

ción con los alumnos, desde cómo diseñar y guiar una sesión, o cómo usar la música, qué posturas adoptar, hasta cómo evaluar la relajación. A continuación se encuentra la parte fundamental de este libro, el despliegue de las doce unidades didácticas que conforman el Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula).

Cada unidad didáctica contiene, además de los objetivos, una breve introducción teórica en la que se definen los conceptos e ideas principales. A continuación se presenta un bloque de actividades clasificadas en ejercicios de *exploración*, ejercicios *básicos*, de *profundización*, de *creatividad* y de *reflexión y expresión*, de cara a poder adaptarlas a diferentes niveles académicos, capacidades personales o ámbitos educativos. También se detalla el material necesario para desarrollar dichas actividades y se concluye la unidad presentando un «feed-back» que contiene los principales elementos trabajados en esa unidad didáctica, a modo de recordatorio.

La Relajación en el Aula tiene cabida sobre todo en tres ámbitos educativos de los que actualmente se realizan programas de innovación: *Educación Emocional*, *Educación por la Salud y Convivencia* y *Mediación Escolar* en los centros educativos.

Constituye una aportación innovadora seria e indispensable en cualquier biblioteca escolar y deberíamos tener sus consejos presentes a la hora de confeccionar cualquier proyecto educativo.

CARLOS ALEMANY BRIZ

ETTY HILLESUM, 2007. *Diario de Etty Hillesum, Una vida conmocionada*. Anthropos Editorial. Barcelona. 217 pp.

A finales de 1981 se celebró en Holanda un acontecimiento extraordinario; se trataba de la publicación de amplios extractos del diario íntimo de una muchacha de Ámsterdam, escrito durante los años previos a su desaparición definitiva en 1943. Años después se publicó *El diario* completo y *Las cartas* escritas en Ámsterdam, y en el campo de Westerbork poco antes de su viaje final a Auschwitz. El diario se recuperó gracias a su amiga Johanna Smelik, fue deseo expreso de Etty que llegara a esta familia que lo entregó posteriormente a J. G. Gaalandt de la editorial De Haan. En 1983 se creó la Fundación Etty Hillesum comprando a la familia Hillesum los derechos de autor de su obra, está en proyecto la edición de las obras completas.

Pero, ¿quién fue Etty Hillesum? ¿De dónde surge la atracción por sus escritos? Fue una persona que eligió voluntariamente la deportación, una judía que se solidarizó con los demás perseguidos. La singularidad de su testimonio radica en su valor humano, ético y trascendental. En todos sus textos puede percibirse la afirmación de la vida: «... me doy cuenta, dice, que donde quiera que haya seres humanos, hay vida...». Etty Hillesum nace en Middelburg (Países Bajos) en 1914. Hija de Louis Hillesum, doctor en lenguas clásicas y de Rebeca Bernstein de origen ruso, perteneció a la burguesía judía de Ámsterdam. Había estudiado brillantemente derecho y lenguas eslavas. Consiguió un trabajo en el Consejo Judío en Asuntos Culturales. Tenía dos hermanos, extraordinariamente dotados como ella; Jaap era médico y Mischa pianista destacado pese a su juventud. Etty no recibió apenas una educación en la fe judía, pero tenía un fuerte vínculo con su pueblo, lo demostró

toda su vida. Toda la familia murió junta en Auschwitz el 30 de noviembre de 1943. Se publicaron por primera vez en castellano sus *Cartas* (Anthropos, 2001) y ahora su *Diario 1941-1943*.

La presente obra se divide en dos partes: *El diario desde 1941 a 1943* y *Las cartas desde Westerbork*. A lo largo de 217 páginas nos adentramos en el itinerario humano-espiritual de una mujer enamorada de la vida con independencia de dónde tenga lugar ésta; si tuviéramos que definir a Etty diríamos que estamos ante una mujer llena de vida, centrada en Dios y atenta a las necesidades de los demás, sobre todo cuando la existencia llega a situaciones límite, su objetivo fue siempre regalar esperanza aun en la desesperanza. Estamos ante una vida que alcanzó dimensiones extraordinarias en medio de dificultades también extraordinarias. Los lectores tienen, a mi parecer, unas páginas intensas, no exentas de dolor que ayudarán sin duda a descubrir o a redescubrir una etapa muy oscura de la historia, contada por alguien que la vivió en primera persona y que no quiso silenciar el sufrimiento de un pueblo del que formó parte hasta el final de su corta vida.

1. *El Diario de 1941-1943*

Se trata de nueve cuadernos en los que se derrama la vida de una mujer de 27 años, los fue escribiendo en los años de la guerra, curiosamente fueron los años de su desarrollo personal y paradójicamente los años de su crecimiento y liberación interior. Justo en los años en que los judíos fueron perseguidos y exterminados; ella buscó la fuente de su existencia, la encontró y desde ahí opta por un altruismo radical que la engrandece; una de las últimas palabras de su diario son: «... una quisiera ser un bálsamo derramado sobre tantas heridas...», en el diario se describe a sí misma y también las posibilidades humanas de cualquier persona en cualquier momento.

A lo largo de las páginas vemos como se va desarrollando en ella una honda conciencia religiosa, siempre fue «buscadora de Dios» cuando lo encuentra sus días transcurren en un diálogo ininterrumpido. Su vivencia religiosa está fuera de toda convención, nunca fue miembro de la sinagoga ni de ninguna iglesia, ella seguía un personal impulso religioso que llenaba toda su vida y la acercó a los demás: «... cuando rezo, nunca rezo para mí misma siempre para los demás..., mantengo una conversación seria en lo más profundo de mí que le llamo Dios...» Sus escritos tienen un toque muy semejante al de los místicos de todos los tiempos, es probable que fuera una mística; escribió: «... la mística tiene que basarse en una identidad cristalina, después de haber profundizado en las cosas hasta su más pura realidad...».

Tuvo una intensa vida amorosa, dedica abundantes páginas a contar su apasionada relación con Julius Spier (S) una persona clave en su existencia, un afamado quirológico alemán muy reconocido en los años treinta y cuarenta por sus análisis psicológicos basados en la lectura de las líneas de las manos; le ayudó mucho en su autoconocimiento. El encuentro con este hombre supuso un hito en la vida de Etty, era mucho mayor que ella, vivieron una intensa historia de amor hasta la muerte de S.

Mantén un denodada lucha interior por no tener odio a los alemanes, que era el sentir colectivo entre los judíos; ella se trabajaba contra ese sentimiento, pensando que en el pueblo alemán había gente de buena voluntad; luchaba por tener una postura decidida contra lo que estaba pasando con el pueblo judío pero no admitía el odio,

según ella ese sentimiento debería estar fuera de la condición humana, era una lucha entre sus instinto como judía amenazada por la extinción y su rechazo a juzgar a un pueblo en su totalidad.

Otra de las claves de su vida fue encontrar algún atisbo de belleza aun en medio del horror, creer en un mundo amable creado por Dios a pesar de lo que estaba viviendo, tratar de disfrutar de la belleza, de los momentos de plenitud interior; contemplar los paisajes como un «revestimiento del alma» y descansar en ello. Estos sentimientos le producen una gran libertad interior y desde ahí mira al exterior, consciente de los acontecimientos que se avecinan, pide fuerzas a Dios sabiendo que la lucha será muy dura. Trataba de vivir plenamente el momento presente como lo único y eso le otorgaba una gran paz. Sabe que, por aquellos años, una parte del mundo se está cayendo a pedazos, pero hay que seguir adelante, ella se siente convocada a vivir llena de valor y de buenas intenciones, trata de encontrar su sitio en el mundo y luchar por los demás, teme la postura del avestruz, quiso aprovechar la vida por dentro y por fuera y no malgastó ninguna ocasión para vivirla intensamente.

Las malas noticias sobre arrestos, deportaciones le hacen preguntarse por el sentido de la vida, ante una situación tan amenazadora trata de hacerse fuerte y no claudicar; pero no fue fácil no sucumbir ante los atroces acontecimientos. Cuando se recuperaba se vivía más fuerte, más madura que antes. Leemos en el diario que otra constante en ella fue no huir nunca del sufrimiento sino «mirarlo a la cara», sabiendo sus límites e impotencia, ruega a Dios de continuo que la convierta en un instrumento de bien para su pueblo y le permita escribir hasta el final para testimoniar lo vivido.

En la medida que crecía su unión con Dios se sentía más cerca de todos los seres humanos, aunque permaneciera días enteros a solas. Sentía a veces añoranza por la celda solitaria de un convento para profundizar sobre ella misma y alcanzar la claridad y tranquilidad, pero se sentía convocada con mucha fuerza a trabajar en medio de un mundo convulso, entendiendo que es donde debía estar, el mundo exterior debe alimentar al mundo interior y viceversa aunque a veces resulte una tarea demasiado ardua. Quería conocer su tiempo y palpar todos sus contornos, la vida merece ser vivida en cualquier situación, expresaba continuamente. Da incesantes gracias a Dios por haberla creado como era y en la época concreta en la que vivió, pero nunca pudo entender que unos seres humanos se afanen en destruir a otros seres humanos, poco se puede mejorar el mundo exterior si no se mejora el mundo interior.

Fue una gran observadora de todo lo que acontecía con la clara intención de contarlo a otros, de ser testigo, sentía curiosidad y un interés apasionado por todo lo que sucedía en el mundo, a la gente, a su gente, se esfuerza en escribir muy claro para la posteridad. Los acontecimientos de alrededor la turbaban tanto que tardaba días en «encontrarse» de nuevo, luchaba para no dejarse abatir por las fuertes contradicciones que le tocó vivir; para ello controlaba minuciosamente sus estados de ánimo. Escribe que dentro de ella hay un pozo muy profundo y dentro está Dios, a veces le era fácil llegar a ese fondo pero en otras hay piedras y escombros taponando el pozo, es cuando Dios está enterrado y hay que desescombrar de nuevo, hay que buscar a Dios en el interior, repite Etty en su diario.

Las amenazas del exterior eran cada vez más fuertes, el terror aumentaba cada día entre los judíos; a Etty la atenazaba el dolor de su pueblo que cada vez tenía que soportar más prohibiciones: (no podían entrar en lugares públicos, ni usar medios

de transportes, ni bicicletas y tenían de permanecer en sus casa después de las ocho, había racionamiento de comida y combustible), el cerco se iba cerrando en torno a ellos, pero Etty se mantenía serena pese a tanto dolor. Ella se siente fuerte en medio del horror, el cielo está dentro y fuera de ella y eso nadie se lo puede quitar, no tiene pudor en manifestar que cree en Dios y sigue creyendo en la gente, por ello la vida le parece hermosa y llena de sentido, vive cada minuto con intensidad. Deseaba vivir mucho tiempo para «contar» todo lo que vivió y si eso no fuera posible confiaba en que otros lo harían por ella. Fue aceptando lo que iba llegando y sosteniendo que la vida era hermosa, que tenía sentido y que Dios no tenía la culpa de que las cosas hayan llegado a tales extremos para los judíos, sostenía que las personas poseen unas capacidades y una libertad y cada uno decide cómo utilizarlas.

Se trabaja para afrontar el «destino común» sin sombra de egoísmo individualista, hizo causa común con su pueblo, y se prestó para ayudar a Dios en la tarea de sostenerlo, se ofrece para ser el «corazón pensante» de los barracones, (cuando los deportados no querían pensar para no volverse locos), partió y repartió el pan con los hombres más hambrientos, quiso ser un bálsamo derramado sobre las heridas. Se va preparando interiormente para la partida y sólo quiere llevar en su mochila, la Biblia (recuerda que Dostoyevski pasó cuatro años en una cárcel de Siberia con la Biblia como única lectura), las cartas de Rilke (para ella un gran maestro interior) los cuentos populares de Tolstoi. Quiso aprender a vivir «sin nada» con la certeza de que si en algún lugar se pueda ver un trozo de cielo y tener un pequeño espacio en donde juntar las manos y rezar, lo tiene todo. Fue acomodando su corazón para vivir alejada de las personas de su entorno a las que quería mucho, se estaba preparando para dejar su escritorio, (en el que había pasado lo mejor de su vida), y salir para un campo de trabajo bajo la custodia de las SS. En todas partes se sentía en los brazos de Dios; aunque llegue la total destrucción física todo seguirá igual, afirmaba. Aunque le quedaba espacio para la indignación con los que trataban de esa manera a los seres humanos, trató de aceptar lo inevitable sabiendo que en última instancia no le podían quitar nada, el «hogar» de Dios estaba dentro de ella.

Le tocó vivir tiempos excesivamente duros pero tuvo la firme esperanza de que vendrían tiempos más humanos y pedía a Dios sobrevivir para transmitir una nueva vida, unos nuevos valores y ayudar a otros. Estaba convencida que todo sufrimiento —bien vivido— amplía horizontes y se viven con despreocupación los asuntos insignificantes, si la humanidad crece con el sufrimiento, éste no ha sido en vano. Soñaba con ser la cronista del «destino común» para dar testimonio; no pudo ser, pero sí lo está siendo a través de sus escritos y desde estas páginas de su diario en donde vuelca una personalidad inconmensurable traspasada por la esperanza, ese es un testimonio que queda recogido a través del tiempo. No quiso nunca romper su diario, parecía una premonición ante su ansia de contar lo que vivió y seguir viva en aquellos que pudieran escapar del exterminio.

Decía que después de la guerra fluiría inevitablemente un nuevo humanismo y también fluiría odio, necesitaba la vida para emprender una campaña plena de humanidad convencida que con odio no se consigue nada más que una cosa, multiplicar odio. Es posible que después de la guerra la humanidad descubra un orden cósmico más elevado, por ello apostó decididamente. La mejor tarea consiste en explorar dentro de nosotros superficies de tranquilidad para irradiarla a los demás y eso revertirá

favorablemente en un mundo convulso. Enseñar a la gente que puede reconquistar la paz interior, vivir superando los temores que acechan y llevar frutos y flores a cada trozo de tierra a donde uno vaya, quiso ser su hermosa tarea.

2. *Cartas desde Westerbork*

En la segunda parte del libro nos encontramos con seis cartas escritas por Etty a sus amigos, desde el campo dirigida a: los Smelik, María Tuinzing, Henny Tideman, Han Wegerif, fechadas entre el 3 de julio al 22 de agosto de 1943.

En el barracón siente gran necesidad de comunicarse con sus amigos, pese a las crecientes restricciones impuestas por las SS. En ellas confiesa que le empieza a faltar el valor para luchar y siente el corazón pesado como si tuviera miles de años de edad. La miseria en la que vive es indescriptible, rodeada de niños moribundos y de rostros como la cera atenazados por el terror. Describe también los trenes de prisioneros hacinados como ratas en jaulas. El paisaje que divisa desértico (un medio muy natural para los judíos desde hace milenios), la miseria es grande pero ella se siente también como ágil gacela caminando por la alambrada, lo que proviene de una fuerza interior. Insiste en la construcción de un nuevo mundo después de la guerra, quiere colaborar a construir una sociedad nueva. El ser humano tiene derecho a sufrir pero no a sucumbir ante el sufrimiento, la gente muere con el alma rota sin encontrar sentido a nada. Ella se mantiene fuerte y trata de transmitirlo en el campo y fuera del campo a través de sus cartas, les ruega que no sufran por ella, aunque reconoce que hay momentos en que le faltan las fuerzas.

En otra carta anuncia la deportación de sus padres y de su hermano Mischa a Polonia, solo le queda aceptar y rezar para que «no sufran mucho tiempo», está asistiendo también a la deportación de sus amigos, se duele de ver a tantas personas desvalidas caminando hacia un final cercano y trágico. Personas que se debaten entre basura, pan mohoso, ropa sucia, extenuados y oyendo gritos e injurias constantemente. Se siente llamada a ayudar a los otros, desde la ayuda de Dios que siente muy dentro de ella, el diálogo profundo no cesó el tiempo que pasó en el campo, ella misma reconoce que su riqueza humana aumenta como si de un milagro se tratase...

El libro finaliza con una carta del 7 de septiembre de 1943 escrita por Jopie Vleeschhouwer (testigo presencial en el campo) sobre la despedida de la familia Hillesum. En ella describe la partida de Etty algo esperado, pero hasta el último momento se mantuvo la ilusión que no la deportaran al ser miembro del Consejo Judío, sesenta en total. Ella había decidido quedarse en el campo para ayudar, al partir sus padres y Mischa, pero al final no pudo ser, se derrumbó ante la noticia de su propia deportación tratando de recobrar su fortaleza habitual. Las amigas del barracón le ayudaron a empaquetar sus cosas con suma delicadeza. Etty subió al tren tratando de dar ánimo a todos dijo: «me llevo mi diario, mi Biblia, mi gramática rusa y a Tolstoi...» Etty dio un largo adiós desde el vagón número catorce, un informe de Cruz Roja notificó la muerte de todos los miembros de la familia Hillesum.

El testimonio de Etty es que la vida sigue, que una nueva era llegará, que nada ha sido en vano, aquí queda el testigo de una mujer que supo dejar el mundo un poco mejor de lo que lo encontró; ella quería sobrevivir para contar y eso es lo que ha logrado con su Diario, sus escritos. Personas como Etty no pueden morir nunca,

viven en el corazón de los que la buscaron y la seguimos buscando para aprender una lección magistral de auténtica humanidad. Desde el tren que la llevaba a Auschwitz con toda su familia y más de 900 personas, arrojó una tarjeta-postal con estas palabras: «... vosotros me esperaréis, ¿verdad?...».

Te esperamos Ety, te seguimos esperando. Muchas gracias.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

O. CASTANYER, 2007. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo-humanistas para afrontar la vergüenza y la culpa*. Ed. Desclee. Bilbao. 287 pp.

Este libro trata de la autoestima, como término global, pero se centra en un aspecto particular de ella: la autocrítica y su sentimiento, la culpa.

Parte de la observación de que parecen existir dos tipos de «autocrítica» y dos tipos de «culpa»: uno es el que poseen las personas con autoestima sana. Su mecanismo de autocrítica y su sentimiento de culpa les ayudan a seguir avanzando y creciendo como personas. Y otro tipo es el que poseen las personas con autoestima baja: su autocrítica y culpa les bloquean, hacen que se sientan muy mal consigo mismos, pero sin permitirles aprender de las situaciones ni crecer como personas.

La hipótesis que defiende este libro es que el mecanismo de autocrítica y el de la culpa son funcionamientos inherentes al ser humano, buenos y necesarios para su desarrollo. Es el aprendizaje que haga la persona de cómo utilizarlos, es decir, la educación que recibe al respecto, la que hace que en unas personas esas características se desarrollen adecuadamente como mecanismos de crecimiento personal en un marco de sana autoestima. Pero cuando la educación no da oportunidad de desarrollar la autoestima y sus mecanismos de culpa y autocrítica, la persona se ve abocada a buscar la mera supervivencia psicológica por medio de esos dos mecanismos.

El libro se divide en dos partes: en la primera, «El problema» se analizan los factores que acabamos de describir. En la segunda, «Afrontamiento», se presentan sugerencias y ejercicios para lograr reeducar el aprendizaje deficitario y aprender a utilizar la autocrítica y la culpa para lo que genuinamente están hechos: lograr que la persona se desarrolle en plenitud y felicidad.

CARLOS ALEMANY