



GIROSCOPIO

No es imprescindible, pero su ausencia detona algunos inconvenientes.



Ellie Simmonds

inspiración fuera y dentro de la piscina

FERNANDA CARRASCO

Una de las nadadoras más inspiradoras del mundo, conocida por sus hazañas en la piscina y su capacidad para romper barreras es Ellie Simmonds. Ella nació el 11 de noviembre de 1994 en Walsall, una ciudad en el centro de Inglaterra y llegó al mundo con una condición genética llamada displasia acondrogénica, que es una forma de enanismo. A pesar de las dificultades físicas, su espíritu indomable y su amor por el deporte la llevaron a convertirse en una leyenda en la natación paralímpica.

Desde temprana edad, Ellie mostró un talento natural para nadar. Se unió a un club local de su ciudad y pronto se destacó en competiciones nacionales. Su primera oportunidad para participar en los Juegos Paralímpicos fue en Beijing 2008, cuando tenía 13 años de edad. Ellie sorprendió al mundo al ganar dos medallas de oro en los 100 metros y 400 metros estilo libre. Fue una actuación deslumbrante que no solo la convirtió en la atleta paralímpica más joven en ganar una medalla de oro.

En los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, Ellie volvió a destacar, llevándose otras dos medallas de oro en los 100 metros y 400 metros estilo libre, y una medalla de bronce en los 50 metros estilo libre. Su desempeño en Londres fue espectacular, y su capacidad para superar a los competidores más duros la consolidó como una de las mejores nadadoras paralímpicas de todos los tiempos.

Ellie continuó entrenando y demostró que su éxito no fue solo una chispa de talento temprano. En los Juegos Paralímpicos de Río 2016, ganó dos medallas de oro en los 200 y los 400 metros estilo libre, y una medalla de plata en los 100 metros estilo libre.

Desde los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, Ellie Simmonds anunció su retiro de las competencias de natación; sin embargo, participó en los Juegos Olímpicos de París 2024 como narradora en las transmisiones en vivo de para Channel 4, una televisora de Reino Unido.

A lo largo de su carrera, Ellie ha sido un faro de inspiración para muchas personas, no solo por sus logros deportivos, sino también por su actitud positiva y su trabajo fuera de la piscina. Ha utilizado su plataforma para promover la conciencia sobre la discapacidad y ha trabajado incansablemente para mejorar la vida de las personas con discapacidades a través de la promoción y el activismo.

Además de sus éxitos en la piscina, Ellie también ha recibido numerosos premios y honores, incluyendo un MBE (Miembro de la Orden del Imperio Británico) por sus servicios al deporte. Su historia ha sido contada en documentales y libros, y sigue siendo un modelo a seguir para jóvenes atletas y personas con discapacidades en todo el mundo. </>



C E R E B R O F I T N E S S

La frase «mente sana en cuerpo sano» ahora cobra mayor importancia, pues la salud mental de los atletas es un tema que ha resonado en los últimos tiempos. AlphaBeats es el *gadget* útil para entrenar la mente de los atletas, ayudándolos a alcanzar sus mejores niveles de rendimiento. Este dispositivo consiste en una banda para la cabeza que hace mediciones, tipo encefalograma, para crear un entrenamiento de las ondas *alpha* usando neuroretroalimentación. La manera en que lo hace, es a través de la música, que pone a los atletas en un estado mental ideal; es decir, concentrados, liberando posibles bloqueos y logrando una pronta recuperación. Tu mente es como un instrumento musical, conviértete en el intérprete más virtuoso.

listenalphabeats.com

P A N T A L L A P A R A L L E V A R

Lleva el entretenimiento contigo en un maletín con StandbyME Go, la nueva pantalla táctil, portátil e inteligente de LG. Consiste en un maletín que resguarda una pantalla de 27 pulgadas para ver tus películas o presentaciones con la mejor calidad, en cualquier lugar y en cualquier momento. Tiene una batería integrada que dura tres horas. Por ser un dispositivo portátil, es muy resistente, es capaz de aguantar golpes, bajas y altas temperaturas, polvo, neblina salina y vibración. Dentro del maletín, la pantalla se puede emplazar de manera vertical y horizontal. Al ser un dispositivo inteligente, se adapta a diversos modos, de manera horizontal se puede emplear como tablero táctil para jugar juegos de mesa o puede simular un tocadiscos y reproducir tu música favorita. Elige tu manera de utilizarla y haz más divertidos tus viajes llevándola contigo.

lg.com



P E Q U E Ñ A A L I A D A

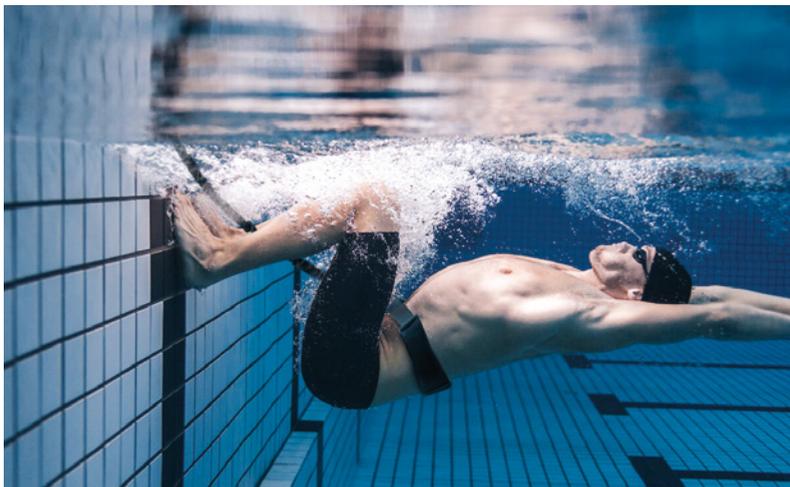
Vuelve más profesional tu trabajo a distancia con Opal Tadpole, la cámara web para computadora portátil y *tablet*. Es muy pequeña, sin embargo, ofrece imágenes de gran calidad. Para el video tiene un sensor Sony IMX582 4K de 48 MP con una lente de cristal de 6 elementos f1.8. Lo que destaca en esta cámara es la calidad de su micrófono direccional y dotado con inteligencia artificial que logra aislar el ruido. Es muy compacto, mide tan solo tres centímetros y con su diseño de clip se adapta a cualquier computadora. Además, con un solo toque se puede silenciar, sin la necesidad de que tenga botones físicos. Te encantará como te ves y cómo ves a tus interlocutores.

opalcamera.com

SENSACIÓN CINEMATOGRÁFICA

Convierte cualquier espacio interior en una sala de cine con LG CineBeam Que. Se trata de un proyector compacto pero potente. Su calidad es 4K UHD de hasta tres metros. Tiene una fuente de luz láser RGB y en conjunto esto genera imágenes nítidas, claras y coloridas. Este proyector se distingue porque ofrece alta precisión en color y profundidad en los negros. Su ajuste automático optimiza la ubicación y el tamaño de la imagen para una experiencia de visualización ideal. Se controla de manera sencilla e intuitiva y tiene un fácil y automático acceso a plataformas como Netflix, Disney +, Prime Video y YouTube. Transforma tu hogar en un cine personal.

lg.com



NUEVOS RETOS EN LA ALBERCA

Experimenta lo último en entrenamiento de natación con el cinturón de entrenamiento efectivo BodyCROSS, este dispositivo se puede utilizar en cualquier piscina, siempre y cuando tenga un mínimo de tres metros de largo. Se instala en segundos e incluye material de fijación que permite que se ajuste a tu cintura. Este cinturón te permitirá tener divertidas sesiones de natación. Está diseñado para aumentar la potencia y la resistencia al nadar. Su intensidad es ajustable y totalmente personalizable, puedes añadir a tu entrenamiento una resistencia entre uno y veinte kilogramos, ideal para tratamientos a intervalos. Está hecho a mano con materiales de alta calidad, es resistente al calor, al frío, a la sal y al cloro.

amazon.com

G O G G L E S I N T E L I G E N T E S

Mira tus métricas en tiempo real con FORM los *goggles* de natación con pantalla de realidad aumentada inteligente. Estos *goggles* no solo protegen tus ojos y los mantienen aislados del agua, sino que mejoran tu natación y te ayudan a mejorar tus tiempos. En la pequeña pantalla verás ante tus ojos las métricas con ritmos de 100 metros, en tiempos parciales y tasas divididas. También da seguimiento de la frecuencia cardiaca y los puedes sincronizar con Apple Watch. De estos *goggles* puedes obtener más de 1500 entrenamientos e instrucciones para llevar tu natación al siguiente nivel, desde tus ojos.

formswim.com





Safaris marinos

LOS MEJORES LUGARES PARA BUCEAR EN MÉXICO Y EL MUNDO

FERNANDA CARRASCO

El planeta Tierra es un lugar hermoso y adentrarte en la naturaleza es un gran motivo para viajar. Hoy, te queremos contar a cerca de los mejores sitios para bucear en México y el mundo, para que conozcas las profundidades del mar.

En México hay muchos puntos para bucear en aguas cristalinas y con diferentes grados de dificultad para que las personas sin experiencia puedan hacer snorkeling y hasta los buzos más expertos de todo el mundo busquen retos submarinos en nuestro país. El Mar de Cortés en Baja California, el Arrecife Mesoamericano en la Riviera Maya, las Islas Revillagigedo en Colima y el Parque Nacional Sistema Arrecifal Veracruzano, son algunos de los lugares más populares para bucear en México.

Si quieres ver cetáceos, nuestra recomendación es que explores el Mar de Cortés durante el invierno, pues esas aguas las surcan el 82% de

todas las especies de ballenas del Pacífico y casi el 40% del total de ballenas del planeta.

Sin embargo, el lugar favorito de los buzos conocedores en México es el arrecife Palancar ubicado en el extremo sur de la Isla de Cozumel. El documentalista Jacques Cousteau fue quien lo dio a conocer al resto del mundo y por eso es muy visitado por buzos de todas partes del planeta. Este arrecife forma parte del Gran Cinturón de Arrecifes del Atlántico Occidental y también conocido como el Gran Arrecife Maya. Allí se puede observar el impresionante coral de fuego, tortugas carey, rayas águila, tiburones nodriza y especies endémicas como el pez sapo de Cozumel.

Los arrecifes de coral son de los ecosistemas marinos con mayor biodiversidad de plantas y animales, si quieres saber cuáles son los arrecifes de coral más impresionantes del mundo sigue leyendo.





Hermosa ballena jorobada saltando después de emerger de las profundidades del mar y caer frente a las costas mexicanas de Cabo San Lucas.



Gran Barrera de Coral de Queensland, Australia

LA GRAN BARRERA DE CORAL EN AUSTRALIA

Ubicada en el noreste de Australia, es el sistema de arrecifes de coral más grande del mundo. Extendiéndose a lo largo de 2,300 kilómetros, cubre más de 344,000 kilómetros cuadrados en el Mar de Coral. Este ecosistema submarino es famoso por su increíble biodiversidad, albergando más de 1,500 especies de peces, 411 tipos de corales, y una gran variedad de otros animales marinos como tortugas, tiburones, ballenas, marsopas, estrellas de mar y delfines. Los turistas pueden disfrutar de actividades como snorkel y buceo para explorar este impresionante mundo subacuático. La mejor época para visitarla es entre junio y noviembre, cuando el clima es más seco y las condiciones para el buceo son ideales. La Gran Barrera de Coral es un Patrimonio de la Humanidad desde 1981 y un destino esencial para los amantes del mar y la naturaleza.

ISLAS RAJA AMPAT EN PAPÚA OCCIDENTAL EN INDONESIA

Los arrecifes de las Islas Raja Ampat están situados en Papúa Occidental, Indonesia y uno de los destinos de buceo más espectaculares del mundo. Este archipiélago se encuentra en el corazón del Triángulo de Coral, un área de increíble biodiversidad marina. Raja Ampat se extiende por unos 40,000 kilómetros cuadrados y alberga más de 1,500 especies de peces, 600 tipos de corales duros, y una impresionante variedad de moluscos y esponjas. Los visitantes pueden explorar arrecifes vibrantes, bosques de algas marinas y ecosistemas marinos únicos practicando snorkel y buceo. La mejor época para visitar es entre octubre y abril, por la ausencia de lluvias. Este paraíso submarino es ideal para los amantes de la naturaleza y el buceo en busca de aventuras en un entorno pristino.



Hermosas islas de piedra caliza se alzan en el paisaje marino tropical de Raja Ampat. Esta región de Indonesia es conocida como el corazón del Triángulo de Coral debido a la extraordinaria biodiversidad marina que allí se encuentra.

Barrera de coral de Belice, Belice

BARRERA DE CORAL DE BELICE

Cumplió diez mil años de vida y en 1992 fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Hace algunos años estuvo en peligro ecológico; sin embargo, se activaron varios mecanismos de preservación como la prohibición del uso de plásticos de un solo uso y actualmente la Barrera de Coral de Belice ha sido removida de la Lista de Patrimonio Mundial en Peligro de la UNESCO. La Barrera de Coral de Belice se extiende a lo largo de todo el país formando una enorme laguna en la costa de Belice, protegiendo al país de fenómenos climatológicos y de grandes olas, incluso durante el clima externo. Además, crea un hábitat ideal para una gran variedad de criaturas oceánicas como tortugas marinas y más de 500 especies de peces coloridos.

Placencia es el lugar ideal dentro del arrecife de Coral de Belice para ver tiburones ballena, principalmente se pueden observar estos magníficos y gigantes peces en el arrecife llamado Glaseen Split.





Peces tropicales y corales en el Atalón de Aldabra (*izquierda*). Arrecife de Tubbataha (*derecha*).

Uno de los puntos imperdibles dentro de la Barrera de Coral de Belice es el Gran Agujero Azul, que se hizo famoso gracias al legendario oceanógrafo y submarinista Jacques Cousteau, quien lo designó como uno de los diez mejores puntos de inmersión del planeta. Buzos de todo el mundo lo visitan y descienden hasta los cuarenta metros de profundidad, para observar sus coloridos corales y por las cuevas con estalactitas que se encuentran en el fondo.

ATOLÓN DE ALDABRA

Se encuentra a 430 kilómetros de Madagascar y a 1,110 kilómetros de la isla de Mahé. Este lugar es muy poco visitado y, por ello, sigue siendo una pequeña reserva intacta, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

El Atolón de Aldabra es uno de los arrecifes de coral mejor preservados del mundo. Se extiende por unos 34,000 kilómetros cuadrados. Es famoso por su biodiversidad marina, con más de 400 especies de peces; además es el hogar de la mayor población de tortugas gigantes del mundo y de una gran variedad de aves marinas. Las aguas cristalinas y los bancos de coral vírgenes ofrecen excelentes oportunidades para practicar snorkel y buceo, pero debes tomar en

cuenta que si deseas bucear, necesitas solicitar una autorización y solo se permite el acceso con barcos y cruceros turísticos. Aldabra es un destino único para los amantes de la naturaleza y la vida marina.

ARRECIFE DE TUBBATAHA

Ubicado en el mar de Sulu en las islas Filipinas. Se trata de un sistema de arrecifes, de aproximadamente 970 kilómetros y es conocido por su rica biodiversidad. Alberga más de 600 especies de peces y 360 tipos de corales duros, además de tiburones, manta rayas y tortugas marinas. El arrecife está compuesto por dos partes principales, la Norte y la Sur, ofreciendo excepcionales oportunidades de buceo. La mejor época para visitarlo es entre marzo y junio, cuando el mar está tranquilo y las condiciones de buceo son óptimas. Tubbataha es un paraíso declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y ofrece un gran espectáculo visual para los entusiastas del buceo y los ecólogos marinos.

¿A cuál de estos paraísos subacuáticos te gustaría visitar? Te aseguramos que una vez que venzas tus temores y te adentres en el profundo mar se volverá una de tus actividades favoritas. </>



Speakisies

(NO TAN ESCONDIDOS) EN CIUDAD DE MÉXICO



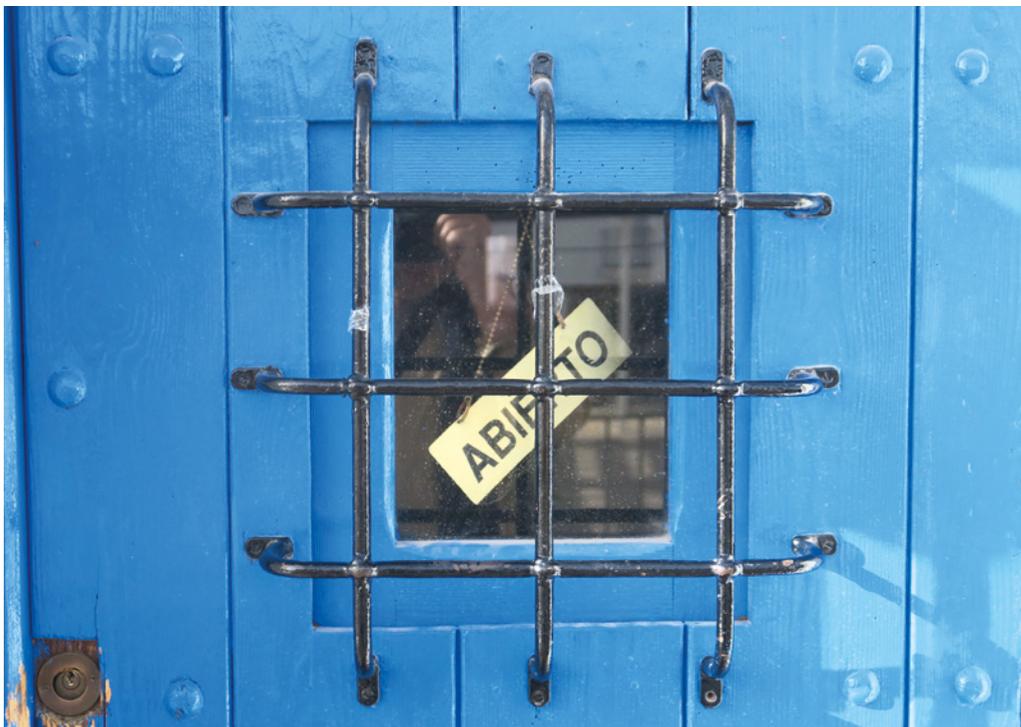
AZUCENA PACHECO

Un *speakeasy* solía ser un establecimiento que vendía bebidas alcohólicas durante la Prohibición en Estados Unidos, cuando la venta, elaboración y transporte de bebidas alcohólicas eran ilegales, por lo que estos comercios encontraron la manera de sacarle jugo a la situación.

La idea original era encubrir estos establecimientos dentro de otros locales legales, ya que esta medida duró por una década. Por ejemplo,

dentro de algún restaurante, el asiduo debía dar una contraseña para poder acceder a la parte oculta.

En Ciudad de México existen varios locales de este tipo, escondidos dentro de otro negocio, para rememorar esa época, pero elegimos tres de ellos que, sin estar ocultos ni requerir salvoconductos, ofrecen una experiencia sibarita a cualquier amante de la noche.



LONG STORY SHORT: EL GASTROBAR SABROSO, CON MÚSICA HIPNOTIZANTE

Es difícil encontrarse con un sitio donde todo parece entrelazarse de forma perfecta. En Long Story Short, a través de la decoración, la música, los cócteles y los platillos, los anfitriones nos comparten historias musicales con una actitud que se refleja en sus uniformes: #micasaisyourcasa.

El mixólogo Ramón Tovar, inspira su coctelería en personajes e historias de la música, como Jimi Hendrix, Joaquín Sabina o Amy Winehouse, que también nos sonríen desde sus paredes, junto a Madonna, Juan Gabriel o Chavela Vargas.

Y el complemento perfecto para estos tragos celestiales lo pone la Chef Xime Aréchiga, quien se encarga de la cocina y los vinos en un menú diseñado para botanear con los amigos, con los ingredientes más frescos de la temporada. No te puedes perder el Mix de aceitunas, las Patatas bravas, los Sliders de res, las Croquetas de Porcini y Shiitake o los Montaditos de pulpo.

La música merece mención aparte, en un volumen ideal para platicar y con una selección tan refinada y ecléctica como sus tragos y cocina. Este agosto están cumpliendo su primer aniversario.

CLUNY: EL WINEBAR DE ESTILO FRANCÉS ÍNTIMO Y ROMÁNTICO

En el histórico barrio de San Ángel, podrás encontrar este *winebar* con una amplia selección de vinos del mundo. Después de 22 años desde su apertura original, en 2002 y un cierre inesperado por la pandemia, Cluny Le Bar regresa con la esencia de un *speakeasy wine bar*, donde la pasión por el vino se fusiona con un ambiente cálido y amable.

Con una decoración sobria en la que predominan maderas de tonos oscuros, al mejor estilo de un bistro perdido en París, Cluny Le Bar también organiza catas y experiencias sensoriales donde cada sorbo será una oportunidad para explorar nuevos sabores y de profundizar en el mundo del vino y la mixología.

Para complementar la experiencia, ofrece un menú informal de tapas, baguettes y *croques*, con pan horneado en casa, así como tablas de paté, quesos y jamón serrano, todos diseñados para resaltar los matices del vino.

Mientras Cluny Le Bar vuelve a la vida con nuevos bríos, el restaurante Cluny se prepara para celebrar su 50 Aniversario, con sus afamados platillos de inspiración francesa.

NARDO: UNA ODA AL ARTE Y AL CENTRO HISTÓRICO EN UN EDIFICIO EMBLEMÁTICO

Dentro del hotel Umbral, en una joya arquitectónica Art Decó y colonial, se esconde este bar/galería cuyo menú está basado en historias o leyendas del Centro Histórico, con toque *kitch* y divertido.

Mientras admiras la exposición, llegan a la mesa divertidas obras de arte como *Teté*, inspirado en el Cine Teresa, en una caja de palomitas con todo y sus lentes 3D y que contiene gin con óleo de limón y menta fresca, pulpa de



maracuyá, esencia de vainilla y top de sidra, o el *Mr. Lee*, que honra al Barrio Chino, dentro de una cajita de comida china, con su galleta de la suerte.

Este tour gastronómico por el centro está a cargo del mixólogo Ramón Tovar y el chef Jaime Durán, con platillos internacionales y de *street food* que se *mexicanizan* para gusto de los chilangos.

Los imperdibles son el *Poutine*, al mejor estilo del *snack* quebeco, con papas a la francesa bañadas en jus de carne y cubiertas con suadero, o el Chicharrón preparado, con chicharrón de cerdo, atún curado, puré de aguacate, col morada y salsa botanera.

Otro punto que hace único este lugar son sus eventos, que incluyen ciclos de cine y exposiciones itinerantes, de los que te puedes enterar en su Instagram. En septiembre, cumple dos años y, además de agregar nuevos tragos y platillos al menú, habrá actividades interesantes para celebrarlo. </>

Fotos (3): Azucena Pacheco / Cluny Le Bar



Pasión por el arte



TERE ALVEAR GARCÍA

No alcanzaba la tradición familiar. Salar Jung III debía superar los estándares de sus ancestros, en cuanto a la pasión por el arte. Tan conocida era su afición, que su palacio se veía normalmente asediado por vendedores de arte y envíos de catálogos de sus agentes en todas partes del mundo. No solo se identificaba como coleccionista, sino como mecenas: patrocinaba artistas, poetas, escritores, fomentando actividades culturales y literarias, incluyendo la publicación de libros sobre su propia familia. Esta faceta la realizó durante 40 años, hasta su muerte, en 1949.

Al no tener herederos, la familia donó su acervo al Estado. Pandit Jawaharlal Nehru, gran amigo de Gandhi y primer ministro de la India fundó un museo, en 1951. El gobierno de la India, dejó la administración del mismo al Ministerio de Investigación Científica y Asuntos Culturales. Diez años después, junto con la biblioteca Jung, se le declaró Institución de Importancia Nacional. Es uno de los más grandes del mundo y es uno de los tres museos de la India.

Situado a orillas del Río Musi, el Salar Jung se localiza en el centro de la ciudad de Haiderabad, ubicada al sur de Pakistán, en la provincia

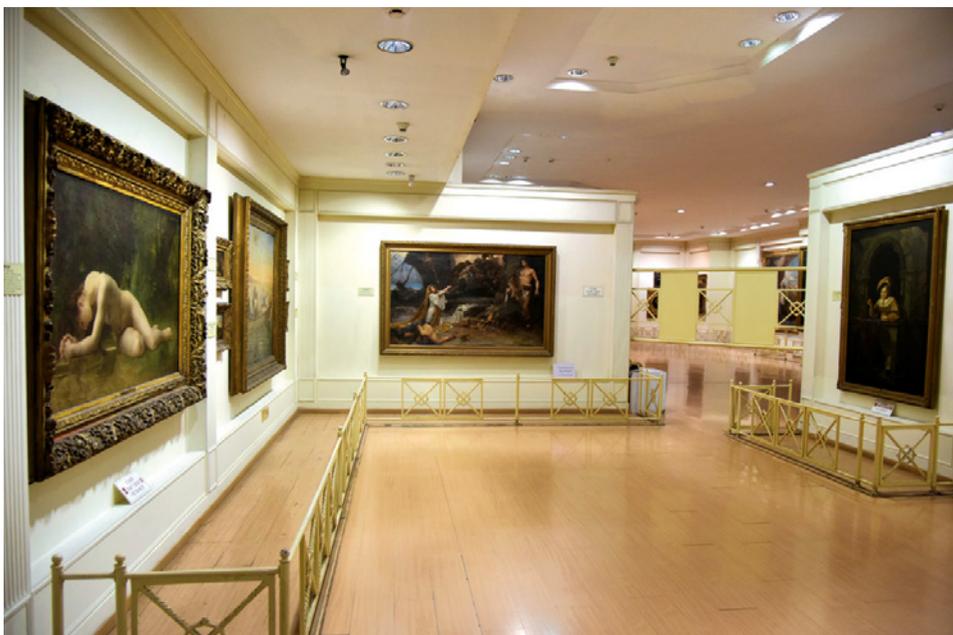
de Sindh. Sus colecciones de civilizaciones antiguas y de la época moderna, nos dan la bienvenida a la ciudad vieja, popular por sus opulentos palacios, sus monumentos históricos, su deliciosa cocina y su cultura distintiva.

El museo cuenta con varios bloques y un sinfín de galerías. El Bloque Central del primer piso, se dedica a juguetes y muñecas, flora y fauna, plata india, alfombras, jade, artículos de cerámica Bidri, de Cachemira, manuscritos (Salar Jung III reunió 50 mil libros y manuscritos, solo unos pocos expuestos en el museo), monedas y una sección pensada para los niños. Este

mismo bloque reúne once galerías: la de los fundadores, la dedicada a las maravillas de la escultura india, a sus textiles, al entrenador de marfil, a las de tallas de marfil, armas y armaduras, artículos de metal, pinturas indias modernas, pinturas indias en miniatura y bastones.

El Bloque Oriental contiene cuatro galerías en el primer piso y representa lo significativo de la cultura china, la porcelana oriental, objetos de arte japonés y estatuas del Lejano Oriente. En este bloque se localiza una estupenda colección de tallas orientales de madera, que abarcan del siglo XVII al XX, y se exponen, desde el bajo relieve decorativo, hasta muebles y decoraciones arquitectónicas.

El Bloque Oeste comprende cuatro galerías, destinadas a exhibir la importancia de la cultura europea en la India, donde pueden admirarse todo tipo de objetos de arte: pinturas al óleo, objetos de cristal de gran atractivo, muebles majestuosos de marfil, esmaltes, relojes e, incluso, y en un sitio de honor, la escultura de mármol, «Rebeca velada», del escultor neoclásico



italiano, Giovanni Maria Benzoni, que en alguna ocasión fue descrita como «una melodía en mármol».

El museo cuenta también con una importante compilación de libros religiosos, con piezas procedentes de todo el mundo, incluyendo la colección coreánica en la cual destaca «El Corán escrito con oro y plata».

Distribuido en diez acres de terreno, su acervo abarca desde el siglo II A.C, hasta principios del siglo XX, con una colección de más de 46 mil objetos de arte.

Con la idea cada vez más difundida entre los museos, de contar no únicamente con un acervo interesante que difunda la cultura, sino que la propicie y la haga crecer, el Salar Jung muestra joyas históricas, extrañas y de enorme valor. Este inmenso e interesante lugar está destinado a ser un centro cultural que no solo albergue exposiciones, sino a ser una fuente de referencia para la academia, los proyectos de investigación y las actividades planificadas, que diviertan y eduquen a chicos y grandes. </>

¿Por qué llora la Llorona?

HÉCTOR ZAGAL

@hzagal

¿Cuál es la leyenda mexicana que más les suena? ¿Monjas en los edificios viejos? ¿Aparecidos en las carreteras? ¿Enfermeras fantasmagóricas? ¿Túneles secretos en el metro? ¿Muñecos asesinos?

Todos los mexicanos hemos escuchado la leyenda de una mujer que vaga por las noches lamentando la muerte de sus hijos. La Llorona tiene siglos de ser contada. La *Historia* general de las cosas de la Nueva España, atribuida a Fray Bernardino de Sahagún, documenta una serie de presagios funestos sobre la caída de México-Tenochtitlán. El franciscano lo explica en el libro IV de la mencionada historia:

...muchas veces se oía: una mujer lloraba; iba gritando por la noche; andaba dando grandes gritos:

—¡Hijitos míos, pues ya tenemos que irnos lejos!

Y a veces decía:

—Hijitos míos ¿a dónde os llevaré?

Fray Diego de Durán también habla de una mujer que llora y gime en las noches, llanto que angustia a Moctezuma II. La *Historia de Tlaxcala* de Diego Muñoz de Camargo también transmite la misma leyenda.

En el Virreinato, según Luis González Obregón en *Las calles de México*, la leyenda de la Llorona se construye alrededor de esa frase que repite una y otra vez. «¡Ay mis hijos!», que exclama una mujer fantasmagórica. Se cuenta que una mujer indígena se enamoró de un español, con quien engendró hijos. Eventualmente, el tipo la abandona por otra mujer. En un arranque de celos e ira, ella ahoga a sus hijos como venganza contra

aquel hombre desleal. La traición de un hombre desencadena el asesinato de unos niños por parte de su madre.

Actualmente, esta leyenda se extiende por todo el país, siempre alrededor de un cuerpo de agua. Incluso en los desiertos del norte, se escuchan sus gritos cerca del pozo del pueblo. Hay Lloronas en toda la república. Es llamativa la persistencia del agua en los diversos relatos. Recordemos que, en ese tiempo, la ciudad de México, surcada por un sinnúmero de canales, estaba en medio de un lago. Tal aparece, que en las Lloronas contemporáneas el agua es una reminiscencia mexicana.

Esa referencia al agua aparece en la película animada *La leyenda de la Llorona* (2011), dirigida a niños. La trama, edulcorada para el público infantil, cuenta la historia de una madre que pierde a sus hijos en una canoa en Xochimilco. La película es simpática, aunque a mi sobrina más pequeña la asustó.

Esta imagen de una madre lamentando sus acciones trágicas tiene un paralelo en Europa. Se trata de un arquetipo: una mujer es traicionada por su esposo; la ira la consume y asesina a sus hijos para que el padre sufra. ¿Solo en México? En el mundo greco-romano existe Medea.

Medea es la protagonista de una tragedia griega escrita por Eurípides. Medea, una poderosa hechicera, hija del rey de la Cólquide, se enamora de Jasón, líder de los argonautas. Ella se enamora tanto de él que traiciona a su propia familia y ayuda a Jasón a robar el Vello de oro, el mayor tesoro del reino de su padre. La pareja huye a Grecia. Como el viaje de regreso fue tardado, les dio tiempo de procrear a dos niños. El tiempo pasa y Jasón se compromete con Glauce, hija del rey Creonte de Corinto, para asegurar su

posición y poder. En el colmo del cinismo, Jasón le dice a Medea que él se casará con Glauce por el bien de sus hijos y que, en lugar de enojarse, ella debería estar agradecida porque él la sacó de una tierra de bárbaros. Medea, profundamente lastimada por esta traición, urde una trampa para envenenar a la nueva prometida y a la vez, mata a sus propios hijos para hacer sufrir a Jasón.

Con miles de kilómetros y siglos de diferencia, tanto en Grecia como en México, se genera un arquetipo análogo. Los arquetipos se basan remotamente en hechos de la vida real, estilizados, reinterpretados, transmutados. No quiero que se me malinterprete. Los arquetipos no son espejos de la realidad: son los tipos que la comunidad se ha forjado. El príncipe azul no retrata cómo eran los príncipes medievales, sino lo que la comunidad pensaba que era un príncipe. Todo estereotipo tiene mucho de estereotipo y, por ello, deben examinarse críticamente.

Medea y la Llorona son el arquetipo de la mujer víctima de varón, que ejerce la violencia vicaria. Para lastimar al varón violento y abusivo, la mujer lastima a los hijos. Su dolor y enojo le impide advertir que ella misma también se inflige un daño. Está condenada a sufrir por su propia venganza. Nótese cómo la comunidad tiende a reprobar únicamente a la mujer, sin advertir el papel tóxico y destructivo del varón. Ciertamente, es absolutamente injustificable que una mujer asesine a sus hijos, pero también es injustificable que un tipo se desentienda de sus hijos y de la madre de sus hijos.

No sabemos si el arquetipo de Medea existía en Mesoamérica. La mujer que gime en Tenochtitlán se lamenta porque los conquistadores les arrebatrán su ciudad. No es la Llorona, sino

la madre que conoce el terrible futuro de sus hijos. Sin embargo, es un hecho que esa mujer mexicana devino la Llorona mexicana.

Los arquetipos se transmiten de generación a generación; cargamos con una cultura inconsciente. Aunque no conozcamos el origen de algunas expresiones, sabemos cómo usarlas. Un ejemplo elocuente es el uso de diminutivos en el español mexicano, especialmente en el centro y sur de país. «¿Me esperas un minutito? ¿Ahorita te llamo? ¿Me das un vasito de agua?». Este uso del diminutivo, que tanto extraña a los hispanoparlantes peninsulares, procede de un origen prehispánico. En el náhuatl se usaba el diminutivo no solo para hablar de objetos pequeños, sino también para hablar con respeto. En el siglo XVI, los hablantes del náhuatl trasladaron esa morfología al castellano. Los mexicanos del siglo XXI usamos el diminutivo con la misma destreza que nuestros antepasados mesoamericanos. Aunque México-Tenochtitlan ya no está en medio de un lago, la Llorona aún sigue apareciendo en el agua.

Las películas comerciales explotan estas ideas. Disney presenta(ba) a la princesa que espera(ba) al príncipe que la libere; Cantinflas encara al holgazán, pícaro y burlón, a quien todo le sale bien; en *Breaking Bad* vimos cómo la codicia y el orgullo transforman a un hombre bueno en un villano. ¿La sociedad se cansa de ellos?... A veces. La vieja princesa Disney ya no refleja la realidad centenal. La mujer se ha emancipado del patriarcado y ahora es un agente protagónico que no necesita ser rescatada por un príncipe. Las nuevas princesas Disney reflejan una realidad distinta: la de la mujer profesionalista y emprendedora, que no necesita de un príncipe que la salve de un dragón.

Quienes viven de explotar creativamente los arquetipos —como las empresas de entretenimiento, de publicidad, de videojuegos— advierten antes que los demás, cuándo un arquetipo está por caducar. La princesa se vuelve heroína. Si no se transforma, la sociedad deja de entender esos arquetipos. La gente ya no comprende el arquetipo, porque sus instancias concretas ya no existen.

A mí me gusta pensar que habrá un día en que la Llorona y Medea dejarán de ser arquetipos, porque habrá un tiempo en ninguna mujer será víctima de la violencia del varón y las relaciones tóxicas serán una excepción. No obstante, los índices de violencia contra la mujer sugieren que, lamentablemente, no podremos olvidar esta situación pronto.

Pero de algo sí estoy seguro y es que, si has llegado hasta el final de este artículo, tú eres un creador de nuevos arquetipos, de arquetipos donde todos, absolutamente todos, seamos personas más plenas, íntegras y felices. </>



El autor es profesor de la Facultad de Filosofía de la Universidad Panamericana y profesor invitado del área de entorno político social de IPADE Business School.

Personas que son grandes porque saben ser pequeñas

CHRISTA STAHL

La portada es, sí, muy llamativa y, sin embargo, nada desvela de la trama. En estas páginas no aparece ningún ciervo majestuoso, ni falta hace. Mariana Sánchez (Buenos Aires, 1973), nos lleva en realidad a otra suerte de paraje: la vida de Dorothea Dodds, soltera casi sexagenaria que, habiendo nacido artista, se ve continuamente amenazada por un hábitat donde todo parece confabularse para ahogarla. Hija de un magnífico padre pintor, con un apellido tan pesado que sofoca; melliza de un hermano rebelde e inclasificable que huye en cuanto puede, dejándola como mariposa coleccionable, clavada e indefensa, en la enorme y fría casa, donde será sirvienta-enfermera de la madre hipocondríaca y secretaria multiusos del padre. ¿Y el amor? Un acuerdo cómodo y secreto que duró muchos años, donde ninguno de los dos contaba como alguien y con eso bastaba.

La piedra de toque es su prima hermana, Mary, que vive en Londres. Al morir su tío, Dorothea viaja desde Argentina, junto a sus padres, para acompañar a la prima en duelo. Mary logra ver lo que solo descubre el cariño: la gran mujer y pintora singular que desaparece debajo de todos los quehaceres que le han sido familiarmente impuestos y que ella, Dorothea, ha aceptado sin levantar ni la voz ni la vida. ¿El plan? Ya en el aeropuerto para regresar a Buenos Aires, avisarán al padre y a la madre que intercambiarán papeles: es Mary quien se va con ellos, mientras Dorothea se quedará unos meses en Inglaterra.

La vida en miniatura
Mariana Sánchez
Impedimenta, 2024, 133 págs.

«Es algo temporario, eso la calma. Emprende un viaje por la tierra paterna sin fechas específicas ni propósito. Va con una valija de cabina cuidada, vieja, y un saco de pana verde, bastante ancho para su figura, que pudo haber pertenecido a otra persona. Sus mocasines diminutos de hebilla apenas contactan el piso con la ligereza de las palomas. Hay algo tremendamente narrativo en esa mujer tan pequeña que cabe en un achinamiento de ojos. [...] Dorothea Dodds avanza por la noche sucia de Londres con la cautela de una monja, una sombra melancólica en la oscuridad. En su andar va dejando huella como los aviones cuando subrayan el cielo con tiza. No le pesan los rosarios ni los pecados ajenos, pero la hunde la culpa por lo que se atrevió a inventar. Jamás pensó que llegaría a tomar una decisión tan insensata. Ni sabe, aunque intuye, que elegirá su final».

MARIANA SÁNCHEZ

La vida en miniatura



Este es una especie de libro de viajes, pero de esos que se transitan por dentro. A medida que pasan los días en una tierra ajena, Dorothea se va conociendo. Sus actos, sus pensares dependen únicamente de su voz interior y de sus pasos. Los otros, con quienes se cruza en el camino, extranjeros para ella, van ayudándole a conquistar sus íntimos espacios. La novela es breve, pero su rotunda escritura conmueve porque, como si no pasara casi nada, sucede todo: una vida yerta que florece, espectacular, en unos cuantos meses; la mirada ciega de los grandes artistas que por vanidad o por ceguera, son incapaces de reconocer la belleza si esta no sale de sus manos; el egoísmo como mortal marea que arrastra todo a su paso, y el bien -siempre el bien-, de tantas personas que son grandes porque saben ser pequeñas. </>