

CANTO RODADO
ANA GAITERO

SIN PAREDES

Lo local es lo universal sin paredes». El insigne escritor y médico portugués Miguel Torga, que ejerció una parte de su vida en Tras Os Montes, es el autor de esta célebre frase con más sentido que nunca en la era de la tecnología y la globalización. Todo lo que pasa en el mundo nos incumbe y todo lo que hacemos tiene repercusión a nuestro alrededor y en el planeta.

El asesinato de Berta Cáceres, en Honduras, en su propia casa, está más cercano a nuestra vida de lo que podemos imaginar. La mujer que le torció la mano al Banco Mundial y a China no sólo concitó a las comunidades indígenas y negras, estudiantes, jóvenes, ancianos, embajadores en su velorio.

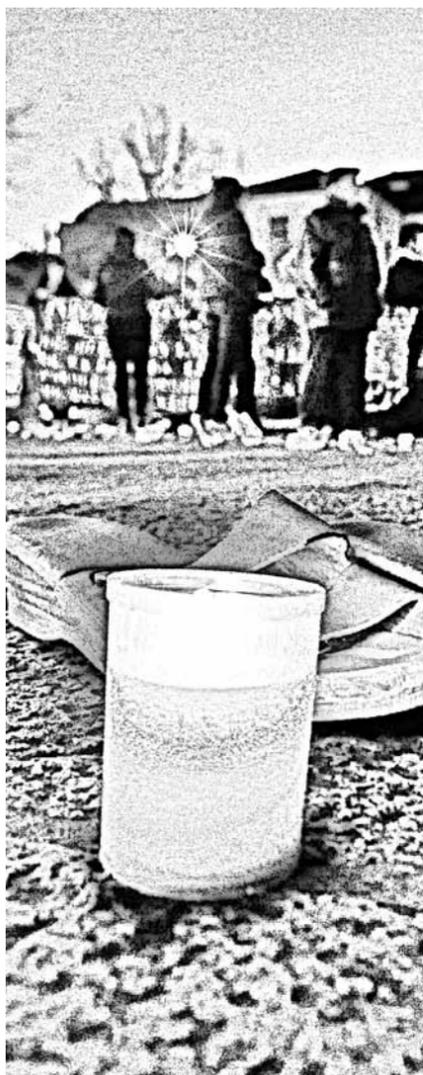
Ha removido las entrañas de la conciencia planetaria al destaparse amenazas por su compromiso con el medio ambiente tras iniciar una jornada de resistencia civil contra el proyecto hidroeléctrico Agua Charca, que se construye dentro del territorio de la comunidad lenca con capital chino.

Y nos enteramos así que de Honduras es uno de los países del mundo donde se cometen más asesinatos ambientalistas por habitante, con un balance de doce crímenes en el 2014. Berta Cáceres recibió el premio Goldman 2015, la mayor distinción para activistas del medio ambiente.

Corriendo con lobos

La lucha por los derechos de la Tierra y por la defensa del medio ambiente es una de las más emblemáticas de las luchas feministas del siglo XXI. El llamado ecofeminismo fusiona la defensa de los derechos de las mujeres con los ambientales y de las especies animales y ecosistemas amenazados.

Son las mujeres que corren con lobos, como dice Clarisa Pinkola en el libro del mismo título donde reivindica la naturaleza salvaje de las mujeres como una forma de empoderamiento en una civilización que cosifica, obje-



LA MILI CUENTA EN LA VIDA LABORAL DE LOS HOMBRES QUE SIRVIERON A LA PATRIA; A LAS MUJERES QUE TRABAJAN EN LA ECONOMÍA INFORMAL NI LA MEMORIA

tualiza y ofrece a las mujeres un canon de belleza y de vida que nos convierte en pasivas (y compulsivas) consumidoras de ropa, tratamientos de belleza y estilos de vida.

Multiplicadas

Son muchas las rendijas que se abren en el viejo esquema del patriarcado. Se multiplican como los espejos de la acción performance que Isabel Alonso presentó con un grupo de mujeres tras la manifestación del 8 de marzo en León. Hay que mirarse al espejo y reflejarse en los rostros de todas las mujeres. Multiplicar los referentes, recuperar las memorias y tirar de los hilos de la sororidad.

Las ecofeministas son contemporáneas del casi viejo proverbio ecologista de pensar globalmente y actuar localmente que se popularizó en los años 70. Muchas se sumarán a la manifestación convocada hoy en Madrid contra las matanzas organizadas desde la administración. Los corderos que maltratan, y aniquilan, a los lobitos buenos.

Olvidadas

Los lobos están en peligro de extinción, alertan. Como los pueblos. Como la gente de los pueblos. Y sin mujeres no hay pueblos. A los lobos los matan y a los pueblos les ahogan. Sin servicios y sin trenes. La gente resiste como puede. O se resigna. Como la vecina de Pardavé que se acercó ayer a Matallana de Torío al acto organizado por el Ayuntamiento con motivo del Día Internacional de la Mujer. Subió en el tren y bajó en taxi porque ya no había más trenes en dirección a León.

Allí estaba también Manuela, de Candanedo. Siete años de trabajo en la mina en Orzonoga. A la intemperie y sin cotizar. A los hombres que hicieron la mili se lo reconocen en la cuenta de la vida laboral. A las mujeres que trabajan en la economía 'informal', ni la memoria. Hacen falta muchas Bertas y muchos espejos. Sin paredes, sin fronteras.

VANESSA
CARREÑO

POCO A POCO

Cuando queremos cambiar un hábito un error bastante común es empezar dándolo todo y al poco tiempo desgastarnos y abandonar. ¿Le ha pasado alguna vez? Pues sepa que para que ese nuevo hábito se mantenga en el tiempo es mucho más efectivo ir poco a poco, con constancia y con calma. Le aseguro que pasito a pasito, si no se para nunca, tarde o temprano llega.

Por ejemplo, imagínese que quiere llevar una vida más sana. Decide que para ello se apuntará al gimnasio, empezará a hacer dieta y beberá dos litros de agua al día. Al principio, cuando la motivación es grande, todo va bien. Pero, ¿cuánto cree que le va a durar? Dado que es imposible mantener ese nivel de energía y entusiasmo mucho tiempo, en cuanto le flaqueen las fuerzas interpretará que se le ha acabado la motivación, empezará a dudar de que pueda conseguirlo y volverá a los hábitos de siempre.

En cambio, si empieza poco a poco, dosificando esa energía que sabe que mañana necesitará, las modificaciones que haga serán mucho más sólidas y duraderas. Tal vez empiece por renun-



ciar al ascensor. O por decir que no al postre. O por beber un vaso de agua a media tarde. Cualquiera de esos cambios, casi insignificantes, será mucho más sencillo de mantener a largo plazo. Y a partir de ahí su única labor será repetir, repetir y repetir.

De esa forma su cerebro, que está preparado para ponérselo difícil, ni se enterará de lo que está pasando. Porque no crea que él está de su parte. A él no le van los grandes cambios, así que se resistirá y tirará de usted para que vuelva a hacer lo que ha hecho siempre. Por eso una manera inteligente de engañarle es hacer cambios tan mínimos que él casi ni los note.

Y cuando ya haya interiorizado un cambio, a por el siguiente. Poniéndose recordatorios, haciéndolo divertido y creando una rutina tan sutil que casi le pase desapercibida. Como cuando mete una marcha mientras va conduciendo.

Si tiene dudas pregúntele a la tortuga de la fábula. ¿La recuerda? Bien sabía ella que lo importante no era correr, sino llegar.

www.coachingtobe.es



ANDRÉS ABERASTURI

JUEGO DE VETOS

La verdad es que los políticos españoles y los partidos en los que militan, salidos todos de las urnas, están ofreciendo al ciudadano la peor imagen posible de lo que Pablo Iglesias denominaba despectivamente «casta» antes de pertenecer a ella. No sé cuántos días llevamos sin Gobierno —con gobierno en funciones— y lo mejor de todo es que, según las encuestas, a la inmensa mayoría de los españoles les trae sin cuidado esta situación. Y una de dos: o somos unos irresponsables —que yo creo que no— o tenemos una muy escasa fe incluso en los que hayamos votado; tan escasa que nos importa un bledo ya quién y cuándo se instale en La Moncloa. Da pena que sean incapaces de llegar a un acuerdo y

no sólo por lo que eso representa políticamente como por la pasta que nos va a costar a todos unas nuevas elecciones que parecen ya inevitables.

¿Hasta cuándo puede aguantar un país así? Y nos salva que, buenos o malos, hay unos presupuestos aprobados que se van cumpliendo porque, de otra forma, la paralización de la maquinaria sería ya inminente.

Pero es que estamos empezando a rozar el ridículo convocando mesas de negociación que se tienen que suspender a última hora por falta de asistencia de todos los convocados. Se cruzan por los pasillos del Congreso pero en lugar de hablar se mandan cartas invitando a reuniones imposibles porque si tú vas con ese yo no voy y, si yo voy, que sepas que no tengo nada que decirte y que además

eres tú el que debes de venir que para eso mando yo aunque digas que tú has ganado las elecciones. Ah, y que resulta ahora que Sánchez -no sé si el PSOE- no descarta a Iglesias de vicepresidente; pero y entonces ¿qué hacemos con Ribera?

Desde fuera no se ve salida alguna a la situación y, para colmo, en caso de nuevas elecciones las encuestas dicen que las cosas no variarían demasiado de forma que nos encerraríamos otra vez en ese bucle absurdo en el que ahora estamos. Alguien, al margen de los egos, tiene que tener el valor y la generosa obligación de tomar una decisión que desbloquee la situación actual y probablemente la futura. No sé si ese alguien se llama Rajoy o Sánchez, PSOE o PP, pero la Historia no va a ser benévola con quienes se enroscan obstinadamente por su propio bien.