

Carmen de Burgos Seguí

(COLOMBINE)

===== **ARTE** =====

DE SER ELEGANTE

Se encuentra en este tomo todo lo necesario para que la mujer adquiriera la elegancia perfecta en el trato y en la figura; la distinción al hablar, al andar, al moverse; el «chic» tan admirado en la parisién; el arte de la «toilette»; el buen gusto; el «esprit» y todo cuanto contribuye á darle el encanto y la fascinación, más exquisitos que la belleza misma.

Precio: CUATRO REALES

F. Sempere y Compañía, Editores

VALENCIA

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.

ARGENTINA Y SUS GRANDEZAS

(SEGUNDA EDICIÓN)

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

Precio: 25 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.

10/10

150 €
Lib. Librería
B.25C

R-10656 A

ARTE DE LA ELEGANCIA



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.

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 Deustch).—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.
El arte de ser amada.—Una peseta.

CONFERENCIAS

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

ARTE DE LA ELEGANCIA

ARREGLADO POR

Carmen de Burgos (COLOMBINE)

Se encuentra en este tomo todo lo necesario para que la mujer adquiera la elegancia perfecta en el trato y en la figura; la distinción al hablar, al andar, al moverse; el chic tan admirado en la parisién; el arte de la toilette, el buen gusto; el esprit y todo cuanto contribuye á darle el encanto y la fascinación, más exquisitos que la belleza misma.



F. SEMPERE Y COMPAÑIA, EDITORES

VALENCIA

*Esta Casa Editorial obtuvo Diploma
de Honor y Medalla de Oro en la Expe-
sición Regional de Valencia de 1908.*

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

ARTE DE LA ELEGANCIA

CAPÍTULO PRIMERO

Concepto de la elegancia.—Sus relaciones con la belleza.—
Excelsitud que supone.—Esfera que abarca.—Su papel en
la vida moderna.—Modo de conquistarla.

La *elegancia* es un concepto hasta cierto punto nuevo, puesto que viene á condensar, á explicar un anhelo hijo de la mayor exquisitez de nuestro tiempo, que no inquietó á los antiguos. Cuando más refinado es el espíritu, mayores necesidades se crea. Si se observa bien en el transcurso de la historia, vemos que á la mujer de las épocas primitivas le basta ser mujer para el rudimentario papel que se le confiaba. Más tarde tiene que ser agradable, bella y necesita hermostearse para dominar el despotismo de sus tiranos. Joven y linda, es criatura de amor, que se convierte luego en bestia de carga á la vejez, prematura siempre en esas pobres hembras con relación á los varones.

En la época dichosa en que Grecia diviniza la belleza, sus escultores crean las representaciones más perfectas del cuerpo humano. Nadie como

Fidias y los maestros de su escuela han sabido crear con más amor figuras de sorprendente belleza plástica. Es una humanidad divina por efecto de su animalidad. Dentro de aquellas formas perfectas no hay un alma ni una expresión. Les basta con ser hermosas. Se rinde todo el homenaje á la forma; nadie se ocupa de los espíritus.

En un brusco contraste, la belleza de la línea se pierde en la Edad Media; en esa sombría época que abraza diez siglos, se piensa que sólo los espíritus han de perfeccionarse. No sólo se descuida la belleza plástica, sino que se combate como pecaminoso el don más excelso de la Natura. Es en el Renacimiento cuando se sabe fijar la verdadera hermosura del ser humano: cuerpo y alma, tan sólidamente unidos en todo el viaje terrestre.

Necesitamos la expresión de ambas bellezas para encontrar al ser perfecto. La plástica no nos seducirá enteramente si se envuelve la fealdad y la insignificancia moral; y tampoco el sentimiento estético encontrará satisfacción en el ser cuya fealdad física vele la más alta belleza espiritual. Es el conjunto armónico el que se exige de modo imperioso. Lo bueno y lo bello, esas dos sublimes abstracciones de la humanidad, que tiende hacia lo más perfecto, se confunden en una sola.

La mujer necesita cultivar su belleza, no para las satisfacciones que le proporcionan el triunfo y la conquista ni para gustar de un modo vano, sino para darles la felicidad á los que la rodean,

especialmente al hombre que elija como compañero de su existencia.

La madre, la mujer modesta, la mujer de hogar, puede ser tan linda como la mundana, aunque menos ostentosa, y más espiritual á veces que la sabia y artista dedicada exclusivamente á las ciencias y á las artes. Le basta para esto saber cultivar, educar sus facultades en el orden físico y en el orden moral.

La belleza física es la fuerza que corona y desenvuelve la belleza moral; no pueden en realidad separarse hoy en día, aunque empíricamente las estudiemos separadas, porque no es bello un rostro sin el encanto de la expresión de inteligencia, bondad y gracia; y estas cualidades morales, al poco observador suelen parecerle mueca ridícula reflejándose en unas facciones desagradables, cosa que un cuidado asiduo puede evitar.

Así la mujer necesita cuidar su belleza corpórea, y como parte esencial y suprema, la hermosura del espíritu que se ha de retratar en ella. El culto al ideal ha de vivir en todo corazón femenino, para que nuestro sexo pueda ser grande, pero el culto al ideal verdadero, no á la químera, con los ojos en las nubes, en las estrellas y en el cielo azul; pueden cumplirse los deberes más modestos. No se crea que la mujer perfecta no ha de ocuparse de cumplir los más modestos deberes. La misión de la mujer es idealizar lo real.

La elegancia ha nacido del conjunto armónico

de la belleza física y la belleza moral. Es como si éstas fuesen dos electricidades contrarias, destinadas á completarse para ser fecundas, y de cuya unión brota la luz. La luz es la elegancia, que se denomina, según sus grados, distinción, *chic*, encanto, fascinación. La belleza moral no se puede expresar todos los días con actos heroicos y abnegados, de los que tan llena, sin embargo, está la vida de la mujer, y se exhala como un perfume en su elegancia.

Se ha definido la elegancia, imprudentemente, de un modo demasiado restringido y vulgar. Por eso se ha creído que era sólo propia de las mundanas y de las millonarias, puesto que se la consideraba como el arte de vestir á la última moda, y recibir los pueriles homenajes de salón.

Pero la elegancia no es así: en su sentido más lato, más amplio, abarca la esfera toda de nuestra vida toda; está en la mirada, en los movimientos, en la gracia del gesto, en la dignidad de la conducta.

Ninguna condición es tan necesaria para despertar la simpatía. Un alma cultivada se manifiesta en todos sus actos. De nuestra formación depende, no sólo la felicidad nuestra, sino la de nuestra familia, y en último término la de la sociedad de que formamos parte.

El grado de desenvolvimiento que alcanza la época en que vivimos nos exige, no sólo ser bellas y buenas, sino demostrarlo en todos los momen-

tos. La elegancia es el perfume de la hermosura y la espiritualidad.

Siendo tan extenso el campo que abarca la elegancia, su estudio se hace bastante difícil. En primer lugar (ya he notado que la división es empírica) se necesita desenvolver el cuerpo. El vaso ha de ser digno de la esencia que encierra, cuidando de su desarrollo y de su salud. Necesitamos en seguida desenvolver el espíritu en sus tres esferas totales: un sentimiento artístico y sociable y tierno; una inteligencia cultivada en la enciclopedia de todo conocimiento útil, y una voluntad que tienda á ser buena, digna y capaz de ser siempre amada.

En este círculo se comprende el modo de presentarse y proceder en todos los actos de la vida: el arte de la *toilette*; la manera de conducirse en sociedad; la delicadeza íntima que en todos los momentos hay que tener. Una mujer que no sea elegante, es decir, que no sepa tener todas esas delicadezas, fracasará en el mundo, por sabia y buena que sea.

En uno de los tomos anteriores de esta biblioteca (1) me he ocupado de lo que es intrínseco á la mujer para su educación y el puesto que le está asignado en la sociedad y en la familia. He tratado de cómo debe formar su espíritu y su cuerpo para ser eternamente joven y amada. En

(1) Véase *Arte de ser amada*.

este volumen me toca, dando por supuesta la educación de la mujer, ocuparme de esas manifestaciones externas, que deben vigilarse cuidadosamente, y que son *la elegancia*. Réstame sólo advertir, antes de entrar en materia, que son vanas esas controversias que se sostienen acerca de si la elegancia es superior á la belleza y si puede llegar á ser su enemiga.

Fijado el concepto de la elegancia, se observa que no pueden ser superiores ni antagónicas ninguna de ellas, puesto que van tan unidas, que no pueden separarse. Lo que sucede es que á veces una mujer de líneas perfectas ó un objeto hermoso no nos cautiva tanto como otra mujer ú otro objeto de líneas menos perfectas; pero es que en estos últimos existe mayor belleza moral ó mayor delicadeza espiritual en la ejecución, y por tanto mayor grado de hermosura, de esa tenue hermosura que resulta de la armonía de las cualidades internas y externas, y no observando bien nos parece injusto ó desproporcionado.

Sobre la belleza de quince abriles y tez de manzana de la campesina tiene la gran dama la belleza del arte y del estudio, cuya influencia sufren el hombre cultivado y el rústico. En realidad, no puede decirse que su elegancia vence á la belleza natural, sino que ella posee mayores bellezas, y por eso tiene la elegancia que á las otras les falta.

En el teatro no obscurece la elegancia de las artistas al mérito de las obras, como se ha querido

decir. Cuando los autores son inferiores á los intérpretes, éstos no se visten para la obra, sino que la obra se hace para que se vistan ellos.

Es preciso fijarse bien en que la elegancia no es ni el lujo ni el vestido, por más que todo forme parte en ella cuando se sabe combinar sabiamente. Nada menos elegante que las joyas y las sedas sobre una mujer tosca, grosera é ineducada. Basta observar esto para convencerse de que la elegancia es el perfume del alma culta. Nuestra época, refinada y exquisita, exige en las mujeres la elegancia como manifestación de su espiritualidad en todos los órdenes de la vida, y el adquirirla constituye el difícil arte, que no podemos eximirnos de conquistar.

CAPÍTULO II

La salud como base de la elegancia y la belleza.—Cuidados que exige.—El arte de sufrir.—El aire puro.—La limpieza.—El sueño.—El misterio de la alcoba.

Cuidemos de fabricar el ánfora que encierre el precioso perfume. El ser corporalmente bellas está en nuestra mano con un cuidado exquisito del desarrollo, que permite corregir los defectos de la Naturaleza.

Del mismo modo sucede que perdemos la hermosura casi siempre por nuestra falta ó por ignorar el medio de conquistarla y de hacerla nacer.

Sólo por abandono ó ignorancia perdemos la gracia del cuerpo y la nobleza de las actitudes. La mayor parte de las veces la negligencia proviene de que la ignorancia nos ha hecho abandonar el cuidado de la salud (1). No hay hermosura posible sin salud, ni espíritu que vigile y se desenvuelva si los órganos de que ha de valerse son defectuosos.

Es preciso estar alerta para remediar la menor

(1) Véase *Salud y belleza*.

alteración de la economía. Cuando un órgano sufre, se refleja su sufrimiento en el rostro: los ojos pierden brillo, el color amarillea, la carne se torna flácida, y el humor padece del mismo modo: tristeza, cólera, arrebatos, impaciencia, enervamiento ó excitabilidad no suelen depender, la mayor parte de las veces, sino de un estado de salud. Los hábitos irregulares y la vida complicada conspiran contra la salud y la belleza; por eso se necesita un método riguroso en todos los órdenes.

No hablo sólo de la belleza escultural, como antes dije, pero la forma bella no puede ser desatendible. La salud, no me cansaré de repetirlo, es la condición primera y necesaria. Todos los tratados de belleza que prescinden de esta parte esencial, pretendiendo suplirla con fórmulas externas no hacen más que perjudicar á las mujeres que en ellos se fían.

Los hombres no se encuentran á gusto al lado de las mujeres dolientes ó enfermas. Aun amándolas, les prodigan sus cuidados y procuran alejarse de ellas, en busca del placer y la distracción, sin llevarlas en su compañía. Aunque este egoísmo parezca á primera vista censurable, tiene una razón lógica y atendible si bien se le examina. Dentro de las costumbres de la sociedad, en la cual, con excepciones escasas para el número de familias, el hombre se ocupa del trabajo para el sostenimiento de su hogar, y la mujer de su guar-

da, dirección y embellecimiento, es natural que, cansado de la lucha en la oficina, en los negocios y en la calle, los hombres deseen encontrar el reposo cerca de la mujer en el santuario de la casa, puesto que ella tiene la dulce misión de serenar y confortar el alma masculina.

Para atender á este cuidado de su existencia, la mujer necesita la fuerza y la salud; debilitada en el lecho ó en la *chaise-longue*, está obligada á abandonar á otras manos el gobierno de su hogar y no puede hacer de su casa el dulce paraíso donde lucirá su elegancia.

Muchos maridos se alejan de un hogar triste en busca de la alegría desaparecida y no vuelven más. Veán, pues, las damas, qué importancia tienen para ellas la salud y el vigor, que algunas desdeñan como demasiado masculino. La elegancia no es la languidez de la enferma, que no falta quien imite creyéndola de buen tono. La mujer tiene la obligación de ser bella, de poseer una coquetería que la incite á ser agradable con todos los que la rodean, padres, hijos, hermanos y amigos, no sólo con el amado y el esposo; y la condición más necesaria es la salud y el cuidado de robustecer la constitución débil á fin de tener la actividad y la alegría que llena de luz los hogares.

Hasta en los desdichados casos inevitables en que la mujer sufre una ligera dolencia, ha de hacer esfuerzos de espíritu para sobreponerse á ella,

conservando la ecuanimidad de espíritu y no dejarse abatir.

Una mujer elegante sabe no hacerse repugnante y retener á los que ama cerca de su lecho de dolor sin romper el encanto.

Las mujeres francesas, que han hecho de la elegancia un culto, velando con palabras atenuadoras todas las crudezas de la realidad, no dicen jamás en sus indisposiciones que se encuentran enfermas. «Yo sufro», suelen decir con encantador mimo, y nos dan la idea de su padecimiento, despojándolo de la grosería y de las miserias físicas que las enfermedades llevan consigo.

Las quejas y las lamentaciones no sirven de nada. Hay un *arte de sufrir* que hace cerrar los labios á las mujeres cultas para ahogar los gritos y los gemidos, extendiendo con el esfuerzo un encantador aire de dulzura al pálido semblante; ella reprimirá heroicamente sus crispaciones para no alterar su rostro; en medio de su dolor no tomará actitudes poco estéticas sobre el lecho ó la butaca, pensando en que no debe grabar una impresión desagradable en los ojos amados que la contemplan.

Las mujeres de gran espíritu, aun en los momentos dolorosos, tienen cuidado de ser amadas y dar la felicidad quedando dulces y amables hasta frente á la muerte; es necesario que el recuerdo que de nosotras dejamos sea de belleza. Vivir en el recuerdo es la aspiración suprema de

la mujer. No por estar enferma hay que abandonar los encantos de la *toilette*. Un peinador fresco rejuvenece el aspecto doliente de la enferma; los cabellos, peinados con sencillez y gusto, la agracian, y se pierde el aspecto doloroso de la enfermedad.

Podemos decir que el *arte de estar enferma* de las francesas consiste en no ser jamás indiferentes al deseo de gustar y conservar siempre toda su bondad y toda su gracia.

Pero sobre todo se debe evitar la enfermedad. El aire libre, el aire de los campos, es absolutamente necesario á nuestros pulmones. Es muy saludable ir á respirar con frecuencia al campo ó á los jardines públicos. Una mujer elegante ha de cuidar de ir á estos paseos con frecuencia. El dar el diario paseo por la población, por los sitios públicos, exhibiéndose continuamente y mezclándose en todas las multitudes, no es propio de la mujer distinguida. Hay una delicadeza de espíritu en la elección del paseo, algo contemplativo, donde poder aislarnos en parte del mundo exterior para encontrar la propia personalidad. Además, en la casa se cuidará mucho de renovar la provisión de aire, y que no sea éste vicioso en las habitaciones; sólo así pueden contrarrestarse las influencias de la fatiga del baile y del teatro, en un aire emponzoñado que produce la lenta asfixia, de la cual depende el color pálido, la pérdida de fuerzas y la falta de actividad y gracia.

La extensa limpieza de la piel es otra condición *sine qua non* para la salud.

La ablución diaria y total es extremadamente bienhechora, porque abre los poros y sirve para expulsar las impurezas de la sangre, que de otro modo quedarían en los miles de vasos que forman la superficie de la epidermis, y que los ojos no perciben.

La limpieza imperfecta de la piel le quita toda su transparencia, y es frecuentemente causa del cutis estropeado, que en vano se trata de remediar con los cosméticos. Pero no sólo la piel, sino todos los demás órganos sufren con la falta de limpieza, que les dificulta la eliminación y favorece la reabsorción de las materias que han expelido. El hígado es de los que se encuentran con más dificultades para cumplir sus funciones.

La ablución cotidiana es, pues, imprescindible, haciendo sufrir al cuerpo un gran lavado de agua y jabón, y en muchos casos sería muy ventajosa la ducha.

La bilis se deposita en la epidermis en muchos estados de salud; si cuidamos de abrir los poros, le damos paso á la bilis y no se acumula para formar esa capa amarillenta, con tonos de ocre, que cubre el rostro y forma la desesperación de las mujeres que no supieron librarse de ella.

Del mismo modo la salud exige la limpieza rigurosa en los vestidos. La ropa interior hay que mudarla frecuentemente, de ser posible todos los

días; de noche no conservar jamás la que de día se haya llevado, ni dejar ésta dentro de la misma habitación en que se duerme. Los vestidos externos se deben exponer al sol antes de guardarlos ó de usarlos de nuevo, cepillándolos bien para librarnos del polvo. Se necesita con éste un gran cuidado, y las señoras han de evitar que se acumule en sus habitaciones y en los objetos de su uso. Desde que se vulgarizó el cuidado higiénico de no levantar polvo al barrer en las habitaciones, ni sacudir los objetos, para evitar que los miasmas flotantes en la atmósfera vinieran á nuestros pulmones y después se posaran de nuevo sobre los mismos objetos que lo tenían, se inventaron procedimientos diversos: trapos húmedos, serrín de madera mojado en las losas, hojas de té en las alfombras y otros muchos que la industria ha simplificado con las inspiradoras, y en cuyo empleo, así como en el de los desinfectantes, hay que observar un escrupuloso cuidado.

El sueño es de lo más importante: un poeta inglés le ha llamado «padre de los pensamientos frescos y de la salud alegre», y Cervantes decía de él que era «el manto que cubre los pensamientos del hombre». Ambos conceptos nos dan ideas de la importancia del sueño para reparar las fuerzas. Es preciso dormir bien si se quiere estar fresca y reposada.

La noche, con la falta de la luz que activa todas las funciones vitales, es la más propicia al

sueño; parece que la Naturaleza nos marca las horas de reposo, y que vamos contra sus leyes todo el tiempo que continuamos en vigilia con la luz artificial. Se le roban al sueño demasiadas horas de las fijadas para el reposo.

Realmente no se puede establecer una regla para la duración del sueño, que varía según las edades, los trabajos y el temperamento de cada uno. Los niños duermen casi constantemente y los ancianos apenas reposan. En los adultos, sobre todo los sometidos á trabajos que causen excitación en el cerebro, la falta de sueño es el camino del manicomio.

Por regla general, no se debe dormir menos de ocho horas. Una mujer que desee conservar su belleza largo tiempo se acostará á las once y se levantará á las seis, si quiere gozar de buena salud. El insomnio es un mal terrible, difícil de vencer y que debe combatirse desde su aparición. Aflige sobre todo á las personas de temperamento nervioso y á las que trabajan más de lo conveniente. Cuando se nota la falta de sueño es preciso recobrar la calma con el descanso y la vida del campo. Los baños de agua salada y las duchas antes de meterse en el lecho determinan un buen sueño y logran hacerlo habitual al cabo de uno ó dos meses de tratamiento. Son muy recomendables fricciones de alcohol después del baño.

Algunos médicos aseguran que el insomnio depende de la mala digestión y recomiendan to-

mar después de cada comida una taza de infusión de alguna hierba aromática muy caliente. Tomar esta infusión al acostarse, ó bien una taza de leche, ó un bizcocho mojado en un vasito de vino generoso, suele obrar maravillosamente sobre algunos temperamentos.

La temperatura de la habitación en que se duerme es de gran importancia. Muy elevada se opone al completo reposo, y lo mismo sucede si está demasiado baja. Se procura tener una temperatura á propósito y bien ventiladas durante el día todas las partes del lecho.

Las preocupaciones y las inquietudes causan con frecuencia el insomnio. Hay que refrenar la imaginación demasiado viva y no recordar en el lecho, para que el sueño nos sorprenda; si el cerebro trabaja durante la noche, el sueño no puede aprovechar. Se hace preciso no pensar, evitar el ensueño, durmiendo del lado derecho, con la cabeza no muy alta, á fin de que la sangre riegue con facilidad el cerebro, y sin ligaduras que dificulten la circulación de la sangre.

Dormir sola es muy recomendable. Las señoras casadas deben tener la habitación inmediata á la del esposo, pero dormir aparte, á fin de gozar la libertad en el sueño y poder aplicarse cremas ó pomadas en el rostro, en el cabello, etcétera, cuando los cuidados de la belleza lo exigen.

Durmiendo al lado del marido la mujer no puede descansar, puesto que en los momentos

de intimidad es donde más necesario se hace conservar la ilusión y la delicadeza de espíritu. En este caso la mujer ha de hacer una *toilette de noche*, como para estar en sociedad, lavándose, perfumándose suavemente á fin de evitar la neuralgia, y ataviándose con ropa de dormir, de forma elegante y guarnecida de encajes y bordados.

Se requiere un nuevo peinado sencillo, y si le favorece, una simple cofia ó redecilla de noche. Una luz velada, tenue, de una lamparilla rosa ha de alumbrar discretamente la estancia, procurando apagarla en el momento de entregarse al sueño. En éste vigila el espíritu para evitar una actitud desgraciada, abrir la boca, roncar alto, respirar fuerte ú otra cualquier inconveniencia. Desde luego que hay que renunciar á *mentonier*, aplicación de pomada ú otra cosa análoga.

Además, el despertar con la luz del día es otro peligro, pues no todas las mujeres tienen el esplendor de su belleza por la mañana antes de la ablución y el sencillo tocado, y la prudencia exige no hacer éste en presencia de nadie cuya ilusión quiera conservarse. Así la mujer elegante, repetimos, hará un santuario de su alcoba y de su tocador, en el que sólo admitirá al esposo, á las personas de familia ó á las amigas íntimas en los momentos en que sin peligro pueda dejarse contemplar. Un hombre extraño á la familia, por amigo que sea, no penetrará jamás en este moderno *gineceo* que las damas del Imperio abrieron

imprudentemente á los profanos, recibiendo las visitas en los lechos. En caso de enfermedad larga, y si la mujer tiene necesidad de recibir para asuntos á algún caballero en su alcoba, no debe olvidar el presentarse como aquellas damas, elegante en su actitud y en su atavío. Para entonces está la coquetería de los almohadones de seda que se combinan para reclinarse de mil modos indolentes, para leer y para reposar; los juegos de discretas luces; los chales suavísimos y las ricas pieles que velan y revelan á un tiempo mismo y el encanto de un lecho con las colchas de seda y las batistas de las sábanas en un estudiado desorden. Jamás un olor de botica ni de medicamento ha de aspirarse cerca de la mujer elegante. La alcoba ha de estar perfumada de un solo olor, de una sola flor ó *bouquet* tenue, que parezca emanar de la dueña. Así como en el gabinete y en las otras estancias se usan los pebeteros para quemar esencias, en la alcoba debe darse la impresión de que el perfume es natural de la mujer.

Hay que aprender á dormir; hasta en esto el arte domestica el instinto. El cuerpo guarda su curva graciosa, los ojos se cierran sin contraerse, la boca sonríe... mas á pesar de todo eso es bueno entregarse libre y sola al descanso. Se necesita reponer las fuerzas para la lucha diaria, buscar algunas horas de reposo cada noche en brazos del sueño, á fin de volver al día siguiente con nuevo aliento á las tareas que nos reclaman.

¿Cómo debe estar arreglada nuestra alcoba y las demás habitaciones? ¿Cómo deben ser nuestras ropas y nuestros perfumes? Cuestiones son estas que trataremos al ocuparnos de la presentación de la mujer elegante. Ahora tratamos la cuestión sin perder de vista el principal objeto, con respecto á lo que aconseja la higiene para conservar la salud, base de toda elegancia y hermosura.

CAPÍTULO III

La alimentación de la mujer elegante.—Las enfermedades nerviosas y sus remedios.—La higiene para conquistar el encanto de la expresión.—Vestidos y cosméticos.

¡Una mujer glotonal! ¡Qué horror! ¿Es preferible una mujer golosa? Tampoco. Todos los defectos son feos; precisamente por eso les llamamos defectos; pero una persona que sólo vive para comer, de aquellas *cuyo Dios era la panza*, es repugnante; la figura que nos presenta no puede asociarse á la de la mujer distinguida y elegante.

Pero aparte lo antiestético, que por muchos esfuerzos que hiciera no sabría evitar, puesto que cuando se obra contra los hábitos y los sentimientos naturales no puede sostenerse mucho tiempo el papel, y por lo tanto es imposible representarlo con los íntimos, que son precisamente los que más nos conviene conquistar, puesto que son los que amamos y los que constituyen nuestra felicidad, hay que considerar lo peligroso que es llenar el estómago con una cantidad desmesurada de alimentos y bebidas que nos embrutecen el cerebro, nos ponen fatigosos y pesados, sin que la razón haya dominado el instinto bestial para

atiborrarnos de tal manera. Nada tan feo como una señora que come con avaricia, á no ser otra que con ojos de golosa mira ansiosa los manjares, mientras parece aceptar con disgusto lo que se le sirve, desdeña lo corriente y busca las golosinas.

Hace algunos años estrechas reglas de urbanidad, en una sociedad menos libre, y por tanto más meticulosa que la nuestra, imponían el retirarse de la mesa apenas apagada el hambre y la sed, con el estómago ligero, aunque entonces las comidas se componían de platos más numerosos y suculentos, pero menos distinguidos, como veremos luego. Si el borracho y el glotón son despreciables siempre, en las mujeres no puede ni sufrirse la apariencia de tales vicios. Su sola sospecha las haría repugnantes.

La sobriedad es una virtud de la mujer *chic*, que lucha contra los defectos bajos y viles y tiende á conservar su cuerpo en su natural estructura, sin deformarse con la obesidad, que frecuentemente es el castigo de la glotonería.

Entre otras ventajas, la sobriedad tiene un gran valor para la economía, de donde viene el adagio «Cocina pequeña hace la casa grande», si los gastos de mesa para satisfacer las necesidades del cuerpo son excesivos y se añade á ellos el deseo de un goce continuo en los manjares.

La elegancia, la belleza, la salud, y con frecuencia la fortuna, son el premio de la continen-

cia; pero entiéndase que sin descuidar la alimentación sana.

Las americanas del Norte, que tal culto rinden á su belleza, han comenzado por reformar la alimentación. Los dos sexos, en los Estados Unidos abusaban de los bombones y de las confituras, comiéndolas á toda hora, y bebiendo agua helada ó bebidas fuertes para aplacar la sed que el dulce les producía, lo cual ocasionó el que se generalizasen las dispepsias y las mujeres perdieran sus tintes rosados, vinieran las arrugas y las canas precoces, dándose el caso de tener muchas mujeres toda la cabellera blanca á los treinta años.

Las grandes artistas, que dedican todo su culto á su belleza, han enseñado á las ricas millonarias la manera de alimentarse. Casi todas imitan el régimen de la Patti. Toman su desayuno inmediatamente después del baño, y se compone de pescado, huevos, legumbres y fruta; con preferencia uvas, manzanas y naranjas.

Á mediodía un *lunch* muy ligero: una sopa, marisco, asado de carne blanca, ensalada, plato de leche y una taza de café ó vasito de buen vino de champagne ó blanco. Jamás una gota de vino tinto, tan funesto al cutis, ni salsas, ni especias, ni agua, causante del reumatismo; ni pan sin tostar, causante de la dispepsia.

El pan contiene una gran cantidad de almidón y agua que dificulta la digestión, fatiga el estómago, lo dilata, por la gran cantidad que se toma

de él; no se asimila con facilidad. Tostado, el fuego se encarga de efectuar la operación química de convertir el almidón en dextrina. Se asimila fácilmente y se evitan sus inconvenientes.

Á las siete se sirve la comida: carne blanca, legumbres de la estación, compota, crema, arroz con leche ú otro plato análogo. Nada de helados jamás ni de bebidas excitantes.

Este régimen ha valido á la Patti la apariencia de una perpetua juventud. A sus sesenta y ocho años tiene los ojos brillantes, el color limpio y el talle esbelto. Véase si tal resultado merece la ligera molestia de un régimen. Sarah Bernhard, Cecilia Sorel y otras muchas bellezas célebres, se conservan por la alimentación sana, fresca y moderada. Sobre todo las gentes sedentarias deben comer poco, alimentos nutritivos y en poco volumen. Este es el ideal de la alimentación: proporcionar al organismo la cantidad de nutrición necesaria, en alimentos de fácil asimilación y escaso volumen, que no dilaten ni fatiguen el estómago.

No se debe comer nada entre las horas adoptadas habitualmente para la alimentación; las comidas deben ser á horas fijas; tranquilas, evitando las excitaciones violentas y olvidar todas las turbaciones de alma y espíritu. Se recomienda comer en compañía agradable, pero no reir fuertemente ni alterarse. La mayor parte de las indigestiones después de un banquete sobrevienen, no por los manjares, sino por la sobreexcitación con

que les han comido. La comida es una función seria.

La cocinera ha de tener exquisito cuidado en la preparación de los platos, lo cual supone la vigilancia de la dueña de la casa para que los elija en perfecto estado y se los prepare convenientemente. Las carnes blancas mal cocidas, las legumbres carbonizadas y las especias, así como el que estos manjares y los pescados no estén frescos, causan efectos desastrosos de intoxicación.

El masticar es importante: no ha de hacerse con una lentitud contraria á la elegancia, pero hay que cuidar de masticar por completo y bien, pues es lo que más contribuye á una buena digestión.

Las personas que comen sólo por un lado de la boca ven enfermarse las muelas del otro lado, y esto produce el mal olor y los dolores.

Trabajar después de la comida es muy perjudicial. Los romanos tomaban su principal comida á la hora en que cesa el trabajo del día. Si se está obligado á trabajar después de la comida, es preciso tomar sólo cosas ligeras y en pequeña cantidad.

Los mismos ejercicios de *sport* no deben preceder ni seguir nunca inmediatamente á la comida. Después de un largo paseo, de una sesión de *tennis*, etc., hay que reposar antes de comer. Un vaso de agua fría en esas condiciones puede cau-

sar la muerte; y después de levantarse de la mesa, esperar lo menos una hora para los ejercicios ligeros y tres para los violentos.

Hacerse la *toilette* después de haber comido ó vestirse apresuradamente es perjudicial. Jamás entraremos en el baño sino en ayunas ó después de bien hecha la digestión. Hay que prohibir en absoluto el alcohol, causa de desórdenes nerviosos, de envenenamientos de la sangre y perjudicial al hígado, al corazón y en general á todo el organismo, que destruye. Si alguna vez se toma vino, en poca cantidad y con agua. Las personas débiles ó linfáticas soportan mejor que las robustas los estimulantes. La cerveza ha de tomarse poco. El té y el café sin abuso y como estimulantes en caso de fatiga producida por el trabajo.

Un sabio médico aconsejaba á sus clientes disminuir su alimentación desde fin de Enero hasta Abril, y no les permitía en todo ese tiempo más que algunas onzas de carne, huevos, leche, frutas frescas y legumbres verdes, muchas naranjas y manzanas. Durante toda la primavera médica, que es la época citada, les prohibía en absoluto el té, el café y el alcohol en todas sus formas. Desde 1.º de Abril á 1.º de Noviembre prohibía los pescados y aconsejaba comer pocas coles y espárragos.

De este modo sus clientes se encontraban no sólo esbeltos y de buen color, sino libres de granos, puntos negros y eczemas, que provienen de

excesos de nutrición ó de una alimentación malsana.

La sal hay que usarla sin abuso, y lo mismo los demás condimentos.

La salud y la belleza exigen librarse de todo exceso de trabajo intelectual ó físico, pero desgraciadamente esto no está en la mano de todas las mujeres el poderlo evitar, cuando se ven obligadas á buscar el sustento ó llevar una difícil administración de sus bienes. Lo que hay que evitar siempre es llegar al cansancio sin necesidad, por lo vano de la vida de sociedad, demasiado complicada. Desde luego que hay que alternar y conservar las relaciones sociales, pero evitando todo exceso.

Las parisienses del gran mundo son las mujeres más ocupadas del globo, para no hacer nada. Corren todo el día del *sport* á la obra piadosa, de las fiestas al modisto, pero no descuidan la dirección de su hogar. Las americanas en cambio se dedican á la vida de sociedad con exclusión de toda otra cosa. Una princesa moscovita que se dedica á una obra piadosa ó social no se ocupa de nada fuera de ella, y lo mismo hacen las hijas de Albión. Las alemanas se consagran á las pastas y los sentimentalismos del hogar, y las españolas á la vida afectiva; pero en todas se nota la lamentable exageración que llevan á sus gustos y la esfera de acción demasiado extensa que quieren abrazar. De aquí nace ese cansancio que lleva

á la neurastenia, y que los franceses llaman gráficamente *surmenage*.

Contra esta enfermedad, que acaba por inutilizar á la mujer, no hay más remedio que la calma y la regularidad en el trabajo. Un viaje tranquilo, largo, ó la estancia en el campo, antes de que el mal haga demasiados progresos, podrá remediarlo.

Los síntomas del *surmenage* son la impaciencia y la inquietud; la que lo padece, está en constante tensión de nervios: si la modista tarda, si el peluquero no viene... y esa continua intranquilidad perjudica á un tiempo mismo la salud física y la salud moral, pues hace el carácter irritable y desigual. Bajo la influencia de esta presión constante, la circulación se torna anormal, amarillea la piel, el cuerpo enflaquece y los ojos adquieren un brillo febril.

Una mujer razonable que desee poseer la completa distinción ha de saber remediar este estado de cosas, librando su vida de todas las complicaciones inútiles y ordenando las más esenciales para realizarlas con calma y regularidad.

Cuando se llega á este caso, hay que saber economizar y repartir el tiempo, tan precioso como el oro, á fin de que nosotras podamos dominar al trabajo y no ser sus esclavas. Con esta buena marcha, á pesar de trabajar todo lo necesario, la mujer conservará la salud, la normalidad en la circulación, de la cual depende la belleza

del cutis, la luz de los ojos y el aire amable y bondadoso de la paciencia, á la cual atribuía Shakespeare el color de la rosa, cuando la llama «la rosa paciencia».

Las enfermedades nerviosas tienen en general su origen en las excesivas tareas que impone la vida mundana y la vida social. Su curación se obtiene con un esfuerzo perseverante de la voluntad, y gracias á algunos cuidados que evitan el recurrir á la asistencia del médico.

En algunas naturalezas excitadas por la nerviosidad domina un humor irascible. No saben soportar un reproche, una observación, un retraso que les provoque crisis de irritación y de lágrimas. Para con tales mujeres los hombres necesitan proveerse de paciencia y dulzura, poco propias de su carácter, y algunas veces prefieren el alejamiento á soportarlas.

La higiene moral ha de estar sostenida por la higiene física; las gentes nerviosas no saben precisar sus sufrimientos; notan el malestar de la enfermedad y no pueden decir en qué consiste. Los médicos en este caso se limitan á recomendar los tónicos, tales como el vino de quina, el vino generoso, la carne casi cruda... y éstos son estimulantes y excitantes en lugar de ser calmantes. Para disipar la tristeza y el malhumor les recomiendan los viajes, los placeres y las diversiones, cuando el único remedio es una vida tranquila, sin sensaciones vivas, vegetativa.

La unión del cuerpo y el alma es tan íntima, que el espíritu padece si el cuerpo se altera, y del mismo modo las sensaciones espirituales excitan la sangre y los nervios. En los casos de excitación hay que reducir el alimento á huevos, leche y legumbres, y hacer ejercicios moderados al aire libre.

Hay quien sostiene que el principio de la enfermedad no obra del cuerpo sobre el espíritu, sino del espíritu sobre el cuerpo, puesto que una conciencia turbada, un carácter desigual, la melancolía y los malos sentimientos, crean productos químicos perjudiciales al organismo, y los sentimientos bondadosos, los pensamientos agradables, la alegría, el deseo de hacer bien crean productos químicos favorables.

En la transpiración se pueden conocer estos productos, puesto que cada mala emoción crea su veneno particular. Los partidarios de tal teoría aseguran que si una pequeña cantidad de transpiración de una conciencia culpable se coloca en un tubo de cristal y se pone en contacto con ácido de selenita, se pondrá rosa. Ninguno de los otros venenos similares ofrece el mismo fenómeno. El rosa parece el color de los malhechores, que enrojecen involuntariamente con las malas acciones.

Sea de esto lo que quiera, puede afirmarse como cosa cierta que los rostros serenos y plácidos pertenecen á las personas inteligentes y buenas. Hay que desarrollar en nosotros los bue-

nos sentimientos, amar la verdad y el bien y librarnos de las terribles pasiones de odio, cólera, orgullo, ira, que emponzoñan el organismo y son los agentes destructores de nuestra personalidad moral.

No se llega inmediatamente á destruir estos defectos si se han adquirido, pero con buena voluntad el resultado es satisfactorio. Basta con poner voluntad decidida de luchar contra ellos, é ir consiguiendo pequeñas victorias diariamente.

Esto es esencial, puesto que de otro modo no se consigue la impresión agradable del rostro, condición necesaria para inspirar simpatía.

La salud y la paz del espíritu dan la expresión de paz y grandeza de alma.

Cuando al lado de los ojos ó de la boca aparecen esas líneas delatorias de la fatiga, es preciso recuperar la frescura con el descanso, y al mismo tiempo emplear algunos remedios que contribuyan al buen resultado.

Uno de ellos es el baño facial, en agua muy caliente, dando con ella un masage y después una lluvia de agua fría sobre el rostro. El resultado es sorprendente, pues se encuentra fresca y bella por medio de una magia muy inofensiva.

El dolor de cabeza nervioso se cura también con el agua caliente. Se locionan con agua casi hirviendo la nuca y las orejas, cuidando de quitarse el corsé, y antes de un cuarto de hora ha desaparecido.

Para los anémicos y los débiles son de un excelente resultado los cuerpos grasos, con tal de que sean puros. El aceite de oliva calma los dolores en unturas y es bueno en la alimentación. La manteca, en gran cantidad, repara bien las fuerzas. Pero es preciso que no tenga las adulteraciones que desdichadamente sufre casi siempre.

Réstanos sólo tratar del vestido desde el punto de vista higiénico en sus relaciones con la salud.

El vestido tiene tal importancia para la mujer elegante, que ya hemos visto que algunas reducen el significado de la elegancia al arte de saberse vestir.

Largamente hemos de hablar de este arte en los capítulos sucesivos. En lo que á la higiene se relaciona, daremos sólo los preceptos reglamentarios.

Ante todo no se llevarán jamás sobre la piel telas de colores en cuya tintura entren minerales que se puedan introducir en nuestro cuerpo por la absorción. Los vestidos serán siempre muy limpios, amplios para no dificultar los movimientos ni la circulación. El calzado ancho, sin exagerado tacón, el cuello sin oprimirlo jamás, pero evitando el exponerlo desnudo á los cambios bruscos de temperatura. Algunas personas necesitan llevar lana sobre la carne y otras no la pueden sufrir. En este caso especial hay que consultar al médico.

El corsé es de las prendas más necesarias de

la indumentaria femenina, y en la cual parecen estar opuestas la higiene y la elegancia, cuando con un poco de buen sentido pueden conciliarse fácilmente.

El corsé debe ser un simple sostén que modele el cuerpo sin sacar los órganos de su natural posición ni comprimirlos demasiado. Un corsé apretado, fuerte, que aplasta las caderas y comprime el estómago, el hígado, el corazón, el riñón y los pulmones, necesariamente ha de producir efectos desastrosos en la salud, y por lo tanto en la belleza. El rostro enrojecerá ó palidecerá á consecuencia de esta opresión, según los casos, y reflejará el cansancio y el mal estado de salud; y como consecuencia de la enfermedad, el cuerpo que se trata de embellecer perderá su esbeltez y su gracia (1). En cambio el corsé bien hecho á la medida y sin exageraciones es saludable y necesario, puesto que sirve de sostén preciso al cuerpo femenino. Lo mejor es cuidar el cuerpo con alimentación, paseos, baños y masages, para que su forma elegante y bella no haga necesario que el corsé sea otra cosa que un sostén ligero. Las damas que no se cuidan de evitar que su vientre crezca en proporciones alarmantes, no es justo que luego quieran ocultarlo oprimiéndose

(1) Véanse los notables estudios sobre el corsé firmados por Fernández Caro, la doctora Aleixandre, Max Nordau, etcétera, en nuestro *Vademécum femenino*.

en un corsé que las torture y las mate; lo que hay que evitar es que el vientre tome esas proporciones, y eso se evita con la higiene.

No es de recomendar que en ningún caso se usen pinturas y cosméticos, pero como alguna vez la tentación de la coquetería es más fuerte que la voluntad, y yo no quiero ser un riguroso censor de mis lectoras, me limitaré á aconsejarles que cuando cedan á ella procuren emplear productos universalmente reconocidos como inofensivos ó sustancias simples que no las puedan perjudicar. En la imposibilidad de dar aquí una explicación de las propiedades de cada uno de los productos que se emplean en el tocador, diré en general que son perjudiciales todos los minerales, bismuto, cinc, etc., pero ninguno tanto como los que contienen sales de plomo, y de los cuales es preciso huir, pues hay casos de neuralgias, enfermedades de los ojos y envenenamientos producidos por su empleo.

El alcohol, el benjuí y los astringentes, que tan buenos resultados producen en la piel, al cabo de un largo uso la irritan si no se emplean con prudencia y precaución. Se necesita usar siempre refrescantes y desinfectantes, para no sufrir alteraciones en el cutis. La higiene es el mejor cosmético. Cuando se deja que la piel se estropee, es inútil luego querer taparla con cosméticos y remedios.

En los dientes hay que evitar los ácidos, que

● carean las encías y alteran el esmalte, y en la cabellera todo lo que pueda causar la calvicie.

Los remedios son para ayudar á la naturaleza, no para destruirla.

Lo primero para formar la mujer elegante es que tengamos la mujer, es decir, el sujeto sano y fuerte, capaz de todas las bellezas y todas las gracias, no la muñequita frágil, enferma y neurótica, que no puede ostentar más hermosura que la de una efímera y breve juventud.

CAPÍTULO IV

La belleza de la forma.—La obesidad y la delgadez.—Modo de corregirlas.—Reforma de la estructura de diferentes partes del cuerpo.—Ejercicios y gimnasia.—Modo de desarrollar el pecho.—El rostro.—Los pies y las manos.—Elegancia de la mano.

Conocidos los cuidados que necesita el cuerpo para su conservación, se hace preciso estudiar los casos en que se hace necesaria la reforma de su estructura. Un cuerpo delgado ó pequeño bien proporcionado no es nunca feo, y si no se puede hacer que crezca ó engruese, no por eso ha de considerarse como una desgracia; pero si es anguloso ó flácido, se necesita corregirlo. La delgadez se evita con un régimen cuidadoso, y la angulosidad se disimula con el arte de los movimientos armónicos, que toda mujer puede poseer.

En cuanto al crecimiento, es atención que no ha de descuidarse en la primavera de la vida, pues luego se hace irremediable. Las madres previsoras, que saben que la belleza es un dote inapreciable para sus hijas, cuidan de sus ejercicios físicos y de favorecer el crecimiento con fosfatos y con la gimnasia hábilmente graduada.

Más peligrosa que la delgadez es la obesidad para la estructura humana. El acumulamiento inútil de grasa la hace completamente informe, y se necesita un severo régimen.

Lo mejor de todo es la higiene, pero si ésta se ha descuidado, se necesita apelar á algunos remedios, que no aconsejo sin la previa intervención del médico.

El plan para adelgazar consiste en lo siguiente:

Por la mañana, al levantarse, el baño de limpieza, precedido de un masaje con jabón de yodo, una taza de té caliente y el paseo al aire libre, de quince minutos á una hora de duración.

Las comidas á las horas de costumbre, consistentes en pescado, carnes blancas, mariscos, legumbres, fruta madura, leche y huevos. Nada de salsas, grasas, ni pastas ó féculas de ninguna clase. Durante una temporada se toma en la comida un cuarto de litro de agua del Pilar de Zaragoza ú otro preparado que contenga lictina, para quemar las grasas.

Conviene advertir á las personas que toman purificativos de la sangre que el yoduro adelgaza y el arsénico engruesa; pero uno y otro han de usarse sólo por prescripción del médico.

Otro plan para adelgazar, que no es peligroso, consiste en tomar por la mañana, durante seis días consecutivos, ocho gramos de sales de Carlsbad, disueltas al baño maría en un vaso de agua de Vichy. Para evitar las náuseas que produce el

agua caliente, se toma en seguida un sorbo de café puro. Á la hora se bebe otro vaso de agua de Vichy, de la cual se hace uso en todas ocasiones, con exclusión de las demás, y á las dos horas se toma una taza de té con dos galletas.

En las comidas se sigue el mismo régimen que en el caso anterior, y al acostarse se toma un vaso de agua de Vichy.

Para engruesar se sigue el régimen siguiente:

Al levantarse, después del baño de impresión, un desayuno fuerte de leche, huevos y manteca y el paseo moderado al aire libre.

En las comidas, muchos cereales, patatas, pan y carnes, cuidando de masticar bien y atender á la circulación. Nada de té ni bebidas estimulantes. Puede ayudarse al régimen con fosfatos y tónicos.

Hasta hace poco se han desechado los ejercicios gimnásticos para las mujeres, creyendo que las masculinizaba, dándoles aire de fortaleza, de rudeza, cuando el viejo ideal romántico las condenó á ser figuritas débiles, enfermizas, neuróticas, atormentadas por los nervios y la imaginación. Todas las mujeres atentaban contra su salud, pensando ser así más hermosas, y algunas bebían vinagre para parecer más pálidas y dolientes. Criaturas enfermizas, inútiles para todo, tristes, que se reducían en el gabinete sombrío, mientras los hombres las abandonaban, buscando en sus placeres y sus partidas de caza la alegría que el hogar les negaba.



Más tarde, cuando aun no tomaban parte activa las mujeres en la vida de sociedad, y mucho menos en los *sports*, pero ya se reconocía la necesidad de la salud para la felicidad y la belleza, se apeló á la gimnasia, y algunas damas, aunque tímidamente, empezaron á practicarla. Se temía destruir el encanto de la mujer, haciéndola fuerte y sana. Cuando un médico ordenaba la gimnasia á las niñas, casi siempre lograba la obediencia, pero si la recetaba á una mujer, podía tener la certeza de que no se le haría caso, creyendo ridículo entregarse á estos ejercicios. Algunas, para hacer ejercicios, en caso de necesidad, preferían entregarse á las tareas del menaje. Cretan preferible lavar estropeándose las manos, fregar, barrer hasta ponerse rojas, mejor que hacer los ordenados ejercicios del gimnasio.

Ahora, con los juegos y ejercicios de *sport*, la situación de la mujer es más ventajosa. Se desarrolla más, y la felicidad de la familia, de la sociedad y de la raza gana con ello.

Pero sean cualesquiera la clase de ejercicios, la gimnasia no debe descuidarse, porque ninguno suple á los movimientos ordenados que racionalmente tienden á entretener la actividad en los órganos.

Las damas que lo necesiten deben cuidar su casa, evitando desde luego cierta clase de trabajos más rudos y groseros. Las que por su posición puedan permitirse los *sports*, han de cultivarlos

como excelente medio de conservar la salud y la belleza; pero ni unas ni otras han de descuidar la gimnasia ni los paseos al aire libre. Las mujeres delgadas han de pasear moderadamente y bastante tiempo después de haber comido, para la perfecta asimilación. Las gruesas encontrarán el mejor remedio en los paseos graduando su duración, y las personas sanas los necesitan para no alterar su salud.

Pero algunas veces los remedios que hay que aplicar á la estructura no son generales, sino parciales, por la falta de proporciones ó defectos.

Hay casos en que la espalda, demasiado saliente, amenaza con una ligera joroba, cosa que haría desaparecer toda elegancia. Si el mal está al comienzo, se domina fácilmente sólo con pasear todos los días durante media hora con los brazos cruzados á la espalda.

En casos más difíciles se apela á la gimnasia, haciendo todos los días al levantarse del lecho los ejercicios siguientes: Se coloca el cuerpo todo lo recto posible, con los talones unidos y la cabeza echada hacia atrás, con los brazos pendientes á lo largo del cuerpo. De este modo el pecho queda saliente y libre. Se hacen media docena de aspiraciones profundas y se extienden los brazos en toda su largura, á la altura de los hombros, con las palmas de las manos juntas. Continuando con los brazos extendidos, echar las manos hacia atrás de modo que el dorso toque los hombros por la

espalda y se vuelven á colocar las manos delante del pecho. Este ejercicio se repite treinta veces, empezando por quince el día primero y aumentando de cinco en cinco. Además se ejecutan los dos movimientos siguientes todos los días veinte veces, empezando con la misma proporción:

Se cruzan los brazos detrás de la cabeza, con las palmas de las manos hacia adelante; se hace una flexión de las caderas, echando un brazo hacia abajo, hasta que los dedos toquen al suelo, pero sin hacer inclinación de las piernas. Esto, que á primera vista parece muy difícil, se ejecuta después con facilidad.

Se vuelve á recobrar la posición primera y se hace lo mismo al otro lado, veinte veces, como ya hemos dicho.

El tercer movimiento consiste en colocar las manos sobre las caderas y elevar los brazos en alto, volviéndolos á la primera posición sin hacer flexión con los codos. Se repite treinta veces. Perseverando en este ejercicio se consigue la buena configuración del pecho, los hombros y la espalda.

Si por desgracia la joroba proviene de enfermedad de la columna vertebral ó desviación de ésta, se necesita recurrir al doctor y usar caries y aparatos á propósito, que curan ó mejoran la triste situación de la enferma.

Del mismo modo el medio más recomendable para el desarrollo del pecho es la gimnasia y los ejercicios respiratorios.

En los primeros se aconsejan los movimientos siguientes: apoyarse sobre la punta de los pies con los talones juntos y levantar los brazos hasta la altura de la boca con las palmas de las manos juntas; en seguida echar los brazos hacia atrás con la cabeza derecha y las palmas elevadas.

Luego se extienden los brazos de igual modo, pero con los puños cerrados, echándolos hacia atrás, luego doblándolos sobre los hombros, para acabar levantándolos en alto con el cuerpo recto. Se repite veinte veces.

Para la respiración se coloca en donde haya aire puro, no helado, y se inspira profundamente, arrojando el aire con lentitud y con un esfuerzo, para desalojar y rehenchir bien los pulmones. Se repite sólo diez veces al día.

La natación y el remar son excelentes ejercicios para desenvolver el pecho. Después de formada la mujer, el cuidado del pecho consiste en el sostén para que se mantenga sin quebrarse y en las duchas de agua fría diarias para sostener su firmeza. Todo lo que sean masajes con pomadas estimulantes, píldoras ú otros remedios para desarrollar el seno, es inútil y peligrosísimo, por lo cual se debe huir de ello cuidadosamente.

El engruesamiento parcial del cuerpo ó el rostro se disimula con los masajes de jabón de yodo, que queman las grasas, y las aplicaciones de agua oxigenada, de las que se obtienen iguales resultados. Hay que cuidar de que el agua oxigenada

no caiga sobre cualquier otra substancia, pues entonces sobreviene la combustión y quemaduras de la piel. Á base de yodo se componen pomadas de resultado excelente para disminuir la barba doble. Á fin de evitar ésta, es conveniente dormir con un *mentonière* de cauchú, que conserva el óvalo perfecto del rostro. Ya existen aparatos que no sólo modifican la forma de la nariz, sino que modelan el rostro y corrigen todas las negligencias de la Natura. La nariz chata se levanta, los lados sin carne se hacen mórbidos y los abultados se adelgazan. Así hay también remedios para colocar las orejas, demasiado altas ó demasiado bajas, en el lugar que les corresponde. Estos aparatos no están al alcance de todas las fortunas ni todas podríamos tener la paciencia de sufrir el martirio que su uso impone, pero ellos nos dan á conocer el medio que se puede emplear para conseguir el resultado apetecido. Así se evitarán todos los movimientos y contorsiones que deforman el rostro, el morderse los labios, el torcer los ojos, el tocarse á la nariz y cuanto sea motivo de deformación, empleando los bandós al acostarse, y los masages aplicados con conocimiento para remediar los defectos.

Las partes flacas en la cara nó se han de corregir más que con masages de grasas y estimulantes, como el benjuí, etc. El poner inyecciones es peligroso. La mayor parte de las veces, esos enflaquecimientos parciales son producto de un

mal estado de salud y nada se consigue con el tratamiento local. Los ojos, alrededor de los cuales se forma un círculo de carne fofa y arrugada, se cuidan con masajes, compresas de agua salada muy caliente y fricciones de tintura de benjuí con agua.

La dentadura se corrige con limas y aparatos que les dan la forma apetecida. Su salud, así como el color del rostro y el brillo de los ojos, dependen del estado del organismo, que es lo primero que debemos cuidar.

Los labios se cuidan con el masaje y á veces, cuando la forma es desgraciada, las artistas los dibujan y los pintan sobre su rostro de la forma que los desearían tener, logrando por este medio la ilusión apetecida.

Aumentar el brillo de los ojos, el color del cabello, y sacar ventajas del color, de la sonrisa, etcétera, es cosa que una mujer elegante puede lograr si pacientemente se lo propone.

Los cuidados de cabellos, pestañas y cejas son de los más importantes, y en cierto modo su belleza depende de nuestra solicitud (1).

Todo detalle es importante para la mujer distinguida. Las uñas de los pies y de las manos han de estar cuidados como piedras preciosas que se engarzan en nuestra misma carne. Su forma, su color, su brillo dan un aspecto de delicadeza que revela la aristocracia de la persona.

(1) Véase *Salud y belleza*.

Hay que cuidar el tamaño, la forma y la delicadeza de la mano y del pie. Una dama bellísima, vestida con todos los refinamientos del buen tono, no será elegante ni distinguida con una mano grande, gorda y coloradota ni con un pie grueso, grande y juanetudo. Á su vista pensaremos en la criada disfrazada de señorita, en algo que da una sensación como de inferioridad, si no de raza, que no puede haberla, de educación y de delicadeza.

El pie se perfecciona con el masaje, los cuidados de mantenerlo suave y fresco, y el calzado que, sin oprimirlo, no lo deje crecer demasiado. La costumbre de dejarse el pie suelto en una zapatilla le hace ensanchar y perder su forma.

Del mismo modo hay que evitar el uso de zapatos continuamente, pues llegan á que se abra demasiado el pie y además pierde la pierna su forma, ensanchándose la caña de un modo antiestético. Así, pues, el zapato se llevará sólo cuando las exigencias de la *toilette* lo exijan; en los demás casos y siempre que se pueda ha de preferirse la botina.

Para las manos se evitan todas las labores de fuerza, el meterlas en agua fría, los cambios de temperatura y el salir sin guantes. Hay que evitar también que engruese la muñeca y que los dedos se ensanchen por la punta. Á este fin se ponen de noche unos dedales de cauchú y se procura llevar ceñida la muñeca suavemente, para no impedir la circulación. Á las señoritas que no se dediquen

á concertistas no es de recomendarles el ejercicio del piano, que desarrolla de modo anormal las manos y las estropea considerablemente. Es un sacrificio de la belleza que sólo puede hacerse en holocausto del arte, no por el vano deseo de saber tocar una vulgar piececita.

No me cansaré nunca de aconsejar á la mujer que quiera ser elegante el cuidado de sus manos. La belleza de la mano encanta tanto como la del rostro y tienen, como él, su gesto, su expresión que las hace desagradables ó simpáticas. Á veces una persona que nos era grata nos es repulsiva después de tocarle la mano. El tacto es el primer conductor de la simpatía.

Los grandes artistas de la literatura y de la pintura han dedicado á las manos el cuidado que su importancia requiere, y Enrique Heine sintetiza admirablemente lo que se pudiera llamar *psicología de las manos* en aquella célebre frase de sus *Reiseldelber*, cuando en la catedral de Milán envía un beso místico á la mano de una penitente arrodillada ante un confesonario, y de la cual sólo se veía una mano elegante que bastaba á enamorar al poeta.

Aquella mano ideal se estremeció bajo el deseo; en aquella mano habla un pudor, una delicadeza que la hacía escapar de los negros crespones para no oír las confesiones de su dueña.

Heine nos dice que «no era una mano medio cordero y medio rosa», como son las de las mu-

jeros vulgares, sino una mano de líneas puras, adorantes, como la mano que esculpió Miguel Ángel en la estatua del cardenal Carolo; una mano «que indica espiritualidad y sufrimiento y que sólo tienen las personas que han sufrido mucho». ¡Oh el encanto de las manos! No lo podréis suplir ni con sortijas ni con joyas. Ved ese encanto en la *Gioconda* del divino Vinci, en la *Artemisa* de Rembrandt, en las mujeres de Van-Dick. Las manos divinas nos hablan tanto al alma como los ojos, el rostro y los labios. Más aún, porque ellas sienten y no razonan. Son buenas é ingenuas las manos encantadoras que «parecen hijas de la mujer que las posee y bastarían por sí solas á hacernos amar á la madre».

Todos los cuidados á la mano son pocos. Hay que pulirla, suavizarla, darle sus tonos de nácar y rosa, las armonías de la línea, la delicadeza en los movimientos; pero todos los cuidados serán insuficientes si la dama á que pertenecen no tiene un alma delicada y tierna. La mano es el espejo del espíritu mucho mejor que el rostro. Se puede afirmar que el carácter de la mujer, su alma, se refleja en la mano más que en la mirada. Los ojos mienten, pero la mano no sabe mentir.

CAPÍTULO V

Las escuelas de belleza.—La distinción en el porte.—En los movimientos.—El arte de saludar.—La elegancia de andar.—Al mover las manos.—La manera de sentarse.—Actitudes de una gran dama.

Importancia tan grande se concede al modo de presentarse en sociedad y á la belleza externa, que en América é Inglaterra son numerosas las *escuelas de belleza*, en donde las jóvenes misses adquieren la gracia y la distinción en sus maneras.

Bajo la dirección de hábiles profesores, las discípulas se ejercitan en la manera de andar como ninfas é inclinarse con dignidad de reinas. No se olvida la expresión y el gesto. Aprenden á mover los brazos y las manos, unas veces con lentitud estudiada y otras con la viveza y energía propias de los momentos de pasión.

Esto es más de lo que en realidad debe hacerse, porque no es grato que con pretexto de la elegancia las jóvenes se conviertan en actrices, siempre dispuestas á representar un papel y desprovistas de la espontaneidad y la naturalidad ingenua, que forman su mayor encanto.

Los profesores *del otro lado del mar* les enseñan á sentarse, á tender la mano, á besar á las amigas y á las personas respetables, á pasar un objeto á otra persona y á entrar ó salir de un salón con graciosa desenvoltura.

Complemento de esta educación mundana son las lecciones de baile, para inculcar la gracia de los movimientos y hacer plegarse el cuerpo con ritmo musical. Las jóvenes de talle corto no bailan jamás el minué ni los lanceros, porque les falta gracia al inclinarse, y las de piernas largas no valsan nunca muy bien.

Al mismo tiempo se cuida de que la expresión del rostro sea seductora, graciosa, con gran continencia en la expresión y en los movimientos.

El encanto que la armonía produce se observa fácilmente. Con frecuencia nos encontramos sorprendidos gratamente por la dulce sonrisa ó la voz armoniosa de una persona, que por este sólo hecho nos cautiva y se nos hace simpática. Hay fisonomías tan plácidas, que los ojos reposan en ellas con deleite, como si el espíritu se reconfortase.

Algunas veces, se ve andar á una persona, y sin verle la cara nos sentimos atraídos por los trazos armoniosos.

Se cuenta el caso de un noble francés, el vizconde de Lélarfères, que atrata de tal manera con el conjunto de belleza, gracia y distinción de su persona, que todo el mundo sufría la influencia

magnética de una verdadera sugestión al lado suyo. Los cocheros le servían de balde y los sastres le vestían gratis, porque le encontraban demasiado superior para ir á pie ó mal vestido.

Fontenelle, anciano y encorvado por los años, se hacía admirar por la nobleza de su aspecto. La mariscala de Luxemburgo, á despecho de su traje modesto, tenía, según cuentan sus biógrafos, «algo de real», y en España la noble continencia abunda hasta en la gente del pueblo y en la grave dignidad de los viejos hidalgos.

Necesitamos muy poco esfuerzo para lograr la gracia de la apostura, puesto que tenemos la aristocracia que una larga historia de selección nos ha concedido.

La actitud es de una importancia suma para la mujer elegante, y no puede dejar de sostenerla un solo momento por ignorancia ó negligencia. Una exquisita vigilancia en la actitud aumenta la belleza y hace desaparecer la vulgaridad; hasta llega á corregir ciertas imperfecciones de las formas, dando á las líneas la armonía que les faltaba. Por ejemplo: si una mujer tiene el vicio de llevar la barba saliente, alta la cabeza, con aire de orgullo, resulta antipática y hace notar los defectos del cuello. Será lo bastante que sepa colocar la cabeza de un modo gracioso y que la favorezca para que los defectos desaparezcan. La mayor parte de las veces somos nosotras mismas las que ponemos de relieve nuestros defectos por

no saber tener la actitud conveniente, bien por abandonarnos demasiado á la naturalidad, sin corregir sus imperfecciones, bien por estropear la elegancia natural con actitudes desgraciadas.

Cuidad de tener el busto erguido, que el pecho no se hunda y pierda su curva natural, que los hombros no estén caídos ó más inclinado el uno que el otro, que el estómago no haga presión sobre el abdomen ni las caderas soporten con desigualdad el peso del pecho y quede más ó menos alta la de un lado.

Es preciso que todas las partes del cuerpo guarden su situación normal, para que presente toda su hermosura y la mujer aparezca delicada y fuerte á un tiempo mismo.

El error más grande es creer que la delicadeza enfermiza es bella. Un cuerpo que sufre carece de elegancia en las actitudes y de belleza en la forma y el color; no tiene esa augusta apariencia de reposo y tranquilidad que ofrece algo de divino.

Hasta los vestidos parecen más bellos cuando los lleva persona que conoce el valor de las actitudes. La gracia personal lo embellece todo. Según un escritor antiguo, «la gracia es una cosa divina que encanta los ojos y aumenta la belleza de la figura en la actitud, dando cierto tono de nobleza, que reside en la persona misma».

Parece difícil adquirir este dominio de la actitud graciosa sin caer en la afectación que antes hemos censurado; pero basta imponerse clara-

mente seis meses el deber de cuidar la actitud para que luego se continúe naturalmente, que es como ha de resultar graciosa y bella.

Si no tenemos el hábito del ademán elegante y distinguido, cuando lo queramos emplear resultará forzado, y al menor descuido nos vendéremos, como sucede á las reinas de teatro cuando pasan de la escena á los bastidores.

Los movimientos tienen tanta importancia como la actitud. El aspecto desagradable de un cuerpo anguloso resulta, más que de su delgadez, de no saber cultivar el gesto y el movimiento. Las personas mal formadas que no calculan sus movimientos ponen de manifiesto los defectos que desearían ocultar.

La mayor parte de los accidentes que les suceden á las niñas son por sus movimientos inconscientes; un ser razonable es más fácilmente gracioso que una persona de movimientos bruscos. Los movimientos han de rimar con la *toilette*. Si se coloca á una aldeana un vestido de gran dama, será risible agitar plumas y encajes, enredarse en las gasas y no saber andar ni moverse. En cambio la señora presta distinción á los vestidos de la aldeana. Comparando, se observa fácilmente la importancia de los movimientos armoniosos y bien combinados y su superioridad sobre los ademanes bruscos y violentos.

Hay mujeres que tienen el arte de disimular sus defectos, y no parecen feas aunque carecen de

belleza. Se crean una belleza suya propia, que suple á la de las formas. La fealdad no existe proponiéndose desterrarla.

Los brazos delgados de las jovencitas parecen más feos por los gestos bruscos y violentos, ya tímidos, ya desordenados. En cambio las mujeres de cierta edad, cuyos brazos continúan flácidos, de codos puntiagudos y angulosos, saben disimular con una severa disciplina del gesto y una constante vigilancia en las actitudes. Más expertas, poseen mejor el dominio de sus movimientos, para no atraer la atención hacia las partes defectuosas. Se busca en todo la armonía. Esas damas que para cambiar un objeto ó dar la mano tienden el brazo con un solo movimiento brusco y automático, carecen de la gracia que poseen las que parece que de un modo muelle y dulce, con una serie de pequeños movimientos ondulantes, alargan el suyo. No es lo mismo tomar un objeto que se nos ofrece que recibirlo con gracia.

El hábito de cruzar los brazos es casi siempre feo y da á la figura una apariencia poco graciosa. Los hombres se inclinan hacia adelante, el pecho pesa sobre el estómago, se respira mal y la silueta pierde toda su gracia.

Hay movimientos viciosos que es necesario evitar, como llevarse las manos á la cabeza, frotarse los ojos, acariciarse las mejillas ó jugar con los cabellos. Jamás se acercan las manos al rostro sin desventaja para el uno ó para las otras.

Un vicio absurdo es el de darse las mujeres golpecitos en los labios con el abanico y los hombres con el puño del bastón. Hay que reprimir, no sólo los gestos feos ó desgraciados, sino los gestos inútiles.

Los viejos profesores de elegancia eran en estas materias más severos que nosotros. No querían que se moviesen los brazos al hablar. Prescribían no tocar el tambor ni con los pies ni con los dedos, y recomendaban no andar de frente cuando hubiese gentes sentadas. Ordenaban tenerse derechos, no cruzar un pie sobre otro, no darse tirones de los dedos, como para alargarlos, no sacudir la cabeza, ni los brazos, ni las piernas, no hacer movimientos desordenados con los ojos ni con la boca. Respecto á ésta, eran escrupulosos: prohibían inflar las mejillas, abrirlas demasiado, morderse los labios, hacer mohines ó sacar la lengua.

Ordenaban igualmente no accionar con viveza cuando se narra alguna cosa, ni jugar con cadenas, broches, sortijas, etc., mientras se habla ó escucha. Una cosa de muy mal efecto es tener el pañuelo en la mano mientras se habla y llevarlo á la boca ó agitarlo desordenadamente. Lo mismo puede decirse, en lo referente á la última parte, de los abanicos, sombrillas, paraguas, etc.

Ahora las leyes de la etiqueta y la elegancia no están encerradas en un código estrecho y severo. La sociedad deja al talento de las mujeres el uso

de toda la libertad que puedan gozar con elegancia y distinción; las audaces pueden permitirse muchas de estas libertades si tienen un dominio del mundo, de la sociedad y de las actitudes.

Sin embargo, casi todos los movimientos que dejamos enumerados resultan feos si se repiten mucho ó no se hacen con oportunidad y gracia.

Existen muchas mujeres nerviosas que ejecutan los movimientos de un modo inconsciente. En este caso se ha de tratar de dominar los nervios, que constituyen una segunda naturaleza, y cuyo desequilibrio alteraría la salud.

Los días que nos encontramos nerviosas no debemos presentarnos en sociedad, puesto que nuestro estado físico podría ocasionar alguna incorrección en la actitud ó en los modales: como esas *inquietudes* que obligan á mover las piernas, saltos ó escalofríos, bostezos ó cosas semejantes. Esto tiene gran importancia, puesto que sólo un ligero olvido en cualquier detalle puede dejar en quienes nos contemple una mala impresión que no se borraría jamás.

Las impresiones tienen tal valor en la vida, que rara vez el contraste de la razón logra rectificarlas. Lo que nos ha disgustado, causándonos una sensación de antipatía, repugnancia ó desagrado, es difícil que vuelva á conquistar nuestro espíritu.

Las manos, cuya gran importancia merece el más excepcional cuidado, son las que exigen

mayor atención en los movimientos. Con frecuencia se escapan á nuestra vigilancia y obran libremente, como dotadas de su cerebro particular ó independientes del nuestro.

Muchas mujeres se encuentran apuradas para manejar graciosamente el gesto de las manos. No saben cómo colocarlas para no parecer mancas ni faltas de elegancia. Llegan hasta descuidar la conversación para atender á esta preocupación pueril.

Un profesor de elegancia, americano, asegura que conservar en los movimientos y el gesto de las manos el reposo y la gracia, depende de la sencillez. Se necesita olvidar que se tienen manos y con toda inconsciencia dejarlas en libertad, que ellas serán graciosas, oportunas y modestas si el espíritu está cultivado, porque nada refleja el alma como las manos.

Para lograr este resultado, aconseja el profesor una gimnasia especial, que consiste en dejarlas caer delante de sí y torcerlas lo más violentamente posible durante cinco minutos. El profesor dice: «La operación torna las manos absolutamente conscientes y durante algún tiempo se está por completo indiferente acerca de ellas, *porque las manos no atraen el recuerdo* por el exceso de sentimiento (la sensibilidad padece sin duda) que hay en ellas. En consecuencia, en lo que dura esta especie de sueño, se puede estar tranquilo respecto á las manos, pues no se experimenta

ningún embarazo ni turbación; ellas obedecerán al movimiento maquinal que se imprima á los miembros ó al reposo en que se las deje.» Varias señoras que han ensayado el medio aseguran que el resultado es admirable.

Basta con practicar el ejercicio recomendado una vez todos los días durante un mes. Después de este tiempo no se ocupan más de sus manos, seguras de su graciosa obediencia y libres de su inquietud. Algunas practican el ejercicio cinco minutos antes de entrar en un salón.

Por mi parte no recomendaría este remedio á las damas de espíritu superior. En su talento, en su gracia, en su originalidad encontrarán el mejor medio de manejar el gesto de las manos, sin recurrir á nada artificial ni que constituya para ellas una preocupación.

Las manos acompañan á la palabra y al gesto, completando el encanto y la armonía. Unas manos inexpresivas comunican frialdad á la conversación. No debemos de ningún modo martirizarlas y matar su sensibilidad, sino tener la delicadeza de espíritu, que es la mejor norma de todas las elegancias.

Los vicios de pasar las manos una contra otra ó por los brazos del sillón, son siempre movimientos desgraciados. Abrir y cerrar el abanico puede ser gracioso ó feo, según la dulzura ó la brusquedad que se le imprima.

Una mano bonita puede moverse con mayor

soltura y desprovista de guante. Si por desgracia la mano es fea, debe cuidarse de llevarla enguantada y de disimularla, no exponiéndola demasiado á la vista ni llamando la atención sobre ella.

En el arte de saludar, la mano tiene una gran importancia, puesto que el saludo más admitido consiste en dar la mano (1) con preferencia á las reverencias y las inclinaciones, saludos que tanto se usaron en los siglos pasados, y que hoy se reservan casi exclusivamente en las cortes y en los usos diplomáticos.

El arte de saludar es más difícil de lo que á primera vista parece, y su ceremonial bastante complicado.

Eran los maestros de baile los que antiguamente enseñaban este arte. Para saludar á una emperatriz había que estar tres cuartos de minuto inclinado y al levantarse inclinar modestamente la cabeza hacia la mano derecha de la soberana, como si se suplicase la gracia de besarla, sin osar dirigir la mirada hacia su rostro. La fisonomía no debía expresar más sentimiento que el del respeto. Para saludar á un príncipe no se inclinaba una dama tanto como para los reyes; se guardaban unas cuatro pulgadas de diferencia. Para cada dama, para cada categoría, había un saludo diferente. Se amaban las maneras respetuosas, la más rigurosa etiqueta; la condesa de

(1) Véase el *Arte de saber vivir*.

Cymont tenía fama por saber ejecutar á la perfección sus reverencias.

Aun en la corte española existe el ceremonial para las reverencias, doblando la rodilla ante los reyes y ejecutando una especie de paso de minué con el cuerpo echado hacia atrás para las infantas.

Por lo demás, en la alta sociedad rigen las leyes y costumbres de la sociedad francesa, imperante hoy en todo el mundo.

Una mujer elegante necesita estar al corriente de estas costumbres si desea no hacer un mal papel en la sociedad.

Si estamos en nuestra casa, tenemos la obligación de levantarnos á la entrada de todas las señoras ú hombres de gran posición y respeto que entran, mientras que si estamos en otro salón de visita podemos permanecer sentados.

Inútil es advertir que las señoritas no reciben nunca solas, y que las huérfanas que han de hacer honores de una casa están acompañadas de su padre, de alguna parienta ó amiga respetable, y á falta de ellas, de su institutriz. Del mismo modo las recepciones de noche exigen la presencia del marido, que está excusada en las de tarde.

Después del saludo á la señora de la casa, se saluda á las demás personas conocidas.

En algunos salones muy concurridos no se presenta á los visitantes, mas por regla general, la persona visitada hace la presentación del recién

llegado: «El señor X ó la señora Z», añadiendo sus títulos y rango: «Artista notable, académico, profesora, abogado», etc., ó bien alguna palabra amable: «Mi buen amigo, mi amiga querida», ú otras análogas. Se comienza á presentar generalmente por las personas cercanas, pero si hay alguna de gran respeto, se empieza por ella.

Del mismo modo se tiene en cuenta que la persona de menos categoría es la presentada á la de más importancia. Así, de una señora y un hombre, se le presenta primero el hombre á la señora, y de dos señores el de menos respeto al superior.

Las personas de edad están autorizadas á tender la mano á los que les presenten, hombres ó mujeres; los hombres de mediana edad á los de su misma clase y á los jóvenes, pero no á los de más edad y respeto.

Las mujeres de posición y las de cierta edad se pueden permitir ofrecer la mano á las de su misma edad y á las jóvenes. En cambio los jóvenes de ambos sexos no han de ofrecer jamás la mano, sino esperar á que les saluden. Un hombre joven no debe jamás ofrecer la mano á una mujer; los jóvenes de sexos diferentes no se dan la mano de no mediar gran amistad.

El modo de dar la mano es importante. Se tiende con soltura, con desembarazo, pero sin familiaridad. Cuando una dama es de respeto por su posición y la consideración de que goza, tiende

la mano de modo que quede á la altura del rostro del visitante para invitarlo galantemente á besarla; pero esto ha de hacerse sólo en el salón. No se besa la mano más que á la dueña de la casa y alguna señora de alta distinción que la acompañe. El caballero ha de inclinarse con respeto y ella recibir el beso con dignidad.

La costumbre de besarse las mujeres en ambas mejillas ha caído en desuso por completo. Á las personas á las cuales no estamos presentadas se las saluda sólo con una inclinación de cabeza, más ó menos afectuosa, según se desee ó no hacer su conocimiento.

El saludar con gracia es un verdadero arte. Nada causa peor efecto que ver á una persona aturdida en un salón sin saber hacia qué lado dirigirse. El desembarazo en los movimientos es señal de gran distinción.

En el andar tiene gran importancia este discreto ritmo de movimientos libres y cadenciosos.

No se debe correr, brincar ni trotar, con grandes zancaladas, pero tampoco con pasitos tímidos y vacilantes.

Hay que andar con soltura y con naturalidad; pero hay que observar algunas reglas importantes.

Si tenemos que subir una cuesta ó una escalera, es de mal efecto dejarnos invadir por la fatiga, que nos da un aspecto de vejez. Así, se necesita poner en cada paso ó en cada escalón el pie

bien á plomo; llevar alta la cabeza, sin hacer fuerza con el cuello, y el pecho saliente á fin de respirar bien.

El vestido demasiado estrecho y el corsé apretado con exceso quitan la gracia al andar, despojando el cuerpo de sus graciosas ondulaciones y dando algo de automático á los movimientos.

El modo de echar el paso favorece á la gracia del pie, disimulando sus defectos y haciéndole parecer más pequeño. Para que parezca más pequeño es necesario marchar con los talones hacia afuera, pero sin exagerar, porque entonces pareceríamos zambas. Sacar todo el pie al andar aumenta su tamaño considerablemente. Cuando se anda sobre la punta disminuye el tamaño del pie, pero da vacilación é inseguridad con la marcha. Un pie estrechamente calzado, que duela al ponerse en la tierra, quita toda su belleza al andar. Sin embargo, la forma suple al tamaño para lograr que andando cómodamente el pie parezca más pequeño. Un discreto tacón á lo Luis XV ó similares es lo más gracioso. Las inglesas, bastante desconocedoras de la coquetería y del arte de la *toilette*, han suprimido el tacón de sus zapatos. Generalmente son de alta estatura y saben que el tacón añadido á la largura de sus piernas y sus trajes rectos no las favorecía.

Por el contrario, con los vestidos airosos y el tacón proporcionado, la silueta de la mujer tiene toda su elegancia, lo que hace que no sean reco-

mendables todos esos zapatos yanquis ó ingleses de moda, y que no dan al cuerpo de la mujer los contornos graciosos de nuestras modas latinas.

La gracia al andar resulta mejor con vestidos algo sueltos, que se plieguen en torno del cuerpo como los paños de las estatuas antiguas y acusen el movimiento rítmico de las caderas de la mujer. Por fortuna, todo esto lo conseguimos sin gran esfuerzo las españolas, que poseemos los cuerpos ondulantes, sin angulosidades, y los pies más pequeños del globo, puesto que los de las mujeres chinas nos vencen sólo merced al martirio de formación que se les impone.

No menos arte que el andar requiere el saber sentarse.

Las mujeres de sociedad, bien educadas, saben siempre sentarse, no importa sobre qué asiento, puesto que han contraído el hábito desde la infancia. Se ve que se sientan no importa cómo, pero que jamás toman una posición negligente ó perezosa. No parecen reposar en el descanso, sino vigilar alerta por la belleza de la línea, como si continuasen de pie. Su busto no pierde una línea de su altura. Si la silla tiene respaldo se acercan naturalmente sin apoyarse, y si no se pasan sin él. Generalmente se sientan en el borde de la silla, como prontas á volver á emprender la marcha.

El hábito de cruzar las piernas, que algunas mujeres hacen con cierto donaire y desembarazo, es incorrecto y poco estético. El mejor medio es

reposar los pies en tierra, pero no rectos é iguales, sino de un modo que favorezca la elegancia de la figura.

Se ensaya con frecuencia el medio de sentarse con naturalidad y elegancia, de modo que los vestidos queden bien colocados y que el cuerpo no pierda nada de su distinción.

Las maneras de las mujeres distinguidas han de destacarse en todos los momentos. Hasta el saber subir y bajar de un coche revela elegancia ó vulgaridad.

En el segundo imperio francés, la duquesa de Is era citada por la gracia con que sabía bajar de su coche y entrar en el palco. En la Ópera y en las Tullerías, muchas personas esperaban su llegada, deseosas de verla realizar tan sencillos actos.

Para descender de su coche no se apresuraba nunca; sabía que demasiada vivacidad en los movimientos denota falta de dominio sobre sí misma. Quería evitar el parecerse á las otras damas, que sin necesidad bajaban la cabeza, se agarraban á la portezuela y se despeinaban y descomponían los vestidos con movimientos bruscos. La duquesa no tenía la costumbre de asomar primero del coche el busto y la cabeza, sino que avanzaba el pie con el mismo movimiento, y cogiéndose la cola con la mano, descendía, sin saltar, con una exquisita tranquilidad y una dignidad encantadora y sin presunción.

Volvió, de la misma manera, á entrar en el carruaje, con igual calma, poniendo bien el pie sobre el estribo y sin doblar la rodilla, en un esfuerzo violento y brusco.

Para entrar en el palco iba desde la entrada hasta el antepecho sin derribar á su paso ni un pequeño banco, y se sentaba con los mismos dulces y sinuosos movimientos, sin hacer el menor ruido. Tenía horror á lo violento y buscaba no llamar la atención, con lo cual lograba todo el efecto contrario.

Llegó á ser el modelo que estudiaban todas las jóvenes, las grandes damas, y en general todas las mujeres elegantes; en el modo de colocarse, de abrir el abanico, sin un gesto nervioso, siempre con la misma dignidad y moderación.

La medida, que no se opone á la viveza y á la gracia, tiene que ser la norma de toda mujer que aspire á ser verdaderamente elegante. No hay que olvidar que en la elegancia se exhala un perfume espiritual que sólo un constante cuidado puede lograr.

Si una mujer mal educada ó poco habituada á los usos del gran mundo alterna en la sociedad selecta, se verá fuera de su centro por la falta de costumbre de saber andar, saludar, moverse y guardar la belleza y el ritmo en todas sus actitudes, aunque su fortuna le permita cubrirse de ricas joyas y suntuosos vestidos.

Por el contrario, una mujer que viste con sen-

cillez, sin adornos y con telas modestas, sabrá avalorarlas con su actitud elegante, y modales de gran dama si posee una educación exquisita y un trato de gentes distinguidas.

Las joyas y los trajes son fáciles de adquirir por las advenedizas; los modales elegantes y el modo de saber llevar adornos y vestidos, es sólo fruto de la buena educación, de la delicadeza de espíritu y de una verdadera aristocracia en el trato y las costumbres.

CAPÍTULO VI

El arte de vestirse.—La anarquía en la moda.—El estudio del tipo.—Las líneas y el color.—Modo de disimular defectos.—Para realzar la belleza.—Nuestro figurín original.—La inspiración en el arte.

Los vestidos y los adornos juegan tan importante papel en el embellecimiento de las mujeres, que se suele confundir la elegancia con el arte de saber vestirse.

«Un traje magnífico—dice un viejo autor—da la gracia y la dignidad á una persona bien formada (ó bien reformada, añade una autora moderna), porque aunque el encanto es un don precioso, unido á la persona, y que reside en su aire, en su manera de presentarse y en su distinción, el vestido es un acompañamiento ventajoso, que le presta un gran relieve.»

Esta es, en efecto, la misión del traje. Pero resulta que en las inexpertas en vez de lograr el *acompañamiento ventajoso* resulta desgraciadísimo y contraproducente.

Se diría que muchas mujeres ignoran si son altas ó bajas, y se creería que jamás se han mirado al espejo y no saben si su piel es blanca ó morena y si sus cabellos son rubios ó negros.

Sin pasar largas horas ante el espejo, se puede formar un exacto conocimiento de su tipo, pero no para ilusionarse descubriendo bellezas, sino para formar idea justa de si se es alta, baja, delgada, gruesa, fresca ó pálida. Es preciso que nos veamos tales como somos, no desesperando por los defectos, pues conocidos, pueden siempre remediarse, ó mitigarlos con una *toilette* razonada.

Con frecuencia se compran vestidos ó sombreros sin tener en cuenta más que el aspecto lindo que ofrecen, y sin fijarse en que su forma ó color sean adecuados á la persona que los va á usar.

Es un error contra el que hay que poner á las mujeres en guardia, pues el querer ir á la moda, sin ver si ésta nos conviene ó no, es más perjudicial que ventajoso. Conocido nuestro tipo, es preciso que estudiemos un poco de estética y de arte, para saber el partido que podemos sacar de la línea y del color y del modo de combinarlos. Esto no sólo ya para el vestido, sino también para las habitaciones, que han de ser digno estuche de la mujer que las habita.

La armonía en el vestirse requiere todo este estudio y exquisito arte. No se debe poner una nota discordante en el concierto general de la moda, pero tampoco plegarse ciegamente á todos sus caprichos, sobre todo cuando se empeña en hacer de la silueta femenina una cosa ridícula y grotesca.

En esta parte, las mujeres de hoy se han libe-

rado más que las mujeres de ayer; la masa vulgar es la que aun queda sujeta á la tiranía de la moda; las grandes damas y las mujeres de gran espíritu artístico no se conforman con los artefactos que según les conviene á ellos inventan los modistos y costureras, sino que imponen los modelos á su gusto. Ellas mismas crean los figurines á su antojo. Jeorgette Le Blanc de Mæterlinck es tan consumada artista en el arte de la *toilette*, que sus vestidos riman con su estado de alma y con el marco que le ofrece la Naturaleza.

La inteligente artista no cree que deba vestir de colores alegres cuando su semblante expresa la melancolía, ni de obscuro el día que el gozo se desborda de su corazón, y que los tonos grises no riman con su cristalina risa.

Del mismo modo los colores vivos, bruscos, centelleantes, se funden al sol en las playas y en los campos, y son insufribles en la ciudad. Los días nublados quieren colores dulces, vagos, alegres ó melancólicos, según el estado de ánimo. Para ir á una conferencia se debe tener en cuenta el marco severo en que hemos de encontrarnos y para un baile el conjunto que formarán los vestidos de las otras señoras.

En cuanto á las formas, la Le Blanc es una maestra, que ha conquistado tantos aplausos por su *pose* de escultura y su belleza plástica como por su arte, y es indudable que esa belleza no se alcanza sin un estudio perfecto de la línea, del

color, del marco en que se destaca, y hasta sin un gran conocimiento y maestría del valor de los paños, para saber plegarlos ó extenderlos de modo que hagan valer bellezas y oculten defectos.

Por desgracia, las que no se conocen bien y pretenden embellecerse, caen en el extremo contrario. Una de las manías que más nos perjudican es la de cambiar arbitrariamente la forma tan perfecta del cuerpo humano, de la cual decían los divinos escultores griegos: «Damos á los dioses forma humana, porque no encontramos otra más hermosa.»

Un mal gusto estético manda apretar el talle y considera la amplitud de las caderas como una inelegancia, dándonos el espectáculo de mujeres encerradas en un corsé, con los hombros en punta, el pecho aplastado y las caderas planas ó huecosas.

Los brazos tienen también un aspecto mezquino con mangas colgantes ó demasiado huecas, ó ceñidas, sin armonizar con la silueta.

Sobre el busto se agita una cabeza, en la que no se tiene en cuenta ni su color, ni la forma del rostro, para que el tocado armonice, ni de que el sombrero ó adorno que la cubre sea ventajoso á la belleza.

El calzado, sea puntiagudo, redondo ó cuadrado, pocas veces es apropiado al pie, al que sin razón se sujeta á la tortura de estrecha prisión, quitando al andar toda soltura y elegancia.

Aunque hemos hablado de corregir los defectos de la Naturaleza, hay que tener en cuenta que ella sola es bella, y que no se trata de contrariarla deformándola, sino de favorecerla.

Los vestidos deben seguir la línea del cuerpo humano. Desfigurar su forma es renunciar á la armonía, que es la verdadera y única belleza.

La moda tiene su filosofía, que responde á las necesidades y costumbres de la época, y desde ese punto de vista, sin someterse á caprichos y extravagancias, está bien no dar una nota discordante. Pero en lo general, la moda no es más que un negocio de las modistas, halagando la vanidad de la clientela con el espejismo de la originalidad.

Costureras y mundanas se desvelan por encontrar una nueva forma, un nuevo adorno, y al poco tiempo aquella originalidad, propia de grandes damas, es del dominio de todas las burguesas, que la imitan y la democratizan.

El orgullo de las dictadoras se ofende. Hay que inventar nueva extravagancia, rara y costosa. Se tortura la imaginación; unas veces resulta una obra de arte, otras un mamarracho feo ó ridículo. De un modo ó de otro, no se libra de pasar al dominio del vulgo. Hay que volver á empezar. Así la moda no es en el fondo más que la lucha de las grandes damas con las burguesitas.

¿No resulta ridículo que miles de mujeres sensatas sirvan de comparsas en este duelo y consientan en deformarse, perjudicar su salud, su

belleza y su buen gusto de un modo mecánico, casi irracional?

Toda moda debe someterse al análisis de la razón. Tomar de ella lo que sea conveniente y rechazar todo lo demás en absoluto.

La anarquía que desde hace algunos años empieza á reinar en la moda, es un signo de progreso, puesto que representa el desenvolvimiento del gusto individual. Las que poseen el sentimiento de lo bello no se someten á la ley uniforme, y obran arbitrariamente ó por grupos. Se necesita una moda para cada una y no una moda para todas.

Desde luego, que un servil espíritu de imitación de las mediocres y de las influidas por la rutina hará que las mujeres de gusto original tengan imitadoras en grupos más ó menos numerosos y universales. Siempre entre estas imitadoras habrá las que hagan la caricatura de la moda, llevando lo que no les siente bien y copiando lo que en otras es elegante, sin procurar adaptárselo. Estos son defectos inevitables mientras no se generalice la cultura y se extienda entre las mujeres y entre el pueblo todo el sentimiento del arte.

Pero al menos que las mujeres cultas se opongan á esta rutina. Vale más ser imitadas que imitadoras. Sólo con la originalidad podrá conseguirse el ser verdaderamente elegante.

Pocas serán las damas que tengan la valentía de vestirse con una *toilette* que las satisfaga en-

teramente: ya es el sombrero que no sienta bien con el moño á la griega, ya la forma de la falda estrecha ó el horrible abrigo. Si el vestido nos gusta, un adorno nos molesta. Si todas son francas lo confesarán así.

¿Pero qué remedio hay para evitarlo? me dirán.

Muy sencillo y fácil: no seguir *la moda*, sino que cada una siga *su moda*. Una señora pequeñita y delgada no puede estar condenada á llevar un traje igual al de otra dama alta y corpulenta; una rubia no puede aceptar los colores de las morenas, ni las cabelleras obscuras soportan el peinado de las claras. Sin embargo, todas quieren vestirse igual. Se confunden hasta las edades. No hay una moda diferente para las señoras y para las niñas; las primeras suelen caer en el ridículo y las segundas parecen mujeres raquíticas, obligadas á imitar las modas de sus madres.

No se entienda por esto que al hacernos nuestra moda hemos de apartarnos de la generalidad para caer en audacias extravagantes, que sólo resultan bien en mujeres excepcionales, á las que por su superioridad se considera fuera de la masa común, y á las cuales puede permitírseles todo.

Hay que ser muy cauto en lo que se crea, se acoge ó se transforma para nuestra *toilette*.

Lo principal, lo que ha de servirnos de norma en el arte, es el exacto conocimiento de nuestras cualidades. La frase del filósofo griego, que en-

cierra la norma de toda la conciencia humana: «Conócete á ti mismo», no es menos difícil de conseguir en lo físico que en lo moral.

Lo primero que hay que hacer es despojarse de amor propio y de modestia. Vernos con nuestro justo valer y que el espejo sea un verdadero amigo, consejero y guía. Jamás dejarnos influir por opiniones de los demás, que pueden ser equivocadas de buena fe, y á veces hasta malévolas ó hijas de un deseo de adular.

Si vemos que los cabellos nos bajan demasiado sobre la nuca, no adoptemos jamás el moño alto. No les torzamos nunca si su contextura requiere el estar *souples*. No los trencemos si los bucles nos van mejor al rostro, y estudiemos la expresión y la forma de la frente para saber si debemos cubrirla ó mostrarla; si los bandós nos favorecen ó debemos mostrar las sienas.

Este cuidado lo requieren todas las partes del cuerpo. Un brazo bien modelado puede preferir una manga que le marque; un brazo informe necesita disimularse con la amplitud de la tela. Del mismo modo se estudian todas las combinaciones del traje. Con un talle corto favorece la moda imperio; el talle largo hace valer la forma de santa de vitral.

El rostro pequeñito va gracioso en una minúscula capota; las facciones fuertes se dulcifican á la sombra de un gran sombrero.

Con las piernas cortas nada de faldas de vo-

lantes; si nuestras caderas son un poco altas, como las de Diana, rehusemos las formas que tienden á alargarlas más aún.

Si tenemos un cuello bonito, ni corto ni largo, desdeñemos las *ruches* monstruosas; y si es defectuoso, disimulémoslo bajo coquetas corbatas. Si es corto, descotes ó cuerpos con poco ádorno, para que la cabeza sobresalga.

Con un tinte pálido guardémonos de los colores que convienen á los frescos, como el rosa; si padecemos rojeces, hay que usar los tintes de la camelia para atenuarlos. La fantasía y el *esprit* de cada una será la mejor guía para guardar el aspecto que le es propio, pues aun formándose grupos de tipos semejantes, para cada modelo se encuentran diferencias exquisitas y matices adorables. Un precepto que no se debe olvidar nunca es el respeto á la Naturaleza y á lo verdadero.

Una mujer de verdadero espíritu de artista se hace por sí misma *su* figurín. *Su* moda no tiene la duración efímera de *la* moda. Cuando se han encontrado los ritos para el culto de la verdadera belleza, no se frecuentan los templos del dios Capricho, inventado por los pontífices de la aguja y las tijeras. Nadie que ha comprado su libertad va á buscar de nuevo la cadena de la esclavitud, por dorada que se le presente. Del matrimonio de la razón con el gusto nace una verdadera elegancia. Por eso yo no me cansaré de predicar la anarquía en la *toilette*.

Desde luego que el inventar tiene sus peligros, y que no podemos sustraernos á tomar elementos de lo ya hecho sin ir contra la corriente de nuestro tiempo.

Una fuente de inspiración artística para nuestros modelos se encuentra en los cuadros de los grandes maestros de la pintura. Las inglesas han tenido la idea de las *picture-hat* (sombrero copiado de algún retrato célebre): eligen el que más semejanza tiene con su tipo y lo llevan á despecho de la moda; pero no se preocupan de que guarde armonía con el resto del traje, y de ese modo, una idea que es felicísima, pierde mucho de su valor y no da la sensación de un verdadero gusto.

Las francesas, que, como todas las mujeres latinas, tienen más viveza de imaginación y gusto artístico, comprendieron el partido que se podía sacar de la pintura en la moda, tomando la inspiración ante los cuadros de los maestros ilustres.

Entonces artistas y grandes damas ensayaron los diversos estilos, buscando el que armonizara mejor con sus gracias, y cuando llegaron á encontrarlo se desembarazaron de las excentricidades y monstruosidades de los modistos de su tiempo para vestirse cada una según su gusto.

La pequeña revolución empieza en los grandes salones, y seguramente descenderá á la calle. Nosotras encontraríamos entonces vivas Marías Antonietas, Catalinas de Médicis, Marías Estuardos, etc. Las mujeres pálidas, enigmáticas, lleva-

rían los peinados de la Gioconda y de la bella Ferronière que inmortalizó el maestro Leonardo; lucirían cerca de las gruesas trenzas cruzadas de las mujeres de Rafael, y las jovencitas soñadoras sombrearían sus rostros con los sombreros de Ganisbourg y de Reynaldi. Las bellas rubias imitarían á David, las lindas morenas vestirían las esplendideces de la escuela veneciana ó evocarían la figura de la duquesa de Oxford, de Van-Dick. Sería el encanto del arte añadido al encanto natural de la mujer.

No se piense que se destruiría por esto la armonía; lo que se evitaría es lo monótono, lo cansado, lo mecánico.

Prolongaríamos en la vida el placer que nos produce un baile de trajes de época. Bien entendido que al aceptar las líneas generales de un tipo, no nos condenábamos por eso á no cambiar de *toilette*.

Sin embargo, las costureras se desolarían. ¿Por qué? Se verían reducidas á obedecer en vez de mandar, y no podrían con sus caprichos y sus gustos arbitrarios desfigurar la forma humana y martirizar á sus clientes.

Hasta esta consideración de egoísmo debiera hacernos emanciparnos de la tiranía de la modista.

Fácilmente se comprende cuánto puede ganar una dama en elegancia librándose de la tutela de los industriales para elevarse al rango de artista.

Ella puede formarse su cuadro, su acuarela viviente.

En los artistas que crean y adaptan un tipo á la escena, tenemos el mejor ejemplo de cómo influye el vestido para darnos la ilusión de su carácter, de su alma, y despertar la simpatía hacia su porte y su belleza.

La marquesa de Bloqueville, hablando de la bella Diana de Poitiers, tan hábil para fijar la inconstancia, nos dice en sus memorias que ésta jamás se mostraba vestida nada más que de blanco y negro. Ella variaba las cintas, las joyas y los detalles de la *toilette*, pero guardaba inmutable el fondo, lo que podría llamarse la nota fundamental, atestiguando así la profundidad de su inteligencia para llegar por la unidad á la belleza de la variedad.

«Yo no comprendo—añade la marquesa—cómo todas las mujeres, dotadas por lo general de tan perfecta intuición, no la imitan y huyen de la imagen fugitiva, en vez de procurar fijar su imagen para quedar en la memoria de la posteridad como *un* retrato. Narciso encontrábase bello al mirarse en la corriente de las aguas, pero las aguas no guardaban su imagen; así sucede en los corazones, en los cuales la más linda de las criaturas pasa como una chispa de luz. Un día cuesta trabajo conocer el rostro que la víspera se ha comenzado á amar, porque un cambio de traje ó de peinado nos lo metamorfosea desgraciadamente.»



Se ve bien que el no perder la personalidad entre los caprichos de la *toilette* nos interesa sobremanera, con un interés en el que entra por mucho el deseo de la felicidad, si queremos fijarnos en el corazón que deseamos conservar y no confundirnos con la multitud.

CAPÍTULO VII

La originalidad.—La pose.—La afectación.—Sencillez y naturalidad.—La elegancia de la voz.—Cuidados que requiere.

Así como las ciegas esclavas de la moda pierden su personalidad para convertirse en lo que podríamos llamar un objeto de industria, con la marca de la fábrica común, que no le permite distinguirse de la multitud, el deseo de buscar la originalidad sin un buen sentido que enfrene la fantasta en sus justos límites, resulta peligroso.

No ha de entenderse por originalidad lo raro y singular, sino la individualidad, bien destacada, sin apelar á lo extravagante, que la deforma. Consiste *en ser una misma y no una copia* ó ejemplar de la vulgaridad.

El cuidado de una mujer elegante está en cultivar su personalidad, física, moral, é intelectualmente, para extirpar defectos y desenvolver gracias, pero no dejar de ningún modo *de ser ella*. Si no existiese la diferenciación entre los seres humanos, no existiría el amor ni la ilusión, y la vida se nos haría insoportable en la unidad sin variedad.

La mujer distinguida no gusta de confundirse con la multitud, sin que por eso lo haga notar una extravagancia censurable. Es preciso un tacto exquisito para lograr este efecto, puesto que hay que conservar lo que pudiera llamarse marca del siglo y de la época, sin perder nuestra marca individual y propia.

Con demasiada frecuencia, en este deseo de originalidad se confunde la distinción nativa, debida á la educación, con el aire amanerado ó fingido, que no constituye la distinción.

Hay personas dotadas de verdadera distinción y elegancia, que parecen ignorar que poseen este precioso don.

Hablan, andan, se sientan con tal naturalidad, que encantan; pero con tal sencillez, que las personas de escaso juicio se admiran pensando que tanto mérito tenga tan modesta apariencia. En cambio se encuentran otras personas afectadas, deseosas de aparentar lo que no son, y que cultivan estudiadamente la *pose*, por lo general contraria á la distinción real.

Así, en la cortesía nos son agradables las atenciones mutuas, prodigadas de un modo fácil por la mutua educación y cultura, pero nos fatigan las gentes *formalistas*, que nos obligan al tono ceremonioso y á sostener una atención continua para mil pequeños detalles insignificantes de cortesía codificada, que sin esfuerzo saben guardar las personas educadas y que los *poseurs* subrayan

con mil reverencias y ceremonias absurdas, mientras suelen faltar á las más elementales reglas de la política.

Las personas de espíritu cultivado están aptas para todas las situaciones. Si el destino las eleva, pueden desempeñar dignamente todos los cargos, y no hacen mal papel ni en los salones, ni en la diplomacia, ni en las más altas esferas.

Otras que se educan sólo con un baño exterior, por más que pretenden observar á las demás y obrar de un modo distinguido, no saben sostenerse en aquellos puestos que atraen sobre sí toda la atención.

Se necesita que el hábito constante de las buenas formas constituya nuestra propia naturaleza, para que adquiramos la distinción natural. Este cultivo del espíritu y de la presentación externa no puede abandonarse en ningún momento, ni en la intimidad de la familia, ni aun á solas con nosotros mismos, si se desea adquirir la verdadera elegancia.

Las gentes ignorantes que viven lejos del mundo, sufren una gran desilusión cuando llegan cerca de un personaje político, artista ó aristócrata, y lo ven sencillo y modesto hasta el extremo, sin comprender que ésta es precisamente la verdadera distinción.

Esas poses de persona importante, enfática, pagada de sí misma, son insoportables y no propias de las personas realmente célebres é ilustres,

sino de las advenedizas y de todas aquellas que sin un valor cierto velan atentas á parecer personajes y desconfían del efecto causado.

Así, una dama segura de su propio valor, no se preocupa gran cosa de las apariencias externas y sabe ser sencilla y abdicar en muchas ocasiones de sus prerrogativas con un espíritu galante para todos.

La advenediza, exigirá su tratamiento, no se cuidará de ser dulce y afectuosa, temiendo que se dude de su importancia, y en todo momento vivirá sacrificada á conservar las apariencias de su rango, más atenta á lo externo que á lo íntimo y fundamental. Estas personas tienen el castigo de su vanidad en el tormento que les produce.

La persona que pretende constantemente hacer resaltar sus méritos revela poca discreción. Nada tan antipático como escuchar á cada momento: «Yo soy demasiado delicada», «Yo soy una señora muy seria», «Yo soy incapaz de cometer una mala acción.» Precisamente una seguridad moral en nuestra conducta nos hace no notarla y que la vida se deslice tranquila, serena, como debe de ser, sin necesidad de estar vigilantes.

Voltaire ha dicho: «Nada hay tan fastidioso como las heroínas que nos quiebran los oídos con su virtud.» Esto supone un gran orgullo y un envanecimiento de dones de los cuales no debemos enorgullecernos, puesto que son debidos á

una ventajosa situación, hasta cierto punto casual, que nos ha permitido desarrollarnos en un medio propicio para formar la conciencia y el sentido moral.

Las mujeres que desean humillar á las otras presentándose más trabajadoras, más serias, más hábiles, más clarividentes, ó dotadas de más experiencia, razón ó sabiduría, rara vez se hacen simpáticas á nadie. Las gentes pretenciosas están siempre en ridículo. Los filósofos se encogen de hombros ante su necedad, los burlones se ríen de ellas y las gentes de buen sentido las soportan por cortesía.

Nada más desdichado que cuando estas mujeres sin cultura, dedicadas á la adoración de sí mismas, pretenden dar sus opiniones en materia de arte, ya de literatura, ya en un concierto ó en un salón de pintura. En ninguna parte se nota más la ignorancia de las pretenciosas, y sería mejor que en vez de quererse hacer notar afectaran modestia, esperando oír la opinión de las personas que tienen una verdadera educación artística.

Hay otra clase de *pose* de afectación, que consiste en adoptar un aire contrario á lo que sentimos y permanecer inalterables en él.

Algunas mujeres de aspecto triste, á las que se les hace creer que les sienta bien la melancolía, la exageran hasta llegar á la elegía. Sus ojos tiernos parecen dormidos á fuerza de cargarlos de

una languidez que no poseen. Otras de fisonomía expresiva la exageran abriendo los ojos hasta parecer exaltadas. Algunas, para aparentar vivacidad, alegría y gracia, llegan á la turbulencia y la tontería, fingiéndose aturcidas y locas.

Hay dos géneros de afectación: la de los grandes aires de persona importante, de maneras acompasadas, y la de aires ligeros con lenguaje enfático ó infantil y gestos pretenciosos imitados.

Todas las que de un modo ó de otro exageran sus maneras, queriendo hacerse interesantes se hacen sólo ridículas.

Existe otra afectación en aparentar que se nada en el esplendor y que, por consecuencia, los hábitos y los gustos son de una delicadeza grandes. Éstas son más difíciles de complacer que las que realmante viven con lujo y están acostumbradas al *comfort*. Son pobres gentes que viven martirizadas y que no engañan á nadie, pues el hablar de su situación no es distinguido, y no caen jamás en tal defecto las personas de buen gusto.

Todo lo afectado, aunque á primera vista alguna vez pueda agradar ó deslumbrar, se deshace pronto, como las plumas del pavo real no bastan á disfrazar al ganso.

Sólo la verdad es bella, hábil y segura. La afectación es una falsa elegancia que ha variado con las épocas y las modas, mientras que la verdadera no cambia jamás.

Durante algún tiempo las mujeres, sobre todo

las jovencitas, querían pasar por sílfides ó espíritus puros, y renunciaban á alimentarse como todo el mundo. Las elegantes no tomaban vino, pan, ni pollos, huevos ó carnes en público. Sólo un poquito de fruta ó dulce. Querían que se dijera de ellas: «¡Qué aéreas!», y sólo se decía: «¡Qué tontas!» Muchas se desquitaban á sus solas con un bistech sangriento y una docena de patatas.

Más tarde tuvieron la afectación de la ingenuidad, no sólo las niñas, sino las mujeres de edad madura, que resultaban altamente cómicas. En tiempos de María Antonieta se sintió la seducción de la vida rústica del Trianón, pero con tantos refinamientos, que estaba despojada de su realidad y su poesía; pero se afectaba el gesto descuidado, negligente, en contraposición con los cuidados aristocráticos de las épocas anteriores.

Las damas de la corte se llegaron á adornar con legumbres en vez de flores, diciendo que «las semillas de legumbres son *más naturales* que las flores».

Se confundía la naturalidad sencilla con la falta de cuidado que perjudica á la distinción.

Después pasóse á la reserva exagerada de una timidez que indica desconfianza de sí mismo, y que hacía á muchas mujeres no hablar ni moverse en sociedad.

Hoy, con un examen de las épocas pasadas, todas convienen en el encanto de la naturalidad, sin afectación, guardando la distinción elegante

de una buena educación; y sin pensar en la *pose*, que ya no adapta ninguna persona de buen tono.

Una mujer de sociedad que desee ser elegante necesita un exquisito cuidado para no contraer ninguno de estos hábitos. Sus detalles pequeños forman reunidos el todo más importante.

Donde más suele notarse la afectación es en la voz. Un bello timbre de voz es una cualidad semi-física, semiespiritual. La voz encierra algo tan simpático, que cautiva tanto como la belleza plástica más perfecta.

La dama elegante cuida su voz para mantener las cuerdas vocales en su estado cristalino, vibrante y metálico, que dan la voz *argentina*, ó voz de *oro*.

Si la Naturaleza no nos ha dotado de un bello timbre, puede adquirirse con trabajos de vocalización, cuidando de destruir los defectos del pronunciar, como los sonidos guturales, nasales, tartamudeo, etc. Del mismo modo con ejercicios y estudios puede aumentarse ó disminuirse el volumen de la voz, su extensión, dándole elasticidad y soltura.

Para graduar el tono, y que no resulten destempladas las salidas más altas ó más bajas, conviene aprender algo de música, de canto y recitado, á fin de modular armónicamente. Una voz ruda ó seca en una mujer le hace perder todo el encanto.

Pero en esto, como en todo, el primer factor es

el hábito de conversar siempre con elegancia, para no hacerlo jamás con afectación. Las personas que en la intimidad abandonan estos cuidados, corren el riesgo de olvidarse de las conveniencias en los momentos que más les interesa.

La voz requiere cuidados físicos, no menos importantes para las damas que para los cantantes. Hay que evitar los enfriamientos, las bebidas frías y los esfuerzos que pueden causarnos una ronquera crónica.

El régimen de carne perjudica á la belleza de la voz. Se dice que la voz argentina y fresca de los aldeanos irlandeses consiste en que no toman carnes jamás.

El pescado es favorable, así como las legumbres, la leche, los huevos y los elementos azucarados. En cambio el alcohol es altamente perjudicial, y también lo son las fatigas físicas, las largas caminatas y los *sports* violentos.

Hay que cuidar la voz con esmero si se quiere ser elegante. Las bellas voces dulces y vibrantes encuentran siempre el camino del corazón, y en más de un caso deciden del triunfo de una mujer y de su fama de discreción y de elocuencia.

CAPÍTULO VIII

Modo de elegir *toilette*.—La compostura.—La gracia en el vestir.—La posición social con relación al traje.—La elegancia en la *toilette* según sus usos.—El arte de retratarse.

No debe creerse que el arte de vestirse es un don natural en todas las mujeres, pues suele, por el contrario, ser el resultado del estudio y de la reflexión.

Una mujer que razona bien, tiene en cuenta todas las consideraciones anteriormente expuestas, para entregarse á los caprichos arbitrarios de sus proveedores. No basta escoger una *toilette* elegante y original considerada en sí misma ó en armonía con nuestro tipo, sino que se necesita que esté de acuerdo con nuestra posición social y con el uso á que se la destina.

Una mujer de buen gusto no se exhibe jamás á la luz del sol con una *toilette* fastuosa. Esta reserva no es sólo propia de Europa, sino también del extremo Oriente. En Annam las grandes damas disimulan bajo un *keo* sombrío las magnificencias de sus trajes. Las japonesas de distinción lo han adoptado también y encubren en sus paseos los soberbios vestidos de seda, de bordados

demasiado centelleantes. Los *keo* son lo que nuestros abrigos é impermeables, para hacer más modestos y sencillos los vestidos de calle.

Las mujeres elegantes cuya fortuna lo consiente, tienen vestidos especiales para cada momento del día y para todas las circunstancias de la vida. Cuando los medios de fortuna son escasos es preciso ingeniarse para que pocos vestidos puedan servir para todas las circunstancias. No se necesita que el guardarropa sea fastuoso para ser elegante, ni seguir la moda ciegamente con deseos de competir con las mujeres ricas en la variedad y en los caprichos costosos, cuando se puede hacer buen papel á su lado sólo con tener un exquisito gusto.

Cuando no se dispone de un gran capital, hay que fijarse en los modelos que no son de una gran excentricidad y que se abandonan pronto, sino en los modelos que por su sencillez están llamados á llevarse largo tiempo. La *toilette* así comprendida revela no sólo elegancia, sino también buen sentido y rectitud de juicio.

Las mujeres sensatas no se imponen sacrificios dolorosos por llevar una *toilette* costosa, ni obligan á la familia á gastos mayores de los que puede soportar. Vale más elegir una *toilette* sencilla y elegante que una rica y de mal tono, y en todo caso es preferible tener pocos vestidos y de moda á una multitud de trajes que obligan á privaciones y sufrimientos para adquirirlos.

Dada la continua variación de nuestras modas, es preferible cambiar de trajes con frecuencia á tener muchos en el guardarropa y usarlos durante varios años. Es mejor transformar un traje ó un sombrero que apurarlos en la misma forma usándolos mucho tiempo. Las mujeres cuidadosas de su elegancia y que no cuentan con gran capital, encuentran una gran economía en saber aprovechar las ocasiones de ventas por liquidación para proveerse de esos mil objetos y telas cuya actualidad no pasa jamás, como las telas blancas, los encajes, etc.

La elegancia es economía, pues detesta lo recargado de adornos y aconseja la extremada sencillez. Una mujer seria y cuidadosa rechaza la lencería de seda y hasta la batista de color, sin hacer caso de los caprichos de la moda, y no acepta más que la lencería blanca, que puede soportar la lejía y la colada.

Dentro de la modicidad más grande no se ha de descuidar jamás la compostura en el vestir. Hay mujeres que se cuidan de ella con intermitencias lamentables.

Un exterior cuidadoso es un medio de despertar la simpatía de nuestros semejantes, da un aspecto de cuidadosa, de hábitos distinguidos y de una elegancia natural que predispone favorablemente.

Un profesor de estética recomendaba á las mujeres no pasar jamás delante de un espejo ó

de un cristal que pudiera reflejar su imagen sin dirigirle una mirada, á fin de asegurarse de que no se había producido ningún desorden en su atavío ó poderlo remediar instantáneamente.

Las mujeres del siglo XVI llevaban un pequeño espejo colgado de la cintura para vigilar sus peinados.

En la actualidad todas las mujeres llevan el espejo, ya sea en el bolso de mano, ya en el mango de la sombrilla ó en otro cualquier objeto, para asegurarse de si el sombrero no se ha torcido, si el velo se ha arrugado ó si la corbata ó los bucles necesitan un arreglo. Muchas llevan la bolsita minúscula de polvos, la barra del carmín y el cepillito de las cejas, aprovechando todos los momentos para reparar su tocado.

La falta de detalles en la colocación de los vestidos da un aspecto de descuido y de suciedad.

Nada se ha de llevar sujeto con alfileres ni roto ó descosido en el traje. Una falda arrugada, un sombrero sin cepillar, unas botas llenas de barro ó á las cuales les falten los botones, rompen el conjunto armónico de la más bella *toilette*. La limpieza del cuerpo, de la cabellera y de la ropa ha de ser siempre escrupulosísima. Una elegante no puede tolerar una mancha, por ligera que sea, en sus vestidos.

Nada de efecto tan feo como un guante sucio ó descosido. Los guantes son una de las prendas que mayores cuidados exigen. Si no son de hilo ó

de seda, que pueden lavarse con frecuencia y van bien con las *toilettes* sencillas, se necesita cambiarlos á menudo y preferirlos de colores oscuros, á fin de que duren más; pero un guante raído, con olor á bencina ó sucio, es completamente intolerable.

La cuestión está en no querer salirse del medio social en que se vive. Una persona de modesta posición, que alterna entre sus iguales, está siempre bien dispuesta para hacer el papel conveniente; pero si pretende con orgullo alternar en otro medio, se expone á sufrir humillaciones dolorosas, por desprovista de orgullo que esté.

Desde luego que se debe despreciar á las gentes que consideren como un crimen la mediocridad de la fortuna para considerar más ó menos á las personas por el traje; pero hay que ponerse en guardia y no alternar con ellas para sufrir sus burlas.

Un poeta romano ha dicho: «Lo que hay de terrible en la pobreza es que hace al hombre ridículo.» Esto es sin duda una exageración, puesto que la pobreza no es ridícula sino cuando no sabe soportarse dignamente. El percal no es ridículo más que cuando quiere mezclarse con vestidos de raso.

Existe un modo de vestirse con modestia y con gracia que suple la mayor elegancia. Basta hacer un estudio detenido para combinar los medios con que se cuenta.

Las telas sueltas y ligeras que se drapean fácilmente son graciosas y requieren menos cuidado en las hechuras que las de invierno, las cuales necesitan de un buen modisto. Es mejor economizar en telas y en cantidad de trajes que en las hechuras. Un vestido bien cortado sigue la forma del cuerpo y la avalora; un vestido mal hecho hace perder toda la gracia.

No conviene jamás exagerar las hechuras de moda en ninguna de las partes del traje, ni ceñidas con exceso, ni con demasiado vuelo. Siempre se ha de guardar un término medio. En una de las partes en que más se nota la exageración es en las mangas. Demasiado colgantes, hacen al brazo desgarbado; ceñidas, muestran los defectos, pues sólo los brazos de las estatuas pueden ser modelados por la manga sin mostrarlos, porque generalmente los brazos no tienen una forma perfecta.

El descote es peligroso para las mujeres que han pasado de la primera juventud, porque la marca de la vejez se graba en él cuando el resto de la persona se conserva joven aún. Así, las mujeres *de cierta edad* deben renunciar al descote, y lo mismo las jóvenes delgadas que tienen la piel arrugada y amarillenta, con los hombros salientes y huesudos.

Sin embargo, todas las mujeres se descotan, venga ó no á cuento, é invocan el deber de su posición social. Desde luego que el descote es ne-

cesario en algunas funciones de etiqueta; pero siempre queda el recurso de velarlo con tul ó encaje, mejor que exponerse á presentar un aspecto poco bello. Es grato ver emerger de un cuerpo descotado un busto y un brazo entre gasas transparentes que disimulan las imperfecciones y prestan el atractivo del misterio de lo desconocido, que deja suponer mayor hermosura.

Existen tres especies de descotes entre los que se puede escoger según el género de tipo que cada una tenga. El primero conviene á las muy bien formadas, que pueden enseñar en redondo el pecho y la espalda, hasta el nacimiento de los hombros. El segundo á las de seno blanco, algo grueso, en descote cuadrado delante; y el tercero, sólo delante, más discreto y que conviene á todas, en punta, de modo que adelgaza y alarga el cuello.

Los efectos de *toilette* masculina rara vez favorecen á las mujeres: yo no aconsejaría como elegantes las pecheras de camisa, las corbatas, los chalecos, los sombreros y todo lo que nos despoja del aspecto femenino, con nuestros graciosos encajes y telas *souples*. La sencillez es recomendable, pero el imitar en el traje á su *gentleman* no es la sencillez, sino lo rebuscado fuera de la costumbre.

Los pintores y los escultores gustan de las modas del Imperio y del Directorio, que no alargan el busto de una manera desagradable, como sucede con esas creaciones de los modistos que colocan la cintura tan baja, que da á la línea que

va de las caderas al brazo una longitud exagerada.

Los talles delgados, ambición de muchas mujeres, son contrarios á todos los principios del arte y van contra la Naturaleza. Nadie que esté familiarizado con la estatuaria encontrará en las ninfas y las diosas, con su desnudez divina bajo las *peplum* y las túnicas, esas cinturas extrangu-ladas de las mujeres modernas, en las que los hombres sólo admiran el tormento de los pobres cuerpos deformados y planos.

Si las mujeres dejaran en libertad su busto, él recobraría esa belleza primitiva de las formas de la antigüedad, conocida por la soltura ondulosa, que tantas seducciones tiene. La cintura recobraría sus dimensiones naturales y el brazo toda su gracia. El vientre en sus dimensiones normales no afea la figura, como puede comprobarse en las mujeres de Donatello.

El busto debe estar sostenido solamente, no torturado en una prisión. Las mujeres gruesas, de formas opulentas, no consiguen con apretarse más que hacer notar más su gordura; ésta se disimula sólo con la hechura del traje, que la oculte guardando las proporciones, de modo que resulte esbelta.

Tanto á gruesas como á delgadas en demasía, les convienen más los vestidos sueltos que los ajustados para disimular los defectos de la estructura. Para las delgadas, que no quieren resig-

narse con la forma plana de su seno, convienen los cuerpos guarnecidos de encajes al través, cuidando de que pasen bajo el brazo y no suban hacia los hombros. En cambio á las gruesas no les convienen más adornos que los verticales.

El color se une al interés de la forma y del tejido para vestirnos con elegancia y sencillez.

Algunos observadores aseguran que por el color de los trajes se adivina el carácter de la mujer. Las que los mezclan sin cuidarse de que armonicen, revelan en su incoherencia un carácter si no perverso, por lo menos desequilibrado.

Cuando en personas de mal carácter existe un gusto exquisito y un sentido artístico en la armonía de los colores, puede asegurarse que tienen un buen sentimiento oculto, como una flor en el desierto de su espíritu.

Mario Vachan, en un estudio á propósito de Puvis de Chavannes, dice que los colores chillones no gustan más que á los salvajes, los tontos y los niños, de donde se deduce que el ilustre maestro gustaba de los colores tiernos y luminosos.

Las mujeres que poseen una verdadera distinción no tienen que hacer esfuerzos por atraer las miradas, y por consecuencia proscriben de su *toilette* todos los colores vistosos y escogen los tintes opacos y amortiguados.

Con motivo del casamiento de una de sus sobrinas, á la cual León XIII le regaló el *trousseau*,

el Pontífice pronunció unas palabras que encierran todo un tratado de estética, con ese buen gusto peculiar de todos los italianos educados. «Todos los vestidos para mi sobrina—dijo—deben ser blancos, azules y negros; son los tres colores que convienen á su edad: el gris y el castaño son propios de viejos, y los otros colores no me gustan.»

Uno de los colores que mejor sientan á las mujeres es el blanco. Según Platón, el blanco es el color de los dioses, porque este color es la afirmación, mientras que el negro es la negación. «Es el tono más luminoso», dice Vachan.

Los poetas han cantado siempre el encanto de los vestidos blancos, que convienen á las mujeres de todas las edades, pues hasta las más ancianas están bien con él en sus sencillos trajes de casa. Es símbolo de la mujer madre, al par que de la pureza, la bondad, la castidad y la delicadeza de espíritu, puesto que lo externo suele no ser más que el reflejo de lo interior. Vestirse de blanco es envolverse en una túnica de frescura y de inocencia, puesto que el cuidado exquisito del vestir, la limpieza sin mancha del vestido es indicio de la pureza moral.

Un moralista dice que la mujer vestida de blanco inspira mayor respeto al hombre, como si la rodeara un círculo mágico que no se osa franquear; y Bacón añade que las cosas inanimadas influyen en el alma humana con el misterio de

las simpatías casi tanto como los seres vivos; y así lo blanco aleja los malos pensamientos y los malos espíritus. Esclarece las tinieblas.

Los sabios dicen que lo blanco no es un color, sino la reunión de todos los colores; reúne en sí todos los matices del prisma y parece prestarles, al confundirlos, una influencia bienhechora.

Hay además otro motivo para que las mujeres amen lo blanco: este color poético es al mismo tiempo muy económico. El blanco no cambia ni se decolora como el rojo, el azul ó el violeta, y se lava y refresca con facilidad.

Otro color simpático es el amarillo; cuando es claro tiene casi las mismas ventajas del blanco, y si es luminoso como el oro, lleva en sí la alegría del sol. Los budistas, que se retiran del mundo para buscar la perfección, visten de amarillo, de cuyo color era el velo de las vírgenes romanas el día de su matrimonio. El cristianismo adjudica el amarillo al Espíritu Santo, que representa el amor supremo. En estética el amarillo pertenece á las morenas, aunque también lo pueden llevar las rubias, porque tiene la virtud de esclarecer el color de la piel. El amarillo naranja resulta muy bello con encajes negros; con los amarillos dulces y pálidos une mejor el encaje blanco.

El azul es un color dulce y plácido que conviene á las gentes irritables y nerviosas, á las que les inspira sentimientos tiernos y afectuosos. Vulgarmente se cree que conviene más á las rubias

que á las morenas, pero no les está bien á no tener el cutis muy rosado. Sienta mejor con los cabellos negros y el color vivo de las morenas.

El verde es color de las hadas según los paganos y de las almas del purgatorio para los cristianos. Los supersticiosos le creen el color fatal. Para usarlo se necesita una gran frescura en el rostro y una piel muy blanca.

El rojo claro rejuvenece; parece borrar los tonos de ocre de las mujeres pálidas.

El marrón es el marco que conviene á las mejillas rojas, cabellos de oro ardiente y piel lechosa: el color de las mujeres de Rubens.

Lo negro, que como lo blanco sólo por la fuerza de la costumbre llamamos color, sienta bien á las mujeres un poco fuertes y saludables, disminuye el volumen y da cierta distinción á las naturalezas demasiado ricas en carne y sangre.

Á las niñas y á las jovencitas les conviene sobre todo lo blanco y los matices dulces y tiernos, que riman bien con su tinte delicioso, sus ojos brillantes y su aire cándido. Las mujeres de mediana edad deben vestirse con tintes armoniosos, evitando los colores fuertes y los violentos contrastes.

El violeta conviene á las damas de más edad, porque da un reflejo ventajoso para los tintes descoloridos.

Los vestidos deben ser diferentes según la

hora y el uso á que se dediquen, y esto hay que tenerlo en cuenta para el color y la forma.

Por la mañana, en las primeras horas, con nuestras ocupaciones, se requieren las batas sueltas, los matinés y las faldas ligeras y los saltos de cama, según la moda ó la estación.

Para recibir á los íntimos y para las comidas de familia, ya se debe vestir algo más, aunque dentro de las mismas líneas y formas sencillas.

Para el té y la recepción de personas menos íntimas existe la obligación de hacer una *toilette* especial. No se puede recibir en bata ni en traje de casa, y los vestidos de calle no están admitidos. Esta laguna la llenan los vestidos de recepción y los *tea gonen*, mezcla de traje de casa y de sastre, de un efecto encantador.

Para salir por la mañana, el traje *trotteusse* es el más indicado, así como para los paseos por el campo. En los *sports* cada uno tiene sus trajes indicados.

Los trajes de visita y de paseo de tarde, que los franceses confunden bajo la común denominación de *après-midi*, son más lujosos, pero sin afectar las formas de los de baile, de teatro ó banquete, que ya son descotados, fastuosos, de ricas telas y no permiten el ir á pie por la calle.

Cada traje tiene asimismo sus exigencias en los detalles y adornos que lo acompañan, y de los cuales nos ocupamos en el próximo capítulo.

Antes de terminar éste, me ocuparé sólo de

una clase de vestidos especiales que las mujeres elegantes han de cuidar mucho: la *toilette* de retrato.

La belleza pasajera debe quedar perpetuada para nuestro recuerdo en los que nos amen por medio de la fotografía ó la pintura. El primer medio es preferible si no se tiene la suerte de encontrar á un gran artista, con preferencia á la obra de los pintores mediocres.

Pero de un modo ó de otro, el retrato tiene el inconveniente de que envejece rápidamente y hace perder la belleza y el encanto cuando la moda pasa y los antiguos trajes se nos aparecen ridículos y grotescos, como sucede con los modelos de Velázquez.

Para evitar este escollo, muchas grandes damas de la Edad Antigua y de la Edad Media, hasta los siglos XVII y XVIII, se hacían representar con los atributos de las divinidades paganas: Hebe, Juno, Diana, etc. La bella Mad. de Grignan se retrató de Magdalena.

Pero esta sana tendencia artística se exageró hasta llegar á hacerla cómica. Un autor de esta época cuenta que la mariscal de Noailles, conocida por sus extravagancias, se hizo retratar como Venus, rodeada de sus hijos, como pequeños amorcillos.

Abandonada esta costumbre, aun han luchado las damas por buscar un modo especial de retratarse que evitase los peligros de pasar de moda.

Se encontró el busto, con descote y los brazos desnudos, pero no se vence fácilmente el inconveniente del peinado que, aun sencillo, acaba por anticuarse.

Lo mejor sería el cabello suelto y la túnica seguida, buscando que la línea y la luz nos favorezcan. Pues mientras á unas les conviene retratarse de perfil, otras están mejor de frente. La cuestión del retrato, para que resulte bello y natural, es importante y difícil. Los vestidos de gran moda son los que menos nos favorecen. La marquesa de Blocqueville, autora de varios tratados de elegancia, dice que la mejor época para hacernos retratar, es cuando ya hemos alcanzado toda la plenitud de los treinta años y aun no se ha llegado á la vejez.

CAPÍTULO IX

Los detalles de la elegancia.—Perfumes.—Joyas.—Encajes.—
Pielés.—Bordados.—Cintas.—Flores y plumas.

En lo que más se distingue la mujer verdaderamente elegante de la que no lo es, es en los detalles, que si separados parecen nimios, reunidos revisten la mayor importancia. Un traje bien hecho y costoso, de última moda, se puede tener con poco esfuerzo si se poseen medios de fortuna, merced al gusto de un gran modisto; pero los detalles elegantes y selectos se escapan á la perspicacia de las mujeres poco distinguidas. Son el sello que las caracteriza.

Haremos una ligera reseña, en líneas generales, de los más importantes.

Los perfumes, tienen una gran importancia. Su historia nos dice que del culto de los dioses, en el cual se empleaban entre los antiguos pueblos egipcio y hebreo, pasaron al culto de los muertos y más tarde al tocado de las mujeres. Cleopatra tuvo una verdadera afición á las esencias, y entre los judíos jugaban papel importante en la purificación de las mujeres.

En los pueblos orientales ha habido en todos los tiempos una desmedida afición á los perfumes, que al fin logró desterrar el cristianismo, hasta que después de las cruzadas tuvimos como un renacimiento.

El uso de los perfumes necesita gran discreción; es recomendable usarlos de una flor sola ó una mezcla muy selecta. Las damas que se perfuman con exceso, cada vez atrofian más su nervio olfativo y aumentan sin darse cuenta la dosis, hasta producir neuralgias y hacerse insoportables á las personas que las rodean.

El perfume ha de ser débil, suave, como si emanara de nuestra propia carne. Hay que buscar *nuestro perfume*, según los gustos y el tipo, y cambiarlos con discreción. Algunas damas adoptan perfumes hechos para ellas, que las distinguen lo mismo que el aspecto á la fisonomía de todos los demás.

En lo tocante á los perfumes, hay que llevarlos buenos ó renunciar á usarlos. Lo mismo sucede con las joyas.

Nada indica más mal gusto y vanidad que el abuso de joyas, que no tiene nada de artístico y sólo expresa el deseo de exhibir la riqueza de un modo insolente.

Las mujeres que saben vestirse no llevan nunca más de un brazalete á la vez; una ó dos sortijas sólo y algunas veces, cuando tienen una linda garganta, se dispensan de llevar collar.

Los perpetuos cambios de aderezos y piedras preciosas no favorecen á la mujer, porque es signo de frivolidad.

La elección de joyas exige gran delicadeza. Durante mucho tiempo la moda las prohibió á las solteras, y hoy se les permiten, pero con moderación.

Una mujer de buen gusto huye del exceso de joyas, y no se las pone nunca por la mañana ni en las visitas de día. Las joyas deben usarse en la intimidad, con los trajes de casa, para agradar á las personas queridas, ó reservarlas para los bailes y las grandes fiestas.

Habitualmente no debe llevarse más que un brazalete, los aretes, el reloj, algún *pendentif* y alguna sortija.

Cuando se ponga un aderezo de una clase de piedras, no se mezclará con otras alhajas diferentes. Si se posee una joya suelta, el día que se use no se pondrá ninguna de otra clase.

En las joyas hay dos valores: el de su mérito y el de su gusto artístico. En España se usan unas joyas de hierro adamasquinado é incrustado en oro y plata, que son de un gran valor por su sólo trabajo. En Inglaterra, las joyas se distinguen por la riqueza de las piedras, mientras que en Italia domina el arte con el trabajo delicadísimo de los mosaicos y los corales. Rusia recuerda con sus joyas los esplendores de Bizancio, y en Dinamarca la filigrana de plata hace lindos mo-

delos. La India posee el secreto de los esmaltes transparentes y los japoneses el de las joyas de acero y cobre de un trabajo maravilloso.

Todas estas alhajas son propias de las mujeres elegantes, elegidas con buen gusto; pero las joyas falsas no se pueden tolerar, por perfectas que sean.

La elección de piedras no es indiferente para el tipo de cada una (1). Las morenas deben usar con frecuencia las joyas de plata, y las de oro las rubias. Para las primeras se indican rubies, granates, esmeraldas, amatistas y corales rojos, y para las segundas, turquesas, topacios, zafiros y corales blancos. Las perlas y los brillantes les sientan bien á todas.

Las señoras usan múltiples joyas, como broches, alfileres, hebillas de cinturón, de zapato, dijes, cadenas, horquillas y objetos caprichosos, cruces, medallas, *pendentifs* y guardapelos.

Ahora la moda de la aviación ha introducido una nueva joya: las medallas de oro con la efigie de San Elías, patrón de los conquistadores del aire, como San Jorge lo es de los automovilistas y San Rafael de todos los viajeros.

El guardapelo, la más romántica de las joyas cambiadas entre los que se aman, ha sido sustituido por una gruesa medalla de oro que lleva

(1) Véase el estudio de las piedras preciosas en el *Vademécum femenino*.

grabados dos corazones enlazados con hiedra, y alrededor de los cuales se lee: «Amor eterno»; «Muero en donde me fijo» y otras inscripciones análogas. Algunas, más sencillas y sobrias, llevan sólo una palabra latina: *Sempere* (siempre). La invención de estas joyas viene á probar que el romanticismo es parte integrante de nuestro espíritu y que no muere jamás.

El reloj ha venido á tomar puesto entre las joyas femeninas, porque el arte moderno los ha hecho chiquitos y delicados. El modo de llevarlos varía mucho. Algunas los llevan pendientes de una cadena y guardados en el talle ó entre los pliegues del vestido, otras en el puño de la sombrilla, en la pulsera, en el bolsillo ó el tarjetero. No ha faltado la exageración de llevarlos en la sortija, pero esto es de mal gusto y se ha desechado pronto.

Las sortijas y anillos no pueden llevarse sin estudio para que favorezcan la mano. En la antigüedad estas joyas eran signo de persona principal y sólo las de distinción podían usarlas.

Los celtas y los galos las usaban en el dedo del corazón y los grandes personajes romanos en el pulgar, sirviéndose de ellas como sello. En Venecia, en el siglo XVI, se usaban *anillos de la muerte*, pues ocultaban venenos en forma que un apretón de manos podía causar la muerte. En este género de joyas fueron maestros los espléndidos Borgia.

La Iglesia ha consagrado entre sus ritos el cambio de sortijas de desposorio, y en muchas partes, como en Inglaterra, se consideran como símbolo de amor y amistad. Entre nosotros existe también la costumbre de la sortija de esponsales, que las esposas llevan durante toda su vida. Es de oro ó de pedrería, según la fortuna, y generalmente se lleva en el dedo anular de la mano izquierda, sin perjuicio de los otros anillos. Algunas artistas han hecho estudios especiales de las formas de las sortijas para favorecer sus manos y hacer de ellas una especie de monogramas. Pero si las sortijas pueden variarse todo lo que se desee, no deben llevarse muchas á un tiempo ni adoptar las sortijas vulgares.

Se les ha dado también un lenguaje á estas joyas según el dedo en que se usan.

En el índice significan: «Deseo casarme.»

En el dedo del corazón: «He dado mi amor.»

En el anular: «Estoy casada» (ó prometida).

En el meñique: «Deseo ser libre.»

Después de la sortija, la joya más importante son los aretes, por ser de las que han tenido un uso más general desde la antigüedad, pero actualmente cada vez se repudia más la costumbre de perforar las carnes para colgarse en ellas pedazos de piedra ó de metal, como una reminiscencia de los usos salvajes.

Siguen en importancia los brazaletes y los collares. Los primeros, cuyo uso es conocido desde

la antigüedad, los llevan las mujeres libres en el brazo derecho y en el izquierdo las casadas y prometidas. Los hay de muchas formas, pero la más típica es la de serpiente que se enrosca alrededor del brazo. En los modernos se hacen muchos con reloj. Los hombres han dado en usar esta joya, cosa poco recomendable cuando se los regala la esposa ó la prometida, en forma de sencillo aro, el cual recibe el nombre de *esclavitud*.

Los collares son quizás de las joyas más antiguas. En los primitivos tiempos históricos los vemos ya aparecer como adornos hechos de dientes de animales y conchas perforadas. Los collares de ámbar se consideraban como amuletos. Los distintivos de las célebres órdenes del Espíritu Santo y la del Toisón de Oro son collares.

Los más elegantes son de hilos de perlas y de brillantes. De las demás piedras deben seguir las reglas expuestas para su elección y uso de joyas. Los de coral son bellísimos, pero suelen llevarse poco, y los de azabache no se llevan ya.

Los encajes pueden reputarse como verdaderas joyas, pues tal valor alcanzan algunos. España los posee riquísimos, como los de Almagro, los de Galicia, los desfilados de algunos pueblos de la Sierra de Andalucía y los de filigrana en seda y oro.

En Francia los más notables son los de Alençon, Valenciennes, Chantilly y Cluny; en Bélgica los de Bruselas, Malinas y Brujas; en Italia los

de Venecia y Burano, y en Inglaterra los que llevan su nombre y los de Irlanda.

Es fácil distinguir las diferentes clases de encaje. Todos los citados, menos los de Burano y Venecia, que son de aguja, se hacen de bolillos. Siendo legítimos valen más que el oro. Basta saber que el hilo empleado para el de Malinas cuesta á 7.200 pesetas el kilo, y es tan fino que por el ojo de una aguja de coser pueden pasar cinco hebras. Para que una mujer haga un metro de encaje de Valenciennes de 15 centímetros de ancho se necesitan algunos meses, trabajando constantemente. El encaje de Alençon, que se llama el *rey de los encajes*, alcanza precio tan elevado, que sólo los poseen las millonarias.

Todos los encajes que se venden á precios módicos son imitaciones; pero dentro de ellos hay que llevar lo más delicado. Una dama elegante prefiere no llevar encajes á llevarlos baratos y corrientes. Los encajes de fantasía, crochet, frivolité, malla, etc., no son elegantes más que para cosas familiares.

Algunos encajes se confunden con los bordados por su finura. Estos son siempre propios de mujeres distinguidas, pero usándolos prudencialmente en la ropa blanca y en los vestidos, sin llegar al exceso de los pasados tiempos, en que se bordaban guantes, medias y cuantos objetos eran susceptibles de ello. Á mediados del pasado siglo los pañuelos de encaje eran joyas de tal

valor, por la costumbre de llevarlos las damas sujetos entre el anular y el meñique, que algunos llegaron á valer 2.000 escudos. Existen muchas clases de bordados, pero el de mayor valor por la delicadeza que su ejecución exige es el de *realce* ó de *plumetis*. Nancy es la ciudad por excelencia para estos bordados. Los que más se usan en la *toilette* femenina son sobre gasa, terciopelo, seda y linón. Los bordados en máquina tienen siempre aspecto grosero y no los admite ninguna mujer de buen gusto.

Las pieles son otro de los elementos principales del atavío elegante, y la industria de la peletería hace verdaderos progresos. Las pieles más comunes por la modicidad de su precio son las de reno común, oso, cabrito, gato, zorra, lobo y conejo.

El astrakán, la de marta, armiño, reno, castor marino, oso blanco, *petit gris*, etc., alcanzan precios enormemente caros. Por lo general, á las morenas las favorecen más las pieles oscuras: el castor y la marta. Las negras no convienen á todas las fisonomías, pues suelen hacer demasiado duro. Las de reno son las que más favorecen. Las grises y claras perjudican la brillantez del rostro. Las pieles blancas no sientan bien más que á los niños, pero á veces la moda las impone.

Las cintas se mentan también entre los adornos femeninos por el uso que de ellas se hace en guarnición de vestidos, sombreros y para la cabellera.

Se combinan bien con la ropa blanca y los adornos de los trajes. Los galones de oro y plata, así como las aplicaciones de pasamanería y cordonería, no son más que derivaciones de las cintas. En todas ellas se necesita exquisito tacto para usarlas sin abuso y no caer en lo barroco y churrigueresco, que en los vestidos como en el arte nos amenaza.

Otros dos ornamentos de la *toilette* son las plumas y las flores.

Las primeras se emplean en abanicos, boas y adornos, dispuestas de diversos modos.

Generalmente las que gozan de mayor predicamento son las plumas de avestruz, aunque la industria presenta bellos modelos obtenidos hábilmente de las plumas de los pájaros y de las aves domésticas más vulgares (1).

Los adornos de plumas son ligeros y graciosos y sientan bien á la silueta femenina, prestando á la carne un tono suave y luminoso.

Á las mujeres de color rosado les están bien las plumas blancas, azuladas y rosa, y á las morenas las plumas negras y las grises; pero en general las plumas favorecen siempre. Mezcladas con las flores son de un efecto encantador.

Algunas veces unas flores se ponen en moda y alcanzan precios exorbitantes. Las mujeres gustan de ellas, pero hay que usarlas parcamente en

(1) Véase *Las artes de la mujer*.

la *toilette* y en las habitaciones, para evitar los mismos inconvenientes reseñados al tratar de las cintas y los adornos. Cada mujer que tiene predilección por determinada clase de flores debe mostrar su preferencia sin llegar á ser exclusivista. Hay algo de armonía entre el carácter de las mujeres y las flores de que más gustan. Todas las mujeres célebres han tenido siempre sus flores preferidas y las han suplido, cuando faltan las naturales, por las artificiales. Estas últimas prestan buenos servicios en sombreros y adornos. Algunas veces la moda las impone para los bailes y el corpiño sobre las naturales, pero á esto se niegan las elegantes, que prefieren la flor selecta, indígena ó exótica, pero natural, á las más bellas imitaciones.

El modo de colocarse las flores varía según los caprichos de la moda, y no puede darse una regla fija, pero siempre un gusto delicado sabe usarlas con acierto y elegancia.

Los consejos que en esta materia pueden darse son el buen gusto y la sobriedad, huyendo con cuidado de lo vulgar.

CAPÍTULO X

Accesorios de la *toilette* elegante. — Calzado. — Pañuelos. — Guantes, manguitos. — Los perritos y los animales domésticos. — Corbatas. — Chales. — Velos, mantillas y sombreros. — Sombrillas, abanicos. — Bolsillos, etc.

Bajo el nombre de accesorios de la *toilette* se comprenden todos los efectos de indumentaria femenina, como calzado, *écharpes*, guantes, etcétera, que tienen grandísima importancia en el conjunto armónico de la silueta de la mujer.

El calzado cambia de formas y de materiales en su confección según la moda de las diversas épocas; pero siempre toda dama elegante presta al calzado un cuidado especial. El pie bonito es una de las principales bellezas que puede ostentar la mujer, pero no basta eso solo, sino el saber calzarlo. Aparte los caprichos de la moda, como líneas generales, el calzado de calle debe ser severo, la botina alta ó el zapato sencillo, con más ó menos tacón, según á los imperativos de la higiene y la elegancia se atienda. Para casa, las lindas zapatillas y los zapatitos de seda. Para baile y *soirée*, todos los encantos y todas las elegancias, hasta la fastuosidad.

Se han llevado, se llevan y se seguirán llevando, con ligeros cambios, botinas y zapatos que son verdaderas joyas. Zapatos de pieles carísimas, de terciopelo, de brocado de oro, de sedas bordadas, de hebillas preciosas, y hasta primorosamente velados de raso y de encaje.

La media es el complemento del pie bien calzado. Una media elegante ha de ser siempre de buena calidad, en hilo ó seda, bordada ó calada, según la moda, pero de color que armonice con el de la *toilette*. Cuando las mujeres tienen las piernas gruesas y cortas, deben preferir las medias oscuras y las de líneas verticales. Á las delgadas les convienen las de listas horizontales y colores claros.

La liga, destinada á sujetar la media, por íntima que sea para nosotras no requiere menos cuidados, puesto que la estética debe reinar siempre en todo, aun para nosotras mismas. Las ligas deben hacerse de seda, sobrias en adornos y elegantes, y de color que armonice con las cintas del traje ó con el de las medias y que favorezca la encarnación.

La liga en torno de la pierna no favorece la circulación, pero son precisas para cuando no se lleva corsé, y prestan mayor belleza al semidesnudo de la intimidad. Las norteamericanas acostumbran á llevar cada una de distinto color, por la extendida superstición de que así se encuentra pronto marido. Algunas damas llevan en sus ligas

preciosos broches artísticos y hasta piedras preciosas de valor.

Otro accesorio muy necesario á la *toilette* es el pañuelo, de uso relativamente moderno, puesto que los pueblos primitivos no conocían este refinamiento. Las romanas los usaban para librarse del sol y para limpiarse el sudor del rostro, ó bien alrededor del cuello, de donde proceden las nombres de *sudarium*, *solare* y *focale* que se les daban.

Los pañuelos hacen valer mucho la belleza de la mano cuando son delicados y finos. Enrique III de Francia llevaba siempre dos pañuelos perfumados, uno en la mano, de cuya belleza se envanecía con justicia, y otro en la cintura. Este uso duró largo tiempo: después se ha combinado con frecuencia el modo de llevarlos, pero siempre se han hecho en telas riquísimas, con preferencia batista, seda y Holanda blanca, rodeados de encajes, y hasta completamente hechos de ellos, de modo que más podían considerarse como adornos ó juguetes que como prendas que pueden servir de algo. Á veces la moda ha prestado sus favores á pañuelos de algodón y de seda en colores, pero ha sido efímero su reinado. Las damas elegantes no se resignan al pañuelo vulgar.

Más importancia aún que éste tiene el guante, el cual, inventado para preservar las manos, vino después á hacerse accesorio de la *toilette*. Lo que hemos dicho en capítulos anteriores respecto al

cuidado y belleza de las manos nos revela la importancia de los guantes.

La moda les hace cambiar á su antojo. Antiguamente se hacían en cabritilla finísima, que se llamaba *piel de pollo*, y más que puestos se llevaban en la mano y en la cintura, adornados de bordados y piedras. Después se les ha hecho de otras clases de pieles, de algodón, hilo y seda, variando las formas; ya largos ó cortos, cerrados ó con botones, con dedos ó sin ellos, recibiendo estos últimos el nombre de mitones.

Se ha tenido también la costumbre de llevar uno abrochado y otro suelto, vueltos y hasta el ponérselos por la calle.

El observar escrupulosamente estas modas es ridículo, pues fácilmente se cae en la afectación, en el amaneramiento y en la falta de espontaneidad, que tanto hemos recomendado para que la personalidad se acuse fuerte é independiente.

Sin embargo, la etiqueta tiene su ritual en el uso de los guantes y no puede violarse sin pasar por ignorantes ó faltos de distinción. Para ceremonias se imponen los guantes blancos, de cabritilla ó piel fina, así como para comidas y teatro, aunque en éstos se permite también el guante negro.

Para salir de día el vestido de color obscuro y que haga juego con el traje ó los accesorios de la *toilette*. El guante blanco es inadmisibile para la calle.



El guante obscuro tiene la ventaja de hacer más pequeña la mano y los que tienen brillo favorecen más la armonía de las líneas que los mates.

Debajo de los guantes no debe llevarse más sortija que la de alianza, y es un vicio de mujer inculta ó advenediza el colocar las sortijas sobre ellos.

Para escribir una carta ó una tarjeta ó para tomar el té delante de sus invitados, una señora no se debe quitar el guante, pero no intentará conservarlo puesto durante una comida, ni tampoco colocarlos dentro de un vaso ni otras ridiculeces por el estilo que en ciertas ocasiones han querido hacer los que sin ser verdaderamente distinguidos quieren pasar por elegantes.

El guante es una de las prendas que exige más cuidado; no se puede consentir un guante que siente mal ó que no esté en perfecto estado de conservación y de limpieza. Después de limpio una vez, el guante no suele quedar bien ya. Se necesita que sea siempre nuevo y perfumado. Saber llevar bien el guante es el mejor signo de distinción.

El guante se lleva á pesar del manguito, prenda muy útil para conservar el calor de las manos (1). Hizo su primera aparición en tiempo de Enrique III. Generalmente se hacen de piel y de raso ó terciopelo con adornos de cinta ó encaje.

(1) Véase *El arte de ser amada*.

Sus dimensiones varían con la moda y las mujeres elegantes se someten á los mandatos de la novedad. El llevar dentro de ellos á los perritos resulta siempre ridículo.

El perrito lo consideran algunas damas como un accesorio más de la *toilette* y exageran sus cuidados; es muy digna de elogio la piedad para con las bestias, pero al extremo de tenerlas constantemente en nuestro gabinete, en nuestra sociedad, tratándolas como á nuestros semejantes, en vez de elevarlas hasta nosotras descendemos nosotras hasta ellas.

Esas damas que mandan preparar á sus cocineras pechugas de gallina para sus perritos caprichosos y obligan al esposo á llevarlo en el bolsillo del gabán cuando ellas los sacan de entre sus vestidos; que los llevan en el *auto* con preciosas mantas bordadas y anteojos hechos por el óptico; que les ponen collares de piedras preciosas, blondas, camas y todos los cuidados del *comfort*, más que elegantes son ridículas. Desde luego que no hay mal alguno en amar á un perrito, y hasta, ya que los tenemos, existe el deber de cuidarlos, de velar por ellos, de hacerles la vida grata, como á todos los seres que nos rodean; pero es lamentable que las damas pasen de la *sensibilidad* á la *sensiblería* y hagan esos gastos con un perro, cuando tantos niños infelices padecen hambre y miseria.

Al animal hay que cuidarlo y tratarlo como

tal; pero el amor de las canbófilas llega á tal extremo, que indigna ver los mausoleos levantados en el cementerio de Asnnières, cerca de París, á la memoria de sus perros, cuando tal vez las que tales ternuras emplean fueran malas y crueles con sus semejantes.

Los epitafios que revelan dolor de esposas ó madres son ridículos sobre la tumba de un perro. Uno de ellos confiesa que el galguito que allí yace fué «el solo amor» de su dueña. Es un retrato de todas las almas de las canbófilas.

Á trueque de disgustar á alguna lectora con esta sinceridad, aconsejaré á las que tengan la debilidad de amar demasiado á sus perritos que los dejen en casa y no los lleven á visitas, en las que siempre son molestos.

En la calle, con su cadenita, atraen el ridículo sobre la que los lleva, y en el interior de la casa y de la familia los animales causan mil molestias que no debemos imponer á los que nos rodean. Ver besar el hocico de un perro á una mujer, como hay muchas, es siempre un espectáculo repugnante. Los perros, los gatos, el loro, los pajaritos, todos los animales domésticos, se han de cuidar sin exageraciones de un amor que resulta grotesco, y lo grotesco está siempre lejos de la elegancia y de la distinción.

Las corbatas, los boas y los chales, chorreras y *écharpes*, son accesorios que más ó menos siempre actúan en la moda femenil.

Corbatas y chorreras sirven para refrescar el cuerpo de nuestros vestidos prestándoles algo de novedad y fácil adorno. Los *écharpes* son una variación de los chales y¹ manteletas, universalmente usados, y que nosotros llamamos *mantones*. Su uso depende de los caprichos de la moda. Durante algún tiempo los chales de Cachemira y de Manila se pagaron á precios fabulosos. Hoy sólo los emplean las elegantes para los bailes de máscaras, ó se destinan á colchas, cubiertas de piano, etc., por su gran riqueza decorativa.

En cuanto á los velos que envuelven la figura, sólo se usan de gasa blanca ó encaje para las jovencitas de primera comunión y de matrimonio. En los lutos se llevan velos espesos, que reciben el nombre de mantos y cubren todo el cuerpo. La moda permite también llevar sólo el velo de crespón grande en el sombrero, ya flotando á la espalda, ya cubriendo toda la figura.

En donde más se usan los velos es en los sombreros, ocultando á medias el semblante, y de un color que armonice con el de la *toilette*, pero sin olvidar nunca que sus reflejos deben favorecer el cutis. Los velos preferidos por las elegantes suelen ser los negros; algunas otorgan su favor á los blancos, y á no ser para viaje, en que se envuelven en grandes velos de gasa de color fuerte cabezas y sombreros, poco aceptan los velitos de color. Sin embargo, los encarnados favorecen al cutis. Los otros colores son insoportables.

En España tenemos un velo de encaje típico, nacional y de una belleza suprema: la mantilla.

Las formas de éstas han variado mucho, así como los materiales para hacerlas. Unas veces la mantilla es de tela de seda con el centro bordado y rodeada de blondas; otras veces de terciopelo ó seda, en forma de toalla, con el revés de color fuerte y el derecho negro; otras tejidas en felpillas, como las ricas mantillas de Sagallos (Zamora), muchas en madroños negros ó de color, y por último, las más extendidas de encaje negro ó blanco.

No hay nada que preste mayor encanto al rostro de una mujer que la mantilla de encaje: sus ondas velan el fuego de los ojos y parecen poetizar, dulcificándola, la belleza del perfil y de las vías de ébano ó de oro que asoman entre las cascadas de encaje. Nada, si no la comodidad de ponerlo, justifica la preferencia que se le otorga al sombrero.

Mas para que éste sea elegante se necesita un gran acierto en la elección; además de la forma y el color, en los adornos y la clase.

Nada más ordinario que el sombrero hecho de retazos y adornos viejos. París, que tiene la fama de los sombreros más elegantes, presenta al mismo tiempo el ejemplo de los más grotescos. Para que un sombrero sea elegante, ha de ser bueno y estar hecho á propósito para la que lo ha de llevar. Una elegante no se puede comprar

un sombrero hecho en un almacén, ni llevarlo con todos los vestidos ni á todas las horas. Más cuidado aún que el traje requiere el de llevar los sombreros á la hora á propósito y no cambiar los de tarde con los de mañana, ó viceversa.

Llevar bien el sombrero indica costumbre de saber vestir, pues las que no están habituadas á él se encuentran embarazadas con su peso y no saben tener gracia en los movimientos; de modo que justifican la frase de que *el sombrero se les va de la cabeza*.

En la imposibilidad de reseñar todos los accesorios de la *toilette*, nos ocuparemos ya sólo de los más generalizados: sombrillas, paraguas, bolsillos y abanicos.

Los segundos son poco estéticos y la necesidad sólo cuando se sale á pie y llueve obliga á llevarlos. Deben ser de regular tamaño, de buena seda negra y puño elegante.

La sombrilla se presta más al adorno y la moda juega caprichosamente cambiando formas, dimensiones y telas en favor de la industria, que cada año lanza nuevos modelos. Unas veces son altas, otras bajas; ya grandes, ya pequeñitas; ora de encaje y gasa, ora de felpa ruda y fuerte. Aparte todas estas prescripciones de la moda, lo que más interesa es la elección de los colores que presten belleza á la figura, y sobre todo al rostro.

Por regla general, los azules oscuros, aunque hacen más morena, prestan mayor encanto

á la sombra de los ojos. Los amarillos naranja favorecen dando tonos ardientes á la carne; los granates, salmón, etc., envuelven en tonalidades luminosas. Los celestes y rosa son los más vulgares.

Respecto á la empuñadura, en las que suelen hacerse verdaderas joyas, sólo hay que recomendar que sea original, artística, puesto que en la mayoría de los casos puede servir para varias sombrillas un mismo puño.

Los bolsillos varían tanto como las sombrillas. Desde la forma de escarcela, que cae casi al filo del vestido, como la usaron en el siglo XVII y hoy vuelve á estar de moda, á las formas de saquitos de seda ó terciopelo colgados al brazo, de bolsitas de piel pendientes de la mano, pequeñas carteras, propias para ocultarse dentro del manguito, ó lindos bolsillos de plata y oro, como verdaderas joyas.

Nada hay que dé peor idea de la limpieza de una mujer, que un bolsillo raído y viejo. Hay que seguir la moda en los bolsillos ó preferir uno de esos que hemos mencionado, los cuales no decaen jamás de la moda, aunque tienen el inconveniente de no poder llevar dentro de ellos el pañuelo y todos esos pequeños objetos compañeros inseparables de la mujer distinguida: lápiz, pulsera, espejito, etc., y en cuya elección ha de reinar siempre el más extraordinario buen gusto, para distinguirse de la vulgaridad.

El abanico, compañero de la mujer desde la más remota antigüedad, puesto que su origen se atribuye á Venus jugando con los Céfiros, ha tenido una gran época de decadencia, en que muchas elegantes lo repudiaban.

Esto era sólo una consecuencia lógica del abuso de abanicos de mal gusto con que el Japón inundaba la Europa y del pésimo gusto de los abanicos vulgares, en que industriales sin arte aprovechaban los sucesos de actualidad, como lo prueban esos abanicos con retratos, con escenas de zarzuela, el *Chanteclair*, los aeroplanos, etc.

Contra esta invasión, las damas distinguidas opusieron sus abanicos antiguos, verdaderas joyas, y los originales abanicos de encajes ó pintados por grandes artistas, ilustrados por poetas, que se hacían valiosos y difíciles de obtener.

Las que no pudieron aspirar á esto renunciaron á los abanicos, y de aquí tuvo su origen la gran decadencia de tan amable compañero de la mujer.

Sin embargo, las que tenían abanicos preciosos continuaron usándolos. La Patti tiene uno en cuyo paisaje han firmado todos los soberanos de Europa.

Las mujeres, sin la linda coquetería de su abanico, se quedarían como mariposas sin alas. El les servía de compañero en sus discreteos y hasta por medio de movimientos convencionales les han servido para sus citas y sus *flirts*.

Ahora el abanico vuelve, y aunque la causa de su alejamiento no ha desaparecido por completo, las elegantes saben usar sólo los abanicos en que el arte suple al valor ó las bellas imitaciones, no vulgares, de abanicos de época. Es mejor pagar caro un abanico que tener muchos vulgares y comunes.

El conocer las épocas de los abanicos no es difícil. Los de remota antigüedad eran en forma de dos alas y se hacían de madera, de metal y hasta de hierro calado. Las romanas llevaban abaniquitos pequeños, colgados á una cadena, y la industria moderna nos ha inundado de todos esos abanicos de que hemos hablado, y de los de plumas, madera y marfil, mientras que los orientales nos enviaban los de hojas vegetales y los conocidos de China y Japón.

Los que se conservan en la moda, y por lo tanto los que nos interesan, son los Luis XV, Luis XVI, Imperio, Carlos IV y María Cristina.

Á los primeros los distingue su severa ligereza; á los segundos sus tres medallones con los lazos de la época, y á los terceros el varillaje corto y la vitela bordada en líneas rectas.

De los españoles, los de Carlos IV, llamados también goyescos, son de calada gasa con lentejuelas centelleantes; los de María Cristina se distinguen por los figurines de su tiempo estampados en las vitelas.

En todos estos accesorios no se puede dar

regla fija para su empleo; pero no me cansaré de recomendar el cuidado exquisito al elegirlos. No hay nada tan grande como esos detalles que nos parecen pequeños, porque de ellos depende el conjunto armónico del todo.

CAPÍTULO XI

La elegante en su casa.—La alcoba.—El tocador.—El gabinete íntimo.—El salón.—El comedor.—Influencia mutua entre la mujer y el ambiente que la rodea.

La mujer elegante no puede tener momentos de descuido en la intimidad. El sentimiento de lo bello ha de estar tan unido á su naturaleza, que aun á solas consigo misma tiene que cuidar de la elegancia del gesto, de las maneras y de todo cuanto la rodea.

Las casas parecen impregnarse del espíritu de la persona que las habita. Un observador podría conocer por el examen de una estancia el carácter de su dueño. Hay algo como un perfume de nuestra alma que se advierte en cuanto nos rodea.

La mujer elegante cuida de su alcoba con esmero. Es para ella como una especie de santuario, la *cella* de la diosa donde se muestra con toda su desnudez en lo más íntimo de su confidencia.

Soltera, casada ó viuda, ha de tener el mismo cuidado de su lecho y de cuanto la rodea, pues no se trata de preparar las cosas para el espectáculo, sino de tenerlas para la propia satisfacción de una manera habitual.

Además, la mujer debe tener siempre su alcoba sola é independiente, para evitar ser vista en los momentos de olvido y entregarse por completo al descanso sin preocupaciones que se lo impidan.

Desde luego que la edad y condición de la mujer ha de hacer variar el decorado de la alcoba. No está bien una mujer de *cierta edad* en una alcoba rosa ó celeste. Se ha de elegir el color que convenga al tipo, y al mismo tiempo el color *discreto* que puede servir de marco á la joven y á la anciana.

Las alcobas de las niñas están encantadoras en blanco, celeste ó rosa. Para las damas hay que buscar los colores pálidos y el botón de oro ó el naranja.

No deben en la alcoba acumularse muchos muebles y objetos. Basta con la cama, la mesita de noche, alguna marquesita y algunos muebles de adorno, si la habitación es grande.

Los armarios de luna y los muebles para guardar ropas y vestidos no tienen su puesto en el dormitorio, sino en el cuarto de vestir, y los espejos y *toilettes* en el tocador, el cual debe estar contiguo á la alcoba y casi unido al cuarto de baños. No quiere esto decir que no se puedan tener espejos en el dormitorio; las mujeres bellas gustan de ver multiplicada su imagen y los tienen por todas partes. «Si veis muchos espejos en una casa, asegurad que la dueña es linda y coqueta», decía un filósofo alemán.

La alcoba de las damas respetables debe estar amueblada con cierta severidad que no excluye la alegría y el buen gusto. El estilo Pompadour y el moderno son los mejores para las niñas; el último y el Luis XVI para las señoritas y señoras jóvenes, y el Luis XV para las señoras.

Los ingleses poseen una serie de muebles ligeros para las alcobas, en colores alegres, con cretonas y telas que se lavan perfectamente, y lechos de hierro; pero por regla general no suelen ser muy bellos.

El estilo Renacimiento es demasiado recargado para las alcobas, y los Luis XIII y Luis XIV demasiados severos y fríos.

El estilo moderno es bello cuando es ecléctico, prestándose á todos los caprichos.

En el estilo Luis XV todo está decorado, esculpido, grabado y cincelado; las habitaciones son pequeñas, los muebles cómodos, y entre cuadros y tapicerías aparecen gran número de espejos y decoraciones de blanco y oro, con sus techos llenos de amorcillos y lazos.

Los muebles se recubren de pinturas en barniz y lacas del Oriente; los bronces cincelados y las porcelanas de la China aparecen por todas partes; los lechos se recubren de ligeras telas de seda, y lo que más caracteriza este estilo son las líneas onduladas y el desorden encantador que por el exceso de objetos preciosos reina en él.

Precisamente esa abundancia de decoración

nos lleva al estilo *rococo*, propio de las advenedizas, fastuosas y sin cultura.

El estilo Luis XVI es más sencillo, y tiene todo su valor en el trabajo delicado que avalora los muebles. Éstos están barnizados ó enchapados de bronce con una habilidad y gusto irreprochables. Se les da un aspecto de ligereza. La línea recta es la característica de este estilo, y las decoraciones de espigas, liras, acantos y laurel son las que más abundan. Las porcelanas, los *bibelots* de biscuit, marfil, lacas y bronce orientales abundan mucho. Desaparecen los dorados y los muebles se barnizan de blanco y de colores claros; las telas de seda tienen tintes dulces, y las indianas, con toda su riqueza de colorido, forman una linda decoración.

El estilo Imperio no es más que la decadencia de éste, con abuso de trazos geométricos que dan rapidez al dibujo, á lo que contribuyen las palmas cruzadas y la demasiada simetría. Los lechos son bajos y cubiertos de pesadas cortinas, de aspecto poco agradable.

En el estilo Renacimiento los lechos son extraordinariamente grandes, de madera esculpida y cubiertos con ricas colchas de brocado, lo que le hace demasiado pesante.

En el Luis XIII se ven los lechos bajos con columnas y guarnecidos de ricas colgaduras. Las damas de aquel tiempo y los altos personajes tenían el lecho en el salón.

El estilo Luis XIV hace los lechos también bajos, largos, y por lo general sin columnas, que se sostienen en un aro pendiente del techo ó á la pared, para que no los oculte enteramente. Una de las características de este estilo es el empleo de la marquetería, la concha y el marfil en todos los objetos.

Es muy difícil el poder ajustarse á un sólo estilo, puesto que así ponemos un freno á nuestra fantasía, mientras que con el estilo moderno podemos tomar cuanto nos agrada de todos. Lo esencial es saber tomarlo con sobriedad y gusto. Lo preferible es la mezcla de la cual resulte mayor comodidad y belleza.

Algunas damas muy artistas buscan el amueblar su alcoba de un estilo clásico ú oriental, que suele causar excelente efecto, ó bien en caprichosas extravagancias, para lo que es preciso ir con mucho cuidado.

De todos modos, en las ropas del lecho se buscará siempre la limpieza inmaculada y que sean finas y delicadas, de colores suaves. La luz dulce y el perfume discreto. Debe reinar algo de plácida castidad y descanso en torno de nuestros lechos.

Si alguna afección ó cuidado especial de la belleza lo exige, la mujer podrá dormir con *mentonier* ó con alguna crema sobre el rostro, algún aparato en el cabello, guantes, etc., pero en este caso esperará para ponérselos á que nadie haya de verla.

De lo contrario, ha de guardar para consigo misma la mayor compostura y hacerse su tocado de noche con el mismo esmero que el de baile.

El peinado sencillo, pero no deshecho; el vestido de dormir, pero no descuidado, y la actitud siempre elegante al inclinarse en el lecho ó en la almohada.

Por la mañana, antes de dejarse ver, hay que hacerse el tocado y la limpieza diaria. Al saltar del lecho lo primero es el baño y el peinado de casa. Así, pues, la mujer elegante del dormitorio debe pasar al tocador.

Cuando la escasez de medios obliga, ya hemos visto que los tocadores, cuarto de baño y de vestir están compendiados en la misma alcoba. Pudiendo tenerlos aparte, conviene una pieza para cada cosa, ó á lo menos todo en habitación separada de aquella en que se duerme.

Por modestos y sencillos que sean y por poco espacio de que se disponga, el principal encanto está en que todo esté arregladito, limpio y cuidado.

Si puede tenerse aparte, el cuarto de vestir ha de contener grandes armarios, cómodas y todos los muebles necesarios para guardar bien las ropas. En esta habitación no ha de entrar la señora más que á inspeccionarla ó á dirigir su arreglo, quedando en todo lo demás á cargo de la doncella. El vestirse debe verificarse en el tocador, que además de las mesas cargadas de perfumes, cepillos, tijeras, abrochadores y todos los objetos

de *toilette*, requiere grandes espejos, para que se pueda ver bien la figura en todos sentidos. Se permiten los muebles delicados, las coqueterías y los adornos de que una mujer gusta rodearse en todos los momentos.

En cambio el cuarto de baño debe ser sencillo, sin pinturas ni adornos, y sólo los muebles indispensables: un gran espejo con marco de madera, pues los metales se oxidan con las sales de los baños compuestos, un armario, el toallero y la *chaise longue*, á propósito para el masaje ó el reposo. El suelo debe tener un tapiz de *linoleum*.

Hecha la *toilette*, se pasa al gabinete, donde ya se puede recibir á la familia, los amigos de confianza, los proveedores, etc.

Estos gabinetes varían según la índole de su dueño. Puede ser sólo un lindo lugar de reposo, un gabinetito de trabajo ó el estudio de una artista. Pero de todos modos es la pieza más íntima de la casa, donde se reúnen los recuerdos y los *bibelots* más queridos y donde la mujer mejor demuestra su *esprit* para rodearse de objetos artísticos, de plantas y de muebles cómodos. Estos deliciosos gabinetes suelen en algunas horas ser el punto de reunión de la familia, del esposo, de los hijos, que vienen á reunirse en torno de ella. Nada más grato que esas veladas íntimas del matrimonio enamorado en la dulce paz de esos gabinetitos en que una mujer encantadora sabe esparcir su gracia para *hacer música*, leer, recitar

versos, ó acompañar al esposo con su sensata y culta conversación. Allí la mujer está en su marco, se hace más amada, más necesaria, y desde aquel modesto círculo domina con su amor en el corazón de los suyos. Una mujer hermosa puede olvidarse; una mujer considerada por su bondad y su talento es insustituible. Saliendo de este círculo íntimo, todas las habitaciones de la casa deben estar inspiradas en el buen gusto de su dueña. Su inspección tendrá en orden la despensa y la bodega; la cocina no presentará un aspecto de desorden, sino de laboratorio, surtido de todas las máquinas y adelantos del moderno arte culinario, y hasta en la elección de comidas evitará aquellos guisos que llenen la casa de mal olor, como las coles, las judías, la morcilla, etc. (1).

Una elegante oliendo á ajos es inconcebible.

El jardín, bajo su inspiración, tendrá las flores más delicadas. El salón, según su índole, será Renacimiento, Luis XV, Luis XVI ó Moderno, procurando que todo en él armonice y conserve la gracia y ligereza del conjunto. La costumbre de poner en medio mesitas frágiles llenas de objetos delicados es molesta y embaraza á los visitantes, que no pueden moverse. Nada hay de peor gusto que recargar un salón de adornos que le den el aspecto de una barbería ó bazar de juguetes.

No quiere esto decir que se le dé un aspecto

(1) Véase *La cocina moderna*.

de severidad, sino que los *bibelots*, flores y plantas se coloquen con gracia para que resulten agradables.

En muchos salones se ven todavía las mesas con los álbums, las jardineras, el péndulo en la chimenea, el piano en un ángulo y otros objetos *demodés* ó propios de las otras habitaciones. ¿Deben prohibirse? No se puede contestar en absoluto. Á veces un mueble antiguo presta un encanto mayor. Depende de que la mujer tenga un sentido de la verdadera elegancia y sepa dar *chic* á cuanto la rodea. Por eso se aconseja que las damas habiten todos los días su salón; así se le da algo de cordial, que quita la frialdad de esas habitaciones reservadas sólo para los extraños, los que están lejos de nosotros.

El comedor, que durante toda la Edad Media fué la pieza más importante de la casa, salón y gabinete á un tiempo mismo, ha perdido mucho de su importancia en la vida moderna, pues sólo se usa en los momentos de las comidas.

Ha perdido también muchos de los muebles que le adornaban; hoy está reducido á la mesa, un par de aparadores y mesitas y los sencillos muebles de uso moderno.

En cambio la mesa ha ganado en delicadeza; cada día se emplean utensilios nuevos, lindas vajillas y cristalerías riquísimas, manteles bordados, etc. Una elegancia especial que no tenía en los tiempos de las grandes vajillas de plata, de

oro y de fausto y magnificencia. Entonces dominaba la riqueza; hoy domina la elegancia.

Este mismo espíritu animador de la casa se observa en el despacho del marido, su estudio, la sala de fumar, las alcobas de la familia y hasta los departamentos de la servidumbre.

La casa es el marco de la mujer y ha de cuidar siempre de que la realce y haga valer su belleza. Nada causa peor impresión que el ver á una mujer que en la calle nos ha seducido con su elegancia, en una casa desordenada, antigua y mal arreglada.

Cuando una dama nos recibe coqueta, con un lindo traje, en una habitación sin esteras, sin *comfort*, sin adornos, pierde todo el efecto que ha querido producir.

Hacer la casa agradable es á la vez moral. El hombre, cansado de su trabajo, se aficiona al hogar, y los hijos, que forman el espíritu en el ambiente de belleza, orden y limpieza, son de más delicadeza moral é intelectual. Las estadísticas modernas establecer una relación directa entre la ética y la limpieza. Casi todos los grandes criminales se educaron entre la suciedad y el desorden. Todo aquel que se acostumbra á lo bello lo busca siempre en el orden moral é intelectual tanto como materialmente. Así, pues, la elegancia de la mujer, lejos de ser una vanidad censurable, es una fuente de felicidad para cuantos la rodean.

CAPÍTULO XII

**La elegante en su trato íntimo.—Sus relaciones con la familia.
Como directora de la casa.—La hospitalidad.**

En su trato íntimo y en sus relaciones con la familia y los criados, la elegante debe poner una delicadeza exquisita, pues de su trato ha de nacer el bienestar que imprime la alegría en toda la casa, y que sabe hacer la vida agradable y dichosa.

La misión de la mujer en la casa es compleja: compañera del esposo, directora del hogar y educadora de los hijos, necesita distribuir su tiempo de manera que pueda atender á tan diversas ocupaciones.

El primer cuidado de toda mujer consiste en el arreglo de su persona, y después en el orden y vigilancia de la casa.

Cumplido esto, la mujer se debe por entero al esposo, los hijos ó la familia, á la hora del descanso y la comida. En las horas en que se queda sola, se ocupará de los cuidados domésticos, de sus labores y de sus hijos, sin olvidar por eso los deberes que el trato social impone.

Es un error descuidar al marido por atender la casa y los hijos.

La mujer ha de despreocuparse de toda otra ocupación cuando el esposo llega, para pensar sólo en serle agradable. Le acompañará á los paseos, al teatro, procurando compartir sus gustos ó atraerlo á los suyos; se interesa por sus asuntos, evitando el ser indiscreta en su interés por exceso de celo, y en las veladas íntimas se plegará á lo que él desee, ya prefiera hablar, leer, oír música, etc.

Nunca se hablará al esposo de todos los inconvenientes con que se lucha en la vida íntima, en el gobierno de la casa, disgustos con los criados, etc., y mucho menos se le dará el espectáculo de riñas domésticas ó escenas desagradables.

Los niños, á los que se ha de educar con firmeza y cariño, cumplirán los deberes que se les asignen, y no interrumpirán con sus charlas y gritos los coloquios del matrimonio.

Los niños deben llegar al lado de su padre siempre limpios y alegres, y no entretenerlo más de lo que éste quiera, retirándose prudentemente antes de que lo molesten.

Se dice que las madres que crían á sus hijos tienen mayor derecho al cariño de éstos y que ejercen mayor dominio en el espíritu de sus maridos.

Esto no debe exagerarse, pues el cuidado de criar no supone la esclavitud de no separarse de

los niños, privarse de bailes y paseos y hacer la vida de la nodriza.

No hay que olvidar que el amor es sentimiento, y por lo tanto no razona. Esas mujeres sencillas, bellas y buenas que se dedican por entero al cuidado de la casa y de los hijos, ganan por entero la consideración de sus esposos, pero suelen perder su cariño, que otras, menos virtuosas, pero más astutas, les roban.

La mujer no ha de ser avasallada por la maternidad, sino servirse de ella para ostentar un nuevo encanto.

Algunas damas, en los períodos que preceden al alumbramiento, se retiran á otro sitio distante para evitar la mala impresión que en ese estado producen. Las que no pueden hacer esto, han de procurar dominar sus dolores, como al hablar de las enfermas hemos dicho en los capítulos primeros, y evitar toda la parte antiestética que la enfermedad lleva consigo.

Jamás una mujer se debe presentar sin hacer la *toilette* delante del marido. Esa frase brutal que se oye en los labios de muchas mujeres casadas, las cuales descuidan su atavío desde el momento del matrimonio: «Ya no tengo que agradar», con cuya expresión creen ganar patente de más morigeradas y virtuosas, puede traducirse así: «Mi objeto era tener marido; ya es de mi propiedad y no me molesto en serle agradable, porque me importa poco que me ame ó no.»

Precisamente después de casada es cuando la mujer entra de lleno en la posesión de su papel en la sociedad y cuando el amor de su marido adquiere para ella verdadera importancia.

Los que dicen que el lecho conyugal es la tumba del amor se refieren á los descuidos y groserías que no se esfuerzan en evitar las casadas.

La cortesía, sin llegar á la ceremonia y la etiqueta, no es tan necesaria en ninguna parte como en el trato íntimo. Esa cortesía y respeto mutuo, que no se debe infringir jamás, es la base de la felicidad. Si se pierde esta cortesía, pronto aparecen disgustos y rencillas repugnantes, que acaban por deshacer el hogar.

Las condiciones que debe reunir el matrimonio para ser feliz, y que tanto se estudian, suelen reducirse á una sola: que la educación de ambos sea armónica; así saben respetarse y llegar á la tierna estimación que nace al morir la pasión. Hay una celada en la costumbre que no debemos olvidar. La casa tiene un elemento de paz y de tranquilidad, al que el hombre se apega por egoísmo, y del cual saca excelente partido la mujer experta.

En las casas en que la esposa tenga sospechas de la fidelidad del marido, no debe demostrárselas, ni hostigarlo con desdenes ó destemplanzas de humor, sino observar con prudente desapasionamiento la razón que su creencia puede tener. La mayor parte de las veces las sospechas

se desvanecen por inmotivadas. Si por desgracia se adquiere la convicción de lo que se temía, han de evitarse las escenas violentas. La belleza es armonía y no caben dentro de ella gritos de ira ni carcajadas estrepitosas; hasta en el llanto ha de haber una moderación y mesura, pues el sentimiento no es ostentoso y los gritos trágicos más suelen ser signos de ostentación que de sufrimiento.

Una conducta prudente logra alejar la amenaza que pesa sobre la felicidad; pero en los casos en que verdaderamente la dignidad es incompatible con la conducta del esposo, la mujer tiene que obrar cuerda y dignamente, para que jamás su actitud sea grosera ó ridícula.

No quiere esto decir que el concepto de dignidad se exagere; si el esposo arrepentido pide perdón, no hay humillación en concedérselo, y hasta es preciso adelantarse á sus insinuaciones. Por ningún concepto la esposa ofendida tratará de tomar venganza, y menos coquetear ni dar celos al esposo, por pura é inocente que sea su intención. La falta de tacto de algunas mujeres en ese extremo ha dado lugar á verdaderas catástrofes.

Un buen juicio es la mejor norma de conducta en todas estas cuestiones. No descuidar el atavío, la coquetería, el halago que hay que tener para conservar la ilusión del marido, y conquistar al mismo tiempo su consideración y su respeto con una virtud amable y un cuidado vigilante. La

mayor parte de las veces el abandono de la mujer es la causa del desamor del marido. Es preciso *cultivarlo* en todos los órdenes. Una señora casada jamás debe emplear el coquetismo ni el *flirt* con persona extraña, pero nunca debe ir despojada de la coquetería lícita, consistente en el deseo de agradar, que halaga la vanidad del esposo.

Una de las condiciones que las harán felices será la mutua confianza, que se consigue despojándose de amor propio. En la mayor parte de los casos, los celos no son hijos del amor, sino de la vanidad y el egoísmo. Por eso son tan duros, violentos é implacables, cuando el amor es todo abnegación y dulzura. Dentro de la intimidad tiene que reinar la cortesía, el respeto y una libertad bien entendida.

El marido preguntará antes de entrar en el gabinete de su mujer; no faltará á las horas de la comida ó excusará su ausencia fuera de las horas regulares; la acompañará á los actos en donde su presencia sea necesaria, y sabrá guardarle de palabra y obra todas las atenciones debidas, sin olvidar esas pequeñas delicadezas en obsequios y regalos en ciertos días señalados ó en ciertos casos. Jamás ha de mostrarse celoso ni colérico, vigilar á su mujer, abrirle las cartas, tomarle cuentas, ni nada que pueda humillarla, si su conducta no da lugar á ello. En caso de que la esposa sea pródiga ó imprevisora y que el marido ú otra persona de confianza se encargue de la dirección

del hogar, se procurará que le guarden todos los respetos y haya en todo la menor molestia para ella, aparentando al exterior una libertad completa.

La mujer, por su parte, ha de procurar no coartar la libertad de su marido. No vigilar sus actos ni sus cartas, ni insistir en que permanezca á su lado cuando él tenga necesidad de salir. Aun en el caso de estar cierta de que se le da una disculpa falsa, es mejor aceptarla que discutirla.

Un hombre de sociedad, á pesar de sufrir algún capricho ó ligero devaneo, no falta á la consideración debida á su esposa, y si ésta sabe esperar, siempre es la triunfadora.

El cuidado de esposa amante y de mujer de sociedad no impide el cumplimiento de los deberes de madre y de directora de la casa. Con una buena distribución del tiempo hay lugar para todo. Las madres que descuidan á sus hijos, que los dan á criar fuera de casa ó que se contentan con darles un beso de vez en cuando y mirarlos como un *bibelot*, no cumplen el sagrado deber que la Naturaleza les ha impuesto.

Una buena madre tiene que cuidar por sí misma al hijo en la parte material y en la educativa.

La mayor parte de los niños que mueren en la infancia es por culpa de la ignorancia de la madre en la alimentación y el abandono de la asistencia que exigen.

Del mismo modo, en toda la suerte futura del hombre tiene una gran responsabilidad la madre, que con su ternura despierta el sentimiento, le instruye con su talento, le forma el carácter, desarrolla el juicio y da la norma de la conducta que debe seguir con su ejemplo y su virtud.

Si se quiere elevar el nivel de la moralidad de un pueblo, hay que elevar la cultura de las mujeres, para que sepan educar á los hijos.

Se puede decir que la salud de toda la familia está en manos de la dueña de la casa. Ella tiene que saber lo que la higiene ordena en bien de cada uno, y conocer la teoría de la alimentación, para velar de modo que con el menor gasto resulte la mayor suma de bienestar posible (1).

La difunta reina Victoria de Inglaterra se ocupaba de la mesa de la familia real desde el punto de vista de la higiene, cumpliendo así el deber de todas las mujeres, á las cuales no libra de ellos el ocupar el trono. Muchas soberanas y mujeres notables nos han dado estos ejemplos.

El *menú* diario de la casa de una dama elegante nos da idea de su distinción. Todos los días se ha de servir la mesa con el mismo esmero que si hubiese convidados, y los criados guardarán toda la etiqueta propia de un banquete.

Las vajillas más delicadas y las lencerías más preciosas hay que usarlas de diario. En las casas

(1) Véase *La mujer en el hogar*.

en que todas estas cosas se guardan en los armarios y la familia vive de un modo casi grosero y reserva el lujo para determinados días, suele ocurrir lo que tan satíricamente narra *Figaro* en su artículo «El castellano viejo», á propósito de esas gentes que confunden la grosería con la franqueza y la falta de cortesía con la sencillez.

En una casa regida por dama de espíritu delicado, la vida ordinaria está llena de distinción, y ella misma no se presentará jamás á la mesa sin hacerse la *toilette*. Si algún cuidado ó preocupación grave se lo impide alguna vez, es mejor hacerse servir la comida en su gabinete á presentarse en el comedor con los cabellos ó las ropas en desorden.

Los criados no sirven bien y fielmente ni la limpieza está escrupulosamente atendida sin el cuidado personal de la señora.

Esto no es fatigoso, puesto que consiste en una sencilla dirección y vigilancia; antes bien, es una distracción agradable, que deja en el ánimo la satisfacción de haber cumplido nuestro deber, siendo útiles en algo. Las personas que no se ocupan en nada sienten el tedio, el vacío de las existencias infecundas.

La necesidad que tenemos de convivir con los criados y de utilizar sus servicios, hace que nos tomemos la pena de educarlos y enseñarlos.

Nunca debemos excusarnos de tratarlos con cortesía. Han cambiado las costumbres y ya no

se tolera el tratarlos con grosería. Hay quien piensa que no se deben agradecer los servicios á un criado y que es ridículo darle las gracias, cuando lo censurable son los aires de superioridad ó de suficiencia. Los altos personajes bien educados son modelo de cortesía con sus servidores, y se da el caso de que un monarca tan altivo como Luis XIV se quitaba el sombrero delante de su lavandera.

Esa misma cortesía en las órdenes les obliga á ellos á su vez á mayor delicadeza, y además toman mayor interés en agradar á los dueños. Es preciso que éstos sean considerados y buenos, aunque severos en el exigir el cumplimiento del deber. Se cuidará de su bienestar, de la salubridad de las habitaciones, de que no tengan un trabajo que les perjudique, y de que por la noche puedan disponer de un par de horas para leer ó descansar, y un día de la semana en el que no se sientan esclavos. Las señoras despóticas y coléricas jamás tienen ascendiente sobre los criados.

No se crea por esto que es bueno el familiarizarse con ellos. Hay que escucharlos en sus cuitas ó cuando demandan instrucción ó consejo, pero no ponerse nunca á hablar con ellos para oír chismes y hablillas, y menos para referirles intimidades de familia ni hacerles depositarios de secretos.

La reglamentación del trabajo es importantísima para que la costumbre facilite la ejecución

de las labores. Todas las mañanas se deben dar las órdenes oportunas para el servicio, sistema tan necesario para una sola criada como para un personal numeroso. El saber mandar garantiza el estar bien servido.

Hay que hacerles perder su natural rudeza para que atiendan á los pequeños detalles y que siempre se presenten limpios, sin manchas en el vestido, respetuosos para con los amos y deferentes entre sí. Jamás entregarán nada en la mano, sino en una bandeja, y si alguna vez tienen que prestar apoyo á sus señores, no ofrecerán la mano, sino el antebrazo.

Siempre que hayan de entrar en la habitación de sus amos, solicitarán el permiso; únicamente en los días de recepción pueden entrar para anunciar á los visitantes, sólo por su nombre: «El señor X», «la señora de Z». Si no los conocen, los criados preguntarán: «¿Á quién tengo el honor de anunciar?» El que los criados sean finos y amables con todos, sirve para formar buen concepto de los dueños, pues siempre previene en contra la grosería ó la soberbia de los sirvientes contra los desvalidos ó las personas de aspecto modesto y su servilismo con los poderosos. Las doncellas y criadas que están cosiendo al paso de sus amos, no deben levantarse, pero estando ociosas tienen la obligación de hacerlo. Los cocheros y lacayos no se descubren en la calle para hablar con los amos, pero han de llevarse siempre

la mano al sombrero. Desde el pescante no saludarán á nadie ni darán voces á los transeúntes.

En ningún caso es excusable que haya riñas entre los amos y los servidores. Á las primeras faltas debe venir la amonestación, y al convencerse de que no se corrigen, despedirlos, avisando con ocho días de anticipación y sin negarse á ponerles buenos informes cuando no haya lugar á ello.

Algunas veces hay en la casa parientes pobres ó amigos desgraciados que forman parte de la familia. La triste situación de éstos ha de ser objeto de mayores consideraciones por parte de los dueños y exigir de los criados un gran respeto para ellos, á fin de que nada les pueda humillar ni molestarlos.

Las institutrices ó las señoritas de compañía no han de compararse con los criados. Generalmente acompañan á los niños al salón, y comen en mesa aparte de la familia y de los criados. A una de estas señoras no se le manda ninguna faena casera, y si por su voluntad presta algún ligero servicio, como traer un vaso de agua, una silla, etc., se le dan las gracias. Hay que mantener el prestigio de las institutrices y amas de gobierno aprobando delante de los niños y de los criados cuanto ellas hagan, y sólo en privado se les harán las observaciones pertinentes. Para nombrarlas se antepone siempre á su apellido el apelativo de *señora* ó *señorita*. Deben vestir de moda, con sencillez, y no entrar en el salón sino

acompañando á los niños ó en el caso de ser llamadas.

En ocasiones un pariente ó un amigo viene á pasar una temporada en nuestra casa, imponiéndonos el deber de la hospitalidad.

Hay que ceder á los huéspedes habitaciones confortables, bien preparadas, provistas de todos los accesorios y detalles necesarios, de modo que no falte nada á su servicio y á su *toilette*.

Para agradarles hay que organizar fiestas y excursiones, á fin de que lo pasen lo más distraídos posible, pero dejándoles en libertad de levantarse, acostarse y comer á las horas que tengan costumbre, sin imponerles obligaciones ni un régimen especial de vida.

No existe nada que exija más tacto que la hospitalidad, no sólo para rodear al huésped de todas las atenciones, sino para ocultarle las contrariedades y enojos propios de la vida cotidiana. Las familias mal avenidas no deben tener huéspedes para darles el espectáculo de sus luchas y querellas. Desde luego es una falta imperdonable en persona elegante hablar del precio de las cosas, de los criados y de los asuntos administrativos con sus huéspedes.

Los padres, los hermanos y los parientes que pasan largas temporadas en nuestras casas no se consideran como huéspedes, pero las reglas de la cortesía nos obligan á tratarles del mismo modo.

Cuando los huéspedes son varios, los ancianos son los más atendidos, pero sin olvidar á ninguno ni marcar preferencias, para que nadie, en ningún momento, se pueda creer humillado.

Necesita, pues, la dama que da hospitalidad un espíritu vivo, vigilante y distinguido, para estar atenta á todos los detalles. En ningún caso como en este se demuestra la educación y la elegancia para saber dar la hospitalidad de un modo digno.

CAPÍTULO XIII

La educación y la cultura de la mujer elegante.—Sus lecturas.—Sus gustos.—Ocupaciones y distracciones.—Trabajos y juegos.

Esta exquisita elegancia y delicadeza no es innata en las personas, y una gran parte de ella se adquiere por la educación y la cultura.

La educación es lo principal, puesto que es la que dirige el sentimiento hacia la belleza y el bien, inclinándonos á obrar correctamente de un modo natural, y la cultura sabe darnos los matices dulces y necesarios para avalorar la conducta y saber hacernos agradables.

Del mismo modo que se cuida el cuerpo, adornándolo con todos los adelantos de la moda y de la fantasía, hay que seguir el consejo del sabio griego y adornar cada día el espíritu con algún conocimiento ó bondad nueva, que viene á aumentar la gracia.

Comúnmente se cae en el error de creer que la educación de la mujer elegante ha de ser más frívola que sólida. Durante mucho tiempo se ha tenido por *una señorita bien educada* á la que sabía saludar, bailar, escribir con pocas faltas de orto-

grafía, tocar un poco el piano y chapurrear el francés. Las labores y los trabajos de aguja se creían impropios de ellas; apenas se toleraba alguna labor de aguja de adorno, y se hubieran avergonzado de ocuparse en la cocina ó la limpieza de la casa.

Por fortuna, ha sobrevenido, con el buen juicio, la reacción saludable, y hoy la educación de la elegante no consiste en la instrucción frívola, á la violeta y en las apariencias deslumbradoras, sino que se busca la solidez de conocimientos, para hacer un buen papel en la sociedad. Una mujer frívola, de las buenas conversadoras de antaño, no podría seguir hoy un diálogo de los acostumbrados en los salones modernos, respecto á ciencia, artes, política, moral, etc., que antes eran tema de conversación de hombres ó de discusión en las academias, y hoy se generalizan entre todos.

Pero al mismo tiempo que la necesidad de cultura es mayor, la razón, más desenvuelta, encauza mejor las facultades, y la mujer no se avergüenza de su misión de madre y directora de la casa, sino que armoniza estas tareas con su elegancia y sus distracciones, de un modo sencillo y natural, sin ocultarlo y sin hacer alarde de ello, como sucedía á nuestras abuelas, que cifraban su mejor timbre de gloria en el de trabajadoras y hacendosas.

La mujer de hoy quiere serlo todo, abarca una

esfera más amplia y está en posesión de todas sus atribuciones. La ociosidad obligada, á que estuvo en muchas cosas sujeta, se reemplaza por la actividad, y en los momentos de soledad ó descanso se entretiene en alguna labor ó arte agradable (1) alternado con el imprescindible estudio que continuamente necesita cultivar.

El organismo todo tiene que sustentarse para asimilar las materias necesarias á su nutrición. Así como en la parte material es preciso ingerir los alimentos necesarios á la economía, en la parte espiritual el cerebro necesita nutrirse y alimentarse con el cambio de ideas y la adquisición de conocimientos, fruto del trabajo de los sabios y los investigadores del pasado y de la actualidad.

Hay personas que pasado un cierto tiempo de preparación, se creen saber ya bastante y abandonan los estudios, pensando que de ese modo pueden elaborar mejor su propio pensamiento y ser más originales; pero al poco tiempo el círculo de sus ideas se estrecha, se agota y en las que exponen existe algo de anticuado, y hasta llegan á coincidir con teorías que desconocen, creyéndose ser originales en su inconsciente repetición.

Las personas que estudian siempre, por el contrario, ven ensancharse el círculo de sus ideas, abrírseles muchos horizontes; tienen mayor suma de materiales para elaborar sus pensamientos y

(1) Véase *Las artes de la mujer*.

saben huir de las imitaciones para vestir con galas nuevas sus frases y sus ideas.

No quiere esto decir que todas las mujeres se dediquen á estudios sistemáticos, para los que suelen estar poco preparadas ó faltas de tiempo. Si alguna mujer de disposiciones extraordinarias se dedica á la especialidad de una carrera ó un arte, el estudio se impone para ella en la misma forma que para sus compañeros del otro sexo, pero sin abandonar por eso su graciosa feminilidad y los cuidados propios del sexo femenino.

En las mujeres que hacen la vida común, basta con que reciban una educación sólida y una cultura extensa, enciclopédica, para estar preparadas á recibir toda clase de ideas y conocimientos y poder distinguir bien sus facultades. Estas mujeres á que nos referimos, cuando dejan los libros de estudio deben cultivar la lectura metódica y reflexiva, que es también un medio de cultura general, de educación y de instrucción, que cumple el precepto de instruir deleitando.

Es muy difícil dar una norma fija para la lectura, pues generalmente ningún libro es nocivo ni peligroso para una mujer convenientemente formada, que tiene su juicio sólido y sabe analizar y seleccionar las ideas. Estas mujeres pueden y deben leerlo todo. Su buen gusto las guiará en la elección, y no admitirán más que lo útil y lo bello.

En cambio la lectura puede ser perjudicial para las niñas y para las mujeres inexpertas, de

espíritu exaltado y romántico, que no saben comprender el mecanismo, digámoslo así, del libro y del pensamiento del escritor.

¿Qué libros pueden hacer más daño á estas mujeres? Unas condenan á las obras realistas, otras á las románticas, algunas á las pesimistas y otras á las que tratan cuestiones religiosas ó sociales.

Muy difícil es una investigación en esta materia. Desde luego hay una clase de obras que no deben leer jamás las mujeres de buen gusto ni nadie que en algo estime el pudor íntimo y secreto de su espíritu: son las obras llamadas *sicalípticas*, que á su falta de valor artístico unen la de indelicadeza y sobra de suciedad, rebuscada.

El gusto es algo íntimo nuestro, que nos domina en todos los instantes. Las damas que por parecer bien rechacen estos libros en público y los lean con deleite en la soledad, atentan contra el pudor verdadero, que no es el que sólo enrojece con el rubor de ser adivinado en falta, sino que rechaza, por sí mismo, la idea de impureza.

Jamás una mujer de gusto delicado se complace en una obra inmoral, en una pintura impúdica ni en ninguna obra de desvergüenza ó grosería; no es sólo ante la sociedad donde las rechaza, es más principalmente ante sí misma, por su propia estimación, pues es axiomático que la mujer que no tiene alta estimación de sí propia carece de valor moral para ser digna y respetada.

de un modo rotundo. Se ve lo falso, lo acomodaticio de todo convencionalismo.

No se crea por esto que la obra de arte debe ser rechazada á causa de su matiz erótico ó pagano por las mujeres distinguidas. Desde luego que no es recomendable ponerlas en manos de niños inocentes, que no sepan distinguir sus elementos, sin conveniente preparación; pero después de esto son recomendables. Nada tan ridículo como esas señoritas que enrojecen ante una Venus del Ticiano ó esas damas que no leen las obras clásicas por inmorales, sin arrojarse ingenuamente en la contemplación artística de la obra del pintor admirable ó de la idílica belleza de *Dafnis y Cloe* (1).

Esas personas demuestran pensamientos ruines y bastardos, puesto que nunca la belleza artística ó natural es inmoral en ninguna de sus formas de expresión, ni en almas cultas produce sensaciones vergonzosas. Del mismo modo es lamentable confundir la escuela naturalista con la pornografía, puesto que son completamente opuestas. En la primera no existe el deseo de halagar las malas pasiones por anhelo de medro, lucro, escándalo ó popularidad. Jamás en ella se describe el vicio por causar una sensación de deleite. Su objeto es copiar fielmente la Naturaleza y la verdad, embelleciéndola con el arte. Nos presen-

(1) Publicada por esta Casa Editorial.



tan la vida como es en sí, con sus vicios, sus crímenes y sus monstruosidades, alternadas con heroísmos, abnegaciones, sacrificios y bellezas delicadas. Todo el clarooscuro, el agridulce, la mezcla de hez y de sombra que forman nuestra existencia. Así la pintura del mal no mueve á complacencia ni deseo de imitarle, sino que causa repugnancia, asco, la protesta de la parte noble de nuestro ser contra esas aberraciones repugnantes en que desdichadamente suele caer la humanidad. Los libros naturalistas son por todo esto más inofensivos que los románticos. Éstos nos pintan un mundo idílico, una humanidad perfecta; nos engañan con su espejismo y nos hacen cometer equivocaciones irremediables á veces, mientras que otros nos disgustan de la vida real, queriendo vivir en las regiones de perfección y ensueño que nos han hecho concebir.

Los libros pesimistas no hacen daño por sí mismos, sino por el estado de alma del que los lee. Una jovencita inexperta ó una persona feliz puede leer sin peligro la obra de un gran pesimista. Compadecerán al autor, sin contaminarse con su filosofía. Los desdichados, cuyos dolores evoca y retrata, pueden llegar con ella á la desesperación y á la locura.

Lo mismo en otro orden sucede con los libros de ideas y de lucha social. Sólo hallan eco en los cerebros preparados para comprenderlos. Los primeros hablan al sentimiento y éstos á la razón.

Un plan de lectura bien ordenado para la mujer consiste en empezar por los autores de su época, en los diversos géneros literarios, con la selección de mérito y moralidad, hecha según las líneas anteriores, para llegar después á los comienzos del siglo XIX, y retrospectivamente de los anteriores, hasta la formación del lenguaje castellano; luego la literatura de los pueblos orientales, la de la edad antigua, en especial la de Grecia y Roma, para leer después las obras maestras de la literatura extranjera por orden de antigüedad, hasta llegar á seguir el movimiento contemporáneo.

Como la suma de lectura sería demasiado, hay que seleccionar y no leer más que las obras maestras de cada género, para lo cual el estudio de la historia universal y de la historia de la literatura serán los mejores guías.

Toda señora debe tener una biblioteca perfectamente elegida, según su situación, edad y estado, puesto que ésta será para un observador una revelación completa de sus gustos y de su carácter. Los libros de viajes son instructivos y sanos casi siempre.

Este buen gusto artístico no se reduce sólo á la literatura, sino á la pintura, á los objetos de arte, á la música y hasta á las representaciones teatrales.

Una dama que sólo asista al teatro en obras escogidas y cuando actúen buenas compañías,

hace formar mejor concepto de su buen gusto que aquellas que se presentan en todos los espectáculos, movidas sólo por el deseo de exhibición ó arrastradas inconscientes por la costumbre.

La prensa, aunque por la precipitación con que escribe el periodista carece generalmente de formas bellas y educativas, tiene gran valor por la información que contiene de la vida cotidiana, y se hace indispensable para seguir el movimiento de las ideas de actualidad. Conviene no leer periódicos de ideas atrasadas, como los que se llaman conservadores, ni de política tendenciosa, sino varios pesiódicos independientes y de moralidad no sospechosa.

Conviene advertir á las señoras que destierren la costumbre funesta de leer tendidas, porque la posición especial de la retina y del nervio óptico no están en condiciones de funcionar en esta postura y el cerebro sufre mayor fatiga, porque los líquidos que bañan los lóbulos se acumulan en un lado y las facultades se hallan incompletas.

La luz ha de ser siempre buena, para evitar la fatiga de los ojos, que da aspecto de cansancio y produce la miopía. Las mejores horas para la lectura son las de la mañana, ó después de hecha la digestión de la comida. Es preferible leer de día á leer de noche.

No hay que abusar de la lectura sin necesidad. Si las señoras tienen mucho tiempo ocioso, hay multitud de ocupaciones gratas en que emplearlo.

El cultivo de las flores es una de ellas para las que tienen jardín ó sitio á propósito; en otro caso, las labores de arte de que hemos hablado, si no es necesario trabajar en labores útiles, proporcionan distracción y ofrecen los medios de poder embellecer las habitaciones ó la *toilette* con un objeto delicado y precioso, que tiene el doble valor de representar nuestro trabajo.

Ningún regalo de mayor delicadeza para los que amamos que un objeto hecho por nosotros mismos, que representa el cariño y el recuerdo constante que nos ha animado en nuestro trabajo y nuestro desvelo.

Una mujer que se aburre es siempre insoponible, porque da idea de su ignorancia y de su pobreza de espíritu. Una mujer de talento, si no tiene ocupaciones sabe inventárselas. Además, el trabajo y la ocupación ejercen en la vida una influencia eminentemente moralizadora. Las libras de pensamientos ociosos, de abuso de frivolidades, de visitas intempestivas y de un flujo de palabras y de observaciones acerca de la conducta ajena, que fácilmente degenera en hablillas y chismes.

De ningún modo hay falta de cortesia ni de elegancia en ocuparnos en una labor en la tertulia íntima de la familia y de amigos de confianza cuando ésta es muy repetida y el atenderla nos habría de privar de trabajar demasiado tiempo. Una mujer puede conversar ó escuchar una lectu-

ra mientras borda su tapicería, en el caso de que el esposo ó alguien de la familia no se moleste por ello.

En la intimidad de la familia hay también mil juegos gratos para pasar el tiempo. Conviene que las señoras puedan alternar en una partida de billar, un *ecarté*, un tresillo, ajedrez, dominó, etcétera.

Del mismo modo hay una serie de entretenimientos que tomados como ocupación habitual resultan pueriles, pero que en algunos momentos proporcionan grato solaz, tales como los llamados juegos de salón, que comprenden los juegos de prendas, de ingenio y de palabras, de física recreativa, etc.

No faltan damas que los consideran indignos de su severidad y de su elegancia, sin pensar que lo natural y lo sencillo es siempre lo más atractivo.

CAPÍTULO XIV

La elegante en el salón.—El trato social.—Las visitas.—El arte de conversar.—Damas que fuman.

Menos cuidado que las relaciones íntimas exigen las que nos impone la sociedad. En esto estamos ya como prevenidas para la representación y no son fáciles los descuidos, sino cuando en el interior, donde constantemente hemos de estar alerta con una atención sostenida, se olvidan las reglas de la cortesía.

Sin embargo, hay una multitud de reglas establecidas para las ceremonias y relaciones sociales, que regulan escrupulosamente éstas, á veces con detalles tan nimios que no merecen atención exagerada de las gentes verdaderamente sensatas y distinguidas, pero que se necesita conocer, porque algunas veces, entre cierta gente, se hace un papel desairado si no se observan.

Las relaciones de sociedad se fundan en las necesidades de las relaciones mutuas, que generalmente son las mujeres las encargadas de cimentar y sostener.

Las visitas son las destinadas especialmente á sostener la amistad. Es de buen gusto visitar á

las personas á las que estamos obligadas por algún acto de deferencia, y á veces sólo por pasar el rato en la agradable compañía de los que nos son gratos, y cuya amistad deseamos obtener. La costumbre de señalar un día para recibir las visitas es necesaria, pues resulta molesto dejar las ocupaciones para ir á una casa cuyos dueños se encuentran ausentes. La frecuencia de las visitas privaría á las señoras de sus ocupaciones y paseos, dándose el caso de que á veces fuesen más inoportunas que gratas. El día que se destina á recibir, la dueña de la casa ya no tiene que atender á otra cosa, el salón está preparado y todo dispuesto de modo conveniente. Hasta el ánimo, libre de toda otra preocupación, se encuentra en una tensión propicia.

Generalmente las horas de recibir son de tres á siete de la tarde, y las personas de poca confianza deben ir de las primeras, haciendo la visita corta, si circunstancias especiales no les avisan de que la pueden prolongar.

Las señoras tienen que devolver la visita á sus amigas, en el caso de que éstas no las dispensen de esta obligación, por sus ocupaciones, y siempre que algún suceso extraordinario lo exija, como un pésame, una felicitación de casamiento, la vuelta de un viaje, las visitas llamadas de *digestión*, que se hacen dentro de la misma semana, cuando nos han invitado á comer, en un caso de enfermedad ó en alguna circunstancia necesaria.

Una dama jamás visita á un caballero solo, á no ser de gran respeto y yendo ella acompañada.

Pero más difícil que el visitar se hace el recibir. En la visita no somos, como en nuestro salón, la figura principal, sobre la cual recae la atención de todos.

La señora que recibe ha de poseer un verdadero arte si quiere hacerse agradable. Las jóvenes nunca reciben solas, á no ser que se vean obligadas por cualquier circunstancia á reemplazar á su madre, y en ese caso, acompañadas de la institutriz ó de alguna parienta ó amiga respetable. Las huérfanas reciben acompañadas de su padre. En las recepciones de tarde puede estar la señora sola, pero en las de noche es de rigor que la acompañe el marido.

La señora que recibe ha de estar vestida con esmero para demostrar su consideración á los visitantes, pero sin lujo, para no rivalizar con las damas que la favorezcan con su presencia.

Los guantes son de rigor para la dueña de la casa cuando la recepción es de noche, pero no los lleva jamás en las de tarde.

El saber dirigir la conversación de modo que resulte amena, discreta y elegante, es un verdadero arte muy difícil de poseer. Se forma con el estudio, las lecturas y el trato continuo de gentes, procurando elegir asuntos gratos que sean conocidos de todos, y eliminando toda exageración ridícula, del mismo modo que toda banalidad.

Resultan insufribles esas señoras que hablan siempre de lo que sólo á ellas les interesa, su casa, su familia, sus trajes, ya con una gran vanidad ó ya con fingida modestia. Del mismo modo una mujer elegante no usa esas frases *pintorescas* del pueblo, graciosas en la boca de éste, pero que nos sorprenden de un modo desagradable en labios de una dama; pero aun es más ridículo usar las grandes frases en asuntos sencillos. El lenguaje franco, espontáneo y elegante es florido por sí mismo y huye de las palabras anticuadas y de los lugares comunes.

La poesía del lenguaje es encantadora cuando es natural, pero resulta pretenciosa cuando de un modo forzado se habla de la blanca claridad de la luna, la carrera de las nubes blancas y se hacen frases propias del lenguaje literario, ó mejor aún, del lenguaje enfático de los versos.

Las frases hechas y el abuso de vocablos extranjeros intercalados en la conversación, que algunos creen de buen tono, hay que evitarlos.

Los recitados minuciosos, de las personas que narran con los pequeños detalles las cosas sucedidas, en vez de abreviar para dar idea de los hechos con pocas palabras, se hacen cansados y fatigosos. Son personas de las que todo el mundo huye. Hay que guardarse de las inelegancias en el orden moral é intelectual lo mismo que en el material. Sin contar grandezas de nuestra intimidad que puedan hacernos parecer vanidosos, hay

necesidad de no referirnos á las contrariedades, economías ó apuros que podamos tener. Amiel, el filósofo ginebrino, dice:

«En el mundo es preciso tener aire de vivir de ambrosía y de no conocer más que las preocupaciones nobles. La necesidad, los cuidados y la pasión, no deben existir. Todo realismo se suprime y se oculta como brutal.»

El talento de la conversación es tan interesante en las mujeres, que en América existen escuelas de conversación, y aquéllas, con su gran intuición y finura de espíritu, lo adquieren fácilmente.

Al mismo tiempo que se habla, hay que interesarse vivamente por la conversación de los visitantes, escuchándoles con atención y manifestando simpatías por los asuntos de cada uno.

Hay que saber los éxitos y los disgustos de los amigos para tener una palabra de felicitación ó de consuelo, é informarse de las esperanzas que alimentan para alentarlos en su obra.

La condición primera es no ser egoísta. Anteponer los intereses de todos al *yo* y á las preocupaciones propias; tener melancolía con los tristes y sonrisa con los alegres, aun contrariando nuestro estado particular de alma. Hay que darse continuamente á todos, para ganarlos á todos.

La paciencia es una gran virtud en la conversadora, pues es de mal efecto atajar un recitado diciendo: «Ya lo sabía» ó «Ya me lo ha dicho usted.»

Una mujer que pueda dar su opinión sobre cosas científicas ó técnicas con discreción, es muy apreciada, pero pueden excusarse de estos conocimientos especiales sin pasar por ignorantes. En todo caso, es mejor abstenerse que hablar de lo que no se sabe, exponiéndose á ponerse en ridículo.

Las frases duras no se acomodan al concepto que de la elegancia hemos formado. La mujer elegante se espiritualiza, y parece que tiene la misión de embellecer la tierra guiando á los hombres hacia el ideal. Sus palabras deben ser dulces, escogidas (sin preciosismo), bondadosas, de modo que eviten el que en su presencia se abordan temas escabrosos.

Hablar de religión, de ideas políticas y de cosas que puedan ofender en la discusión los sentimientos de los que nos escuchan es de mal gusto siempre, del mismo modo que la imprudencia de hablar de méritos personales ó censurar á los ausentes.

Las reticencias son siempre molestas. Los buenos conversadores dicen siempre con claridad y precisión la idea que quieren expresar.

También es preciso evitar todo *pose* de viveza, escepticismo, etc., en la conversación; la naturalidad y la bondad forman en todos los casos el principal encanto.

La bondad es importante porque posee prudencia en el decir y evita las murmuraciones y

los atrevimientos. Hay gentes que tienen fama de saber conversar porque nada las detiene: ni piedad, ni caridad, ni benevolencia. Manejan sin ningún escrúpulo el arma cruel de la crítica y la sátira, sin cuidarse de las heridas que causan. Éstas, aunque complazcan por el momento á los que las oyen y á las personas aturdidas, no son estimadas jamás. Se las evita.

El axioma de un sabio antiguo dice que «hay que pensar siete veces las cosas antes de decirlas». Esto se refiere á todo aquello que imprudentemente dicho puede dañar á alguna persona. El aturdimiento es censurable. Á veces, por él decimos cosas que no tardan en pesarnos, mientras que de una palabra bondadosa, galante ó amable no tenemos por qué arrepentirnos nunca. Sin dejar de ser sinceros, podemos callar en muchas ocasiones, más bien que ofender con un alarde de excesiva franqueza.

La contradicción es un feo vicio peligroso, que puede dar al traste con la amistad y el afecto en muchas ocasiones. Hay que huir discretamente las controversias y aun prohibirlas de un modo explícito en caso de necesidad.

La voz ya hemos dicho la influencia que tiene en el encanto del conversar. Hay que valerse de ciertas fórmulas graciosas de cortesía, dando con oportunidad los títulos y tratamientos, á fin de que se vea que en medio de la afectuosidad de una conversación no se olvida la jerarquía de la

persona con quien hablamos. Esos pequeños y ceremoniosos detalles de cortesía no deben olvidarse nunca.

Uno de los escollos de la dueña de casa es el demasiado número de relaciones que pasan por su salón si es persona de alguna importancia. Esto ha hecho suprimir las presentaciones y ha autorizado á los visitantes para irse sin previa despedida, lo que hace perder á la cordialidad de la reunión. Saber atenderlos á todos y hacer de un modo disimulado la selección de sus relaciones es de los talentos más difíciles que se le exigen á la mujer de sociedad. Es necesario ser cortés con todos y cultivar la amistad de los que verdaderamente son amables y nos convienen para formar la familia espiritual de elección.

Una dama casada no debe tener amigas íntimas, pero sí amigas fraternales, con las que puede ser más franca y sincera, pero no menos cortés que con las demás personas. Con ellas puede permitirse en la intimidad bromas y risas que jamás se permitirán en el salón. La risa es grotesca. Una mujer elegante, con los íntimos puede reír discretamente, jamás con carcajadas estrepitosas y contorsiones; en sociedad sólo debe sonreír.

Los sentimientos que excitan á la carcajada son el ridículo, la burla, lo cómico; y esto, desprovisto por lo general de delicadeza, debe evitarlo el espíritu distinguido de una mujer elegante y culta.

Por fortuna hay un auxiliar poderoso para facilitar la amenidad de la recepción en la costumbre de ofrecer el té á los visitantes. La aromática bebida oriental ha introducido un cambio en nuestras costumbres. La generalización del uso del café dió origen á los establecimientos creados para expendirlo y en los que los hombres establecieron círculos y casinos, en los que durante mucho tiempo trataron sus asuntos.

El té fué más aristocrático, más delicado. Un encantador pretexto de reuniones selectas y de *flirts* ingeniosos. En la actualidad ocupa plaza importante en la vida. Hay casas de té donde se reúnen las damas todas las tardes al volver de sus paseos y sus visitas. Deliciosos tés íntimos que estrechan lazos de amor y amistad; grandes tés de ceremonia que sustituyen en algunos casos á los banquetes.

En la vida ordinaria, el té ocupa una plaza importante para reunir á la familia en una hora de descanso.

Para tomar el té en el salón se dispone una mesita (1) cubierta con artístico mantel en uno de los ángulos del salón, y sobre ella se colocan las servilletas, los dulces y las pastas. La dueña de la casa ó sus hijas son las que han de hacer los honores, ayudadas por algún amigo, y van ofreciendo las tazas á los invitados, empezando

(1) Véase *Arte de saber vivir*.

por las señoras de más respeto y continuando con las que tienen más cerca. Al mismo tiempo que se presenta la taza de té se ofrece el azucarero y se pregunta si quieren leche ó qué pasta prefieren. Es preciso escoger una sola.

Cada persona conserva su taza en la mano, ó se acomoda en una mesita cercana, yendo luego á dejarla en su sitio. La etiqueta permite servirse hasta cuatro ó cinco tazas de té, pero sin tomar pastas más que una vez.

Las pequeñas mesitas que se desdoblán son muy útiles, porque permiten formar animados grupos.

Esto en los tés habituales. Los de ceremonia siguen las leyes de los banquetes y los *lunchs*. Se hacen para ellos elegantes *toilettes*, que participan del lujo de las de baile y de las formas sencillas de los trajes de casa, y se denominan *tea gown*. Los guantes se conservan puestos en todos los tés. Se asiste siempre de sombrero.

La costumbre de fumar en los salones ó delante de las damas después de una comida no está autorizada por la etiqueta y se consiente sólo cuando la dueña de la casa lo autoriza de un modo especial y explícito. En ningún caso un caballero puede pedir permiso para fumar; hay que esperar á que se lo ordenen. Siempre antes de consertirlo, la dueña de la casa ha de enterarse de que no molesta á sus amigas concediendo esta libertad.

En las casas en que no se conceda este permiso, los hombres tienen que privarse de la compañía de las damas ó abstenerse de fumar. En algunas casas hay un gabinete de fumar y á él ó al despacho del dueño pasan los invitados después de comer para fumar sus cigarros.

Esta costumbre es poco galante, puesto que se prefiere el cigarrillo á la compañía de las señoras, y sería mejor la franca autorización para fumar, y más ahora que las damas también fuman, del mismo modo que participan de todos los *sports* masculinos.

Verdaderamente el fumar las mujeres no es una novedad; en muchos puntos de Suiza y Bélgica y del litoral francés las mujeres de las clases pobres fuman desde hace mucho tiempo sus pipas del mismo modo que los hombres.

Hasta en las elegantes se ve que fuman las orientales, las damas rusas de más distinción y las cubanas.

Los ejemplos de mujeres que fuman son numerosos. Se cuenta el caso de que en la corte de Luis XV Su Majestad sorprendió un día á las princesas de su real familia fumando en las pipas de los oficiales de guardia.

Francisco José no pudo lograr, á pesar de prohibirlo severamente, que la emperatriz Isabel dejara de ser una formidable fumadora que consumía al día cuarenta cigarrillos rusos, y llevaba la marca de su pasión por el tabaco en el pulgar,

amarillento del uso del cigarro. Después de comer daba algunas chupadas á un gran puro de fabricación italiana, sin lo cual afirmaba que no podía hacer bien la digestión.

La zarina viuda de Rusia fuma mucho en la soledad de su gabinete árabe.

Para la reina de Italia la privación más grande que se le podría imponer sería la del tabaco.

En España fuman lo mismo la reina Victoria que la reina madre, con preferencia cigarrillos egipcios. Se podrían citar otra multitud de ejemplos. Sin embargo, esto no justifica el que las mujeres aumenten el número de intoxicados con la nicotina en vez de procurar que desaparezca esa costumbre entre los hombres.

Desde el punto de vista de la estética no resulta mal la mujer fumadora; algunas saben tener el cigarrillo entre los dedos con una gentileza encantadora, y lanzar con gracia suma las bocanadas de humo.

Tampoco la moral padece en nada con que fumen las señoras, pues es absurdo creer falta de pudor el que fumen un cigarrillo y que no lo sea el tomar un caramelo. Esta costumbre, privativa del hombre en sus comienzos, se generaliza como tantas otras, sin hacerle perder á las mujeres nada de su graciosa feminilidad.

La única objeción sería que puede hacerse, y ésta á ambos sexos, es desde el punto de vista de la higiene. El mal olor del tabaco desaparece con

los cuidados de tocador, la limpieza de la boca y más bien en este sentido es un desinfectante.

Ni los dientes ni los dedos amarillean sino en caso de suciedad, y este es uno de los primeros defectos de que ha de verse libre una mujer elegante, y que no se avienen con la distinción ni la pulcritud propias de la delicadeza del sexo femenino.

CAPÍTULO XV

La elegante en las relaciones sociales.—Las bodas.—El modo de conducirse en la calle.—Nacimientos y bautizos.—Bailes y banquetes.—Las tarjetas.—La correspondencia.—La grafología.

En otra multitud de actos sociales hay que conducirse con verdadera distinción y de un modo diverso, que regula el severo protocolo de la cortesía.

En España, salvo algunas excepciones, la vida de la mujer empieza por el matrimonio. La joven que ha vivido sujeta á la voluntad de padres y tutores en un papel secundario se liberta de él desde el momento en que el novio va á pedir la autorización para las relaciones. Á partir de este momento, el novio está autorizado para visitar á su futura y acompañarla en público. Antes de hacer su primera visita debe enviar á su amada un *bouquet* de flores y renovar con frecuencia sus obsequios con solicitud cariñosa. Si la joven tiene hermanas, está en la obligación de obsequiarlas también con flores.

El primer regalo de valor que está autorizado á hacer el novio es la sortija de desposorios, más ó menos lujosa, según su posición. La costumbre

es ofrecerla el día de la comida de novios, en la que después de pedida la joven, sus padres reúnen á la mesa á los amigos y parientes para poner el proyecto de matrimonio en su conocimiento.

En estas comidas el puesto de honor se reserva á los padres del novio, y los prometidos se colocan en un ángulo, uno al lado de la otra. La mujer en este caso necesita exquisito tacto en su conducta, teniendo en cuenta que es blanco de la atención de todos los circunstantes: así, le conviene evitar apartes, risas y cuchicheos, conduciéndose con gran naturalidad y sencillez. Su vestido debe ser de forma lisa, sin adornos, de tela poco costosa y desprovista de joyas. Esto da un aire de simplicidad encantadora.

En el salón, en el baile ó en cualquier fiesta, la joven prometida no ha de privarse de atender á los amigos ni pretender monopolizar la atención de su novio.

Es de mal gusto revelar con miradas y actitudes el afecto que se inspiran. Si alguna vez el novio ha de dar el brazo á su futura, debe pedir permiso á la madre ó persona que la acompañe. En caso de ausencia, ha de solicitar asimismo el permiso de escribirle.

Próximos al matrimonio, el novio debe enterarse del gusto de la futura esposa para ofrecerle los regalos de boda, según su posición se lo permita; pero si así no lo hace, ella está obligada á recibir con agrado todos los objetos que le envíe,



disimulando. La novia, por su parte, debe regalar un recuerdo á su prometido, como una botonadura, un dije, una moneda antigua ó bien un *bibelot* de arte, bronce, armas ó libros.

El tacto exquisito de una mujer debe guiarla en la elección de regalo. Nunca se debe comprar un objeto que resulte desproporcionado en el valor con la cantidad de que podemos disponer. Por ejemplo: si se dispone de cien pesetas no hemos de pensar en comprar joyas con ellas; en cambio, un *bibelot* puede ser muy bueno.

Cuando se casan las amigas, hay que regalarles, y se observa la misma regla. El arte y el buen gusto suplen al valor de los objetos.

Los regalos de boda se envían quince días antes de efectuarse ésta. La exposición que de ellos se hace no es de buen tono, pues las personas de fortuna modesta suelen quedar humilladas en ella. Exponer la canastilla ó *trousseau* es un alarde de orgullo y vanidad. Mostrar la ropa íntima á los ojos de los extraños es, de cierto modo, violar los sentimientos del pudor.

Las fiestas de boda comienzan con la firma del contrato, seguida á veces de comida y baile; pero las que realmente tienen importancia son las del casamiento.

Para éste todas las damas invitadas han de ir al domicilio de la novia media hora antes de la indicada, con objeto de pasar á saludarla en sus habitaciones.

Si la boda se celebra en la iglesia ó la alcaldía ha de ocuparse de la organización una persona entendida, colocando á los invitados en los coches, en el último de los cuales va la novia, con objeto de que á su llegada hayan descendido todas las demás y se le forme el correspondiente cortejo. Resulta elegante que á su paso las señoras estén todas á la derecha y á la izquierda los hombres.

La novia da el brazo á su padre ó á la persona que haga sus veces y detrás siguen las señoritas de honor, que deben ser las parientas ó amigas íntimas, acompañadas de las jóvenes que hagan sus veces.

Por lo general las señoritas de honor visten todas iguales ó van tocadas con mantilla blanca ó sombreros á propósito.

Lo más corriente es que la novia vista de blanco con velo de gasa y flores de azahar; pero algunas rompen con esta costumbre y visten de colores claros, adornándose con rosas blancas en vez de la simbólica flor del naranjo. Si el matrimonio es civil se prefiere el sombrero de velo de gasa. Las viudas ó las que por cualquier circunstancia especial no pueden celebrar la boda, se casan vestidas de negro. Para las jóvenes de posición modesta es preferible el traje negro con gran velo de tul ó de gasa blanca y flores.

En una boda todas las damas invitadas deben vestir con el mayor lujo posible. Sobre todo la madre y las hermanas de la novia han de cuidar

con exquisito esmero su tocado, así como la familia del marido.

Terminada la ceremonia, los nuevos esposos se dan el brazo para volver al coche, en el que toman asiento juntos. El padre de la desposada da el brazo á la madre del yerno y el padre de éste á la madre de la esposa.

Es común celebrar las bodas con una comida ó un baile. Más elegante, cuando no se dispone de una gran fortuna, es ofrecer sólo un *lunch* compuesto de chocolate, té, café, vinos finos de Málaga, Jerez, Champagne, sándwichs, aves trufadas, gelatina fría y dulces.

No se necesita una decoración lujosa en la casa, pero es preciso que reine en todo orden y buen gusto.

Por emocionada que esté, la novia ha de probar todos los platos y estar serena y amable con todos. El rubor y la timidez le sientan mejor que la alegría y el desparpajo.

Antes de la comida ha de ponerse otro vestido descotado, con algunas joyas de la canastilla, y si después hay baile debe cambiar otra vez de traje.

La madre de la novia debe dar la señal de partida. Entonces ella va á vestir el traje de viaje, las amigas de confianza la acompañan á sus habitaciones y cuando está lista se avisa al novio, que estrecha la mano de sus compañeros y acude á reunirse con su esposa, evitándole á ella lo enojoso de la despedida.

Á la vuelta del viaje le ofrecen su domicilio á sus amigos. Algunos tienen la costumbre de repartir dulces á sus amigos. Á los que no han asistido á la boda no sólo se les ofrece la casa, sino que se les participa el casamiento.

Al regresar del viaje los recién casados visitan á los que asistieron á la boda y á los que les regalaron. Visitas cortas, de quince minutos. Para estas visitas la recién casada no debe hacer ostentación del lujo y las joyas que le permiten su nuevo estado.

Dentro de nuestras costumbres, desde este instante la mujer casada adquiere la libertad de salir sola, cosa que no hacen las solteras, á no estar por alguna circunstancia obligadas á ello.

Respecto á este punto, en las grandes ciudades hay más tolerancia que en las pequeñas, pero aun así se tolera que salgan solas á sus ocupaciones, jamás á paseos, diversiones ó visitas.

La casada, en cambio, tiene la libertad completa de ir sola ó con amigas á los sitios públicos; pero siempre ha de guardar gran prudencia y recato.

Para salir sola á pie hay que llevar vestidos sencillos, no provocativos, y caminar sin volver la cabeza ni llamar con sus actitudes la atención de los transeuntes.

Si algún desconocido le dirige la palabra, hay que pasar sin demostrar enojo ni complacencia. Á los conocidos puede saludárselos las primeras,

pero sin pararse á hablar, á no ser personas de gran intimidad ó respeto.

Si se sale en carruaje, el puesto de la derecha es para las señoras. En cambio para ir á pie se debe ofrecer el brazo izquierdo, para conservar la libertad de la mano derecha y poder defenderla en caso de necesidad, apartar obstáculos, saludar, etcétera. Los militares ofrecen el brazo derecho á causa de la espada. Los hombres deben apartarse de la acera para dejar el paso á las señoras, lleven ó no la derecha, pero ellas no han de exigirlo como homenaje debido. Jamás una dama de buen tono se mezcla á pie entre la multitud.

Si hay que subir escaleras, el hombre pasa delante y para bajarlas va detrás. Hay en todo esto matices de delicadeza que las personas finas saben guardar. Para subir al coche, pasa primero la señora; para descender, el caballero, con el fin de poder ofrecerle la mano.

Son vicios que hay que evitar el hablar y reír alto en la calle y el formar grupos que molesten á los transeuntes, así como el quedarse mirando con descaro ó atención molesta.

Dentro de la casa, siempre para pasar de una habitación á otra los hombres deben ir delante.

Á las compras es costumbre que las señoras vayan solas, eligiendo los comercios de mayor seriedad, pero para el teatro van siempre acompañadas de alguna persona amiga, de uno ú otro sexo.

El asiento delantero á la derecha del palco pertenece á la persona á quien se desea honrar, si está el palco frente al escenario; en otro caso el puesto de honor es el que mejor permite ver la representación.

Los caballeros no se colocan nunca en primer término, aunque haya sitio sobrado, quedándose siempre un poco atrás. Es de muy mal gusto hablar alto en el teatro ó reír á carcajadas. En los entreactos, los caballeros solos van á visitar á sus conocidos á los otros palcos; pero si una dama de edad ó posición se encuentra en el teatro, las otras damas pueden ir á visitarla, si tienen autorización para ello. Un caballero no deja á su esposa sola para ir á visitar á otras personas, y las mujeres no salen solas al *foyer* ni á los pasillos, aunque sean dos ó tres, sin ir acompañadas de un caballero.

En las funciones de gala el descote es obligatorio.

Cuando en la casa se preparan funciones de teatro, hay que escoger con cuidado las obras que se hayan de representar, y la dueña de la casa tiene que sacrificarse y no tomar el mejor papel, cediéndolo á sus amigas. Á las personas de edad no se les pide que tomen parte en la representación, y se procura que cada uno desempeñe el papel que mejor cuadre á sus facultades. Nada tan ridículo como una señora de cuarenta años en un papel de ingenua.

Para el día de la fiesta, la dueña de la casa ha de cuidar de no invitar mayor número de personas que las que pueda colocar cómodamente. Si se recibe una de estas invitaciones y no se puede asistir, hay que avisarlo con tiempo para que no quede ningún sitio vacío en el salón. En ningún caso se puede enviar á otra persona en lugar nuestro.

Hay circunstancias especiales de la vida, nacimientos, muertes, viajes, etc., que requieren diversas condiciones en la relación social.

Después de la muerte de un ser querido se impone una temporada de luto, cuya duración depende de las costumbres de la localidad, y que en las provincias se prolonga más que en las grandes capitales.

La sociedad moderna es más tolerante en materia de lutos que lo fueron las anteriores, en las que se llevó el rigor á revestir los muebles y las tapicerías de negro y tener en sombra las habitaciones.

Hoy sólo se lleva el luto por los parientes cercanos, y en muchos casos se pone nada más que un distintivo, un brazal ó un lazo negro.

Todo en el luto es acomodaticio. En la Edad Media consistía en la manera de llevar los trajes mejor que en su color. Los reyes llevaban el luto violeta y las reinas blanco. Ana de Bretaña fué la primera que llevó el luto negro.

La duración de los lutos es: para viudo, un año y tres meses de medio luto; padres, un año

y tres meses de medio luto; suegros, nueve meses de luto y tres de medio; hermanos y cuñados, seis meses de luto y tres de medio; tíos, tres meses de luto y tres de medio; primos, un mes.

Durante las primeras semanas de un luto riguroso, las señoras llevan traje de crespón negro, grandes velos tapándoles la cara, guantes y zapatos sin brillo, pañuelos negros y lo mismo los paraguas, manguitos, portamonedas, etc. Sin ninguna joya, á no ser de azabache mate.

En el medio luto se admite lanilla y seda, y los colores gris, violeta, blanco y malva, heliotropo y lila. Se admiten ya en los sombreros flores y plumas y las joyas de piedras preciosas. Los niños de menos de cuatro años no llevan más luto que el de sus padres, con vestidos blancos y lazos negros. Una señora elegante suprime las libreas de los criados mientras dure el luto, sustituyéndolas por trajes negros.

Durante toda la primera mitad del luto no se acude á ninguna distracción ni paseos ó sitios públicos, pero se pueden continuar los estudios de música. Durante la segunda mitad se permiten los teatros, conciertos y conferencias.

Las visitas de pésame se hacen en los primeros meses que siguen á la desgracia, pero la persona afligida por una pérdida no puede recibir más que á los muy íntimos.

Las cartas de pésame se contestan á las seis semanas, y ya desde esa época pueden devolverse

visitas, aunque no es falta dejar de hacerlas hasta que transcurra el período de luto riguroso.

Las viudas que se casan deben suprimir su luto desde aquel día.

En los nacimientos, una dama elegante no debe recibir ni mostrarse en público durante los meses que preceden al alumbramiento. Para grato solaz, tiene los preparativos de las finísimas telas y la canastilla del nuevo hijo.

Cuando éste ha nacido, la madre puede recibir en el lecho á la familia y á las amigas íntimas, y después de levantada está autorizada á recibir con *deshabillé* en su gabinete á las señoras, pero no puede recibir á los caballeros hasta que esté en estado de vestirse y pasar al salón, un mes después del nacimiento del hijo.

Á los quince días de éste se envían cartas á los amigos participando el natalicio, designando al recién nacido por el nombre que se haya elegido para él. Estas cartas se contestan en el acto con palabras afectuosas, pero se espera tres semanas ó un mes para hacer la visita, si no media intimidad, en cuyo caso es preciso llevar algún regalito al niño.

Los bautizos son alegres fiestas de familia que á veces alcanzan la solemnidad de las fiestas de bodas.

Generalmente son los abuelos ó los padrinos del matrimonio los que apadrinan al recién nacido, ejerciendo de testigos los amigos más íntimos.

La madrina tiene que regalar el traje del bautizado y costear los gastos oficiales, las propinas y una gran parte del convite. La nodriza, ó la doncella, si lo cria la madre, ha de llevar el niño en brazos y tenerlo durante la fiesta. Esta es más íntima que la de boda, á causa del delicado estado de la madre, y en su ceremonial sufre las mismas reglas que las de matrimonio, y en general todos los bailes y comidas.

Cuando no se posee un buen local, es mejor abstenerse de dar bailes, pues resulta ridículo agrupar un gran número de personas en dos ó tres pequeñas habitaciones. Para el baile es preciso decorar éstas con luces y flores, colocar un buen *bufet* en el comedor, arreglar para las damas el tocador de la dueña de la casa, poniendo las doncellas á su servicio, y habilitar la antesala como vestuario.

Las invitaciones se reparten quince días antes de la fiesta. Cuando se trata de una *soirée* ordinaria, el billete lleva la advertencia «Se bailará» y cuando es un baile especial se expresa en él «Baile de trajes», «Baile blanco», etc. Una señora casada ha de ir descotada á los bailes; las jóvenes llevan pequenísimos descotes.

Una dama no puede bailar más que con un caballero que le haya sido presentado; si no le agrada, puede no aceptar excusándose cortésmente, pero en ese caso no debe bailar con nadie, á no ser que esté de antemano comprometida y

lo advierta al invitarla. Si por un olvido compromete el mismo baile con dos, tiene que excusarse y no bailar con ninguno, ni aun en el caso de que ellos mismos la autoricen. En cambio, si el caballero tarda más de diez minutos en ir á buscarla, puede, sin esperarlo, salir á bailar con otro.

Cuando una dama se fatiga en medio del baile, puede rogar á su caballero que la conduzca á su asiento ó pasear de su brazo. Una señora puede ir dos ó tres veces al ambigú, pero no con demasiada frecuencia ni con un mismo caballero.

Los dueños de la casa reciben á los invitados á la puerta del salón y deben tener para todos una palabra amable. Es prudente invitar mayor número de caballeros que de damas, para que no se quede ninguna sin bailar.

Una persona de buen tono no tiene toda la noche una misma pareja, ni aun en caso de ser esposos ó prometidos.

Una jovencita no puede ir sola á un baile, á menos de ser amiga íntima de la dueña de la casa. Las que van con sus padres ó hermanos quedan bajo la tutela de la señora de la casa.

Las damas que no sepan bailar bien deben abstenerse de hacerlo, pues ante todo hay que cuidar de la elegancia de la figura.

El último caballero con quien se baila acompaña á la señora al vestuario y la ayuda á ponerse el abrigo. Siempre para marcharse se escoge un momento en que se pueda pasar inadvertido.

para salir sin despedirse de nadie, excepto de los dueños de la casa. Si los que se marchan son señoras solas, su caballero debe acompañarlas hasta el vestíbulo y esperar que suban al coche.

Las comidas requieren mayor cuidado directo de la dueña de la casa. Entre los pueblos sajones ó norteamericanos se celebran los banquetes en los hoteles para evitar los inconvenientes que ofrece su organización para no caer en ridículo.

Ocho días antes del señalado se reparten las invitaciones, para que si no se puede asistir tengan tiempo de disculparse de un modo amable y lógico. Hay que evitar convidar á personas que notoriamente se sepa que no están en buena armonía.

Algunos minutos antes de pasar al salón, un criado entrega á cada caballero un sobre, dentro del cual hay un billetito que dice: «Se ruega al señor M que ofrezca el brazo á la Sra. de C.»

Un criado anuncia: «La Sra. está servida», y cada caballero ofrece el brazo á su pareja. El dueño de casa pasa el primero y la señora la última, para cerciorarse de que todo está en regla.

Los criados, vestidos de frac, corbata blanca y guantes de hilo blanco, separan las sillas para las señoras. Á falta de ellos, lo hacen los caballeros.

Si la comida es en mesitas guarnecidas de flores distintas, se entrega á las señoras y caballeros que las hayan de ocupar ramitos de la flor

que les corresponde. Si es en mesa redonda, una tarjeta delante de cada cubierto indica el sitio que ha de ocupar cada cual.

El orden del servicio, la galantería de los criados, la delicadeza del *menú* han de dar idea de la elegancia de la dueña, así como el modo de conducirse en la mesa es la de todas las señoras que asisten.

Si el servicio se hace á la francesa, reclama piezas de orfebrería, de forma oval, que se colocan en el centro de la mesa, destinadas á los platos de entrada y los asados.

El servicio á la rusa exige que el centro esté ocupado por un gran centro de flores y todos los postres colocados en la mesa entre guirnaldas de flores.

Sea cualquiera la clase de servicio, debe quedar entre los invitados un espacio de cincuenta centímetros, y tener en cada cubierto el número de copas necesario para las clases de vino que se hayan de servir, el salero, el tubo de cristal para el opio y los mil lindos objetos cuyo uso embaraza bastante

Después del marisco se ponen enjugatorios para los dedos, acompañados de pequeñas toallas. La dueña ha de aparentar no cuidarse para nada del servicio. Cuando ofrece por sí misma algún plato, no puede ofrecerse á otra persona. Nadie está obligado á comer de todos los platos ni todo lo que le sirvan, pero no es incorrecto repetir si

se lo ofrecen. Para levantarse de la mesa da la señal la dueña de la casa. Su caballero le ofrece el brazo para pasar al salón, y todos los demás las imitan. No es correcto doblar las servilletas después de haber comido.

En el salón se sirve el café y si no se les permite fumar, los caballeros pueden ir á hacerlo en las habitaciones del dueño de la casa.

Dentro de los ocho días siguientes al convite hay que ir á visitar á la persona que nos invitó ó dejarle tarjeta de visita. Es lo que se llama la *visita de digestión*.

El uso de las tarjetas facilita mucho las relaciones á las personas muy ocupadas. Se dejan dobladas en las casas cuyos dueños están ausentes y equivalen á la visita, ó se envían por correo para las felicitaciones de Pascuas ó Año Nuevo.

La distinción de las tarjetas consiste en que sean de buena cartulina, sencillas, sin nada de adornos y con una letra sin pretensiones. Las señoras escriben en ellas su nombre y apellidos y el de sus esposos. Las viudas ponen sólo «Viuda de Z» y la dirección de su casa. Las casadas sólo indican el día de recepción: *Lunes, Jueves, etcétera*.

Las solteras, á no ser de cierta edad ó independientes, no usan tarjeta y se limitan á poner su nombre debajo del de su madre, escrito con lápiz.

Cuando se hacen juntos las tarjetas los esposos, el nombre del marido debe ir el primero.

Éstas se emplean para acompañar algún regalo.

En los casos en que se desee continuar el trato de una persona recién presentada, los hombres cambian tarjetas entre ellos y las señoras entre sí. Una señora viuda ó de cierta edad puede cambiar tarjeta con un caballero que se la haya ofrecido antes, pero no es del todo correcto.

En casos de luto, las tarjetas deben ser negras con letras blancas, y luego blancas con el borde negro ancho, que va estrechando á medida que transcurre el tiempo del luto. Las mismas reglas en lo concerniente á los bordes de luto se observa en el papel.

La correspondencia es una de las cosas que la elegante necesita cuidar (1).

La clase de papel necesita ser distinguida, fino, blanco ó de un color suave, gris ó malva, timbrado en el ángulo con el nombre y apellido. Si es dama que se ocupa en múltiples asuntos, también la dirección. Poner lemas y retratos resulta poco serio.

Todas las cartas deben contestarse antes de los ocho días de recibirlas, y en ellas se revela, como en la conversación, el tacto, delicadeza y talento de la dama que las escribe. Deben observarse las reglas de cortesía en el encabezamiento y en las despedidas. El estilo es hijo de la costumbre de escribir y el talento de las damas. En

(1) Véase *Modelos de cartas*.

la forma se guardan también reglas de empezar en la mitad de la primera página y en la tercera página de las siguientes. Las abreviaturas no se usan nunca con personas de respeto.

La firma, no siendo de intimidad la persona á quien nos dirigimos, exige el apellido y el título (caso de tenerlo); el nombre propio sólo para la familia.

Las postdatas son de mal gusto. Las tarjetas postales no se usan con personas respetables y sólo se usan en asuntos de escasa importancia. Las esquelitas están destinadas á los amigos y los besalamano á los casos de ceremonia.

En todo ha de ser la norma y guía más segura el buen gusto y la delicadeza que los inspire.

La letra hay que cuidar de que sea clara y bella. Si no se posee una buena letra es mejor escribir en máquina, puesto que el escribir por mano de secretario no está admitido ni para las personas respetables ni para los íntimos.

La forma de la letra se pretende que revela el carácter de la que escribe. «Dadme diez líneas de escritura de un hombre y yo me encargo de hacerlo prender», decía Laffemas en una época en que hasta las cosas más simples parecían sobrenaturales y en que la hechicería turbaba todos los espíritus con la apariencia del misterio.

La grafología entre nosotros es una ciencia de observación, de la cual fueron creadores el abate Midióñ y Desbarolles, que han escrito libros no-

tables: *Misterios de la Escritura y Sistema de Grafología*, respectivamente.

Se fundan en que la mano que sirve á nuestros pensamientos tiene que expresarlos por las agitaciones de los nervios, que responden á las oscilaciones de una misma índole de un modo idéntico, y que traicionan nuestros secretos. Aunque sujetos á error estos cálculos, han pretendido fijar reglas y descifrar con ellas nuestros pensamientos.

La escritura fuertemente inclinada indica (según los principios grafológicos) una naturaleza sensible que pretende ocultarse bajo una apariencia ruda. Completamente tendida, sensibilidad exagerada; la inclinada denota la bondad, pero también los celos.

Una escritura regular, derecha, espaciada, denota un espíritu ordenado, claro y positivo. Muy legible, la precaución, el cálculo, la minucia y la manía. La escritura derecha pertenece á las naturalezas frías, rígidas y severas.

La negligencia y la falta de orden se traducen por una escritura irregular y falta de puntuación.

Las naturalezas ardientes y activas se manifiestan en los rasgos de la pluma. Las palabras muy separadas significan prodigalidad.

La falta de juicio da una escritura cerrada, desigual y sin intervalos. Un verdadero caos. Una escritura legible y bien formada da idea de una naturaleza equilibrada y serena.

Las palabras unidas á los finales indican espíritu de economía. La avaricia se representa por letras pequeñas, mal alineadas, que no deja margen en el papel. La escritura seca revela un corazón sin piedad.

Las líneas derechas, regulares, en un espacio normal, indican lealtad y franqueza; las ondulosas disimulo y habilidad.

Cuando las líneas vuelven hacia lo alto, expresan energía, valor y perseverancia; hacia abajo, timidez y sufrimiento moral. Las naturalezas exaltadas tienen una escritura extravagante y varia.

El carácter de las letras influye también en los cálculos de los grafólogos. La letra alta y bien formada indica grandeza de alma y sentimientos nobles y elevados; en exceso, orgullo y vanidad. La escritura vulgar es signo de alma semejante, y la letra pequeña y mal hecha pensamientos ruines y bajos.

Las naturalezas impresionables que se dejan llevar de la movilidad de sus impresiones hacen letras altas ó bajas irregularmente. El espíritu mezquino y prosaico produce letras unidas que parecen no saber separarse unas de otras.

La inercia y la ociosidad se manifiestan en letras curvas.

El candor se traduce en la regularidad de la letra.

Aisladas indican avaricia, y también pueden denotar tendencia poética.

El espíritu metódico y calculador resulta en la separación de vocablos.

La intuición se indica por el ligado regular.

La escritura poco marcada es signo de pureza. Los glotonos tienen una escritura fuerte, pastosa.

Del mismo modo, las curvas y los oropeles sirven para denotar la voluntad, la bondad, la benevolencia, la timidez, la sencillez, etc.

La voluntad y el entendimiento, ángulo agudo y trazos fuertemente indicados.

Voluntad débil, tildes de las tes desiguales; curvas numerosas, irresolución continua.

Bondad y dulzura en las curvas medias, puntas y con inclinación bastante pronunciada, que no presentan trazos demasiado apoyados.

La timidez no deja elevarse á la d.

Las letras pomposas adornadas no son de espíritu selecto.

Los que á esta ciencia se dedican observan también otra multitud de detalles en el estudio de cada letra y en la puntuación, así como en las firmas y las rúbricas.

Desde luego que la grafología no puede en realidad ser admitida como una ciencia. Está sujeta á mil errores, pero creo un buen consejo para las mujeres el decirles que prodiguen poco su escritura, sobre todo con personas que no sean de su completa confianza.

CAPÍTULO XVI

La moda del veraneo.—Condiciones para viajar.—El código de la elegancia en los viajes.—Los castillos.—Las playas de moda.—Los viajes de arte.

La moda, obedeciendo á una necesidad de proporcionar reposo y distracción en los meses de verano á los que todo el año se ocupan en sus continuas tareas, ha establecido la costumbre del veraneo.

Todas las mujeres elegantes se creen obligadas á dejar su casa en esta época para ir á buscar solaz y diversiones lejos del medio acostumbrado.

Muchas consienten en imponerse privaciones grandes con tal de pasar esos meses en una playa de moda.

Esto no es recomendable. En los casos en que el veraneo haya de comprometer la situación económica de la familia ú obligarnos á mayores gastos de los que podemos ó que nos haga representar un papel secundario ó mezquino, debemos renunciar á él.

Salir de casa es sólo para buscar más comodidades que allí tenemos; de lo contrario, es mejor permanecer en ella.



Las damas elegantes viajan también en el invierno, buscando las estaciones de clima dulce.

En España no está desarrollada la afición á viajar como en el extranjero, en donde una gran parte de sociedad cosmopolita viaja continuamente, encontrándose en todas las estaciones invernales ó veraniegas y en todas las ciudades dignas de ser visitadas por su arte ó por su progreso.

Aparte esta clase de viajes al extranjero, que son los más útiles y recomendables por su valor instructivo y para los cuales debe conocerse bien antes el idioma y la historia del país que se va á visitar, están esos obligados viajes de verano, que se hacen de varias maneras.

Una es el retiro en una playa modesta, otra la estancia en alguna finca ó castillo, ya propio, ya aceptando hospitalidad con alguna amiga.

El otro medio es el de ir á las playas de moda, para continuar la vida de sociedad de los salones en el casino, la playa y los deportes.

De cualquier modo, al empezar un viaje hay que dejar á un lado costumbres y caprichos incompatibles con las exigencias del medio. Las damas de salud delicada, que se fatigan fácilmente y no pueden pasar sin los refinamientos del lujo y del confort, que no puede encontrarse en los hoteles, harán mejor con no ir de viaje.

El primer cuidado que éstos requieren es la preparación de equipaje, en el cual hay que poner

todos los objetos de uso que nos son imprescindibles.

El saquito de noche hay que llevarlo á mano, con el neceser que contiene los objetos necesarios á la *toilette*: carnet, tijeras, sobre, sellos, lápiz, cortaplumas, etc., para poder hacerse el tocado ya en el coche cama del ferrocarril, ya en el camarote del vapor.

Si no se come en el restaurant, se hace preciso no olvidarse de la cestita con todas las comodidades á que están habituadas las personas distinguidas: platos, cubiertos, servilletas, vasos, etcétera. Los *termos*, que sirven para llevar el café y el caldo caliente, son de una gran utilidad.

En las viandas que se llevan condimentadas hay que evitar los olores fuertes que pueden molestar á los otros viajeros.

Las formas que se observan en los viajes son las mismas de toda sociedad. Las damas han de procurar, por cansadas que estén, guardar la corrección de las actitudes y de los trajes.

La conversación exige una discrección grande para no nombrar personas que pueden ser conocidas de los que nos escuchan. No se debe tratar más que de cosas generales, sin ocuparnos de nuestra vida íntima ni hacer preguntas sobre la ajena. Hay que evitar discusiones patrióticas ó religiosas.

En España hay la costumbre de ofrecer al empezar la comida, pero en el extranjero no se

acostumbra á hacerlo más que con personas de confianza. Sólo un viaje largo autoriza á ofrecer una fruta ó un bombón. El hablar mucho es molesto.

Las señoras no ofrecen su sitio más que á otra señora de más edad; los caballeros lo ofrecen á las señoras si van solos, pero no si van acompañando á otra dama.

Cuando se ocupa un ángulo del vagón se puede bajar la ventanilla, pero cuidando de no establecer corrientes de aire.

Hay que ir siempre prevenidos, pues no se sabe qué clase de compañeros podemos encontrar, y trazarse una prudente línea de conducta.

Jamás utilizaremos, almohadas, vasos ni mantas que hayan utilizado los otros.

Los trajes de camino necesitan ser prácticos. La seda da resultados excelentes, porque se le pega poco el polvo, y el color negro ó gris son los más prácticos.

Las hechuras han de ser sencillas, poco ajustadas, la falda corta y los zapatos sólidos, de tacones planos. Todo ha de contribuir á no dificultar los movimientos. Los velitos que impiden que penetre el polvo en los ojos y las vías respiratorias, son recomendables.

En todos los países á que se va se debe uno conformar con sus usos, en la conducta y en el traje. Generalmente, en todas partes, las señoras no pueden salir de su departamento del hotel más

que en traje de calle. Los de casa, por ricos que sean, no están admitidos para bajar al comedor ó al salón. Según la categoría del hotel en que se habite, se puede vestir con más ó menos lujo, pero siempre evitando hacerse notar por demasiada ostentación ó por negligencia exagerada.

Las jovencitas no salen de sus habitaciones si no en compañía de las institutrices ó de otras personas respetables.

Como las reglas de la buena educación son las mismas en todas partes, no hay que recomendar que se hable siempre sin alzar demasiado la voz, ni se mande con imperio á los criados.

En los salones de lectura no se debe conversar jamás, ni se debe conservar un periódico que no se lea con perjuicio de otros que pueden desear tenerlo.

Si se llevan cartas de presentación para personas de la localidad que se visita, se les envían acompañadas de una tarjeta, rogando día y hora para ser recibido y advirtiendo el tiempo que se desea permanecer allí.

Cuando se acepta la hospitalidad de una amiga para pasar una temporada en su casa, hay que mostrarse siempre muy comedida, evitando el inmiscuirse en los asuntos íntimos y aparentando no notar las faltas y desavenencias que puedan existir entre la familia.

Los servicios de los criados se usan con moderación, sin exigencias ni mandatos imperiosos.

Todas las mañanas al salir de la habitación se deja todo en el mayor orden posible. Una persona de posición modesta hará bien en no aceptar hospitalidad de amigos opulentos; no suelen faltar humillaciones si no se puede corresponder dignamente.

Cuando nos liga gran intimidad con los dueños de la casa, no por eso debemos darnos aires de superioridad é importancia con los otros invitados, pretendiendo ayudar á los dueños á hacer los honores de la casa.

Ningún huésped debe despedirse de repente, sino avisando su partida días antes, á no ser que lo exija un asunto de gravedad é inesperado. Lo más conveniente es advertir á la llegada lo que durará la estancia.

Al despedirse hay que dar propina á los criados, y delicadamente algún regalo á los niños ó á los dueños de la casa.

De vuelta á la suya, debe escribir en seguida una carta afectuosa para expresar su gratitud por las atenciones recibidas. La política exige que se le conteste dentro de la misma semana.

Si en vez de recibir hospitalidad la damos en nuestros castillos ó fincas, hay que atenerse á las reglas que, al hablar de este asunto hemos expuesto en el capítulo VII, entregándonos por completo á ser agradables á las personas que recibimos y tratando de inventar jiras, excursiones y fiestas para hacerles más ameno el tiempo.

La hospitalidad española conserva la esplendor de las épocas feudales en todas sus partes. Para ofrecer un alojamiento mezquino, sería mejor no ofrecerlo.

Respecto á la vida de las estaciones balnearias de moda, hay algunas de gran ostentación, como *la semana de Trouville*, y otras menos lujosas, como las de Biarritz, San Sebastián, etc.

La existencia en este tiempo es animada. Bailes y conciertos en el casino, deportes, paseos y una continua vida de sociedad, en la que, sin olvidar las formas establecidas, se goza mayor libertad que de ordinario.

En un baile del casino una señora puede bailar ó no, según le plazca, con un caballero que no le ha sido presentado, y si lo rechaza, no está por eso obligada á no bailar con ningún otro. Las amistades son más fáciles y rápidas, aunque es regla de prudencia no intimar demasiado con gentes que se conocen poco.

Siempre que se llegue á un país extranjero hay que visitar sus museos y conocer sus obras de arte. La preparación necesaria para estos viajes es el estudio de la historia del arte, que representa una cultura general, la más necesaria para la conversación.

CAPÍTULO XVII

La mujer en los *sports*.—Juegos esportivos.—Sus modas.—
Reglas que deben observarse.—La equitación.—La caza.—
El pudor y el encanto.—La verdadera elegancia.

Los *sports* y los juegos esportivos tienen íntima relación con los viajes, pues durante las temporadas de invierno y en el veraneo es cuando se frecuentan más estos ejercicios.

Para las mujeres los ejercicios de *sport* son una verdadera conquista, pues se la ha privado de ellos durante mucho tiempo con el pretexto de que la masculinizaban y no eran propios de su delicadeza.

Las jóvenes que pasaban las noches en continuas fiestas, en una atmósfera viciada por perfumes diferentes y respiraciones numerosas, solían contraer anemias, y se desarrollaba en ellas el raquitismo, la escrófula, la tuberculosis y todas esas terribles enfermedades que sólo se contrarrestan con los ejercicios y la vida al aire libre.

Lo lamentable son las exageraciones. El título de *sportswoman* es considerado como un *brevet* de elegancia por muchas señoras y se entregan por completo á esos ejercicios, más por *snobismo* que

por satisfacer sus gustos naturales, y continuamente montan á caballo ó en bicicleta, patinan, cazan, hacen gimnasia, esgrima, tiran á la pistola, juegan al cricket, al tennis, al golf, etc.

Además tienen que seguir las carreras y los concursos de aviación, hasta conseguir título de piloto y de *yacktwoman*.

Como un gran número de mujeres cifra su ambición en ser proclamadas bellas, amables y elegantes, otras desean ser *sportswoman* de gran altura, aunque á consecuencia de los ejercicios violentos al aire libre se estropee el tinte delicado de su rostro. Otras se entregan al *sport* por amor de sus maridos, deseosas de no separarse de ellos, y así descuidan su hogar de un modo lamentable.

No se debe ir de un extremo á otro con exceso. Nuestras abuelas, tendidas todo el día en la butaca, pálidas, enfermas del pecho, prepararon una generación débil y raquítica, que ahora adquirirá vigor con el desarrollo de las mujeres, que lo necesitan, no sólo individualmente, sino también como madres, pues de su robustez depende en su mayor parte la salud de los hijos.

Una raza que no esté bien constituida y sana no puede ser bella.

Las americanas han dado el primer paso por este camino para sostener la superioridad de su raza, y las europeas han acogido con entusiasmo los *sports*, que han fomentado entre nosotros esas

millonarias princesas del cobre ó del petróleo, que han venido al viejo mundo con una corona heráldica en la frente para dorar con su oro el título que han aceptado.

Los juegos deportivos, law-tennis, cricket, golf, etcétera, se han extendido mucho. Todas las mujeres toman á diario parte en ellos, y como para nuestro sexo la mayoría de las cosas, por serias que sean, se nos suelen aparecer sólo como cuestión de traje, la moda ha lanzado nuevas creaciones en los vestidos de *sport*.

Para todos estos juegos, como para el patinaje y la esgrima, se llevan vestidos muy sencillos, faldas cortas, blusas de cuello vuelto, ancho, y mangas y puños como los de las camisas de los hombres. El peinado bien sujeto, de acuerdo con las prescripciones higiénicas y procurando conciliarlo con la moda.

Para estos ejercicios, como para montar en bicicleta ó á caballo, remar ó nadar, y en general para todo *sport*, no se han de llevar corsés que dificulten la entrada del aire en los pulmones, cuya dilatación se hace más grande á consecuencia del ejercicio. Se debe llevar un cinturón que sujete el talle sin apretarlo, y nada de guantes, ligas ni trajes ajustados.

En todos los ejercicios de velocidad es necesario un velo que proteja la respiración y los ojos.

Para canotaje y ascensiones en globo ó aeroplano los trajes son de la misma forma, pero se

eligen los colores en azul y blanco ó gris claro; también se llevan los encarnados y los colores fuertes, que se funden bien en la tonalidad general del paisaje bajo la influencia de la luz fuerte.

Los trajes de equitación siguen siendo de forma sastrero, por lo general con cuello y corbata de hombre y sombreritos redondos. Las grandes colas que se llevaban antes no se usan ya. Las americanas, que montan á horcajadas, llevan falda-pantalón como las que usan las damas que cazan. Nuestro siglo ha querido distinguirse por la creación de esta clase de faldas, cuya falta de estética las ha hecho ser derrotadas, sin tener en cuenta que no eran una novedad. Desde hace mucho tiempo las mujeres orientales visten el pantalón, y en Europa se usa en los *sports* y en las mujeres del campo, para los trabajos de la siega, trilla y otras tareas agrícolas. También en las pescadoras y en las mujeres que se dedican en los puertos y estaciones á ejercicios de fuerza es corriente esta indumentaria.

El vestido desde su antigüedad responde á tres ideas: la necesidad de librarse de los rigores de la intemperie, la decencia y el deseo de belleza. Generalmente es este último el que vence siempre á todos los demás. El siglo XX no será el siglo que iguale la indumentaria de los sexos, representativa de ellos hasta ahora; de modo que á pesar de que hay que reconocer que la decencia y la higiene ganan con el uso del pantalón, no nos

acostumbraremos fácilmente á llevar nosotras esta prenda ni á ver á los hombres con enaguas. Si hay algo de atavismo, es preciso confesar que está muy arraigado en nosotros.

Desde luego que las mujeres ocupadas en un trabajo diario para ganar el sustento no pueden cuidar su *toilette* con el mismo esmero que las que no han de atender á otra cosa; pero es necesario conciliarlo todo y no perder entre las vicisitudes de la vida la belleza y la gracia femeniles.

El traje para automóvil, cuando no se trata de viajes, puede ser cualquier vestido de calle ó paseo, y en el caso de grandes excursiones basta con la gorra y el abrigo que nos cubre todas. Algunas damas llevan para este ejercicio lindos trajes de piel, ceñidos al cuerpo.

Los trajes de patinar, para invierno, se hacen con abundancia de pieles.

Para nadar se llevan los trajes de pantalón y blusa, azul ó encarnada, con adornos blancos ó negros, en diversas combinaciones. El pantalón y la blusa son de manga corta, y debajo de la segunda se coloca una camiseta y un corsé de cintas que sostiene el pecho; algunas señoras llevan también medias y zapatos.

Como en todos los *sports* toman parte por regla general personas de ambos sexos, hay que recomendar la mayor corrección.

Las señoras deben ir con sus padres, parientes ó amigos de confianza, á los cuales piden

ayuda en caso de necesidad. Una señora, á no ser de cierta edad ó de circunstancias excepcionales, no puede ir sola á las partidas de *sport*.

Hay que cuidar que entre la confianza de camaradas que en los *sports* se establece las señoras no pierdan nada de las deferencias y respetos que se les deben.

Desde luego es innecesario advertir que los hombres han de prestar galantemente sus servicios á las damas; pero si así no lo hiciesen, ellas no se los deben exigir como homenaje debido.

No sienta bien demostrar miedos y temores á las damas que se entregan á los *sports*, pues siendo tímidas deben ahorrarse de frecuentarlos y no dificultar con sus temores la diversión de los demás.

Aparte los juegos, el *sport* más generalizado desde la antigüedad para las mujeres es la equitación; pero ésta no resulta estética en la edad madura, en la que el hábito de montar á caballo desenvuelve demasiado las caderas. Por esta razón la primera *écuyere* del mundo, la emperatriz Isabel de Austria, se vió en la necesidad de renunciar á la equitación. Montaba tan admirablemente, que la gente se reunía á verla pasar, pero se privó de su placer favorito el día en que le advirtió el espejo que engruesaba, y que sus hombros y caderas se robustecían «como los de una comadre vulgar».

Este peligro no existe para las mujeres jóve-

nes, que pueden sin escrúpulo montar á caballo. Este ejercicio no las masculiniza, y hasta las favorece en su salud siendo moderado.

Cuando las damas salen á caballo, los caballeros que las acompañan deben ponerse á su derecha, para no enredar las espuelas en su falda. La figura es elegante si se monta con soltura y distinción; hay que aprender á subir y descender siguiendo las reglas establecidas para no aparecer pesadas, faltas de agilidad y gracia. El llamado *paso castellano* es el que más favorece á la figura de la amazona; el galope es también seductor, el trote resulta el más ingrato. Saber graduar la largura del estribo y llevar bien las riendas para que el caballo se *engole* y el cuerpo de la amazona presente toda su esbeltez es de gran importancia para la gracia de la silueta.

Menos propios de la delicadeza femenil son los ejercicios de caza. Es cierto que una diosa los protegía entre los antiguos griegos y romanos, y que la mitología del Norte hace también abogada de los placeres cinegéticos á una mujer, pero en la práctica, hoy, cuando la humanidad va conquistando el verdadero progreso de suavizar sus sentimientos, no hacen buen papel las mujeres cazadoras.

Sin embargo, las damas de hoy, como las castellanas de la Edad Media que con los caballeros y damas de la corte perseguían á las fieras en el bosque, siguen dedicándose á las partidas de caza.

La emperatriz Eugenia era una cazadora intrépida que llevaba detrás de ella un escuadrón de lindas jóvenes, ávidas de saborear el sanguiinario placer.

Las reinas de España han sido aficionadas á la caza, en cuyo *sport* sobresale actualmente la infanta Isabel. Del mismo modo es una gran aficionada á las cacertías la reina Elena de Italia y en Francia el equipaje de la duquesa de Uzés es célebre desde el punto de vista de la elegancia y el lujo.

Todas las mujeres de la alta sociedad aspiran á proporcionarse las emociones de este *sport* de reinas y princesas.

Tal vez las lectoras me crean *burguesa*, poco *principio de siglo* ó antigua por no complacerme en tal diversión ó pasatiempo, peligroso y cruel. Parece que la misión de la mujer es la de oponerse á la destrucción de todos los animales, *esos hermanos menores* que si se matan por las necesidades de la alimentación, debe ser siempre con pena, no por placer ó diversión. Los árabes del desierto cada vez que matan un conejo ó un pájaro, por insignificante que sea, piden perdón á Alá por haber dado muerte á una de sus criaturas. El violento Antero lloraba ante un trozo de carne ensangrentada de un animal cualquiera. No se debe creer que es sensiblería el abominar de las costumbres sanguinarias. Entre la aristocracia inglesa existe una brutal que no aconse-

jaría á ninguna mujer delicada: las *ladys* y las lindas *misses* asisten con gran regocijo y sangre fría á los bautismos de sangre de sus *boys*. Estos consisten en rociar con la sangre caliente del animal muerto el rostro y las manos de las jovencitas que por primera vez presencian la caza.

Las españolas hacen algo semejante asistiendo á las corridas de toros. Esta nota típica del carácter español que aun se conserva se exagera por lo que tiene de brutal y sanguinaria; pero los países que más nos la censuran no son ciertamente los que con mejor derecho pueden hacerlo.

Es cierto que hay un peligro para el hombre y un cruento sacrificio del animal; es triste ver á los caballos caer muertos pisando sus mondongos y que existe una sugestión perniciosa á la vista de la sangre, que nos familiariza con ella.

Pero no es menos cierto que las luchas de circo en que se hieren y maltratan dos boxeadores, espectáculo de mujeres y niños descoyuntados, de criaturas que realizan trabajos de fuerza, de riñas de gallos en que el hombre se complace en despertar la cólera de los animales, como si gozara en hacerlos partícipes de las malas pasiones de la humanidad, no son menos brutales.

Las mujeres no deben asistir á espectáculos ó *sports* crueles. Sólo las disculpa la sugestión que ante la belleza del paisaje en la cacería ó del anfiteatro lleno de sol experimentan. Es la impresión que en el temperamento femenino produce todo

lo que es grande y bello. Ya sea en el orden físico ó moral, según nuestra delicadeza de espíritu nos hace comprenderlo.

No se nos debe acusar más que de irreflexivas cuando asistimos á esos espectáculos crueles atraídas por su belleza y sin fijarnos en la terrible nota de sangre. Del mismo modo se nos ve arrojarnos ante un altar que se cubre de flores. Nuestra alma está siempre pronta á la compasión, al sacrificio, al entusiasmo, siempre espontánea y generosa.

El ciclismo es un *sport* sin belleza, al que no podemos dedicarnos sin el consentimiento del médico. La bicicleta perjudica á todas las personas cuyo corazón no funcione normalmente, y sus esfuerzos suelen causarles accidentes mortales.

El moderno *sport* de la aviación tiene entusiasmas adeptas. Muchas mujeres han verificado ascensiones arriesgadas; algunas pilotean su aparato, y hasta hay nombres femeninos entre las víctimas que en estas pruebas han sucumbido.

El automóvil, que con la novedad fué considerado como un *sport*, hoy se tiene sólo como un medio más de locomoción. Son pocas las damas que guían solas los autos, prefiriendo entregarse á la experiencia de un chauffeur experto para sus paseos y sus viajes.

El yacht es un *sport* de artistas, que por lo costoso sólo está al alcance de las grandes fortunas.

La exemperatriz Eugenia, recorriendo las cos-

tas del Mediterráneo en su lindo yacht blanco y rodeada de todos los refinamientos del lujo y del confort, errante como si desengañada de las vanidades de la vida buscase en el mar un refugio contra sus dolores, resulta de una belleza conmovedora y poética.

La hermosa española, que supo escalar con su belleza un trono, sabe así seguir rodeada de encanto y poesía ante todos los que la contemplan.

Su espíritu de artista no deja que se vea la corona de cabellos blancos que sustituye á la imperial diadema. Es este espíritu de las mujeres el que las salva siempre y sabe hacerlas eternamente admiradas.

El patinaje figura en los juegos esportivos, de los que ya hemos hablado, y entre los cuales están el tiro al blanco, el tennis y todos los juegos al aire libre.

La esgrima y el juego de pelota forman también parte de ellos.

La natación está considerada entre nosotros más bien como el complemento higiénico de los baños que como un verdadero *sport*, puesto que en España no se nada por placer fuera de la época de los baños.

En Suecia y Holanda hay escuelas de natación, en las que se organizan apuestas semejantes á nuestras regatas, y los jóvenes de ambos sexos rivalizan en estos ejercicios. Aquí se permite que se reúnan nadando fuera de las casetas de

baños, pero no toma esta costumbre el carácter de recreo que tiene en los países citados.

Hay algo de impudor en bañarse de modo que se pueda ser contemplada por ojos indiscretos desde la terraza de un casino.

El pudor es muy acomodaticio cuando consciente estas libertades á las mujeres que desean hacerse notar por su elegancia. El verdadero pudor no transige con las modas, del mismo modo que no se alarma por faltar á ciertos convencionalismos. Es cierto que no se enseña más con el bañador que con los vestidos de baile. Uno y otro deben ser rechazados por las damas de verdadera distinción. Para el baile puede evitarse la exageración de los descotes velándolos discretamente con gasas. Los vestidos que desnudan á la mujer no los acepta una dama seria y celosa de su dignidad, que no debe confundirse por la indumentaria con mujeres de cierta clase.

Así puede permitirse con un bañador honesto salir á nadar con el esposo, el hermano ó persona de gran confianza, de cuya pureza de intenciones se esté bien segura, sin dejar fuera del agua más que la cabeza y el busto. Lucir la silueta casi desnuda en la playa es siempre intolerable, aunque mujeres de excelente reputación lo hacen.

Es preferible siempre el recato de la tienda en cuyo interior sólo penetra la familia, y que impide presenciar nuestras intimidades. Sobre éstas

ha de velar el ángel del silencio y del misterio si el hogar ha de ser feliz y la mujer respetada.

Este último concepto es esencial para formar el tipo de mujer elegante que nos hemos propuesto retratar en las páginas de este libro. La elegancia verdadera no consiste en las modas, en la riqueza de los vestidos ni en la fiel observancia de las costumbres ordenadas en el Código de la sociedad. Es algo más, algo interno unido á nuestro espíritu, que nos eleva sobre el vulgo y que sólo puede adquirirse con la educación, la cultura y el desarrollo del sentimiento del arte, fuente de belleza y de bondad.

Las mujeres que lo poseen son las que logran llegar á la celebridad por ese espíritu misterioso que irradia de ellas y que se ha llamado *chic*, para denominar de alguna manera la suma del encanto y la fascinación.

FIN

INDICE

	<u>Págs.</u>
CAPITULO PRIMERO. —Concepto de la elegancia.—Sus relaciones con la belleza.—Excelsitud que supone.—Esfera que abarca.—Su papel en la vida moderna.—Modo de conquistarla.	5
CAPITULO II. —La salud como base de la elegancia y la belleza.—Cuidados que exige.—El arte de sufrir.—El aire puro.—La limpieza.—El sueño.—El misterio de la alcoba.	12
CAPITULO III. —La alimentación de la mujer elegante.—Las enfermedades nerviosas y sus remedios.—La higiene para conquistar el encanto de la expresión.—Vestidos y cosméticos.	24
CAPITULO IV. —La belleza de la forma.—La obesidad y la delgadez.—Modo de corregirlas.—Reforma de la estructura de diferentes partes del cuerpo.—Ejercicios y gimnasia.—Modo de desarrollar el pecho.—El rostro.—Los pies y las manos.—Elegancia de la mano.	39
CAPITULO V. —Las escuelas de belleza.—La distinción en el porte.—En los movimientos.—El arte de saludar.—La elegancia de andar.—Al mover las manos.—La manera de sentarse.—Actitudes de una gran dama.	51

CAPÍTULO VI.—El arte de vestirse.—La anarquía en la moda.—El estudio del tipo.—Las líneas y el color.—Modo de disimular defectos.—Para realzar la belleza.—Nuestro figurín original.—La inspiración en el arte.	70
CAPÍTULO VII.—La originalidad.—La <i>pose</i> .—La afectación.—Sencillez y naturalidad.—La elegancia de la voz.—Cuidados que requiere.	83
CAPÍTULO VIII.—Modo de elegir <i>toilette</i> .—La compostura.—La gracia en el vestir.—La posición social con relación al traje.—La elegancia en la <i>toilette</i> según sus usos.—El arte de retratarse.	92
CAPÍTULO IX.—Los detalles de la elegancia.—Perfumes.—Joyas.—Encajes.—Pielés.—Bordados.—Cintas.—Flores y plumas.	107
CAPÍTULO X.—Accesorios de la <i>toilette</i> elegante.—Calzado.—Pañuelos.—Guantes, manguitos.—Los perritos y los animales domésticos.—Corbatas.—Chales.—Velos, mantillas y sombreros.—Sombrillas, abanicos.—Bolsillos, etc.	118
CAPÍTULO XI.—La elegante en su casa.—La alcoba.—El tocador.—El gabinete íntimo.—El salón.—El comedor.—Influencia mutua entre la mujer y el ambiente que la rodea.	132
CAPÍTULO XII.—La elegante en su trato íntimo.—Sus relaciones con la familia.—Como directora de la casa.—La hospitalidad.	142
CAPÍTULO XIII.—La educación y la cultura de la mujer elegante.—Sus lecturas.—Sus gustos.—Ocupaciones y distracciones.—Trabajos y juegos.	156
CAPÍTULO XIV.—La elegante en el salón.—El trato social.—Las visitas.—El arte de conversar.—Damas que fuman.	167

CAPÍTULO XV. —La elegante en las relaciones sociales. —Las bodas.—El modo de conducirse en la calle.— Nacimientos y bautizos.—Bailes y banquetes.—Las tarjetas.—La correspondencia.—La grafología. . .	180
CAPÍTULO XVI. —La moda del veraneo.—Condiciones para viajar.—El código de la elegancia en los viajes. Los castillos.—Las playas de moda.—Los viajes de arte.	201
CAPÍTULO XVII. —La mujer en los <i>sports</i> .—Juegos es- portivos.—Sus modas.—Reglas que deben observar- se.—La equitación.—La caza.—El pudor y el encan- to.—La verdadera elegancia.	208
