cierto, es que si algo no cristaliza es por una cuestión físico-química. Y si por ahí se dice que el amor no existe como tal sentimiento, con unas hierbas cocidas lo mismo te enamoras que te desenamoras. No obstante, en caso de producirse la mixtura de dos esencias en mínimos y casuales encuentros, aunque lo que ves sea un pequeño reflejo de lo que fueron tiempos más significativos, cierta y desgraciadamente cada vez más frecuentemente, se producen hechos como el que, a continuación, sucintamente relato:

> “Todo estaba prohibido. Todo calculado milimétricamente. Se vivía en una situación de manipulación por medio del miedo y de la ignorancia.

“Hoy, 24 de diciembre, después de haber estado tomando café en un bar, de camino a mi domicilio, sobre las diez de la noche, al atravesar una plazoleta se levantó, de un banco de piedra, una figura humana con buen porte, asomándole de un bolso de la chaqueta, el extremo de un bocadillo envuelto en una mínima servilleta de papel. Con un ‘buenas noches’ me pidió un cigarrillo y le dejé el paquete con cinco o seis. Me dio las gracias y felicitó las fiestas. Pero el modo de decir y hacer, al lado de un banco de una plazoleta con una temperatura por debajo de cero grados, una persona de más o menos sesenta años, no me cuadró”.

Bien, pues, por haber coincidido y saludado a esta persona, en más de una ocasión, por los alrededores de la plazoleta, les aseguro que este ser humano, cuyo comportamiento me confundió absolutamente, es un pobre. Y un pobre es aquella persona que por carecer de recursos o medios , permanece todo el tiempo luchando por satisfacer sus necesidades biológicas y sociales mínimas.

La medida de pobreza relativa se define como la condición de estar debajo de un umbral relativo de pobreza. Es una falta de recursos de algunas personas que el resto de la sociedad da por hecho. Se puede hacer mención de derivaciones, formas, clases, tipos y de cuanto se haya escrito pero pobreza viene de pobre. O eres pobre o no lo eres. La carencia de algo necesario no te hace pobre. Te hace pobre el hecho de que luches día a día por esa necesidad básica sin conseguirlo, a pesar de arriesgar incluso la vida. La dificultad que supone definir una figura con tantas derivaciones y supuestos a pesar de la conformidad de otros grupos, te hace ser cauto a la hora de concretar una definición. Aun cuando esta distinta definición de la pobreza que pongo de manifiesto elimina flecos y se ajusta más a la realidad.

Existen grupos que entienden la pobreza como una necesidad subjetiva que sienten los que participan de esa necesidad y la objetiva que no requiere que se dé ese sentimiento de carencia hasta que falte lo esencial en el momento justo. También existen grupos con los que no comparto algunas de sus definiciones cuasi dogmáticas de lo que fue la realidad de la pobreza durante treinta o cuarenta años. Es curioso, pero ni al hablar de pobreza en España, nos ponemos de acuerdo. Imaginen ejemplos decimonónicos como es la posesión de un automóvil hace unas décadas (30/40 años) era patrimonio exclusivo de personas que ocupaban los escalones más altos de lo que llamamos pirámide social, hoy está convertido en una necesidad, no por la apariencia, hasta el momento.

Seguidamente les significo lo más granado encontrado a la hora de dejar suficientemente claro que es la pobreza. Pues bien. Se alcanza a decir que, en algunos países, la falta de zapatos u otro calzado no supone que

sean pobres, pues el hecho de ir descalzo no es igual en un país tropical que en un país de la Unión Europea. Tampoco se siente tan fuerte la necesidad, ni bombardea tanto la publicidad. Se suele considerar como requisito para convenir que de hecho aparece la pobreza que socialmente está reconocida.

Después de estos ejemplos que lo dicen todo sobre ese tipo de pobreza explicamos que no tienen razón y que después de la "pobreza" se llega al "atraso" y a la "miseria" que se vive a las afueras de las grandes ciudades.

Al lector no le voy a intoxicar ni marear con números –aun habiendo cifras que marean–. No obstante, alguna cifra por su relevancia formará parte de lo que escribo, máxime teniendo interés informativo para el lector.

En el mundo hay 1.400 millones aproximadamente de personas afectadas por la pobreza de los que 800 millones son niños, y que la mayor pobreza está en Asia del Sur y Africa Subsahariana. Estos seres humanos tienen la calificación de pobres pues cobran menos de 1,60 € al día. Es evidente que algo falla. Que el reparto está desigual si tenemos en cuenta que países como Niger y Sudán del Sur tienen un índice de pobreza de más del 90% y que en las Islas Maldivas no alcanza el 0,8%.

Las causas de la pobreza en el mundo son muchas, una treintena, más o menos, y alguna de ellas van de la mano de la corrupción, el cambio climático, el sistema de comercialización multinacional, y hasta el desinterés de los países ricos por acabar con la pobreza, también están las guerras, pasando por la explotación laboral infantil, los salarios de miseria, las enfermedades, etc.

> "España es el séptimo país con más pobreza de la UE. Y no se ve mucho interés en que salga del pozo.

A la entrada de la sede del Grupo Banco Mundial, en Washington, existe una inscripción en piedra que dice: "Nuestro sueño es un mundo sin pobreza". Pues en las sesiones de los poderosos se continúa especulando que más o menos en el año 2030 desaparecerán el hambre y la pobreza extrema en este sucio mundo. Lo que considero ¡una tomadura de pelo! ¿Podrán dormir? ¡Qué modo tan despiadado de reírse de unos desgraciados que no han tenido la culpa de haber nacido aquí o allí!

Y le llegó el turno a nuestro país. "Spain is different" la frase que puso de moda un conocido político español, no tiene desperdicio. Tampoco la letra de la canción "Mi querida España, esta España mía, esta España nuestra", de una extraordinaria cantante llamada Cecilia que desafortunadamente nos dejó en plena juventud.

Como les decía, en nuestro país, existen 13 millones de personas pobres o en situación de exclusión social y sigue aumentando la cifra. También tenemos carencia de 60.000 plazas para personas dependientes, entre otras muchas faltas. Es entonces que a todas cuantas organizaciones sin ánimo de lucro, públicas, privadas y religiosas, en las que sus componentes ponen en riesgo su vida para ayudar a sus semejantes en cualquier lugar del mundo, les demando que cuando presupuesten y proyecten ayudas a países necesitados, piensen que España también les necesita y que son muchas las personas por debajo del umbral de la pobreza. Que esta tierra llamada España es el séptimo país con más pobreza de la UE. Y no se ve mucho interés en que salga del pozo.

Carnaval y el amor romántico

JULIA VALIENTE

¿Se darán la mano?

Diversas son las teorías del origen del Carnaval: Desde las festividades en honor a Baco (dios romano del vino), que llevaría a las teorías que lo remontan a la Sumeria y el Egipto antiguos, hace más de 5.000 años, con celebraciones muy parecidas. Hasta la teoría del historiador y erudito del siglo XIX, Jacob Burckhardt, quien propuso la idea de que el vocablo «carnaval» deriva de la expresión *carrus navalis*, usada para designar una procesión de máscaras que culminaba con la botadura de una nave de madera decorada con ofrendas florales en honor a la diosa Isis; se realizaba, todos los años, a primeros de marzo como símbolo y apertura de la temporada de navegación. Esta celebración romana, quizás procedente de Egipto, formaba parte de las festividades de la *Navigium Isidis* (Nave de Isis) y habría quedado como resto de la Antigüedad en el carnaval moderno a pesar de las persecuciones cristianas sobre los paganos del siglo IV. Esta teoría es sustentada hoy en día por numerosos estudiosos e investigadores. Así, pues, parece innegable que el origen de esta celebración está directamente vinculado (le pese a quien le pese), según multitud de historiadores, a fiestas paganas.

A comienzos de la Edad Media, la Iglesia católica propuso una etimología de carnaval: del latín vulgar *carnem-levare*, que significa 'abandonar la carne' (lo cual justamente era la prescripción obligatoria para todo el pueblo durante todos los viernes de la Cuaresma).

Para deleitarnos un poco más con el espíritu de este festejo, recordemos cómo, en Venecia en el siglo XVIII, era esta una festividad en la que se conjugaba "el sentido de liberación, el gusto de no ser uno mismo, de olvidar el rango y la familia, y soñar con una vida distinta, más bonita" y en la que podía verse cumplido ese sueño tras esos "trajes unisex que ocultaban el sexo y la condición social, subvirtiendo de este modo el orden social". (Taschen)

> "Tras esos trajes unisex se ocultaban el sexo y la condición social, subvirtiendo de este modo el orden social.

El abandono de la carne romántico

El "abandono de la carne" también se da en el amor romántico cuya cualidad primordial parece está asociada con, pero no requiere,

atracción sexual. Todo apunta a que el término "romance" se origina en el ideal medieval de la caballería como se establece en su literatura de romance caballeresco. Este otro abandono de la carne viene a colación de la otra festividad de este mes: San Valentín. Día que comenzó como festividad de los enamorados, ampliándose, con la globalización, al Día del amor y la amistad.

Quizá sea la leyenda de San Valentín el primer guijarro puesto en la montaña que se ha ido alimentando sobre la idea del amor romántico. Este buen hombre, frente a la prohibición del emperador Claudio II de la celebración de matrimonios de jóvenes soldados –pues creía que los solteros estaban en mejores condiciones físicas y emocionales para luchar en el campo de batalla–, decidió hacer ceremonias matrimoniales en secreto. Hasta que sus hazañas llegaron a oídos del emperador, quien le condenó a muerte.

Según la leyenda, San Valentín se enamoró de la hija ciega del carcelero, llamada Julia.

Durante el tiempo que el sacerdote estuvo en prisión se produjo el milagro y Julia recuperó la vista. La muerte de San Valentín tuvo lugar el 14 de febrero del año 270 después de Cristo. Posteriormente, en el siglo V, el Papa Gelasio I declaró esta fecha festividad cristiana, eliminando así del calendario romano la festividad pagana de las Lupercales, que se celebraba un día después, el 15 de febrero. Otra fiesta pagana que se agenciaron... Grrrr.

Respecto a esto, señalaremos cómo, el escritor y filósofo, Denis de Rougemont afirma que la cultura occidental, a través de su lírica, nos ha venido presentando un modelo amoroso que presupone el gusto por las desgracias, por los amores imposibles (Tristán e Isolda, Romeo y Julieta), así como la hiperidealización del amor y de la persona amada. De tal forma es que el amor feliz venía a no tener historia, y solo el amor amenazado y condenado se consideraba digno de novelar y llevar al campo cinematográfico. "Lo que exalta el lirismo occidental no es el placer de los sentidos ni la paz fecunda de la pareja, no es el respeto y el conocimiento del otro, sino el amor como pasión sufriente."

"El mito del amor pasional fue una construcción de Occidente. En Oriente y en la Grecia contemporánea de Platón el amor es concebido como placer, como simple voluptuosidad física. Y la pasión, en su sentido trágico y doloroso, no solamente es escasa, sino que además, y sobre todo, es despreciada por la moral corriente como una enfermedad frenética. Mientras que en muchos países los matrimonios son concertados previamente, en nuestras sociedades, la base de una institución social básica, la familia, se fundamenta en el amor romántico. (...) Lo que no parece que aprendamos es que el amor novelesco triunfa sobre gran cantidad de obstáculos, pero hay uno contra el que se estrellará siempre: la duración. Racionalmente, sabemos que la pasión y el deseo se acaban, que la vida en común es complicada e implica una negociación constante, que la convivencia transforma irremediablemente el deseo; sin embargo, vivimos aún en la idea del mito del amor-pasión que ha generado y genera un prototipo de relación. Sabemos que el amor es una cosa pero fantaseamos con otra: un amor eterno, único y permanente en el tiempo". (Pilar Sampedro.)

Y entremedias... ¡Se nos coló Cupido!

Como símbolo actual del amor tenemos no solo a San Valentín, del que ya nadie se acuerda apenas si no fuera porque la festividad lleva su nombre, pero del que sí nos acordamos todos es de ese "angelito" que

"La cultura occidental, a través de su lírica, nos ha venido presentando un modelo amoroso que presupone el gusto por las desgracias.

va cargado de flechas: Cupido. Este angelote tuvo una vida amorosa de lo más curiosa. Desde su affair con Himeneo (del cual proviene no solo la palabra "himen" sino también la de "himno"), al sufrimiento que produjo a Ninfea, la cual después de verse atravesada por una de sus flechas –que en principio iba dirigida a otra–, "experimentó un ardor desconocido que la consumía. Se debatió entonces entre un deseo ciego y el pudor. Maldijo las leyes austeras y amargamente se quejó del yugo que le imponía la necesidad". (Wikipedia: Cupido.) ¿Quizá esta víctima de la flecha de Cupido les traiga a la mente la palabra "ninfómana"?

Hasta su relación con Psique (término vinculado al alma, o a cualquiera otro principio similar que, tras la muerte del cuerpo, se desvincula de este; también espíritu). Relación la cual, tras muchas idas y venidas, finaliza con la elevación de Psique a deidad inmortal.

Sea como fuere nadie quedaba intacto a las flechas de Cupidito, quien parece tiene el

don de aportar algo más que amor: enseñanza de uno mismo, y es que quizá sea en la conjugación de todas sus experiencias de las que tengamos que aprender aquello que se señalaba antes: que el amor aunque pueda partir de una idealización del otro, después pasa (o debe pasar) a convertirse en un cariño y respeto que apuesta por ese compañer@ que elegimos, y si esa apuesta se ve perdida, pues el devenir de los aprendizajes de cada cual pueden llevarnos a distintos caminos, pues tampoco pasa nada, se puede quedar como *amigos para siempre will you always be my friend* (canción de los Gipsy Kings), y tan felices, y a celebrar el día ya no solo del amor sino del amor y la amistad.

Conclusión

No sabemos a ciencia cierta a quién o qué festejamos más este en mes en el que confluyen:

- por un lado, el castigo y romántico sacrificio de San Valentín, el cual posteriormente ha tomado como icono a Cupido, quien con su ciega flecha intenta "encadenar" cuerpos *ad infinitum*, en principio, pues ya hemos visto que él también tuvo sus idas y venidas en amoríos;

- por otro lado, festejamos y bailamos con ceguera encuentros con los otros que, tras la canavalesca máscara, se esconden y nos incitan a un efímero baile (que quizá llegue a ser mejor recuerdo que el de aquel amor ciego que como toda idealización antes o después cae por su propio peso, si no lo transformamos en otra cosa... más real).

Es cuando menos curioso que se den casi la mano estas dos celebraciones, quizá sea hasta paradójicamente necesario. La lucha de perpetuar un tipo de amor que se caracteriza por desaparecer a largo plazo como tal, cargado de idealismo; frente a la pasajera y efímera danza carnavalesca que quizá nos enseña a estar por encima de ciertos asuntos que impiden un amor sano por encima de las diferencias.

Festividad, esta última, a la que quizá vendría a ser la hora ya de cambiar el significado que le otorgó la Iglesisa cristiana de "abandono de la carne" por el de "festín de baile de cuerpos", los cuales, por un tiempo, sí abandonan algo tras su disfraz: la clase, el género y el sexo para conjugarse como un todo formado por los iguales que somos como humanos, bajo la maravillosa receta de másaras y disfraces que nos ocultan esas futiles diferencias.

Olvidando por un momento el sacrificio de San Valentín, que parece auspicia el sentido del romance como condena más que como placer del encuentro con un otro (del que se nos antoja, a simple vista, podría provenir el característico *desvivir* del amor romántico), nos queda el tema de Cupido y la máscara carnavalesca, y nos viene a la mente la pregunta de si, en esta fiesta en la que todo estaba permitido, tras la máscara carnavalesca, ¿no se esconderá el auténtico espíritu de Cupido?

Bibliografía y documentación:

- Pilar Sampedro, "El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja", *Página Abierta*, 150, julio de 2004. (http://www.pensamientocritico.org/pilsan0704.htm)
- *Los secretos de las obras de arte*, Taschen.
- Wikipedia: "Cupido" y "San Valentín".

Nacho García Vega

Nacha Pop

Entrevistado por: ANDRÉS EXPÓSITO

Ignacio "Nacho" García Vega (Madrid, 27 de abril de 1961) es un cantante, guitarrista y compositor español, miembro fundador del grupo musical Nacha Pop, junto a su primo Antonio Vega.

En 1977, junto a Carlos Brooking y otros compañeros de colegio, formó su primer grupo de rock: Uhu Helicopter, el cual sería semilla de Nacha Pop. Versioneaban a Led Zeppelin, The Ramones o Bob Marle,y además de a Steely Dan y muchos otros que marcarían el gusto de Nacho y, más tarde, su sello personal como músico.

En 1978, junto a su primo Antonio Vega y a Carlos Brooking, crearon Nacha Pop: uno de los grupos que marcaría el pop de los años 80.] Publicaron ocho discos y realizaron numerosas giras entre 1980 y 1988.

Tras la disolución de Nacha Pop, Nacho García Vega emprendió un nuevo proyecto: Rico, formado junto a Fernando Illán y Carlos Brooking. El grupo actuó poco en directo; su disolución se dio en 1995.

En 1995 publicó NGV (1995), su primer disco en solitario. En 2001 publicó su segundo trabajo en solitario: Salto al vacío.

En 2007, Nacho y Antonio Vega volvieron a encontrarse y recuperaron el espíritu de Nacha Pop en una visión renovada y actualizada del grupo en la gira con más de treinta conciertos por toda España. En 2008, Nacho repite gira veraniega junto a Antonio Vega: Nacha Pop 80-08, Reiniciando. Es entonces cuando Nacho y Antonio se embarcan en la composición de los temas que formarían parte de su nuevo álbum de estudio, que se ve trágicamente truncado por el fallecimiento de Antonio, en abril de 2009, tras empeorar por un cáncer de pulmón.

En 2017, Nacha Pop sacó al mercado su nuevo disco: Efecto Inmediato.

> "La actualidad de la música está totalmente en transición.

¿*Quién en es Nacho García Vega? No me refiero al músico, me refiero a la persona.*

Es alguien bastante común. Con algunas aficiones, entre ellas, las personas. Para mí, las personas es lo que motiva, lo que me propone retos. Lo que me hace sentir bien son las personas.

"Grité una noche", fue una canción estandarte durante los conciertos de Nacha Pop. ¿De aquella época, qué canción o canciones son tu debilidad?

"Grité una noche" fue una canción que hizo mucho por el grupo. Es muy significativa y nos hizo más conocidos por el público, que es lo que en aquellos años necesitábamos. Pero yo, en esa época, estaba enganchado con la canción "Quiero estar mejor". Me identificaba mucho con ella. Y, también, con la canción "Lo que tú y yo sabemos", su letra tiene que ver mucho conmigo.

¿Cómo ves la actualidad de la música en España?

Creo que está totalmente en transición, y junto a ello, los hábitos de consumo, la forma de escuchar música, el valor que se le da a la música. Es una transición peligrosa para los músicos porque, en cierto sentido, se está perdiendo el valor de la creatividad en beneficio de otros aspectos de la industria musical como son las plataformas, la tecnología. Aunque yo soy de las personas que siempre piensan que todo lo bueno está aún por venir. No soy de los que residen anclados en el pasado, pero tampoco he renegado jamás de nuestros orígenes y de nuestra esencia musical. Soy una persona que siempre ha estado abierto a cosas nuevas. Creo que las nuevas generaciones están muy preparadas musicalmente. Luego ya podemos entrar en otras acepciones. Si falta, por ejemplo, atrevimiento, osadía, formas directas de decir las cosas como hacíamos en los ochenta. Pero en absoluto soy de los que piensan que esa fue una época gloriosa y no vendrá nada mejor. Aunque es verdad que alguna parte de nuestro público lo piensa. Yo soy de los que piensan que todavía hay muchas cosas por conseguir.

> "Las personas son lo que motiva, lo que propone retos.

¿Piensas que hay mucho consumismo de música y poca creatividad?

Hay consumismo de música, y en cierto sentido se ha abaratado lo creativo, y se ha devaluado la parte creativa del proceso; pero por otro lado se escucha más música que nunca, y eso es un terreno sembrado para todo lo que hay por venir. Más sombrío sería pensar que la gente cada vez escucha menos música. No es el caso. Luego, entrando en aspectos estilísticas o en formas viscerales de hacer las cosas; yo en ese sentido, si es verdad que añoro los años ochenta, porque nosotros hacíamos las cosas y luego las pensábamos. De eso salían muchas canciones y conciertos que nacían de la espontaneidad. No nos planteábamos cuales eran nuestros límites.

¿Y la actualidad social?

No sé quién dijo que a mí, como a todo el mundo de esa época, me tocó vivir los peores tiempos. Lo veo convulso, lo veo extraño, veo poca humanidad en el juego político. Poco sello personal de los políticos. Veo grandes directrices de las que no puede salirse ni uno ni otro. Veo unas ganas de ir en contra del contrario solo por principio. Como ciudadano, en ese sentido, me siento un poco apartado. Sin embargo, quiero creer que es un país que avanza en los grandes temas sociales que nos afectan; por lo demás, me parece un país un poco histérico.

Como seres humanos, ¿en qué nos equivocamos constantemente?

En nuestro trato con el planeta. En eso nos equivocamos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Y nos equivocamos muchas veces en el trato que damos a las personas que están ahí, con nosotros, cuando las estamos viviendo, y no aprovechamos lo suficiente las relaciones perso-

nales. Descuidamos un poco lo que es más importante: nuestro entorno natural y nuestro entorno humano. Esto siempre se puede mejorar, se puede trabajar en ello.

¿Cuál considera que es la mayor miseria del ser humano?

El maltrato a nuestro entorno. Hemos perdido el instinto de las buenas relaciones. Creo que falta un poco de delicadeza, de respeto, de ponerte en lugar del otro. Cuando te pones en el lugar del otro, todo es más comprensible. Hemos perdido el tacto y la delicadeza en nuestra relación con el entorno.

Después de acabar la etapa de Nacha Pop, creaste el grupo Rico y luego te lanzaste en solitario, además de componer para grandes artistas, ¿crees que los artistas deben reinventarse constantemente para buscar otras perspectivas y evolucionar?

Ese es uno de los puntos centrales. Uno de los nortes que debe tener todo artista es descubrir las partes que no ha descubierto de uno mismo en el aspecto artístico; pero, por otro lado, digo, que este mundo consumista debe tener en cuenta en qué ámbito te mueves, en qué ámbito eres deseado, o en qué ámbitos no. Lo que no puedes ser es un kamikaze artístico ni un suicida conceptual. Yo respeto la gente que se aburre de sí mismo al día siguiente después de haber creado algo, yo, en cambio, me mantengo en un término medio. Creo que las dos cosas son buenas. La gente que se aburre de lo que ha hecho al instante de crearlo, creo que es un poco víctima de su propia obra, y, por otro lado, la gente que explota hasta la saciedad una misma idea es poco artística. Creo que en el equilibrio está el mejor pasaje para poder trabajar.

A lo largo de tu carrera, ¿qué te ha dado la música? No hablo de dinero o fama.

Me ha dado conocer a mucha gente dentro del entorno musical. Me ha hecho tener una percepción de la gente mucho más amplia. Una mezcla de experiencias en las que la música tiene mucho que decir, quizás, más que otras actividades. Echo de menos cuando estoy tres semanas sin viajar con el grupo. Es una familia, y hay momentos intensos que solo vives con ellos: subirte a un escenario en un concierto abarrotado de gente. Y, además, también es una cuestión de ego, estoy donde quiero estar y haciendo lo que quiero hacer.

¿Qué puede encontrar el público que vaya ahora a un concierto de Nacha Pop?

Una energía muy viva. Yo creo que ese es el secreto para que la gente salga al final del concierto empapado en sudor y con una sonrisa en la cara. Es una música muy viva, muy sincronizada y coordinada por los miembros del grupo. Es una máquina muy bien lubricada. En lo referente al repertorio, hay un poco de todo: hay canciones nuevas, hay canciones conocidas, pero también caras B menos conocidas. Además, las canciones, de concierto a concierto solemos cambiarlas. Vamos variando para que cada concierto sea diferente. Lo que van a encontrar es música con sonido muy actual.

¿En qué nuevos proyectos anda Nacho García Vega?

Este año seguiremos con la gira en el territorio español, también en México, e incluso está la posibilidad de ir a EE.UU. Eso por un lado, pero la intención es dedicar gran parte de este año a componer un próximo álbum. No sé si saldrá en 2020 o en 2021. Lo que haremos, al igual que hicimos cuando sacamos "Efecto Inmediato", es cantar canciones antes de sacar el álbum para ver la reacción del público. Cuando lo hicimos con Efecto Inmediato, luego al volver a las ciudades para presentar el álbum, la gente tarareaba las canciones.

Sobre el Pin parental

NURIA MORERA

En estos días de revuelo por el ya debate nacional del "pin parental" hemos podido ver y leer todo tipo de información tanto en medios tradicionales como en las redes sociales. Esta "objeción de conciencia" o veto familiar a una serie de contenidos (curriculares o no, eso deberá decidirse en juicio) en los centros educativos públicos, pero ¿qué implica exactamente este intento de veto?

Es un avance de la extrema derecha espoleada por el apoyo que recibieron en las últimas elecciones y que aprovechando la situación de los gobiernos de coalición autonómicos, aplican al darla como moneda de cambio a los presupuestos del PP. Desde septiembre en Murcia, pronto en Andalucía y podría ser en Madrid.

Pareciera que los partidos de la oposición fueran a oponerse radicalmente a toda iniciativa del nuevo gobierno, en una guerra de tensiones, muchas veces sensacionalistas, en las que utilizan a los ciudadanos, enfrentándoles una vez más y perpetuando la imagen de "sociedad fragmentada" que parece perseguir a España.

Se ha tildado de adoctrinamiento comunista a una serie de contenidos de carácter afectivo sexual, de valores de igualdad entre hombres y mujeres y de respeto hacia las diferentes orientaciones sexuales. ¿Qué se intenta conseguir estableciéndolos como obligatorios para el alumnado?

- Evitar la confusión y depresión en niños y adolescentes homosexuales, bisexuales o transexuales que no se sienten reflejados en los "referentes heterosexuales tradicionales", pero también que sean víctimas de acoso y humillaciones por parte de sus compañeros, circunstancia que puede llevar eventualmente al suicidio.

- Promover valores de respeto e igualdad entre hombres y mujeres, que rompan estereotipos de unos y otras, que son las bases de las futuras relaciones de pareja, laborales y amistosas. De tal manera que los índices de maltrato de género (cinco asesinatos en lo poco que va de año) y las violaciones, entre otros, disminuyan.

- Educar en feminismo, para que las niñas ganen en confianza y sientan que tienen, que deben tener, las mismas oportunidades que sus compañeros. Que estos sepan que no tienen derecho a menospreciarlas, ni a poseerlas.

- Enseñar dónde están los límites sexuales y cómo actuar cuando estos se traspasan, previniendo así el abuso sexual infantil.

Cuando oigo y leo frases como que "los comunistas tienen que dejar en paz a nuestros niños", "se están entrometiendo en la ideología del niño" y "se quiere quitar la patria potestad a los padres", al final, me digo que toda esta palabrería solo puede significar una cosa: la derecha quiere que los niños del siglo XXI sigan estudiando con el crucifijo y el retrato de los reyes en clase, que las niñas se vistan de rosa y los niños de azul, que los homosexuales vuelvan al armario y que

> "Hay que enseñar dónde están los límites, previniendo así el abuso sexual infantil.

la violencia de género, o "doméstica" se quede ahí, en el ámbito doméstico. Si salen más casos de "manadas" se seguirá denunciando como un problema que se trae desde el otro lado de las fronteras, los abusos sexuales en menores no se denunciarán y, si son por parte de oficiales de la iglesia, se niegan y punto. En el caso que estos terminen en embarazo, se obliga a la joven a tenerlo, porque vale más la vida del embrión que estropear la de una mujer, que de todas formas viene al mundo para ser madre.

> "A lo mejor lo que quieren es volver a ciertas épocas sombrías.

Cuando oigo y leo todo lo que está pasando me frustro. ¿Alguna vez nos dejarán avanzar? Porque estos valores supuestamente comunistas se imparten en las escuelas públicas de países considerados como estados de sólidas democracias europeas.

Al final, me digo que, a lo mejor, lo que quieren es acabar con la democracia y volver a ciertas épocas sombrías. ¿Hasta dónde serían capaces de llegar para frenarla esta vez? La red de mentiras y manipulaciones ya se ha puesto en marcha.

De momento, ocho niños se han quedado sin ir a una charla de reciclaje en Murcia. A mí me daban charlas y me llevaban a teatros donde se explicaba el reciclaje hace veinticinco años. ¿Y a vosotros? ¿A qué colegios fueron esos padres que no solo entiendo que no reciclan, sino que lo ven como un peligro? ¿Y en qué situación de vulnerabilidad, además de cierta precariedad, se van a ver maestros, profesores y directores de los centros amenazados con denuncias y sanciones?

Sigamos vigilantes, luchando por la libertad, porque enero ahora es sinónimo de pin parental, pero veamos qué nos trae febrero.

Un misterio llamado Agatha Christie

BELÉN LORENZO

Durante unos días, Agatha Christie estuvo en paradero desconocido. Era diciembre de 1926 y el periódico *ABC* se hacía eco de la noticia: la conocida autora de historias de detectives había desaparecido y la policía la buscaba inútilmente. Al parecer, a media tarde, había salido en coche de su casa situada en Sunningdale (Berkshire). A la mañana siguiente, el automóvil había aparecido abandonado en Newlands Corner (Surrey). Se aludía en la noticia a los "grandes desórdenes nerviosos" que había sufrido recientemente, motivo por el que se la buscaba activamente en todos los alrededores y varios aeroplanos volaban bajo por encima de bosques y campos. Había dejado a su hija de 7 años al cuidado del personal de servicio de su casa y se había marchado sin dar explicaciones. En el coche se había encontrado su abrigo de piel y todo el mundo se preguntaba dónde estaba ella.

En aquel momento Agatha Christie era una prometedora escritora de 36 años. Había publicado varias novelas y *El asesinato de Roger Ackroyd* llevaba solo unos meses a la venta. Con ese último libro había roto las normas de las novelas policíacas y se había convertido en una autora reconocible. Su foto, difundida junto a la noticia de su desaparición, fue clave para resolver el misterio de su paradero. Un camarero del Harrogate Spa Hotel, donde se alojaba con un nombre falso, la reconoció, y la policía fue alertada de que la escritora había llegado allí en un taxi el día siguiente a su desaparición. Su marido fue a buscarla, pero ella no supo identificarlo: sufría una amnesia temporal.

Este episodio, obviado por Agatha Christie en su autobiografía, jamás fue explicado a familiares o amigos íntimos. Sí trascendieron otros detalles, como el hecho de que su marido, Archibald Christie, le había pedido el divorcio porque mantenía una relación con una joven, o que Agatha se registró en el hotel con el nombre ficticio de Teresa Neele, utilizando el apellido de la amante de su esposo. También, que había afrontado sola el repentino fallecimiento de su madre y que había sido educada para la felicidad conyugal. En su autobiografía (citada por la periodista de *ABC*, Mónica Arrizabalaga, en su artículo de 2016) aseguró que "lo único que anhelaba era un matrimonio feliz". Ella y sus amigas ansiaban "amar, ser protegidas y queridas", anteponiendo el éxito de sus maridos al propio, como era su deber. Sin embargo, ella le dio un volantazo al destino y su vida tomó otra dirección.

> "Le dio un volantazo al destino y su vida tomó otra dirección.

Poco tiempo después de su desaparición, Agatha Christie se fue de viaje a Canarias junto a su hija Rosalind y su secretaria, Charlotte Fischer (Carlo). Durante un mes

vivieron en las islas y Agatha consiguió terminar *El misterio del tren azul*. En Tenerife, en Puerto de la Cruz, buscó la paz y la tranquilidad necesarias para acabar su novela. Todos los días se la dictaba a Carlo pero no terminaba de ver la trama con claridad. Fue en ese momento cuando se transformó de escritora aficionada en profesional: necesitaba terminar el libro y ganar dinero, y así lo hizo. Siempre odió esa novela y nunca se sintió orgullosa de ella, pero funcionó bien y le permitió continuar escribiendo. Después de pasar unas semanas en Tenerife, se dirigió a Las Palmas de Gran Canaria, donde conoció a un médico británico apellidado Lucas. Él, dándose cuenta de su estado depresivo, le aconsejó que aceptara lo que sucediera y que siguiera hacia adelante, porque estaba llena de coraje y aún le quedaba mucho que obtener de la vida. Y así fue.

Un tiempo después de su vuelta a Inglaterra, Agatha Christie planificó su primer viaje sola. Había recorrido el mundo junto a su marido: Francia, Suiza, África del Sur, Australia, Nueva Zelanda, Canadá... Ahora conocería Oriente Próximo sin compañía. Viajó de Inglaterra a Francia y allí tomó el Orient Express hacia Estambul. Luego se dirigió a Damasco y después a Bagdad, atravesando el desierto. Enamorada de la ciudad de Ur, la visitará en varias ocasiones, y en una de ellas conocerá al arqueólogo inglés Max Mallowan, catorce años más joven que ella, con quien se casará en 1930. Los escenarios de sus novelas se llenarán de decorados orientales: *Asesinato en Mesopotamia* o *Poirot en Egipto* son ejemplos de ello.

Las más de noventa novelas policíacas escritas a lo largo de su vida la convirtieron en la Reina del crimen. Trabajadora infatigable,

> “Estaba llena de coraje y le quedaba mucho que obtener de la vida.

ni ella misma se explicaba cómo podía escribir tanto, pero lo cierto es que no podía dejar de hacerlo. Luis Foix recogió unas palabras suyas en un artículo publicado en 1976, a raíz del fallecimiento de la autora. Según cuenta él, Agatha Christie encontraba inspiración en la vida misma: “Mirad cada día a cualquier página del periódico, especialmente las de sucesos, tomad notas, pensad un poco sobre el argumento, ponedle imaginación y ya tenéis una espléndida novela”.

A lo largo de 1975, su salud fue deteriorándose. Esa fue la señal: había llegado el momento de publicar *Telón*. En esta última novela, escrita con varias décadas de antelación, su inseparable Hercule Poirot perdía la vida. Unos meses después, en enero de 1976, le ocurriría a ella. Cuando falleció, *La vanguardia* publicó el siguiente titular: “Agatha Christie ha muerto serenamente y sin misterios”.

Para saber más:

- Arrizabalaga, Mónica. “El misterio que Agatha Christie se llevó a la tumba”, *ABC*, 15 de septiembre de 2016.
- Foix, Luis. “Londres: Agatha Christie ha muerto serenamente y sin misterios”, La Vanguardia, 13 de enero de 1976.
- González Lemus, Nicolás. *Agatha Christie en Canarias*, Nivaria Ediciones, 2007.
- González Lemus, Nicolás. *Agatha Christie en Canarias. 1927: un invierno que cambió su vida*, Nivaria Ediciones, 2015.
- “¿Estará viviendo alguna de sus novelas?”, *ABC*, (La redacción), 8 de diciembre de 1926.

La música y el baile

Su importancia en la salud mental

MARÍA JOSÉ ALFONSO BARTOLOMÉ

Todos hemos experimentado la gran influencia que tiene la música en nuestras emociones, como por ejemplo, cuando vemos una película de terror o incluso de suspense. Por poco que nos fijemos, anticipamos la peligrosidad de una acción por la melodía que comienza a sonar segundos antes de que la protagonista vaya a llevarse un susto enorme. La emoción de angustia que sentimos es debida a la respuesta que da nuestra amígdala cerebral ante el estímulo sonoro que ha percibido. Otro tipo de melodías, sin embargo, nos relajan, facilitan que nos concentremos en la tarea que estamos realizando mientras la escuchamos, y otras favorecen la comunicación. Todos esos cambios en nuestras emociones y capacidades cognitivas son consecuencia del efecto que tiene la música sobre nuestro hipotálamo, núcleo accumbens y área tegmental ventral que, a su vez, activan los centros de placer de nuestro cerebro.

Se considera la música como una de las principales fuentes de placer del ser humano desde el principio de los tiempos. En múltiples excavaciones arqueológicas se han hallado objetos rudimentarios que eran utilizados para generarla y se nos explica que lo que se puede considerar como los primeros instrumentos musicales, se utilizaran de manera rudimentaria simplemente golpeándolos unos contra otros al ritmo que les pareciera agradable o adecuado para acompañar la ceremonia en la cual se utilizasen. Si repasamos la Historia se puede comprobar cómo todas las civilizaciones le han dado una importancia sobresaliente a la música en sus respectivas culturas, adjudicándole propiedades añadidas a las de producir placer y entretener. 1.500 años antes de Cristo, algunos papiros médicos hacían referencia al poder que tenía la música sobre ciertas dolencias, y en concreto se utilizaba para favorecer la fertilidad en las mujeres, e incluso la Biblia hace referencia acerca de cómo David la utilizaba con intencionalidad curativa frente al rey Saúl.

> “Se considera, la música, como una de las principales fuentes de placer del ser humano desde el principio de los tiempos.

En la práctica clínica de la psicología, la música se utiliza tanto con fines terapéuticos, con demostrados éxitos en diversos trastornos, como herramienta que resulta muy útil para incrementar la salud mental, ayudando a crear estados de ánimo más equilibrados y positivos en personas sin una patología concreta.

En una descripción muy básica sobre los elementos que conforman la música, podemos enumerar dichos componentes como el ritmo, la melodía y la armonía. Cada uno de ellos tiene un efecto diferente sobre las personas. El ritmo es la parte dinámica y repetitiva de la música. Su velocidad o tempo va directamente a ser captado por nuestro hemisferio cerebral izquierdo y nos activa o relaja según sus características. El ritmo nos

empuja a movernos y dirige nuestros movimientos en el baile.

La melodía es la que tiene un mayor componente cultural y está estrechamente ligada al concepto de lenguaje hablado, y de hecho es una secuencia de frases musicales. De esta manera una melodía, para ser reconocida como sí, se estructura en torno al concepto de frases, de forma semejante a la estructuración del discurso hablado. La melodía es analizada por la corteza auditiva que la intenta ordenar y trata habitualmente de memorizar la información que le es transmitida. Esa característica funcional de la corteza auditiva es aprovechada por los publicistas que consiguen que se nos queden en la cabeza melodías que en el fondo no nos gustan, pero a las cuales nos hemos quedado "enganchados". Un ejemplo de ello es la de cierto anuncio publicitario emitido en televisión que dice así: "¿Estaré pagando de más?"

La armonía cumple la función de acompañamiento, armazón y base de las melodías y es la que, incluso para los no profesionales, nos permite decir si nos resulta agradable o no, y ajustada a determinada circunstancia o situación.

En función de cuál sea el objetivo que tratemos de conseguir en una terapia con música, se trabajará más con uno u otro de los elementos anteriormente descritos. Si buscamos crear un efecto catártico utilizaremos ritmos potentes, rápidos y de tonos graves; en cambio, si queremos conseguir una liberación de emociones reprimidas, utilizaremos la melodía como elemento movilizador.

¿*Cómo actúa en concreto la música en las personas?*

La música es energía que se transmite por ondas sonoras y como tal nos activa y moviliza nuestra propia energía, de ahí que las respuestas ante el mismo estímulo sonoro sean individuales. La música tiene la capacidad de hacernos evocar recuerdos y emociones, provocar, fortalecer nuestra autoestima, ayudarnos a elaborar pautas de conducta que faciliten la integración social, liberar energía reprimida y alcanzar el equilibrio personal a través de su ritmo. Pero la cualidad que más valoro de ella es que es facilitadora de la comunicación interpersonal.

La música y el baile en la salud mental

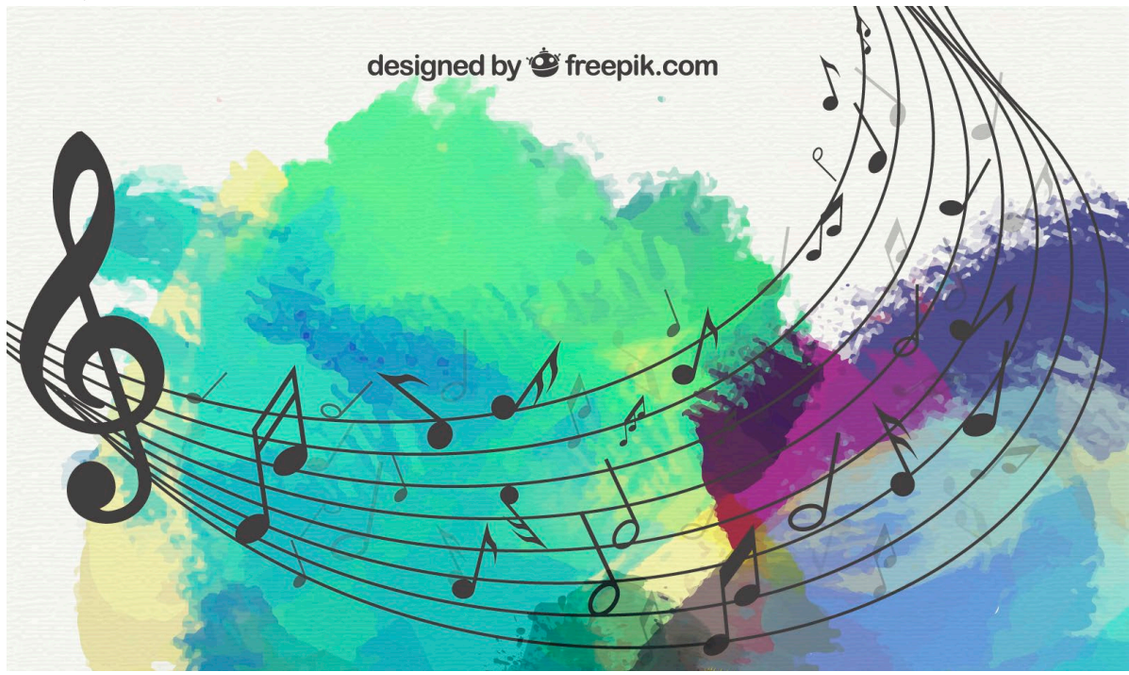
En los trastornos en que uno de los síntomas que muestran son las dificultades para relacionarse, como los trastornos del espectro autista, la música tiene un efecto relajante en los casos más graves, y se convierte en un instrumento facilitador del acercamiento a otros, así como de búsqueda de comunicación en los moderados y leves. En los trastornos del habla, como la disfemia o tartamudez, las canciones se convierten en una herramienta ineludible para su rehabilitación. De forma que, sin ser grandes expertos, todo terapeuta puede apoyarse en la música para una mejor conexión con sus pacientes.

> “Bailar ayuda a desconectarse de los problemas y preocupaciones.

El baile como conducta complementaria a la expresión musical

El baile es el movimiento corporal coordinado y pretendidamente armónico que realizamos mientras seguimos el ritmo y la melodía de la música. La conducta de bailar nace de forma paralela a la creación de sonidos rítmicos, es decir, desde el nacimiento de la humanidad. Al baile se le han asignado múltiples significados y poderes en función de la ceremonia en la cual se realice. Está impregnado de cultura y, por supuesto, es otra forma de expresión tanto de sentimientos como de intenciones. En sí mismo, es liberador tanto a nivel físico como psíquico, de ahí que también sea una actividad que se recomiende a todas las edades y para diversos estados de ánimo, ya que sus beneficios alcanzan a todos los que lo practican. Cuando se domina, el baile se convierte en una forma de expresión creativa que potencia la espontaneidad que todos llevamos dentro y esa característica es, por sí misma, equilibradora de la personalidad.

Desde las terapias psicológicas, cuando se le indica a un paciente que acuda a clases de baile, buscamos que esa persona mejore su capacidad de relacionarse con sus iguales en un ambiente de ocio más o menos dirigido, ya que la actividad implica siempre hacerlo con o junto a otros. Físicamente, bailar es un ejercicio aeróbico que libera endorfinas, neurotransmisores producidos por nuestro cerebro que ayudan a mantener el equilibrio hormonal y generar sensación de bienestar. Desde el punto de vista emocional y cognitivo, bailar ayuda a desconectarse de los problemas y preocupaciones, sobre todo, cuando se está aprendiendo, ya que la concentración que se necesita para aprender a coordinar todas las partes del cuerpo bloquea los pensamientos invasivos negativos.



La resistencia y la barrera tras la cual los pacientes suelen protegerse, es la del “miedo al ridículo”. Y precisamente la superación de ese complejo es el que conformará el núcleo de su curación o superación de su problema emocional.

Por lo tanto, desde el mundo de la psicología clínica considero que tanto la música como el baile no pueden tener más que beneficios para las personas.

De lugar a no-lugar

La conversión de espacios

Para una antropóloga, el espacio o lugar que emplaza aquella temática que está investigando es parte fundamental de su trabajo. Esta vez quiero acercar al lector a los conceptos que manejamos en antropología cuando hablamos o tratamos de definir el espacio y el lugar/no-lugar como contexto de la cotidianeidad de la problemática que investigamos.

Diferencia entre espacio, lugar y no-lugar:

Espacio es el entorno material que nos es dado desde que despertamos en el mundo. Es todo el entorno material que no está delimitado, que es abstracto e indefinido.

Este espacio, como consecuencia de ser habitado y transitado, adquiere significado y definición, lo que hace que se transforme en un lugar. Siendo lugar un espacio territorial delimitado, acotado y localizado a través del tejido de relaciones socioafectivas que se urden en ese espacio. El espacio se convierte en lugar cuando es humanizado, es decir, habitado socialmente por unos individuos localizados en ese territorio concreto.

El lugar es reconocido socialmente, siendo este reconocimiento el momento en que el espacio deja de ser cognitivamente considerado como el mundo dado, pasando a ser interpretado como un territorio concreto que es localizado, delimitado y codificado cultural y socialmente. Cito a Marc Augé en su obra *Los no lugares* cuando expone que "el espacio sería al lugar lo que se vuelve la palabra cuando es hablada" (Augé, 2000:85).

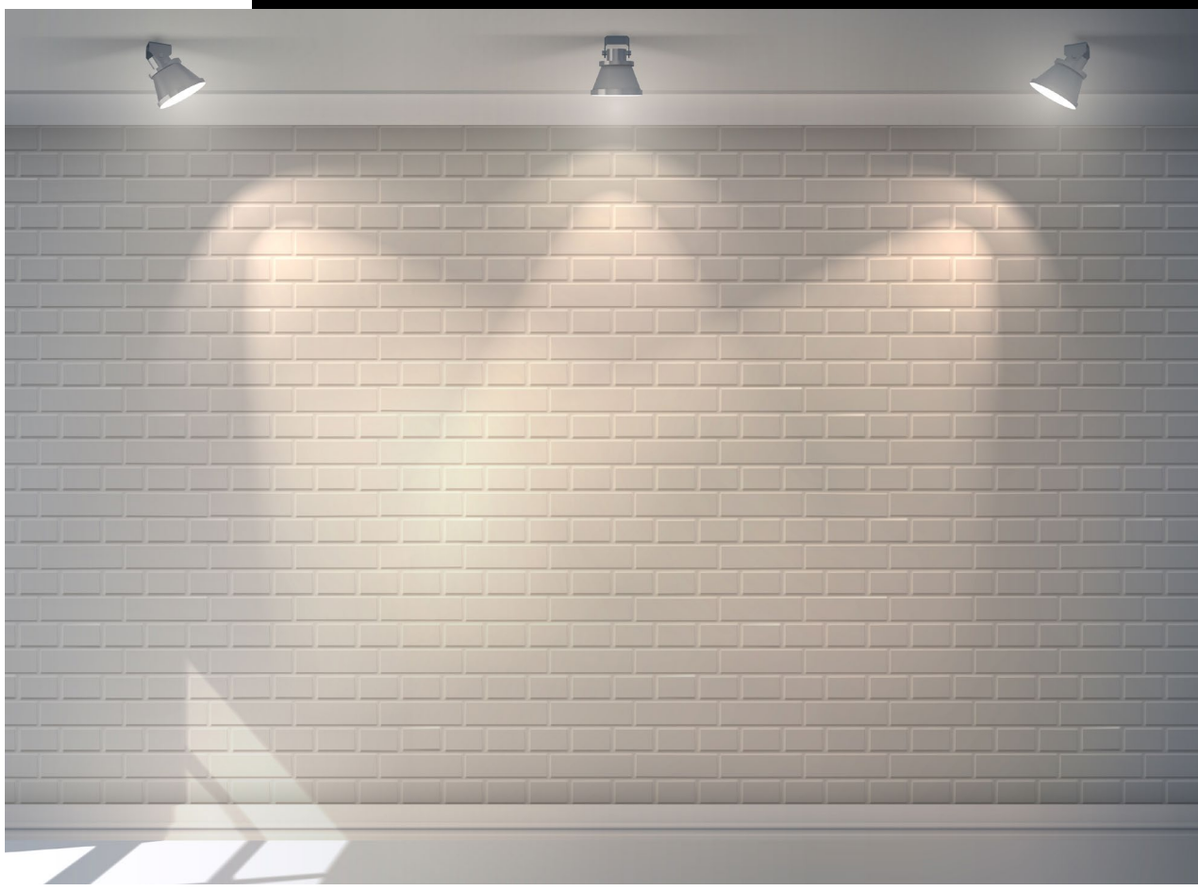
> "El espacio se convierte en lugar cuando es humanizado, es decir, habitado socialmente.

Esta transformación de espacio a lugar, a manos de grupos humanos, comporta que todo lugar tenga una memoria, un código, una simbología y una identidad concreta y construida por estos grupos que lo habitan a través de una serie de prácticas sociales cotidianas –habitus–. El habitus del lugar provoca el apego afectivo de las individuas que lo habitan y que construyen relaciones socioafectivas en ese espacio.

Para mí el espacio sería algo más neutro. Un entorno socialmente dado. El lugar es un entorno socialmente construido por la interactuación de las diversas subjetividades humanas. El lugar es un espacio transformado por las intersubjetividades que, además, lo definen y construyen de manera que en el sentido común de la sociedad tenga un valor afectivo e identitario colectivo. Cada lugar tendrá un significado distinto dependiendo de quien lo interprete, de quien lo mire. Pudiendo no ser lugar para ciertos grupos humanos, pudiendo ser un no-lugar, o un lugar. Conviviendo varias interpretaciones o significados de un mismo espacio en planos simultáneos. Es decir, un espacio puede ser reconocido por unAs como no-lugar, o por otras como lugar, con todo lo que eso conlleva a nivel emocional, territorial, histórico e identitario. Pondría como ejemplo el territorio que para unas es entendido como Palestina, y para otras como Israel. Siendo interpretado este espacio como no-lugar y lugar al mismo tiempo, dependiendo de la mirada del actor. Citaré a Marc Augé de nuevo:

"En la realidad concreta del mundo de hoy, los lugares y los espacios, los lugares y los no lugares se entrelazan, se interpenetran. La posibilidad del no lugar no está nunca ausente de cualquier lugar que sea. El retorno al lugar es el recurso de aquel que frecuenta los no lugares (y que sueña, por ejemplo, con una residencia secundaria arraigada en las profundidades del terruño). Lugares y no luga-

Conversión de lugar a no-lugar



res se oponen (o se atraen) como las palabras y los conceptos que permiten describirlas. Pero las palabras de moda —las que no tenían derecho a la existencia hace unos treinta años— son las de los no lugares." (Augé, 2000:110)

> "Cada lugar tendrá un significado distinto dependiendo de quien lo interprete, de quien lo mire.

Cuando identificamos los códigos que grupos humanos aplican en espacios concretos, podemos diferenciar si esos espacios son considerados como lugares o como no-lugares.

Los no-lugares son espacios de anonimato. Espacios que son transitados tanto por individuos que no pertenecen a ese lugar como por políticas que pervierten y mercantilizan ese espacio. Un no-lugar no tiene en cuenta la memoria histórica ni la memoria popular de ese espacio. Carece de personalidad, de identidad, de memoria colectiva y de relaciones socioafectivas con antigüedad. Un no-lugar es creado a partir de lugares por actores ajenos al habitar humano que se da en ese espacio.

Siendo un lugar ese espacio delimitado y concreto, reconocido por grupos humanos que lo habitan a través de relaciones socioafectivas y que, a partir de todo lo anterior, se va creando una historia y memoria colectiva y temporal. Todo esto crea un imaginario y una identidad colectiva compartida, que crea fuertes apegos afectivos a dicho territorio concreto.

Me gustaría señalar como ejemplo lugares desde grandes ciudades occidentales gentrificadas: Barcelona, Londres, Lisboa, Venecia, etc.; territorios en conflicto: Palestina, Kurdistán, Sáhara, etc.; fronteras, aeropuertos, hoteles, etc.

En mi opinión, un no-lugar no es un concepto ambiguo en sí, sino que lo que es ambiguo es cómo interpretamos y clasificamos espacios en no-lugares. Es decir, cada subjetividad y vivencia cataloga cada cosa según su propia y personal percepción, por lo que, un espacio puede ser lugar para mí a la vez que no-lugar para otra persona. Lo ambiguo y problemático sería alcanzar un acuerdo común de lo que para cada una es un lugar o un no-lugar.

"Si un lugar puede definirse como lugar de identidad, relacional e histórico, un espacio que no puede definirse ni como espacio de identidad ni como relacional ni como histórico, definirá un no lugar." (Augé, 2000:83)

Los lugares y los no-lugares están construidos socialmente. La diferencia entre lugares y no-lugares es que los no-lugares son creados con un propósito y unas funciones determinadas que responden a una serie de factores políticos, sociales y económicos.

Lugares y no-lugares conviven en el mismo espacio1, pero en diferentes planos que se solapan entre sí. Como ejemplo concreto pondría la ciudad de Barcelona –cualquier gran ciudad serviría de ejemplo–. Una ciudad escenario capturada por el capitalismo. En Barcelona existen y coexisten dos planos de "vida": la vida de las personas locales que construyeron ese espacio como lugar en un tiempo histórico pasado; y la vida modificada para el turismo y más tarde por el turismo. Son planos espaciales y relacionales que conviven, pero que son percibidos y reconocidos como lugares –personales, relacionales, colectivos e identitarios– y como no-lugares –impersonales, relaciones líquidas, individuales y carentes de identidad–. Este es un claro ejemplo de cómo se construyen no-lugares dentro de lugares. También sucede que un lugar es denominado no-lugar, y a la vez denominado otro lugar. Citaría a Marc Augé:

"Un no lugar existe igual que un lugar: no existe nunca bajo una forma pura; allí los lugares se recomponen, las relaciones se reconstituyen (...). El lugar y el no lugar son más bien polaridades falsas: el primero no queda nunca completamente borrado, y el segundo no se cumple nunca totalmente: (...) los no-lugares son la medida de la época, medida cuantificable y que se podría tomar adicionando, después de hacer algunas conversiones entre superficie, volumen y distancia." (Augé, 2000:84)

> "Esta globalización favorece la desmemoria colectiva, borra la historia común y rompe lazos sociafectivos.

La globalidad y la inmediatez temporal en la que el mundo se mueve en la sobremodernidad, donde todo es líquido y efímero; donde la individualización está perviviendo sobre lo colectivo; donde las necesidades y los afectos están siendo manipulados y se pervierten con la finalidad de transformar los imaginarios colectivos. Esta globalización favorece la desmemoria colectiva, borra la historia común y rompe lazos sociafectivos en esos espacios, convirtiendo lugares cotidianos, locales y populares en no-lugares.

Bibliografía:

Augé, M. *Los no lugares. Espacios de anonimato. Una antropología de la sobremodernidad.* Barcelona, 2000, Editorial Gedisa, S.A.

Dimensiones simbólicas del comer

ROSA GARCIA PRIMO

La dieta vegetariana

La Antropología alimentaria estudia aquello que comemos desde una perspectiva cultural. Los conocimientos que tenemos sobre lo que se come y la forma de comer forman parte de una estructura social construida para hacer sostenible la vida humana.

Encontramos diferentes variaciones dentro de lo que se considera comestible, tanto entre las diversas culturas como entre los distintos estratos de una misma sociedad. De este modo, de acuerdo con unas costumbres, estilo de vida o religión se establece qué es apto para comer y qué no. En consecuencia, la alimentación es una forma de comprender el desarrollo material y simbólico que ha tenido el ser humano, relacionando la necesidad de alimentarse con las construcciones sociales y culturales que distinguen los alimentos, su preparación y combinación (Galeano, 2017).

Una de las dietas o estilo de vida que está teniendo un lugar más notable en los debates sociales, debido a su popularidad, es la vegetariana; provocando constantes debates sobre sus pros y sus contras. Podemos definir el vegetarianismo como "diversos hábitos alimentarios caracterizados por el consumo preferente de alimentos vegetales y la exclusión de alimentos de origen animal" [Galeano, 2017 (Gil, 2010)].

Para entender este estilo de vida, hay que tener en cuenta que las prácticas alimentarias son también prácticas sociales y tienen una dimensión simbólica y social. Es por esto

> "Las prácticas alimentarias son también prácticas sociales y tienen una dimensión simbólica y social.

que en este artículo se exploran los motivos que conforman el cambio de dieta, que van desde factores relacionados con la salud y el bienestar corporal hasta la defensa animal, la ética y el medio ambiente. Para ello, nos basaremos en el estudio realizado en 2017 por Andrea del Pilar Galeano: De omnívoro a vegetariano: una exploración de los caminos que permiten el cambio de dieta alimenticia. Mediante entrevistas, esta autora ha llegado a varias conclusiones sobre el cambio a la dieta vegetariana. Entre estas, encontramos dos importantes: la mayoría de las personas que han realizado el cambio afirman que su primer contacto con esta fue a través de

familiares y amigos que son vegetarianos. Por tanto, conocer la experiencia por parte de una persona cercana y observar que no tiene problemas de salud, produce confianza y ayuda a que esta se asuma con facilidad. La segunda conclusión parte del proceso de transformación personal que implica el cambio a la dieta vegetariana, el cual causa ciertas reacciones como malestar, preocupación o rechazo de la dieta en los círculos cercanos.

En este aspecto, el hecho de que sea una dieta actualmente muy popular no juega a favor de ella porque, desde diversos sectores de la población, se percibe como una moda o parte de una "locura colectiva" en la que, pasado un período de tiempo, el sujeto recapacitará y volverá al consumo de productos de origen animal.

Dimesión simbólica de la dieta vegetariana

ROSA GARCIA PRIMO

Desde una perspectiva histórica, considerar el cambio a la dieta vegetariana como preocupante no es casual, ya que ha sido común asociarla a la debilidad y poca vitalidad. Es por esto por lo que habría que ahondar en los significados culturales que se asocian a los alimentos. Por ejemplo, la carne ha sido descrita en diversas sociedades como un alimento que otorga fortaleza y prestigio, relacionado con lo masculino (Contreras, 2002).

A este respecto, Contreras (2002) afirma que hay suficientes evidencias para suponer que la carne es el alimento más demandado, hasta el punto de que el consumo de carne ha sido tomado por los historiadores como un indicador de mejoría económica; puesto que se ha observado que en general cuando aumenta el ingreso per cápita se incrementa el consumo de carne (Contreras, 2002).

Este aspecto se evidencia en España, donde se ha producido un elevado aumento del consumo de carne en las últimas décadas, pudiendo ser un comportamiento derivado de la escasez que se padeció durante la posguerra. Que, aunque no se haya vivido en las propias carnes, se ha heredado el sentimiento de "que no falte de nada" de padres a hijos.

Es por esto por lo que el estilo de vida vegetariano puede implicar un duro proceso de adaptación si anteriormente se ha generado gusto por la carne. Pero, aunque pueda al principio ser tedioso, resulta gratificante sentirte en armonía con los motivos por los que se llegó a implementar la dieta.

Estos motivos, comentados anteriormente, van desde factores relacionados con la salud y el bienestar corporal hasta la defensa animal, la ética y el medio ambiente, y sirven para poder reafirmarse en la decisión de cambiar a la dieta vegetariana y poder mantenerla en el tiempo.

"En España, donde se ha producido un elevado aumento del consumo de carne en las últimas décadas, pudiendo ser un comportamiento derivado de la escasez que se padeció durante la posguerra.

En los factores relacionados con la salud, las personas se ven sometidas a cambiar su dieta alimenticia por la presencia de enfermedades de colon, corazón o por cáncer. Y es por esto por lo que la dieta implica una preocupación por el propio cuerpo (Galeano, 2017).

Unido con los motivos referentes a la salud, encontramos también el bienestar corporal: la necesidad de tener un cuerpo que sea considerado bello por los cánones estéticos que imperan.

Otro motivo para el cambio de dieta es la preocupación por los animales y el proceso de producción de alimentos de origen animal. En este sentido, el estilo de vida vegetariano está relacionado con el ecofeminismo, ya que "los tratamientos hormonales y la selección artificial con el objetivo de aumentar la producción de leche en las vacas, huevos en las gallinas y crías en todas las especies animales en condición doméstica, representan ejemplos claros de un sistema diseñado para la explotación de los cuerpos femeninos" (Valles, 2019: 94).

Dimensión simbólica de la dieta vegetariana

Este motivo esta relacionado también con el factor ambiental y el incremento del cambio climático en los últimos años. Por esto, las personas son ahora más responsables de lo que consumen, intentando reducir su impacto negativo en el planeta. Ya que la principal producción de metano y gas carbono que aumentan el calentamiento global es producido por vacas en las industrias cárnicas (Galeano, 2017).

> “Que el estilo de vida vegetariano sea muy popular entre los jóvenes se debe a la toma de conciencia ambiental.

Que el estilo de vida vegetariano sea muy popular entre los jóvenes se debe a la toma de conciencia ambiental y el aumento de prácticas y acciones que no contribuyan al deterioro medioambiental del planeta. Así, este estilo de vida, se considera como una especie de acción directa, en la que independientemente del poder que poseen los sujetos que la ejercen, pueden contribuir a acciones contra el cambio climático. Por ello, la dieta vegetariana significa un cambio en los valores y costumbres culinarias.

Es por esto por lo que, podemos afirmar que la defensa animal, la preocupación por el medio ambiente, el cuidado del cuerpo y la salud han llevado a que la dieta sea considerada un elemento muy significativo y en armonía con la moral de los sujetos. Y no solo por el interés en la conservación del planeta, sino para poder compartirlo con las generaciones futuras.

Bibliografía:

- Contreras, Jesús (2002). “Los aspectos socioculturales de la carne.” En: Gracia M. (Ed.), *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España.* Barcelona, Ariel.

- Galeano, Andrea del Pilar (2017). “De omnívoro a vegetariano: una exploración de los caminos que permiten el cambio de dieta alimenticia.” (Trabajo de Fin de Grado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.

- Vallés, M. “Feminismo, alimentación, respeto animal y medio ambiente: Una breve aproximación al ecofeminismo vegetariano y antiespecista.” *Revista latinoamericana de estudios críticos animales.* Volumen I (Año VI), pp. 83-100 .

2020: un año para la Filosofía

GUILLERMO GALLARDO

Para muchos de nosotros el año dos mil ya fue todo un hito. Y ya han pasado veinte largos y complejos años desde entonces. Una nueva década ha llegado dicen algunos, otros dicen que habrá que esperar otro año. Mientras, muchos pensamos todavía en el no tan nuevo milenio. Los dorados años veinte comentan por las esquinas, como si todo se fuera a volver bonanza y charlestón. Dos decenios de innovaciones, reivindicaciones, descubrimientos y desarrollo tecnológico, pero también de crisis, deshumanización, destrucción del medio ambiente e involuciones socio-económicas por doquier. Difícil sería narrarnos a nosotros mismos qué resume este tiempo, qué tan diferentes somos, cuál es el tema de nuestra época actual. Esto es, cuánto hemos cambiado desde el comienzo de un milenio que ya sirve de eje cartesiano (aunque la juventud ya no lo haya vivido). Ciertamente aún comenzamos el siglo veintiuno, pero ya no lo horadamos superficialmente: todavía no hemos llegado a habitar otros planetas, pero, como predijera Asimov, la inteligencia artificial ya ha entrado en nuestras vidas... Son ya cuatro lustros en nuestra carrera hacia el futuro, y aunque a muchos nos parezca raro y futurista, sí, hemos entrado en 2020: ¡¡Felicidades a todos!!

Y, ¿qué piensa la filosofía de todo esto?, ¿acaso puede pensar algo diferente de el más común de los mortales? Como se ha repetido varias veces (pero no importa remarcarlo para acentuar el verdadero asombro), parece increíble que estemos aquí, tan adelante en la historia, tan lejos de lo que pensábamos era pionero.., mas lo cierto es que el reloj no se para ni la historia tampoco hace descansos, y los filósofos andan tan desorientados como todos. Estamos sujetos a un flujo de cambio y permanencia que nos hace errar en nuestras consideraciones, y hogaño más que nunca, como a todos: eso si somos capaces de encontrar verdaderos pensadores y no eruditos, profetas o ideólogos. Sabemos en qué año vivimos, como todos, mas el calendario no puede dejar de maravillarnos, también como a todos. Quizá el gran tema universal es este del cambio y el tiempo, quizá nada ha cautivado tanto a propios y extraños. Y, por supuesto, como en todos, en el mundillo de la sabiduría tanto o más que cualquier otro lugar es tema de indiscutible tratamiento:

> “El reloj no se para ni la historia tampoco hace descansos, y los filósofos andan tan desorientados como todos.

desde Parmenides y Heráclito, a Sartre y Heidegger, pasando por Platón, Aristóteles o Hegel, todos quedaron maravillados por la impermanencia. Y eso, aunque rara vez supieran vencer los problemas de su particular y eterno presente (como el resto de las personas), hoy sus elucubraciones ya parezcan simples consideraciones intempestivas hasta para los estudiosos y estudiantes de la filosofía; y, sobre todo, que entre estos últimos no encontremos apenas un interés real y una apuesta seria por su epocalidad.

Ciertamente, años hay muchos, y muy diversos. Los hay buenos, los hay malos y los hay que pasan sin pena ni gloria. Puestos en harina, un año es poco más que un concepto, solo experimentable como el término a una vuelta de una órbita infinita. Existen años cósmicos (tiempo que trascurre en una vuelta del Sol sobre la Vía Lactea), años lunares,

años platónicos (tiempo en el que el eje de la Tierra describe un círculo completo en la esfera celeste debido a la precesión), años bisiestos, años de eclipse y, por supuesto, "años" en cada astro y cada recóndito sistema planetario. Eso sin olvidar lo cultural pues, según los historiadores, han pasado más de cinco mil doscientos ocho años desde el inicio de la primera dinastía en Egipto y la primera ciudad de Uruk, en Irak. Según los judíos, estaríamos andando ya por el año cinco mil setecientos ochenta desde la Génesis del mundo. Y según la cuenta China del Emperador Amarillo (Huang Di), tendríamos que estar por el cuatro mil setecientos diecisiete de un año Rata de plata. Más de mil setecientos setenta años desde la fundación de Roma. Más de mil cuatrocientos treinta y ocho desde el inicio de la Hégira para los mahometanos. Escasamente ciento treinta y dos desde de que el "mostachudo" Nietzsche (autodenominado el "Anticristo") predicase su rechazo al "monótono-teísmo" y su apuesta por una vuelta a la vitalidad pagana. Solo un suspiro desde que nos sorprendíamos porque el inalcanzable año dos mil fuera a pasar. Un abrir y cerrar de ojos desde que mediábamos la mitad de una década que aún no se ha nombrado (¿los 10´s?) ni tampoco ha sido definida en la labor inconclusa de analizar el enigmático siglo XX. Apenas un pestañeo desde que vimos caer las Torres Gemelas, y después vimos atentar en Madrid. Incluso hoy: hoy es cuando empezamos la crisis... ¿O fue ayer? Y puestos ante este juego cabalístico de números, ¿quién podría tirar la primera piedra contra esos pobres académicos e intelectuales, hinchados de datos, por no hacer su función de guías de la sociedad y la civilización por estar absolutamente desorientados y mareados ante el vertiginoso desvelamiento de los acontecimientos?

> "Quizá sea un año mejor que los pasados, no sería difícil; quizá otro desastroso año como los pretéritos, no sería tampoco extraño. Un año con tensiones geopolíticas varias...

La tierra dio una nueva vuelta en su eterno baile de las esferas y comenzó otro año. Un año con muchos acontecimientos acumulados, con muchos retos por resolver y muchas posibilidades en el horizonte. Quizá un año mejor que los pasados, no sería difícil; quizá otro desastroso año como los pretéritos, no sería tampoco extraño. Un año con tensiones geopolíticas varias, con guerras abiertas y no cerradas, con graves problemas internacionales, con la problemática del choque de civilizaciones, de los movimientos sociales, con las graves secuelas de la crisis en Occidente y la vieja Europa, con las amenazas climáticas y la deriva técnica, etcétera, etcétera, etcétera. Un año donde también la situación nacional, internacional y mundial anuncia una rara avis en el calendario político y económico. Y es que, a nadie se le escapa que, como humanidad, como sociedad y como historia, estamos ante un punto en extremo complejo: casi al borde de un precipicio cultural, casi tocando las estrellas en lo tecnológico. Bueno, quizás a veces sí se nos escape en nuestro deambular entre lo próximo, lo ya pasado y lo futuro, incluso a los "pensadores": si bien no del todo, y vemos cómo, paso a paso, día a día, nos encaramos ante los mayores retos y proyectos a que nuestra humanidad se ha enfrentado jamás. Y esto por imperativo propio, sin olvidar que todo momento vivido siempre fue el último, descartando toda conspiración blidemburghuiana, masónica o extraterrestre, ya que la vida siempre ha sido eso: un eterno presente, un estar ahí; algo por esencia lleno de retos, un "eterno retorno de lo mismo" por diferente. Algo que los pensadores siempre han sabido, y no deberían olvidar en su labor ante estos dilemas que nos deparan.

2020: un año para la Filosofía

GUILLERMO GALLARDO

El tiempo pasa y eso es un secreto que se descubre poco a poco, como todo. También los nuevos y viejos filósofos. Y no podemos dejar de seguir viviendo y viendo pasar una biografía humana que hacemos nosotros, aunque a veces nos pase por encima. Y esto así, la filosofía no debería tirar la toalla y rendirse ante este gran enigma del tiempo y el cambio, al menos no antes de siquiera haber empezado una batalla que está evidentemente perdida para el hombre. Nunca nadie tuvo las claves, nunca nadie pudo desencriptar el misterio de nuestra fugacidad, de nuestra vida y nuestra historia, del devenir y la realidad, pero, al menos antaño, la filosofía miraba de frente estos monstruosos abismos, ignotos y atávicos. Ahora nos hemos quedado como estatuas de sal o de Sais, sin saber qué hacer o decir, como salvajes perdidos en un pagano mar de hiperinformación.

Así pues, en este *Sanctus Januarius*, en esta nueva década (o no, juzguen ustedes), los amantes de la sabiduría podríamos forjarnos como buen propósito de año, volver a ser, sino útiles, sí prácticos, auténticos y vitales: no negarnos nuestra tarea de volver a filosofar el mundo y las cosas (que quizá nos necesiten más que nunca), por más que nos aburran o superen o desconcierten, por más que queramos estar tranquilos meditando en nuestras divagaciones misantrópicas y etéricas. Como filósofos debemos obligarnos a volver "a las cosas" con amor y veracidad. No otro deber es el sino de un verdadero pensador. Y para ello, más que nunca tendrían que resonar en nuestros oídos aquellas palabras (o deseos) dichas por Friedrich Nietzsche en enero de 1882:

> "Como filósofos debemos obligarnos a volver "a las cosas" con amor y veracidad.

"Para el año nuevo: sigo viviendo, sigo pensando. Todavía debo vivir porque todavía debo pensar. *Sum, ergo cogito: cogito, ergo sum.* Hoy todos se toman la libertad de expresar su deseo y su pensamiento favorito: bueno, también quiero decir lo que he deseado para mí hoy, y qué pensamiento se me pasó por la cabeza este año, un pensamiento que debería ser la base, ¡la promesa y el endulzamiento de toda mi vida futura! Quiero cada vez más percibir a los personajes necesarios en las cosas como lo bello: así seré uno de los que embellecen las cosas. *Amor fati*: ¡Que ese sea en adelante mi amor!"

Una imagen del mundo moderna

Que aún nos cautiva

SILVIA HERNÁNDEZ PLAZA

Recientemente trabajo sobre un texto filosófico que me parece interesante como tema de reflexión para otras disciplinas humanísticas, no solo para la que a mí en esta revista me compete. El texto en cuestión se llama "Una imagen nos tuvo cautivos", de ahí el título de este artículo, y pertenece al libro *Recuperar el realismo* (Rialp, 2016) de los filósofos actuales Hubert Dreyfus y Charles Taylor.

En este primer capítulo proponen la tesis, que se desarrolla y se justifica con más detenimiento a lo largo del libro, de que la propuesta de las *Meditaciones Metafísicas* y del *Discurso del Método* que Descartes hace (sobre que la realidad solo se conoce a partir de las ideas que tenemos en la mente y que, por tanto, dicha realidad es algo separado de nosotros y de su propio conocimiento –dualismo–), ha influido hasta nuestros días, aunque a veces de manera subrepticia, es decir, incluso en aquellas propuestas epistemológicas, éticas y metafísicas que han venido después, como intento de refutación de la propuesta cartesiana, siempre ha habido esta idea en el origen, a modo de base o de fundamento de las mismas, de que el mundo como tal es algo que solo se conoce a través de las ideas que podemos tener de él y que el ser humano no participa en cierto sentido de él, sino solo a través de su mente. Debido a este supuesto del "a través de" como condición infranqueable para el conocimiento es por lo que a esta teoría epistemológica la denominan "mediacional", proponiendo a su vez una de índole ontológica más realista: la de contacto.

> "La nueva concepción física del mundo propone un modelo contra el sentido común.

Entiendo que es una idea compleja esta que acabo de exponer y por ello intentaré explicarme y aclarar dos cosas las cuales considero que son las más interesantes respecto de este asunto: por un lado, intentaré resumir el porqué, según estos autores, la imagen del mundo que nos ofrece Descartes es vigente en las propuestas actuales, aunque se halla enmascarada como por un velo, permaneciendo en el trasfondo de las nuevas teorías epistemológicas; y, por otro lado, lo que a mi juicio puede resultar más interesante para los lectores, analizar el porqué las implicaciones de esta imagen se observan en otros ámbitos más de la praxis humana, por ejemplo, a nivel ético o de la práctica científica.

En primer lugar, partiremos de la aseveración de que la realidad no se puede conocer como tal ya que se halla fuera del sujeto y solo la interpretación que nosotros hacemos de ella mediante ideas o creencias es lo que podemos tener por certero. El conocimiento, de este modo, se fundamenta en el sujeto cognoscente, y la existencia de la realidad misma se concibe como algo diferente de él. Es decir, como el sujeto, en este caso, no tiene un conocimiento de las cosas tal como son, de la cosa-en-sí, sino solo de los contenidos mentales que tengo sobre ellas, no influye mi conocimiento en su modo de ser, y cada sujeto tiene una interpretación diferente de la cosa, es decir, del fenómeno o del cómo a él se le representa dicha cosa.

En segundo lugar, esta visión del conocimiento, que rompe con el realismo ingenuo ontológico platónico y aristotélico anterior, aparece principalmente en la figura de Descartes debido, sobre todo, a la influencia de la época: de la Revolución Científica que tiene lugar en el Renacimiento, porque la nueva concepción física del mundo propone un modelo contra el sentido común y que no hace acto de presencia en nuestras percepciones sensoriales como verdaderamente es.

Esto es, que si Descartes llega a pensar que las cosas no se muestran a nuestros sentidos como verdaderamente son es, muy probablemente, porque en ese momento histórico la ciencia moderna ha puesto de manifiesto que verdaderamente no es así, pongamos por caso la Teoría heliocéntrica cuyos defensores Galileo, Copérnico o Kepler, entre otros, justifican esta afirmación contra el Geocentrismo que imperaba hasta ese momento.

En tercer lugar, Hubert Dreyfus y Charles Taylor defienden que esta imagen que nos propone Descartes ha calado en todas y cada una de las teorías posteriores, aunque sean un intento de refutación de la misma, y que, en este sentido, nos ha cambiado la forma de entender la realidad y el modo en que tenemos un posible conocimiento de ella. Pero hay una corriente que se inicia con Wittgenstein que ya había descubierto esta imagen, así lo argumentan los autores de este libro, que comienzan el libro con una cita suya (p. 19): "Una imagen nos tuvo cautivos", parágrafo 115 de las *Investigaciones Filosóficas*. Pero eso sí, en su segunda etapa, porque, a mi juicio, en la primera, la del *Tractatus*, fue víctima de este prejuicio, en él estaba implícita esa visión cartesiana del mundo.

> "La realidad de la que sí formamos parte, no se puede combatir desde la ingenuidad, desde la lucha de las partes individuales.

En cuarto y último lugar, que esta visión tiene implicaciones éticas y de otra índole, por ejemplo en las ciencias sociales, lo podemos ver en las teorías éticas de la autorresponsabilidad que se han formulado basándose en ella. Pongamos a Kant como ejemplo, al cual también ellos se refieren a lo largo del texto (p. 24) en referencia a lo que se conoce como el Giro crítico y como fundamentador del mismo. Pues bien, la propuesta de teoría del conocimiento que él hace en su *Crítica de la razón* pura alberga en su raíz esta teoría mediacional a la que nos estamos refiriendo en el artículo, porque el sujeto cognoscente no puede ser capaz de tener un conocimiento del mundo como tal, del noúmeno, sino que solo podrá alcanzar a conocer el fenómeno, o lo que a él se le represente de esa realidad bajo sus condiciones a priori de conocimiento. Ahora bien, esta teoría del conocimiento formulada por Kant es la base de sus otras obras, y en la *Metafísica de las costumbres* lo que se propone es una teoría ética deontológica que viene a ser in-

dividualista por su base misma, es decir, la de la razón como fuente de conocimiento y guía de la vida que lleva al sujeto a un aislamiento respecto del mundo y de los otros individuos, y a un hacer en el mundo que solo viene dado por y para él, y no para con los demás, que son y actúan también en un mundo que actúa a su vez sobre él.

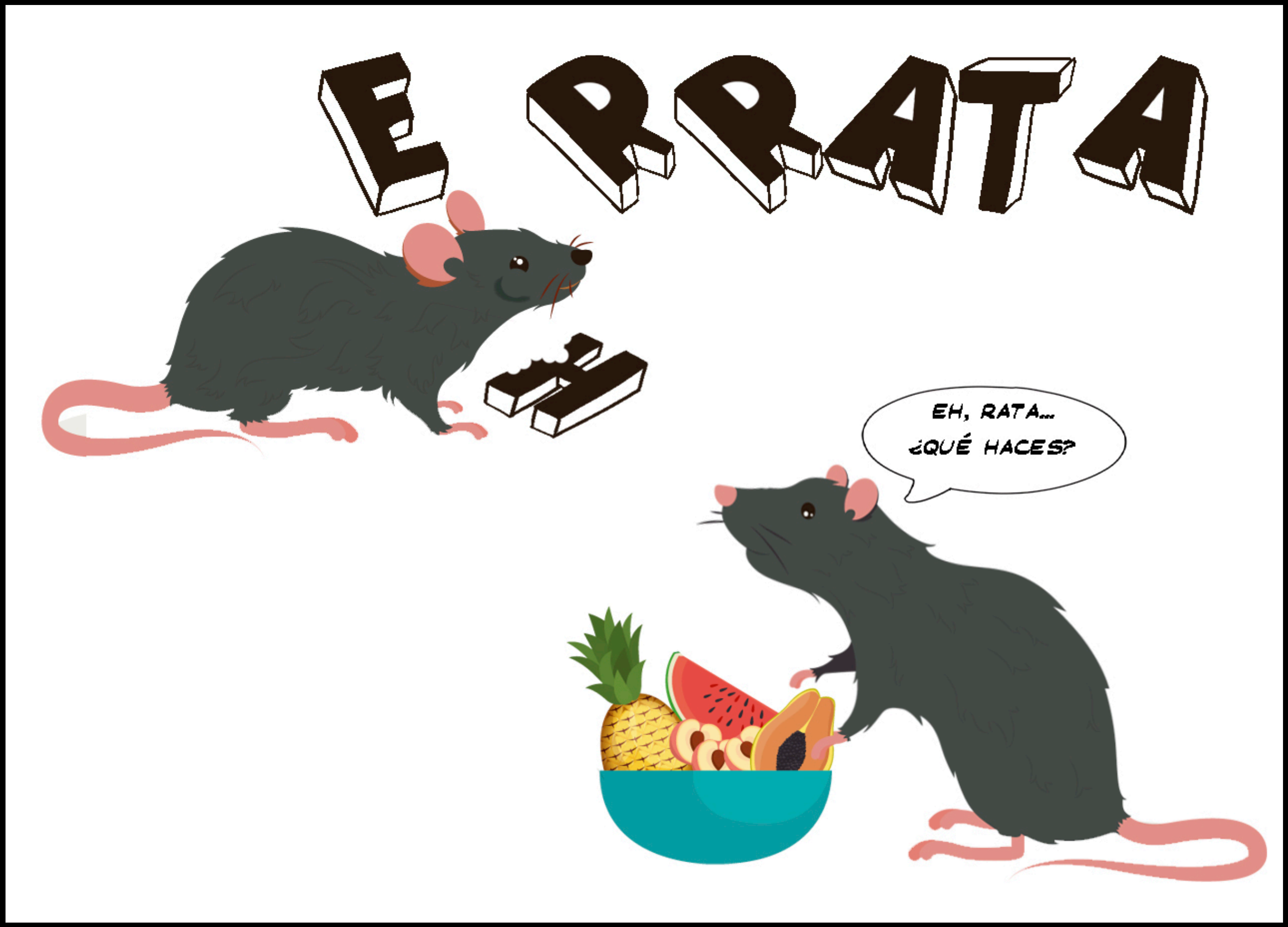
> “El siguiente trinomio: “yo-mundo-otros” es necesario para encontrar soluciones.

Sin embargo, lo que quiero que se cuestione con esta idea es que esta imagen del mundo que subyace en la propuesta epistemológica de Descartes y que propone un distanciamiento del sujeto con la realidad y, por lo tanto, con los otros sujetos, como un intento de ser objetivos, no solo ha influido en las posteriores formulaciones teóricas de esta rama de la Filosofía, lo cual solo demostraría su importancia y acierto, sino en otros aspectos de la vida más prácticos como en el individualismo que inunda hoy el panorama con que nos encontramos en nuestro mundo, en el que cada cual intuye, erróneamente, que la solución a un problema queda dada en el cambio o la actuación de uno mismo al margen de los otros. Observen, para ejemplificar esta aserción, las medidas que se proponen para abolir problemas como el hambre en el mundo o para frenar la contaminación, todas ellas medidas de acción individual que pretenden resolver un mundo que necesita soluciones más complejas que la mera acción individual, que la realidad no está al margen de nuestra manera de actuar y del que sí formamos parte y al que no se le puede combatir, salvo desde la ingenuidad, desde la lucha de las partes individuales.

La propuesta se resume en romper con ese binomio dualista externo-interno, la realidad y yo, y comenzar a pensar en términos de conjunto por lo inseparable de los elementos que componen el siguiente trinomio: yo-mundo-otros para encontrar soluciones.

TALCO
G. Mederos 2019

¿"ESO"? ¡BAH! NO TE PREOCUPES... ES QUE ESTAMOS EN CARNAVAL
"VAMOS PEDRINSKY SANCHISKY, AL CONGRESKIN DE LOS DIPUTADISKIN QUE SE VAN A TEMBLARISKY CON LA LEY PARENTALISKY
MUY BIEN CAMARADA IGLESIASRASPUTIN
G. Mederos 2020


ERRATA
EH, RATA...
¿QUÉ HACES?

LAS FIESTAS DE ANTES

HUSSEIN NHABA

Fiesta es un instinto alegre que anhelamos con todas nuestras entrañas, igual que el resto de los destinos felices que estamos buscando, y que quizás tratamos de crear de una forma u otra. Fiesta es una alegría infantil que incluye a adultos y niños, en la cual los padres no olvidan la sonrisa que llena la cara en la mañana de Eid. Fiesta tiene muchos aspectos, todos los cuales están destinados a preservar la energía positiva en el cuerpo y el alma humanos. Los rituales de la fiesta no han cambiado. Como hijos que fuimos y como padres que somos, seguimos haciendo algunas ceremonias: compramos a nuestros hijos ropa nueva, decoramos nuestras casas con coloridas hojas y globos, y tratamos de usurparles una cara sonriente para demostrarles que estamos bien a pesar de los días de tristeza y sequía que a veces nos sobrevienen. Sigo saliendo de madrugada para comprar la crema de la vendedora a la que nunca la he visto reír, y le recomiendo al dueño del horno que ponga un pan "ardiente y crujiente" en la bolsa y lo distribuyo por las casas de mis hermanas y mi hermano cercano. Sigo bajando de mi coche, estrecho la mano, saludando a todos los que conozco, mientras mis ojos hambrientos buscan a un extranjero para ofrecerle un poco de lo que Dios me ha dado, y a un amigo con el que un día pelamos involuntariamente, para abrazarlo y desearle unas felices vacaciones con su familia y los vecinos. Regreso a mi casa con alegría, despertando a toda mi familia. Los abrazo uno tras otro y les doy el "regalo de la fiesta" que normalmente es dinero. Hasta los mayores, después de besar mi mano respetuosamente, comemos juntos el desayuno de la Fiesta.

> "Con nuestras propias manos hacemos el destino.

Les cuento cómo la fiesta era un área pequeña con un juego primitivo que constaba de cuatro carros agitados por su propietario manualmente, y una hamaca de madera atada con dos cuerdas en el tronco de una palmera seca, donde sienta a cada lado a uno o dos jugadores, y su propietario comienza a empujarla desde un lado desde donde los niños empiezan a gritar de alegría. Con el mediodía, compramos medio pan que humedezco con la botella de "un líquido ardiente" (licor), y lo devoramos con gran apetito. En la noche nos dormidos profundamente sin pensar en nada. ¿Han cambiado los rituales de la Fiesta? Sí, un poco. A pesar de la prosperidad económica que estamos experimentando, además de tener todas las comodidades, incluidas las redes sociales, y la expansión de espacios designados para juegos y entretenimiento, todavía hay una inquietud oculta que leemos en los ojos de muchos: – Fiesta– en cualquier caso, has venido –Fiesta– con el mismo pasado o algo nuevo.

Seguro que tienen sus razones lógicas para la inestabilidad de los sistemas políticos y la inútil expectativa de un mejor mañana. Sinceramente, espero que sean más optimistas sobre el "mañana". Con nuestras propias manos hacemos el destino y cambiamos los eventos para mejor, Dios lo quiera...

HUSSEIN NHABA
IRAQ

MENOS MAL QUE NOS QUEDA PORTUGAL

RAMÓN ARAÚJO

> “Un sentimiento especial de nostalgia, la *saudade*, nos une emocionalmente.

En los años sesenta solía viajar a Galicia en trasatlánticos como los españoles Montserrat y Begoña y los portugueses Santa María y Veracruz. Varias veces hice escala en una Lisboa hermosa y decadente, una Lisboa que ya no existe, bueno, casi nada existe, salvo la prisa.

Era aún la Lisboa de Pessoa, la Lisboa “antigua y señorial” que no volverá. De esos recorridos por la ciudad me quedó una especie de afinidad poética con el vecino país.

Además, nací al sur de Orense, a pocos kilómetros de la frontera portuguesa, y estando de vacaciones hemos ido muchas tardes a tomar café a alguna de las hermosas villas portuguesas fronterizas, donde me siento como en casa, y a lo largo de toda la frontera, que en Galicia llaman A Raia, donde decir *obrigado* es tan natural como decir *grazas* o *graciñas*, lo digo por el dudoso lapsus del presidente en el congreso hace unos días. Los gallegos del sur y los portugueses del norte tenemos mucho en común, y las fronteras lingüísticas se diluyen. Me alegro mucho de que las cosas les estén yendo bien, aunque siempre sean mejorables, a los portugueses.

Una delgada línea, una raya, y no una frontera, nos separa, y un sentimiento especial de nostalgia, la *saudade*, nos une emocionalmente. Para mí sigue siendo válido el conocido estribillo de los gallegos de Vigo “menos mal que nos queda Portugal”. Hemos tenido de todo; encuentros, desencuentros, cañonazos de Tuy a Valença y viceversa, reparto imperial del planeta en el tratado de Tordesillas, territorio común con capital en Braga en el reino suevo de Gallaetia, pero ni el padre Miño puede separar y distanciar territorios hermanos.

RAMÓN ARAÚJO
PONTEVEDRA

SOCIEDAD DE EPIDERMIS

ALEXÁNDER VÓRTICE

En estos tiempos de *stress* poco o nada llevadero, de muertes fatídicas a causa de la viagra cibernética, de monedas sanguinolentas que hacen progresar amores y parejas, ya no luchamos por nosotros mismos, ni por él, ni por ella, ni por ellos...

En estos tiempos, señalo, se van muriendo incluso aquellos que veíamos en la cima, en su zócalo intocable, y caemos en la cuenta de que Lady Muerte también logra llevarse a los "respetables". Vegetamos tiempos de desidia y comida rápida. Cerramos nuestras bocas con grapas oxidadas ante las perversidades, porque así –tal vez– logramos que las nuestras también persistan en silencio, sin miedo a que nadie pueda juzgarlas.

Y mientras tanto, entre fingimientos y emociones demasiado flexibles, encubrimos nuestros actos sin franqueza ante esa persona que nos quiere, que nos respeta, que daría su escasa conciencia o su propia vida por estar un minuto más a nuestro lado para disfrutar de algo relegado, algo llamado por norma general, Amor.

En estos tiempos en que conseguir la amistad verdadera es una alucinación psicotrópica, nos sentamos al fresco y decimos sin enrojecernos: "Yo voy a lo mío". Y la esfera insuperable de la hipocresía es tal que ni yo, que escribo dando mi opinión con estas letras transitorias, puedo alicatar las antiguas fuerzas que ayer poseía para darle más valor y energía a mi frustrada esperanza.

Vivimos una etapa de la historia en la que los héroes fueron a por tabaco y no volvieron a causa del atasco tenebroso que circunda las calles que normalmente transitamos. Son muchas las personas que sonríen al ver cómo la caja tonta les domina con sus ondas multicolor. Un aparato del diablo que nos hace visionar a unos oradores que dan consejos sin ton ni son y que, más tarde, aparecen en Instagram mostrándonos su cocinita nueva, o su amorcito de sábado noche, o el último modelito *made in France* con el que pretenden dar "sencillez" a su acongojada pero glamurosa vida.

> "El amor, hoy, no es más que un intercambio de dos fantasías y el contacto de dos epidermis".

Nicolas Chamfort, moralista francés, lúcido y escéptico, sentenció sobre la sociedad contemporánea:

"El amor, tal como se practica hoy en la sociedad, no es más que un intercambio de dos fantasías y el contacto de dos epidermis".

Acaso ese sea uno de los principales problemas: que nos hemos olvidado definitivamente del otro amor, ese sentimiento que no juzga con facilidad, que rebosa sencillez y generosidad, que intenta sobrevivir a base de abrazos, consejos sinceros y veraces...

Lejos de la soberbia y muy pero que muy cercano a algo postergado, a lo que llamábamos, hasta no hace tanto, humanidad.

ALEXANDER VÓRTICE
ISLAS CANARIAS

SIN VOLUNTAD GENERAL EL CONTRATO SOCIAL ES UN ACUERDO NO DEMOCRÁTICO

FRANCISCO T. GONZÁLEZ CABAÑAS

No conformes con haber perseguido a Rousseau, siglos después lo olvidamos, no sin antes distorsionar sus consideraciones y reducirlas a frases sacadas de un contexto e impuestas en otro, donde lo que finalmente naufraga es la posibilidad de que contemos con un sistema de organización político y social más justo, ecuánime y, por ende, más cercano al ideal de lo que pretendemos como "democrático".

Es verdad que, al ser puntillosos, específicos y detallistas, pecamos de emular las faltas más severas en que caen los académicos cuando dotan el sentido de las palabras (del logos) como *farmacon* en su acepción de veneno, y no de remedio.

En el texto "La farmacia de Platón", Derrida lo explica con lujo de detalles. Si bien, de acuerdo a Borges en "Funes el memorioso", "pensar" es "olvidar diferencias"; la palabra en algún momento primigenio, debió ser escrita no solo para ser recordada, sino para que significara algo más que la mera, como autoritaria, expresión del rey de reyes o única autoridad.

La palabra refiere desde aquel entonces no solo a lo que remite, sino, y sobre todo, a lo que no, o para decirlo, psicoanalítica, deconstructiva o hermeneúticamente: a lo que se esconde detrás de la misma.

La palabra pierde contundencia o sentido unívoco, pero gana en pluralidad, son varios los que la pueden usar (al escribirla) y muchos más los que la pueden escuchar y de allí reparar o no en lo que puede significar para quienes la escuchen y con ello terminen de dar sentido a la acción comunicativa o al logos ya convertido en instrumento de la polis o de la comunidad.

> "Agoniza lenta como inexorablemente nuestra democracia, si es que no nos damos cuenta a tiempo de que necesitamos otro tratamiento.

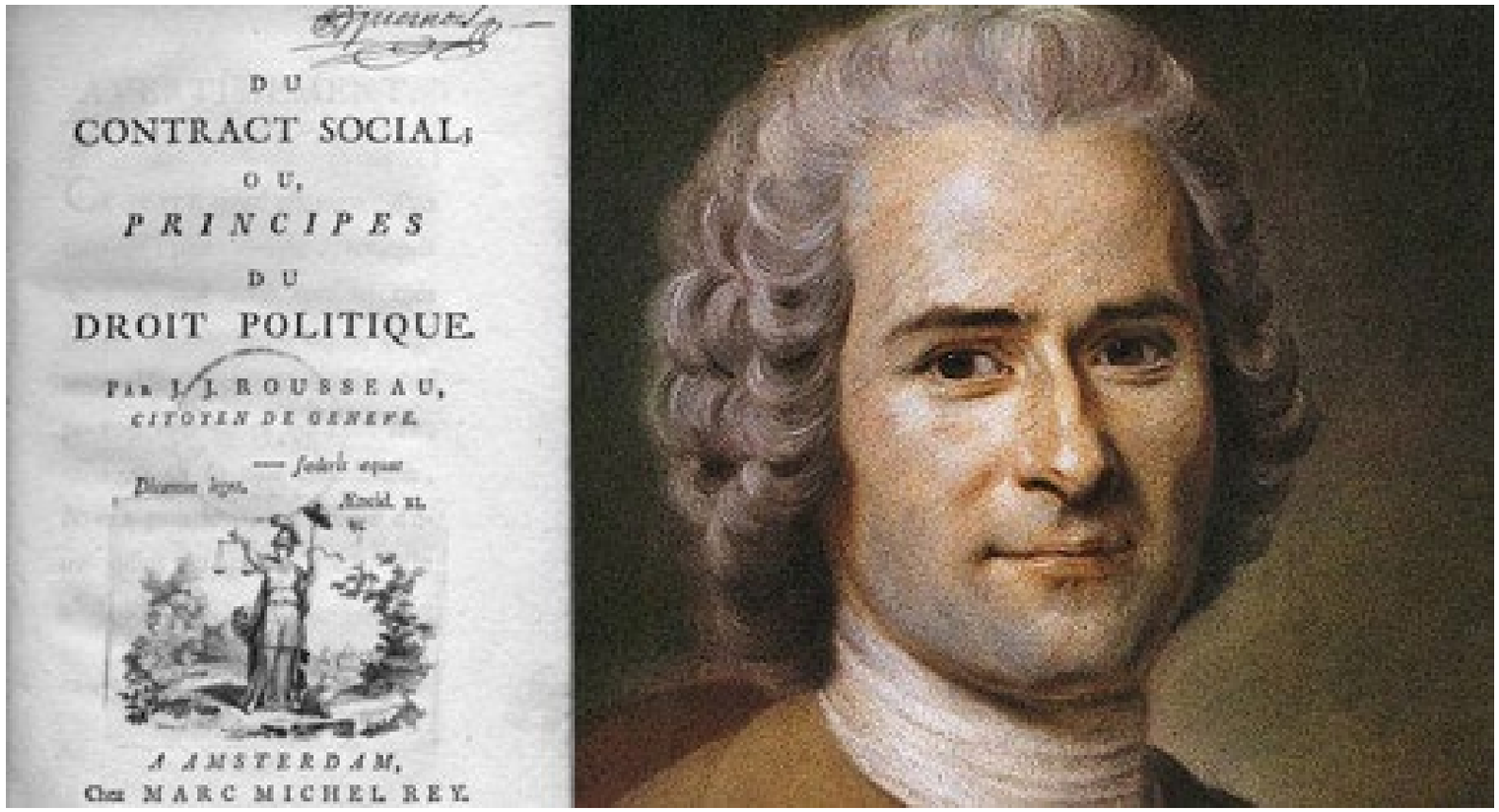
Desde estas fuentes, surge el poder de la comunicación: si a usted le llegan las presentes palabras y no las lee, las desecha, o contrariamente, las publica, las difunde, las analiza y las critica, será partícipe necesario de nuestra falta de diálogo o en su defecto, contribuirá a fomentar el mismo, que por otra parte es la principal manera que tenemos los seres humanos de lograr mejores entendimien-

SIN VOLUNTAD GENERAL EL CONTRATO SOCIAL ES NO DEMOCRÁTICO (cont.)

tos para reconstruirnos en una identidad de lo colectivo.Así también transformamos el remedio en veneno, como el que padece un dolor y para mitigarlo usa morfina al punto de hacerse adicto a la misma; en relación al cuerpo democrático, cuando hacemos uso y abuso de las consideraciones del eje conceptual de "contrato social" y de todos sus autores (los contratistas y en especial Rousseau) y dejamos oculto el tópico esencial que en caso del ginebrino es ni más ni menos que la "voluntad general".

Desde la Revolución francesa a esta parte, a nadie le importa más que el que una facción política prevalezca sobre la otra, sea en la asamblea, en las calles o en las elecciones. Hasta hace unas décadas atrás, la excusa para el desenfrenado deseo de la imposición (nada tan poco democrático como imponer) se discernía por las ideologías que esgrimieran los contendientes en las lides políticas.

De un tiempo a esta parte, tal máscara cayó, desnudando que, detrás de las mismas, solo existen rostros de hombres y mujeres que se disputan el poder, animalescamente, casi por el instinto salvaje de predominio.


DU
CONTRACT SOCIAL,
OU,
PRINCIPES
DU
DROIT POLITIQUE.
PAR J. J. ROUSSEAU,
CITOYEN DE GENEVE.
A AMSTERDAM,
Chez MARC MICHEL REY.

contraposiciones de ideas, en el ámbito de la política de nuestros días, devinieron en un fármaco, inútil y pueril, una suerte de placebo, que si quiera cumple la función de tal.

Creemos indispensable, el encontrar en lo escrito como "voluntad general" o mejor dicho lo sentimos en el cuerpo democrático, como el remedio que podría poner de pie a nuestro sistema de organización política y social, que podría, luego de la aplicación del mismo, seguir llamándose democracia o, por qué no, un sintagma nuevo que represente y signifique algo mejor para las mayorías.

En la arena electoral, en lo que convirtieron en campo de batalla, lo importante no pasa por los combatientes, sino en resignificar o volver a dotar con otro sentido a lo que está en lucha, en tensión o en combate.

Ya sabemos que dejamos de ver confrontaciones entre ideas o principios, y que solo quedan luchadores de carne y hueso que se disputan el dominio, inercialmente, para

SIN VOLUNTAD GENERAL EL CONTRATO SOCIAL ES NO DEMOCRÁTICO (cont.)

brindar los privilegios ganados en la lucha, a los suyos, prometiendo al público espectador de las gradas, que alguna vez serán parte del ejército de los vencedores, a cambio de que no hagan más que aplaudir al finalizar la función. Esto es el contrato social.

La voluntad general se implementaría de la siguiente manera (independientemente de qué personas físicas o grupo de las mismas reunidas en la formalidad de un partido político, pongan en consideración del elector, del ciudadano, del habitante, del votante, del público o de la gente): dejando taxativamente, y por escrito, en claro las prioridades o los aspectos centrales o primordiales para ejercer el poder, administrándolo o representando a la sociedad con voz y voto en el ámbito del legislativo.

Es decir, el/la o los candidatos, tendrán que conformar o confeccionar una lista, de cinco aspectos, en un orden de prelación o importancia, para comunicar a la comunidad, cuáles serán los ejes prioritarios del accionar político, o la voluntad general que pondrán en juego. Así podría ser que: dispongan la lucha contra la pobreza, mejoren la calidad educativa o brinden mayores posibilidades laborales; y otros, propongan una comunidad más segura o combativa contra hechos delictivos, realicen acciones para una comunidad más sustentable, equidad en género y, por tanto, la política encontrará, en este remedio, que se eligen prioridades (que no significa que lo que no sea prioritario será desechado o no será importante), y no nombres de partidos o expresiones carentes de sentido o mucho menos facciones que se disputan el poder por el mero e instintivo acto de predominio.

La voluntad general es la única razón por la cual, el individuo que fuere, debe renunciar a sus deseos o intereses particulares, para brindar de esta manera lo suyo para la indispensable necesidad de lo colectivo que es ni más ni menos que lo político.

La política, debe, en caso de querer denominarse, con razón (consagradas las palabras en acción) democrática, poner en juego ante la ciudadanía la voluntad general y ser clara en que consistirá la misma, para el caso que se elijan a unos u otros.

> “Esta es la verdadera letra chica del Contrato que nos hacen firmar.

Esta es la verdadera letra chica del Contrato que nos hacen firmar, *ipso facto* y legitimado en elecciones, nuestros gobernantes y sus opositores, así lo expresaron incluso sus mentores, a los que, por razones varias, transformaron, como al fármaco, de remedio en veneno, mediante el cual agoniza lenta como inexorablemente nuestra democracia, si es que no nos damos cuenta a tiempo de que necesitamos otro tratamiento.

FRANCISCO T. GONZÁLEZ CABAÑAS
ARGENTINA

Esculpir en el tiempo

Una aproximación al cine de Tarkovski

El cineasta ruso Andrei Tarkovski (1932-1986) escribió un libro donde reflexionaba sobre el cine y su trabajo como cineasta. El libro se titula Esculpir en el tiempo (Rialp. Colección Libros de cine). Nada más comenzar a leerlo nos plantea una consideración que bien puede servirnos para comenzar esta sección sobre cine y que afecta no solo a su obra sino, en general, al desarrollo histórico del propio arte cinematográfico, a su lenguaje y su propósito.

Tarkovski se pregunta "¿para qué se va al cine?, ¿qué función cumple?", y desde allí se cuestiona hasta la raíz de su propia labor como cineasta, como artista. No en vano era hijo de uno de los más importantes poetas rusos de la época, Arseni Tarkovski, cuyos poemas recorren su obra, sean citados explícitamente y declamados, o empapando calladamente la sensibilidad que nos transmite su filmografía.

Hagamos un pequeño paréntesis. Intentemos cartografiar, a grandes rasgos, el territorio donde se mueven las reflexiones del cineasta ruso para, posteriormente, profundizar en ellas, sea a través de sus propios escritos (en castellano están publicados tanto su epistolario como sus propios guiones) o tomando de guía algún fragmento de su obra fílmica.

En sus inicios, el cine carecía de un lenguaje propio; las primeras producciones eran adaptaciones de los clásicos de la literatura, y la puesta en escena era un calco del teatro de la época. No es casual que el cinematógrafo, en sus orígenes, tuviera el carácter de espectáculo (los hermanos Lumiére recorrían las ferias de la época con él); era una clase de entretenimiento, aparentemente inocente. Poco a poco, con las mejoras y descubrimientos técnicos, y la labor de no pocos cineastas, fue desarrollando paulatinamente sus propios recursos hasta fijar en torno a la década de 1910 lo que se conoce como el modo de representación institucional, canon del cine clásico, desarrollado en la incipiente industria norteamericana.

> "Eran exploradores en territorio desconocido y abrieron puertas, ventanas por las que aún hoy nos asomamos.

Pero, en ese momento, esta no era la única ni la principal. En Europa, con Alemania a la cabeza, se desarrolla una industria en paralelo a la americana, en la cual, si bien hay producciones destinadas al "entretenimiento" más ligero (generalmente de corte histórico), se explora la naturaleza misma del cinematógrafo como arte. Murnau y el Expresionismo, Fritz Lang, Dreyer y su maestro Víctor David Sjöström, que filmaría a velocidades más lentas de fotogramas, también Max Ophuls, Eisenstein.., por citar a algunos de los más relevantes, eran exploradores en territorio desconocido y, a medida que avanzaban, sentaron otras formas y otros modos paralelos, abrieron puertas, ventanas por las que aún hoy nos asomamos. Sin embargo, ironías de la vida, la ma-

yoría de ellos acabó, huyendo de la guerra, en el propio Hollywood, donde hubieron de adecuarse a las exigencias de los incipientes "Grandes Estudios" y en donde pudieron trasnmitir sus conocimientos y avances. Como anécdota, Leni Riefenstal inventaría el travelling, precisamente en el Triunfo de la voluntad donde registra y documenta el ya célebre congreso Nacionalsocialista de Nuremberg, que marcaría un punto de inflexión o de no retorno en la historia del siglo XX. Cine e ideología siempre han ido de la mano, no solo en el pasado sino también en este "mundo líquido" en el que estamos, citando a Baunman.

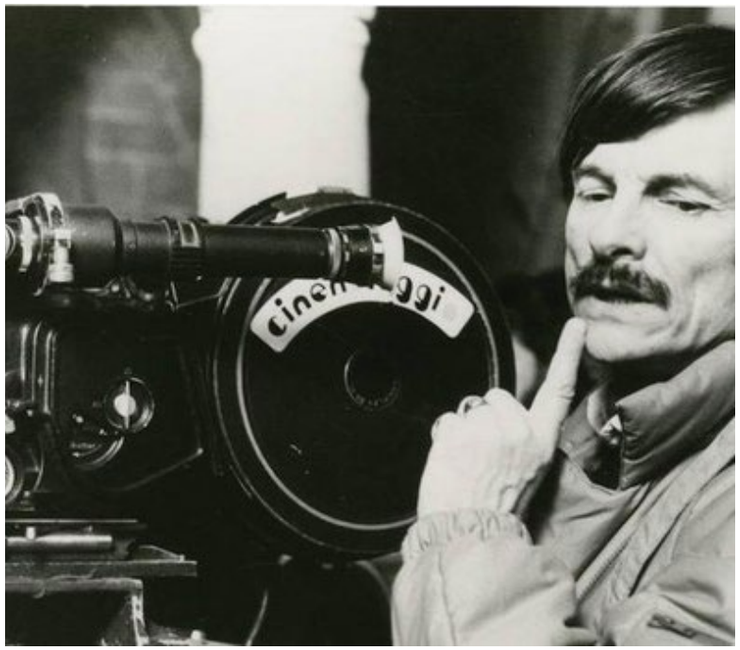
No queremos plantear la cuestión en términos maniqueos, esto es: por un lado la Industria productiva de éxitos rentables y por otro los artistas a la búsqueda de su propia experimentación poética. Recuérdese algo obvio: hacer una película requiere mucha gente y mucho dinero, y, por tanto, financiación. Si la Industria, en la figura del productor que, por poner un ejemplo, en la famosa Lo que el viento se llevó, fue quien, tras cambiar varias veces de director (que no fue en este caso sino un técnico especializado), realizó el montaje final según su propio criterio, quiere rentabilizar su inversión y para ello ofrece un producto estándar que acaba por conformar la propia experiencia del visionado de una película (palomitas inclusive). Los "artistas/directores", por el suyo, a duras penas, moviéndose en los márgenes de esta industria, realizan sus obras de experimentación conceptual, poética, narrativa, etc.., y que raras veces pueden entrar en el circuito de distribución mayoritario que es controlado precisamente por la Industria de la que quieren estar al margen. Las cosas no son así exactamente. Dentro de la Industria

> "La Industria ha conformado una experiencia concreta del cine, no una forma de mirar la esencia del ser humano.

se han hecho obras maestras y capitales del cine (aunque generalmente han bebido de los márgenes de ella).

La pregunta que se llevan haciendo los productores, y, en general, todos los media (pensemos en la televisión), es si la gente sabe lo que quiere ver/consumir o si por el contrario, en su gran mayoría, no lo sabe en absoluto y acepta, embelesado, lo que, en cada caso se la ofrece.

Ateniendo al primer caso, hay que decir que la Industria ha conformado desde la infancia los códigos y parámetros que el espectador



asume como gustos y que hacer variaciones sobre los mismos es una apuesta segura. En el segundo las perspectivas son más inquietantes, que cada uno saque sus conclusiones.

Este es el punto central con el que abre Tarkovski su libro sobre el cine. La Industria ha conformado una experiencia concreta del cine, y, aunque dentro de ella hay excepciones notables, grandes maestros que, o bien han consumado el esquema del cine clásico (John Houston) o lo han convertido en otra cosa (Coppola en la trilogía de El Padrino), lo cierto es que el cine, en Occidente (en Japón se jugó a otra cosa, Mizoguchi, Ozú, Kurosowa, por ejemplo), es un espectáculo, un entretenimiento, una forma de evasión. No una forma de mirar la esencia del ser hu-

mano, sus alegrías, su condición, su modo de habitar el tiempo y de habitarse a si mismo.

Sin embargo, tanto dentro de la Industria como fuera de ella, siempre ha habido cineastas que han luchado y han conseguido hacer "otra" cosa con el cine. Cuando Tarkovski se pregunta "¿a qué se va a una sala de cine?", él mismo recuerda, cuando estrenó El Espejo, que es su película autobiográfica, recibir cartas de espectadores, dándole las gracias por hacerles sentir de nuevo su infancia, no por los personajes, o por lo que sucedía en la película, sino porque podían tocarla en la pantalla. Se ha acusado a Tarkovski de ser un cineasta para intelectuales; sin duda cada uno puede entrar en sus películas según sus recursos o defensas, pero lo que es patente es que simplemente el tiempo (pues de eso está hecha una película) no es el de una producción de un gran estudio. Quizás porque el de este solo se da en la pantalla y en una película "estándar". En una película de Bergman (pienso en Gritos y Susurros) o del español Víctor Erice (El Sur) el tiempo se vuelve, como diría el proverbio copto, "el aire que respiramos".

> "Tarkovski "esculpe en el tiempo" y "esculpe con tiempo"

¿A qué se va al cine? ¿A evadirse? ¿A reirse? ¿A contemplar las vidas que desearíamos tener haciendo de ese ejercicio un acto de autocomplacencia? ¿A ver a los buenos y a los malos? También esto peca de cierto maniqueísmo aunque, caricaturizándolo, deje patente un problema bastante importante, decisivo. No se trata aquí ni en ningún otro sitio de decir qué debería ser el cine, pero sí de señalar tensiones que lo recorren: la Industria ha conformado una experiencia del cine determinada, uno no va a ver una película como va al Museo del Prado, a una representación de Hamlet, príncipe de Dinamarca, o abre las poesías completas de Emily Dickinson. Pero a pesar de la Industria (por ponerle un nombre), y a veces gracias a ella, el cine consigue ser ese "arte total" que perseguía Wagner, acompañado, en su momento, y a su modo, por Nietzsche.

Tarkovski señala que la característica principal del cine es la posibilidad de capturar el tiempo, de expresarlo. Pensemos en el viaje alucinatorio a la ciudad de Amanecer de Mornau, película realizada en Estados Unidos, su ritmo frenético conseguido a través de un innovativo montaje, del que Wells tomaría los fundamentos de su propia manera de contar, de narrar a lo largo de su obra. La obra de Tarkovski "esculpe en el tiempo" y "esculpe con tiempo". Su última película, Sacrificio, realizada cuando ya era un enfermo terminal, se abre con un aria de la Pasión según San Mateo de Bach y un plano de la Virgen de la Roca de Leonardo. No son referencias anecdóticas. El "tempo" de la música y su expresividad marcan el "tempo" de la película la cual fue su testamento fílmico y que se cierra con la escena de un niño regando el árbol que plantó con su padre al principio de la película. Las numerosas referencias culturales, explícitas o tácitas, en toda la producción del cineasta ruso (ya desde sus primeros cortometrajes, El violín y la apisonadora, por ejemplo), no son ni un adorno ni una clave críptica sobre el sentido último de cada película. Más bien son ventanas que nos permiten asomarnos a paisajes encerrados en ella, es decir, en nosotros. Claves de bóveda de la arquitectura interna de la experiencia que es el cine, que no es un entretenimiento de evasión, o un modo de "instruir deleitando", sino que representa para Tarkovski (como para su amigo Paradjanov) una forma de *ingresar en nosotros mismos.*

GABRIEL DE LA ISLA

Breve discusión sobre el estado del arte

Los autores revisados sobre este tópico dan cuenta de una tendencia y a la vez de la superación de la misma, que corresponde a la superioridad jerárquica de la literatura sobre el cine, superación respecto de la que existe, en general, acuerdo entre ellos. Sin embargo, aceptada como ha llegado a estar la mirada igualitaria de los géneros y, particularmente, de la poesía y el cine, se aprecia un marcado contraste entre la numerosa literatura que se ha preocupado de la influencia del cine en la literatura y especialmente en la poesía, por una parte, con el escaso tratamiento de la influencia de la poesía en los realizadores cinematográficos, por la otra. Esta insuficiencia, cabe observar, en todo caso se enmarca en un contexto de aceptación generalizada de la recíproca influencia entre estos géneros.

Es así como resulta difícil encontrar hoy en día autores que se hagan cargo de la específica manera en que se verifica la influencia de la poesía hacia el cine y, si bien existen autores que han resaltado el uso por parte de algunos escritores de recursos técnicos propios del cine como los acercamientos, toma de primeros planos o seguimientos de la cámara, no abundan casos en que, inversamente, se examine el empleo por parte de cineastas de recursos literarios, como por ejemplo la imagen poética.

Ahora bien, focalizándonos en el reconocido cineasta ruso Andrei Tarkosvki, aunque se reconozca en general el carácter poético de su obra cinematográfica, es posible apreciar que no se ha estudiado suficientemente la forma en que se presentan los elementos propios de la poesía en su producción fílmica.

> “El cine debiera recuperar su posición frente a la ya superada mirada de la literatura como hermana mayor del séptimo arte.

En concordancia con lo dicho, en los dos ensayos escritos por el mismo Tarkovski, Atrapad la vida y Esculpir en el tiempo, se aprecia una reticencia a aceptar explícitamente los aportes de la poesía al cine, bajo una mirada de respeto de las particularidades de cada género, que se traduce en una cierta tendencia a no reconocer los préstamos o aportes que el género poético brinda al cinematográfico, que consideramos no se

condice con el hecho palpable de que, con sobrada razón, ninguno de los numerosos comentaristas revisados discute que la producción fílmica del autor ruso es poética al extremo de lo paradigmático.

Hay que decir, en todo caso, que el realizador ruso, al plantear la tesis de una separación de géneros, no lo hace ni por asomo bajo la premisa de que el cine debiera recuperar su posición frente a la ya superada mirada de la literatura como hermana mayor del séptimo arte, es más, ni siquiera compara ambos géneros y menos aún los jerarquiza, sino que los sitúa en un interesante diálogo que apunta a la protección del purismo de cada uno. Incluso llega a citar algunos haikus japoneses que lo maravillaron, demostrando con ello que no es que no le asigne

un alto valor a la poesía, sólo que no deja de vincularla, al igual que hace con el cine, a un reducto propio atendiendo a la particular naturaleza de cada uno de estos géneros.

En consecuencia, no deja de resultar llamativo que en la literatura no se encuentren estudios que interpelen esta posición, poniendo en valor el proceso de transferencia de recursos del género poético al cinematográfico y mostrando algunas de las muchas vías en que la poesía puede enriquecer al cine y, de hecho, lo hace.

> “El cineasta pretende liberar la ilusión fílmica del yugo del sentido.

De manera que resultaría interesante que algunos investigadores se adentraran en este terreno en vista de la importancia que significa para la comprensión tanto del proceso de recíproca influencia entre los medios poéticos y fílmicos, como de la especificidad de cada uno de estos dos géneros en particular, resultando deseable poner énfasis en los puntos de contacto entre ambos, pues, según nuestra opinión, es precisamente en estos puntos donde radica la posibilidad de entender ambas expresiones artísticas según la tesis de Rancière acerca de la convergencia de todo el arte hacia un lugar en el que se distribuyen las relaciones entre los cuerpos, las imágenes, los espacios y los tiempos, expresada en su obra Sobre políticas estéticas y, conforme a ella, sin desconocer la especificidad de cada medio o género artístico - lo esencial y propio de cada uno - desplegar el diálogo entre poesía y cine aprovechando al máximo sus posibilidades.

Para estos efectos, se cuenta a la fecha, al menos, con los artículos de Jessica Romero, “Andrei Tarkovski, topografías de lo poético”, en que se efectúa una revisión de las películas del referido realizador ruso Stalker, Nostalgia y El Espejo, justificando la posibilidad de aporte de la poesía al cine y, aunque no examina la manera en que ello puede acontecer, singulariza los elementos que, en general, podrían comprobar la presencia poética en el cine del autor; “Composición, narrativa e imagen en Tarkovski”, elaborado por Juan Carlos Camacho, artículo que contribuye a la comprensión del marco teórico de Tarkovski, al afirmar que el cineasta pretende liberar la ilusión fílmica del yugo del sentido y por ello opta por separar el cine de las demás artes y en particular de la literatura; el artículo de José Tirado, “El simbolismo poético en el cine”, que se estima necesario pues desarrolla la base teórica a una visión alternativa como la que hemos propuesto más arriba, particularmente en lo tocante a la noción de cine poético, especificidad del cine, imagen y poeticidad; y, finalmente, el artículo de Claudia Cabezón Doty, “Los bordes permeables: del cine a la literatura. La novela-film El lugar sin límites, de José Donoso”, que desarrolla la noción de diálogo intermedial, planteando el carácter conflictivo de la relación entre los medios literario y cinematográfico, no obstante que señala la premisa de la igualdad de los medios diegéticos de ambos géneros.

Finalmente, consideramos que los desarrollos contenidos en los artículos citados se pueden sustentar y profundizar con algunos ensayos, como “Poética del espacio” y “Poética de la ensoñación”, ambos de Gastón Bachelard, los que explican magistralmente los conceptos de imagen e imagen poética y, por supuesto, el ya citado ensayo “Sobre las políticas estéticas”, de Jacques Rancière, el cual contiene el núcleo teórico a partir del cual se justifica el cuestionamiento al tratamiento ensayístico de Tarkovski, particularmente la idea de no asimilabilidad entre cine y literatura, ello a partir de la anteriormente mencionada idea del pensador francés acerca de la convergencia de todas las artes hacia un lugar de redistribución de cuerpos, imágenes, espacios y tiempos.

" Baile carnavalesco "

La felicidad del pobre parece la gran ilusión del carnaval, la gente trabaja el año entero por un momento, un sueño para hacer la fantasía de rey, de pirata o jardinero. Para todo acabarse el miércoles.

Vinicius de Moraes

Yo no creería más que en un Dios que supiese bailar. Y cuando vi a mi demonio lo encontré serio, grave, profundo, solemne: era el espíritu de la pesadez (…).
No con la cólera, sino con la risa se mata.
¡Adelante, matemos el espíritu de la pesadez!

Nietzsche

A algunos hombres los disfraces no los disfrazan, sino los revelan. Cada uno se disfraza de aquello que es por dentro.

Gilbert Keith Chesterton

Puede que sea imposible disfrazarse con una identidad sin convertirse en lo que se finge ser.

Orson Scott Card

El carnaval nos permite por un momento ser otra persona, dar rienda suelta a nuestros instintos, para luego, volver a ser lo que somos, lo que fuimos.

Anónimo

En carnaval, los tuertos
se disfrazan de piratas.

Ramón Gómez de la Serna

Más allá del dolor y del placer
la negra estirpe
el rojo prestigio
la mortal victoria de la carne.

Blanca Varela