Carmen de Burgos Seguí
(COLOMBINE)

EL ARTE DE SER AMADA

Contiene todo aquello que puede interesar á la mujer *para alcanzar la felicidad, embellecer su cuerpo y su espíritu*, llegando á ser seductora y atrayente y lograr la eterna juventud.—La salud del cuerpo.—La gracia moral.—La distinción.—El encanto de conversar.—Estudio de las diversas fases de la vida de la mujer.—La libertad y la igualdad de los sexos.—Algo de magia.—Creencias peligrosas.—Supersticiones vulgares.

Precio: CUATRO REALES

F. Sempere y Compañía, Editores
VALENCIA

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 1

OBRAS DE V. BLASCO IBÁÑEZ

En el país del arte (Tres meses en Italia).—*1'50 ptas*
Cuentos valencianos.—*Una peseta.*
La Condenada (cuentos).—*Una peseta.*
Arroz y tartana (novela).—*Tres pesetas.*
Flor de Mayo (novela).—*Tres pesetas.*
La Barraca (novela).—*Tres pesetas.*
Entre naranjos (novela).—*Tres pesetas.*
Sónnica la cortesana (novela).—*Tres pesetas.*
Cañas y barro (novela).—*Tres pesetas.*
La Catedral (novela).—*Tres pesetas.*
El Intruso (novela).—*Tres pesetas.*
La Bodega (novela).—*Tres pesetas.*
La Horda (novela).—*Tres pesetas.*
La maja desnuda (novela).—*Tres pesetas.*
Oriente (viajes).—*Tres pesetas.*
Sangre y arena (novela).—*Tres pesetas.*
Los muertos mandan (novela).—*Tres pesetas.*
Luna Benamor (novela).—*Tres pesetas.*

ESTA OBRA NO SE PRESTA

ARGENTINA Y SUS GRANDEZAS

Un tomo en folio con cerca de 3.000 fotograbados y tricomías, encuadernado en piel y relieves

Precio: 50 pesetas

HISTORIA SOCIALISTA

Bajo la dirección de JUAN JAURÉS

Esta obra consta de 73 cuadernos, que forman cuatro abultados tomos, impresos en excelente papel satinado é ilustrados con numerosos grabados. La encuadernación es lujosa y sólida, llevando en la cubierta una artística plancha dorada.

Precio de los cuatro tomos encuadernados, 40 pesetas

También se sirve por cuadernos de 40 páginas, al precio de DOS REALES cada uno.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 2.

Renacimiento
2500

EL ARTE DE SER AMADA

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 3.

OBRAS DE LA MISMA AUTORA

PUBLICADAS POR ESTA CASA

ORIGINALES

Cuentos de Colombine.—Tres pesetas.
Los inadaptados (novela).—Tres pesetas.
La voz de los muertos.—Una peseta.

EN PRENSA: *Giacomo Leopardi.*—Dos tomos en 4.°

TRADUCIDAS

Los evangelios y la segunda generación cristiana (Renán).—Dos tomos: Dos pesetas.
La Iglesia cristiana (Renán).—Dos tomos: Dos pesetas.
La inferioridad mental de la mujer (Moebius).—Una peseta.
La guerra ruso-japonesa (Tolstoi).—Una peseta.
Dáfnis y Cloe (Longo).—Una peseta.
Diez y seis años en Siberia (León Denstch).—Dos tomos: Dos pesetas.
El rey sin corona (F. de Bouhélier).—Una peseta.

ARREGLOS

Modelos de cartas.—Una peseta.
La cocina moderna.—Una peseta.
Arte de saber vivir.—Una peseta.
Salud y belleza.—Una peseta.
Las artes de la mujer.—Una peseta.
La mujer en el hogar.—Una peseta.
Vademécum femenino.—Una peseta.

CONFERENCIAS

La mujer en España (en la Asociación de la Prensa de Roma, 1906).—Una peseta.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 4.

EL ARTE DE SER AMADA

ARREGLADO POR

Carmen de Burgos (COLOMBINE)

R- 7944-A

Contiene todo aquello que puede interesar á la mujer para alcanzar la felicidad, embellecer su cuerpo y su espíritu, llegando á ser seductora y atrayente y lograr la eterna juventud.—La salud del cuerpo.—La gracia moral.—La distinción.—El encanto de conversar.—Estudio de las diversas fases de la vida de la mujer.—La libertad y la igualdad de los sexos.—Algo de magia.—Creencias peligrosas.—Supersticiones vulgares.

EXCMA. DIPUTACION PROVINCIAL
Biblioteca
ALMERIA

F. SEMPERE Y COMPAÑÍA, EDITORES
VALENCIA

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 5.

Esta Casa Editorial obtuvo Diploma de Honor y Medalla de Oro en la Exposición Regional de Valencia de 1909.

Imp. de la Casa Editorial F. Sempere y Comp.ª—VALENCIA

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 6.

EL ARTE DE SER AMADA

CAPÍTULO PRIMERO

Importancia de la belleza en la felicidad.—El modo de conquistar la eterna belleza.—La elegancia y el *chic*.—La fascinación.—El ideal de la mujer moderna.

Si las mujeres pueden considerarse como las flores de la humanidad, es indudable que la belleza constituye su perfume. La flor no nos seduce sólo por su forma y sus colores; necesita para embriagar la delicadeza del aroma, lo que produce en ella ese algo misterioso y espiritual que atrae y subyuga. La violeta no es hermosa ni por el color ni por la forma y la buscamos en el silencio de los prados, en la escondida envoltura de sus hojas verdes. La Naturaleza le dió ese marco adecuado, esa sencillez que la hace emblema de la modestia, y allí vamos á hallarla para colocarla en nuestros búcaros y prenderla en nuestro seno. Colocad orgullosa la violeta entre las ramas de un rosal y privadla de sus aromas. La habríamos despojado de su encanto.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 7.

Con esta observación la Naturaleza, maestra eterna de la vida, nos enseña la importancia de la espiritualidad, sin olvidar la forma bella, y nos indica lo necesario de acomodar ambas cosas al ambiente en que nos desenvolvemos.

Se puede fijar como principios generales que una mujer para lograr la perfección, hasta el mayor grado posible, necesita cuidar su parte física, cultivar su espíritu y saber dominar el medio circundante para plegarlo á su necesidad, hacer de él su marca.

No es sólo un interés de vanidad el que induce á la mujer á cuidar de su hermosura y á pretender ser amada, graciosa, espiritual y coqueta. Lo exige su felicidad.

Hasta hace poco, relegada la mujer á un papel secundario, esclava en los pueblos de la antigüedad, su única arma de defensa fué la belleza con que dominaba á los tiranos. Necesitaba hacerse amar para ser respetada, y bien pronto la experiencia murmuró á su oído: «Si quieres ser amada, sé bella», del mismo modo que ahora le dicen los moralistas: «Si quieres ser amada, sé buena.»

Aconsejada por su interés, la mujer rindió culto á su propia belleza, adquirió la gracia, la coquetería, el encanto y hasta esos pequeños defectos de argucia y felinidad que se achacan á nuestro sexo, y que son comunes á todos los oprimidos.

Más tarde, con la evolución de las costumbres mejoró la situación de la sociedad; poco á poco la

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 8.

mujer se emancipa; pero siempre queda en ella, sea por virtud de su naturaleza, sea por el influjo de largos siglos de herencia, ese deseo de amar y ser amada que constituye la felicidad. La felicidad que sólo se encuentra en el amor. ¿Qué serían los triunfos, el lucro y la gloria sin amor? ¿Qué goces podrían hallarse sin él?

La mujer, como el hombre, necesita el dulce reposo de sus afectos para ser dichosa; ella, con mayor motivo por su mayor sensibilidad y porque viviendo en un círculo más reducido generalmente, necesita reconcentrar más las fuerzas de su espíritu en los ideales de la vida íntima.

Para conservar el amor á que aspira no le basta sólo ser bella. Se ha refinado el gusto en el transcurso del tiempo y el hombre busca la exquisitez en su compañera. La quiere hermosa, pero la exige elegante, agradable, culta; ha de hablar por igual á sus sentidos y á su espíritu. Ya no se repite aquella célebre frase de que las jóvenes bellas no importa que sean tontas. La juventud suele quedar obscurecida por el encanto del espíritu y la belleza misma por esa elegancia que se denomina modernamente *chic*. Cuando á él se une la hermosura física, resulta el conjunto de cualidades enloquecedoras que poseen esas mujeres célebres que imperan con su belleza arrebatadora y causan la fascinación.

No hemos de definir aquí en qué consiste la belleza femenil. La belleza, como toda gran abstracción, no es más que una cosa única en su esen-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 9.

cia. En realidad podemos decir que el saber verla es una facultad del individuo. La descubrimos en los objetos que la poseen según nuestra manera de apreciarlos. Unas veces en la armonía, otras en la desigualdad. La descubrimos en las formas más afines á nuestro gusto, á nuestro sentimiento. Realmente la belleza está en todo. Ningún animal ni objeto carece de ella, y sin embargo, hay cosas á las que llamamos feas, creyendo que no existe en ellas lo bello, cuando es sólo que nuestra modalidad no alcanza á descubrirlo.

De aquí ese concepto diferente de la belleza que han tenido las diversas épocas y que hoy mantienen diversos pueblos. Mientras que el encanto de la parisién está en su cuerpo esbelto y delgado, el hotentote ama las mujeres gordas como bolas de sebo. En África se pintan los dientes de negro las mujeres de algunas tribus, mientras que para nosotros la belleza de la dentadura está en su transparencia nacarina. El mismo Arte, en todas sus manifestaciones plásticas, nos da la idea de lo que ha variado en los pueblos el concepto de lo bello.

Sin embargo, la relación de afinidad y de costumbres de los pueblos modernos permite establecer unas líneas generales para fijar las condiciones que se consideran más preciadas en la belleza femenil. No puede, sin embargo, prescindirse del gusto particular de cada uno, que da origen al conocido adagio: «El que feo ama, hermoso le parece.» He aquí las condiciones que se creen primor-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 10.

diales en la belleza de la mujer, según las fijaron los árabes, y cuyo criterio sigue imperando.

Cuatro cosas negras: los cabellos, las cejas, las pestañas y las pupilas; tres cosas blancas: la piel, el cristal del ojo y los dientes; cinco cosas rosadas: la lengua, los labios, las encías, las mejillas y las uñas; cuatro cosas redondas: la cabeza, el cuello, el brazo y el talle; cuatro cosas largas: el talle, los dedos, los brazos y las piernas; cuatro cosas grandes: la frente, los ojos, los riñones y las caderas; cuatro cosas finas: las cejas, la nariz, los labios y los dedos; cuatro cosas carnosas: las mejillas, los muslos, el torso y las pantorrillas; cuatro cosas pequeñas: las orejas, el pecho, las manos y los pies.

Hay que admitir también tres cosas doradas: el cabello, las pestañas y las cejas; y una color de turquesa ó de esmeralda: la pupila, si no queremos caer en el radicalismo de estos patrones de belleza, que, como de su simple examen puede verse, varía indefinidamente.

¿Puede decirse que son feas las mujeres que no tienen estas cualidades? De ninguna manera. En toda mujer existe una chispa de belleza en estado latente. Las que parecen peor dotadas suelen suplir la falta de armonía con una dulzura atrayente, con la mirada, con la sonrisa, con algo que es como una oculta belleza, que hace renacer la otra.

Una mujer bella puede deslumbrar, sin ser amada. Una dulce mujer que atrae con su encanto, es amada siempre. El que llega á enamorarse de una

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 11.

fea no la olvida jamás. No quiere esto decir que es la fealdad la que enamora. No puede enamorar lo negativo, sino que se ha descubierto en la mujer mal dotada de belleza vulgar otra belleza superior que la transfigura.

Teniendo talento no hay mujeres que puedan considerarse feas. Ellas sabrán huir de las coqueterías, que resultarían ridículas; cultivar su espíritu, su inteligencia, dominar el arte de la elegancia en sus movimientos y palabras; cautivar con el arte de conversar, y hasta llegar á la belleza física con la gracia de la sonrisa, la viveza, la melancolía ó la dulzura.

Es de esta reunión de cualidades espirituales de lo que nace el *chic*, tan difícil de explicar como de poseer.

Una importante revista francesa pidió á sus lectoras la definición de esta palabra, y entre las curiosas respuestas que transcribo, tal vez podamos formarnos la idea aproximada de este don tan ambicionado por la mujer moderna.

Un gran número de definiciones se han dado, más ó menos ingeniosas, desde las que sólo prueban agudeza literaria en la imagen, como las dos que siguen:

«El *chic* es á la elegancia lo que el perfume es á la flor»; ó «el *chic* es á la elegancia lo que el espíritu es á la inteligencia»; hasta los análisis personales y razonados de esta cualidad.

Veamos las más importantes:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 12.

«El *chic* es un punto negro entre la elegancia y la extravagancia.»

«El *chic* es la sonrisa de la elegancia.»

«Es la cualidad de ser naturalmente elegante.»

«Es un punto rosa que se pone sobre la *i* del verbo vestir.»

«Es el reflejo de un alma elegante en un cuerpo proporcionado, que lleva la moda con gusto.»

«Es la elegancia que tiene un alma.»

«Es el talento de hacer valer lo que se lleva y de llevar lo que nos hace valer.»

«Es llevar con comodidad lo que los otros no encuentran cómodo llevar.»

Madame Margarita Herleroy, la encantadora artista de la Ópera Cómica, ha dicho:

«Tener *chic* es ser artista al menos en la manera de presentar un exterior armónico y personal. Hay ricos que no tienen *chic*, pero no se puede tener *chic* sin dinero.»

«Tener *chic* es tener la soberanía, pero aquí todo hace la soberanía.»

«El *chic* es el trazo distintivo que caracteriza la personalidad.»

«El *chic* no es ni la distinción ni la gracia. Es lo brillante, lo vivo, lo suave, lo desenvuelto.»

«Es el único encanto que se lo debe todo á él mismo.»

«Nada y todo; lo indefinible, *la belleza del diablo*.»

«El *chic* es el arte de hacerse observar, de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 13.

agradar y de prometer sin belleza, sin lujo. El verdadero *chic* no se encuentra por las calles, es un don muy apreciable; yo diré lo mismo que decía Bias á propósito de la belleza, es un don para los otros, porque nuestros amigos y las personas que nos tratan se recrean más en ella por el placer que les proporciona el contemplarnos.»

«Es lo picante, la pimienta; puede frisar en la excentricidad, mas debe guardar un tono armónico.»

«¿El *chic?* He aquí el *busile;* es el florecimiento de la hermosura de lo clásico y de la fantasía. Es separar su personalidad de las impersonalidades de la moda.»

Otra dama da una fórmula del *chic:*

«Tomad y mezclad bien un poco de distinción, de picante, de rebuscamiento, algunas pizcas de buen gusto y de elegancia, añadidle un *no sé qué* de particular y salpicad el todo con un puntito de excentricidad; he aquí el *chic.*»

No faltan las definiciones satíricas:

«El *chic* es un don que permite á la mujer moderna vestirse de una manera ridícula sin perder su gracia.»

Algunas se sublevan contra él:

«Es todo lo que sabe á chocarrería: falsa belleza, falsa elegancia, espíritu convenido, sentimientos cambiados. La verdad es bella, y ella no es *chic.*»

«¿El *chic?* Tal como lo comprenden la mitad de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 14.

las parisienses de 1911, es sobre todo lo que es *rasta*. Los corsés, que comprimen exageradamente las caderas destruyendo su comba, dándole el aspecto de embudos invertidos; los cuellos, argollas que deforman el corte gracioso de la garganta. Las ropas atadas por abajo, que dan el aspecto de un *fagot;* los sombreros como marmitas vueltas que se engullen á las delgadas, empastan á las gruesas siempre con un peso favorable al dolor de cabeza. El manguito, ridícula valija para disimular no se sabe qué desproporcionado con los trajes estrechos. Los peinados son seis veces más postizos que pelo. Las botinas puntiagudas, verdaderos forros de paraguas. De todo esto suele decirse: *No es bonito, pero es chic.*»

Podemos entre todo conocer que el *chic* es como el conjunto de toda la elegancia, la originalidad, la espiritualidad y la gracia, adquirida con la cultura, con la educación y con la mundaneidad de una mujer inteligente.

Por eso el *chic* viene á legitimar hasta las extravagancias y tiene el poder de suplir á la belleza en muchos casos.

Ha llegado á debatirse si la elegancia y el *chic* perjudican á la verdadera belleza, puesto que pueden suplirla. No creo que exista este peligro, pero desde luego hay que reconocer que obliga á las bellas á superarse á sí mismas, añadiendo el encanto del *chic* á la hermosura.

Las dos condiciones unidas forman la fascina-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 15.

ción irresistible que la bella artista Cleo de Merode define del modo siguiente:

«En mi opinión, influye más el carácter de la mujer en sus dotes de fascinación, que su misma belleza.»

Al leer esta afirmación, seguramente recordarán que la mayor parte de las mujeres fascinadoras de la historia no tenian ni mucho menos el carácter perfecto. En esto estoy conforme; pero esas mujeres poseían ciertas cualidades de inteligencia, de espíritu y de corazón que les servían tanto como su belleza para conservar sus atractivos. La primera de las cualidades indispensables que considero debe poseer toda mujer fascinadora, es la simpatía. Los hombres no son sino niños grandes, y para ellos la mujer más fascinadera es aquella á quien puede contar sus disgustos y sus preocupaciones, sus caprichos y sus ilusiones; en una palabra, la mujer con quien pueden desahogar su corazón, porque los escucha con simpatía y con interés. Á los hombres les gusta que les mimen como si fueran chiquillos, y la mujer que satisface ese deseo ejerce en la generalidad de los casos una gran atracción.

No debe creerse, por lo que voy diciendo, que desdeño la belleza y la tremenda fuerza que ejerce en la imaginación masculina. Pero la belleza, ó más bien el ideal de la belleza, varía tanto en cada individuo, que el que fascina á uno no atrae á otro. La verdadera fascinación se funda principalmente en cierto hechizo sutil en los modales, en la vive-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 16.

za, en el temperamento alegre, en ese algo indescifrable que poseen las mujeres atractivas y que nosotros llamamos *chic*, y también en la naturalidad absoluta, porque lo que más desagrada á los hombres es la afectación.

Para convencerse de lo que puede ese encanto indefinible á que he hecho referencia, no hay más que contemplar los retratos de las mujeres cuyos atractivos han pasado á la historia.

Cleopatra, por ejemplo, si juzgamos por los retratos que aparecen en algunas monedas antiguas, no tenía nada de bonita, y sin embargo debía poseer poderosos atractivos.

Otro punto que olvidan con frecuencia las mujeres que quieren fascinar, es la cultura mental y la necesidad de tomarse un inteligente interés por las cosas del día, por el arte y por la literatura.

Para ser realmente fascinadora una mujer, debe ser sociable á la vez que agradable á la vista, y por esta causa no sólo debe ser inteligente en general, sino poseer una inteligencia bien cultivada, pues si es cierto que casi todos los hombres temen á las mujeres sabias, les gusta y aprecian la inteligencia. Lo mismo que ha pasado la moda del miriñaque, ha pasado el tiempo en que reinaban despóticamente las bellezas estúpidas, bobas y tímidas que se desmayan por cualquier cosa.

En lo tocante á vestidos, la mayor fascinación está en la mayor sencillez, siguiendo siempre el gusto propio antes que sujetarse á la esclavitud de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 17.

la moda imperante. La mujer que desee vestir con atractivo debe seguir la moda, pero poniendo en todo cuanto lleve un sello personal, algo que exprese su propio gusto.

Me temo que esta lección del arte de fascinar no va á resultar muy clara, pero es todo lo que puedo decir. No es cosa fácil describir la verdadera fascinación: es un dote natural y no el resultado de un cultivo. Lo mismo que la personalidad, se nota su existencia, pero no se acierta á decir en qué consiste. Cuando se admira á una mujer por el color de su pelo ó por la expresión de sus ojos, se explica algo su atractivo, pero cuando sencillamente fascina, entonces es imposible explicar cómo ó por qué fascina, y la explicación es más difícil aún para la persona que causa la fascinación.

Gómez Carrillo, el cronista genial que con su frivolidad aparente sabe penetrar como filósofo en los más escondidos rincones de las almas y de las cosas, nos ha hecho un bello retrato de la mujer moderna, que no resisto á la tentación de incluir en este libro, ya que mi ilustre amigo tuvo la galantería de dedicármelo. Bajo el título de *La parisiense y sus nervios*, dice así el eminente escritor:

«¿Será cierto que el modo de sentir cambia tan á menudo como el modo de vestirse? Un amigo mío, médico y filósofo, me dice que sí.

—¿Seriamente?—le pregunto.

—Muy seriamente—me contesta.

Y luego agrega:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 18.

—Si fuera posible organizar una exposición de almas como se organiza una exposición de trajes, vería usted que no sólo lo exterior ha evolucionado en nuestras adoradas hermanas. El alma sentimental á lo Jorge Sand parecería hoy tan anticuada cual el traje de crinolina. Cada diez años un nuevo sentimentalismo reemplaza á otro. La misma parisiense de Henri Becque, que para los provincianos sigue siendo el demonio invariable, no es ya, con su malhumor nervioso y su positivismo burgués, sino una muñeca anticuada. Hoy la parisiense es otra, y tiene otros vicios, y otras virtudes, y otros gustos, y hasta otros gestos. Nosotros, los médicos, lo notamos mejor que los psicólogos. Para nosotros no hay misterio. Lo que en el siglo XIV las damas sólo le decían á sus confesores, hoy se lo dicen á sus médicos. Esto mismo establece uno de los rasgos característicos de la mujer actual. Enferma del cuerpo, como la mujer de la Edad Media estaba enferma del alma, busca un director de ciencia y no de conciencia. Los sacerdotes somos nosotros. Las lindas rubias que no creen en el cielo y las terribles morenas que dudan del infierno tienen una fe inquebrantable en las medicinas. Lo que no le dicen ni á sus maridos ni á sus amantes, á nosotros nos lo dicen. Sus tranquilidades están en nuestras manos. Para todo nos piden consejos... hasta para amar... hasta para vivir. Porque no hay nada tan mecánico como la vida de una parisiense actual. Yo la comparo con un reloj...

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 19.

Mi amigo sonríe maliciosamente.

—Con un reloj—exclama—, con un reloj descompuesto, si usted quiere, pero siempre con un reloj... Pregúntele usted lo que va á hacer un día cualquiera, y verá que no me equivoco. Todo está en ella, en su vida, en su conducta, en su alma, medido por minutos. Los que dicen que la fantasía la gobierna y el capricho la tiraniza, no saben lo que dicen. Hasta lo más sutil lo prevén y lo preparan. Los sentimientos mismos los tienen puestos en un disco que no gira sino obedeciendo á leyes preestablecidas. Y esto se nos debe á nosotros, ó mejor dicho, la culpa de esto la tenemos nosotros... aunque eso de culpa es exagerado. Si la parisiense, la adorable dama moderna, no estuviera enferma, nada tendríamos que hacer con ella. Mas es una enferma, lo repito, y como tal, vive sometida á un régimen que nosotros le trazamos. Ahora, si usted me pregunta por qué sometiéndose á nuestras prescripciones no cura, le tendré que decir con franqueza y con pena que una cosa es seguir un régimen estrictamente y otra cosa es seguirlo bien. La parisiense lo sigue al pie de la letra, pero lo sigue mal. ¿Conoce usted su enfermedad?

—No—le contesto.

Mi amigo me dice:

—Es una enfermedad que no puede llamarse neurastenia ni nevrostenia, y que, sin embargo, presenta los síntomas de uno y otro mal. Es, por decirlo así, una neurastenia especial en la que no

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 20.

entran todos los síntomas de la neurasteria. Así, por ejemplo, no hay en ella ni fatiga, ni insomnio, ni carácter irritable. Pero en cambio, ¡cuánta angustia! ¡cuánta inquietud! ¡cuánto deseo de moverse! Lo más mínimo se le antoja enorme. Desde que se levanta comienza á temblar, ante futuras penas imaginarias. El ruido que su doncella hace al abrir las ventanas de su alcoba, se le figura formidable. La luz la hiere. El agua es ó demasiado fría ó demasiado caliente. Y cuando el cartero llega y llama á la puerta, su alma se pone á temblar. ¿Qué puede traer? ¿Qué hay dentro de esos sobres? ¿Qué traen esos pliegos perfumados? Hasta la letra de los seres más queridos prodúcele una impresión penosa. Una esquela de un amigo, de un pariente, puede anunciar cosas terribles. Y en cuanto á las letras desconocidas, ¡que Dios la salve de ellas! Ante un sobre escrito con máquina he visto estremecerse á mi enferma, como si se tratara de una catástrofe. «Vea usted, doctor—me decía ayer mostrándome un pobre pliego, aun lacrado—; hace tres días que recibí esto para mi marido y no me atrevo á entregárselo.» Yo sé que usted pensará en la conciencia intranquila. Pero no es ese el caso. La parisiense actual es, sin disputa, mucho más pura de costumbres que la de todas las épocas pasadas.

Mi amigo se detiene. Algo en mi fisonomía debe de haberle parecido irónico.

—No sonría usted—me dice.

—No sonrío—le aseguro.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 21.

El insiste:

—Sí... sí... todos sonríen al oír decir que la parisiense actual no tiene intrigas amorosas. La virtud de la muñeca de lujo parece una cosa extraordinaria. La verdad es que no hay tal virtud. La parisiense no tiene amante, porque no tiene tiempo para tenerlo. ¿Á qué hora, en efecto, quiere usted que vaya á ver á su adorado amigo? El automóvil, que en principio debía haber acortado las distancias, las ha alargado de una manera increíble. Hoy la más corta caminata es de una hora. Las fiestas no se dan ya en el centro, sino en el campo. La gente se invita á cenar en Rouen ó en Tours. Una partida de campo no es ya en las inmediaciones del bosque de Bolonia, sino en la frontera de Bélgica ó de Alemania. Y la parisiense renunciaría á todo por no renunciar á su automóvil. El delirio de la rapidez es el más grave de sus males. Desde que despierta, pregunta si el coche está listo. Aun no pudiendo salir necesita oir, en el patio, la trepidación de su hipógrifo de acero que respira fuego. Para consolarse tiene el teléfono, con el cual hace visitas eléctricas. ¡Ah! ¡si usted supiera lo que es el aparatito de Édison para la parisiense! La estampa de Guillaume, que nos hace ver á una rubita hablando por el teléfono en sueños, no es más que un símbolo. La parisiense adora ese modo de conversación. Y no se figure usted que es porque se pueden decir cosas crudas en un receptor eléctrico, sin que el que las oye vea el rubor en el rostro de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 22.

la que habla. ¡Nada de eso! Casta de vida, mi enferma es también casta de lenguaje. En los salones modernos, un caballero como aquellos que hace veinte años tenían una fama grandísima sólo porque sabían contar anécdotas escabrosas sin emplear palabras malsonantes, sería hoy considerado como un grosero personaje. La dama actual no se interesa en sus conversaciones sino por motivos artísticos, literarios y científicos. Nada de pedantería, sin embargo. Con una sensibilidad exquisita, habla de la última novela ó del último descubrimiento, del cuadro á la moda ó del poeta en auge, lo mismo que habla del traje que se lleva ó del sombrero que se usa. Una figulina de Tanagra vendida en un remate despierta más curiosidad que un adulterio aristocrático. Las cosas lujosas y raras, los encajes antiguos, los esmaltes de estilo, las telas suntuosas, lo que tiene el prestigio de la preciosidad secular, en fin, apasiona sinceramente. Yo la he visto á mi parisiense temblar de emoción leyendo los detalles de los robos de obras de arte cometidos en estos últimos meses. Del amor, sólo el amor trágico la conmueve. Que un idilio termine ante los tribunales, y en el acto la verá usted con los ojos dilatados y los labios secos. El veneno con sus misterios; el puñal con su sangre; el revólver con su violencia; el vitriolo con su crueldad, eso está bien. En una vida en que se expone uno á morir en automóvil á cada paso, la tragedia tiene que reemplazar á la comedia. El vicio mismo, para interesar, tiene

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 23.

que ser trágico, vicio de misas negras, de hostias robadas, de inocencias manchadas, y no torpes vicios de ancianidades pueriles.

—¿Y la política?—pregunto á su amigo, recordando que uno de los *sports* preferidos de la mujer francesa ha sido siempre la *ronde*.

—¿La política?—me contesta—. Sin duda aun hay pasión política en la parisiense. Los escándalos, las luchas, las intrigas, contribuyen á animar la vida mundana; pero no como en otro tiempo. Hoy, para que una sesión de la Cámara atraiga á la mujer, es necesario que se trate de algo grave. Las eternas discusiones sobre las órdenes religiosas no la interesan ni poco ni mucho. Su religiosidad es sencilla. Con tal que le dejen su parroquia para ir el domingo á misa, lo mismo le da lo demás. En los conventos ya no tiene amigas. Su confesor no la ve desde hace años y años. La última vez que dijo sus pecados, fué la víspera de su casamiento. Su verdadero director de conciencia, ya usted lo sabe, es el médico, soy yo, y yo comienzo por decirle: «Nada de pasiones místicas.» No es por descreimiento. La fe, en sí misma, no es de nuestro resorte. Es porque tenemos el deber de defender los nervios de nuestra enferma contra todo sacudimiento inútil, contra toda exaltación innecesaria. Si no existiera el automóvil, en efecto, podría permitírsela el fanatismo, ya que el amor parece pasado de moda. Pero como pasión, el automóvil basta. Fuera de eso, allí está el arte, el lujo, la

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 24.

vida de familia... ¿Lo duda usted?—No sé, en verdad, qué responder. Las novelas no me han acostumbrado á ver á la parisiense muy ocupada por la vida de familia.

—Pues no lo dude usted—me dice mi amigo—. Al renunciar al adulterio tonto y vano, que era hace diez, hace veinte años, una necesidad mundana, por lo general más fastidiosa que agradable, la parisiense ha pensado de nuevo con placer en tener un hijo, dos hijos, hasta tres hijos, como se tienen tres muñecas, y en cuidarlos, como se cuidan pájaros, con solicitud muy tierna. Vaya usted una tarde al Bosque y verá que ya los chiquillos no juegan ante el corro indiferente de sus nodrizas, sino al lado de sus madres. Hasta en viaje, vemos á la parisiense que antes iba acompañada por su esposo y su amante, en compañía de su esposo y de sus niños. Los angelitos rubios comienzan á rodar tierras en cuanto pueden tenerse en pie. El automóvil y el ferrocarril son las verdaderas escuelas nuevas. El francés, que según el viejo Dumas, era «un animal que no sabía geografía», se está convirtiendo en un geógrafo consumado. En todas partes del mundo frecuentado por los turistas se ven, antes que los grupos de inglesas guiadas por Coock, los enjambres de francesas, cuyos velos flotantes llenan de alegría el espacio. La neurastenia de mi enferma, en efecto, es sobre todo ambulatoria. La frágil muñeca que tiembla antes de abrir una carta por temor de malas noticias, que no soporta el

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 25.

hielo del agua en su *boudoir*, que se enfada contra la luz de sus ventanas, que tiene miedo de engordar, que no come sino ciertas cosas, que apenas bebe vino, que se siente fatigada si pasa una velada en el teatro, la frágil muñeca rubia se transforma en cuanto se trata de correr por las rutas. Dormir tres noches en un *sleeping car* le parece muy natural. Y hay que verla andar á pie y en las ciudades de Italia, yendo de un museo á otro, buscando curiosidades en las tiendecillas de los anticuarios ó recorriendo las alamedas de los jardines. Nada la cansa. Nada la detiene. Bajo la lluvia no teme echar á perder su sombrero, y el sol no la hace temblar con sus crueldades contra la blancura de la piel. Si nuestras abuelas la vieran y la siguieran paso á paso durante una semana, se desmayarían de espanto. Su vida es vertiginosa. Entre el teléfono, el automóvil y el ferrocarril, no tiene una hora de descanso. Su descanso es andar á pie ó jugar al tennis. En todas las capitales del mundo tiene, además de sus entusiasmos estéticos, deberes sociales. El universo es muy pequeño en nuestro siglo. En cuanto llega á Roma, á Madrid, á Cristiania, á Berlín, á Constantinopla, á Atenas, tiene que ir á hacer visitas á los amigos que la invitaron en París á una fiesta de embajada. Gracias á la diplomacia, una sociedad cosmopolita existe y existirá siempre. La gente que se encuentra en una legación es gente que puede «frecuentarse». La parisiense la frecuenta con amor. Lo que antes se

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 26.

llamaba «rastacuero», hoy se llama «raro» y es delicioso. El acento extranjero ya no choca, sino que encanta. Hay en París acentos célebres, como hay collares famosos. El modo de pronunciar de la princesa X... de Rumania, es «una música» según la opinión de los salones. Lo exótico triunfa. Y yo estoy seguro—yo que soy su confesor—de que mi enferma, que desdeña á los elegantes del Bosque y que se ríe de los aristócratas del faubourg, si alguna vez piensa en ser poco fiel á su marido, es cuando en país lejano ve á un hombre de rostro extraño y de traje pintoresco. Si no fuera por sus hijos, es probable que se iría con un gitano á vivir su vida de aventuras en un pueblo nunca visto. Un poco de romanticismo apasionado hace palpitar su seno blanquísimo. Cuando piensa en heroínas envidiables, no evoca á las damas de Paúl Bourget, que van en coche á las citas galantes y que después de una hora de amor vuelven á sus salones tan tranquilas cual si volvieran de la iglesia. No. Eso es burgués. Que se conduzcan así las mujeres provincianas que leen á Marcel Prévost y que admiran á Henri Lavedan... En cuanto á la parisiense, sólo una heroína heroica amorosa la entusiasma: la heroína heroica, la que, como la princesa de Chimay, lo abandona todo por su *tzigane* de pelo crespo; la que, como Luisa de Sajonia, cambia una corona por un beso prohibido. En la neurastenia moderna, en efecto, hay algo de noble, algo de fuerte, algo de franco. El vértigo de la rapidez, el

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 27.

amor de los viajes, el culto de la vida agitada, ha dado muerte en el alma femenina á la mentira perpetua y á la hipocresía sensitiva. Envuelta en su velo de automovilista, la parisiense se siente incapaz de embustes humillantes. Si tuviera una constitución más robusta y una salud más estable, sería tal vez una mujer perfecta. Yo, por mi parte, la prefiero á sus antepasados y le confiaría mi nombre y mi honor con menos escrúpulos que á las amigas de Jorge Sand y á las marquesas de Paúl Bourget...

Mi amigo enciende un cigarrillo. Sonríe. Calla. Al cabo de unos cuantos minutos, como contestándose á sí mismo, termina así:

—Sin duda, es una enferma... pero no es una disimuladora, no, ni una mentirosa... Es una neurasténica que se acuesta cansada, que duerme mal y que se levanta nerviosa y sedienta de emociones.»

De este magistral artículo se deduce claramente cuánto han cambiado las condiciones de la vida moderna y cómo éstas favorecen á la mujer, al par que en su mayor libertad la hacen más franca, más leal, la atraen más hacia la vida de familia é impera una pureza de costumbres creciente.

En estas condiciones favorables en que nos desenvolvemos, de la mujer depende el saber hacerse amar y ser siempre bella, hasta el saber crearse la belleza quo la hace doblemente amada y por lo tanto feliz. Basta sólo con desenvolver nues-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 28.

tras facultades en las tres formas que anteriormente señalaba, y de las cuales me ocuparé en el transcurso de este libro. Los cuidados físicos, la cultura del espíritu y el modo de saber acomodarnos al medio que nos rodea.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 29.

CAPÍTULO II

La lucha contra la vejez.—Modo de conseguir la perpetua juventud.—Cuidados generales que exige la belleza.—Los mandamientos de Lina Cavalieri.—Baños, masage y ejercicios.—Cuidados especiales para las manos.

En este momento, al acabar el sueño de rosa del capítulo anterior, veo nublarse la placidez de la lectora con una idea triste: ¿Y la vejez? ¡La vejez! ¡El fantasma funesto de las hermosas, el que las arrancará de las dulzuras del amor!

¡Oh! bellas lectoras, la vejez es evitable como la fealdad. La hermosura que se adquiere con la elegancia, la cultura y la distinción, no es perecedera; hasta podríamos decir que aumenta con la edad. «Las mujeres jóvenes—dice Michelet—son como un campo en primavera: nos cansa con su matiz siempre verde y único; el otoño nos encanta más porque tiene todos los matices.»

Hasta la belleza física se puede conservar durante largos años con los cuidados que la salud y la educación del cuerpo requieren. Conocidos son de todos los ejemplos de mujeres célebres que han llegado bellas y amadas hasta su avanzada edad.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 30.

La bella Elena de Troya llegó á su mayor esplendor á los cuarenta años; Aspasia tenía treinta y seis cuando se casó con Pericles y era bella treinta años después; Cleopatra había pasado de los treinta cuando enamoró á Antonio; Diana de Poitiers contaba treinta y seis cuando conoció á Enrique II, al que doblaba la edad; Ana de Austria tenía treinta y ocho cuando se decía de ella que era la más bella mujer de Europa; Mad. de Maintenón se unió con el rey Luis á los cuarenta; Catalina de Rusia contaba treinta y tres cuando ocupó el trono y no decayó su hermosura en otros treinta años. Mlle. Mar era bellísima á los cuarenta y cinco; Mad. Recamier no era menos bella á los cuarenta y cinco que á los veinticinco. La célebre Ninón de Lenclos ya es sabido que conservó su belleza en avanzada edad, y en nuestros días abundan tanto los ejemplos de duración de la hermosura, que se ha dicho que Balzac hubiera podido prolongar veinte años más la juventud de sus mujeres, cuyo apogeo fijó, no sin protestas, en los treinta años.

Cecilia Sorel conservó en sus cuarenta años la belleza armoniosa de sus líneas tan dulces y tan puras. Carolina Otero muestra una línea firme y juvenil en su cuerpo de diosa. Sarah Bernard tiene en sus ojos geniales una llama de vida y juventud, y como ellas otras muchas mujeres privilegiadas rompen á la faz del tiempo su partida de bautismo con su belleza maravillosa, como la esposa de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 31.

Abraham, de cuya hermosura, triunfante á los ochenta años, nos hablan las Escrituras.

Pero hay un límite me diréis, el límite inevitable, el de la octogenaria, á cuya edad no nos es dado á todas ser tan felices como la bella Ninón.

El temor es ilusorio. La juventud se prolonga casi tanto como la vida. Si desdichadamente el límite llega, el amor que durante tantos años habremos sabido despertar habrá ahondado de modo que puede llegar á ser imperecedero. Podremos tal vez morir para los amores, no para el amor. Además de la transformación natural y lógica de nuestros sentimientos, siempre tendremos el encanto, la fuerza, la simpatía para continuar viviendo en los corazones que cautivamos en nuestra primera juventud. La vejez no existe, con su horror, más que para las mujeres desprovistas de espíritu.

No hemos de olvidar de ningún modo los cuidados que la cultura de la belleza física exige. Como hemos dicho antes, no es una vanidad, sino una necesidad la que nos obliga á ello.

Que puede lograrse el resultado apetecido, nos lo demuestran con elocuencia muchos ejemplos, entre los que citaremos el siguiente, lleno de utilidad y de interés:

La conocida tiple italiana Lina Cavalieri es célebre en todo el mundo, porque á los encantos de su voz une la belleza más atrayente que haya pisado la escena. Interrogada por un redactor del *American,* ha confesado que desde niña lo único

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 32.

que la preocupaba era el desarrollo y la conservación de su belleza. Los libros de higiene, los cosméticos más costosos, las composiciones químicas, los consejos de mujeres hermosas, todo lo ensayó buscando ansiosa la fórmula ideal que sólo poseyeron algunas mujeres del mundo antiguo.

Después de varios años de experimentos y de estudios, Lina Cavalieri logró producir la admiración de las gentes con su belleza incomparable.

La frescura de su tez, la fascinación de sus ojos sombreados de espesas cejas y largas pestañas, el suave contorno de su cuerpo; todo parece creado en esta mujer para producir la emoción de la belleza tranquila y delicada.

Pero lo que las damas le agradecerán especialmente á Lina Cavalieri son los útiles consejos que lanza á la publicidad, para popularizar el secreto de prolongar la belleza á pesar de los años y de las luchas de la vida. Este sí que es un verdadero triunfo contra la Naturaleza implacable, que arruga los rostros, deslustra la tez y deforma los cuerpos.

Quizás algunas señoras encuentren en estos consejos algo inaplicable, personalísimo de la artista que los escribe; pero en cambio no vacilamos en asegurar que hallarán enseñanzas, fórmulas y recetas aprovechables.

Como la artista ha seguido en sus escritos un método riguroso, dando en pequeñas dosis los procedimientos más adecuados para conservar la belleza, no alteraremos su plan.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 33.

«Ser joven—comienza diciendo Lina Cavalieri—es equivalente á ser hermosa, y á la inversa, ser hermosa significa juventud y alegría.

»Lo que sobre todo imprime al rostro el aspecto de la «vejez» es el prematuro cansancio físico ó intelectual.

»Las mujeres cuidadosas de su belleza no deben olvidar nunca la importancia de este precepto, que las obliga á no fatigarse con nada, ni con el trabajo manual, ni con el estudio, ni con pensamientos agitados ó preocupaciones hondas, ni en fin, con los *sports* ó ejercicios violentos.

»De este modo, las líneas del rostro permanecerán siempre en reposo, regulares y bien proporcionadas.

»Un paseo diario, ó un ejercicio fácil de una hora, serán suficientes para mantener el equilibrio corporal, siempre que las habitaciones donde se pasa el día y la noche estén bien ventiladas.»

Lina Cavalieri, condensa los preceptos de su experiencia en diez artículos fundamentales, que intitula:

Los diez mandamientos de la belleza (1)

1.° Cuando el espejo te dice que estás un poco indispuesta, descansa.

---

(1) Véase *Salud y Belleza,* publicada por esta Casa Editorial.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 34.

2.° Para conservar el cabello hay que lavarlo una vez por semana.

3.° La higiene de la boca exige un ligero masage diario, aplicando un dedo á los labios y á las partes superior é inferior de los labios.

4.° Hay que practicar todos los días el masage de la barbilla.

5.° La nariz requiere un masage diario con los dedos.

6.° Si se enrojece la punta de la nariz, hay que aplicarle compresiones calientes, con un pedazo de tela muy fina.

7.° Para evitar las arrugas vulgarmente llamadas «patas de gallo», es preciso lavar con frecuencia los párpados con agua caliente, tanto como se pueda sufrir.

8.° El brillo natural de los ojos se conserva bañándolos en «agua de rosas» y usando para ello un recipiente especial.

9.° Para que no aparezca la vulgar barbilla doble ó «papada» hay que dormir con la cabeza muy baja, tan baja como sea posible.

10. La piel se refresca con baños muy calientes.

Las prevenciones generales pueden, en principio, condensarse en las líneas que siguen:

En toda clase de lavados, y hasta en el baño, debe usarse agua destilada. Si se emplea el cold-cream procúrese puro, pues cuando contiene plomo causa mucho daño á la piel.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 35.

El masage tiene real y positiva importancia. Debe practicarse en todo el cuerpo, porque hace circular la sangre y evita la formación de grasa.

Jamás debe untarse vaselina en los cabellos. Ninguna substancia mineral puede hacer que crezca el pelo.

La receta empleada con éxito por la Cavalieri para evitar la caida del pelo la denomina «loción de camomille», frotando sólo en las raíces. Hay que usarla con cuidado, para que no salte ninguna gota sobre la cara, porque deja fuertes manchas amarillas.

La «camomille» se fabrica de este modo: Echese en un litro de agua un puñado bastante grande de hierba manzanilla. Se hace hervir la mezcla durante doce ó quince minutos, hasta que tome el color negruzco del café.

Después se echa en un jarro, que no sea metálico, colocándolo en un sitio fresco. Antes de usar esta loción hay que agitar el frasco.

Para mantener la piel de las manos siempre lisa y suave, se emplea el procedimiento que sigue:

Lavarlas primero en agua de jabón, cambiando el agua tres ó cuatro veces; dejarlas secar sin hacer uso de la toalla. Cuando estén relativamente secas, hay que bañarlas en una mezcla compuesta de

Glicerina. . . . . 30 gramos
Agua de rosas.. . . . . 90 »
Diez gotas de zumo de limón.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 36.

El cutis del rostro se conserva blanco y puro mediante la mezcla siguiente:

Un vaso pequeño, de los que se usan para el vino, se llena de agua, añadiéndole quince gotas de peróxido (el cual contiene mucho oxígeno). Se debe aplicar quince minutos y luego refrescar la tez con la pomada compuesta de aceite y cera (cold-cream.)

No se debe dormir muchas horas. Las que permanecen más de nueve horas en la cama corren el grave peligro de la anemia.

Además, existe otro peligro no menos grave que el de la anemia. Cuando estamos acostados, los pulmones no pueden funcionar tan libremente como permaneciendo de pie ó andando.

Es, por tanto, indispensable reducir todo lo posible las horas del sueño. Generalmente se considera que ocho horas son suficientes para el descanso corporal.

El cutis delicado de muchas damas se llena de manchas, causadas por el sol ó el viento. Es fácil hacerlas desaparecer. Primero hay que frotar la cara con cold-cream, cubriéndola después con una capa fina de polvos de arroz. También se puede emplear con éxito una mezcla de glicerina (una parte) y agua de rosas (tres partes).

Tales son los preceptos fundamentales de la belleza, que conviene tener presentes para comprender mejor los detalles de cada caso que sucesivamente se irán presentando.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 37.

Para conservar fresco y sano el color del cutis es preciso tomar con frecuencia baños completos, porque así se desarrollarán todas las partes de la piel simultánea y normalmente, sin dar preferencia á ningún sitio especial. Este tratamiento se puede llamar general, en contraposición al parcial ó local. Y para tener el cutis muy fino y delicado es preciso que la persona se bañe lo más á menudo posible, pues teniendo el cuerpo en excelentes condiciones higiénicas es como únicamente hacen efecto el masage y las lociones locales.

La Cavalieri, después de haber hecho muchos ensayos y experimentos, ahora, convencida de que es lo mejor, toma diariamente un baño en las condiciones siguientes:

Llena el depósito hasta la mitad con agua; añade medio kilo de sal ordinaria y luego pone un cuartillo de amoníaco de violeta. Revuelve todo eso muy bien, y diez minutos más tarde se mete en el agua.

Para variar, la Cavalieri echa de vez en cuando una libra de sal marina y vinagre aromático en vez del amoníaco. Pero tres veces por semana—un día sí y otro no—no echa nada, para no excitar ni irritar demasiado la piel.

Cuando desea tomar un baño calmante ó sedativo, disuelve en el agua una onza de esencia de benjuí—especie de resina medicinal y de perfume que viene de las Indias orientales—y á esto añade dos «pastillas de baños aromáticos», pero que no contengan substancia colorativa alguna.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 38.

Estos baños los toma Mad. Cavalieri inmediatamente después de levantarse de la cama y á una temperatura exacta de 98° Fahrenheit. El baño dura veinte minutos, porque siendo de mayor duración debilita mucho el cuerpo.

Cuando la persona está en el agua no debe quedarse sentada ni quieta. Al contrario, tiene que moverse mucho, porque así la sangre circula vigorosamente por todas las partes del cuerpo.

Mad. Cavalieri emplea dentro del agua un cepillo, ni demasiado fino ni sobrado resistente, sobre el cual extiende una capa de jabón de primera clase, frotándose luego con energía todo el cuerpo. La capa de jabón la renueva varias veces. Al salir del baño toma una ducha fría, de pocos segundos, sobre los hombros y espaldas, para estimular la acción de los poros.

Después se rocía el cuerpo con agua de Colonia.

Luego vienen los ejercicios. Si hace sol corre unas cuantas veces—una docena—de un extremo al otro de su ancho y ventilado cuarto de dormir, sin ningún vestido sobre el cuerpo. De esta manera los poros tienen ocasión de «respirar» el aire libremente. También gozan éstos de los beneficios de los rayos del sol, que ejercen una influencia benéfica sobre el cuerpo.

Cuando no hace sol cubre su cuerpo con una bata de lana (siempre debe ser de lana la bata de baño, nunca de algodón ni de hilo) y durante vein-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 39.

ticinco minutos hace gimnasia con los brazos, piernas, dorso, etc., sin recurrir nunca á los aparatos artificiales.

Después se sienta en un sillón y empieza á lavarse la cara con la mezcla siguiente:

Agua de rosas..	500	gramos.
Almendras dulces. . . .	500	»
Cera blanca de abejas. . .	20	»
Esperma de ballena.. . .	20	»
Extracto de rosas. . . .	3	»

La esperma de ballena se encuentra en la parte superior de la cabeza de los cachalotes.

Para preparar el cold-cream emplea el siguiente procedimiento:

Pone la cera de abejas y la esperma en un recipiente. Para que se disuelvan coloca la vasija, no sobre el fuego, que sería demasiado vivo, sino dentro de otra que está llena de agua hirviendo. Cuando la cera y la esperma comienzan á derretirse, echa poco á poco el aceite de almendras dulces. Luego remueve con una cuchara larga de madera la mezcla, y cuando todo está bien unido, lo echa sobre un jarro de piedra y lo pone en un sitio seco. Finalmente, cuando está frío, le añade tres gotas de extracto de rosas.

Cuando la Cavalieri advierte que alguna parte de su cara ó de su cuerpo está un poco inflamada á causa del masage, se aplica la loción siguiente:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 40.

Extracto de violeta.	350	gramos.
» de rosas. . . .	35	»
Tintura de orris, ó sea «Lirio de Florencia». . . .	80	»

Esta mezcla suaviza mucho la piel y la refresca deliciosamente al mismo tiempo. Después hay que aplicar una capa finísima de polvos de arroz.

Cuando descubre un granito en su cara ó en su cuerpo, coge sencillamente un palillo y lo deshace, después de bañarlo en esta solución:

Agua de rosas, medio vaso pequeño.

Peróxido de hidrógeno, otro medio vaso.

Ó en esta otra:

Agua de rosas, dos terceras partes del vaso.

Amoníaco, una tercera parte.

De esta manera el grano desaparece pronto, sin dejar huellas en la piel.

Una pequeña cantidad de estas soluciones basta, porque hay que tirarla después de usarla. Lo mejor es emplear lo que puede caber en un dedal.

Antes de hacer una excursión en automóvil ó en tren, Mad. Cavalieri frota su cara con cold-cream y se pone una capa de polvos de arroz más espesa que cuando sale á pie. Así está más protegida contra los efectos del viento, del polvo y del humo sobre el cutis. Al llegar al hotel, después de su excursión, se lava la cara con vapor, para lo cual media el tazón del lavabo con agua caliente y pone una onza de tintura de benjuí. Luego inclina sobre

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 41.

el líquido la cara, cuidando de que la cabeza esté envuelta en una fuerte y gruesa toalla. Así el rostro, descubierto, recibe todo el vapor.

En verano, cuando el cutis sufre tanto á causa del sudor y del polvo que se le adhiere, Mad. Cavalieri, después de cada salida, se lava la cara con un vaso de agua de rosas, en el cual echa quince gotas de peróxido de hidrógeno. Después de quince minutos de baño se da el masage facial con cold cream ó con agua de rosas. Mas como el peróxido es muy fuerte en sus efectos, hay que tener cuidado y no usarlo más que en contadas ocasiones.

Antes de acostarse, Mad. Cavalieri se lava la cara, aunque esta vez sólo es con agua caliente y con la espuma del jabón, que se obtiene batiéndolo en una taza. No usa esencia alguna en este último baño facial, ni emplea esponja ni trapo. Sólo usa la palma de la mano, que «es más blanca y más fina que la seda y el terciopelo», según una frase feliz de la misma Lina Cavalieri.

Después de quitarse el jabón se vuelve á lavar con agua fresca, más bien tibia, para evitar una reacción violenta de los poros. Luego otro pequeño masage ligero, de ocho á diez minutos, y en seguida á la cama, para dormir ocho horas en una habitación donde hay una ventana completamente abierta tanto en verano como en invierno.

Su cama, naturalmente, está colocada de manera que no la alcance ninguna corriente de aire.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 42.

Además, la Cavalieri siempre está bien arropada entre mantas.

La belleza de las manos requiere especial atención por parte de las damas. Uno de los métodos más sencillos para conservarlas hermosas y bien formadas consiste en evitar que se enfríen. El frío es causa de que las manos de ciertas damas, en vez de ser tersas y blancas, sean ásperas y de color amoratado, perjudicial y feo á la vez. Como no las protegen durante sus ejercicios físicos al aire libre en el otoño ó en el invierno, y como tampoco toman los baños en condiciones higiénicas—á causa de la baja temperatura de su cuarto de baño—se les ponen así y ya no saben remediar el mal.

«Un día—dice Lina Cavalieri—se presentó en mi casa una señora de la aristocracia de Nueva York, la cual, con lágrimas en los ojos, me enseñó sus manos, ásperas, amoratadas y feas, suplicándome que le diese un remedio para devolverles su pristina belleza. Después de algunas preguntas generales, supe que aquella señora se vanagloriaba de «no llevar jamás manguito, ni aun en los días más crudos de Enero y Febrero». «¡Soy una mujer fuerte—decía—y no me gustan esas costumbres de las muchachas anémicas y medio tuberculosas!»

»Aunque me daba pena censurar estas palabras, no tuve más remedio que decirle que mientras pensara así tendría las manos feas.

»—Use manguito—le dije—y las tendrá finas y suaves. Pero si no lo hace, no se queje. Esa no

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 43.

es una ridiculez; es una precaución higiénica de gran trascendencia para conservar la piel tersa y limpia.

»Y me esforcé tanto, que la convencí, añadiendo al final:

»—Lave sus manos con agua tibia dos veces al día y lleve buenos guantes y un excelente manguito desde Octubre hasta Abril, por lo menos. Después, sólo después, podremos ocuparnos en otros detalles para devolverles su belleza.

»Aquella señora siguió mis consejos y hoy día tiene unas manos divinas.»

Cuando el agua es recia, se debe echar en ella para lavar las manos una cucharadita de bórax. Pero mejor sería aún el empleo del agua destilada, puesto que para el uso de aquella sal mineral se necesita cierta precaución. Se deslíe en el agua parte de un jabón, que puede tener cualquier esencia, y cuando haya bastante espuma se coge una toalla fina de lino, y después de lavar durante cinco minutos las manos, se secan escrupulosamente con ella. Pero antes de que la piel se haya secado, Lina Cavalieri las baña en una solución compuesta de varias cucharadas de glicerina mezclada con agua, añadiendo por cada cucharada tres gotas de clavel de Italia ó de cualquier otro perfume.

Este baño también debe durar cinco minutos, frotando una mano con otra dentro del líquido. Luego se secan enérgica y definitivamente con otra toalla fina.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 44.

Como hay ciertas manos que no consienten el uso de la glicerina por su extremada sensibilidad, Mad. Cavalieri recomienda la loción siguiente:

Mézclese un cuarto de vasito de peróxido de hidrógeno (combinación de un cuerpo simple con la mayor cantidad posible de oxígeno) con tres cuartos de vasito de hamamelis de Virginia. Este baño resulta excelente, aunque no se debe emplear más que tres veces por semana. Los otros días deben frotarse las manos con aceite puro de oliva, cosa que conviene, sobre todo, á las mujeres que las tienen muy delgadas, pues así se ponen más rollizas.

Al emplear esta fórmula se deben añadir seis gotas de amoniaco por cada vasito de aceite que se utilice.

No obstante, la manera más rápida de que las manos sean más blancas y suaves es el masage diario antes de acostarse. Este debe darse con cold-cream sencillo. Y además usar por la noche guantes como los que suelen emplear las señoras cuando frotan ó raspan algo. Pero estos guantes tienen que ser un par de números más anchos que los ordinarios y estar agujereados para que los poros respiren.

«El cold cream para las manos, según mi opinión—dice Lina Cavalieri—, es el siguiente:

Espermaceti.	56 gramos.
Cera blanca.	28 »
Aceite de almendras. .	½ cuartillo.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 45.

»También se pueden untar las manos, antes de acostarse y de cubrirlas con los guantes, con la mezcla siguiente:

Agua de rosas.	168	gramos.
Miel.	112	»
Cera amarilla de abejas.	56	»
Mirra.	28	»

»Es fácil hacer esta mezcla en casa—añade la Cavalieri—, y aun conveniente, porque así se tiene la seguridad en las proporciones, cosa que no sucede en una droguería. Además resulta entretenido. Sólo hay que tener cuidado de que el fuego no sea muy vivo al derretir los ingredientes. Y por último, de echar la miel y la cera gota á gota.

»Algunas de mis amigas han obtenido excelentes resultados con esta otra fórmula:

Tintura de benjuí.	7	gramos.
Yema de huevos frescos. .	7	»
Arroz en polvo..	3 ½	»
Agua de rosas.	28	»
Aceite de almendras dulces.	7	»
Glicerina.	3 ½	»

Esta mezcla sólo puede durar dos ó tres días á lo sumo. Pasado ese tiempo ya no sirve.»

El masage de las manos ya no es idéntico al del rostro, sino al revés. La explicación de cómo debe efectuarse este masage es fácil: es el mismo que

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 46.

hacemos cuando nos ponemos un par de guantes estrechos: los dedos de la mano derecha frotan la parte superior de la izquierda, empezando siempre en la punta de los dedos y siguiendo la dirección de la muñeca. Basta con 20 ó 25 pasadas. Después de un breve descanso se hace lo mismo con la otra mano y en seguida se ejecuta el masage de los dedos «pinchándolos» un poco, cerca del final, con la extremidad de los dos dedos primeros de la otra mano.

«Para las manos frías y húmedas—dice la Cavalieri—hay este remedio:

»Acido tánico (se encuentra en la corteza de la encina), 10 granos (no gramos).

Tintura de benjuí. . . .	14	gramos.
Esencia de flor de saúco. .	84	»
Agua de rosas.	168	»

Y añade: «Hay que advertir que uno de los detalles más importantes para que sean bellas, consiste en tener «hermosas uñas». La forma, el tamaño y el color de éstas deben estar en proporción justa y simétrica con aquéllas, y en especial con los dedos.»

Mad. Cavalieri cree que cada señora debiera ocuparse exclusivamente en el cuidado de sus uñas, en vez de encargar este detalle á un manicuro cualquiera. Basta con que dedique diariamente á ello unos minutos para que adquiera en seguida la

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 47.

perfección necesaria. Pero sobre todo recomienda que no se olviden de su arreglo una vez por semana.

«Mi ideal es—dice—tener las uñas en forma de avelina (especie de avellana de cáscara muy fina) y algo puntiagudas. Nunca las corto con tijeras y menos con cortaplumas.

»En casos especiales se deben untar las puntas, en torno de las uñas, con cold-cream. Esto por las noches y durante una semana, para que la piel no vuelva á cubrir las «medias lunas».

»Yo, para limpiar mis uñas, cojo un palillo fino y blando de naranjo, y lo introduzco por un extremo en una solución de piróxido de hidrógeno, después de envolverlo en un pedacito de algodón fino. Luego lo paso por debajo de la uña, apretando hacia arriba para no ponerlo en contacto con la piel. Muchas personas tienen las uñas sucias á pesar de limpiarlas muchas veces—como dicen—por no fijarse en este importante detalle. Al limpiar las uñas han estropeado la piel y así han fabricado un «nido» al polvo.

»Todo consiste, pues, en el método, y el resultado depende del sistema que se emplea. Yo, apenas acabo de limpiarlas, las froto unos instantes con piel de gamuza, humedecida apenas con una partícula de «carmín para las uñas». Y esto es muy importante, pues muchas señoras, por tenerlas rosadas, ponen tanto carmín, que las dejan rojas, lo cual es horrible y de mal gusto.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 48.

»Porque no sólo en la cara, sino también y sobre todo en las manos, se advierte si la dama que tenemos delante es una verdadera señora, una señorita ó una cocinera á la cual le ha tocado la lotería y se ha «disfrazado de señora» para introducirse en el gran mundo.»

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 49.

CAPÍTULO III

Cuidados de la cabellera.—Higiene y conservación.—Su embellecimiento.—La belleza de los ojos.—Modo de conseguirla.—Repaso é higiene.—La belleza de la boca.—Cuidados que necesita.—Los labios y los dientes.

Nada hay tan bello como una buena cabellera. El cabello, aun cuando esté muy cuidado, suele quedarse de tanto en tanto sin brillo y sin «animación»—por decirlo así—. Este estado de «cansancio», á pesar de lo que creen ciertas damas, tiene dos causas: 1.ª, la piel de la cabeza está demasiado caliente y seca, y 2.ª, en la cabeza hay caspa y obstruye la respiración de los poros y además molesta y perjudica el desarrollo normal de las raíces de los cabellos.

Con objeto de que desaparezca ese «cansancio», ante todo hay que quitar enérgica y radicalmente la caspa.

«Para conseguirlo—dice Mad. Cavalieri—me lavo la cabeza todas las mañanas durante una semana en la forma siguiente:

»Después de bañarme, deshago mi cabellera y la «airéo» durante unos minutos, precisamente el

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 50.

tiempo que necesito para desleir media pastilla del mejor jabón que encuentro.

»Como anteriormente he dicho, tengo costumbre de hacer que analicen químicamente todos los cosméticos que pienso aplicar á mi cuerpo. Lo mismo hago, pues, con el jabón que uso para quitarme las escamillas de la cabeza. Pero siempre doy la preferencia á jabones que estén compuestos en su mayor parte con «espermareti», ó sea esperma de ballena.

»Luego que se ha disuelto el jabón, cojo un cepillo pequeñito, parecido al que se utiliza para limpiar los dientes, y con éste introduzco entre el cabello gran parte de la espuma, cuidando de que los montoncitos estén distanciados. En seguida froto la cabeza sin violencia para no irritar el cuero cabelludo.

»Así que he lavado la cabeza, tiro lo poco que resta de la espuma, limpio con cuidado el tazón y vuelvo á desleir la otra mitad de la pastilla, empleando la espuma y el agua jabonada en la misma operación, aunque ya en esta segunda vez no empleo el cepillo; entonces no utilizo nada más que los dedos, frotando como si me estuviera dando masage.

»Y después, por tercera vez, me lavo con agua de jabón. Sólo que entonces viene el difícil problema de secar la cabellera y la piel.»

Madame Cavalieri nunca emplea en esa tarea el pequeño «cañón de chimenea», inventado y

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, Él, p. 51.

construído especialmente para secar el pelo de las señoras, y que tanto se emplea.

«No lo uso—dice Mad. Cavalieri—, porque los cabellos se vuelven demasiado frágiles y quebradizos.»

Otro método que hay que evitar (á pesar de que lo utilizan muchas damas) es el de exponer el cabello todavía húmedo á corrientes de aire frío; por ejemplo, á las de los ventiladores eléctricos.

«Este procedimiento—confiesa la espiritual artista—no perjudica el cabello, es verdad, pero hace por lo general mucho daño á la cabeza, causando enfriamientos, fuertes constipados, y sobre todo, terribles neuralgias, puesto que los poros de la piel, á causa de la frotación, se han calentado y están abiertos aún.»

Madame Cavalieri emplea otro método más eficaz. Primero frota con rapidez su cabeza con una toalla gruesa, luego se da masage durante un rato, y así, poco á poco, con el calor que emana de la piel, se seca el cabello «por medios normales, ó sea por el calor natural y físico».

Para facilitar este trabajo hay que dividir el cabello en numerosas trenzas, haciendo esta operación, no con un peine, sino con los dedos, pues el calor de éstos contribuye á secarlos. Después se pasa ligeramente un peine de dientes muy separados, y en seguida se dan unas cuantas frotaciones con un cepillo.

Algunas señoras creen que cuanto más tiempo

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 52.

están cepillándose la cabellera es mejor, y se dan 150 ó 200 repasos con más ó menos violencia. Mas esto es un grave error, puesto que se perjudica el cabello en general y las raíces en particular. Cuarenta repasos dados cuidadosamente bastan.

En general, se puede decir que las señoras dan demasiada importancia al efecto del cepillo, mientras descuidan el masage de la piel, que es lo que tiene valor.

El masage, sin embargo, sólo debe emplearse cuando la cabellera está completamente seca.

Antes de arreglar definitivamente el cabello, Mad. Cavalieri recomienda un «baño de aire». Este se puede tomar abriendo la ventana y permitiendo que el aire «inunde la cabellera». Una hora después se puede comenzar el peinado.

Una vez por semana Mad. Cavalieri emplea un «shampoo» más estimulante, cuyos efectos son de los más beneficiosos y que preparan el cabello para las otras operaciones del peinado.

He aquí su fórmula:

Jabón puro y líquido. .	100 gramos.
Carbonato de potasio. .	200 »
Agua destilada. . . .	2 litros.

Esta mezcla tiene que hervir hasta que el jabón se disuelva por completo. Cuando todo está frío se añaden de 200 á 500 gramos de tintura de vainilla ó de cualquiera otra substancia perfumada.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 53.

Un poco de este «shampoo» en un tazón de agua templada limpiará el cabello de todo el polvo que haya cogido desde el último lavado.

Una vez obtenida la limpieza del cabello, hay que estimular su crecimiento. Para conseguir esto se tiene que emplear el camomille (manzanilla), del cual se ponen dos buenos puñados en dos cuartos de agua y se hierve. Cuando en la ebullición principie á tener el tinte negruzco del café, color que alcanzará á los quince minutos, se le añaden dos cuartos de agua fría y se aparta, colocando el líquido obtenido en un jarro de cristal ó de piedra.

Después que se ha utilizado el «shampoo» hay que frotar el cuero cabelludo con esta mezcla.

Según Lina Cavalieri, este método se emplea mucho en Francia, porque allí las señoras no usan casi nunca aceites ni grasas.

Otro procedimiente para hacer que crezca el cabello es el de emplear un ligero masage con una mezcla química.

Una amiga de Lina Cavalieri, á quien la calvicie iba quitando uno de sus mayores encantos, utilizó con gran éxito una de las siguientes soluciones alternativamente:

1.ª	Azufre precipitado. . . .	10 gramos.
	Alcohol (95 por 100). .	10 »
	Agua destilada.	50 »
	Agua de rosas.	50 »

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 54.

2.ª	Alcohol (95 por 100). .	100	gramos.
	Acetone.	100	»
	Aceite de cade. . . .	10	»
	Azufre precipitado.. .	20	»
	Acido pirogállico. . .	2	»
	Acido chrysofánico. .	20	centigs.
	Bicloride Hg.. . . .	40	»

En cambio las señoras inglesas, al decir de Lina Cavalieri, dan preferencia á la siguiente mezcla:

Resorcina..	1	dracma.
Cloral Lydrade..	3	»
Aceite de almendras dulces. .	1	»
Cloroformo.	6	»
Agua de Colonia.	6	onzas.

Mad. Cavalieri, para su «shampoo», suele emplear algunas veces lo siguiente, para variar:

Extracto de hamamelis virginica.	1 cuartillo.
Agua de Colonia.	8 onzas.
Cloroformo..	3 dracmas.

Dos ó tres veces al año, Mad. Cavalieri, para estimular su desarrollo, chamusca las puntas de sus cabellos.

Si el cabello principia á caer, se deben emplear inyecciones hipodérmicas de hierro ó de arseniato, pero con mucha prudencia y siempre bajo la vigilancia de un médico.

Estas inyecciones deben durar siete semanas, en la siguiente forma:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 55.

Diez días seguidos á inyección diaria, luego tres ó cuatro días de descanso y en seguida otros diez, etc., etc.

Madame Cavalieri no es partidaria de teñir el cabello. Pero si una rubia, por ejemplo, quiere teñirlo, porque empieza á tener canas, debe hacerlo con una solución de Henn.

Antes de acostarse, las mujeres deben recoger el cabello en trenzas muy flojas.

Cumpliendo fielmente estos consejos se conservará la hermosura de los cabellos.

¿Quién duda de que uno de los timbres más legítimos de orgullo para la mujer son un par de grandes y encantadores ojos? Por tenerlos darían cualquier cosa, y con razón, porque los ojos son los que predisponen en favor ó en contra. «Pero —exclamarán muchas lectoras—eso no depende del arte. Es una cosa exclusiva de la Naturaleza.»

Tienen razón en parte, replicaremos. Sólo que la palabra «exclusiva» es exagerada. En gran parte debemos la hermosura de nuestros ojos á la madre Naturaleza. Pero por otra parte, también se la debemos á nuestros cuidados, á nuestros esfuerzos, á nuestro «arte».

Para que un ojo sea realmente hermoso, tienen que estar en completa concordancia y armonía su tamaño, su color, su forma y su brillo ó «fuerza expresiva.»

El célebre escritor italiano D'Annunzio, competente como el que más en todo lo que hace refe-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 56.

rencia á la belleza femenina, dijo un día á madame Lina Cavalieri, contestando á una pregunta suya: «Los ojos que deseen ser hermosos tienen que tener el color claro-obscuro del tabaco.»

Lina Cavalieri, no obstante, prefiere los ojos color violeta, por ser más ideales y porque parecen vivir constantemente en países de ensueño y no en esta pícara realidad.

Y á este propósito, dice que lo más bello que ha visto en su vida han sido los ojos de una señora inglesa, pues á pesar de que los cabellos, pestañas y cejas eran negros, los tenía de un hermoso azul celeste.

«¡Qué aspecto más singular y extraño!—dice—, ¡y qué hermosura más atractiva!

Madame Cavalieri admira también los ojos azul-gris de las mujeres norteamericanas; pero no por su belleza, sino por el brillo de inteligencia y de franqueza que tienen. El color ese, fuera de tal ventaja, no le resulta nada. En cambio, de acuerdo con las palabras de D'Annunzio suspira por los de color «tabaco». Éstos tienen una serenidad deliciosa, divina, comparable, hasta cierto punto, á la luz serena que envuelve el lago de Como, en Italia, en una tranquila tarde de verano...

Como sucede con las restantes partes del cuerpo humano, también para la belleza de los ojos es lo más importante la salud general del individuo y la higiene especial y local.

Los dos grandes enemigos de los ojos y de la

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 57.

vista son: 1.°, la fatiga y el cansancio, y 2.°, el polvo. Hay, pues, para conservar unos y otra, que evitar todo lo que produzca las causas apuntadas, haciendo los mayores esfuerzos y adoptando las precauciones indispensables.

Para un hombre, por ejemplo, es difícil prescindir de la lectura nocturna, con luz artificial; pero una mujer, con una poca de buena voluntad, puede arreglar su vida y sus ocupaciones de tal manera, que nunca, ó casi nunca, le sea necesario leer de ese modo. Si lo hace así, pronto notará que sus ojos están menos cansados y recuperan poco á poco el brillo de la juventud, ese brillo que tanto admiramos en los ojos de los niños.

Aun con motivos más fundados, se debe recomendar qae no se lea nada en los trenes. La poca y oscilante luz, el movimiento continuo y la dificultad de conservar una posición conveniente son razones que convencen al más negado de razón. Y si cualquiera, á pesar de esta advertencia, lo intenta, se convencerá de ello.

«Yo misma—dice Lina Cavalieri—voy varias veces al año desde Nueva York á San Francisco, y aunque en el viaje se invierten cinco días, nunca leo periódicos, ni libros, ni revistas. Y eso que la lectura me agrada muchísimo. Pero más que ésta me agradan mis ojos y no quiero que estén «deslustrados» por el terrible cansancio. Sin embargo, no me aburro, á pesar de que viajo sola. Me dedico á pensar en los libros que he leído antes en mi

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 58.

casa, con la dulce y tranquila luz del día, y paso las horas agradablemente. Y si no, estudio «en el libro del mundo y de la vida» que me ofrecen mis compañeros de viaje, el paisaje que se ve desde la ventanilla ó el cielo estrellado que se columbra por el mismo sitio.

»Como los viajes fatigan los nervios y la vista, paso muchas horas en el tren con la cabeza inclinada hacia atrás y con los ojos cerrados. Al terminar el viaje, y después de llegar al hotel, baño éstos con una solución de adrenalina (que se puede comprar en cualquier droguería). Porque ya es sabido que la adrenalina proviene de las glándulas suprarrenales. Refresca muchísimo é inmediatamente quita el cansancio doloroso de la vista.

»Las proporciones de la solución tienen que ser indicadas por un médico, para que no haya peligro de ninguna clase.»

Hablando otra vez de la lectura, Mad. Cavalieri dice que lee cada día cerca de hora y media, pero jamás de «un tirón», sino con tres ó cuatro intervalos, para que descanse la vista. «Ya sé que hay mujeres estudiantes—añade—que leen seis ú ocho horas cada día. Y que estas señoras pueden ser buenas, interesantes y sabias, no lo niego; pero no serán jamás hermosas, porque una mujer en cuya cara ó en cuyos ojos se nota el cansancio y se les ve mortecinos, ya no es bella, en el riguroso sentido de la palabra.»

También la bebida abundante perjudica la be-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 59.

lleza de los ojos. Un vaso de vino, en las comidas, ya es suficiente para una mujer. Cuando se bebe más adquieren los ojos un brillo exagerado y enfermizo.

Además, los párpados y otras partes delicadas se inflaman y la sangre se condensa en ellos, señalándose las vénulas.

Cuando no se ha podido evitar el cansancio de la vista, hay que descansar en una cama durante una hora, cubriendo la cabeza con un lienzo hecho varios dobleces y empapado en esta solución, que se emplea caliente:

Cuarta parte de un cuartillo de agua de rosas.

Idem, id. de hamamelis de Virginia (planta del género de las saxifagáceas).

Mad. Cavalieri, para conservar el brillo de sus ojos, les baña dos veces al día con agua pura de rosas, de la que emplea diez onzas. Se sirve de una copa especial construída con ese objeto, y que se puede adquirir en cualquier tienda de artículos de higiene.

El ojo, medio abierto, queda sumergido en esta agua durante 30 segundos, aunque algunas veces llega á 50 ó 60, si no se irritan. Pero los baños estos sólo se toman por la mañana y minutos antes de acostarse.

Algunas amigas de Lina Cavalieri usan una onza de agua de flor de saúco *(Sanbuen L.)* y obtienen buenos resultados. Otras señoras emplean con bastante éxito la siguiente mezcla:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 60.

15 gramos de hamamelis de Virginia.
15 » de agua destilada.

Ó á veces, seis gotas de ácido bórico disuelto en un vasito de agua destilada.

Durante el día, los ojos deben cerrarse varias veces durante cinco ó diez minutos, para que descansen. Y como se presentan en el día ocasiones en que sin ningún esfuerzo se puede hacer esto, las mujeres deben aprovecharlas. Luego notarán los beneficios.

También hay que aplicar el masage diario á los músculos exteriores que rodean los ojos, pero nunca más de cinco minutos, para no irritar los tejidos. Esto se evita con el cold-cream. Es decir, poniendo de éste en los dedos que dan el masage.

Además, bueno es advertir que el movimiento de los dedos (índice y medio) siempre se hace desde el surco del ojo hacia la oreja.

Las cejas deben cepillarse ligeramente, dando una docena de golpes con un cepillo blando. Y cuando están poco pobladas, recomiendo la aplicación del tónico siguiente:

Mézclese:

Tintura de vainilla. . . .	6	gramos.
» de carnación. . . .	10	»
Bálsamo del Perú.	0'65	»
Alcohol.	450	»
Aceite de bergamota. . . .	0'45	»
» de limón.	0'90	»

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 61.

Quina.	0'40	gramos.
Infusión de algalia.. . . .	0'10	»
» de musgo.	0'10	»

Aplíquese tres veces por semana.

Esto estimula el crecimiento de las cejas.

Para alcanzar la hermosura ó para transformarla, perfeccionarla y conservarla, se necesita, en primer lugar, tener una idea exacta de lo que se entiende por «belleza ideal». Por desgracia, esto no es fácil, pues esos ideales varían según el gusto de cada siglo, de cada nación y de cada individuo. Sólo hay concordancia en algunos detalles. Y entre éstos descuella en primer término la boca.

Los mayores atractivos del rostro, sin disputa alguna, son los ojos y la boca. Lo demás puede y debe ser como en una estatua griega. Pero los ojos y la boca no. Por los ojos debe hablar el alma y por la boca el encanto de la mujer. ¿Por qué, si no, nos fijamos tanto en una mujer cuando hablamos con ella? Reparamos en ella para ver si tiene la boca bien formada, con labios rosados y dientes blancos y uniformes. Y si es así, su palabra se nos figura divina y no nos cansamos de oirla. Pero si es lo contrario, nos resulta prosaica y aborrecible. En la boca, pues, residen los mayores encantos de un rostro femenino, y en conservarla hermosa, por lo mismo, deben emplear sus cuidados las mujeres.

Las norteamericanas tienen hermosos ojos, pero

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 62.

la boca no está de acuerdo con ellos. Los labios de las mujeres norteamericanas son delgados y casi rectos, sin curvas ni encantos. Se diferencian en todo de las mujeres meridionales, particularmente de las españolas y de las italianas. Las bocas de éstas son infinitamente más bellas, tal vez las más perfectas de todas las razas.

«Ya sé—dice la renombrada actriz—que la forma de los labios indica al mismo tiempo el carácter, siendo éste, hasta cierto punto, el responsable de la expresión de la cara en general y de la forma de los labios en particular.

»La mujer norteamericana es enérgica, independiente en sus ideas y decisiones y está endurecida por los ejercicios físicos. Todo esto se refleja en las facciones, haciendo que las líneas sean más ó menos duras. Esta es la razón por la cual las mujeres inglesas y norteamericanas tienen un aspecto bastante «viril», bastante «masculino» y pierden buena parte de sus encantos.»

Ya es sabido que la boca recibe su forma de los labios. Éstos casi deben unirse en los dos rincones para separarse cada vez más, hasta llegar al centro de la boca, inmediatamente debajo de la nariz. Desde allí deben bajar otra vez, formando la misma curva simétrica, hasta llegar al rincón opuesto.

Las curvas deben ser muy pronunciadas, pero sin que descubran los dientes. Éstos sólo se verán cuando la boca esté ligeramente cerrada. La forma

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 63.

ésta, por su belleza, suele llamarse el arco de Cupido. Y en verdad que es muy justo el nombre, pues además de parecer un arco, resulta peligrosa por sus encantos.

Los labios deben ser encarnados, pero no de un rojo fuerte obscuro, sino delicado, y á veces hasta pálido. Las encías deben ser del mismo color, indicando así salud y delicadeza á la vez.

Algunas mujeres, sobre todo las que tienen hermosos dientes, suelen tener la boca medio abierta, para enseñar las espléndidas perlas de su magnífica dentadura. Esto es exagerado, y por consiguiente, vulgar y de mal gusto. Además, resulta poco higiénico, pues perjudica la respiración normal, que debe efectuarse por la nariz.

Muchas señoras, queriéndose hacer interesantes, estropean el excelente efecto que podría producir su hermosa boca con muecas y con gestos del peor gusto. Tuercen la boca al hablar, se muerden los labios, hablan «con los dientes» y abren la boca demasiado. Hay que evitar todas estas exageraciones viciosas, y por cierto de muy mal gusto.

«La que desee quitarse ese vicio—dice Lina Cavalieri—debe mirarse al espejo durante media hora, hablando y riendo. De este modo verá los feos defectos que tiene cuando habla, recita, canta, ríe y sonríe.» Así también evitará que se hagan más visibles y que después sea imposible quitárselos.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 64.

Antes de acostarse, los labios deben sufrir un ligero masage.

Un dentista debe examinar, limpiar y corregir los dientes cada dos ó tres meses. Después de cada comida se debe lavár la boca, echando en un vaso de agua una cucharada de bicarbonato de sosa.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 65.

CAPÍTULO IV

La pureza de las líneas.—La obesidad y la delgadez.—Baños.—Masages.—Alimentación y ejercicios.—Medios de conservar la pureza del cutis.

La vejez es para nosotros un maligno fantasma que se nos acerca con irónica sonrisa y acaba con nuestras postreras ilusiones. Todas las mujeres tenemos un miedo horrible á la vejez, pero particularmente las que tienen fama de bellas y lo son. Como la juventud pasa rápidamente, y con ella los años de hermosura y los tributos de admiración, pensamos en la senectud con horror.

Á los veinte años, las niñas, por este mismo espíritu, quieren ser tomadas por jovencitas de diez y seis, y aunque no se necesita mucho para lograrlo, el triunfo las llena de júbilo. Es una cuestión de coquetería.

Á los treinta y cinco años el problema es mucho más serio. Lo que antes era un capricho fácil de conseguir, entonces resulta más grave y necesita un estudio especial. Todo se vuelven conferencias. Conferencias con el médico de casa para saber lo que «debe comer, para no engordar prematura-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 66.

mente». Conferencias con el farmacéutico y el droguero, para «conocer un remedio inofensivo, pero enérgico y eficaz á la vez, con el cual desaparezcan una docena de cabellos grises que se han introducido, Dios sabe cómo, en la magnífica cabellera color ébano. Conferencias con la *masseuse* para que elimine las grasas superfluas que hay en el cuerpo, las cuales no tienen explicación, «puesto que ya no come casi nada», etc., etc.

Sin embargo, con mucho arte y con muchos esfuerzos consiguen todavía algunas señoras de treinta y cinco y de cuarenta años lo que se proponen, ó sea que se las tome por señoritas de veinticuatro abriles. Pero esto ya es *demasiada* coquetería.

Lo que viene después de los cuarenta y cinco años no puede quitarlo ningún régimen especial de las comidas, por racional que sea, ni los cosméticos, ni el droguero, ni la *masseuse,* ni toda la coquetería del mundo. Se podrá «disfrazar» un poco la vejez, pero nada más. Á los cuarenta y cinco años ocurre lo inevitable.

«Yo, sin embargo,—dice Lina Cavalieri—tengo algunas recetas que pueden atenuar esos estragos, y que siempre en la mujer dan buenos resultados.

»El primer síntoma de la vejez es la flojedad de los músculos de las mejillas. Antes de notar este «indicio» algo grave, la señora, en su escrupuloso y diario examen en el espejo, habrá advertido algunas arrugas aquí y allá en el rostro, mas ligeras,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 67.

y por consiguiente insignificantes. Pero la flojedad más arriba indicada no es cosa baladí. Tiene importancia, mucha importancia, y reclama una intervención inmediata, para que luego no sea tarde.

»Hay que fortificar y estimular esos músculos por medio de un masage apropiado y prudente, porque si esta clase de «estímulos» físicos no se hacen con el cuidado y entendimiento necesarios, en vez de remediar el defecto lo aumentan, perjudicando de paso la salud en general. Al caer ó aflojarse los citados músculos, las carnes de las mejillas se desbordan sobre la línea trazada por la parte inferior de la mandíbula del mismo lado. Y esto es lo que se tiene que evitar á toda costa, pues una cara no puede ser bonita si aquella línea no es cortante y afilada.

»Un rostro en el cual esta línea se ve inundada de carne—por decirlo así—, ya no tiene aspecto de joven, aun perteneciendo á una mujer que lo sea. Y con mayor motivo si se confunde con la parte superior del cuello.

»Como el secreto de la hermosura femenina, al igual que el de la arquitectura y de la estética en general, consiste en las líneas y en las curvas, no hay para qué decir lo importante que resulta esto. En mantener, fortificar y arreglar esas líneas, pues, deben reconcentrarse todos los esfuerzos de la mujer.

»Un saco lleno de harina no es hermoso porque no tiene líneas, y una estatua, por tenerlas, posee

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 68.

una belleza atractiva. Demuestra esto que en lo que digo consiste la hermosura femenina.

»Además de destruir las encantadoras líneas de las mejillas la carne floja de que hablamos, extiende su efecto horrible sobre la barbilla, inundándola á su vez y destruyendo, por tanto, otra parte esencial del conjunto armónico del rostro, el cual, sin estos lamentables defectos, podría llamarse bello y hasta encantador.

»Para evitar todas estas calamidades, hay que hacer durante cierta temporada, dos veces por día, el masage siguiente: Úntense las manos, sobre todo la parte anterior de los dedos, con buena crema de masage y dense después unos veinte golpes en los músculos de la barbilla, alternando las manos y siempre desde la parte inferior de la barbilla hacia el lóbulo de la oreja, pasando por encima de las mandíbulas inferiores. Después de estos veinte golpes alternos de masage, se debe descansar unos minutos, para repetir en seguida la misma operación. En la segunda vez se pueden cambiar las manos, cruzándolas para frotar la parte izquierda de la barbilla—siempre hacia la oreja—con la mano derecha, y la parte derecha con la mano izquierda. Cuando las manos ó los músculos del rostro se cansan, hay que dejar el masage acto seguido. Continuarlo á pesar del cansancio sería contraproducente.

»Después de haber descansado un cuarto de hora hay que proceder contra los músculos de las meji-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 69.

llas. Untense sólo tres dedos de las manos, pues ni los otros ni las palmas sirven para nada. Frótense las mejillas, unas veces en dirección á la nariz, hacia la oreja, y otras en derredor de los carrillos, en movimientos circulares. Luego que se haya hecho esto, se descansa un poco, para más tarde frotar á lo largo de las mandíbulas superiores, desde las ventanillas de la nariz hacia las orejas. Pero siempre en el mismo sentido, haciendo exactamente igual que en el masage de la barbilla.»

Mad. Cavalieri recomienda á todas las mujeres, pero particularmente á las que son propensas á engordar á causa de los efectos de ciertos músculos, que lleven siempre la cabeza erguida y alta, bien sea paseando, hablando ó descansando.

«La sangre del cuello —dice—, y por consiguiente la de la cabeza también, puede circular así mucho mejor. Además, se aumenta el bienestar general y se evita la formación de grasas y de carne superflua, la cual tanto contribuye á desfigurar un rostro por hermoso que sea y por bellos ojos y magníficos cabellos que tenga.

»Las mujeres dispuestas á hacer sacrificios para no engordar, debieran dormir en una cama completamente horizontal, sin almohadas, ó sólo con una muy bajita. También necesitarian dormir boca arriba, con la barba saliente.»

«Otro indicio de prematura vejez—añade —son ciertas arrugas que se forman inmediatamente debajo de los lóbulos de las orejas. Suelen aparecer

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 70.

entre los treinta y cinco y los treinta y ocho años de edad.

»Los hombres parecen fijarse, al juzgar la edad aproximada de la mujer, tanto en estas arrugas como en las que generalmente se presentan en los «rincones» exteriores de los ojos, conocidas con el nombre de «patas de gallo».

»Hay que dar frecuente masage á estas partes arrugadas y á las que las rodean, para que la piel se haga más lisa y menos propensa á arrugarse. Sin embargo, en algunos casos estos defectos no son consecuencia forzosa de los años, sino de la posición de las orejas, las cuales se apartan demasiado de la cabeza, en un ángulo casi recto, causando así cierta tensión en los músculos posteriores y una excesiva flojedad en los de delante, cosas estas que dan origen á las arrugas.

»En los niños este defecto se puede remediar, acostumbrándoles á dormir con una venda en la cabeza, para que las orejas, tiernas y blandas aún, por no haber terminado su desarrollo físico, vayan poco á poco adquiriendo la forma deseada y crezcan en el sentido que se quiera. De esta manera disminuye el ángulo que existe entre la parte trasera de la cabeza y las orejas, y éstas toman una forma agradable.

»Muchas señoras tienen la deplorable costumbre de «arrancar» los primeros cabellos blancos que aparecen en su cabellera. Hacen muy mal. Yo comprendo que, por coquetería, quieran quitárse-

Diputación de Almería — Bibliotèca. Arte de Ser Amada, El, p. 71.

los; pero ¿por qué arrancarlos violentamente? ¿Para que no vuelvan á aparecer? Este es un error muy grave, pues pocas semanas después volverán á aparecer, quedando la «semilla» dentro del cuero cabelludo. Estos cabellos pueden cortarse muy cerca de la raíz con unas tijeras, pero no deben arrancarse jamás, porque así sólo se consigue irritar la piel y las delicadas raíces de otros cabellos.»

Cuando el cabello principia á escasear junto á las sienes ó á mezclarse con las canas, Mad. Cavalieri recomienda el masage frecuente en aquellas partes. Se usará para ello la lanolina, substancia química de efecto vigoroso que estimula el cabello. Pero debe cuidarse de no emplearlo en la cara ó en otros sitios donde no se deseen cabellos.

La mala costumbre de dormir la siesta después de las comidas, contribuye mucho á que las señoras engorden, sobre todo á cierta edad. Lina Cavalieri la fija en los cuarenta años.

«Estas señoras—dice—debieran descansar durante una hora ú hora y media antes de las comidas, y no después, porque de ese modo se evitarían tener medio kilo de grasa más de la que tienen por cada siesta larga y antihigiénica que duermen.»

Para la piel delicada que sufre con el contacto del viento, se recomienda esta solución práctica.

Mézclese:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 72.

Aceite de almendras.	48 gramos.
Cera blanca.	5 dracmas.
Esperma de ballena.	5 »
Aceite de almendras amargas. .	1 »
Agua de flor de saúco.. . . .	84 gramos.
Hamamelis de Virginia. . . .	28 »

Y para hacer la crema de masage da la fórmula siguiente:

Aceite de almendras dulces. . .	84 gramos.
Bálsamo de tolú. (Se extrae del *myros permum toluiferum)*.. .	7 »
Aceite de almendras amargas. .	35 »
Benjuí.	7 »
Esencia de limón.	2 gotas.
Esencia de cayeput..	2 »

Las manchas en el rostro desfiguran mucho á una persona, afeándola por hermosas que sean sus facciones. Esto hace que todas las mujeres se pregunten: «¿Por qué salen esas manchas?» Muy sencillo: son generalmente defectos de la digestión.

Hay damas que no se preocupan de lo que comen ó incurren en la falta de ingerir cosas que debieran rechazar. Y para disculparse dicen: «Mi esposo y mis hijos comen lo mismo, y sin embargo, no tienen esas manchas tan antipáticas.» Al decir eso, observando el fenómeno, tienen razón; pero olvidan que sus esposos y sus hijos hacen otra clase de vida y que los ejercicios físicos que efectúan al

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 73.

aire libre, sus ocupaciones profesionales, sus juegos, sus paseos y deportes no son iguales á los suyos.

Una señora que hace una vida tranquila, desde el punto de vista físico, debe evitar en sus comidas muchas cosas que están permitidas á personas que hacen vida más activa.

Causan mucho daño al cutis de las señoras, manchándolo y afeándolo, las siguientes: pescados secos, salchichas, salchichones, pasteles, empanadas, bombones, pudings, helados, roast-beef si no está bien asado, jamón y carne de cerdo en general, ostras—cuando no son frescas—y el pan caliente.

Por término medio se necesitan tres horas para digerir bien una comida, por lo cual no es prudente tomar helado al final, pues perjudica, detiene y hasta impide la digestión. Además, el jugo gástrico deja de segregarse de las delicadas paredes del estómago y los alimentos no se asimilan tan bien como debieran. Tampoco se debe abusar del agua caliente, cosa que suelen hacer muchas personas al final de las comidas. Con un vaso de agua tibia basta. Lo más provechoso para formar un cutis limpio, puro y delicado, son los alimentos ligeros y fáciles de digerir, como por ejemplo, pollo asado, pescado fresco, habas y habichuelas, espinacas, acelgas y frutas cocidas á fuego lento ó en compota. Hay que comerlo despacio, masticando bien. Entre las comidas, pero particularmente des-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 74.

pués de levantarse y de acostarse, se deben beber uno ó dos vasos de agua; pero nunca de prisa, de un solo golpe, sino poco á poco, espaciando los tragos. Esto influye mucho sobre el cutis. Una vez por semana se puede añadir al agua de la mañana una cucharada de sosa para limpiar el estómago. En casos de indigestión crónica, este procedimiento puede aplicarse durante tres ó cuatro días seguidos después de cada comida. El carbón vegetal pulverizado disuelto en agua—una cucharadita en un vaso de agua—también es muy eficaz. Hace veces de escoba para limpiar el órgano digestivo y para fortificar un estómago cansado ó rebelde. Cuando las manchas de la cara son grandes y casi queman, hay que consultar á un médico. La causa de esta anomalía es exceso de ácido úrico, el cual puede ocasionar un reuma crónico. En todos los casos es conveniente reducir y simplificar el régimen alimenticio.

Las frutas no se deben comer por la mañana y sí por la tarde y por la noche después de las comidas fuertes.

Contra los granos—los cuales pueden salir de vez en cuando aunque se observen las reglas mencionadas anteriormente—hay que hacer lo siguiente: Mójese al extremo de un palillo fino en un frasquito donde se habrán puesto 28 granos de acetona, que es un líquido etéreo sin color. Cuando esté bien empapado, apriétese el grano con él, hasta que salga la materia purulenta. Pásese después por en-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 75.

cima del granito un pedacito de esponja fria ó de algodón empapado en alcohol para desinfectar la pequeña herida y para neutralizar al mismo tiempo la acetona.

Cuando los granitos y las espinillas son demasiado numerosos en el rostro, Mad. Cavalieri recomienda que se bañe la cara por entero en una solución al 4 por 100 de bórax ó atinsar (especie de sal mineral). Apenas se seca la cara se vuelve á lavar con agua de rosas.

Las francesas generalmente aplican en estos casos el siguiente ungüento:

Ergotina (esencia extraída de *oidium abortifaciens* de centeno).	3 gramos.
Óxido de cinc.	7 »
Vaselina.	30 »

Cuando se emplea esta fórmula se debe empapar el grano con algodón.

Después de la cabeza, con todos sus componentes—cabellos, cutis, ojos, nariz, boca, dientes y orejas—, una de las partes más importantes del cuerpo humano es el cuello. La mujer delgada tiene, generalmente, muchas ventajas sobre la gruesa. Sus facciones son más puras, las líneas de su cara más determinadas y expresivas, su estatura y su manera de andar más elegantes, más distinguidas; pero también tienen sus defectos. La mujer delgada y flaca tiene rara vez el cuello hermoso. Lo mismo ocurre con su busto y sus brazos,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 76.

que jamás están bien desarrollados. Hay tantas ocasiones en la vida social en que una mujer de éstas se desespera de su delgadez cuando tiene que ir á un baile de etiqueta ó á una recepción, que la diferencia tiene importancia. ¿Qué hará una mujer en un trance así con sus brazos que son palillos de tambor y con su cuerpo, donde se pueden contar los huesos? Nada. En cambio las gruesas—no las obesas—lucen en estas ocasiones sus espléndidos brazos redondeados, su magnífico cuello blanco y suave y su encantador y admirable busto. Además, miran á las flacas con una risita de triunfo, medio hipócrita, medio compasiva...

El cuello no debe ser ni demasiado largo ni demasiado corto. No debe ser ni grueso ni delgado. La proporción justa depende de muchos detalles, pero principalmente de la estatura general de la señora, de la forma de la cabeza—grande ó pequeña, ovalada ó redonda—, de los hombros—anchos ó estrechos—, del busto, etc., etc. Claro está que no podemos alargar nuestro cuello artificialmente. Tenemos que admitirlo como la Naturaleza nos lo dió. Pero las que tienen el cuello largo en demasía pueden aparentar tenerlo más corto por la manera de llevar la cabeza, de arreglar el cuello ó escote de su traje, blusa, etc. Lo mismo tienen que hacer las de cuello corto, sólo que en sentido opuesto. Éstas deben llevar la cabeza alta y el escote prudentemente bajo.

Para que disminuya la carne demasiado abun-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 77.

dante en las partes laterales y anteriores del cuello, el movimiento de los dedos, al efectuarse el masage, debe ser en línea recta, de arriba para abajo y nunca rotativo. Como loción para reducir la carne en los cuellos demasiado pletóricos, recomienda Lina Cavalieri la siguiente fórmula:

Tintura de yodo.. . .	30 mínimas.
Yoduro de potasio. . .	3'88 gramos.
Hiposulfito de sosa. . .	1'30 »
Agua destilada. . . .	200 »
Agua de anís.. . . .	170 mínimas.

Al dar el masage hay que tener mucho cuidado para no irritar las grandes y numerosas glándulas que existen en el cuello. Éstas se ensanchan fácilmente bajo la presión algo fuerte y repetida de los dedos, quedando después hinchadas. De este modo se desfigura el cuello. Las venas demasiado grandes y visibles afean también el conjunto.

Las señoras de edad suelen emplear, con mucha ventaja por cierto, la siguiente crema de masage:

Glicerina..	140 gramos.
Sebo de carnero.	460 »
Tintura de benjuí.	7 »
Espíritu de alcanfor.	3'5 »
Alumbre pulverizado.	1'8 »
Agua de azahar..	3'5 »
Colariscis (cola de pez) de Rusia.	56 »

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 78.

También hay otra fórmula para que aumente la carne del cuello:

Aceite de almendras dulces.	10 gramos.
Lanolina.	15 »
Acido tánico..	0'5 »

Estos masages, que se deben hacer por la mañana y por la tarde, no durarán más de quince minutos.

Para que el cuello sea algo más redondo hay que darle masage con frecuencia. Para esto úntense los tres primeros dedos de la mano derecha con aceite de olivas puro ó con cold-cream y frótese sólidamente, aunque sin apretar demasiado, primero la parte derecha del cuello, desde el lóbulo de la oreja hasta los hombros, y después la parte correspondiente del lado izquierdo con la siniestra. El movimiento de los dedos debe ser rotativo para estimular la circulación de la sangre.

La preocupación de todas las mujeres es la misma: buscar medios de mantenerse delgadas y esbeltas. Por eso, aunque ya hemos hablado del asunto, vamos á añadir unos cuantos consejos, que serán de gran utilidad para las damas.

La obesidad exagerada es, en la mayor parte de los casos, signo de vejez. Pero aunque el cuerpo no se rindiese por los años, la superabundancia de carnes deshace la armonía de las formas y destruye los rasgos delicados de la belleza.

El peor enemigo de la esbeltez y de la elegan-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 79.

cia de un cuerpo es la mesa. Las comidas destruyen ambas cualidades y hacen que una mujer, cuyas líneas eran antes admirables, se vulgarice y redondee, perdiendo sus encantos. Y ocurre esto porque no se seleccionan los alimentos.

Estas imprudencias han destruido y siguen destruyendo millares de bellezas que con un método racional podrían servir como modelos por sus formas simétricas, por sus curvas suaves y esculturales y por sus proporciones justas é ideales. Pero no se cuidan de la alimentación, y en vez de líneas gallardas y graciosas, vemos mujeres gordas, con senos enormes, con mejillas hinchadas de carne fofa y colgante, con barbillas dobles, con brazos de atletas de circo, con manos de cocinera y con pies de elefante...

Todo esto es consecuencia fatal, pero lógica é inevitable, del insensato método de alimentación que siguen. Comen á todas horas y todo lo que pueden, beben por el estilo y se acuestan cuando les acomoda. Y ¡claro! engordan de modo aparatoso y se emperezan. Y ya nadie las puede obligar á que hagan ejercicios físicos. Esta pereza hace que se consideren viejas antes de tiempo, y que lo sean realmente. Porque una mujer, desde el punto y hora en que descuida su cuerpo y sus adornos, deja de ser joven. La que se interesa por estas dos cosas, jamás resulta anciana. Será más ó menos joven, pero nadie dirá: «Es una vieja.»

Algunas americanas nunca comen cosas ácidas,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 80.

sino ligeramente dulces y azucaradas; otras hacen lo contrario, dando como explicación una razón muy peregrina: «que han oído decir que los dulces destruyen la hermosura del cuerpo y que los ácidos la conservan». Nosotros no recomendamos ninguno de ambos métodos, porque los dos son absurdos y hasta peligrosos. Lo que más conviene al cuerpo y á los elementos que diariamente se mezclan con nuestros jugos gástricos, es una proporción racional de substancias dulces y agrias, amargas y ácidas, duras y blandas, sólidas y líquidas. Hay que ver que del equilibrio normal de esos elementos depende la salud general de la persona. ¿Á qué obedece por ejemplo la jaqueca? Á las comidas irregulares. Si no fuera por ellas, no existiría.

Las mujeres gruesas no deben olvidar nunca una cosa, y es que el aire libre actúa sobre la grasa como agente destructor. El organismo obra sobre los elementos carbónicos que hay dentro de las espesas capas de grasa que rodean el abdomen, la cintura y las caderas, y los quema y los hace desaparecer. Claro es que eso no ocurre de golpe, sino poco á poco; pero el efecto es inevitable. Por esta razón, las mujeres gruesas deben andar mucho más que las delgadas y con paso algo más rápido. Hoy, desgraciadamente, ocurre lo contrario: las gordas van despacio y las delgadas aprisa.

No hay necesidad de decir que estos paseos deben ser cortos al principio; los primeros días basta con 15 minutos. Á la segunda semana, 20;

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 81.

á la tercera, 30, y finalmente una hora. Además, hay que darlos diariamente, porque así es como se conseguirá lo que se desea. No se debe hacer lo que efectúan ciertas señoras, que están paseando durante dos ó tres horas y llegan á sus casas extenuadas, no volviendo á salir en dos ó tres semanas. Este sistema es muy malo y contraproducente: 20 minutos diarios durante un mes hacen más que tres horas semanales. Hay que tener en cuenta que el mal tiempo no debe impedir el paseo diario; claro es que entonces hay que tomar ciertas precauciones para no enfriarse. Pocos meses bastan con estos paseos para volver rosada una cara pálida y para convertir en ojos vivos y brillantes unos deslustrados y cansados. El apetito, además, aumenta prodigiosamente.

Los ejercicios físicos dentro de casa son buenos; pero valen cien veces más los que se hacen al aire libre.

Las mujeres gordas, para reducir su volumen, deben comenzar por reducir su alimentación. El primer mes deben reducirla en una tercera parte, y el segundo ó tercero en la mitad. Deben evitar, sobre todo, comer carne de cerdo, de ternera, judías secas, guisantes, carne gorda de vaca ó carnero, coliflor, patatas, nata, pudings, empanadas, azúcar, pan blanco, salmón, chocolate, manteca, vino tinto y helados. Pueden comer carne muy magra, huevos, verduras, espinacas, judías verdes, naranjas, pan negro, ídem blanco (tostado en rajas muy del-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 82.

gadas), sacarina (en vez de azúcar), muchas frutas y leche sin nata. Ésta deben beberla muy despacio, para que la coagulación no se haga demasiado pronto en el estómago.

El masage, por provechoso que sea, no debe, en ningún caso, sustituir á los ejercicios físicos; tampoco se debe descansar después de los masages, sino que hay que pasear por la habitación unos minutos.

Las señoras no deben tomar esas medicinas milagrosas que anuncian en los periódicos para «volver delgadas á las gordas». Son muy peligrosas. Pregunten á sus médicos y lo verán.

Para que la piel, al reducirse la grasa, no pierda su tensión, las señoras deben untarla por la mañana y por la noche con la siguiente mezcla:

Glicerina.	140	gramos.
Sebo de carnero..	225	»
Tintura de benjuí.	7	»
Espíritu de alcanfor. . . .	3	»
Alumbre pulverizado. . . .	2	»
Agua de azahar..	56	»
Cola de pez rusa.	2	»

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 83.

CAPÍTULO V

El arte de la *toilette*.—La originalidad.—El gusto.—Adornos.—Colores.—Perfumes.—Encajes y piedras preciosas.

La sociedad tiene sus exigencias, sus costumbres, su ceremonial, su lenguaje y sus leyes, y todo esto necesita ser conocido de una mujer que desea poseer la gracia y la distinción. Aunque nos parezca pueril, nada hay que nos disguste tanto como el mal papel que hace en la sociedad una dama no acostumbrada á frecuentarla, aunque quizás por su cultura y sus dotes de espíritu sea de un valor superior á las que en ella brillan y lucen.

Una mujer que aspira á ser amada, bien supremo de la tierra, ha de cuidar de todo esto que al vulgo le parecen nimiedades, que desdeñan aparentemente muchos sabios mal dotados por la Naturaleza, pero que no podemos ocultar tienen extraordinaria importancia.

Formada la persona moral y física, con una buena educación en ambos órdenes, hay que cuidar de hacerle el marco adecuado á su grandeza.

Empecemos por el vestido.

Es muy difícil ser distinguida sin saberse vestir.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 84.

Eso de que hay personas á las que les está bien todo lo que se ponen son casos rarísimos, que no debemos tratar de imitar. Suele decirse: El célebre poeta X lleva los vestidos sucios y tiene entrada en los salones de la aristocracia. El eminente filósofo Z viste de un modo extravagante y nadie lo encuentra extraño. El novelista M es negligente y descuidado, y sin embargo todos buscan su trato. El turbante raro de Mad de Stael ha pasado á la historia. No debemos dejarnos influir por estos ejemplos; se perdona todo al espíritu superior; pero si el genio puede permitirse lo anormal, en los que no poseen genio es imperdonable la extravagancia.

La corrección en los vestidos es un signo de respeto á las personas que nos rodean. De aquí nace la diferencia que la moda marca para los diversos actos. No se puede salir á la calle con traje de casa, ni asistir á un banquete con vestido de calle. Esto se acentúa aun más para los hombres, á los que el código de la elegancia les ordena cuándo han de usar el frac ó la levita.

Las mujeres deben prestar una gran atención á sus vestidos. Se requiere un estudio de la línea y del color, á fin de elegir con conocimiento de causa lo que mejor sienta á nuestro tipo.

Cada vez que se haya de poner un traje, será preciso asegurarse de que está bien limpio, con corchetes y adornos en perfecto estado.

Hay que vestirse y peinarse despacio, después

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 85.

de haber hecho la limpieza diaria. Un vestido mal colocado ó mal sujeto hace perder la gracia, embaraza los movimientos y les roba soltura.

No podemos dar consejo ninguno sobre formas y colores sabiendo la variabilidad de la moda. Sin embargo, hay principios generales que no cambian nunca; son los que se fundan en el buen gusto. Ellos nos aconsejan tender hacia la sencillez, hacia los colores suaves que mejor armonicen con el color del cutis, de los ojos y de la cabellera. Las rubias, por ejemplo, están encantadoras de azul y las morenas de color naranja. Una fuente de buen estudio para la combinación de los tipos con el color son los cuadros de los buenos maestros. Los colores de Rubens para las rubias, las transparencias de David para las delicadas morenas, el azul de Nottier para las lindas rubias.

Las gruesas han de vestir de obscuro y no ponerse jamás vestidos de cuadros. Las bajitas no han de usar adornos ni rayas en líneas horizontales, que disminuyen aun más la estatura. Del mismo modo los tipos llamativos han de huir del adorno, que pueden permitirse las demás. Los sombreros grandes ó pequeños, según la fisonomía de cada una, y del mismo modo los peinados. Siempre se tendrá en cuenta que las líneas verticales alargan la figura y las horizontales la acortan.

Los adornos requieren gran cuidado. Nada de profusión de ellos ni contrastes violentos. Son audacias que pocas personas se pueden permitir.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 86.

El abuso de las alhajas es de mal gusto. Deben llevarse pocas y buenas, dando mayor preferencia á la labor de arte que á la riqueza de metales y piedras.

De la misma manera se guardarán de las exageraciones en la forma de vestidos y sombreros; se sigue la moda sin afectación, sin caer en la ridiculez, y sobre todo guardando siempre el sello personal de la originalidad y el gusto, que puede destacarse en los detalles para no confundirnos en un común sello de fábrica.

Los detalles son siempre importantísimos. El zapato, el guante, el pañuelo, revelan mejor que el traje la distinción de la que los lleva. Existen una multitud de accesorios, bolsillo, quitasol, echarpé, etc., que no acierta á llevar con gusto más que una persona distinguida.

El mérito de todo esto no consiste en la riqueza, consiste en saber escoger, en la delicadeza y el modo de llevarlos. La elegancia no es enemiga de la economía.

Los trajes para los diferentes actos han de escogerse con cuidado. Nada más ridículo que una dama vestida de blanco, con gran sombrero, descotada y á pie por la calle. Una salida de teatro sería insufrible con un traje *trotteuse*. El vestido de cola no se puede llevar con un *canotier*, y sería impropio recibir á las amigas con un traje de levita ó ir al teatro con un matiné, por rico y bello que fuese.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 87.

Hay, pues, que cuidar el conjunto del traje y el uso á que se le destina. Se hace necesario tener diferentes trajes para todos los usos, pero eso no quiere decir que se tengan muchos trajes. Antes que la moda no variaba y que de una generación á otra podían legarse los vestidos de seda negra y las mantillas costosas, se comprende que pudieran almacenarse ropas en cantidad extraordinaria; pero ahora que el comercio presenta nuevos caprichos en cada estación, es mejor el continuo adquirir según las necesidades, que el atesorar cosas que al cabo de poco tiempo han de quedar inutilizadas.

Es cierto que hoy se alaba como un mérito el gasto de ciertas mujeres y se valúa su elegancia por los miles de pesetas que gastan al año en sus *toilettes*, sin preguntarles cómo las adquieren.

Sin duda, el lujo es beneficioso para las clases pobres, que encuentran ocupación en las industrias que desarrolla; pero llevado á un extremo tan escandaloso, resulta inmoral por las necesidades que crea y por los vicios que fomenta.

El lujo debe llevarse para realzar la belleza, en tanto no cueste sacrificio el obtenerlo. Desde el momento en que la pasión del lujo quiera apoderarse de nuestro espíritu, hay que prevenirse contra ella. Lo que es un servidor nuestro no debe dominarnos, y menos hacernos cometer bajezas ó sufrir humillaciones.

En hora buena que una mujer sienta la necesi-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 88.

dad de ir bien vestida, que se encuentre satisfecha de su hermosura y de los elogios que á su buen gusto se prodigan, pero jamás ha de afligirse porque otra la supere en riqueza. Hay una lícita emulación en la elegancia, pero no en la riqueza.

Generalmente el hombre, padre ó marido, es el administrador de la fortuna, y aunque guste del bello atavío de la mujer, su prudencia no ve sin alarma los gastos excesivos que pueden alterar el equilibrio de la familia. De aquí el disgusto que causan en ciertas familias las exigencias inconsideradas de la mujer, que la exponen á sensibles negativas.

Así las mujeres que saben arreglar sus *toilettes* con poco gasto, prestando en ellas su propio trabajo y logran un buen papel sin sacrificios, tienen un encanto más para el que las ama, que se siente orgulloso con su previsión y prudencia.

Otro defecto de las damas consiste en no pensar más que en su propia *toilette,* descuidando la de las demás personas.

Nada más ridículo que una señora que sale muy compuesta y lleva á sus deudos en un lamentable abandono. Se necesita que por cortesía la mujer intervenga alguna vez demostrando interés por el guardarropa del marido, aconsejándole que se haga un nuevo traje y cuidando de que los criados tengan en perfecto estado de conservación la ropa de uso.

Alguna vez ha de privarse de una joya para

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 89.

ofrecer un regalo al esposo, de algo que sepa que le agrada, pues no hay nada tan molesto como obligarnos á llevar una prenda que no sea de nuestro gusto.

Estas atenciones obligan á la recíproca correspondencia. El marido se fija más en la *toilette* de la esposa y la obsequia con frecuencia, estableciéndose entre ellos una dulce galantería.

Del mismo modo que la señora va ufana á enseñarle la nueva gala que ha estrenado, debe ir á ver las que él ostenta y dirigirle algunos cumplimientos por ellas. Estas galanterías mutuas forman el encanto de los hogares, y es lamentable que se crea que no han de usarse más que con los extraños.

No se olvide nunca lo que respecto á la originalidad hemos apuntado. En las cosas pequeñas, como en las grandes, hay que guardar la marca y el sello distintivo natural. Miguel Ángel decía á sus raros discípulos: «No marchéis detrás de mí, marchad á mi sombra.» Se cuenta que en Versalles, cierto personaje tomó por modelo á Horacio Vernet; se vestía como él, afectaba su lenguaje y tomaba sus actitudes. Lo que en el original era admirado, sirvió sólo de risa y mofa en su parodia. Una de las cosas de peor efecto es cuando en alguna parte encontramos una familia numerosa, cuatro ó cinco hermanas de una edad aproximada y marchan siempre una detrás de otra, con el mismo saludo, la misma reverencia, la misma sonrisa. Si la cor-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 90.

tesía hubiese de matar la individualidad, sería la disciplina más enojosa y más monótona.

Cuando la vista no está suficientemente ejercitada en distinguir detalles, en las casas muy distinguidas parece que todas las personas van vestidas por los mismos modistos, y que hablan y se mueven de la misma manera. Este error dura poco y no se tarda en reconocer las desemejanzas veladas y contenidas por los usos del mundo.

Cuando se viaja, si se atiende á la sociedad y á las modas, parece que no hemos cambiado de sitio. En San Petersburgo, en Roma, en Madrid ó Viena los salones son iguales. Todas las mujeres se visten por un mismo figurín. Para comprender el encanto de la originalidad basta ver la complacencia que nos produce la contemplación de una mujer vestida con el traje típico de su país: andaluza, salmantina, napolitana ó bretona.

El elegir el color es un arte. Se necesita que convenga á la encarnación de la piel, al color de ojos y cabellos, á la figura y al acto á que se ha de destinar. Los tintes cambian con la luz artificial y la luz del día. Es preciso estudiar bajo estos dos aspectos los colores. Georgete Le Blanc va aún más lejos. Quiere estudiarlos para que rimen con la situación del ánimo y con el marco en que se van á lucir. Según ella, en un gabinete tapizado de azul no podrá la dueña ataviarse de rojo. Si queremos expresar nuestro disgusto ó nuestro malhumor no podremos ponernos un traje rosa. Cuando

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 91.

la persona que está á nuestro lado sufre un pesar ó inquietud, no han de ponerse delante de ella nuestras galas alegres en la brillantez de un colorido centelleante.

Obedeciendo á esta necesidad de los espíritus, se ha buscado el negro para representar el luto.

Una persona gruesa no está bien de claro, pues parece aumentar el volumen de la figura con la refracción de la luz. Los colores vivos no se toleran en la calle y son encantadores en la casa y en las partidas de sport al campo ó al mar, donde el pleno sol funde las figuras en un tono armónico.

Más importante aún que el color son los perfumes. No faltan sabios que en su deseo de detractar á nuestro sexo (cosa que no habla muy bien de su sabiduría) nieguen á la mujer el don de la sensibilidad exquisita que ha constituído nuestro orgullo, haciendo que nos conformáramos con cederle, sin razón suficiente, el dominio cerebral, con tal que no se nos negase la primacía en el sentimiento.

El doctor Toulouse dice que «si las mujeres soportan los perfumes es porque su olfato, como sus demás sentidos, son rudimentarios».

De esta manera, el gusto por las esencias viene á imputársenos como un signo de inferioridad.

No debo decir cómo trae á mis labios la sonrisa esta afirmación. Como en el trabajo de los sabios pueden encontrarse argumentos, por igual, en pro y en contra de toda teoría, sucede que frente á la afirmación de Toulouse se alza la célebre frase que

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 92.

ha alcanzado los honores de axioma: «Ser un buen olor es indicio de pureza moral.»

Se puede debatir si esta frase se refiere á los perfumes ó al olor natural de un cuerpo sano envuelto en lienzos limpios. Lo último reviste mayor importancia; pero ¿cómo unos nervios sensibles no han de amar el perfume de las flores ó de los buquets que de ellas se forman? Desde luego, que hay mujeres que se perfuman de un modo capaz de producir neuralgias al que se les acerque. Esto denota grosería y rudeza de espíritu. Una mujer delicada, de buen gusto, no usa más que los perfumes finos, una mezcla muy selecta ó el aroma de una sola flor. Jamás, por buena que sea la esencia, se ha de abusar de ella. Un perfume tenue, delicado, es más estimado que un olor fuerte, que pierde su mérito por bueno que sea.

La costumbre de perfumarse con varias esencias á la vez debe evitarse, pues casi siempre resulta una combinación desagradable. Lo más elegante en una mujer es elegir un perfume, impregnarse toda de él, de modo que deje en sus íntimos una memoria de su olor favorito, para ser conocida por él como por la voz ó la fisonomía. Marcar en todo la personalidad de un modo fuerte y poderoso.

No quiere esto decir que una dama no pueda cambiar de vez en cuando, á temporadas más ó menos largas, su perfume. Es hasta conveniente que lo haga, pero siempre evitando la mezcla de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 93.

olores y el que éstos sean fuertes y vulgares. Lo más recomendable es el olor de una flor sola.

Cuando cambiamos de perfume debemos asegurarnos de que es del gusto de las personas que más íntimamente nos tratan y que más nos interesan. Aunque un perfume sea valioso, ocurre á veces que nos disgusta, sin que podamos precisar la causa, y sentimos al aspirarlo una sensación de desagrado, de antipatía, la cual debemos procurar que no se experimente jamás á nuestro lado. Por eso conviene que, sea cualquiera el perfume predilecto, sea siempre tenue, sutil, vago, de modo que no perjudique ni excite.

Á la misma persona que lo usa le es nocivo el perfume violento. En las habitaciones cerradas se deben evitar, y sobre todo en la alcoba, aunque es de aconsejar que se quemen en los pebeteros perfumes delicados y antisépticos, pero no nos cansaremos de repetirlo: siempre suaves.

Decía antes que suele haber una memoria para los perfumes. Es esta una profunda observación fisiológica y psíquica que va unida á los ensueños y la dicha de nuestra vida. Una dama de gran inteligencia decía: «Cada amor tiene su perfume favorito; cuando veo á una mujer que cambia su esencia, creo que ha cambiado de amor, y pocas veces me equivoco.»

Por eso en los perfumes, como en las notas musicales, hay recuerdos de amores lejanos, de dichas pasadas y de tristezas infinitas.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 94.

En las jóvenes adolescentes los perfumes son muy perjudiciales; les producen crisis nerviosas y pueden dar origen á funestos males. Á las niñas les perjudican también los perfumes, hasta el punto de que siendo un excelente medio educativo, la prudencia aconseja no servirse de él. Un acreditado pedagogo dice, respecto á esto, la siguiente paradoja:

«Quisiera á los niños muy sensibles á los olores, pero que no los percibieran nunca.»

Se necesita emplearlos con gran cautela.

Todos conocemos la influencia que ejercen en los organismos algunos perfumes.

Las semillas de beleño enardecen en ira; los oráculos de los dioses llegaban hasta el delirio excitados por el olor de algunas plantas. El amoníaco ejerce un poder violento sobre el cerebro, haciéndodole reaccionar contra los vapores de la borrachera; otras drogas nos enervan y hacen languidecer, y algunas nos excitan al movimiento y á la risa.

El tipo y el carácter debe estar en consonancia con el perfume. Una mujer morena, fuerte, enérgica, rima con el perfume tónico de la rosa de Francia, de los claveles de Italia y los jazmines españoles. La rubita delicada, dulce y tímida, rima mejor con la esencia de la violeta de Parma y el lirio de Florencia. Un observador puede conocer el carácter de una mujer por el perfume que emplea, de la misma manera que por la modulación de su risa ó el rictus de sus labios.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 95.

Lo que se dice de los perfumes puede decirse de las flores de nuestra predilección.

Los adornos van comprendidos en las líneas generales que dejamos apuntadas para el atavío. Merecen sólo mención especial los encajes y las piedras preciosas.

Los encajes son tan femeninos, tan bellos, que no se conciben separados de la mujer. En épocas no muy lejanas, la belleza de los encajes conquistó el espíritu de los hombres, que los usaron con profusión en sus vestidos. Las antiguas leyes suntuarias y la necesidad moral de hacer más severo el vestido masculino, hicieron que se abandonase esta costumbre, y desde entonces los encajes quedaron como adorno exclusivo de la mujer. En un principio los encajes eran costosísimos y originales; ahora la máquina y la fábrica han abaratado la producción con perjuicio del arte. Las damas de gusto distinguido rechazan los vulgares encajes de fábrica y los buscan con empeño legítimos de Venecia, de Burano, de Bruselas, de Brujas, de Alençón ó de Irlanda.

Entre todos los encajes mencionados gozan fama merecida nuestros encajes de Almagro, que hoy día están en gran decadencia por la falta de protección que se les dispensa. Los viejos deshilados que se encuentran en los pueblos de la sierra se pagan á precios fabulosos por las damas norteamericanas, y entendidos anticuarios los explotan. Un encaje antiguo, auténtico, es del valor de una

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 96.

joya. Se heredan las colecciones de generación en generación, y la que poseía la difunta reina Victoria de Inglaterra es de las más magníficas que se conocen.

La corona italiana posee preciados encajes. El velo que las pescadoras de Burano tejieron para la bella princesita montenegrina que comparte el trono con el rey Víctor, es una verdadera joya.

En todos estos encajes célebres hay que admirar el trabajo delicadísimo que suponen. Los hay al huso, como las blondas de Bruselas; á la aguja, como las de Burano y Cluny; de ganchillo, como el de Irlanda, y de mil caprichosas labores, como el macramé de los árabes, el frivolité y el encaje brasileño: lo que no se encuentra nunca es el vulgar encaje de fábrica, de máquina ó de telar.

Para algunas regiones, la industria de los encajes es fuente de riqueza, tanto que las naciones se preocupan de fomentarla. Para citar un ejemplo bien conocido, nos fijaremos en Burano. La pequeña islita del Adriático sufría los rigores del hambre y la miseria más espantosa: un año de tempestades en el modesto albergue de los pescadores venecianos. Entonces, para protegerlos, surgió en un corazón de mujer la idea de desenvolver la industria de los encajes; pero en el transcurso del tiempo se había perdido hasta la tradición de los viejos encajes. Sólo una anciana, Cencia Scarpariola, recordaba el perdido punto que dió en otros tiempos celebridad á sus labores. Ella enseñó á la esposa del alcal-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 97.

de, que á su vez transmitió los conocimientos á seis jóvenes destinadas á ser maestras de las demás. La reina Margarita de Italia, entonces princesa del Piamonte, tomó bajo su protección la industria, y hoy la isla de Burano es rica y floreciente.

Así se comprueba que nuestro lujo no siempre es baladí y á veces suele resultar beneficioso.

Pero hay un punto en que las damas deben reparar al escoger sus vestidos, sus adornos y sus lencerías: en no deslumbrarse por la firma de las grandes casas de modas para dejarse explotar ó tener la vanidad de pagar caras sus galas. Es cierto que las grandes modistas de sombreros, de trajes, de vestidos, etc., tienen en su favor la costumbre de la confección y de estar dedicadas á su especialidad. Son insustituíbles por la costurera modesta, pero no sucede así con los bordados y los encajes. Éstos los ejecuta la obrera con independencia del comerciante. Sería conveniente que las damas se entendieran sin intermediario con las obreras. No sólo tendrían la satisfacción de ayudarlas y protegerlas, sino que podrían lograr modelos *únicos,* haciendo ellas mismas los dibujos y por menos precio obras maravillosas de gusto y originalidad.

El encanto del arte antiguo, ese encanto que sentimos al recorrer la sala de un museo, donde vasos de barro ó piezas de bronce son siempre distintos, nace de la asimetría que da á todos los objetos de creación personal.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 98.

Confeccionar por sí mismas los adornos no es de aconsejar más que en el caso de que la necesidad de la economía obligue á ello. Nuestro tiempo necesita emplearse en cosas de mayor interés. Se puede dar á las labores un rato, pero no hacer de ellas el primordial objeto de nuestra vida. Sólo en la época en que la mujer estaba relegada en un hogar-cárcel y no se la miraba como compañera, se la condenaba á los monótonos trabajos que se dieron en llamar *labores propias de nuestro sexo.* Saber hacer la labor es importante, grato el darle algunas horas, sobre todo para ofrecer de nuestra mano un presente á las personas que nos son queridas; pero no podemos sacrificarnos á esa labor fatigosa, que acabaría por embrutecernos, cuando es preciso atender, para ser amadas, al cultivo del espíritu. El hombre es para la mujer moderna un compañero con el que necesita departir y tomar parte en su vida. De aquí que el papel que la actual sociedad nos asigna sea más complicado que lo era en tiempos de la buena reina Berta, cuando la principal virtud y encanto consistía en saber hilar la lana.

Pero si no se hacen, hay que saber hacerlos, se necesita saber hacerlos. Sobre todo saber distinguirlos: una mujer culta en nuestros días tiene que distinguir la época de un encaje, de un abanico ó de una joya si no quiere hacer un mal papel ó pasar por ignorante. La elección y combinación de encajes queda encomendada al buen gusto y la for-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 99.

tuna de cada persona. En la lencería son preferibles los que se lavan con facilidad, sobre todo los de Valenciennes. Una persona de buen gusto evita el demasiado adorno en la ropa interior, procurando que sea práctica y que se lave con facilidad. Salvo que la moda exija otra cosa, se prefiere la ropa blanca, finísima y sin cintas de colores.

Aunque nadie haya de contemplarla, la mujer distinguida atiende siempre igual su compostura y su belleza, tanto para su satisfacción íntima como para adquirir el hábito de esa distinción que de otro modo no podría improvisarse. La persona que pasa el día sin corsé no puede sufrirlo cuando se ve obligada á llevarlo; la que no usa guantes á diario se siente embarazada con ellos; la que va en zapatillas no soporta el zapato, y así en todos los órdenes. Para hacer un buen papel en sociedad es preciso no abandonarse nunca cuando estamos en nuestra propia sociedad. Los detalles son el alma de la elegancia. Una mujer vulgar, aun cubriéndola de joyas y terciopelos, se delatará por las maneras, por el gesto, por los pañuelos, los perfumes, los guantes ó los más pequeños detalles. En esos detalles se conoce á la gran dama, aun cuando una situación desgraciada la obligue á vestir de percal.

Es el hábito y el cultivo constante de nuestras cualidades el que llega á constituir esa elegancia, desesperación de las advenedizas que no logran poseerla nunca. El gran secreto está en que

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 100.

en ella se revela la excelsitud de un espíritu educado y selecto. El espíritu es el encanto de las artistas y el de toda mujer amable. El cuerpo no es más que la vestidura de ese espíritu, y tenue como una gasa lo deja transparentar.

La elección de joyas es delicada. Las señoritas no deben llevar alhajas valiosas, y las señoras han de cuidar del buen gusto de las que usen.

La elección de piedras y metales no es indiferente al tipo. Las morenas deben elegir la plata, y las rubias el oro.

Las supersticiosas que aun guardan un recuerdo de las antiguas divinidades, se alegrarán de saber que el oro está dedicado al Sol; la plata á la Luna; el mercurio á Mercurio; el cobre á Venus; el hierro á Marte; el estaño á Júpiter, y el plomo á Saturno.

En cuanto á las piedras, las morenas los rubís, las esmeraldas, granates y topacios; las rubias las amatistas, turquesas y zafiros. Los brillantes convienen á todas.

Las perlas, que se tratan siempre como si fuesen piedras preciosas, convienen á las rubias y á las morenas, pero especialmente á las primeras (1).

Planetariamente se clasifican las piedras del modo que sigue:

Sol, carblunco.

Luna, diamante.

---

(1) Para extensos detalles de las piedras y joyas, véase el *Vademécum femenino*, publicado por esta Casa Editorial.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 101.

Mercurio, sardónica.
Venus, esmeralda.
Marte, rubí.
Júpiter, zafiro.
Saturno, obsidiana.

Por los signos del Zodiaco se hace esta otra clasificación:

Aries, calcedonia.
Tauro, esmeralda.
Géminis, sardónica.
Cáncer, ágata.
Leo, crisolita.
Virgo, berilo.
Libra, topacio.
Escorpión, crisoprasa.
Sagitario, jacinto.
Capricornio, amatista.
Acuario, jaspe.
Piscis, zafiro.

Estas clasificaciones que acabo de hacer no son indiferentes, pues contra toda razón y toda lógica persiste la creencia de que hay piedras que causan felicidad ó desgracia, y por una condescendencia, que debemos guardar para todos, no se ha de imponer á nadie aquella piedra ú objeto que no le satisfaga completamente.

He aquí las propiedades y virtudes mágicas que se atribuyen á las piedras:

Ágata, buena suerte; victoria sobre los adversarios.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 102.

Amatista, juicio sano. Libra de la embriaguez.

Berilo, protección contra los enemigos. Gana los procesos; simpatía; da amor al estudio.

Calcedonia, gana los procesos. Protege en los viajes.

Crisolita, libra de los reumas.

Coral, protege contra las epidemias, da prudencia y preponderancia.

Cornalina, protege contra las hemorragias.

Diamante, hace á las mujeres amables, fieles; las preserva de los peligros en el alumbramiento; gana los procesos.

Esmeralda, excelente para la vida que fortifica y para la castidad que protege.

Granate, salud, buenos viajes.

Jacinto, cura la hidropesía y asegura la esterilidad.

Jaspe, preserva del veneno.

Onix negro, produce tristeza y malhumor.

Perla, da la castidad.

Zafiro, Castidad y alegría; cura los ojos.

Sardónica, carácter burlón.

Selenita, simpatía y buenas relaciones.

Topacio, simpatía.

Pero si se quiere que surta efecto la virtud de las piedras, hay que hacerlas grabar según el rito. Á esta creencia se debe la multitud de piedras grabadas que restan de la antigüedad, y que resultan aun más valiosas como joyas de arte que por el valor de sus piedras y metales.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 103.

En el grabado hay que distinguir dos clases: las que profundizan en la piedra y se denominan verdaderamente tallas y las que aparecen en relieve ó camafeos.

Los grabados de ritual son:

Amatista, un oso.

Berilo, una rana.

Calcedonia, un hombre sobre un caballo á galope, con una pica en la mano.

Crisolita, un asno.

Coral, un guerrero.

Esmeralda, un estornino.

Granate, un león.

Onix, un camello.

Zafiro, un borrego.

Sardónica, un águila.

Selenita, una golondrina.

Topacio, un halcón.

La montura se escoge buscando la correspondencia astral entre los metales y las piedras.

Por ejemplo:

Berilo, en oro.

Jacinto, en plata.

Perlas, sin montura.

Hay piedras á las que se atribuyen maleficios.

Los *ópalos* son tenidos como piedras peligrosas que atraen la desgracia; sin embargo, hay quien sostiene que las de rojo sanguíneo ó rubí púrpura traen felicidad, y que los males son de aspecto lechoso y frio.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 104.

La *turquesa* es una piedra romántica, de leyenda. Se dice que «muere sobre las rubias y que vive sobre las morenas» á pesar de que su color azul la hace predilecta de las primeras. Se asegura que cuando un enamorado regala una turquesa, ésta palidece y muere al morir el amor del que la ha regalado; y si el dueño muere, la turquesa muere también. Esto hace que muchas personas miren con temor supersticioso la turquesa. Si fuese cierto que sobre las mujeres que aman poco la turquesa palidece y muere sobre las traidoras, pocas se atreverían á llevarla.

Hemos hablado de la sobriedad con que se deben llevar las piedras, con arreglo al color de la persona que las usa y á la edad. Conviene también indicar cómo han de usarse.

Cuando se poseen varios aderezos, és de mal gusto llevar mezcladas joyas de piedras distintas.

Ha de llevarse un día las perlas, otro las esmeraldas, otro los brillantes, etc., cuidando de que armonicen bien en el conjunto general de la *toilette*. Si se tiene una joya suelta, el día que se usa se suprimen todas las demás.

Con los trajes de mañana no se llevan joyas. Á lo sumo el reloj, los pendientes, un broche sencillo y esos anillos que representan en nuestra vida un recuerdo tan querido que no nos separamos de ellos jamás.

Para tarde en exposiciones, visitas y paseos no se consiente tampoco mayor número de joyas. Á lo

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 105.

más puede llevarse algún pendiente, procurando que sea de más mérito artístico que valor.

Los brillantes y las alhajas suntuosas están reservadas para los salones.

Muchas damas de la aristocracia se adornan con coronas y joyas heráldicas, cuyas piedras corresponden á las diversas jerarquías, como los rubís en las duquesas y las perlas en las condesas. Las marquesas usan hojas de apio y las baronesas el tártil perlado.

Algunas suelen usar también el escudo de su casa grabado en piedras sobre las joyas; pero esto es de más vanidad que buen gusto. Otras combinan en sus aderezos los colores heráldicos, que sólo son cinco: rojo, verde, azul, negro y violeta.

La forma de la corona ha de expresar siempre el título: las coronas cerradas son sólo privativas de reyes y príncipes. Las de florones de duques y marqueses; las perladas de conde y vizconde; las de barón se llaman tártil en vez de corona.

Una mujer de espíritu jamás debe sufrir por la ambición de las joyas ni por el deseo de ostentarlas. Unos bellos ojos valen más que el más preciado collar de brillantes; el nácar del cuello es superior al de las perlas y los rubís de los labios rivalizan con los de las bellas *flores del mar y de la tierra*, como se ha llamado á los corales y á las piedras preciosas, respectivamente.

Aun careciendo de joyas costosas, una mujer bella luce más que una mujer cargada de adornos.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 106.

Todas las joyas y todos los encantos físicos, palidecen ante el rayo de una mirada inteligente y la sonrisa buena de una dulce boca. Esta sola es la belleza que nos hace amadas.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 107.

CAPÍTULO VI

El marco de la belleza.—El arte de amueblar.—Higiene y comodidad.—La elegancia de la casa.—El encanto de la voz.—El arte de conversar.—Medios de conseguirlo.

La distinción no se ha de mostrar sólo en nuestro atavío. La habitación, el marco en que nos movemos, es de extraordinaria importancia. Las habitaciones participan del espíritu de la persona que las utiliza, parece que se impregna en ellas, que les da un alma, esa alma misteriosa de las casas, que parecen sonreir ó entristecerse con sus moradores. Sólo así se comprende esa impresión que recibimos al entrar en algunas moradas, de tristeza ó de placidez, y que rima con el carácter de sus dueños. Un observador podría hacernos el retrato de las personas que viven en una casa por el examen de ésta.

El arte de saber amueblar y adornar, dando á cada pieza el carácter que deba tener, no es fácil de poseerse. En una misma casa lo que está bien en unas habitaciones es ocioso en otras, y lo que para unas personas conviene para otras estorba. Una panoplia, que conviene al gabinete de un sport-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 108.

man, de un militar y hasta de un aficionado, no está bien en el despacho de un sabio, y mucho menos en habitaciones femeninas. En toda habitación particular es de efecto deplorable la exhibicion de un cofre-fort, por rico que sea y aunque le pongamos una artística cerradura. Es preciso ocultarlo dentro de un armario ó un vargueño, pues si no resulta de un gusto pésimo.

Las galerías de cuadros con retratos de familia están bien en los palacios y castillos nobiliarios. En las casas particulares deben tenerse con sencillez y sin que ostenten grandes cruces y uniformes. En algunas salas se ven cuadros con títulos y condecoraciones. Se comprende que éstos satisfagan á sus poseedores, ya sean suyos ó provengan de un delicado recuerdo de familia; pero si se encuadran en un marco es mejor colocarlos en nuestras habitaciones íntimas que imponerlos á la contemplación de los visitantes.

Se cuenta de algunas personas, enriquecidas por su trabajo ó su suerte, que conservan recuerdos del tiempo de su miseria como si fuesen blasones de nobleza. Esto no puede considerarse como un acto de humildad, sino de soberbia, desde el momento que los exhiben. Lo digno de admirar es el conservarlos por amor al recuerdo de la época de lucha, á la que no suele faltarle dulzura de algo grato para nuestro corazón. La mariscala Lefebvre guardaba, hasta después de ser duquesa de Dántzig, el traje que usó mientras había sido cantine-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 109.

ra. Pero ella sola guardaba la llave del mueble donde tenía encerrada la bella memoria de los años juveniles.

Así, pues, de lo expuesto se deduce que se necesita huir de toda pedantería.

No es posible dar una regla fija para la distribución y arreglo de una casa. Esto se mira desde tres puntos de vista diferentes, aunque nunca opuestos, como se ha querido suponer: el social, el higiénico y el elegante.

El primero nos obliga á tener el buen sentido de vivir en consonancia con la posición social que ocupamos. Es ridículo pretender presentarnos con apariencias de un lujo que no podemos sostener decorosamente, ó que no conviene al círculo en que vivimos.

Nada más censurable que esas señoras que viviendo en casa modesta, destinan una habitación á recibir sus visitas, y condenan á los individuos de la familia á dormir en piezas malsanas, ó bien se imponen privaciones y sacrificios por comprarse un rico mobiliario ó un cortinaje nuevo.

La posición social de algunas personas, su nombre, su fortuna, su cargo, les permiten el gusto de estas ostentaciones, y hasta les obligan á ellas. Pero las personas de posición modesta no necesitan más que buen gusto para huir de lo vulgar, limpieza y orden, para hacer agradables y lindas sus moradas. Se experimenta una sensación de bienestar en una casita modesta, limpia. ¿No habéis

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 110.

envidiado alguna vez la paz de la sencilla habitación enjalbegada, de suelo brillante y cortinas blancas, donde lucen unos tiestos flores y canta un pajarillo? Existe un encanto en las casas limpias, sencillas, risueñas, que no suelen tener los salones suntuosos, fríos, recargados, de una mujer sin *esprit*.

Sea lujosa ó modesta la morada, hay que imprimirle el sello de la personalidad. Que al entrar en ella no recordemos todas las cosas y todos los salones que hemos visto y podamos confundirlos. No es lo más rico lo más bello, sino lo mejor elegido.

Desde el punto de vista higiénico, debemos preferir la casa sana á la casa céntrica ó elegante. Se cuidará de que esté bien orientada, que tenga agua, aire y sol («Donde no entra el sol entra el médico», dice un proverbio italiano). Y se procurará que no esté cerca de plazuelas ó sitios perjudiciales á la salud.

La distribución de habitaciones exige cuidar, ante todo, de los dormitorios. Debe haber un dormitorio para cada persona. Nada es tan nocivo como la costumbre de acostar tres ó cuatro niños en una misma alcoba. Éstas han de ser lo más amplio y ventilado de la casa, así como la cocina, en cuya estancia pasan la mayor parte de su vida los sirvientes, y á la que nos obliga á atender un deber de humanidad.

Para las líneas generales que el buen gusto exige, tomaremos por tipo una familia acomodada,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 111.

que pueda permitirse un lujo y capricho moderado. El buen juicio de las lectoras sabrá acomodar todo esto á sus necesidades.

Generalmente las habitaciones de una casa son los dormitorios, cocina, despensa, cuarto de limpieza, cuarto de baños, gabinete de trabajo, gabinete íntimo, tocador, despacho, recibimiento, salón, y para mayor lujo, sala de música, biblioteca, sala de fumar, estudio, billar, etc. La moda hace variar mucho el decorado de todas estas piezas y se necesita estar al corriente de las novedades, pero sobre todo poseer conocimientos del arte decorativo y los estilos diferentes del mobiliario. Así se consigue una mezcla de buen gusto, elegancia y originalidad, que es lo que más deseamos. Hay que buscar el espíritu del estilo que empleamos en relación á la estancia á que se destina.

Por ejemplo, un despacho severo estará elegantísimo en los estilos Luis XIII y Luis XIV.

El primero marca el gusto por la austeridad que implantó la Reforma, haciendo rechazar toda tendencia frívola. Se caracteriza en el mobiliario por los muebles cuadrados, de líneas derechas, columnas acanaladas, los bronces cincelados y las aplicaciones de cobre. Las sillerías se hacen de ébano ó peral, cubiertas de cuero grabado ó estampado; los lechos bajos, con columnas, sostenidos por ricos cortinajes. Se nota completa ausencia de bibelots.

Si no se quiere tan escueto y frío, sin salir de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 112.

lo sobrio puede emplearse el Luis XIV. En él abundan los sillones largos y cómodos, de proporciones sabiamente combinadas, cubiertos de rica tapicería y con brazos y pies esculpidos. Las mesas están ricamente cubiertas de mosaicos y dorados; las consolas con los pies cubiertos de motivos de arquitectura; los escritorios severos y estantes y cómodas de aspecto rudo y solemne. Los lechos, largos y bajos, no tienen, por lo regular, columnas, y las gruesas cortinas penden de un aparato en forma de corona colocado sobre él, y se sujetan á la pared por una abrazadera. Una de las características de este estilo es el empleo de la marquetería, la concha y el marfil, que aparecen en todos los objetos.

Los grandes salones, según su índole, están muy bien con los estilos Renacimiento, Luis XV, Luis XVI y moderno.

El estilo Renacimiento tiene verdaderas preciosidades en los muebles, cubiertos de columnitas; figurillas, cariátides, follaje y cintas en profusión. Las tapicerías imitan los grandes maestros italianos, lo mismo que la cerámica y los metales. Abundan vajillas y candelabros de plata, así como lindos bibelots con figuras desnudas ó semidesnudas, que recuerdan la pureza de líneas de la antigüedad, en que se inspira el Renacimiento; quimeras, arabescos, cariátides, pilastras y columnas evocan los buenos tiempos del arte oriental.

El estilo Luis XV es más fastuoso. Todo está decorado, esculpido, grabado y cincelado, pero el

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 113.

mismo abuso de formas le lleva hacia la decadencia, le hace frívolo y recargado. Las paredes se cubren de grandes cuadros, tapicerías y espejo de complicadísimos marcos dorados; el oro y el blanco abundan en todas partes, y en las pinturas y los techos aparecen una profusión de pastores y de amorcillos envueltos en lazos de cinta.

Del mismo modo todos los muebles se cubren de pinturas con barniz y lacas orientales. Las porcelanas más exquisitas, los bronces más complicados aparecen en profusión por todas partes. Los lechos se recubren de ligeras colchas bordadas en sedas. La característica de este estilo son las líneas onduladas y la fastuosidad. Hay que tener cuidado de que el desorden gracioso y agradable de objetos preciosos no nos lleve al estilo rococo, en que cayó el Luis XV.

Como una reacción contra él, el Luis XVI crea en el mobiliario verdaderas obras maestras, en las que se mezclan la antigüedad y el Renacimiento.

Todos los muebles son de una habilidad y gusto irreprochables. Están todos barnizados ó pintados; los majestuosos tiradores se reemplazan por tirantes de cobre; las largas volutas por nudos de cinta. Aparecen en profusión los velones; los hilos de perlas decoran los candelabros, siempre derechos y á plomo. La decoración consiste en liras, acantos y laureles. Las porcelanas, biscuits, marfiles, lacas y bronces orientales gozan de todo su favor.

Vuelve á imperar la línea recta y desaparece

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 114.

por completo la madera dorada; los muebles se hacen de colores suaves: blanco, rosa ó azul; las telas de seda son de tintes dulces y aparecen las cretonas y las indianas con toda su riqueza de colorido.

El estilo moderno participa algo de todos estos de que se formó, pero se aproxima más al último, mezclándose con él una gran influencia del Oriente. Las formas ligeras, las líneas rectas y la sencillez y riqueza de colorido, son sus características. Admite con encantador eclecticismo todos los caprichos y todas las invenciones y mezclas. Hay en él mucho de árabe y japonés adaptado á nuestra civilización.

Por esto el estilo moderno es encantador para los gabinetes íntimos, donde no pudiendo observarse fielmente los estilos, es preferible una acertada mezcla de todos ellos.

Para el tocador es bello el estilo Pompadour, que consiste en una mezcla de Luis XV y Luis XVI, cuya transacción parece preparar; siendo más gracioso y sencillo que el primero, rechaza las formas incoherentes y presenta una alegría en los colores y en las flores.

El Imperio es menos recomendable por el abuso de papeles pintados, tapices, cristales y bronces. En su sencillez de líneas hay sequedad, monotonía, una igualdad desesperante, como si careciese de fantasía. Los dibujos son rígidos, se abusa de monstruos y palmas cruzadas; pero sin embargo,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 115.

es lindo para las alcobas, con sus lechos bajos, cubiertos de pesadas cortinas.

Sobre todo hay que tener cuidado de que los muebles de las habitaciones armonicen entre sí, sin perjuicio de que varíen de unas en otras. Muchas mujeres se permiten caprichos adornando habitaciones á la turca, á la griega, etc., y si las inspira un verdadero buen gusto resultan lindísimas.

Este marco de que la mujer necesita rodearse no es indiferente para inspirar amor. Es más amable lo más bello y lo más grato. Así la mujer, lo mismo que aparece siempre ataviada y linda ante todos, ha de mostrarse en un marco propicio. El hombre que en el gabinete de la mujer amada encuentra el ambiente tibio de una caricia dulce, se aficiona á él, y los momentos que las ocupaciones le dejan libre procura pasarlos con ella para descansar en su paz y blandura.

No basta, sin embargo, esta parte de halago de la vista y de los sentidos, ni aun toda la buena voluntad que en ello ponga la mujer para cautivar y hacerse amada. Es precisa la espiritualidad que hace valer los dones todos de un corazón bondadoso, un sentimiento estético, educado en las delicadezas del arte; sensible á la música, á la pintura, capaz de apreciar el valor literario de una obra y de alternar en una conversación de cultura, por profunda que sea.

El hombre que halla en la mujer amada las dotes para hacer de ella su compañera, no se en-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 116.

cuentra tan agradablemente como á su lado en ninguna parte. La mujer que desee ser verdaderamente amada ha de dominar el arte difícil y encantador del bien hablar.

Lo primero que para hablar bien se necesita es una gran suma de conocimientos, un espíritu vivaz, al corriente de todo lo moderno; un buen juicio y prudencia para mantenerse en los límites de la discreción, y gran costumbre de alternar en sociedad para poseer ese dominio elegante de la situación que da la naturalidad y la soltura.

La voz es de importancia grandísima; el encanto de una voz dulce bien modulada nos da una sensación de reposo. Se cuenta que Wágner, acostumbrado á oir resonar en su cerebro las sublimes armonías de sus prodigiosas obras, hallaba más grata á su oído la voz de su esposa, y para prepararse á componer le decía: «Háblame mucho, necesito oirte.» Si alguna vez en un acceso de cólera escuchaba la dulce voz, se calmaba instantáneamente.

La voz, como todas las demás dotes, es educable. Sin ver á las personas se distingue la voz de una señorita de la de una aldeana. La modulación y el timbre se alcanza con la educación, lo mismo que el tono, para que nunca sea demasiado alto, destemplado y desagradable.

Nuestras abuelas fueron grandes conversadoras, y contando pocas excepciones parece que se ha perdido su arte.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 117.

Observemos lo que pasa en un salón el día que su dueña recibe. Pasa una multitud de visitantes, desconocidos en su mayoría los unos de los otros y á los cuales la misma señora, si sus relaciones son muy numerosas, no recuerda bien por la fisonomía. En estas condiciones nadie habla con el vecino que no conoce. La dueña de la casa pasa el tiempo en presentaciones y despedidas y las visitas se hacen lo más cortas posibles, porque los visitantes tienen que ir en un mismo día á veinte casas distintas.

La dama que desee tener un salón agradable ha de procurar que el círculo de sus relaciones sea algo limitado, cultivar á sus amigos para que éstos, en su asidua concurrencia, se conozcan y departan entre sí.

No hay que hacer la vida demasiado vertiginosa si se quieren fundamentar sólidos afectos. El automóvil, la bicicleta, el viaje, el teatro, el sport, ese placer físico que experimentamos en devorar el espacio, no debe apartarnos de la vida de familia.

Todos esos sports son para la mujer un encanto más, una nueva ampliación de la esfera en que se mueve su existencia. El peligro está en el abuso, lo mismo en un sentido que en otro.

Muchas personas vulgares pretenden saber conversar contando la noticia de los periódicos, pero sin tomarse el trabajo de ver las cosas por sí mismas ni de analizarlas de modo conveniente. Les basta con tomar el juicio que les dan hecho, y cientos de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 118.

personas piensan como le place al periodista ó autor del artículo que han leído.

Se trata, por ejemplo, de un cuadro, del estreno de una obra teatral, de la crítica de un libro, y pocas personas se toman el trabajo de hacer un juicio sobre ello. Lo proclamado por la prensa es lo mejor. Sólo si los lectores, por sectarismo de escuela, han leído juicios distintos, nace la controversia, pero siempre fundamentada sobre lo ajeno.

De este modo ni el espíritu se aguza, ni el lenguaje se afina, ni la reflexión se forma, la conversación languidece y muere con facilidad, falta de amenidad é interés, puesto que todos repiten lo mismo que ya conocemos. Este vacío que deja la conversación trata de llenarse de mil maneras; el té más sencillo acaba en un concierto ó en un recitado; el baile tiene intermedios de música. Pero nada recompensa la intimidad y el encanto de una buena conversación.

Se ve cuánto nos place un buen conversador por el interés con que buscamos á esas personas que sin pedantería ni afectación tienen siempre alerta el espíritu para el perpetuo cambio de ideas, y saben expresar con gracia y prudencia finísimas observaciones y sentimientos originales.

Al lado de ellos se aprende á ponerse en guardia y expresar el pensamiento con belleza. Sería ilógico que desapareciera el arte de conversar cuando una brillante élite vive en casi toda Europa una intensa vida intelectual y se interesa viva-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 119.

mente por las letras, las ciencias y las artes. Para esta élite la conversación es un verdadero arte, el mejor y más delicado de los placeres, y sin embargo, se cae en lo banal y lo frívolo por el culto de la *actualidad;* parece que no debe hablarse más que *del suceso del día* y antes de entrar en un salón sabemos ya de todo lo que va á tratarse, de los trajes de tal artista, del último vuelo del aviador X, del escándalo último en el gran mundo, de la crónica política de tal periódico, de los figurines ó de las joyas de determinado comercio, y hasta del último crimen sensacional con la misma indiferencia que del último libro publicado. Siempre lo último. Obsérvese el siguiente caso, que se repite con frecuencia: dos personas conversan entre sí, se les acerca un tercero y les pregunta de qué se ocupan.

—Del libro de Z.

—¡Pero si ya hace dos meses lo menos que se ha publicado; aun están ustedes en eso!

Queda hecho el retrato de la frivolidad de nuestra vida. Así nuestros conversadores suelen ser frívolos, algo maldicientes, carecen de profundidad y de interés.

Para adquirir el talento de conversar hay que recurrir á la lectura y al estudio, por eso es arte propio de personas que han recibido una superior educación. Las que no tienen seguridad en sí mismas permanecen calladas por miedo de atropellar la gramática y el buen sentido. Una multitud de asuntos de conversación les son extraños, aunque

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 120.

sean muy inteligentes. Se necesita no leer sólo lo actual, hay que recurrir á los libros serios, historia, viajes y arte en general. Leer los autores clásicos y estudiar detenidamente el idioma y la gramática para perfeccionar el vocabulario con una serie de frases escogidas que le den variedad y belleza, evitando esa conversación lánguida de los niños, que emplean siempre el mismo número de palabras, y al propio tiempo conocer sus verdaderas acepciones y librarse de cometer algún *lapsus* ridículo ó risible.

Siempre que se lee hay que recurrir al diccionario tantas veces como se encuentre una palabra de dudoso significado; necesitamos reflexionar sobre las raíces y la etimología de esta clase de palabras para no equivocarnos en su empleo. La lectura del diccionario, aunque monótona, es de gran utilidad. Una hora de estudio al día es bastante para una persona que desee aprender; sin fatigarse irá desenvolviendo poco á poco su inteligencia, depurará su lenguaje, mejorará su ortografía, y podrá hacer en el mundo una figura conveniente, aunque modesta, pues no hay necesidad de aspirar al primer lugar para ser feliz. Desear la primacía es un sentimiento de vanidad que nos hace desgraciados.

Una persona que converse bien no ha de usar sólo los términos *cultos* que darían afectación; pero tampoco ha de emplear los términos del *argot*, las palabras del vulgo, chulas y gitanas. Está permiti-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 121.

do violar las leyes de la sintaxis y los principios de la gramática, crear nuevos verbos ó sustantivos con la desenvoltura de las grandes lingüistas, sirviendo para enriquecerlo y hacerlo más original y pintoresco. Todos, empero, deben evitar la inexactitud en los términos.

Hace falta eliminar del lenguaje toda afectación ridícula; es decir, no emplear grandes palabras para expresar cosas pequeñas. Para hablar con elegancia, sin ninguna pedantería, es preciso encontrar la expresión conveniente. Cada siglo aporta nuevas expresiones y deja otras en el olvido. Es conveniente no usar las palabras anticuadas, dándose tono de conocedor del lenguaje. Del mismo modo resulta de mal gusto emplear pretenciosamente el lenguaje poético en la conversación familiar, y también las palabras extranjeras, sobre todo con abuso, como *chic, dandy, snob,* etc.

Cuando se narra alguna cosa, no hay nada que canse tanto como los recitados minuciosos de cosas poco importantes. Por ejemplo: Una persona narra la visita que ha hecho á un amigo:

«Yo vi un hombre que llevaba un haz de leña y le pregunté: «Buen hombre, ¿podía usted decirme dónde está la casa de don Fulano de Tal.» «¡Ah! —me respondió él—; hace falta seguir ese camino, pasar por delante de la iglesia y á la izquierda la encontrará.» «¿Quiere usted dos reales por guiarme hasta allí» y así continuar el relato, que puede condensarse en estas palabras: «Le rogué á un

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 122.

campesino que me acompañase á casa de don Fulano».

Una persona que narra así se hace insoportable, sobre todo si es una mujer y cuenta con ese detalle las nimiedades de su casa, de sus cuentas con las domésticas, con los proveedores, etc.

Por lo general las cosas que no son de un interés común y que nos afectan sólo personalmente, suelen cansar á los que las escuchan. Hablar de sí, de sus proyectos, de sus aspiraciones, de sus goces y sus disgustos se hace insoportable. Necesitamos interesarnos por los asuntos de los demás y demostrar complacencia en escucharlos, haciéndoles algunas preguntas discretas. Aunque una persona sea de inteligencia superior, necesita descender al nivel de las otras para hablar de las cosas que les son comprensibles. La vulgaridad en los asuntos da inelegancia al lenguaje, pero en las mujeres resulta interesante comunicarse de vez en cuando alguna buena receta culinaria ó secreto de tocador, pero sin estar siempre tratando los mismos asuntos. Ese mismo espíritu de elegacia nos prohibe hablar en sociedad de las minucias de la casa, de nuestros baños, etc. Ocúparse del tiempo, lamentarse de disgustos materiales y tratar de cosas baladís es de mal gusto siempre.

La importancia de la conversación es tanta, que en América al mismo tiempo que se han creado escuelas de belleza se han creado también cursos de conversación.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 123.

Las jóvenes del mundo elegante, después de terminar su educación, frecuentan esas clases, donde hablan y discuten sobre diferentes cosas. Es una especie de gimnasia de la palabra. Así las mujeres aprenden á hablar con facilidad y gracia, con una elegancia verdadera, no empleando más que términos escogidos; pero sin admitir el *preciosismo*, la pedantería, ni siquiera el rebuscamiento. Este ejercicio tiene la ventaja de despertar también la inteligencia enseñando á discurrir sobre diversos objetos. Les da una viveza de pensamiento y de juicio necesarias para cuando en un momento dado tengan que formar opinión ó dar un consejo sensato á la persona que lo demande.

Por falta de esta preparación se acusa á las mujeres de frívolas y superficiales en la conversación y de no saber ocuparse más que de modas ó de chismografía. Las que estudian sólo ciencias y sin poseer el arte de la conversación tienen prisa en lucir sus conocimientos, caen en otro extremo peor, que les vale el dictado de marisabidillas.

Otra preocupación femenina consiste en no alterar el gesto estudiado, y así muchas hablan con frialdad monótona, mientras que otras hacen ademanes de coquetería vengan ó no en consonancia con lo que dicen. La naturalidad es en esta parte lo mejor. Sentir lo que se habla y poner el gesto conveniente á lo que se quiere expresar. La voz y los ademanes vivifican el pensamiento, y por eso se dice que las palabras son seres vivos.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 124.

El talento de conversar debe ejercitarse continuamente, pues no sería justo abandonarse con los íntimos para tener la vanidad de lucir en los salones. En la conversación, como en casi todas las circunstancias de la vida, el papel de la mujer es de completa abnegación. La que es inteligente, desprovista de egoísmo y de vanidad, sabe prodigar en todas partes sus gracias. Necesita someterse, dominar sus propios gustos, sonreir á los gozosos y manifestar tristeza con los que sufren. Atenta y graciosa, ha de acomodarse al estado de alma de sus amigos. La paciencia es la virtud más importante para la buena conversadora, que tiene que soportar con la sonrisa en los labios muchas conversaciones enojosas. El talento *de saber oir* es de los más difíciles. Con frecuencia se nos repite varias veces una misma cosa y es de mal efecto contestar: «Ya sabía eso», ó «Ya me lo ha dicho usted.»

Con las personas agresivas, discutidoras, ha de evitarse toda controversia ó aparentar aceptarla para acabar dándoles la razón. Se necesita gran habilidad para apartar la conversación de toda pendiente peligrosa y desviarla con tacto y seriedad de lo que nos desagrada.

Jamás se han de pronunciar frases de mal gusto ni conceptos ofensivos para nadie. Sobre todo si se trata de otra mujer, hay que defenderla siempre, ó por lo menos atenuar sus faltas.

Las conversaciones de política y religión que

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 125.

pueden herir la susceptibilidad de los otros se evitarán con cuidado, y si las opiniones están en desacuerdo con las personas de nuestra familia se ocultarán cuidadosamente con un gran respeto á la conciencia de los demás y una digna firmeza que haga respetar la nuestra.

Un juramento ó una injuria no pueden permitirse en unos labios femeninos.

Ha de huirse de toda conversación que resulte de propio elogio ó de cosas que ofendan á la moral y la castidad que la mujer ha de conservar en todas las ocasiones; igualmente de mal gusto es el tono dogmático y sentencioso.

No faltan mujeres que creen tener fama de conversadoras por su ligereza, la charlatanería que no deja meter á nadie baza ó por las frases frívolas y oportunas que se le aplauden la mayor parte de las veces por su maledicencia. Esta clase de personas, por hacer un chiste no vacilarían en sacrificar al ser más querido.

La imprudencia y la ligereza en la conversación puede engendrar graves males. Es preciso pensar todo lo que se habla, á fin de que una indiscreción no pueda resultar en perjuicio de nadie. Suele haber tanto mérito en saber callar como en saber hablar. Una charlatanería continua nos disgusta tanto como nos agrada el silencio en los momentos de preocupación ó de descanso. El tacto de una mujer de talento está en conocer cuándo debe callar.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 126.

Por eso se dice que es preciso meditar siete veces lo que se va á decir. Entre los dos extremos de monotonía y de aturdimiento debe preferirse el primero mejor que decir tonterías. Es preciso una gran prudencia y una gran bondad en todas las palabras. Burlarse de las gentes que no se conoce sin saber si ofendemos á los que nos escuchan, reírse de defectos que tienen las personas presentes, como por ejemplo: «No me gustan los calvos.» «Me repugnan los rubios», son, además de tonterías manifiestas, imprudencias que suelen granjearnos irreconciliables enemigos, y en los que no cae jamás la mujer de espíritu cultivado.

El tacto en la conversación exige una gran delicadeza y vivacidad de espíritu. El caso siguiente puede ofrecernos una muestra:

En una aristocrática reunión se encuentran un gentilhombre francés y una vieja lady. Ella se aproxima y le dice:

—¿No me conoce usted ya, conde?

Él vacila, buscando en sus recuerdos.

—Es verdad... hace largo tiempo que no nos vemos...—añade ella.

—¡Ah, señora!—dice el conde—; yo he cambiado mucho en este tiempo.

Debía ser un diplomático de esta escuela el que decía:

«Si queréis hacer un cumplimiento á una mujer simple é ignorante, sin mentir, decidle que está todo lo bella posible. La pobre mujer quedará con-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 127.

tenta y os encontrará encantador, y no habréis mentido.»

Un poco jesuítico es el procedimiento, pero yo añadiré que suele dar el mismo resultado con los hombres que con las mujeres. Para ellos es también grata la galantería, y discretamente, no estamos dispensadas de tenerla.

Otra de las condiciones amables en el conversar es la gracia natural que algunas personas ponen en ella. No ha de confundirse esta gracia con el descaro ó el descoco, pues la primera cosa que necesita es la mesura. La franqueza excesiva ha de evitarse, pues fácilmente llega á la groseria y á lo vulgar.

La contradicción continua á todos es un defecto que nos arrebata el mayor encanto, que consiste en la bondad propicia para acoger todas las opiniones, por contrarias que sean.

La mujer que logre un perfecto dominio del arte de conversar, habrá adquirido el encanto más preciado para ser amable.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 128.

CAPÍTULO VII

Condiciones morales que necesita una mujer para ser amada. —La gracia.—La bondad.—La sencillez.—El tacto social.—La espiritualidad.

De la misma manera que se cultiva la belleza física, debe desenvolverse cuidadosamente la belleza moral. Una mujer tiene el deber de destruir los defectos de su espíritu, elevar los pensamientos y los sentimientos para conquistar la belleza moral.

No se trata sólo de instruirse y adquirir ciencia para llegar á ser una sabia ó una *bas-bleu,* ni una artista, pero se necesita una mezcla de todas esas cualidades, á fin de evitar la vulgaridad, la ignorancia y satisfacer la legítima ambición de mejoramiento y de hábitos refinados, hijos de la buena educación, los cuales forman el encanto de esa graciosa coquetería que nos hace la vida plácida y agradable.

Una mujer sin tacto, sin delicadeza, dura, ruda, que no posea gracia ni elegancia espiritual, no logrará ser amada por hermosa que sea.

Del mismo modo que el cuerpo se hermosea y se engalana, el espíritu adquiere gracias y adornos

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 129.

en los que se funda la simpatía, ese don inapreciable que nace del conjunto de los gestos, del eco de la voz, de la dignidad de las actitudes y de la sencillez y la naturalidad que cautivan siempre.

La diferencia entre la advenediza que quiere imitar los modales de gran señora y la mujer de espíritu cultivado, consiste principalmente en la naturalidad. Se observa en la primera algo de forzado, de violento, de falso, de exagerado; necesita estar alerta, sobreaviso; al menor descuido se vende, mientras que la segunda obra siempre sencilla y naturalmente por el impulso del hábito.

Además, así como la actriz que en el escenario ha representado un papel de reina se entrega después al descanso, entre bastidores, la mujer que representa un papel que no es el suyo no sabe sostenerlo. Se cansa, y en la intimidad de la casa se despoja de la careta. Precisamente el amor de los íntimos, de los que nos rodean, de los que forman nuestro hogar, de aquellos que dejamos penetrar en el corazón, es el que más nos interesa.

Sin comprender esto se da el caso de que muchas mujeres pretendan deslumbrar en los salones, hacerse amar de los indiferentes, tener fama de amables y distinguidas entre los extraños, mientras se hacen insoportables á los suyos.

Una mujer de espíritu muy cultivado en sentimientos é inteligencia, lleva sobre el rostro el reflejo de la intelectualidad y de la bondad con una expresión dulce, iluminada por el ejercicio del

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 130.

pensamiento, de las ideas elevadas, de los generosos sentimientos, que alcanzan la victoria sobre la debilidad humana.

Sin poseer estas condiciones es imposible el arte de agradar. Podrá deslumbrarse más ó menos, pero al fin la impresión será pasajera.

Los griegos representaban á las Gracias desnudas, para significar que la gracia ha de ser natural, simple é ingenua.

No contradice esto, ni lo que llevamos expuesto, ni las costumbres de los griegos, que hacian aprender á sus mujeres el arte de agradar. Viene á corroborar que la educación constituye un hábito en el que se adquiere la gracia y del cual se exhala de un modo natural.

El arte de agradar consiste en todas esas bellas cualidades de un espíritu que brilla por los trazos llenos de luz y de sublimidad y por sus bellas disposiciones de la expresión, hija de un corazón lleno de dulzura, de sociabilidad y de un exterior sencillo, amable, benévolo y al mismo tiempo pleno de dignidad.

Lord Chesterfield, que escribió para su hijo unas célebres cartas sobre el medio de hacer carrera y conquistar un puesto distinguido en la sociedad, le decia:

«El arte de agradar consiste en una gran suma de cosas pequeñas. De graciosos movimientos, de miradas expresivas; una ligera atención, una palabra oportuna, la *toilette* y otros mil detalles indefi-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 131.

nibles, dan por resultado esta feliz é inestimable composición que constituye el arte de agradar. Yo he visto en mi vida muchos hombres eminentes que no me han atraído; les faltaban esos mil medios de complacer que suelen olvidarse cuando son demasiado conscientes de su genio. En cambio he amado á una mujer que no era linda, pero que estaba dotada de gracias que tenían ese poder sin nombre que causa la alegría de los que la contemplan.»

Toda mujer que posee esa gracia tiene un poder más importante que el de la belleza y puede estar segura de gustar y de ser amada.

No se crea que la gracia es un don que podemos tener al nacimiento, puesto que se compone de bondad, dulzura, elegancia, sencillez, gusto y distinción, cosas todas que con buena voluntad podemos adquirir. Así se ve que muchas mujeres, sin ser hermosas, reinan sobre los corazones; la gracia es la más potente seducción.

La señorita de La Vallière era tímida, silenciosa, de una belleza imperfecta, pero dotada de un singular encanto de graciosa bondad, que enamoró á Luis XIV.

La conocida escritora francesa Mad. Cottin era bastante fea, y á pesar de esto inspiró con su inteligencia tan violentas pasiones, que dos hombres se mataron por ella.

En la brillante corte de las Tullerías deslumbraba entre todas las hermosas la princesa Paulina Metternich, que era fea y no lo ignoraba, pero que

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 132.

era buscada por todos á causa de su gracia, de su espíritu y del exquisito arte de su *toilette*.

El carácter ejerce una gran influencia sobre la gracia. Las mundanas la poseen generalmente por la costumbre de reprimirse y mostrar la dulzura á que las obligan las conveniencias, pues la gracia depende, sobre todo, del carácter. Las personas de genio adusto no pueden ser graciosas; la ira y el malhumor son incompatibles con la gracia. Basta observar el cambio que opera en la fisonomía para comprenderlo; una sombra desagradable se extiende por el rostro, se fruncen las cejas, la boca adquiere un gesto violento, la voz se hace dura, desagradable, y los movimientos bruscos y descompuestos. En un instante desaparece toda la gracia, y si los accesos se repiten se destruye por completo.

Las personas de mal carácter son propensas á estos arrebatos; basta una palabra ó un hecho insignificante para producirlos, y si quiere conquistar la gracia es preciso dominarse, suavizar el carácter, venciéndose á sí mismo. Se recomienda refugiarse en la soledad, reflexionar y leer, hasta conseguir dominar los ímpetus.

Se cuenta el caso de una dama de carácter violento que tenía frecuentes altercados con su esposo, al cual alejaba del hogar con sus gritos é intemperancias. Aconsejada por el confesor, cada vez que sentía impulso de contestar á su marido en la polémica, tomaba un sorbo de agua, que retenía en la

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 133.

boca hasta que la reflexión había sustituído al movimiento del ánimo. Por este solo medio se formó un carácter dulce y volvió á reconquistar el amor del esposo.

Las caprichosas no pueden poseer tampoco más que una gracia imperfecta, porque es intermitente. Un día la expresión de su rostro, sin razón ninguna, es más agradable, otro día es frío ó de aire contrariado; de modo que lo que ayer nos encantaba, hoy ha desaparecido.

Tampoco las susceptibles son capaces de poseer la gracia. Esas personas que se enojan por todo, que creen que todo el mundo se ocupa de ellas, suspicaces y recelosas siempre, no son agradables; el orgullo y la vanidad son un obstáculo que impide ser graciosa, lo mismo que todas las pasiones bajas ó violentas.

Por eso, porque la gracia es más que nada el reflejo de un alma hermosa, es por lo que nos encanta tanto. Sin duda, con relación á ella y no á la belleza física, se ha formulado la conocida máxima de que la cara es el espejo de las almas.

Una cara dulce, plácida, graciosa, refleja un alma bella, sencilla, con esa sencillez y esa dulzura que hizo exclamar al poeta:

De desnuda que está brilla la estrella.

Así, pues, para poseer ese conjunto de cualidades que han de alcanzar el don envidiable de la gracia y de la simpatía necesaria para ser amadas

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 134.

y dichosas, necesita ser estudiado separadamente.

Lo primero que importa adquirir es la bondad, la tolerancia, que es una de las cualidades humanas de que pueden obtenerse más felices resultados.

Las mujeres malévolas denigran á los seres y las cosas, y son mal vistas en sociedad, aunque alguna vez se complazcan en escucharlas. Á lo sumo podrán inspirar curiosidad ó temor, pero no amor ni estima. La misión de la mujer es mantener el valor y la esperanza en el corazón del hombre.

La indulgencia es bondad; las personas bondadosas disculpan los errores y las faltas ó buscan el medio de atenuarlas. La simpatía nace con frecuencia de esta bondad.

Sin embargo, ha de tenerse cuidado de ser amables con todos y no prodigar la afectuosidad por igual. Así como todas las amigas tienen derecho á sentirse amadas sin preferencias, la amabilidad que se prodigue á las recién llegadas no ha de confundirse con el afecto que á ellas les prodigamos. Se necesita en esto un tacto especial de delicadeza en la mujer, que no se consigue sin esfuerzo.

Una mujer de espíritu ha de interesarse por todo lo que á sus amigas interesa. Tiene que conquistar el don de saber oir, de consolar los dolores que se les confíen, sin vulgaridad, de preocuparse por los asuntos en que los otros están absortos, de aconsejar la calma y la reflexión en los problemas que se le consulten.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 135.

Generalmente se cree que este deber de las mugeres es con respecto á los hombres, pero ha de tenerse en cuenta que las mayores muestras de amistad debemos reservarlas para las de nuestro sexo.

Es un defecto capitalísimo y antipático, como todo defecto, el demostrar que la compañía de las otras mujeres nos molesta ó nos cansa. Una mujer bondadosa no debe jamás ridiculizar á una amiga, ni aun de ese modo solapado del elogio en que los expertos leen la envidia ó la rivalidad.

He oído referir á un caballero que en uno de los balnearios de moda fué presentado á dos señoritas en el casino; ambas eran bellas, elegantes y distinguidas, pero una le atrajo más especialmente, y á pesar suyo mostró su galante inclinación hacia ella.

En el curso de la velada la preferida salió varias veces del salón, y una de ellas, la amiguita exclamó compasiva:

—¡Pobre, Matilde, tan bella y tan angelical, y sufriendo tanto con ese terrible mal de orina que la obliga á dejarnos con frecuencia!

Mi amigo cuenta que la imagen del *terrible mal* dió al traste con sus nacientes ilusiones, pero al mismo tiempo experimentó un movimiento de repulsión, de antipatía, casi de odio, hacia la amiga pérfida.

Tal vez había destruído lo que pudo ser la felicidad de su compañera, tal vez la suya misma.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 136.

La causa femenina es sólo una, y cuanto más respetadas hagamos á las de nuestro sexo, más respetables seremos nosotras.

Ese gesto dulce de madre, de protectora, de hermana cariñosa que sabe tomar la mujer sin perjuicio de sus gracias de salón. Esa altura de miras que la hace ser severa consigo misma y pronta á disculpar todas las faltas ajenas, sin transigir por eso con la inmoralidad, es una condición adorable en la mujer y que sólo se consigue despojándose de envidias y malas pasiones para ser capaz de amar á los semejantes y sentir la verdadera amistad; ese sentimiento fraternal y dulce que es un amor sin celos y sin egoísmos, y sobre el cual no ha de pesar influencia sexual de ninguna clase.

Orgullo, obstinación, amor propio, envidia, deseo desmedido de figurar; todas esas pasiones de la concupiscencia nos apartan de la bondad y de los sentimientos generosos y altruístas. Las mujeres han de tener presente que para ser amadas hay que saber amar. Amor es dulzura, es abnegación, es bondad; por eso el verdadero amor sólo pueden inspirarlo las mujeres buenas. No olvidemos que la bondad es belleza.

Hay que tener en cuenta que la bondad no excluye el más celoso respeto de la propia dignidad. Precisamente para estimar á las demás personas, para sentirnos dignas de su aprecio, para saber ocupar el puesto que la sociedad nos asigna, hay que tener una alta estimación de nosotras mismas.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 137.

La mujer que se respeta ha de estar siempre atenta á conservar la dignidad, ha de ser reservada, cosa que no excluye el tono amable, pues no es menester ostentar aire altivo, frío ó desdeñoso; basta con no dar lugar á la confianza. En la conversación, para dirigirse á los hombres lo hará anteponiendo al apellido la palabra *señor*, ó bien, si son de su amistad, nombrándolos sólo por el apellido, pero jamás por el nombre. Nadie se permite libertad con una mujer que, sin ser ceremoniosa, es digna y atenta.

Se cuidará siempre de no tener aire profundo ó de superioridad, por elevada que sea la inteligencia, ni hacer alarde de una excesiva independencia de espíritu y de carácter, ni tampoco inclinarse servilmente ante todo prejuicio ó convencionalismo, por estúpido que sea. Del mismo modo hay que hacer las concesiones necesarias á los sentimientos de los demás. La costumbre de la sociedad y el trato de gentes da el hábito de conocer á las personas y no equivocarse al escoger amigos y contertulios.

La mujer que quiera ser amada ha de ser fiel y generosa en sus amistades, sincera con todos, procurando reprimir los ímpetus violentos, espontáneos, para aparecer dulce, calmosa y prudente. Nada atrae y subyuga tanto como la dulzura de una serena reflexión.

Pero téngase en cuenta que estos dones han de poseerse sin ostentarlos, porque entonces, aun sin

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 138.

darse cuenta de ello, existiría una pedantería en la mujer, y en vez de conquistar una preciosa simpatía se atraería la admiración peligrosa, con un inmoderado deseo de hacerse notar.

Jamás ha de tomar aire de condescendencia impertinente ni de disgusto reprimido. No ha de ser altanera ni insolente con los que no están colocados en la misma escala social que ella. Por alta que ésta sea, debe ser *cordial* con todos los inferiores.

Amante, afectuosa, su naturaleza se conocerá en todas las ocasiones; tendrá una acogida amable para todos; se reprochará el haber hecho esperar á una visita en el salón ó de no haber recibido en el acto á un comerciante.

Nunca parecerá notar ningún defecto físico, aunque lo vea como los demás, pero el que lo sufre ha de creer que no se ha fijado en él porque su mirada ó su atención no se ha detenido, y de ese modo da la sensación de que es cosa poco interesante.

Procurará librarse del egoismo y anteponer las conveniencias de los demás á las suyas propias y á sus placeres, y no hacer nada que disguste á los otros.

Exacta en todas sus promesas, que no hará sin reflexionarlas antes, para no verse en la imposibilidad de cumplirlas, no será caprichosa ni arbitraria, procurando al mismo tiempo no ser jamás importuna con visitas á horas intempestivas ó por

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 139.

peticiones molestas. El tacto de la sociedad le dará á conocer cuándo un estado de ánimo de sus amigos debe alejar toda intromisión extraña para retirarse discretamente.

Una prudencia exquisita debe también hacerle no ostentar alegría ruidosa delante de los tristes, ni tristeza con los que están satisfechos y contentos. Se procurará que el carácter sea sereno é igual. La fatiga, la melancolía ó el cansancio se dominan en el silencio de la habitación ó en un paseo solitario, hasta que se hace desaparecer todo trazo de agitación.

Una mujer no debe olvidar que es el alma del círculo en que se mueve y que su malhumor ó su tristeza se reflejan dolorosamente en los demás. Si alguna vez un incidente desagradable ó enojoso viene á turbar la paz, nadie como ella ha de reprimirse y soportarlo con tranquilidad y resignación.

Ostentará en todo caso la molestia y la sencillez que no nos cansamos de aconsejar; guardándose de tomar aires de dominadora y menos de censor, así como en dar consejos que no se le pidan ó advertencias que no sean de absoluta necesidad.

Cuando no pueda excusarse de hacerlo, ha de mandar con prudencia y dulzura y dar siempre consejos de concordia, disculpando las faltas ajenas con un espíritu tolerante.

Una mujer que ponga su conato en formarse

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 140.

de este modo su tipo moral, no necesita ser bella para saber hacerse amar; sin embargo no debe olvidar jamás ni el cuidado de su belleza ni el de su salud, como condición precisa para mantener el equilibrio, ni el de su traje y sus habitaciones, á fin de presentarse siempre digna y correctamente.

Las mujeres que logran esta educación triunfan con su espíritu refinado sobre la vulgaridad y llegan á tener ese poder magnético y bienhechor que tanto deseamos.

Á su lado todo el mundo se encuentra feliz; todos saben expresar sus pensamientos más nobles y sus mejores sentimientos; parece que hay en torno de ellos una atmósfera cálida y dulce, en la cual los nervios no experimentan nunca esa sensación de disgusto, timidez ó repulsión que se tiene ante las personas rudas ó frías, por buenas que sean en el fondo.

No basta sólo ser bueno, es preciso parecerlo, se dice vulgarmente, y esto es una gran verdad. La bondad necesita manifestarse. La marquesa de Blaqueville decía á propósito de esto: «No esperéis haceros amar amando solamente, es menester ser amables.»

Tales son en línea general las cualidades que debe poseer una mujer. Como fácilmente se comprende, están sujetas á diferentes condiciones según se trate de una jovencita, de una señora joven, que generalmente se toma por tipo, ó de una dama de edad.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 141.

Además, las condiciones sociales de cada una hacen variar las circunstancias, pero en esto como en aquello puede establecerse cierta igualdad, que trataremos de ir fijando en los capítulos sucesivos.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 142.

CAPÍTULO VIII

La mujer en las diversas edades.—Encantos de cada una de ellas.—La jovencita.—La anciana.—La soltera.—Las casadas.—Deberes comunes á todas.—Deberes de familia; de sociedad.—Arte de hacerse amar de la familia; de los extraños.—El cultivo de la amistad.

Con todas las dotes que dejamos anotadas, una mujer puede no ser amada si no sabe emplearlas oportunamente y hacerlas valer.

La vida de familia y la vida de sociedad nos reclaman igualmente. Si una mujer abandona sus cuidados domésticos y sus afectos más caros, sus primordiales deberes para darse á la frivolidad de la vida mundana, no se sabrá conquistar un cariño sólido y cimentado; pero si una mujer abandona por completo el cuidado de su persona, si se aisla de toda sociedad para vivir sólo su vida íntima, se dará el fenómeno de que perderá sus encantos para el esposo, el cual, sin dejar de amarla quizás, buscará compañías más agradables para sus sentidos.

Hay que ser mujer de sociedad y mujer de hogar á un tiempo mismo.

No entraremos aquí en los detalles de la vida

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 143.

elegante, respecto al ritual de cómo se ha de conducir una dama en las diversas ocasiones que se presentan en la vida social, escribir una carta (1) ó alternar en visitas, bodas, bautizos, etc. (2), en los que las supongo aptas, sino en las líneas generales de la conducta que ambas cosas suponen.

En primer lugar es atendible la edad y posición de la mujer. Hemos tomado por tipo la clase media acomodada. Empezaremos por ocuparnos de las jovencitas. Podremos decir que las niñas son amadas siempre y las adolescentes lo consiguen con muy poco esfuerzo.

El mayor encanto de la jovencita, lo que más amable la hace es la timidez y el candor. Así una jovencita no debe jamás ser precoz, mezclarse de modo imprudente en las conversaciones de los demás ni aparentar en su porte y sus maneras lujo ó aire de suficiencia.

No habiendo de alternar por sí solas en el mundo, la vida de sociedad, bajo la guía de las personas de su familia, se les hace agradable y fácil. En la vida de familia su dulzura y su sumisión deben ser absolutas. Lo que más ha de recomendárseles es la actividad, la limpieza y la alegría. Las jóvenes son, en la aurora de la vida, una sonrisa que la Naturaleza nos envía. Se necesita en

---

(1) Véase *Modelos de cartas,* publicado por esta Casa Editorial.

(2) Véase *Arte de saber vivir,* id. id.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 144.

esa edad un trabajo constante de formación, tanto para alcanzar el desarrollo físico, con plenitud de salud y belleza, como para adquirir la urbanidad, la cultura y los sentimientos dulces que la han de hacer feliz en la vida.

Una educadora ha de enseñar por igual á sus hijas los conocimientos necesarios á su inteligencia y las funciones indispensables para el buen funcionamiento del hogar, previniendo así todas las eventualidades y contingencias del porvenir (1).

Si la joven se casa, entra entonces de lleno en la vida. Es cuando podemos decir que cae sobre ella todo el peso de los deberes femeniles, en su representación de la familia y la sociedad; pero si queda celibataria, llega á una edad en la que sin abandonar las maneras reservadas adquiere un papel en la sociedad por la madurez de su carácter y el conocimiento de la vida y de las cosas, que ya no puede juzgar con la inocencia de los diez y ocho años.

Una soltera de treinta años queda emancipada de la tutela que soportan las niñas; y los modales ingenuos, el exagerar la pudibundez y el empeñarse en aparentar una edad temprana resultan altamente ridículos.

Nunca como á esta edad debe pensarse en ornar el espíritu de gracias y conocimientos que les per-

(1) Véanse los libros *La mujer en el hogar* y *La cocina moderna*, publicados por esta Casa Editorial.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 145.

mitan hacer un papel importante en la vida social y encontrar fuente de goces en la existencia. Las lecturas ñoñas, los cuentos de hadas y las novelitas blancas, hay que abandonarlos por estudios serios y profundos.

Cada vez el círculo de las ideas necesita irse ensanchando, de modo que se encuentre en ellos una compensación de las dulzuras que nos negó la vida, ó que voluntariamente rechazamos. Así, el humor es agradable y se huye de esas manías que constituyen la verdadera vejez y de ese carácter irascible y lleno de suspicacia que se reprocha á las solteras.

Las que no se casan no han de quedar en tutela eterna: deben emanciparse, hacer su vida en sociedad, buscar sus distracciones honestas y sus medios de trabajo, pero sin que las lleve jamás al egoísmo.

Cuando no tenemos hijos, y hemos perdido los padres ó los afectos más íntimos, nuestro corazón debe irradiar amor á todos los seres que nos rodeen; olvidarnos de nosotras mismas para atenderlos y consolarlos; ser dulce y buena es el medio más seguro de ser amada. ¿Y quién necesita más el amor que esas pobres mujeres que llegan á la vejez sin haber constituído su hogar? La soltera de cierta edad ha de ser equiparada en el trato con las viudas.

En muchas damas sin familia, encontramos un exagerado amor á los animales; no es censurable

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 146.

que se ame á un perro, á un pájaro ó á cualquier bestia tratando de mejorar su suerte; pero jamás hemos de hacer de un animal nuestro semejante. Resulta odioso ver besar á un perro y prodigarle cuidados excesivos mientras pasan á nuestro lado los infelices desheredados que no tienen pan.

La mujer de edad madura, celibataria ó no, no debe entristecerse de su edad. Podemos ser amadas de muchos modos y cuando el amor sexual ha terminado inspiramos el amor de la amistad, de la bondad, del bien. Una anciana amable es un fuego gratísimo, á cuyo calor se abren las almas como flores que exhalan los perfumes de su corola con el bienhechor sol del otoño.

La mujer de cabellos blancos, mesurada, de buena educación, de espíritu cultivado y prudentísima, que no tiene la austeridad de los años ni la acrimonia del vencimiento, es buscada por todos y generalmente amada.

No ha de abandonar los cuidados de su traje ni de su persona por los años, pero ha de abandonar las pretensiones y la coquetería. ¿Por qué afligirse de la belleza perdida si se ha sabido fundamentar antes de perderla el amor, que jamás perece en las almas de los que nos rodean?

Los ideales del bien y del arte deben acompañar siempre á la mujer; la dama anciana, sociable, sin egoísmos, amante de la juventud, pronta á hacer el bien á todos, con un alma capaz de experimentar la emoción estética, tiene una fuente eterna

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 147.

de consuelos y puede dejar sin miedo que la nieve de los años ciña blanca corona en torno de las sienes. Hasta el corazón no llegará la frialdad de esa nieve.

El modo de conducirse todas las mujeres en las relaciones de sociedad y familia lo estudiaremos en la casada joven y madre, que tomamos por tipo.

La primera obligación de la mujer para consigo misma es la de dominarse, perder todo egoísmo y adquirir la suma de cultura necesaria á la satisfacción de su vida espiritual, oasis en el que ha de descansar consigo misma, formado el ser moral, fuerte, consciente; la mujer se debe á la felicidad de los que la rodean. Descontando la obligación con los padres de respeto y ternura, que ha de ser común para todos los individuos de la familia, los deberes de la mujer en la casa se pueden dividir en tres: como madre, como esposa y como dueña.

Como madre, su labor y su responsabilidad es extensa. Ha de ser la educadora de los hijos, su guardadora, su guía, y en cierto modo, la responsable de su destino futuro.

El corazón de los hijos se abre á los sentimientos tiernos bajo la influencia bienhechora del amor de la madre. Ella ha de formar su ética, y para ello el sentimiento es siempre el primer guía, inclinándonos al bien. La madre, pues, ha de formar el corazón de los hijos con la educación, basada en el desarrollo del sentimiento de lo bello, que es el

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 148.

sentimiento de lo bueno, y el de la sociabilidad y de la justicia.

Necesita la madre ser maestra, y á la vez amiga amante y cariñosa. Con una severidad bien entendida, pero inflexible, ha de acostumbrarlos al cumplimiento de su deber por el hábito y las buenas costumbres. Es el ejemplo lo primero que obra sobre los niños. Serían inútiles todas las enseñanzas si no las corroborase el ejemplo. La madre ha de exigir el cumplimiento de los deberos á los niños, pero al mismo tiempo adelantarse á sus deseos para proporcionarles goces y prodigarles amor. Firmeza y ternura ha de ser el lema de la educación maternal.

Hay también que tener gran cuidado en que el cariño de los hijos no nos absorba por completo apartándonos del interés que necesita el marido. Para el esposo la mujer necesita ser compañera y amante. El primer concepto envuelve el de consejera, discípula ó guía, según el caso, y el segundo el de hermana ó madrecita, para dar reposo en sus caricias.

La esposa cuidará de hacer la casa grata al marido, presentándolo todo limpio, elegante y en orden; procurará que ni ruidos ni visitas importunas le interrumpan en el reposo de la vida doméstica, y que los hijos no tengan acceso cerca de ellos más que en los momentos oportunos, limpios y compuestos, para distraerlos con sus gracias.

Siempre se presentará ataviada ante el esposo,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El; p. 149.

sin que jamás le permita estar con ella en el baño ni en los momentos que los quehaceres ó el aseo exigen actitudes poco estéticas. En el trato será cortés, sin tomar confianzas molestas; sencilla, con dignidad para conservar el respeto. Debe dentro de la intimidad reinar cierta etiqueta, que si es necesaria en el trato social, es imprescindible entre los que viven unidos. Las garantías de felicidad que puede tener un matrimonio, y que tanto se ha discutido en qué consisten, se basan más que nada en la educación de ambos, y jamás han de olvidar entre ellos la cortesía.

Así la esposa ha de procurar atender á los gustos del marido, á las preferencias que muestre por las cosas, y hacerle regalos y obsequios que le satisfagan, al par que discretamente consigue que él no olvide esos mismos deberes. Sin embargo, no ha de ser suspicaz ni mover enojos ó rencillas por cualquier pequeño olvido. Una mujer que se estime jamás dará celos á su marido con nadie ni le demostrará tenerlos de él, y esto último ni aun en el caso de tener razón. Si el marido cumple las atenciones que debe á la esposa, ella no debe exigir más y no molestarlo con humillantes espionajes. Jamás indagará qué hace ni adónde va, ni tratará de abrirle una carta ó estorbarle una cita, una comida ó un viaje. Si él pretexta estas cosas hay que aceptar el pretexto, sin que vea reticencias.

No será la esposa exigente para los gastos de la *toilette* ó de la casa. Antes bien, con una bien

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 150.

entendida economía procurará agradarlo y presentarle de vez en cuando alguna obra de sus manos, de esas labores exquisitas y artísticas, encantadoras cuando representan el trabajo de la mujer enamorada que lo emprende para obsequiar al que ama (1). En los ratos de ocio la mujer cultiva las bellas artes, los sports, lee los periódicos y se pone al corriente de todos los asuntos del día. Así en las plácidas veladas familiares sabe ofrecer grato solaz con la conversación, con la lectura ó con la música. Su prestigio ha de hacerla la primera compañera del esposo, que busque su consejo y el descanso al lado suyo.

Del mismo modo su papel en sociedad es importante; las relaciones y las amistades son como una extensión del hogar y á veces de ellas depende el prestigio público de una persona ó su encumbramiento. El influjo de la mujer en la vida social es tanto, que en los encargados de altas misiones diplomáticas lo primero que se tiene en cuenta es el talento de sus esposas. Muchas veces el tacto de una mujer ha sido la base del acuerdo ó el convenio favorable á su nación.

Á todo esposo educado en la buena sociedad le satisface la admiración y el respeto que rodean á su esposa y la dignidad de la que ha de ser guardadora de su honor y su nombre.

---

(1) Véase *Las artes de la mujer*, publicado por esta Casa Editorial.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 151.

Es lamentable que las mujeres, exagerando sus deberes caseros, se eximan de acompañar á los maridos á bailes, viajes y paseos. Muchas para esta incuria alegan el cuidado de los hijos, sin pensar que al conservar el cariño de su marido conquistan el tesoro más preciado para su prole.

Como dueña de casa, la mujer ha de ser vigilante y entendida. Un adagio vulgar dice que las personas que no saben hacer las cosas no saben disponerlas. Esto es una gran verdad, que obliga á las damas á aprender todo lo necesario para el manejo de una casa. Por muchos criados y vigilantes que tenga, no ha de descuidar esta inspección. Sin ella el servicio sería siempre deficiente y de cierta manera resultaría culpable de las inmoralidades y mala administración de la casa. La mujer entendida, con un mediano presupuesto puede vivir bien y sacar mayor número de ventajas que la que posee grandes rentas y las despilfarra. Sin contar que la vida es más cómoda y agradable para la primera.

El cuidado de la casa no ha de resultar una obsesión; con método en la buena distribución de las horas del día hay tiempo para todo. En estas ocupaciones han de emplearse los momentos que el esposo está fuera de casa, y no hablarle de las pequeñas miserias domésticas, aburriéndole con cosas vulgares.

Desde luego, y es inútil advertirlo, que nunca se hará de ellas argumento de conversación con las amigas.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 152.

La dueña de la casa ha de distribuir el trabajo entre los criados, tratándolos con dulzura, pero sin una benevolencia exagerada y sin comprometer su dignidad. La señora, aun interesándose por los criados, como por personas que en cierto modo forman parte del hogar y cuyo bienestar depende de nosotras, no se familiarizará con ellos de un modo peligroso. Jamás un criado debe poseer secretos que obliguen á ruborizarse á la señora, ni ella ha de procurar hacerlos sus cómplices para averiguar asuntos del marido ó de otras personas de la familia.

La sensatez en el mandar garantiza la puntualidad en el obedecer. Las órdenes se han de dar en pocas palabras, claras y precisas, sin elevar la voz y asegurándose bien de que nos han comprendido. Una vez dada la orden de un modo racional, hay que exigir que sea puntualmente ejecutada. No sufrir ni resistencia ni observaciones. Si nuestros criados tienen defectos, reprenderlos con dulzura, pero si son incorregibles no soportarlos creando en la casa una situación de descontento desagradable para todos.

Los objetos de valor ó los que puedan tentar la gula de los criados, deben estar guardados, evitando las ocasiones de que nos puedan faltar.

Se procurará que los criados no nos tengan sólo respeto. El arte de hacerse amar lo abarca todo. Dentro de la seriedad y de la autoridad, la señora ha de dar la sensación de que los criados se en-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 153.

cuentran en su casa, interesándolos en la suerte y alegrías de la familia, con proporcionadas recompensas y regalos.

Existen dos adagios que dicen: *Á tal amo, tal criado* y *No hay hombre grande para su ayuda de cámara*. El primero es una gran verdad. Una persona digna no puede sufrir criados que no lo sean, y éstos bien pronto abandonan la casa en donde no se encuentran á gusto.

El segundo no tiene razón de ser. Sucede que personas que se presentan como fetiches en sociedad, son mezquinos y hasta despreciables en la vida íntima, y naturalmente no pueden engañar á los criados y á las personas que ven sin velos su pequeñez y sus rarezas; pero cuando los dueños de la casa son buenos y grandes en todas las ocasiones, los criados son los primeros en profesarles admiración y cariño. Muchas damas son veneradas por sus domésticos.

En casos de enfermedad, de penas que les aflijan, la dueña de la casa debe desempeñar con sus criados un papel maternal.

La prudencia aconseja no admitir ninguno que no presente buenas referencias. Se cuidará que entre todos los sirvientes reine la mejor armonía, sin tolerarles jamás riñas ni murmuraciones.

La soberbia de los sirvientes con las gentes que necesitan de sus amos no dicen bien ni de la cortesía ni de la bondad de éstos. Así, pues, se les exigirá la bondadosa complacencia con todos.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 154.

La señora examinará las cuentas, hará el inventario de los objetos de la casa, y se entenderá directamente con los proveedores. Tratando á los criados con bondad, ellos se esfuerzan por obedecer. Hacerse amar de los que nos sirven es una inmensa ventaja, puesto que á la frialdad de la obediencia asalariada sustituye el interés del afecto.

Hacerse amar es conquistarse la felicidad. Cuanto mayor suma de afectos despertemos á nuestro alrededor, mayor felicidad disfrutaremos.

Hasta en las relaciones de sociedad hemos de aspirar á conquistar simpatías y afectos. Saber cultivar las amistades y escoger las relaciones, es un arte que ofrece no pocas dificultades.

Para muchas damas, esposas de políticos ó de aristócratas que desempeñan gran papel en el mundo, es imposible sustraerse al cúmulo de conocimientos demasiado numerosos que las rodea.

No se puede dominar con la conversación y el *esprit* un salón donde se mezclan docenas de personas de caracteres heterogéneos y posiciones distintas. Necesítase un espíritu muy vivaz para no sentir en seguida el cansancio con el desfile de visitas interminables, con las cuales no se pueden cambiar más que palabras indiferentes.

Cuando la situación de una persona la obliga á esto, bueno que se tolere; pero no siendo necesario, el tiempo que se pierde en los innumerables conocimientos puede emplearse en el cultivo de una

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 155.

amistad, que, como es sabido, llega á formar un lazo tan dulce y tan querido como los de la sangre, en un parentesco de espíritu.

Tenemos que empezar por escoger bien las relaciones, pues no se debe permitir á nadie que penetre en la intimidad de nuestra casa ó de nuestro afecto sin que nos sea bien conocido. Las rupturas son siempre penosas, y se evitan con el previo examen.

Hay personas de buen carácter, agradable y conciliador; pero existen otras agresivas y banales, que aunque por su posición y su moralidad convinieran á nuestro trato, jamás podríamos estimar en la cariñosa intimidad. Así, con todas estas personas hemos de limitarnos á los deberes de cortesía y á una política amable.

Cuando entre los escogidos que nos rodean una persona reune todas las condiciones afines á nuestro espíritu, nace la verdadera amistad.

Cuando ésta llega á formarse tiene obligaciones y deberes ineludibles. Son lazos como los de familia. Jamás puede cimentarse más que en un afecto mutuo, en una reciprocidad de atenciones, puesto que la amistad es una de las formas más perfectas del amor; un amor sin exigencias y sin celos. La amistad puede existir entre personas de un mismo sexo ó del contrario. En este caso se necesita un excelente tacto, á fin de evitar la maledicencia y que no se pueda impensadamente cambiar en otra pasión más vehemente, pero menos pura.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 156.

Cuando el amor nace entre dos verdaderos amigos, puede asegurarse que salen perdiendo. Se dan, sin embargo, casos de que la amistad sobreviva á lo efímero de una pasión, y que pasada ésta continúe la amistad entre los que la sintieron. Una mujer casada debe evitar siempre esas amistades extraordinarias é íntimas, sea con otro hombre ó con otra mujer; al par que, discretamente, siendo ella la amiga deseada de su marido, evitará que otra persona ocupe tan importante plaza en su afecto.

Pero en cambio, se ha de poner empeño en que todas las personas que nos conozcan nos estimen y nos tengan afecto. Esto se consigue con las dotes de condescendencia y de bondad que hemos enumerado antes, y que granjean el amor de cuantos sufren la atracción simpática de un espíritu privilegiado.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 157.

CAPITULO IX

La educación de la mujer.—Cultura de la belleza en la infancia.—Cultura del espíritu.—La mujer en las artes, las carreras y los oficios.—Estudio de la mujer moderna y sus facultades.—Medios de hacerse amar en todos los estados.

Convencidas de que sólo en las dotes físicas y morales hemos de confiar para alcanzar el amor y la felicidad, veamos cómo se han de adquirir éstos.

La educación que se da á las mujeres ha de ser objeto de exquisitas atenciones. La madre cuidadosa procurará, desde la edad más tierna, atender por igual al desarrollo de su espíritu y de su cuerpo.

Los niños, desde el momento que nacen, necesitan los cuidados que tienden al desenvolvimiento armónico de los sentidos. Los baños, la alimentación regular, el sueño y el reposo, hábilmente combinados, influyen desde esa edad de la vida en la suerte futura. Muchas veces se contempla una mujer de pequeña estatura, zamba, ó con un defecto de los ojos, del oído, etc., y escuchamos decir que lo tiene de *nacimiento*.

En casi todos estos casos puede asegurarse que estamos en presencia de un ser desgraciado por

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 158.

culpa de sus educadores. Los niños ciegos *de nacimiento* suelen serlo desde las primeras épocas de su vida, por exponerlos á una luz demasiado fuerte ó mal refractada, así como por descuidos en la limpieza, que les hacen víctimas de la oftalmia purulenta ó de otras afecciones semejantes. El mismo origen tiene el estrabismo, fácil de corregir en la primera infancia con aparatos sencillísimos.

Sucede igual con el oído. Un ruido violento puede ocasionar la ruptura del nervio auditivo y ser causa de la terrible sordomudez. No educar el oído hará que jamás la persona en quien se ha descuidado pueda ser buen músico, ni siquiera buen orador, ni lector recomendable.

El vicio de poner á los niños de pie ó derechos en temprana edad, ocasiona las deformaciones de las piernas y de la columna vertebral.

Una madre previsora cuidará de todo esto y de que la alimentación sea suficiente á robustecer el cuerpo, que no crezca marcado por un sello de raquitismo.

En la segunda infancia se atenderá especialmente al crecimiento. Los niños han de conservar una posición de cuerpo recto y erguido, apelando á corsés medicinales en caso de notarse alguna deformación.

Además de los juegos, ejercicios y baños, se procurará que hagan gimnasia y que en su alimentación tengan gran parte las substancias fosfatadas.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 159.

Se recomienda, como excelente para el crecimiento, la siguiente fórmula:

Arroz.	50 gramos.
Trigo..	50 »
Cebada.	50 »
Maiz..	50 »
Avena.	50 »
Agua..	2 litros.

Se le da primero un hervor, se tira el agua y se pone otra igual cantidad, dejándola cocer hasta que los cereales están blandos y el líquido se ha reducido á una cuarta parte, ó sea á medio litro. Se decanta y se pasa por el tamiz. Se deja enfriar, tomando una taza de las de té en las dos comidas principales. Es de un resultado excelente para crecer y robustecer el organismo.

Al mismo tiempo, por medio de la gimnasia y los sports, se procurará que el crecimiento sea armónico, lo que se logra con los movimientos bien ordenados. El excesivo desarrollo de las manos y los pies afea mucho á las mujeres, así como el tamaño y forma de la nariz, las orejas y la boca.

En edad temprana son corregibles estos defectos fácilmente. El pie, calzado con zapato justo, que sin oprimirlo ni deformarlo no permita su desarrollo vicioso, guarda una justa proporción. Para la mano son perjudiciales los ejercicios del piano y los quehaceres domésticos y de fuerza, que deben evitarse.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 160.

En cuanto á la nariz, las orejas, los labios, etc., basta un masage bien aplicado para darles la forma conveniente.

Se procurará que no absorban ninguna substancia de las que dañan la dentadura y cuidar de sacar con oportunidad los primeros dientes, á fin de que no perjudiquen el crecimiento de los otros. Cuando á pesar de eso resulten defectuosos, es preciso recurrir al dentista, que con aparatos ó limas les ajuste á las proporciones que deben tener. En el momento que se nota un defecto en un diente hay que acudir á corregirlo y no descuidar ni un solo día la limpieza de la boca y la pureza del aliento.

Cejas, pestañas y cabellos requieren cuidado especial. Unas pestañas espesas, arqueadas, que sombreen los ojos, son una de las bellezas más preciadas en la mujer. Esto no se improvisa. De niños casi todos, cuidando de que no padezcan mal de ojos, tienen las pestañas y las cejas abundantes; se les fortifican con fricciones de agua fría y cortándoles las puntas de las pestañas delicadamente cada dos meses por lo menos. Cuando son escasas se les dan lociones de aceite de ricino, el cual las hace brotar. El mismo cuidado se tiene con la cabellera.

Tratadas de ese modo, las jovencitas llegan al desarrollo en perfectas condiciones de salud y de belleza, que ellas pueden después cultivar y perfeccionar, pero si durante la primera época se des-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 161.

cuida tan importante labor, después algo logrará mejorarse, pero será imposible llegar á la perfección, ni siquiera á la corrección que la belleza exige.

Del mismo modo los primeros años marcan su huella en la parte moral. Lo más importante, la base de todo, es la educación del sentimiento. El sentimiento estético es la base de todo bien; como ramas derivadas de él aparecen los sentimientos de amor á la humanidad, de justicia, de bondad y de dulzura.

Generalmente la primera norma de la vida son el placer y el dolor, que de un modo instintivo nos atrae el primero y huímos del segundo. Para el hombre, antes de tener un concepto cabal de las cosas, es bueno lo que le causa placer y malo lo que le ocasiona dolor.

De aquí nace la importancia de la educación del sentimiento. Si nos acostumbramos á amar lo bello, lo buscaremos siempre en el orden moral, material ó espiritual; todo lo que no sea puro, grande, elevado, nos causará repugnancia. Lo bueno y lo bello se confunden como sinónimos muchas veces.

Pero hay que enseñar á amar la belleza sana, saber distinguir la verdadera belleza de los delirios calenturientos del decadentismo. Sin base moral, de equilibrio perfecto, no hay posible belleza.

Hemos de despertar en el alma juvenil amor á lo bello y á lo bueno.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 162.

Para lo primero tenemos una fecunda fuente en la belleza natural. La vista de una puesta de sol, la contemplación de las montañas, la imponente majestad de la llanura, la fúria de la tempestad, las olas azules, el campo verde, las escuetas rocas y las nubes en el cielo, todo tiene una sin igual belleza para el que sabe verla. Es preciso aprender á descubrirla.

En seguida se necesita apelar á la cultura; saber apreciar la belleza del arte, representación de la belleza de la Natura. Hay que dar á la mujer una instrucción enciclopédica que le permita descifrar los grandes libros de piedra de los monumentos arquitectónicos, las armonías de la música y las que ofrecen las líneas y el color en estatuas y pinturas. Poseer conocimientos sólidos y completos, en un extracto bien formado, de los principios de las ciencias; conocer la geografía, la historia y la marcha evolutiva de la humanidad, para ser capaces de llegar á la belleza literaria, y que el espíritu goce con la forma bella y con el pensamiento grandioso.

Al par de esto, los sentimientos de sociabilidad se desarrollan como en tierra fecunda que baña un Jordán ó una fuente de agua cristalina. Se acostumbran á no ser soberbias, vanidosas ni egoistas; que estén desde niñas prontas á partir su pan y sus juguetes con todos los niños; que cedan de su gusto para complacer á las amigas, y que sepan conformarse con la voluntad de sus mayores, dominando

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 163.

caprichos é impulsos, es dotarlas de un caudal de dichas en lo porvenir, haciéndolas fuertes para sobrellevar las contrariedades de la vida.

Un tacto grande necesita la educadora para que con esta educación espiritual elevada las discípulas no se disgusten de lo real y no desdeñen como mezquinas las ocupaciones modestas.

Para esto se han de educar á un tiempo mismo en lo real de la vida, en el constante trato de gentes, y enseñarles los cuidados y deberes de la casa, que constituyen la más alta misión de la mujer. Es preciso que de la educación forme parte la economía doméstica, con toda la extensión de manejo de una casa, cuidado de ropas, conocimiento de la alimentación, cocina, etc.

Parece á primera vista que cuando se dice que la mujer debe cuidar de los hogares, se le niega la educación y la instrucción; pero nada más lejos de eso. No hay empleo, carrera ni oficio que requiera mayor suma de conocimientos, de cultura y de exquisito tacto que el de dueña de casa.

En ella la mujer, como madre, es maestra; como esposa, consejera; como dueña, responsable de la suerte y la felicidad de todos los que de ella dependen, cuya guarda, salud y bienestar se encomiendan á sus cuidados.

Pero ¿la excelencia de esta misión quiere decir que la mujer no tenga más aspiraciones que las de felicidad doméstica? No. Desde luego que la aspiración á esta felicidad ha de acompañarla cons-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 164.

tantemente, sea cualquiera el estado que elija. Está unido á nuestra naturaleza tan dulce anhelo; y en las diferentes posiciones que gocemos nada nos hará tan dichosas como el causar la felicidad de los que nos rodean.

Pero al mismo tiempo, la mujer que por sus aptitudes, su vocación ó sus aficiones quisiera dedicarse á un arte, no debe ser violentada. Dentro de todas las profesiones se puede ser amada y amante, madre y esposa. Con un criterio de verdadera moral, la mujer quedará apta para satisfacer sus gustos y sus anhelos de libertad.

La independencia, la cultura, el ejercicio de un arte noble, son nuevos encantos que añadir á los suyos propios, y que en nada perjudican á la vida de familia.

Otras veces la mujer, en vez de educarse y adquirir conocimientos por el placer de poseerlos y de adornar su espíritu, busca en ellos un medio de vida. De aquí las que siguen carreras: maestras, institutrices, abogadas, médicas y farmacéuticas.

Otra multitud obligada por las circunstancias de la vida recurren á un oficio: floristas, plumistas, camiseras, peinadoras, etc., y multitud de las hijas del pueblo se buscan el sustento como obreras.

Lamentable es que la mujer haya de tomar parte en la vida pública con detrimento de los cuidados del hogar. Nada más triste que ver á la madre levantar á sus pequeñuelos para enviarlos á una mala escuela ó para dejarlos confiados á una

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 165.

vecina y acudir á la fábrica ó el taller; pero más lamentable sería verlos condenados al hambre ó al asilo por falta de quien les ganase el pan.

Esta necesidad de que la mujer tome parte en la llamada lucha por la existencia, ó sea que se vea en la obligación de ganar el sustento, es producto de la mala organización de la sociedad moderna, que no está en nuestra mano cambiar. Obstinadamente se nos ha negado el derecho al trabajo y á la cultura; pero al fin la necesidad se ha impuesto. La mujer libertada é instruida tiene mayores encantos que la ignorante sumida en la abyección. Si existiese una sociedad perfecta, en la buena distribución del trabajo el hombre se ocuparía de los que fuesen necesarios para el sustento de todos los hogares, y la mujer trataría sólo de cuidarlos y embellecerlos.

No sucede así, y la necesidad nos obliga al trabajo. Los fuertes nos esclavizaron cometiendo un crimen en aprovecharse para degradarnos de nuestra debilidad, sin pensar que degradaban así á sus madres, á sus esposas y á sus hermanas.

Cuando las mujeres sean más instruídas y libres habrá menos vicios y mayores virtudes. Las infelices que ceden á la miseria y á la inconsciencia, tendrán la independencia y el concepto de su dignidad y no querrán abdicar de ella.

No se crea jamás que los hogares se deshacen porque la mujer los abandona para tomar parte en la vida pública; si ellas salen de entre sus muros y

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 166.

se lanzan á la lucha, es porque ya de antemano estaban deshechos.

¿Nos quita feminilidad el ocuparnos en un arte, una carrera ó un oficio? Los que tal preguntan no deben conocer á las artistas, tan bellas, tan coquetas y tan lindas, que nos encantan todos los días con sus gracias. No deben conocer escritoras de exquisita sensibilidad, sin pedantería, que son enamoradas tiernas y excelentes madres de familia. No deben conocer sabias maestras é ilustres doctoras, sencillas, ingenuas y buenas en el trato íntimo, con todos los arrebatos pasionales de su naturaleza de mujeres y toda la gracia que un superior cerebro les concede.

Muchos hombres abominan de las mujeres ilustradas; éstos suelen dividirse en tres categorías: bribones, ignorantes ó inconscientes.

Los primeros no quieren á la mujer culta, que no es fácil para dejarse engañar; los segundos le temen porque se encuentran en ridículo en su presencia; los últimos repiten lo que oyen decir á la generalidad.

Si profundizamos un poco veremos á todos esos que abominan de la cultura de la mujer procurar que sus hijas tengan una carrera y que adquieran la mayor suma de conocimientos posibles; se envanecen de la sabiduría de sus esposas y buscan con frecuencia el amor de las más sabias y de las más célebres.

La sugestión que las mujeres de talento ejercen

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 167.

sobre los hombres es manifiesta. ¿Cómo se atreven á fingir que las desdeñan?

Todos los que ridiculizaban á las mujeres han tenido que rendirse á la evidencia al ver que ni ellas ni sus maridos hacen el ridículo en la vida pública, y que ante la luz de la razón nos parece más censurable que la mujer esté entregada á las más humildes tareas domésticas, mientras el hombre dilapida el jornal en la taberna, que el que comparta con él el trabajo y en las horas de descanso sea su solícita compañera.

De ángel del hogar hemos ascendido á esposas, que es algo más que lo primero. Esos dictados envolvían una mentira, como la que tras la galantería se oculta. Seduce á primera vista el ejemplo de aquellos caballeros que hacían su reina á toda dama y sabían desenvainar el acero en defensa de toda mujer. Profundizando en esas leyendas se ve con cuán poco respeto trataban los hombres á la mujer, que defendían teatralmente; el dolo, el engaño, la falsía y la opresión que usaban con ellas.

Cuando no eran de su familia, ninguna consideración se creían obligados á guardarles; y las esposas, más que compañeras, eran las criadas distinguidas que habían de cuidar de sus hogares.

La galantería no era más que una limosna hipócrita para halagar nuestra debilidad. Aun hoy se aferran á ella las mujeres de escaso valor, para creerse superiores á las mujeres cultas, alegando,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 168.

cual colmo de virtud, la rutina de cuidar una casa y de dar á luz hijos, cuya educación son incapaces de dirigir.

No debemos lamentar que la galantería desaparezca. Se dice que desde que el hombre nos ve como su igual, está dispensado de darnos el tierno cuidado que concedía á nuestra debilidad. Eso es cierto; pero ¿no es mejor que nos dé de derecho lo que nos concedía de gracia? Al ser sus iguales seremos más respetadas, puesto que las leyes nos conceden la protección que se nos dispensaba.

No sin lucha vamos conquistando nuestro puesto en la sociedad. Se nos ha querido discutir las condiciones cerebrales, y sabios respetables, con seriedad que causa risa, se han ocupado de dilucidar la supuesta inferioridad ó superioridad de una parte de la humanidad sobre la otra. La controversia se tornó apasionada en algunos momentos (1). Se quiso argumentar con el peso y tamaño del cerebro para probarnos nuestra inferioridad, ya que en la vida desempeñamos misión tan importante los unos como las otras. Durante un poco tiempo prevaleció la creencia de que nuestro cerebro era peor constituído; pero eminentes sabios modernos han demostrado que el número de neuronas de ambos es parecido, que poseemos la misma cantidad de substancia gris y que la supremacía no de-

(1) Véase *La inferioridad mental de la mujer*, de Moebius, publicada por esta Casa Editorial.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 169.

pende más que de la impresionabilidad y de las vibraciones.

Pero aun hemos ido más lejos. Deffamagne, Cajal y otros célebres histólogos aseguran que estamos dotadas de mayor cantidad de masa encefálica que el hombre, puesto que el peso y tamaño del cerebro están en razón directa de la estatura.

Entonces se nos ha querido negar la sensibilidad, que se nos había reconocido siempre. Nuestra sensibilidad era, para los detractores del sexo femenino, una inferioridad manifiesta; una bendita inferioridad que retenía á la madre cerca de la cuna de su hijo ó á la cabecera del enfermo; una inferioridad que nos hacía buenas, amantes, abnegadas, capaces del sacrificio y aptas para sentir los más grandes ideales de justicia y de amor. No protestamos las mujeres jamás de esa inferioridad que se nos achacaba, tal vez porque nuestra inteligencia veía, á través de los sofismas de los detractores, la verdadera altura que se nos concedía.

Hoy hasta eso nos niega. Un doctor francés, Mr. Toulouse, sostiene que no poseemos sensibilidad, alegando para probarlo que por eso resistimos los perfumes fuertes sin que se afecten nuestros nervios.

La teoría es tan falta de base, que no ha merecido tomarse en cuenta.

Pero de todo esto se deduce un hecho cierto. Que desdichadamente, se entabla una lucha entre el hombre y la mujer que trabaja y estudia, en-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 170.

trando en un campo que ellos habían creído privativo de su sexo.

Nuestra ansia de ser amadas, nuestro espíritu dulce nos inclina á buscar la paz y la amistad con nuestros compañeros; pero no podemos convenir sin desdoro en la inferioridad que se nos achaca, ni la necesidad, el espíritu de conservación, nos permite renunciar al trabajo y quedar inermes y vencidas á merced de los caprichos de la suerte.

La vida del espíritu tiene imperativos categóricos. Tenemos derecho á vivir y no sería vida completa la de un espíritu rudimentario después de haber vislumbrado un horizonte suprasensible.

Se necesita, pues, conciliarlo todo. Esto no se consigue con la lucha, sino con el amor.

Por fortuna hasta ahora la lucha ha sido vaga, colectiva, más de ideas que de personas. Los sabios que nos combatían nos consideraban; los detractores nos amaban. Toda mujer presente era excepción de la doctrina enunciada. Unos y otras nos amábamos siempre lo bastante para que la atracción de los sexos fuera más fuerte que el dominio de las ideas.

Poco á poco fuimos ganando adalides masculinos para nuestra causa. Las verdaderas conquistas que hemos realizado en las leyes, en los cargos públicos, en la nivelación y protección de nuestros trabajos, lo debemos todo á los hombres. Ellos eran los fuertes y cedieron ante nuestras gracias; la voz de nuestra justicia llegó á sus corazones.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 171.

Hoy día nadie se asusta de la intervención de las mujeres en la vida pública, y bien pronto tendremos la posesión de todos nuestros derechos, la liberación completa.

¿Será ésta germen destructor de la familia? De ningún modo. Si así sucediese, deberíamos avergonzarnos de ser mujeres. Nuestra cultura y nuestra libertad sólo deben servir para que las relaciones entre los dos sexos sean más perfectas y la familia se ennoblezca más.

Libres de la esclavitud que nos hacía buscar al hombre como un protector necesario, en las épocas en que se nos decía que la mujer no tiene más carrera que el matrimonio, nuestra libertad y cultura nos conquista el derecho de la libre elección. Los matrimonios no deben verificarse más que por el amor, pero teniezdo en cuenta que no ha de considerarse como tal la pasión, la atracción irretistible basada en la belleza, sino ese afecto hondo y profundo que nace de la simpatía, de la ternura entre dos espíritus afines, y en la mutua estimación, que nos garantiza la paz y la serena felicidad que podemos probar al lado de la persona elegida para compañera de la existencia.

Por eso la mujer, sea cualquiera la ocupación á que se dedique, no ha de olvidar que todo lo contrario á la Naturaleza es perjudicial é imposible. Ideal que de la esencia de las cosas se aparta, no se puede realizar jamás, y el aspirar á él nos proporciona dolores y amarguras.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 172.

La mujer ha de tener en cuenta que el ideal de su vida que le marca la Naturaleza, es el amor. El amor en toda su extensión. Resulta ridículo que una mujer pretenda ser amada sólo por su hermosura y cifre toda su existencia en lo que se ha dado en llamar amor y no es más que una pasajera atracción, que se desvanece fácilmente al marchitarse la flor de la primera juventud.

Para nosotras el amor es algo más que eso; es el anhelo de nuestro espíritu irradiando sobre cuanto nos rodea. Amor que, basado en el espíritu, crece siempre con la bondad y la ternura y no desaparece como el amor de amante.

Para conseguir este ideal de amor hay que saber amar. Nada más lamentable que el espectáculo que dan las mujeres femenistas cuando desean despertar el odio y la rivalidad entre ambos sexos.

Jamás se combatirá bastante esta tendencia. La armonía de la sociedad nace precisamente del mutuo afecto entre los sexos contrarios que ordena la Natura. Ir contra ella en ese sentido es criminal.

También lo son los delirios de las mujeres que, no contentas con ser consideradas, como lo son en realidad, iguales al hombre, aunque con modalidades diferentes, han pretendido la hegemonía y se han declarado superiores, cuando entre dos mitades de la humanidad que han de desempeñar reunidas una sola misión no cabe ni la superioridad ni la inferioridad.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 173.

Desconfiemos de todas las damas que fundan sociedades de señoras solas y que prohiben la entrada en sus salones á los caballeros. Esas sociedades no prosperarán, ni ellas serán tomadas en consideración para la misión benéfica que podrían desempeñar.

Ese odio incomprensible al sexo masculino ha llegado hasta formar sociedades de celibatarias. ¿Qué podrían proponerse estas mujeres, no influídas por un espíritu filosófico que les haga creer en la conveniencia de que la infeliz raza humana deje de poblar el universo? Delirio ó no, esto último sería una razón; pero tan trascendental pensamiento no llegó á sus cerebros. Es un odio vano, de despecho y de impotencia, que ninguna mujer joven, hermosa y amada ha sentido jamás. Cuando se les ha querido inculcar por principio, se ha desvanecido en la práctica al contacto de una mirada de amor. Es sentimiento de mujeres sin belleza que han llegado á la ancianidad sin que el amor, fuertemente anhelado en el fondo de su alma, haya llegado á ellas. Las que siquiera una vez amaron, aun desvanecida su pasión, les deja el suficiente resplandor de felicidad y dulzura para iluminar con luz suave toda la existencia.

Antes he afirmado que los hombres aman á las mujeres instruídas sobre las ignorantes, á pesar de todos los prejuicios que cerebralmente hayan concebido contra ellas. Sin embargo, conviene fijarse en el origen que tiene la creencia de que no las

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 174.

aman, y de que las mujeres cultas son incapaces de amar.

Basta mirar con detenimiento que la belleza que atrae los sentidos, irreflexivamente considerada como fuente de amor, es flor de la primavera de la vida, y la sabiduría lo es de su otoño. Si se pide la sabiduría á la juventud, nos encontraremos con la vanidad y la *pose* insoportable de la *marisabidilla*, á cuyo contacto la impresión simpática se desvanece. Del mismo modo es lamentable pedirle el amor-pasión á la mujer que ha conquistado la sabiduría, cuya adquisición es ya fruto de la madurez. Aun siendo una mujer bella y relativamente joven, la madurez de su espíritu se opondrá á los arrebatos pasionales; pero podrá inspirar y sentir amores verdaderos y hondos, apartados de la vulgaridad.

Si ninguna mujer amase á los hombres vulgares, la sociedad se ennoblecería, obligándoles á todos á elevar su nivel moral é intelectual. La creencia de que con las mujeres se debe hablar sólo de cosas frívolas perjudica á unas y otros en alto grado.

Así, pues, como resumen y deducción de toda la doctrina expuesta en este capítulo, quiero fijar los términos en que la mujer puede, sin peligro de no ser amada, dedicarse á todas las artes, carreras, oficios y trabajos á que la sociedad moderna la impele, siempre que sepa conservar un conocimiento exacto de la realidad y de su condición de mujeres.

Si antes, en época de esclavitud de nuestro

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 175.

sexo, las mujeres pudieron de algún modo sentir la vanidad del puesto que su trabajo les conquistaba, hoy los estudios son tan comunes, que no consienten en orgullecerse de ellos. La poca ciencia puede desvanecer á las que la poseen; el profundizar un poco en ella sirve sólo para conocer cuánto nos resta que aprender y qué escasa es la mente humana para poder abarcar la gran suma de objetos que solicitan su conocimiento.

Se deduce de todo que, sea cualquiera su profesión, la mujer no perderá su adorable sencillez. Jamás tomará aires de superior ni de docta; no hará alarde de los conocimientos que posea fuera de los momentos oportunos, y sobre todo otro cuidado colocará siempre los afectos de su corazón y los cuidados maternales ó los de hija ó esposa en el interior del hogar, que no son incompatibles con los más altos cargos, como lo prueba el ejemplo de las mujeres que ocupan un solio y son tiernas y amantes en sus familias.

Un defecto muy común en las mujeres instruídas, y que no han formado verdadero concepto de sus deberes de sociedad, es el de querer humillar con su sabiduría, de un modo inconsciente, á sus amigas y á los mismos hombres con quienes departen.

Lo primero es siempre contraproducente. Hablar mal de una persona basta á hacerla simpática muchas veces, al par que se experimenta un movimiento de repulsión hacia los detractores. Una

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 176.

mujer que pone en ridículo á las de su sexo es repulsiva siempre, y la víctima se hace amable. Hasta en los casos en que una superioridad real é indiscutible hace á la mujer sobresalir, sin pretenderlo, y eclipsar á las otras, ha de tener la superior, para ser digna de este dictado, un tacto exquisito y una gran delicadeza de espíritu, y procurar obscurecerse un poco, á fin de que brillen las otras. Elegirá temas sencillos de conversación y se forzará en aparentar que se complace en ellos, sin demostrar que se encuentra colocada en mayor altura y libre de prejuicios y vulgaridades.

En el caso de hablar con hombres, no ha de dejarles conocer que les es superior. Nada molesta la vanidad masculina, mayor que la nuestra en muchos casos, tanto como el verse pequeños delante de una mujer.

Si algún pedante lleva la conversación á un terreno elevado y se equivoca ó duda, hay que aparentar no haber apreciado sus errores. Sólo con los hombres de gran talento se puede alternar de igual á igual, y aun así es indudable que os agradecerán la galantería de parecer cederles el primer puesto, así como vosotras les agradecéis la galantería para vuestra belleza.

Las ideas, en este punto, deben quedar claramente sentadas: la mujer, por sabia que sea, no está dispensada de ser *muy mujer*, como la sabiduría del hombre no se opone á su masculinidad.

Cuanto más sabia sea la mujer, ha de ser al

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 177.

mismo tiempo más condescendiente y sencilla con todos, y cuanto más independiente en la situación que haya sabido crearse, la posición de que goce y la libertad que tenga, ha de ser más casta, más serena y más digna, á fin de demostrar que la mujer libre no tiende hacia el libertinaje y la licencia, sino hacia la virtud.

La libertad es una consecuencia de la necesidad del trabajo que antes hemos examinado. Desde el momento en que la mujer necesita salir del hogar y tomar parte en la lucha para ganar el sustento, adquiere una independencia no conocida antes, y se convierte ó en el solo jefe de su hogar ó en un segundo jefe, cuya autoridad no es inferior á la del padre, el hermano ó el marido. ¿Perderá el hogar así formado algo de su intimidad y de esa augusta grandeza que hemos vinculado en él? No, si lo preside un espíritu recto, como antes hemos hecho notar. Sí, en el caso contrario; de modo que una vez más se comprueba que todo depende de nuestro espíritu y no de las condiciones externas.

Una mujer recluída á los más modestos límites, que sufra hasta la humillación de estar vigilada continuamente y en perpetua tutela, puede ser licenciosa, mala administradora, insoportable en su trato y destruir y amargar el hogar que se le confíe, mientras que otra, ocupada en estudios, desempeñando un cargo público ó constantemente ocupada en una activa vida de sociedad, sabe impregnarlo de su dulzura y hacerlo amable y dichoso.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 178.

Lo necesario es dar una norma segura á las mujeres para desenvolver su inteligencia y que tengan el conocimiento de su dignidad, sin orgullo ni pedantería.

Logrado esto, ellas sabrán conducirse en todos los terrenos, y no debemos temer el uso que hagan de una libertad que les pertenece y á la cual se deben acostumbrar desde el principio de su vida. ¡Desdichado el hogar que se cimente sobre la base de que la mujer no obrará bien por su propio impulso, sino bajo la coacción de la fuerza, considerándola como un prisionero, que se escapará hacia el mal camino en el momento que se le abra la puerta!

La costumbre nos ha hecho separar con una muralla dos períodos de la vida de una misma mujer: aquel en que se forma y que se prolonga hasta su casamiento y el de su vida de casada, logrando con esta división arbitraria romper la unidad del todo que debe reinar en la existencia.

Hay que considerar la vida de la joven como preparatoria de la vida de la mujer, si no queremos que al cambiar bruscamente cuanto informó su espíritu hasta entonces sufra el deslumbramiento que le haga dirigirse mal en una fase de la existencia para la cual no estaba preparada.

La ignorancia no es la inocencia y no se deben confundir lastimosamente.

La inocencia que se basa en la ignorancia es falsa, artificial y más cercana á la tontería que á

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 179.

virtud, llegando á formar mayor peligro por la ausencia de cultura intelectual que supone y que puede inclinar el corazón á obrar con ligereza y por impulso en muchos casos. Se necesita un exquisito tacto para que las jóvenes, sin perder el candor, el pudor, la inclinación al bien, que forman la verdadera inocencia, no tengan una ignorancia completa de los peligros de la vida, cosa que les impediría la libertad, haciendo preciso el guardián á su lado.

Lo armónico de una buena educación que huya de la gazmoñería y de los prejuicios, dando la conciencia exacta del lugar que debemos desempeñar, es la base de toda la felicidad.

Vemos bien claramente que en todos los estados, en todas las edades y en todas las profesiones, las mujeres pueden ser amadas siempre, con tal que ellas tengan la voluntad de hacerse amables.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 180.

CAPÍTULO X

La condición social de la mujer con relación al amor.—Importancia de la libertad, la igualdad y la justicia para ser felices.—Idem para ser amadas.

Se necesita examinar también, si hemos de hacer un estudio serio y fundamental de las condiciones que para ser amada necesita la mujer, tratar de la situación social en que se encuentra colocada, puesto que en condiciones de desigualdad no puede formarse jamás un verdadero amor. No es sólo nuestra felicidad particular y privativa la que ha de impulsarnos á conquistar el puesto que en la sociedad nos corresponde, sino el bien y el desarrollo de esa misma sociedad, la cual no podria marchar bien con la mitad de sus individuos amarrados en la dura cadena de la esclavitud.

Una sociedad es tanto más feliz cuanto mayor suma de justicia reina en ella; si se esboza á grandes líneas la marcha general de la humanidad, se la ve ir siempre del desorden al orden, oprimiendo al débil en continuas luchas, ya de nación á nación, ya intestinas, que imponían la servidumbre y hasta la marca de la inferioridad á determinada

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 181.

parte de la especie con una absurda división de castas y razas.

Los progresos de la justicia pueden ser considerados desde varios puntos de vista. La justicia es ante todo la exclusión de la violencia. En ella va comprendida la dignificación de la mujer, que es uno de los eslabones de la inmensa cadena que va desde el salvajismo á la civilización. En la antigüedad el hijo era cosa del padre, que tenía sobre él derecho de vida y muerte. Por fortuna ese terrible período pasó ya. Un padre que mata á su hijo es considerado como asesino y desde el punto de vista jurídico no puede alegar que el niño le pertenece. El niño no pertenece á nadie, se pertenece á él mismo. Desde su nacimiento se le considera como un miembro de la sociedad y se le garantizan sus derechos. Lo mismo sucede en cierta parte con la mujer, pero su esclavitud es mayor que la del niño. El día que sea completamente libre, el día que no tenga el hombre dominio sobre ella, su afección no reposará más que sobre la influencia mutua de la confianza y el amor, y entonces podremos prestar mayor fe á sentimientos libremente manifestados, de los que no puede sospecharse, como de todas esas uniones que suele formar la conveniencia y sustentar el miedo. Todo oprimido aborrece al opresor; esto sucede lo mismo en el espíritu individual que en el colectivo. Véase, por ejemplo, en el que nos ofrecen las naciones. Grecia odiando á los turcos; Polonia á los rusos, que la

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 182.

esclavizan. Todos esos pueblos viven descontentos, en perpetua lucha y en vigilancia perpetua; no queramos tener una reproducción de ellos en nuestros hogares. La felicidad depende de los afectos, y las instituciones más perfectas son las que producen mayor suma de felicidad.

Es curioso observar la marcha lenta con la cual durante los siglos nos hemos ido libertando de aquella situación de prisionera que teníamos en el gineceo, sin poder salir á la calle más que con el rostro cubierto, hasta ahora, donde en los países más avanzados empezó á concederse que las mujeres casadas podían salir solas en determinadas ocasiones.

En pocos casos esta libertad se ha concedido á las jovencitas. Actualmente sólo las hijas del pueblo y las de la clase media que desempeñan algún cargo, tienen la libertad de salir solas. Se perpetúa á nuestro lado la dueña, guardiana ó rodrigón de la Edad Media.

Como se comprende, para que una mujer pueda formarse libremente no ha de estar privada hasta de salir á la calle con libertad. En América tienen ya este derecho, gracias á las leyes y á las costumbres que garantizan el respeto á la mujer; y en Europa, hasta en los países más atrasados en esta materia, salen ya las jóvenes que tienen necesidad de atender á sus ocupaciones; del mismo modo podrían salir todas y familiarizarse con la costumbre de verlas para desaparecer la ridícula ex-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 183.

trañeza que ocasiona hoy día. Para lo que el Estado necesita ser severísimo es para garantizar el orden y el respeto á todo el que transita por las calles. Las multas crecidas á todo el que se permite molestar á una mujer con palabras más ó menos cultas, bastarían para acabar con esa abominable costumbre que impide la libertad de movimientos á la mujer. Entretanto hemos de confiar sólo en nuestra dignidad y en la tranquila serenidad é indiferencia que se necesita afectar en la mayor parte de los casos. Cuando la molestia llegue al límite de lo inconveniente, la mujer debe siempre impetrar el auxilio de los agentes de la autoridad.

Otra conquista de la mujer es la administración de sus bienes. En muchos países las damas administran su fortuna sin dar cuenta al marido, como exige la más elemental justicia, para no quedar al nivel de una eterna menor.

Se advierte la marcha ordenada que llevan los asuntos en la vida íntima y en la pública. Al mismo tiempo que se abren ante las mujeres las puertas de las sociedades científicas colocándolas en un pie de igualdad con los hombres, adquieren mayor respetabilidad y dominio en sus hogares. Desgraciadamente en España es tan incompleto este acceso á la vida intelectual, que se da el caso de que pudiendo tener la mujer la carrera de doctor en leyes no pueda, sin embargo, ejercerla.

Los elementos conservadores se oponen al pro-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 184.

greso de la mujer, llegando á desear impedir el libre ejercicio del trabajo, alegando que se abaratan los jornales para ambos y que por lo tanto, el trabajo de la mujer perjudica al de los hombres.

Olvidan que cuando la mujer, incapaz de atender á sus necesidades, ha de vivir á costa de su compañero, éste se ve obligado á comprarle vestitidos, calzado y todos los objetos necesarios, así como á atender á su alimentación. Si gracias á la invasión femenina de las mujeres en el trabajo los hombres ganan menos, en cambio tienen menos obligaciones y queda justamente compensado.

Hasta en el terreno de los derechos políticos, que son los que más encarnizadamente se nos discuten, la mujer va ganando terreno. Los que se asustan de este progreso me recuerdan los tiempos en que parecía raro que las mujeres escribiesen. Hoy escriben todas las mujeres sin causar el asombro de nadie. En los países en que la mujer ha conquistado derechos políticos, la práctica ha venido á demostrar que no sólo saben desempeñarlos bien, sino que su influencia es benéfica, por regla general, y en nada perjudica á la marcha de la familia ni á la dulce feminilidad de los que los ejercen. Sólo una ignorancia completa ó manifiesta mala fe hace presentar esos cuadros caricaturescos de las mujeres ocupadas en los asuntos públicos, que ríen inconscientes é ignorantes.

Por fortuna un gran número de hombres serios no desconocen la razón que nos asiste, y que tene-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 185.

mos hasta la obligación de ocuparnos en los progresos de una organización social de la cual formamos parte, y de contribuir á la formación de leyes que nos afectan, tanto personalmente como por la suerte de las personas que amamos.

Lo que contribuirá á acelerar el movimiento de la libertad femenil es, sin duda alguna, el socialismo, cuya aparición constituye uno de los más grandes acontecimientos de la historia del mundo.

El socialismo obliga á las altas clases, tan egoístas y ciegas como ligeras y culpables, á mirar hacia abajo, prestando mayor consideración á los que trabajan, que con su número y su fuerza pueden llegar fácilmente á ser los señores de los que hoy les mandan. Con temor advierten que los jóvenes socialistas han de formar el ejército del porvenir y que la fuerza está en sus manos. Esto hace que ya, en vez de esforzarse la clase media en imitar las fastuosidades y vicios de la clase aristocrática, no se desdeñe de mostrar su situación, que conviva más con el pueblo que tiene más cercano á sí, y que los *señoritos,* que formaron durante siglos un peso muerto é inútil en la humanidad, se dediquen al trabajo y aprendan á cultivar su espíritu, saliendo de la ridícula torre de barro, que quisieron creer en su delirio palacio de criselefantina.

No importa, dentro de la índole de este libro, dilucidar aquí si es verdadera ó falsa la doctrina de los socialistas; basta con ver los hechos que de ella se derivan, puesto que teniendo el socialismo

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 186.

la obligación de considerar las cosas desde el punto de vista de las grandes masas, rinde un verdadero servicio á la causa de las reivindicaciones femeninas.

El socialismo considera las instituciones de nuestros antepasados imperfectas desde el punto de vista de la justicia, y siendo entre ellas la más colosal de las iniquidades la esclavitud de la mujer, tiende á querer suprimirla.

Así en el programa socialista proclámase la igualdad de sexos y se establece el sufragio universal para ambos.

Tal vez por esta consideración en que se las tiene, las mujeres han entrado con ardor en el movimiento socialista, y se han apasionado por todos los partidos avanzados. Se nota en esto el fenómeno de que mientras los partidos conservodores cuentan con el sufragio de las grandes damas, que no suelen molestarse por sostener sus ideales más de lo que una función de caridad ó llenar unos pliegos de firmas exigen; las mujeres del pueblo son apasionadas de los partidos revolucionarios. Se ve que ellas están cerca del dolor, sufren los males de una sociedad mal organizada y protestan con la rebeldía, que llega á veces al sacrificio de la tranquilidad y la vida.

La clase media en esta materia parece neutra, sin ideales, entorpeciendo la marcha de los unos y de los otros, quizás impidiéndoles la lucha, preferible á la indiferencia.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 187.

Muchas de esta desdichada clase desean formar parte con las grandes damas del partido conservador y sufren la afrenta de no ser admitidas en él. Otras, por sentimiento, quisieran figurar en las filas de las luchadoras del pueblo y no tienen valor para mezclarse noblemente con él. Á veces le toman como escalera para sus miras particulares, á veces se abstienen de seguir sus impulsos temiendo atraerse el odio de los altos, que nada serían capaces de hacer por favorecerlas y carecen de medios de dañarlas.

Pero lo que es aún peor, una gran mayoría cree caer en el ridículo al mezclarse en los asuntos políticos ó tomar parte en actos de protesta de los partidos avanzados. Sólo las mujeres de alma pequeña dejarán de obrar según les dicte su conciencia por el vano temor de disgustar á los necios que las contemplan, y sólo las que carezcan de la facultad de pensar pueden eximirse de contemplar el deber en que se hallan de contribuir al mejoramiento de la sociedad en que viven. La reclaman por igual el interés del hombre, de la patria y de la civilización. Se puede establecer un paralelismo entre el martirio de la mujer y la disminución de dicha en la comunidad.

Cuando un niño se forma en un hogar donde el padre y la madre viven colocados en el pie de la igualdad más absoluta, ve reinar en torno de él la justicia y se habitúa á considerar y respetar los derechos del individuo como la base del orden

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 188.

social. Esta impresión se graba en su espíritu y llega á formar su mentalidad. Entra en la vida influído por la idea de respeto á los derechos del ciudadano, base de la organización política, y la justicia reina en su país, como sucede en Inglaterra, donde la legalidad se respeta admirablemente.

Por el contrario, cuando un niño se educa en una familia que considera á su madre como un animal doméstico, subordinada á los caprichos de la tiranía de su padre; cuando la ve abatida y sin dignidad tratar de preservar su persona con la hipocresía, la duplicidad y el disimulo, no adquiere jamás clara noción del derecho. Entra en la vida creyendo que la fuerza brutal es la base de la sociedad, y en el país que esto sucede, la anarquía política y las duplicidades individuales dan por resultado la miseria universal.

Para que se vea lo absurdo de la idea de que una mujer no debe mezclarse en política, la compararemos con un hombre al que se le prohibiera hablar en un salón. La mujer necesita un conocimiento exacto de las condiciones de su país, de la política internacional, de cuanto es vida moderna, si ha de departir y si ha de ser para los hombres algo más que *un ser indigno de inspirar interés al mundo,* como dijo Leopardi, ó una criatura frívola, insubstancial, que *será feliz con poseer un espejo y almendras tostadas,* como afirma Byron.

Véase que en este libro no me ocupo de tales asuntos desde el punto de vista de la sociedad ni

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 189.

del feminismo, sino con relación á lo importante que resulta elevar nuestro intelecto, ser libres y consideradas, para conseguir mayor suma de condiciones capaces de inspirar el verdadero amor.

Cuando el sexo femenino se halle igual al masculino por su instrucción, por su elevación mental y su dignidad, las relaciones entre ambos adquirirán mayor grado de compenetración.

Desaparecerá ese vago temor que ahora domina aún á todas las mujeres temerosas de la falta de sinceridad en el hombre que se les acerca y habremos hecho desaparecer todos esos pasatiempos, amoríos fáciles, traiciones y engaños, de los que no se avergüenza hoy ningún hombre.

Se da el caso raro de que mientras el faltar á un contrato ó traicionar á un amigo es una falta grave que se considera deshonrosa para el que la comete, el engañar á una pobre mujer, faltar del modo más indigno á la fe que se le ha jurado y destrozarle el corazón, se tiene por tan natural, que el que esto hace no se deshonra ni se toma el trabajo de ocultarlo, antes bien suele alardear de lo que para el vulgo y hasta para la generalidad de las mujeres resulta un nuevo mérito.

El tipo calavera, jactancioso, inconstante y granuja tiene aceptación entre las mujeres ineducadas. Si la cultura iluminara sus pobres cerebros, lo aborrecerían. Por eso tiene tanta oposición la cultura de la mujer.

Al mismo tiempo el progreso de la liberación de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 190.

la mujer establecerá su situación legal dentro de las leyes de un modo más preciso y acabará con esa serie de abusos y hasta de crímenes, cuya repugnancia se oculta con el dictado de pasionales.

Hay que tener en cuenta en todo lo expuesto que el grado de libertad y cultura ha de estar relacionado con el círculo en que cada uno se desenvuelve, sin que llegue á ser el germen de la ambición y de deseos irrealizables, que hagan á la mujer disgustarse de lo real. La felicidad consiste en cifrar nuestras aspiraciones, en lograr la satisfacción del corazón y de la conciencia. Cumplir los deberes y ser amadas en la dulce tranquilidad de los espíritus afines que se compenetran lo mismo en la pasión que en la amistad. Tal es el ideal verdadero que está al alcance de nuestra mano.

Las condiciones que la mujer ha de poseer para alcanzarla parecen á primera vista múltiples y complicadas, pero basta fijarse con detenimiento para verlas simplificarse: Un espíritu cultivado del cual nacen todas las bellezas y todas las bondades.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 191.

CAPÍTULO XI

Medios sobrenaturales para ser amadas.—Peligro de la superstición.—La mentira de las adivinaciones.—Hechicería.—Oráculos.—Sonámbulos.—Cartomancia.—Quiromancia y Frenología.

«¿No hay otros medios de ser amadas?», se preguntarán nostálgicamente algunas damas de poca fortuna en materias amorosas.

Las infelices que padecen el tormento de los celos ó de una pasión no correspondida, desearían aferrarse á lo sobrenatural, á los medios maravillosos y extraordinarios, para conquistar aquel amor que apetecen.

Las que en tal caso se hallen y posean dotes amabilísimas, tal vez tachen de insuficiente todo lo expuesto.

Tengan, sin embargo, en cuenta que el ser amadas no significa que seamos irresistibles para conquistar el amor de determinada persona. Si un corazón se nos escapó, ó si nunca llegamos á él, todos los esfuerzos que no sean lícitos serán vanos.

Nada es tan perjudicial como la creencia en filtros, drogas y artes de magia para conquistar el

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 192.

amor de un ingrato. Infinitos casos de locura y de muerte debidos á tales supersticiones hay que lamentar. Algunas mujeres, pensando dar una droga que les conquistaría el amor, han dado un veneno á sus amados, ocasionándoles una enfermedad mortal, la idiotez ó la enajenación.

Para conquistarse un alma no hay más medio de llegar á ella que la bondad y la ternura. Si así no se logra, todo lo demás es inútil.

La ignorancia y la obcecación de las enamoradas celosas la explotan hábilmente muchos charlatanes para sacarles los cuartos, y á veces, con sus falsas experiencias y adivinaciones, causan un gran daño en los hogares que pretenden pacificar.

Para que las damas puedan ver la mentira de todas las patrañas y supersticiones en que incautamente suelen caer, explicaremos aquí el mecanismo de todos los sortilegios de que suelen valerse las embaucadoras que les ofrecen remedios ó ponen á su servicio las ciencias mágicas.

Las ciencias ocultas encierran una serie de operaciones diversas, que se ramifican de distintos modos para unirse todas entre sí.

Es evidente que no se conocen todos los misterios del universo y las fuerzas que lo componen; de este misterio se valen las ocultistas para la charlatanería de su ciencia.

La palabra *magia* significa *sabiduría,* pero se ha desvirtuado practicándola como ciencia infernal ó demoniaca. Es raro ver que las damas más

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 193.

devotas, las que se persignan al sólo nombre de las divinidades infernales, acuden aguijoneadas por la pasión á casa de las adivinadoras, barajeras y sonámbulas, que debían considerar como el templo de Satanás, puesto que la Iglesia lanza su excomunión sobre los que tales prácticas realicen y niega la sepultura en sagrado á los que mueren en semejantes lugares.

La ciencias ocultas en la antigüedad han tenido sacerdotes que se conocían con el nombre de *magos*. En Caldea, cuna de estas ciencias, los magos eran á veces soberanos. Así, Gaspar, Melchor y Baltasar conocieron como hábiles astrólogos los signos del nacimiento del Mesías por el aspecto del cielo y emprendieron su peregrinación para adorarlo.

En la India, la Persia y el Egipto, los magos eran siempre sacerdotes. Los médicos y los alquimistas no aparecen hasta la Edad Media.

Avicena, Paracelso, Agripa, Alberto el Grande, Flamel, el marqués de Villena y muchos otros precursores del conde de Cagliostro y del conde de San Germán, así como de la moderna Mad. de Treves, que es la *élite* de las inmundas barajeras de la actualidad, son personajes acerca de los cuales conviene no equivocarse. En su mayoría fueron sabios investigadores que siguieron un falso camino, y que, sin embargo, realizaron algunos descubrimientos importantes.

La mayoría de sus trabajos se han perdido, porque en el siglo XV la Iglesia hizo un auto de fe con

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 194.

los más célebres manuscritos, sin saber apartar de ellos lo científico de lo supersticioso, lo útil de lo perjudicial. No decayó, emperó, por eso el charlatanismo, y los herederos de *magos* y *sibilas* continuaron con filtros y adivinaciones la labor de sus antepasados, pero más desprovista de base, más empírica, y por lo tanto más perjudicial.

Las hechiceras de las pasadas edades se aparecen á la imaginación como furias, dispuestas al maleficio, con su cólera, su odio y su venganza; pero nuestra época, progresiva en la cultura, ha visto florecer una especie de hechicera acomodada al espíritu moderno, que son todas esas mujeres que profetizan el porvenir ya por las cartas, el magnetismo ó maniobras infernales y cínicas, aunque algunas, revestidas de poesía, como las que se valen de las flores y los espejos para sus adivinaciones.

Algunas de estas hechiceras tienen entrada en los palacios y gozan consideración de las grandes señoras, que no las desdeñan en ninguna parte. Son la aristocracia de las hechiceras, que deslumbran con su lujo; se las tolera y hasta se las sanciona, puesto que se ven sus reclamos en periódicos y se las conoce públicamente. Por lo general esta clase de hechiceras es inofensiva. Se rodean de un misterio que satisface el espíritu exaltado de los que las buscan, dándoles la satisfacción de probar emociones de temor y de cautela, pero no son perjudiciales; su ciencia es más *sportiva* que real, de

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 195.

entretenimiento, y logran con ella pingües rentas. La tontería y la credulidad de las mujeres son para ellas una mina de oro.

Las hechiceras que forman la masa vulgar de las que á tal cosa se dedican, son por el contrario mujeres astutas, pero ignorantes, que á fuerza de querer embaucar á las otras acaban por tener fe en su propia misión, y se prestan no sólo á mostrar los arcanos de lo porvenir, sino á proporcionar filtros de belleza y de amor, ó medios de triunfar de los enemigos, cuando no de dañarlos.

Cerca de ellas suele haber una corte de vividores que explotan la estupidez de la clientela y que se dedican á toda clase de procedimientos perjudiciales, cartas anónimas, calumnias, espionajes, etcétera.

De muchas desgracias, desuniones de familia, escándalos y hasta crímenes, tienen la culpa la credulidad de los ignorantes y la maldad de las hechiceras.

Ellas dan los medios de desfigurar á una rival afortunada, propinándole drogas que le hagan perder la cabellera ó falsificándole los objetos de la *toilette* con ácidos corrosivos, y hasta intoxicarla con productos exóticos ó venenos cautelosamente administrados. Otras venden anillos mágicos, y se dedican á operaciones de sugestión que no son peligrosas. Pero todos esos casos de locura, de idiotez y de muerte de que hablamos antes, suelen tener su origen en la charlatanería de las hechiceras.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 196.

La policía se ve con frecuencia obligada á tomar cartas en el asunto, y las que á este tráfico se dedican viven ocultándose y lo ejercen de un modo clandestino.

Lo peor del caso es la creencia que ellas llegan á tener en sus conocimientos y en la eficacia de su arte, sugestionadas por su continua predicación. En la Edad Media, cuando se quiso exterminar á esta especie tan perjudicial como numerosa, se las veía ir á las hogueras confesando sus hechizos y hasta acusándose de crímenes falsos, cometidos en personas que se hallaban presentes, sin que el conocimiento de su aberración lograra salvarlas del suplicio. Época en que la superstición causaba los mismos estragos en las sentenciadas que en sus jueces.

Todo lo que se refiere á la hechicería es demasiado grosero para poder acogerlo aquí ni aun á título de entretenimiento. Sus prácticas son ridículas y harían reir si no tuviesen luego resultados tan perjudiciales. En Andalucía, donde está extendido este prejuicio, se cuentan infinitos males debidos á su influjo. Hay que recomendar á las mujeres que ni por curiosidad recurran jamás á estos remedios.

Sus ritos mezclan por igual á los dioses del paganismo y á las divinidades cristianas; en sus conjuros se invoca á Venus y Astaroth, al par que se rezan *paternoster* y *avemarías*.

Todas las operaciones se reducen á buscar el amor ó á dañar por el odio.

Los procedimientos ridículos, si no envolvieran

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 197.

una segunda parte perversa, consisten en influir sobre el corazón de la persona sobre la cual se desee dominar, para bien ó para daño suyo. Se representa á estas personas por una figura de cera, sobre la que se manipula, ó por un corazón de carnero, en el que se hincan clavos y alfileres, con oraciones y maniobras groseras.

Del mismo modo se dan amuletos, oraciones, que deben llevarse consigo, y otras mil fórmulas empíricas é inútiles.

Lo verdaderamente terrible son los filtros, que se componen de venenos excitantes del sistema nervioso, como los polvos de cantáridas, ó bien drogas que conducen á la abulia, con el agotamiento de fuerzas, como el cornezuelo de centeno, y á veces con preparados abyectos que no se deben reseñar, y en los que su propia dignidad no debe hacer que caiga ninguna mujer.

Todos los manejos de hechicería deben ser rechazados en absoluto.

Examinemos los misterios de la *kabbala*.

Esta palabra viene de otra hebrea que significa *tradición*. Entre los hebreos la *kabbala* encerraba la teología secreta, iniciadora de las misteriosas interpretaciones de los libros santos.

Los grandes sacerdotes conocían estos secretos, que eran la clave de su religión.

Más tarde la *kabbala* se transformó, perdiendo la santidad de su doctrina, en una especie de rito infernal.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 198.

Varias causas contribuyeron á esta transformación. Los hebreos quedaron fieles á su culto primitivo, mientras una gran parte de los otros hombres cayeron en la idolatría, y para éstos la teología se transformó en las maniobras de la magia. Así la *kabbala* se dividió en dos partes, que á su vez tuvieron varias ramificaciones.

La primera parte, denominada *berenith,* es la ciencia de las virtudes que contiene el mundo. La segunda, *marcera,* es la ciencia de lo sobrenatural. La alta *kabbala* nos revela los misterios de los más sublimes atributos de Dios: corona, sabiduría, inteligencia, clemencia, justicia, ornamento, triunfo, lenguaje, base, reino. En Reuchlin existen los nombres de 62 ángeles que nos ha dado la *kabbala,* y en los que hace residir las fuerzas que dominan á los humanos. Los divide en tres partes. Los primeros reciben directamente la luz del cielo. Los segundos dirigen las esferas celestes. Los terceros presiden la suerte de los humanos. El hombre tiene el poder de utilizar los buenos y los malos espíritus, y de aquí nace la ciencia que le enseña á dominarlos y servirse de ellos.

Paracelso enseña que los espíritus elementales son cuatro: las *sílfides,* espíritus del aire; las *salamandras,* espíritus del fuego; las *ondinas,* espíritus del agua, y los *gnomos,* espíritus de la tierra. Estos espíritus, que pueden vivir largo tiempo, tienen alma mortal, lo que les diferencia del hombre; se dividen en masculinos y femeninos, y si se alian con

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 199.

los humanos, pueden conseguir la inmortalidad. En la Edad Media abundan las leyendas misteriosas, como las de Melusina y Merlín. Pico de la Mirandola acepta estas versiones en una gran parte.

Á título de curiosidad solamente daremos aquí la oración de las salamandras:

«Inmortal, Eterno, Inefable y Sagrado Padre de todas las cosas, que llevas sobre tu carro, rodando sin cesar, los mundos que siempre giran. Dominador de los etéreos campos donde elevan su trono las Potencias; desde cuya altura tus ojos lo descubren todo, y tus bellas, santas orejas, lo escuchan todo. Tú amas á tus hijos desde el principio de los siglos, porque tu dorada, grande y eterna Majestad resplandece sobre los montes, el cielo y las estrellas, sobre las que tú has elevado tu fuego centelleante. Tú te alumbras y te mantienes con tu propio esplendor, y son de tu esencia los rayos intangibles de luz que alimentan tu Espíritu infinito. Ese Espíritu infinito produce todas las cosas y forma ese tesoro inexpugnable de materia que no puede faltar en la generación siempre en redor tuyo, á causa de las formas sin nombre en que está sujeta y que tú llenas y diriges. De ese Espíritu tienen también su origen esos Reyes muy santos que se inclinan ante tu trono y componen tu corte. ¡Oh Padre Universal! ¡Oh Padre de los felices mortales é inmortales! Tú has creado las Fuerzas, que son maravillosamente semejantes á tu eterno pensamiento y á tu esencia adorable. Tú las has cons-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 200.

tituído superiores á los ángeles que anuncian al mundo tu voluntad. Tú has creado una tercera especie de soberanos en los elementos. Nuestra continua ocupación ha de ser loar y alabar tus deseos. Nosotros nos abrasamos en el deseo de poseerte. ¡Oh Padre! ¡Oh Madre, la más tierna de las madres! ¡Oh ejemplar admirable de los sentimientos y la ternura de las madres! ¡Oh Hijo de la flor de todos los hijos! ¡Oh forma de todas las formas! ¡Alma, Espíritu, Armonía y Nombre de todas las cosas!»

Se ve en esta oración desnaturalizar el culto de Dios que daban los primeros hebreos, pero se advierte en las reminiscencias que conserva el origen de la ciencia cabalística. Fácilmente puede comprobarse cómo se mezclan á la teología hebrea los elementos de baja superstición del Egipto de los Ptolomeos.

En la Edad Media la magia se desenvolvió en Europa como un culto demoníaco.

Es curioso analizar la importancia que muchos grandes personajes le concedieron. En Italia, príncipes de la Iglesia creyeron en la magia y en Francia tuvo templos y sacerdotes. Algunos herejes confesaron su culto á las ciencias ocultas y revelaron sus misterios al sucumbir en el tormento. La misma reina Catalina de Médicis llevaba medallas mágicas, y hay datos que permiten creer que Enrique III se entregaba á su culto. En España el marqués de Villena es uno de los que con más fervor estudiaron las ciencias ocultas, y en Toledo

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 201.

se conservan las ruinas del palacio que el vulgo miraba con supersticioso terror. Los mágicos de la Edad Media alzaban templos á su culto, cuyo aspecto les hacía más siniestros.

En la actualidad se distinguen varias especies de ramas: magia blanca, magia negra y magia roja.

La primera es la más benigna de todas. Los demoníacos, en los tiempos pasados pretendían recibir en ella los socorros de los buenos espíritus. En nuestra época ha quedado reducida á la prestidigitación, ó sea á las leyes de la física aplicadas para producir efectos extraños y sorprendentes para el público.

La magia negra no es ya una diversión inocente. Sirve para invocar á los muertos y solicitar apariciones de espectros y fantasmas. Pretende tener pacto con el diablo y causar maleficios.

La magia roja no se encuentra apenas en Europa. Es un culto repugnante á la sangre para honrar á Satanás, que resulta criminal en muchas ocasiones.

¿Podrá nadie creer que todos estos procedimientos puedan tener valor para conquistarnos amor ni felicidad?

Téngase constantemente en cuenta que al enumerarlos sólo tratamos de presentar el misterio que los envuelve para que dejen de sugestionar á las naturalezas débiles.

Una de las creencias más extendidas desde la antigüedad es la fe en los oráculos.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 202.

El oráculo consistía en la respuesta de una divinidad á la que se consultaba por medio de augures, pitonisas, sibilas y otras personas histéricas que se decían sus intérpretes.

Había una cantidad innumerable de medios de consultar al oráculo; los griegos y latinos practicaban la adivinación con el concurso de augures y arúspices, que bajo diversos nombres se han encontrado en todos los pueblos. Muchas pitonisas, como las de Cumas y la de Delfos, han dejado memoria á la posteridad. Ninguna persona emprendía un viaje ni un asunto arriesgado sin consultar á los oráculos.

Los medios empleados son muchos, valiéndose ya de animales, ya de vegetales ó de objetos de todas las clases. La superstición nos supo proveer de un arsenal de medios abundantes. Los más usados son, en la actualidad, los sonámbulos y las cartas.

La sonámbula, dormida magnéticamente, adquiere durante su sueño la cualidad de adivinación.

Un estudio detenido de esta materia que he consultado antes de escribir este libro prueba con un gran número de datos y deducciones lógicas que, aun en el caso de existir el magnetismo y de poseer la sonámbula la doble vista que se le supone, su ciencia nos resultaría siempre falsa é ineficaz para nuestro objeto.

La verdadera hipnótica está dominada por el

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 203.

hipnotizador. Se verifica el caso de transmisión de pensamiento, y por lo tanto, verá y responderá según las inspiraciones que le sugiera.

Hasta en las ocasiones en que se la pusiera en comunicación con nosotros mismos, la sonámbula vería nuestra ansiedad, nuestras dudas, los antecedentes que nosotros conocemos, y á esta situación corresponden sus respuestas; los datos exactos de los hechos que conocemos y que causan nuestra admiración predisponiéndonos á darle fe, y las vacilaciones que respecto al porvenir nos muestra siempre, y que no son otra cosa que el reflejo de nuestros deseos y nuestras indecisiones. Por fortuna, á pesar de los deseos que nos inspira, no podemos conocer lo futuro, pues su revelación constituiría el tormento y la desgracia de toda nuestra vida. Pero el espíritu humano, siempre inquieto, sobre todo cuando está excitado pasionalmente, tiende á inquirir lo desconocido, inventando diversos procedimientos.

Á la sonámbula, un poco anticuada, ha sustituído la *vidente*. Sin el auxilio del sueño magnético, el sujeto, con sus solas facultades, inspirado por un espíritu que encarna en su seno, recibe la revelación de los misterios del destino. La vidente, con cálculos más ó menos difíciles, promete siempre amor y fortuna.

La señorita Cruëdan, una célebre vidente francesa, se decía inspirada por el ángel Gabriel, que le componía en forma rimada sus maravillosos pro-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 204.

nósticos, y todo París desfiló por el gabinete de la profetisa.

En la Exposición Universal, en la sección del viejo París, una mujer de tipo extraño, morena, extremadamente elegante, atraía á la multitud.

Era uua nieta de zíngaros que ejercía el oficio de vidente, llegando á tener una colosal reputación. Ella había predicho, con detalles, el trágico fin de los reyes de Servia. Quizás se trataba más que de un caso raro de adivinación de una lógica admirable que había previsto los acontecimientos.

El otro medio á que generalmente recurren las mujeres celosas es á la cartomancia.

Las cartas *(tarots)* vinieron de la India, donde fueron importadas por los bohemios, y eran para ellos á un tiempo un libro santo y un medio de ganar el pan. De ese libro se derivó el juego de cartas, que se llamaron en España *naipes,* á los que los naturales fueron muy aficionados siempre. Alfonso XI de Castilla fundó en 1332 una orden *de la Banda*, cuyos estatutos prohibían el juego de cartas. En 1387 las prohibió severamente Juan I; pero á pesar de esto y de los edictos sucesivos, el juego de naipes no logró ser desterrado, aunque se condenaran severamente los de azar. Las cartas se aclimataron en toda Europa y hasta cambiaron el carácter de sus figuras según el gusto nacional, de modo que no son iguales las francesas á las de los otros países.

La primitiva baraja bohemia que formaba el

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 205.

libro de *Taroth* se componía de 78 cartas; hoy lo común es que sólo tengan 48 y sólo 42 para las adivinaciones, que supone en ellas todos los elementos necesarios. Este *taroth* modernizado basta para decir la buenaventura, teniendo en cuenta los arcanos, los planetas y los números que cambian el valor de su explicación. Los mismos gitanos, que toman en serio su oficio y creen realmente leer sobre sus cartas, se ríen de nosotros interpretándolas á su capricho, pero sin revelar jamás ninguno de los 22 arcanos que existen en el libro de Loth y que creerían profanar ante uno que no fuese de su raza.

He aquí cómo operan los que consultan el oráculo por medio de los naipes. Éstos se dividen en cuatro clases diferentes, denominadas *palos:* oros, copas, espadas y bastos. Éstos, por sí solos, ya tienen un valor representativo: Oros, riqueza; copas, alegría, amor; bastos, viajes y contrariedades; espadas, muertes, disgustos y desgracias.

Para su estudio se dividen en series: 4 ases, 4 doses, 4 treses, 4 cuatros, 4 cincos, 4 seises, 4 sietes, 4 ochos, 4 nueves, 4 sotas, 4 caballos y 4 reyes; formando entre todas 4 series de cuatro; porque la cifra 4 es siempre la fatídica y la misteriosa.

Pero si hemos de apreciar la significación de las cartas, es preciso saberlas leer en sus diversos significados, según se combinen entre sí. Se ha de observar la posición de la carta; derecha ó del

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 206.

revés la suerte cambia. He aquí algunas líneas generales de la cartomancia.

4 ases, peligros, daños, prisiones y malos negocios.

3 ases, novedades favorables.

2 ases, complot contra el consultante.

4 reyes, buen éxito, dignidad y honores.

3 reyes, consejo de hombres.

2 reyes, amistad de hombres, proyectos.

4 sotas, festín, placeres, soirée.

3 sotas, burlas.

2 sotas, amistad de mujeres.

4 caballos, reunión de gente joven.

3 caballos, disputas, falsos amigos, calumnia, agresión.

2 caballos, declaración, proyectos, según la serie.

4 nueves, gran acontecimiento.

3 nueves, fortuna, salud.

2 nueves, pequeñas entradas de dinero, ganancia.

4 ochos, carta, ausencia.

3 ochos, regalos, matrimonio, vejación, espectáculo.

2 ochos, galantería, capricho del corazón.

4 sietes, intrigas, sucesión, proceso.

3 sietes, embarazo, enfermedad, agresión.

2 sietes, conocimientos nuevos.

En las barajas que tienen dieces la reunión de 4 dieces significa conclusión de un negocio.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 207.

3 dieces, indecisión y malas operaciones.

2 dieces, cambio.

Las que no tienen esta carta se sustituyen por los cincos.

No debemos olvidar que este género de adivinación, como las otras, no es más que una superstición; pero las mujeres han gustado siempre de él. Se cuenta que la desdichada María Antonieta consultaba las cartas todos los días en su prisión y que siempre le aseguraban su próximo y desastroso fin.

La amergomancia se llama pomposamente una suerte de adivinación que se hace por medio del café, y la cual usan mucho los hebreos.

Para verificar este rito se prepara el café en una cafetera, dejando en el fondo todo el polvo que quede depositado y retirar la parte líquida, que se deja en reposo durante una hora. Después se pone la cafetera de nuevo al fuego para que el poso se mezcle al agua, y cuando está pronto se vierte con una cuchara en un plato blanco sin ornamento ni dibujo. El plato debe estar muy limpio y seco al fuego. Es preciso no llenar más que la mitad y agitarlo en todos sentidos durante un minuto ligeramente. Después se sopla tres veces sobre él, poniendo toda la voluntad en conocer lo que se desea. Se vierte con suavidad el líquido que sobra en un recipiente y el plato conserva las partículas del polvo que forman el oráculo.

Las figuras que forma permiten leer en el destino:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 208.

Un gran número de cruces, hipocresía y mentiras.

Cuatro cruces, muerte violenta.

Una cruz, muerte.

Líneas en pequeña cantidad, ayuda.

Una línea corta, viaje.

Una línea larga, gran viaje.

Muchas líneas, vejez triste.

Cuadrados, disgustos.

Cuadrilongos, disgustos conyugales.

Rombos, inconstancia.

Cuadrados con cruces, infidelidad.

Círculos, dinero.

Exágonos, octógonos, etc., matrimonio dichoso.

Círculos concéntricos, disgustos de amor.

Corona de cruz, duelo próximo.

Triángulo, empleo honroso.

Si los posos toman forma de cofre, carta.

Rueda, accidente.

Coche, muerte de un amigo por accidente.

Fusil, éxito.

Ventana, robo.

Si toman la forma de animales indican:

Cuadrúpedos en general, penas.

Caballos, novedades.

Cornúpetos, ganancia.

Gato, traición.

Perro, necesidad de guardarse de algún peligro.

Gallo, vigilancia.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 209.

Pollos, coqueterías.
Patos, bailes.
Buho, desgracias.
Pájaro, fortuna.
Serpiente, traición.
Pescados, invitación á comer.
Respecto á las flores significan: la
Rosa, salud.
Clavel, alegría.
Pensamientos, preocupación.
Rama de árbol, entorpecimiento.
Ramo de flores, buen presagió.

Casas ó edificios significan buena fortuna y herencia.

Algunas veces la imaginación finge retratos de personas conocidas y hasta cuadros completos.

La superstición considera días y números afortunados ó fatídicos. Esta creencia es ya antigua. Los romanos marcaban con una piedra blanca los días dichosos y con una negra los desgraciados, no emprendiendo en ellos ningún viaje ni empresa.

Los viernes se consideran nefastos para los negocios, pero propicios para el amor, por ser dedicados á Venus, su diosa.

Los martes son perjudiciales para los viajes y los matrimonios y propicios para las conquistas.

Á continuación damos el cuadro de los días faustos y nefastos:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 210.

Días faustos	Meses	Días nefastos
3, 10, 27, 31	Enero	13, 25
7, 8, 18	Febrero	2, 10, 17, 22
3, 9, 12, 14, 16	Marzo	13, 19, 20, 28
5, 17	Abril	18, 20, 29, 30
1, 2, 4, 6, 9, 14	Mayo	10, 17, 20
5, 7, 8, 9, 12, 23	Junio	4, 20
3, 6, 10, 23, 30	Julio	5, 13, 27
5, 7, 10, 14, 29	Agosto	2, 13, 27, 31
6, 10, 13, 18, 30	Septiembre	13, 16, 18, 19
13, 16, 25, 31	Octubre	3, 9, 27
3, 13, 23, 30	Noviembre	16, 25
10, 20, 29	Diciembre	15, 28, 31

Entre las supersticiones más extendidas se cuentan la astrologia y la quiromancia. La primera pretende conocer el secreto de la influencia que los astros puedan ejercer en la vida de las personas. El Zodíaco era el libro de la sabiduría donde los magos estudiaban las secretos divinos, achacándoles la causa de la desigualdad de la suerte humana. Admiten los creyentes en esta ciencia que lo mismo que el sol y la luna influyen sobre la tierra, el reloj celeste, compuesto con los doce signos del Zodiaco, que representa los doce meses del año y las doce horas del día y de la noche, nos aporta influencias dichosas ó desgraciadas. De lo

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 211.

extendida que estuvo esta creencia en la antigüedad, se deriva el dicho vulgar de tener buena ó mala estrella.

Los planetas corresponden cada uno á un día de la semana.

Sol, domingo.
Luna, lunes.
Marte, martes.
Mercurio, miércoles.
Júpiter, jueves.
Venus, viernes.
Saturno, sábado.

Entre las combinaciones largas y difíciles de la astrología judiciaria, estos astros tienen gran importancia.

Influencia de los astros sobre el carácter

EL SOL: *Favorables.* — Da probidad, justicia, buena fe, castidad, sabiduría, magnanimidad, actividad febril, piedad, generosidad hasta la magnificencia, ilustración, celebridad, amor á la distinción y los honores, protección de los grandes, pero poco afecto para la familia.

Desfavorables.—Malicia, vanidad, amor á todo lo que brilla, aunque sea falso, y poca escrupulosidad.

LA LUNA: *Favorables.*—Espíritu sutil, conducta

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 212.

irreprochable, ejemplaridad, honradez, franqueza, delicadeza, discreción, gran reputación y grandes honores.

Desfavorables.—Espíritu falso, vano, bajo, frívolo, carácter tímido, vagabundo, que no conseguirá ninguna posición honrosa: á no ser que el astro esté al nacer en el primer cuarto no tendrá influencias favorables.

MARTE: *Favorables.*—Personas fuertes, robustas, valerosas, generosas y temerarias. Aman la guerra, los combates, la dominación y el poderío. Son bravos, ágiles, activos, sin amor propio, descreídos, desinteresados y pródigos. Buenos capitanes y malos administradores.

Desfavorables.— Carácter injusto, sin piedad, cruel, homicida, pendenciero, arrogante, borracho, tirano, bribón, incendiario, ladrón é irreligioso.

MERCURIO: *Favorables.*—Espíritu estudioso, penetrante, naturalmente bueno. Curioso, prudente, circunspecto, afable, indulgente, de costumbres irreprochables. Aptitudes para las Bellas Artes, las ciencias, y sobre todo las matemáticas. Éxito en las grandes empresas.

Desfavorables.—Embustero, impertinente, importuno, disimulado, pérfido, maligno, perjuro, falsario, calumniador, parásito, ligero, inconstante, olvidadizo, parlanchín, fácil de ilusionar, mal consejero, criminal.

JÚPITER: *Favorables.*—Carácter noble, elevado, humano, misericordioso, fiel, dulce, creyente, afa-

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 213.

ble, gracioso, grave, reflexivo, servicial, correcto, alegre, amante del fausto y de las grandes acciones, buenos militares, buenos juristas y buenos magistrados.

Desfavorables.—Vicio disimulado bajo apariencias de piedad y grandeza de alma. Hipocresía y disimulo.

VENUS: *Favorables.*—Carácter alegre, pacífico, amable, sociable, compasivo, piadoso, amante de la limpieza, la música, la danza, las fiestas y los espectáculos. Las maneras son elegantes, de buen tono, evitan las querellas, se apenan por los infortunios, perdonan las injurias y son felices en amor y amistad.

Desfavorables. — Timidez, imprudencia, poco delicado, afeminado, desagradable en amor y en amistad, vicioso, desordenado.

SATURNO: *Favorables.*—Carácter profundo, dado á los descubrimientos, prudente, buen consejero, reservado, laborioso, paciente, tenaz, interesado, económico hasta la avaricia, autoritario, imperioso, excelente gobernante, tratando de atraerse la atención de los superiores por su celo.

Desfavorables. — Carácter triste, melancólico, duro, cínico, perezoso, tímido, envidioso, taciturno, usurero, egoista.

Sobre las diversas edades de la vida marcan su influencia los astros del modo siguiente:

La *Luna*, desde el nacimiento hasta los cuatro años.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 214.

Mercurio, desde los cuatro á los catorce.

Venus, desde los catorce á los veintiuno.

El *Sol,* desde los veintiuno á los cuarenta y dos.

Marte, desde los cuarenta y dos á los cincuenta y seis.

Júpiter, de los cincuenta y seis á los sesenta y ocho.

Saturno, desde los sesenta y ocho á la muerte.

Influencia de los astros sobre la fortuna

El SOL: *Favorables.*—Dignidad de primer rango, celebridad, amigos poderosos, apoteosis hasta la posteridad.

Desfavorables.—Desastres, desgracias, enemigos poderosos, infortunios, reveses.

LUNA: *Favorables.*—Riquezas, honor, nombre ilustre, matrimonio afortunado, hijos, amistad de grandes, buena situación, grandes posesiones á orillas de los ríos ó del mar.

Desfavorables. — Vida atormentada, buena y mala, éxitos y reveses hasta la muerte.

MARTE: *Favorables.* — Gran guerrero, médico célebre, abogado ilustre, cazador, victorias en mar y tierra, triunfos, riquezas, honores.

Desfavorables.—Duelos, riñas, procesos, pérdida de bienes, de situaciones honoríficas, rupturas,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 215.

uniones criminales, incestuosas, homicidas, prisión y muerte violenta.

MERCURIO: *Favorables.*—Invenciones, descubrimientos sensacionales que producen gloria y dinero. Comercio floreciente, embajadas, consulados, magistraturas, empleo brillante y lucrativo. Amistades poderosas y generales, apoyo para obtener éxito en los negocios é inmensas riquezas.

JÚPITER: *Favorables.*—Riquezas, honores, libertad, alianzas ilustres y ventajosas, amigos poderosos, renombre y celebridad, familia numerosa y afortunada.

Desfavorables.—Los efectos neutralizados por pérdidas, ruinas é infortunios.

VENUS: *Favorables.*—Afección general, ganancias seguras, empleos y negocios lucrativos, felicidad y amor en la familia.

Desfavorables.—Las cualidades son neutralizadas ó fuertemente atenuadas.

SATURNO: *Favorables.*—Grandes dignidades, gobierno, gran fortuna, descubrimientos y tesoros.

Desfavorables.—Pérdida de honores, servidumbre, enemigos ocultos, pobreza, infamia, destierro, prisión, fin miserable.

Sobre la salud y la muerte obran de este modo los astros.

SOL: *Favorables.*—Muerte rápida por fiebres, espasmos, infección.

Desfavorables.—Muerte por epidemia, arma blanca ó incendio.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 216.

LUNA: *Favorables.*—Muerte natural, hidropesía, aplopejía, cólico, diarrea, vómitos, crisis nerviosa.

Desfavorables.—Muerte violenta, caída en el agua, remedio violento, asesinato ó cadalso.

MARTE: *Favorables.*—Fiebre aguda, hemorragia, peste, disentería, mordedura de un reptil ó de un animal rabioso.

Desfavorables.—Muerte violenta causada por una operación, pérdida de un miembro, equivocación de un médico, combustión, puñalada, tiro, estrangulación ó decapitación.

MERCURIO: *Favorables.*—Muerte natural, convulsión, fiebres, neurastenia aguda, epilepsia, afección del cerebro.

Desfavorables.—Muerte súbita, veneno, asesinato, castigo de la ley.

JÚPITER: *Favorables.*—Pasión violenta, viruela, inflamación del hígado, columna vertebral, vejez.

Desfavorables.—Ahogado, duelo, guerra.

VENUS: *Favorables.*—Muerte natural, enfermedades de amor.

Desfavorables.—Muerte violenta, ignominiosa, abuso de placeres, venenos, medicamento intempestivo.

SATURNO: *Favorables.*—Tristeza, cansancio, fiebre, hidropesía, tisis, parálisis, aplopejía, letargo, muerte natural.

Desfavorables.—Accidente por asfixia, naufragio, caída al agua, arma de fuego, cadalso y muerte repentina.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 217.

Así se puede ver que se considera á los astros como una caja de Pandora donde se encerrasen todos los males y los bienes de la humanidad. Complicando todo esto con los signos del Zodiaco, resulta una ciencia hermética que los ignorantes pretenden poseer, y que no por comprenderla resultaría menos empírica. Se pretende también que los astros influyen sobre el aspecto físico, asegurando que los que han nacido bajo la influencia del

SOL: *Los hombres.*—Tienen desde la infancia un tipo de gran belleza, formas nobles, elegantes, bien proporcionadas, de nariz aguileña, boca bien dibujada, labios rojos, dientes sanos, ojos azules, frente alta y serena, barba indicando voluntad y fuerza, el rostro aureolado de una cabellera rubia y el aire digno y majestuoso.

Las mujeres, bellas y distinguidas, talle largo, actitudes nobles, como su carácter, pero desgraciadas en el matrimonio si no dan con un esposo de altas y nobles aspiraciones.

LA LUNA: *Hombres* de poca estatura, bien proporcionados, ágiles, blancos, con ojos grises, carácter dulce y apacible, fríos en sus amores, incapaces del odio.

Las *mujeres* bellas, rubias, de ojos azules, rostro oval, mejillas redondas, muy blancas, muy distinguidas, reservadas y poéticas.

MARTE: *Hombres.*—Estatura normal, nervudos y ágiles, frente combada, cabellos rojos, ojos obscuros, pecosos, nariz puntiaguda, labios delgados,

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 218.

barba picuda, mirar duro y movimientos bruscos.

Mujeres.—Bellas y de color demasiado pálido; ojos claros con aparente dulzura y maldad, dientes feos, amarillentos; la garganta bella. Serán más amadas por su carácter que por su belleza.

MERCURIO: *Hombres.*—Pequeños, algo zambos, fornidos, cabellos negros y duros, ojos negros y muy brillantes, boca mal formada, pequeña y de contorsiones.

Las *mujeres* tienen una estética análoga.

VENUS: *Hombres.*—Talle elegante, tinte fresco, ojos azules, cabellos rubios, rojos labios, dientes blancos y desiguales. La barba redonda, la mirada dulce, la sonrisa amable y la constitución débil.

Las *mujeres* dotadas de todas las gracias y todas las bellezas.

JÚPITER: *Hombres.*—Bellos y de constitución sana, cabellos negros y abundantes, ojos grandes y negros, tinte moreno, nariz grande, barba acentuada, cuello redondo, brazos y piernas de atleta y alta estatura.

Mujeres.—Bellas formas, buena estatura, figura noble y expresiva.

SATURNO: *Hombres.*—De escasa belleza, color negro, ojos falsos que no miran de frente, sino fugitivos de un lado á otro, delgados, encorvados y de barba rala.

La *mujer* tiene los mismos defectos y mala salud.

Pero todas las influencias varían según los signos del Zodíaco, que dominan:

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 219.

Aries, de 21 Marzo á 19 Abril.
Tauro, de 20 Abril á 21 Mayo.
Géminis, de 21 Mayo á 20 Junio.
Cáncer, de 21 Junio á 22 Julio.
Leo, de 23 Julio á 22 Agosto.
Virgo, de 22 Agosto á 21 Septiembre.
Libra, de 22 Septiembre á 21 Octubre.
Escorpio, de 22 Octubre á 20 Noviembre.
Sagitario, de 21 Noviembre á 20 Diciembre.
Capricornio, de 21 Diciembre á 19 Enero.
Acuario, de 20 Enero á 18 Febrero.
Piscis, de 19 Febrero á 20 Marzo.

Y además de las horas del día y de la noche dominadas por cada astro.

De la creencia en la astrología nace la quiromancia, puesto que se cree que los astros marcan su influencia en las líneas de la mano.

Júpiter reina en el índice.
Saturno en el dedo de en medio.
Apolo en el anular.
Mercurio en el auricular.
Venus en el pulgar.
Marte en la cruz de la mano.
Luna en el lado inferior.

El aspecto de la mano marca las influencias más ó menos grandes de los planetas.

Sol, mano larga, estrecha, de dedos largos y lisos.
Luna, mano larga, bella, de dedos largos y lisos.
Marte, mano ancha y corta, fuerte, dedos redondos.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 220.

Mercurio, mano larga, estrecha, dedos cuadrados.

Júpiter, mano ancha y corta, índice más largo que el anular.

Venus, mano carnosa, anular más largo que el índice.

Saturno, mano seca, huesosa, derecha y con nudillos.

Estas formas corresponden á diversos estados cerebrales.

Largas, energía y brusquedad.

Estrechas, imaginación insuficiente, positivismo y avaricia.

Carnosas, pereza, amor al placer, impresionabilidad, sensibilidad é imaginación.

Duras, voluntad, energía, inflexibilidad, más actividad física que cerebral.

Arrugas al exterior, bondad, sociabilidad, amenidad, afabilidad, deseo de complacer.

Cruces, lucha continua.

Bombadas, buena situación financiera.

Sin líneas en el interior, placidez, falta de corazón y gran voluntad.

Muy estriada de líneas, vida azarosa.

La forma de los dedos, de las uñas, de la palma y hasta el modo de mover las manos, sirve para formular el horóscopo.

Los pies no permanecen tampoco mudos si se les interroga. La princesa Rhadia, nacida en Pandichère, estableció en París un gabinete, donde

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 221.

predecía el porvenir por el examen de las líneas de los pies. La hija de Brahma tuvo en sus manos los pies más notables de Francia.

La fisonomía sirve igualmente para el estudio del carácter. Las influencias de raza son bien conocidas. Los caracteres más salientes en la nuestra, son:

Cabeza muy voluminosa, signo de grosería ó de bondad excesiva.

Muy pequeña, debilidad.

Cabeza alta, orgullo.

Inclinada á tierra, sagacidad.

Frente abombada, sensualidad, materialismo.

Alargada, curiosidad, envidia, credulidad.

Redonda, es la perfección del género.

Los ojos redondos indican mediocridad.

Claros, concepción de cosas profundas, sensibilidad y buen carácter.

Húmedos, emotividad.

Pequeños, ruindad y malicia.

Negros, espíritu vivaz.

Grises, amabilidad y dulzura.

Verdes, mal carácter.

Pardos, valor, virilidad, vivacidad.

Del mismo modo se observan las cejas, los párpados, la nariz, los labios y la barba, los cabellos (1), etc.

---

(1) Véase *Vademécum femenino,* publicado por esta Casa Editorial.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 222.

La frenología no cae ya en los dominios de las supersticiones, puesto que es una ciencia con fundamentos admitidos por Gall, Sarater y otros sabios. No aconsejo que nos dejemos llevar de la curiosidad para emprender tan graves estudios; por fortuna, nuestra abundante cabellera ocultará por igual virtudes y defectos á los ojos de los conocedores más ó menos inexpertos.

El misterio tiene mayores encantos que la revelación.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 223.

CAPÍTULO XII

Cuadro de las supersticiones vulgares.—Los ensueños.—La magia en las flores.—Falsedad de la creencia en lo sobrenatural.—El verdadero talismán del amor.

Para acabar de notar las vulgaridades de la superstición y que las bellas lectoras desechen por completo toda idea de obtener el amor apelando á algún medio sobrenatural, que cuando no es perjudicial es siempre ridículo, damos á continuación un cuadro de las vulgares supersticiones admitidas entre los ignorantes, y que, desdichadamente, suelen influir sobre las gentes cultas, con ese influjo de la costumbre que nos invade siempre que no nos detenemos á meditar.

Después de un examen de todas las supercherías, sólo risa traerán á nuestros labios cada vez que hayamos de encontrarnos frente á ellas.

Casarse el miércoles, unión desgraciada.

Casarse en el mes de Mayo, indigencia.

Dos matrimonios celebrados el mismo día en la misma iglesia, el primero sólo es feliz.

Un matrimonio y un entierro, desgracia.

Emprender un asunto en viernes, no saldrá bien.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 224.

La cifra 13, desdicha.

Para que una cosa sea feliz, hacerle pasar bajo dos espadas desnudas y poner sal en su bolsillo antes de que entre en la iglesia.

Para que dos esposos se reconcilien, atravesar una procesión entre la cruz y la bandera.

Para mandar en su casa, evitar que al ponerle el anillo nupcial entre por completo.

Para despertar amor, recitar el *Miserere* por lo bajo.

Un enjambre de abejas invadiendo una propiedad, mal agüero.

Un pollo que canta como un gallo, gran desgracia si no se le corta la cabeza.

Oir cantar al cuco cuando no se tiene dinero, penuria todo el año.

Encontrar por la mañana un tuerto ó un cojo, desgracia.

Un perro pasando entre dos amigos, ruptura.

Cubiertos en cruz, desgracia.

Encontrar una herradura de caballo, talismán invulnerable.

Oir cantar á la lechuza, muerte.

Abrir un paraguas en la casa, disgustos.

Derramar la sal, desgracia.

Volcar un bote de alfileres, disputa.

Tener muchos alfileres, dinero.

Cruzar cuatro manos, desgracia.

Un gato pasando la pata por la oreja, lluvia.

Pasándola por la cara, visita.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 225.

Mariposa blanca, visita.

Abejorro rubio, buena noticia.

Abejorro negro, muerte.

Tijeras que caen abiertas, carta.

Ropa blanca del revés, regalo.

Ropa de color al revés, afrenta.

Dedal que cae del dedo, visita.

Ver volar un cuervo hacia la derecha, pena.

Hacia la izquierda, pérdida.

Un pie que se tuerce cerca de una casa, desgracia.

Caballo con cuatro pies blancos, buena nueva.

Encontrar dos caballos, pena.

Encontrar frailes, chanzas.

Tres curas y echar un nudo en el pañuelo, regalo y suerte.

Un soldado, victoria.

Tres luces en una pieza, muerte próxima de alguno de los presentes.

Perder una liga, infidelidad.

Perder una horquilla del lado derecho, nos recuerdan para bien.

Del lado izquierdo, nos recuerdan para mal.

Ruido de oídos; se cuenta rápidamente las letras del alfabeto y en la que el ruido cesa, aquella es la inicial del nombre de la persona que habla. Morderse la lengua y se la morderá él y tendrá que detenerse. Si el ruido es en el oído derecho hablan para bien.

Si se ve una estrella errante, se saluda y se reza el avemaría para evitar desgracia.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 226.

Cuando se come un fruto por primera vez, santiguarse.

Si veis un coche de lujo, riqueza.

Una silla de mano, miseria.

Trece á la mesa, muerte de uno.

Plumas de pavo, desgracia.

Ópalo, desgracia.

Trébol de cuatro hojas, felicidad.

Cerco de espuma en la taza de café, dinero.

Espuma en medio, lluvia.

Picar en la mano derecha, dinero que hay que tomar.

En la mano izquierda, que darlo.

Pan boca abajo, convidados.

Una cortina que se cae, matrimonio.

Romper cristal blanco, matrimonio.

Romper un espejo, gran desgracia durante el año si no se reemplaza en seguida.

Ver rodar fuera del fuego un carbón, visita.

Oir una detonación violenta, muerte.

Paja en casa, miseria.

Hiedra, miseria.

Lavarse las manos con agua que ha servido á otro, riña.

Almohada de plumas de perdiz, conjura los accidentes.

Ponerse las medias al revés, afrenta, contrariedad.

Dejar caer algo del cubierto, visita.

Cantar el viernes, se llorará el domingo.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 227.

Cantar por la mañana, trae desgracia.

Silbar en la casa, trae desgracia.

Si al ir á un negocio se encuentra un entierro, volverse á casa.

Si se derrama el aceite, disgustos.

Hay que tirar agua á la calle y no pisarla.

Si se derrama la tinta, desgracia.

Si se derrama el vino, felicidad con tal de mojarse en él los dedos y enjugarlos en la cabellera.

Salir de casa con el pie izquierdo, poca fortuna.

Reloj que adelanta, los negocios van bien.

Que atrasa, retardo en todo.

Péndulo que se detiene, desastre.

Enseñarle un bolsillo con plata á la luna nueva, aumento de fortuna.

Cortarse las uñas los días en cuyo nombre entra la letra R, mal de dientes.

Cantar falso, hacer llorar.

Beber en el vaso de otra persona, conocerle el pensamiento.

Encontrar carneros, buena recepción.

Encontrar cornúpetos, mala recepción.

Encontrar cerdos, afrentas.

Encontrar pavos, querellas.

Hilos mezclados, dificultad en los negocios.

Para ganar á la lotería, rezar el credo al revés cuando se va á comprar el billete ó restregarlo por la joroba de una persona sin que lo advierta.

Torcerse un pie, próximo viaje.

Morderse la lengua, bromas.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 228.

El día de San Juan se ponen debajo de la cama tres habas: una mondada, otra á medio mondar y otra natural. Á las doce se saca una á obscuras y se verá la suerte que hemos de tener en el año. La mondada, miseria; la segunda, regular, y la entera, buena suerte.

También se parte un huevo al dar las doce en una cazuela de agua y la forma que tome la clara nos manifestará el oficio del marido que la suerte nos prepara. Un barco, marino; una espada, guerrero, etc.

La primera persona que vemos el día de San Juan lleva la letra inicial del nombre del amado desconocido que se presentará aquel año.

Si el primer saludo al salir á la calle es de hombre, buena suerte, y si es de mujer, mala suerte.

Á todo esto hay que añadir las creencias en los sueños, que mortifican á algunas mujeres.

En la antigüedad existió esta creencia, hasta el punto de que la religión de los hebreos los admitió como proféticos, y en la Biblia juegan gran papel muchos sueños célebres, como los de Ciro, de Faraón, de Nabucodonosor, de Jacob, etcétera. Hoy día está fuera de duda que el fenómeno del sueño es producido por el trabajo inconsciente del cerebro, que conserva elementos de las materias con los cuales funciona y los combina arbitrariamente. Á veces son reminiscencias de todas las cosas que nos ocupan, ó evocaciones casuales de cosas pasadas ó hasta ficciones imaginativas no

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 229.

desprovistas de arte; pero que de ningún modo pueden tener don profético ni ningún sifinificado misterioso.

No faltan, empero, charlatanes que se dedican á la adivinación de los sueños explotando la ignorancia ó los estados de alma de los que los consultan.

Se han escrito libros explicando el significado de los sueños por las figuras y los objetos que aparecen en ellos; pero se ha simplificado con una tabla que toma por punto de partida los días que cuenta la luna nueva. De este modo es muy fácil la interpretación del sueño, sea cualquiera el objeto que se soñara.

Días.

1. Felicidad.
2. Gran éxito cercano.
3. Maravillosamente exacto.
4. Sucederán cosas excelentes.
5. Ponerse en guardia.
6. El efecto se producirá dentro de ocho ó diez días.
7. Tendrán una grande alegría.
8. Se realizará dentro de tres días.
9. Éxito seguido de malhumor.
10. No tener confianza en vuestra buena estrella.
11. Se realizará en cuatro días.
12. Tendréis una gran alegría.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 230.

13. Desconfiar.
14. No lo reveléis hasta los tres días.
15. Realización segura, plazo incierto.
16. Seguro, pero en plazo largo.
17. En treinta días solamente.
18. Inexorablemente verdadero.
19. Resultado funesto, todo opuesto.
20. En cuatro días éxito seguro.
21. Aquella misma tarde.
22. En el mismo día.
23. El efecto se producirá si uno mismo no lo impide.
24. Meditar sobre este sueño.
25. Nada si no se repite.
26. Muy feliz en sus efectos.
27. Guardaos de revelarlo antes de un mes.
28. Está en vías de ejecución.
29. Se renovará en lo porvenir.
30. Sueños dichosos.
31. No hay que tomarlo al pie de la letra.

Como se ve, todo oráculo es vago siempre y de nuestra imaginación depende el que acierte ó se equivoque.

Entre las supersticiones inofensivas, las hay que no dejan de tener cierta poesía. Los enamorados han supuesto siempre un lenguaje en las flores, haciéndolas intérpretes de sus pensamientos. En las religiones de todos los pueblos se encuentran asociadas á las ceremonias sagradas, civiles, nupciales ó fúnebres. Hay flores sagradas, como el loto, por

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 231.

haberse revelado la trinidad india sobre sus corolas en el Ganges, y también sagrada en el Egipto.

Símbolo de paz fué la rama de olivo que la paloma portó á Noé al salir del arca. En toda la historia hebrea juegan las flores papeles diversos. Salomón no encuentra comparaciones más poéticas para cantar la pasión que le inspira la bella Abisag, la sulanita bien amada, que deshojar en su honor toda la flora lujuriante del perfumado Oriente, y la compara á la rosa de Saran, al lis de los valles, legando á la posteridad el soberbio *Cantar de los cantares*. La rosa mística y la sagrada azucena se cultivan en el jardín que edifica la religión en torno de la virgen María, símbolo de pureza y dulzura, perfume divino de su alma casta. Las palmas de Judea alfombraron el camino triunfal de Jesús y la corona dolorosa fué tejida con lianas y espinas.

La mitología pagana emplea en profusión las flores, las plantas y los perfumes. Estableció entre sus dioses y los productos de la Naturaleza una correlación que les hizo tributarios á los unos de los otros. Á Júpiter le dedicó la encina, á Apolo el laurel, á Plutón el ciprés, á Venus la rosa, á Minerva el olivo, á Diana el mirto. Juno tiene el pavo real por emblema. El bello Narciso fué cambiado en la flor de su nombre y Dafnis en laurel. Las florestas fueron dedicadas á los dioses. Los bosques sagrados son las grutas misteriosas reservadas al culto de las divinidades del Olimpo, y los mortales les profesaban supersticioso terror. Entre

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 232.

los romanos el culto de las flores está asociado á las saturnales. Las vestales cubrían su frente con la corona de rosas blancas; la joven desposada cogía al despuntar el alba con sus manos virginales la verbena que adornaría su vestido de matrimonio. César, para disimular una precoz calvicie, coronaba su frente de laurel. Lluvias de flores esparcían sus perfumes en las salas del festín y los invitados se tendían coronados de rosas. Las divinidades campestres, los faunos y los silvanos van coronados de diversas flores; las ninfas y las ondinas entrelazaban sus cabelleras con nenúfares, y Baco con verdes pámpanos.

En los bosques de Alemania las druidesas, coronadas de verbena, asistían á las sanguinarias fiestas, y más tarde la Margarita de Goethe interroga las sencillas margaritas de los prados para saber la suerte que el destino da á sus amores.

En todas las manifestaciones de la vida moderna sigue el culto de las flores, hasta el punto de que en literatura se conserva el significado que en los meses consagrados á los dioses tienen las flores.

Enero de Júpiter, padre del Tiempo, tiene consagrado el eléboro negro.

Febrero tiene como su flor simbólica la campanilla blanca.

Marzo, bajo la égida de Minerva, tiene la dulzamara de los Alpes.

Abril, mes de Venus para los romanos, posee el oloroso tulipán, signo de la primavera.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 233.

Mayo, mes de Maïa, sinónimo de Cibeles (la Tierra), tiene como su flor la del espino.

Junio, mes de flores, de rosas y de lirios, ostenta la adormidera.

Julio, mes de los juegos atenienses, la centaurea.

Agosto, consagrado á la diosa Rea, la flor de escabiosa.

Septiembre, mes de las honras de Vulcano, la del ciclamen.

Octubre, del dios Baco, que plantó la primera vid, el mipericón.

Noviembre, mes de los cazadores, el áloe, que es la flor del otoño; y por último,

Diciembre, mes del solsticio de invierno, que los persas consagraban á Mythra, tiene como su flor característica el mirto.

No repetiremos aquí el lenguaje convencional de las flores, ya publicado en tomos anteriores de nuestra biblioteca, y del cual más de una vez se sirvieron los enamorados, y acerca de los cuales se cuentan bellas leyendas de moras y cristianos cautivos; pero hay que añadir que en el lenguaje de los adivinadores hay flores que por su color sirven para predecir el destino. Así, he aquí los significados:

Amaranto, constancia.

Blancas, pureza y lealtad.

Azules, amor romántico, respeto.

Color tabaco, dolor inmenso.

Hoja seca, vejez, abandono.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 234.

Gris, melancolía, dolor inconsolable.
Amarillo, esplendor, riqueza.
Lilas, amor honesto.
Negro, desolación, muerte, duelo.
Naranja, gloria, ambición.
Púrpura, realeza, orgullo, poder.
Rosa, amor, belleza, juventud.
Rojo, ardor, fuego devorador.
Verde, esperanza y timidez.
Las flores simbólicas son nueve:
De albaricoquero, encanto.
De encina, fuerza.
De peral, borrachera.
De limonero, constancia, idealidad.
De castaño, firmeza.
De naranjo, pureza.
De pasionaria, sufrimiento amoroso.
De melocotonero, alegría.
De manzano, placer, felicidad eterna.

Todos estos conocimientos se hacen precisos para combinar esos famosos bouquets en que los orientales saben leer sin equivocarse y que para nosotros no tienen aplicación.

La paciencia de muchos floricultores ha llegado á componer termómetros de flores y plantas que anuncian con exactitud el tiempo, y hasta relojes florales por las flores que con exactitud verdaderamente mágica abren ó cierran sus pétalos á determinadas horas.

En París, hace poco, una adivinadora se valía

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 235.

de las flores para sus sortilegios, despojándolos del terrorífico aparato de las habitaciones obscuras, con espejos mágicos y la corte de animales, especialmente gatos, que generalmente las rodea, y que con sus pupilas fosforescentes parecen hablarnos de los misterios de divinidades perdidas en las orillas del Nilo.

No insistiremos más, después de esta ligera exposición acerca de toda clase de supersticiones, en hacer comprender á las damas la ineficacia, ridiculez y peligro de todas ellas.

Por triste que sea la situación en que puedan hallarse y los dolorosos efectos de la neurastenia sobre sus imaginaciones, cuando martirizadas por el desamor ó los celos sientan anegarse en olas de angustia el corazón, no deben pensar nunca en lo sobrenatural como remedio de sus males.

Un juicio sano, una naturaleza equilibrada, siempre tiene fuerza para sobreponerse á las crisis dolorosas de la vida. Perfeccionar nuestros sentimientos y nuestra inteligencia nos dará la clave de la felicidad.

Inteligencia, cultura, bondad y belleza, tal es el mágico talismán irresistible que nos sabrá, en todas ocasiones, hacer dichosas y amadas.

Salud y Amor.

FIN

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 236.

INDICE

—

Págs.

CAPÍTULO PRIMERO.—Importancia de la belleza en la felicidad.—El modo de conquistar la eterna belleza.—La elegancia y el *chic*.—La fascinación.—El ideal de la mujer moderna. 5

CAPÍTULO II.—La lucha contra la vejez.—Modo de conseguir la perpetua juventud.—Cuidados generales que exige la belleza.—Los mandamientos de Lina Cavalieri.—Baños, masage y ejercicios.—Cuidados especiales para las manos. 28

CAPÍTULO III.—Cuidados de la cabellera.—Higiene y conservación.—Su embellecimiento.—La belleza de los ojos.—Modo de conseguirla.—Repaso é higiene.—La belleza de la boca.—Cuidados que necesita.—Los labios y los dientes. 48

CAPÍTULO IV.—La pureza de las líneas.—La obesidad y la delgadez.—Baños.—Masages.—Alimentación y ejercicios.—Medios de conservar la pureza del cutis. 64

CAPÍTULO V.—El arte de la *toilette*.—La originalidad.—El gusto.—Adornos.—Colores.—Perfumes.—Encajes y piedras preciosas. 82

CAPÍTULO VI.—El marco de la belleza.—El arte de amueblar.—Higiene y comodidad.—La elegancia de la casa.—El encanto de la voz.—El arte de conversar.—Medios de conseguirlo. 106

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 237.

Págs.

CAPÍTULO VII.—Condiciones morales que necesita una mujer para ser amada.—La gracia.—La bondad.—La sencillez.—El tacto social.—La espiritualidad. . . 127

CAPÍTULO VIII.—La mujer en las diversas edades.—Encantos de cada una de ellas.—La jovencita.—La anciana.—La soltera.—Las casadas.—Deberes comunes á todas.—Deberes de familia; de sociedad.—Arte de hacerse amar de la familia; de los extraños.—El cultivo de la amistad. 141

CAPÍTULO IX.—La educación de la mujer.—Cultura de la belleza en la infancia.—Cultura del espíritu.—La mujer en las artes, las carreras y los oficios.—Estudio de la mujer moderna y sus facultades.—Medios de hacerse amar en todos los estados. 156

CAPÍTULO X.—La condición social de la mujer con relación al amor.—Importancia de la libertad, la igualdad y la justicia para ser felices.—Ídem para ser amadas. 179

CAPÍTULO XI.—Medios sobrenaturales para ser amadas.—Peligro de la superstición.—La mentira de las adivinaciones.—Hechicería.—Oráculos.—Sonámbulos.—Cartomancia.—Quiromancia y Frenología. . . 190

CAPÍTULO XII.—Cuadro de las supersticiones vulgares.—Los ensueños.—La magia en las flores.—Falsedad de la creencia en lo sobrenatural.—El verdadero talismán del amor. 222

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 238.

OBRAS PUBLICADAS Á TRES PESETAS EL TOMO

Ernesto HÆCKEL.—*Historia de la Creación de los seres según las leyes naturales.*—Obra ilustrada con grabados.—Dos tomos en 4.°

P. LANFREY.—*Historia política de los Papas.*—Traducción, prólogo y continuación hasta Pío X, por J. Ferrándiz.—Un tomo en 4.°

A. RENDA.—*El destino de las dinastías.* (La herencia morbosa en las Casas Reales).—Un tomo en 4.°

J. FOLA IGÚRBIDE.—*Revelaciones científicas que comprenden á todos los conocimientos humanos.*—Un tomo en 4.°

David-Federico STRAUSS.—*Nueva vida de Jesús.*—Traducción de José Ferrándiz.—Dos tomos en 4.°

P. J. PROUDHON.—*De la creación del orden en la humanidad ó principios de organización política.*—Un tomo en 4.°

José INGEGNIEROS.—*Histeria y Sugestión.* (Estudios de Psicología clínica.)—Un tomo en 4.°

José INGEGNIEROS.—*Simulación de la locura ante la Criminología, la Medicina Legal y la Psiquiatría.*—Un tomo en 4.°

Luis BÜCHNER.—*La vida psíquica de las bestias.*—Un tomo en 4.°

Augusto DIDE.—*El fin de las religiones.*—Un tomo en 4.°

Rafael ALTAMIRA.—*España en América.*—Un tomo en 4.°

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 239.

Clorinda Matto de Turner

VIAJE DE RECREO

(España, Francia, Inglaterra, Italia, Alemania y Suiza)

Obra póstuma de la insigne escritora peruana, en la que describe sus impresiones de viaje por los citados países.

Un volumen en 4.°, impreso en papel satinado é ilustrado con más de 250 grabados.

Precio: 5 pesetas

C. O. BUNGE

Profesor en las Universidades de Buenos Aires y La Plata

LA EDUCACIÓN

Forma un abultado volumen en 4.° de cerca de 600 páginas, y es un acabado estudio de todos los sistemas de educación conocidos desde los tiempos primitivos hasta nuestros días.

Precio: 6 pesetas

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 240.

HISTORIA DE LA REVOLUCIÓN FRANCESA

POR J. MICHELET

Ilustrada con más de 1.000 grabados reproduciendo escenas de la Revolución, cuadros, estatuas, retratos, estampas, medallas, sellos, armas, trajes, caricaturas y modas de la época.—Traducida por primera vez del francés.—Traducción y prólogo de V. Blasco Ibáñez.

Tres gruesos volúmenes encuadernados en tela, á 10 pesetas cada uno.

HISTORIA SOCIALISTA

POR JUAN JAURÉS

Esta obra acabamos de ponerla á la venta y se compone de 73 cuadernos, que forman cuatro abultados tomos, impresos en excelente papel satinado é ilustrados con numerosos grabados. La encuadernación es lujosa y sólida, llevando en la cubierta una artística plancha dorada.

Precio de los cuatro tomos encuadernados, 40 pesetas

También se sirve por cuadernos de 40 páginas, al precio de DOS REALES cada uno.

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 241.

B. Dip. Almería

AL-821-BUR-art

1003014

Diputación de Almería — Biblioteca: Arte de Ser Amada, El, p. 242.

OBRAS PUBLICADAS Á TRES PESETAS EL TOMO

Ernesto HÆCKEL.—*Historia de la Creación de los seres según las leyes naturales.*—Obra ilustrada con grabados.—Dos tomos en 4.°

P. LANFREY.—*Historia política de los Papas.*—Traducción, prólogo y continuación hasta Pío X, por J. Ferrándiz.—Un tomo en 4.°

A. RENDA.—*El destino de las dinastías.* (La herencia morbosa en las Casas Reales).—Un tomo en 4.°

J. FOLA IGÚRBIDE.—*Revelaciones científicas que comprenden á todos los conocimientos humanos.*—Un tomo en 4.°

David-Federico STRAUSS.—*Nueva vida de Jesús.*—Traducción de José Ferrándiz.—Dos tomos en 4.°

P. J. PROUDHON.—*De la creación del orden en la humanidad ó principios de organización política.*—Un tomo en 4.°

José INGEGNIEROS.—*Histeria y Sugestión.* (Estudios de Psicología clínica.)—Un tomo en 4.°

José INGEGNIEROS.—*Simulación de la locura ante la Criminología, la Medicina Legal y la Psiquiatría.*—Un tomo en 4.°

Luis BÜCHNER.—*La vida psíquica de las bestias.*—Un tomo en 4.°

Augusto DIDE.—*El fin de las religiones.*—Un tomo en 4.°

Rafael ALTAMIRA. — *España en América.* — Un tomo en 4.°

003014

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 243.

OBRAS DE CARMEN DE BURGOS SEGUÍ

Modelos de cartas.—UNA PESETA.

La cocina moderna.—UNA PESETA.

Salud y belleza *(Secretos de higiene y tocador).*—UNA PESETA.

Arte de saber vivir *(Prácticas sociales).*—UNA PESETA.

Las artes de la mujer.—UNA PESETA.

La mujer en el hogar *(Guía de la buena dueña de casa).*—UNA PESETA.

Vademécum femenino.—UNA PESETA.

La mujer en España *(Conferencia dada en la Asociación de la Prensa de Roma, 1906).*—UNA PESETA.

La voz de los muertos.—UNA PESETA.

Cuentos de Colombine *(novelas cortas).*—TRES PESETAS.

Los inadaptados *(novela).*—TRES PESETAS.

EN PRENSA: **Giacomo Leopardi** (Dos tomos en 4.º)

MARÍA PÉREZ DE MENDOZA

MISIÓN SOCIAL DE LA MUJER

INFORMES presentados al Congreso Internacional de Enseñanza doméstica celebrado en Friburgo

UNA peseta

Diputación de Almería — Biblioteca. Arte de Ser Amada, El, p. 244.