

# LA SEMANA DE LOS LIBROS ?

LUNES 18 DE OCTUBRE DE 2015

## EL DETALLE

**El planeta de los simios, al borde de la guerra civil en 'El peón del diablo'** ■ La editorial Aleta acaba de publicar el segundo volumen de la obra de Daryl Gregory y Carlos Magno titulada *El planeta de los Simios: El peón del diablo*. En el argumento se narra que cuando el Legislador, el reverenciado líder simio, es asesinado por una humana, la ciudad se inclina peligrosamente hacia la guerra civil. La asesina, una chica muda llamada Chaika, se convierte en toda una mártir para la causa cuando prefiere inmolarse antes de ser capturada.



## ENTREVISTA

**PILAR BENÍTEZ** • AUTORA DE 'MUJERES AGOTADAS Y CÓMO DEJAR DE SERLO'

# «A LAS MUJERES NOS EDUCAN PARA MIRAR HACIA AFUERA»

### BIBIANA RIPOL

**P**ilar defiende la idea de que si las mujeres, madres, esposas, novias, hermanas, abuelas, compañeras, amigas, hijas... irradian salud, confianza y serenidad, contagiarán ese bienestar a su entorno y, entonces, el mundo será un lugar mejor. Su último libro, *Mujeres agotadas y cómo dejar de serlo* (Ed. Grijalbo) describe con todo detalle esta filosofía.

**¿Qué entiende por «síndrome de mujer agotada»?**

Con esta expresión me refiero a la situación de autoexigencia sostenida que viven muchas chicas de hoy en día. «Estoy agotada» es una frase que, por desgracia, está demasiado generalizada entre nosotras.

**¿A qué tipo de mujer representas el personaje de Marta?**

A la mayoría de las que deben conciliar familia y trabajo; a las que, sin tener responsabilidades familiares, vuelcan toda su atención en el trabajo y no caen en la cuenta de que es imprescindible dedicar parte de su tiempo a su propio cuidado; a las que se esfuerzan tanto para afrontar todas sus tareas y responsabilidades diarias que se desgastan más de lo admisible para su organismo, padecen cansancio crónico y se acostumbra y resignan a sentirse siempre así. A todas ellas intento mostrarles que pueden estar más vivas, enérgicas y tranquilas.

**¿Qué relación tiene el agotamiento con la organización?**

¿Sabes la cantidad de energía que gastamos tratando de no olvidarnos de nada, poniendo en orden todas nuestras ideas, revisando mentalmente nuestras tareas pendientes? En el libro propongo un sencillo sistema para vaciar la mente de esta responsabilidad y dejar espacio a la creatividad, a la intuición y al aprendizaje.

**¿Cambiar de hábitos es más difícil de lo que parece?**

La persona agotada tiene todo su tiempo tan comprometido que necesita una propuesta concreta, práctica y posible. La motivación es el primer paso, se ha de dar cuenta de que seguir así no es viable si quiere cumplir años con salud, energía y equilibrio, si no quiere sufrir un envejecimiento prematuro y enfermedades que se aprovechan del desgaste orgánico.

**¿Cómo se empieza el cambio?**

Se empieza adquiriendo el compromiso con una misma de cuidarse y se continúa con un plan



Pilar Benítez transmite su experiencia de superación a todas las mujeres que sigan su obra / FOTOS: SERGI GARNICA

progresivo para ir introduciendo pequeños cambios.

**¿Qué recomienda para conciliar la vida familiar y la laboral?**

Creo que la clave es tener todos los recursos personales disponibles: encontrarse lo suficientemente centrada para saber establecer las prioridades en cada situación, tener energía y no dejar que la inercia nos desvíe.

**¿Qué actitud aconseja tomar ante la inversión de pensamientos negativos?**

Es esencial serenar la mente. En el libro propongo dedicar cada día un rato al silencio interior a través de una sencilla meditación para adquirir conciencia de uno mismo y del mundo que nos rodea. De esta manera, logramos gestionar mejor las emociones y tomamos decisiones de forma equilibrada.

**¿Qué opina sobre el sentimiento de culpabilidad?**

La culpabilidad es un patrón negativo muy arraigado. Nos hacemos tan responsables de nuestros seres queridos y de las tareas que asumimos que, cuando algo

falla, pesamos que es por nosotras.

**El deseo sexual, ¿también disminuye en las mujeres agotadas?**

Es muy frecuente que se sientan sin energía suficiente para acabar el día. En esa tesitura, es muy difícil que el cuerpo destine recursos a una sexualidad viva.

**¿Cómo recuperar entonces la energía sexual?**

La mujer que ha ido incorporando mejoras en su alimentación, en su ejercicio, en su descanso, en su forma de afrontar las cosas, siente que a esas alturas su nivel de energía se ha recuperado lo suficiente para poder hablar de ener-

gía sexual. Entonces, al final del libro, propongo ejercicios concretos para la salud del suelo pélvico, que es una parte de la anatomía femenina muy importante.

**¿Cómo surgió el método 'Siente Radiante'?**

Cuando tenía 35 años, mi ritmo era de lo más estándar, trabajaba, había tenido ya a mis cuatro hijos mayores, la peque vino algo más tarde y tenía cada día mil cosas que hacer. Además, como la mayoría, quería darlo todo en cada momento. Era tan autoexigente que un buen día mi cuerpo dijo: «¡basta! ¡para! ¡no puedo más!» y tuve un problema de salud.

**¿Cómo solucionó su enfermedad y recuperó la normalidad?**

Me tuve que operar y no conseguía cicatrizar. Un médico de medicina natural me explicó que mi cuerpo no recibía los nutrientes adecuados. Mi intuición y mi desesperación me llevaron a probarlo y en 18 días mi problema había curado. Así, mi vida dio un giro y llevo ya 17 años colaborando en el terreno de la cocina terapéutica y los cuidados naturales.

«Es esencial serenar la mente y dedicar cada día un rato de silencio para adquirir conciencia de uno mismo»

## LOS DESTACADOS

**James Bond enciclopedia**  
J. Cork y C. Stutz  
Planeta Cómic  
352 páginas  
42,75 euros

¡Todo lo que quiso saber sobre el espía de Su Majestad! La Enciclopedia James Bond explica cada uno de los aspectos del mundo del agente 007, el superespía más carismático jamás concebido por la ficción. Completísima.

**Momentos perfectos**  
Eugene O'Kelly  
Plataforma  
200 páginas  
16,15 euros

Como culminación de una larga carrera de éxito en la consultora internacional KPMG, en 2002, Eugene O'Kelly fue elegido presidente. En 2005, durante una revisión médica rutinaria, se le diagnosticó un tumor cerebral terminal.

**¿Y si me opero?**  
Agustín Blanch  
Plataforma  
160 páginas  
15,20 euros

¿Tienes duda sobre si someterte a una cirugía plástica? ¿Ha considerado aumentar el tamaño de sus pechos? ¿Ha pensado en lo bien que se le vería con la nariz de Scarlett Johansson? ¿Siente los párpados caídos?

**Helada sangre azul**  
Yuri Buida  
Automática  
256 páginas  
17,10 euros

Tres de la mañana. Ida se levanta de la cama, se enfunda el pesado abrigo negro y, tras colocarse su estrambótico sombrero, sale corriendo a la calle. Avanza a trompicones bajo la lluvia con una sola idea fija en la cabeza y un único destino: la Jefatura de Policía de Chúdov.

**Gloria a los héroes**  
Iván Molero y Quique Iglesias  
Now Books  
360 páginas  
18,90 euros

Tamudo, Jarque, Zamora, Pochettino, Arcas, Solsona... Hombres y héroes, jugadores e ídolos. 98 son los jugadores míticos del Español que dan nombre a las puertas del estadio de Cornellà El Prat.

