

# POSITIVA

OTRA MIRADA

Uno elige cómo reaccionar ante un estímulo. De eso trata la columna de la Lic. Sadaniowski.

¿Sabés qué es el auto-diálogo positivo? Lucía Franchi te lo explica.

GISELLE Mazzeo  
*"Cuando la muerte te pasa por al lado, es inevitable sentirte agradecido"*



El amor está en el aire



# "LA ESCRITURA TIENE UN PODER DE SANACIÓN ABSOLUTO"

Por Laura Zavoyovski

La historia de Giselle Mazzeo y Martín Galasso se "viralizó" a través de la red social Twitter y, tiempo más tarde, se convirtió en un bestseller conocido como "el Notting Hill argentino", haciendo referencia a la peli romántica protagonizada por Julia Roberts y Hugh Grant.

*Sos la vida de mi amor* (Hojas del Sur), libro del que ya te hablamos en nuestra 12ª edición, es el motivo de esta charla que pasa por distintos rincones de la vida de "She" (así la llamaba él): la vida AM (antes de Martín), el durante, el duelo y los días por venir.

## LA PREVIA

En 2015, Martín, biólogo escéptico y desenfadado, conoció a Giselle, diseñadora gráfica, en la puerta del colegio de su hija y de las dos peques de ella: Mar y Sol. Él se enamoró a primera vista; ella tardó un poco más. Él la vio en Tinder, chatearon de cosas en común (música, por ejemplo) por un tiempo y hasta tuvieron una primera cita que terminó con él queriendo besarla y con ella haciéndole "osooo" (esquivando el bulto, como quien dice) y poniéndolo en el freezer.

En la primera salida juntos "no se alinearon los planetas". ¿Qué pasó?

Nuestra primera cita fue un desastre en todos los sentidos (*se ríe con ganas*). Él estaba raro. Cuando luego lo conocí bien, me di cuenta de que el de esa noche no era Martín. Se había vestido de una manera en la que nunca se viste, estaba muy acartonado. ¡Hasta tenía tics de los nervios! Me hablaba de cosas demasiado sinceras para un primer

encuentro y a mí eso, en vez de aflojarme, me bloqueó, me frenó. ¡Eh! ¿Adónde vas? Apenas te conozco... ¿Y ya estás planificando nuestra vida juntos?, pensaba.

La noche empezó en un lugar donde el mozo no nos atendía y encima no se escuchaba nada. Nos fuimos. Él se olvidó el celu y tuvimos que volver. Terminamos en un lugar horrible, sentados en una mesita en la calle. ¿Viste cuando todo sale mal?

Con una amiga teníamos una especie de código después de una primera cita: manito para arriba o para abajo. Me acuerdo de que fui al baño y, sin dudarle, le mandé una manito para abajo. En ese momento pensaba: *Nos volveremos a ver en la puerta del cole, nos saludaremos de lejos y ya está.*



PH: Hojas del Sur

## Entonces, ¿le tenías miedo a una nueva relación?

Sí, le tenía miedo a volver a empezar después de un divorcio. Me costaba volver a confiar después de haber sufrido decepciones, me costaba volver a abrirme y creer en otra persona y en el amor. Yo estaba con la persiana baja. Al que se me acercaba lo analizaba de arriba abajo y nadie pasaba el filtro, digamos.

## Era como que, con gestos y palabras, él te decía "bancate el amor", ¿no?

Sí, era muy demostrativo y directo. Fue sincero de entrada y me dijo que estaba buscando una relación y que se había enamorado de mí a primera vista. Estaba dispuesto a apostar todo. Eso a mí me *shockeó*. No le creía.

Una vez me dijo una frase que a mí me gustó mucho. Algo así como que, a las ideas, como al amor, no se las puede imponer. ¡Es así! Después de aquella primera salida, él se resignó, me mandó un segundo mensaje en Navidad, como tanteando qué tal, y listo. Ya había puesto todas las cartas sobre la mesa y dejó que yo decidiera.

Y yo me enamoré de él de a poco. Un día encontré un tuit suyo y lo empecé a leer sin que él supiera. Lo *stalkeé* (*stalkear* significa espiar vía *online*) durante un tiempo y la verdad es que me encantaban las cosas que contaba sobre su vida, la relación con su hija, sus problemas existenciales, sus pérdidas y otras relaciones amorosas frustradas. También posteaba de política y de música. Me conquistó su sinceridad. Era transparente. Todo lo que me había dicho en aquella primera cita era verdad; no me estaba chamuyando. Me dije: *¿Por qué no conocerlo más?*

## SE HA FORMADO UNA PAREJA

Tras el "flechazo", empezaron a compartir la vida de una y para siempre. Los amigos les decían que iban rápido, pero a ellos no les importaba. Disfrutaban del tiempo juntos y, por fortuna, sus hijas participaban felices de los proyectos de la pareja. Llegó la convivencia, la compra de una casa para el clan ensamblado y los sueños a futuro. ¿Qué más podían pedir? Quizá tiempo, aunque el enamoramiento convierte en eterno todo lo que toca.

## ¿Qué era lo que más te gustaba de la vida en tándem con Martín?

La verdad es que compartir la vida con él era divertido. Siempre tenía una salida sarcástica y esa es una de las cosas que más me gustaban de estar juntos. Otra de las cosas era su sinceridad, como ya te dije. Se mostraba tal como era, conmigo y con todas las personas. Sus relaciones eran auténticas. No hacía cosas por compromiso ni por el qué dirán.

Estaba como de vuelta de la vida. Había sufrido muchas pérdidas. La muerte de su mamá cuando era chico (tenía justo la misma edad que su hija cuando lo perdió a él). Su papá falleció cuando Martín se divorció. También había muerto su mejor amigo. Esas pérdidas de pilares tan importantes le habían dado otra perspectiva y otra forma de plantarse frente a la vida, que a mí me gustaban y me hacían bien.

Él tenía incorporado esto de que no sabemos cuánto tiempo nos queda. Por eso no perdió el tiempo y lo nuestro fue tan intenso. Él vivía sin dejar para más adelante.

## ¿Qué viviste por primera vez con él o por él?

Mirá, antes de estar con él, yo sentía que vivía como con un palo en la rueda. Que todo era conflicto y complicaciones. Con él no solo no tenía el palo en la rueda, sino que éramos dos ruedas tirando para adelante. Eso fue un gran descubrimiento y un aprendizaje muy fuerte: el del amor sano. Creíamos juntos y nos acompañábamos mutuamente en el andar cotidiano.

Otra cosa que aprendí fue que la rutina puede ser divertida. Compartir el desayuno o llevar a las chicas al colegio no tenía por qué estar asociado al aburrimiento. Yo había pasado muchos años de mi vida viajando y escapándole a la monotonía. Con él aprendí que en eso hay una parte de paz que es hermosa.

Y compartir la música con una pareja también fue una de las cosas que viví por primera vez y que disfruté.

Otra cosa que yo pensaba AM (antes de Martín) era: *¿Quién me va a querer con dos hijas?* Bueno, él me hizo sentir que

mis hijas eran un plus, no una contra. De entrada, presentamos a nuestras hijas y ensamblamos la familia. Obvio que teníamos nuestros tiempos solos, pero de una los cinco hicimos planes y compartimos vida. Aprendí que las cosas que a veces uno cree que son una contra, en realidad son una ventaja, según quién las vea. Hoy quizá me pregunto: *¿Quién me va a bancar con dos hijas y habiendo atravesado esta pérdida?* Y, por lo vivido, hoy tengo claro que el hecho de que haya escrito un libro sobre un amor que perdí es un plus y que merezco encontrar a una persona que lo vea así.



PH: Giselle Mazzeo

## LA MUERTE Y EL DUELO

2017 comenzó con mudanza a la casa nueva con "los tuyos, los míos y los nuestros". El 25 de enero, Giselle disfrutaba de un día de sol en la plaza Martín Rodríguez del barrio porteño de Agronomía (Buenos Aires, Argentina) cuando, de repente, Martín sufrió un infarto mientras corría, se desplomó y murió en el acto a la vista de ella y de Cande, la hija de él.

Así, tras dos años de una relación intensa que "prometía", él se fue y "She" se quedó escuchando canciones, uniendo piezas del rompecabezas de su relación y pensando en qué hubiera pasado si ese 25 de enero no hubiese ocurrido lo que ocurrió.

## Cuando pasó lo que pasó, algo tan inesperado y definitivo, ¿qué te pasaba por la cabeza?

Me costó un montón caer. Es raro, pero uno al principio piensa que la otra persona va a volver en cualquier momento; que se fue de viaje. Uno cree que no lo verá hoy, pero volverá mañana. Aunque suene raro, es así. Te imaginás que abre la puerta y entra. Es muy difícil entender que es para siempre; que a la persona fallecida no la vas a ver más.

La ausencia es *heavy* porque es física también. Yo enseguida sentí que él no se había ido, en el sentido de que sentía su amor y advertía sus señales. Pero, a la vez, uno necesita ver, tocar, hablar, abrazar... Es la parte más dura. Pronto entendí que no podíamos vernos, tocarnos, pero sí comunicarnos. Yo sentía su voz, sus respuestas, sus chistes y comentarios sarcásticos ante cada cosa que yo hacía y eso me ayudó durante los primeros tiempos.

*¿Tuitear fue tu catarsis? Eso vendría a romper un poco con el mito de las redes como espacios vacíos de ideas, sentimientos y posibilidad de conexión real.*

Tuitear fue mi catarsis, sí. Twitter fue el lugar que encontré para descargar, escribir y, de alguna forma, seguir dialogando con él. Yo buscaba sus tuits viejos. Buscaba una palabra y veía qué había escrito sobre eso alguna vez. Así descubría que me seguía diciendo cosas. Yo tuiteaba y respondía a muchos de sus tuits antiguos. En Twitter él seguía estando, por eso escribir ahí fue natural. Era "el" lugar donde él me había enamorado.

Twitter es una red social tipo diario íntimo. Tiene eso de que uno piensa que nadie lee lo que uno escribe. En realidad, sí te leen. A mí cada vez más personas me leían cuando empecé a compartir lo que me pasaba, mi duelo, mi historia de amor... Mucha gente que había pasado por lo mismo o cosas similares me empezó a escribir para decirme que no estaba sola, que tuviera fuerzas. Cuando contaba sobre mis señales (ver libélulas, por ejemplo), algunos me compartían las suyas.

Uno hace red con otros que vibran parecido, que están en la misma sintonía y que comparten cosas que resuenan con lo que uno está viviendo o diciendo. Estoy completamente

agradecida a Twitter. Al principio del duelo no podía comer, dormir, ver gente, pero tuiteaba y tuiteaba. De hecho, amigas mías que no tenían Twitter se abrieron una cuenta para seguirme, leerme y saber cómo estaba.

## ATRAVESAR EL DOLOR Y SEGUIR

Con dignidad, Giselle aceptó la pérdida, pudo juntar sus pedacitos y ponerse de pie ante el mayor desafío de su vida: continuar el camino. Porque la vida DM (¿De mierda? ¡No! Después de Martín) también debía honrarse.

### ¿Cómo reiniciaste la vida DM?

Hubo un momento clave: mi primer cumpleaños sin él. Habían pasado solo tres meses e hice una megafiesta. ¡Tiré la casa por la ventana! Quizá porque había aprendido que nunca sabemos cuándo es nuestro último cumpleaños. Sentí que tenía que celebrar la vida. Todos sabemos que somos mortales, pero a veces damos por hecho que vamos a abrir los ojos al otro día. Y no lo sabemos.

Cuando la muerte te pasa por al lado y te toca el hombro, es inevitable sentirte agradecido y entender que es un milagro estar vivo. Bueno, yo quise celebrar el milagro de cumplir años.

Cuando te pasan estas cosas, tenés dos opciones: o te frenás y te hundís ahí o salís adelante. Yo quería este segundo camino. El primero era más fácil y estaba 100 % justificado: nadie me juzgaría. Tenía la excusa perfecta, pero yo quería otra cosa. Quería poder decir: *Me pasó esto, pero pude salir adelante y hoy soy esta.*

Aquel cumpleaños fue una fiesta para mí y una despedida para él. Hubo lágrimas, claro, pero también alegría. Uno tiene que buscar momentos de felicidad dentro de la tristeza. No se trata de estar todo el tiempo ahí arriba con todo perfecto ni todo el tiempo allá abajo y sin reírse. La vida son momentos. Estar feliz incluso en la tristeza fue mi receta para seguir sin Martín.

### ¿Cómo surgió la idea de publicar *Sos la vida de mi amor*?

Cuando empecé a compartir mi historia en Twitter, mucha gente me decía que tenía que escribir todo aquello; que, si

no, se perdería en internet. Yo siempre amé los libros, soy fanática lectora y, como diseñadora, amo el papel impreso. De algún modo, tenía claro que algún día escribiría sobre lo que me había pasado, aunque no tenía las fuerzas necesarias en un primer momento.

Pasó un año para que hiciera el clic y me decidiera a hacerlo. Tenía dudas porque no soy escritora, pero me permití hacerlo a mi estilo, sin imponerme límites antes de empezar. Tenía claro que quería incluir los tuits de los dos, sumar la energía de Martín y entrelazar las historias. Me senté a escribir y no paré hasta tener el libro listo.

El proceso de creación fue también parte de mi proceso de duelo. La escritura tiene un poder de sanación absoluto. Poner en palabras sana. Además, los libros también sanan a quienes los leen, por lo que es doble su poder. ¡Los libros son mágicos!



Casi a diario te llegan testimonios de otras personas, en su mayoría mujeres, que te cuentan cómo superaron sus propias pérdidas. ¿Qué te pasa con todo eso que es parte de tu cosecha?

Me llegan muchas historias de pérdidas, duelo y transformación. Para mí es un honor. Creo que en algún punto soy puente entre esas historias y las personas que luego las leen (porque las comparto en las redes). ¡Es superinspirador!

Y me hace sentir que estamos todos conectados. Lo que pasés: los amores, los dolores, las cosas lindas y las feas que hacen a nuestra experiencia terrenal, nos pasan a todos en mayor o menor medida. Todos pasamos cosas parecidas e intentamos aprender de ellas. Justamente, esas historias me dan la sensación de pertenencia a un todo más grande. Si hubiese escrito un diario y lo hubiera guardado en un cajón, quizá me hubiese quedado con la idea de que era la única persona a la que le pasaba algo así.

**Estás preparando un nuevo libro sobre canciones e historias de amor... ¿Es así? Adelantanos algo.**

Es un libro con canciones e historias de amor y desamor. Esta vez me animo a incursionar en la ficción, aunque uno siempre pone algo autobiográfico que vivió, escuchó o lo inspiró. Sin *spoilear* mucho, puedo contar que incluye el lado A y B de las historias que están unidas por canciones.

Creo que cada persona que pasa por tu vida tiene su propia canción. Esa idea es el punto de partida para la creación de mi nuevo libro.

**¿Te volviste a enamorar?**

No todavía. Me costó un tiempo alcanzar esta paz y esta armonía conmigo misma, con la vida y el destino. Pude perdonar y confiar en el destino. Ahora sí creo que me gustaría volver a compartir mi vida con un compañero. ¡Sí, estoy abierta al amor!

El libro de "She" evidencia que hay vida después de la muerte y que, en memoria de quienes amamos y ya no están, deberíamos honrar cada día, cada hora, cada minuto. Siendo felices, agradeciendo, dando y recibiendo amor. En las últimas líneas de la obra editada por Hojas del Sur se lee: "Después de todo, lo único que queda de nosotros es el amor que dimos a los demás. El día que entendí que su amor estaba vivo a través de mí, ese día entendí el tuit de Martín: *Sos la vida de mi amor*".

Como en un lugar llamado Notting Hill, la autora de *Sos la vida de mi amor* había colocado una placa en el banco de la plaza que siempre frecuentaba con Martín. En ella decía: Para Ihn (así llamaba a Martín) que ama correr en esta plaza, de She (así la nombraba él), que lo ama. Fue un regalo de aniversario que le hizo en vida a su compañero.

Tiempo después, la placa desapareció. La cuestión fue que, en pleno duelo, Giselle solicitó formalmente a las autoridades municipales autorización para reponerla en homenaje a ese amor tan potente que habían compartido. Su placa fue colocada en un banco del Rosedal de Palermo y ella se convirtió en impulsora de la campaña Vecinos Inolvidables para conmemorar a personas y sus historias a través de la colocación de cientos de placas en Parque Avellaneda, Parque Rivadavia y Parque de los Patricios. Sin duda, el amor obra maravillas.

"She" es superactiva en las redes sociales (@saycheesetolife en Twitter, Facebook e Instagram). En ellas vuelca todas sus novedades, pensamientos, vivencias y sueños.

Actividad OnLine  
Comienza 30 de Septiembre, 18:00hs  
Nivel 1  
PROGRAMA  
Intensivo de Mindfulness  
para el manejo de estrés y ansiedad  
4 encuentros +  
Jornada intensiva  
infotyargentina@gmail.com  
11-66782323  
train your brain

Por Luis Buero

Durante mucho tiempo estuvo esperando que le llegara la jubilación. Fue varias veces a informarse al organismo del Estado que la provee y, finalmente, algo confundido, le dijo a una abogada que se ocupara de su gestión.

Luego de varios meses, recibió la notificación de que era un jubilado más. Con emoción y dudas, realizó en el banco su primer cobro y pasó por un bar a tomar algo para festejar. Los días siguientes, por indicación de su letrada patrocinante, envió a los institutos donde daba clases la notificación de su trámite cumplido. Esas empresas se dieron por informadas y le dijeron que su relación de dependencia laboral se había extinguido; que pasara a cobrar lo correspondiente al medio aguinaldo o vacaciones.

De pronto, descubrió que algo que nunca había tenido, ahora le sobraba: tiempo libre.

No estaba preparado para vivir esa nueva etapa ya que había trabajado en muchos lugares desde su adolescencia para subsistir económicamente. Tampoco había en su inconsciente registro de la palabra "disfrutar". Había sido testigo de las vidas de su hermano, su padre y su tío que fallecieron a elevada edad sin haber dejado de cumplir sus roles laborales.

Estaba solo, divorciado, con hijos grandes y muy ocupados, como él les había enseñado.

Y de pronto, un mueble de la casa en el que nunca había reparado demasiado comenzó a ser observado como inesquivable destino. Era como si ella lo llamara. La cama. Todo empezó con la costumbre de la siesta, pero siguió con cualquier rato en el que tuviera nada que hacer. La cama era su espacio vital (por llamarlo así).

Se levantaba tarde, desayunaba y de nuevo al lecho. Luego iba a tomar un café a un bar y otra vez a tirarse un ratito. Así sucesivamente, día tras día. Un rato más, antes de la cena; un instante de pronto al mediodía. Siempre había un motivo para acostarse, cerrar los ojos y olvidar todo (o intentarlo). Le llamaba la atención percibirse boca arriba con las manos unidas sobre el pecho, como los muertos en el ataúd cuando se hace esa triste exhibición que llaman velorio.

Y una tarde, decidió no salir más de la cama. Se hundió en ella con todo el peso de sus recuerdos y comenzó a sentir que descendía en un océano profundo, hasta llegar al fondo. La cama extendió dos grandes brazos de cada lado y lo arropó, sin dejarlo levantarse.

Seguía viviendo. Lástima esa falta de brillo en sus ojos.





PH: Frauke Reither en Pixabay

## HACIA UN AUTO-DIÁLOGO POSITIVO

.....

Por Lucía Franchi

Imaginate navegando, disfrutando del paisaje y el suave movimiento de tu barco. Imaginate que llevás el timón de TU barco. Imaginate, también, que tenés un marinero a tu lado diciéndote: “¡Qué buen capitán sos!”, “¡Lo estás haciendo bien!”, “¡Es difícil, pero vos podés!”. Ahora, imaginate que tenés otro marinero que te dice: “¡Seguro que va a llover!”, “¡No vas a poder manejar este barco cuando la marea se ponga fea!”, “¡Otro capitán lo haría mejor!”.

¿A quién elegirías escuchar cuando la marea se torne tormentosa?

Pues, te cuento: ambos marineros viven dentro tuyo, dándote instrucciones, valoraciones y consejos. Esos marineros conforman lo que llamo auto-diálogos.

John Assaraf, empresario, autor de *bestsellers* e investigador, menciona que “nadie tiene el poder de influir en vos, más que vos mismo, porque nadie te susurra al oído ni siquiera una mínima porción del tiempo que lo hacés vos con vos mismo”.

Por lo tanto, el auto-diálogo puede transformarse en tu peor enemigo o en tu aliado.

Te invito a que cuando la marea esté tranquila y te toque afrontar miles de diminutas y cotidianas situaciones de malestar, te pongas en pausa y pienses: *¿Qué me puedo decir?* Porque la manera en que pienses condicionará cómo sientas y te llevará a actuar. Los actos se transformarán en hábitos y estos últimos se pondrán en juego, a modo de supervivencia, en aquellas situaciones realmente difíciles.

No puedo prometerte que la marea estará siempre tranquila. De igual manera, el miedo, el enojo, la tristeza se harán presentes en diferentes momentos de tu vida... y de la mía. Sin embargo, puedo decirte que SOS el mejor capitán para TU barco, y que deseo, de corazón, que elijas marineros que te recuerden tus habilidades y recursos cuando el navegar se convierta en todo un desafío.

La vida es una marea misteriosa, incierta, compleja. Todos los que somos padres, educadores, tíos, tenemos la tarea



compleja de guiar el diálogo interno de nuestros niños para que aprendan a navegar antes de enfrentarse con las mareas o tormentas. ¿Cómo? Como mencionaba el psicólogo ruso Lev Vigotzky, a través de la zona de desarrollo próximo, o como sugería el también psicólogo Jerome Bruner, a través del andamiaje. **Todo aquello que nosotros digamos y hagamos en aquellos momentos de desafío o logros de nuestros hijos se traducirá en los auto-diálogos que ellos vayan generando.**

### ¿Cómo contribuir al auto-diálogo positivo de un chico?

\* Podemos colaborar en el auto-diálogo con tareas sencillas. Si hizo un dibujo o leyó un cuento, además de decirle *¡qué lindo!*, podemos preguntarle *¿Qué es lo que más te gustó?*; *¿Cómo te hizo sentir?* Es un modo de enseñarle la autovaloración.

• Desde que el niño comienza a sentarse solo, cada vez que aparezca la frustración o el "no puedo", el "no me sale", modelar con frases positivas para que, poco a poco, el niño internalice. No solo hay que destacar *¡vos podés!*, sino focalizar en algunos aspectos reales de la acción. *¡Que rápido llegaste hasta aquí!* (cuando arrancan a gatear o caminar). *¡Qué lindo que cantabas mientras te cambiabas!* *¡Me gusta que me hayas pedido ayuda cuando se rompió el plato!* *¡Gracias por contarme que te equivocaste!*

• Enseñarle a focalizar en algún aspecto positivo del día. Podemos hacer manitos en papel, pintarlas y cada día escribir en cada dedo lo que más le gustó, lo que agradece, lo que siente o su fortaleza (según la edad). Al cabo de cinco días, tendremos una mano completa de diálogos positivos que se internalizarán de forma creativa.

• Si ya es más grande y observamos un auto-diálogo asentado en emociones displacenteras, impregnado de frustración o culpa, nos ponemos en pausa y ayudamos a pensar: *¿podés decirte esto de manera distinta?*

Nadie puede enseñar lo que no tiene. Cuando nuestros hijos observan que estamos trabajando en nuestro diálogo, los ayudamos a que tengan un auto-diálogo positivo.

Empecemos desde la concepción y, poco a poco, busquemos que nuestros pequeños aprendan dos cosas: que son capaces de llevar el timón de sus vidas y de elegir marineros positivos que los acompañen cuando la marea se ponga difícil.

Lucía (@franchilucia en Instagram) es Lic. en Psicología certificada en Disciplina Positiva por la Positive Discipline Association. Trabaja, desde hace una década, en clínica de niños y orientación a padres/familias. Es especialista en crianza respetuosa desde el Método Montessori, diplomada en Educación Emocional y socia-fundadora de la Red Internacional de Educación Emocional. Actualmente reside con su familia en Illinois (Estados Unidos), donde se capacita en Inteligencia Emocional.



Es un cuento ideado para acompañar a los niños en su desarrollo emocional frente a la pandemia del COVID-19. En medio de tanta confusión y "noticia negra", *Clara en un mundo raro* llega para aportar esperanza.

La propuesta de la editorial es 100 % altruista. Esta obra destinada a los peques se distribuye de manera libre y en forma gratuita junto a un cuadernillo de actividades.

El mensaje que se desprende de esta ficción infantil es: *Todo va a pasar. Esto, como toda crisis, tiene un principio, un desarrollo y un final.*

✓ *Adquirí este libro de editorial Manoco y su cuadernillo de actividades en español o en inglés ingresando a: [https://linktr.ee/editorial\\_manoco](https://linktr.ee/editorial_manoco)*

“Las decisiones, no las condiciones, determinan quiénes somos”, afirmaba Viktor Frankl, psiquiatra y escritor quien, durante la II Guerra Mundial y por tres años, estuvo cautivo en Auschwitz, Dachau y otros campos de concentración. Esa frase me llevó a reflexionar sobre algunas cuestiones que hemos naturalizado en lo cotidiano.

## CUANDO LAS EMOCIONES NOS INVADEN

.....  
Por María Angélica Sadaniowski

Jueves por la tarde. Tránsito intenso. Aguardaba en una esquina para cruzar a pie con luz verde. El ruido de cubiertas al frenar hizo que me diese vuelta de inmediato. Aparentemente, nada había sucedido, pero pronto vi que el conductor de un vehículo que estaba en segunda fila se bajó de su coche. La expresión de su rostro reflejaba contrariedad. Caminaba hacia el auto detenido delante del suyo. Hacía ademanes con sus brazos y alzaba los puños, al tiempo que golpeaba la ventanilla del otro conductor. Este último, sin reacción alguna, escuchaba a quien, a viva voz, gruñía: *Mirá lo que hacés; casi te trago. ¿Quién te enseñó a manejar?* Y siguió propinando insultos. Su interlocutor se limitó a decir: *Disculpame*. El otro caballero, incapaz de registrar el alegato, prosiguió con su monólogo: *¡Pudo ser una fatalidad!*

Segundos después, se sumó un tercer conductor que, advertido del conflicto, se acercó a preguntar: *¿Pasó algo?* A lo que el caballero irritado contestó: *No, pero fijate cómo frenó...* Entonces volvió a preguntar: *¿Todos bien?*, y los dos señores asintieron con la cabeza. Dirigiéndose de modo amable al conductor visiblemente irritado, dijo: *Agradecé en lugar de enojarte. Porque están bien. Te propongo algo: cambiá de rol y ubicate vos en su lugar. Seguramente su maniobra no fue intencional. O al menos no lo sabemos. También ignoramos qué sintió al*



*recibir tu enojo; porque ese enojo no es suyo.* Ante aquello, el “hombre en llamas” quedó sin palabras, subió a su coche y avanzó con el semáforo en verde.

El día continuaba para cada uno de los que habíamos presenciado esa escena que tenemos tan incorporada o naturalizada, al igual que otras situaciones en las que se torna impostergable elegir con responsabilidad las decisiones por tomar y los modos de reaccionar. Los que, día a día, van determinando quiénes somos.

— Cuando las emociones nos invaden y no lo advertimos, respondemos de cualquier manera, como en piloto automático. — En la escena relatada, el segundo conductor “eligió” (lo destaco entre comillas porque no se tomó el tiempo de decidirlo), entre tantas posibles reacciones, insultar, sin tomar conciencia de que el insulto es un raptó repentino y brusco de ira. Con este, uno se priva de hallar un sentido a aquello que acontece. En última instancia, un insulto es una opinión adversa y desfavorable ante un estímulo negativo. Pero atención: ¿es el estímulo el que genera una respuesta? No. El estímulo ayuda a despertarla. No hay ofensa hasta que el que la recibe no la valora como tal. El insulto no ofende ni irrita por sí mismo, sino que es uno (el individuo) el que se ofende y se irrita.

Es importante aclarar que el enojo es una emoción humana normal y, por lo general, saludable, pero cuando permitimos que las emociones nos invadan sin ejercer sobre ellas un control, estas pueden generar muchos conflictos y tornarse contraproducentes y poco funcionales.

Los seres humanos contamos con la capacidad de elegir formas sanas de reaccionar, tales como el silencio o el humor. Ya que, si respondemos de mal modo a los estímulos que consideramos negativos, estaremos perdidos. Ya lo dijo Gandhi: *ojo por ojo, y el mundo acabará ciego.*



## MICRORRELATO >>

Por **Rubén Omar Sosa**

En el consultorio se produjo un silencio algo tenso. Me quedé pensativo mirando el estudio. Reflexionando...

Me aproximé al chico y, a través del barbijo, en tono cálido y relajado (no en tono de sentencia) le dije: *A simple vista no se ve, como dice la canción, pero mirá bien. Fijate. Dale, dale.* Le acerqué la imagen. Era su Holter cardíaco. Y allí, los latidos desplegándose como hormiguitas obsesivamente ordenadas, unas tras otras. A veces, no tan ordenadas.

En este caso, por suerte, el estudio era normal. Miles y miles de latidos de mi querido paciente.

Si somos capaces de amar y estar en paz cuando nos ofenden, trascendiendo con amor y calma, colaboraremos a que los demás también se pacifiquen, para el propio bien y el de todos. Así es como encontramos el sentido de la vida que eleva nuestro nivel de conciencia. En definitiva, amarse a sí mismo y amar al prójimo se vuelve la mejor tarea cotidiana.

---

La Lic. Sadaniowski es counselor y psicóloga. Atiende en su consultorio y de manera virtual. Si necesitás revisar algo en tu vida, contactala por e-mail: [sadaniowskim@gmail.com](mailto:sadaniowskim@gmail.com)

—¿Qué ves? —le pregunté.  
—Mis latidos —me dijo.  
—No —le dije—. Es tu tiempo.

Es que somos tiempo que camina, como dijo Eduardo Galeano en *Bocas del tiempo*.

Insisto, si frente a un Holter cardíaco usted amplía la imagen, verá las horas y los minutos, unos tras otros. Y después los latidos.

Para mí el verdadero tiempo se mide en latidos.  
—¿Cuántos latidos te llevó aquel amor que no fue?  
—¿Cuántos latidos esperando en la cola del banco?  
—¿Cuántos latidos esa felicidad efímera?  
—¿El trabajo cotidiano?  
—¿Y los malditos platos que hay que lavar otra vez?

Porque al nacer nos dan un regalo; una cierta cantidad de latidos que iremos perdiendo o atesorando, hasta la última sístole con la diástole definitiva.

Esa última diástole, al caer como un telón cuelga un cartelito, justo en el último fotograma de nuestra película. ¿Qué dice el cartelito? Fin o *the end*, como usted prefiera.

---

Rubén es pediatra e infectólogo, jefe de la sala 2 del Hospital Pedro de Elizalde (Ex Casa Cuna) de Avellaneda, Buenos Aires, Argentina.



@lucasteka.humorgrafico

Giselle Mazzeo nos ofreció una entrevista a corazón abierto que nos dejó pensando. ¿A que sí? Tal vez porque en ella conversó abiertamente y sin metáforas de la muerte, tema tabú si los hay en una sociedad que prefiere no hablar de ciertas cosas y evitar, por todos los medios posibles, el dolor y las pérdidas (no queremos perder nada; bah, en realidad, solo años y arrugas).

“Damos por hecho que vamos a abrir los ojos al otro día”, asevera la autora del Notting Hill argento.

¡Damos por sentadas tantas cosas! No obstante, no tenemos la más remota idea de cuándo va a ser la última cena, el último abrazo o la última charla.

Las palabras de “She” nos motivan a honrar la vida incorporando a la muerte como parte de ella y encontrando paz y ratos de alegría incluso en medio de la tormenta.

Ella nos enseña a amar sin garantías (no existen y hay que vivir con eso). ¡Gracias! Es una maestra a estas alturas. Sabe que atravesar el dolor es de valientes; esos que no temen mostrarse vulnerables porque entendieron que eso justamente es lo que los hace fuertes.

### STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**  
Diseño gráfico: **Paola Spigardi**  
Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: Santiago Perrone.

Seguinos en las redes sociales: @positivarevista en Facebook e Instagram.

