

POSITIVA

OTRA MIRADA

Desde África,
Fabiana Torres
y su viaje al Atlas
profundo.

¿Qué es el duelo
por lo no
vivido? Responde
el psicólogo
Javier Álvarez
Cáceres.

MARÍA SUSANA
Molina Garbiso

*"Es tiempo de abandonar
una época materialista y
entrar a otra de más
entrega y amor"*

Empezando el 2021 con actitud positiva



“DEJÉ QUE MI CORAZÓN ME GUIARA Y EL RESULTADO FUE MARAVILLOSO”

Por Laura Zavoyovski

Es máster coach personal, profesional y de vida. Hace 15 años conoció el coaching y desde entonces lo utiliza como herramienta terapéutica.

En un momento de su existencia en el que el mundo había dejado de ser un lugar confiable y acogedor, María Susana Molina Garbiso dio lo que ella llama un “salto de fe”, decidida a apostar por sí misma y reinventar su vida. En esta entrevista nos cuenta cómo fue su camino personal hasta aquí y cómo la vida la fue preparando para ayudar a otros.

Susana, ¿quién eras antes de ingresar en el mundo del coaching?

Intentaré resumírtelo. Me casé muy joven, a mis 18 años. Al año y medio nació mi primera hija y, 14 meses después, mi segunda hija. A mis 24, me separé del papá de las nenas. Era principios de 1983; para la Argentina, el fin de los gobiernos de facto. Se venía otra etapa de Democracia. Me encontraba sola y sumamente discriminada por la sociedad de una pequeña ciudad del interior de la provincia de Buenos Aires. Era muy difícil, entonces, ser una mamá separada. Recordemos que el divorcio como tal no existía en nuestro país.

En aquel tiempo, decidí formarme para poder dar a mis hijas una vida diferente. Estudié profesorado en enseñanza primaria, asistente social escolar, trabajo social, animación sociocultural (en ese contexto tuve la suerte de conocer al Dr. Ezequiel Ander Egg, filósofo, sociólogo y ensayista argentino).

Me casé por segunda vez con un hombre del que estaba absolutamente enamorada y al que había ayudado a brillar por sus propios medios, por decirlo de algún modo. Abandoné la docencia y comencé a trabajar como subsecretaria de Desarrollo Social y Promoción Humana dentro del municipio de mi ciudad (9 de Julio).



En el ínterin, Ander Egg me consiguió una beca para hacer un posgrado en Políticas Sociales en España. Fue una experiencia sumamente gratificante. Al volver a la Argentina, creía tener la mejor familia y situación... Pero, como dicen, "no hay peor ciego que el que no quiere ver", y quien era mi marido me dejó y se fue con otra mujer. ¡No hay paradoja más grande que ser la mujer ciega de un oftalmólogo!

Sentí que se me acababa el mundo. Había dedicado los últimos doce años a ese hombre y a esa familia que había formado junto a él. Literalmente, sentí como si una bomba explotara sobre mi existencia y solo quedarán de mí pedazos. En esas condiciones, y porque nada es casual en esta vida, me diagnosticaron un cáncer de útero. El útero representa la casa y la familia. Y, como frutilla de la torta, me quedé sin trabajo como funcionaria y debí volver a foja cero en mi vida.

Con una gran depresión, y pese a las pocas ganas de vivir que sentía, indudablemente una llamita seguía viva en mí. Dejé todo y me fui a Buenos Aires a hacer *coaching* (había pasado los últimos diez años leyendo sobre *coaching* ontológico a través de unas *newsletters* que me llegaban). Estudié durante un año de manera presencial y luego de manera semipresencial. Fue un antes y un después. Por eso siempre le recomiendo a la gente hacer *coaching*. La vida no es lo que nos pasa, sino la interpretación que hacemos de lo que nos pasa.

¿Cómo y cuándo descubriste que podías convertirte en coach y ayudar a otros?

Apenas empecé a estudiar, sentí un llamado que me decía "es por acá". Anteriormente, solía leer sobre *coaching* y me encantaba. Dejé que mi corazón me guiara y el resultado fue maravilloso. ¡Me sirvió para tantas cosas! Continué con *coaching* político, corporal, sistémico... Fui incursionando por las distintas áreas y fui agregando nuevos saberes y nuevas cosas. Así llegué a descubrir la Física Cuántica, que apareció en mi vida como un modo de sanación.

¿A qué se llama cuántica y qué relación guarda con el coaching?

Todos hablamos y nos referimos a lo cuántico. "Cuántica" se

ha vuelto casi una palabra de moda y de uso corriente, pero es muy difícil y complejo explicar en qué consiste. Las propiedades de la Física Cuántica, que es muy diferente de la clásica, son totalmente diferentes a las de la física convencional. La Física Cuántica se caracteriza principalmente por no ser determinista; da lugar a las probabilidades: es probabilística. Además, muestra que la energía que se puede encontrar en sistemas ligados (son los átomos) no se intercambia de una manera constante, sino de un modo discreto. Eso implica que existen paquetes mínimos de energía (son los cuantos). Es a partir de esto que la Física Cuántica estudia los fenómenos desde el punto de vista de la totalidad de las posibilidades.



PH: María Susana Molina Garbiso

Lo que más me sedujo de la Física Cuántica fue el hecho de que contempla aquello que no puede medirse, lo que no se ve. De hecho, explica los fenómenos de lo no visible. Pronto descubrí que el *coaching* y la cuántica tenían una relación directa. Nos permiten abrir y elevar nuestros niveles de consciencia, vibrar de una manera diferente y ser conscientes de ello. ¡Y hacia allí me lancé!

2020: UN AÑO DE CRECIMIENTO Y EXPANSIÓN

Entre los desafíos que asumió Susana este 2020 está el de hacer radio para una emisora de New Jersey (Estados Unidos). Su programa "Cocreándonos" puede verse y escucharse en su canal de YouTube (María Susana Molina Garbiso). Pero no fue el único.

El 2020 fue un año duro para muchos, de descubrimientos para otros tantos y, para todos, de novedades (reinención, reflexión, tiempo extra o nuevo para hacer algo)... ¿Cómo lo viviste?

Lo viví así, tal cual decís. Este año viví mi propia transformación. Tenía programados muchos viajes para hablar de *coaching* y cuántica en distintos lugares cuando surgió el tema de la pandemia y dejó todos mis proyectos sin efecto. Tuve que reinventarme, reciclarme y empezar a trabajar vía Zoom.

Ya el 2019 había sido para mí un año revelador en el que entendí que, confiando en una consciencia superadora de lo humano (Dios, energía, universo o como cada uno quiera llamarla), las cosas se me daban de una manera casi mágica. Yo tenía que definir lo que quería y el cómo me iba llegando. **Estoy convencida de que todo aquello que pedimos desde el corazón y en plena conexión con el alma, el universo nos lo entrega.**

Así surgió mi viaje a Colombia de la mano de la Human Ecologic University en la que pude hacer mi máster en *coaching* personal, profesional y de vida con el reconocimiento de la Global Coaching Federation. Actualmente sigo trabajando con ellos dando clases de *coaching* y cuántica junto a Teresa Sacco.

Definitivamente el 2019 me había preparado para hacer mi propio camino, entregarme a esa fuerza creadora y entender que tenía que soltar controles, aunque sí debía definir y decidir hacia dónde ir o qué hacer. Todo eso me ayudó a vivir el 2020 como un proceso de reconversión total.

¿Cómo lo vivieron tus pacientes o consultantes?

No muy distinto a mí. Surgieron muchísimas consultas y

demandas de atención por miedos, por mala gestión de las emociones, por ansiedad... Muchas personas se han sentido descolocadas frente a un mundo que se presenta incontrollable. En él, hay que aprender a manejarnos como expertos surfistas de la vida para lidiar con esas grandes olas que nos sorprenden desde el exterior y desde el interior emocional.

Por lo que advierto mirando tus redes sociales, te rodean muchas mujeres en procesos de búsquedas.

Mirá, a lo largo de mi camino, por suerte, me he encontrado con muchas mujeres y también muchos hombres, todos muy valiosos. Allí radica el gran mandato que tenemos los seres humanos. Las mujeres debemos encontrar y trabajar también nuestro divino masculino (además del femenino). Tenemos que poder mirar a los varones de un modo distinto. Hemos pasado de un machismo muy marcado a un feminismo. Hoy creo que tenemos que buscar un sano equilibrio para encontrar el punto medio. Porque hombres y mujeres nos necesitamos y necesitamos marchar juntos hacia el amor más absoluto.



PH: María Susana Molina Garbiso

En muchas fotos se te ve con Gabriela Arias Uriburu quien, sabrás, es la flamante madrina de Positiva. ¿Qué me podés contar de tu relación con ella?

También en 2019, la vida me dio la posibilidad de conocer a Gabi en el contexto de un grupo de nueve mujeres maravillosas que viajamos a Guatemala. Todas mantenemos un vínculo vivo, firme y que vibra muy alto. Trabajamos mucho energéticamente, entendiendo que la vibración en la que estemos tiene que ser de amor, que es lo que hoy el universo, Dios o fuerza creadora nos está pidiendo. Es tiempo de abandonar una época materialista y entrar a otra de más entrega y amor.

Asimismo, el año pasado tuve el privilegio de acompañar a Gabriela en la presentación de varios de sus libros en localidades cercanas a donde vivo. Generamos un vínculo muy lindo que permitió que ella y su equipo compartieran un fin de semana de crecimiento conjunto con mi gente.

Gabriela Arias Uriburu es una de las grandes mujeres que están llevando a otros a una gran transformación, apostando a una vida diferente.

Para terminar: ¿quién es hoy María Susana Molina Garbiso?

Una mujer feliz. Disfruto cada instante. Eso no significa que no atreviese todas las emociones; no significa que no lllore ni me enoje. Lo vivo permanentemente, pero tratando de volver siempre a mi eje. Es lo único que nos puede ayudar a vivir esta transformación que todos necesitamos.

De verdad, vivo dando gracias a la vida y a la existencia porque las cosas más duras y difíciles me ayudaron a fortalecerme, a crecer y a tener nuevas miradas sobre lo mismo. Y cuando aprendí a dejar de exigir a la vida lo que yo quería, tal cual yo lo quería y me rendí a lo que había, poniendo nuevos objetivos, pero siendo flexible en el cómo lograrlo, mi vida se volvió prácticamente mágica y permitió que muchísimas cosas impensadas se hicieran realidad.

María Susana es máster coach con 10 años de experiencia y trabajo en Buenos Aires (Argentina), Valencia (España) y Miami (Estados Unidos). Es miembro de la Human Ecologic University con sede en varios países, para la que brinda clases. Web: susanamolinoacoach.com



Jauría
(Teatro Picadero, Buenos Aires)

teatro

3 de la madrugada del 7 de julio de 2016. Fiestas de San Fermín. Ellos son cinco. Se hicieron tristemente famosos: se los conoció como "la manada".

El más joven, nuevo miembro del grupo, debe pasar por un rito de iniciación. Tras cruzarse con una chica en el centro de la ciudad española de Pamplona, los jóvenes se ofrecen para acompañarla hasta su auto, que está aparcado en las afueras. Sin embargo, en el camino, uno de ellos logra acceder al *pallier* de un edificio y llama al resto. Toman a la joven y la meten dentro.

Estrenada en Madrid en 2019, *Jauría* es un montaje alrededor del juicio a los cinco integrantes de "la manada" por una violación grupal. Juicio que marcó un antes y un después.



✓ Estreno 7 de enero 2021. Funciones: jueves, viernes y sábados 20 horas. ¿Dónde? Teatro Picadero: Enrique Santos Discépolo 1857, Buenos Aires. Entradas: \$ 1.500 (mil quinientos pesos argentinos) por www.plateanet.com o en la boletería del teatro.



UN VIAJE AL ORIGEN DE LA CULTURA BEREBER

Por Fabiana Torres

En el Atlas profundo, zona montañosa del sur de Marruecos (África), existen muchas rutas de senderismo. Una muy importante es la denominada ruta de los nómadas Bereber (“bereber” significa “hombre libre”). Buscándola conocí a Cheima, una pequeña gigante.

Saliendo de Dar Sammoura (casa tradicional del ecoturismo solidario y voluntariado en Midelt, en el centro de Marruecos) con la intención de llegar al Atlas profundo, sin saber exactamente qué representaba, aparecieron en el horizonte las montañas de Los Altos Atlas con sus picos de nieves eternas.

El viaje transcurrió a lo largo de una carretera en excelente estado, pintada de manzanares y una gran variedad de pinos, típicos de un clima particularmente seco. Luego fuimos custodiados por árboles muy raros en su naturaleza, como si hasta los más jóvenes de ellos fueran viejos, resistiendo también al paso del tiempo sin tiempo; la misma atemporalidad que viví anteriormente en el Sahara.

Íbamos en busca de la ruta de los Bereber, los dueños genui-

nos de estas montañas. Fuimos surcando ríos parecidos a una lágrima incipiente, montañas con colores salidos de la paleta de pintor más increíble: la naturaleza. Atravesamos pueblitos mimetizados con la tierra misma; cada uno es parte del otro.

Cuando no hay opción, se vive al ritmo de la respiración. En efecto, en este rincón del mundo en comunión con lo absoluto, sin variables ni otras alternativas posibles, todo se reduce a vivir. El presente, el momento, el ahora. Hoy.

Nos fuimos adentrando por infinidad de pequeños poblados. Sus nombres eran de lo más extraños y curiosos, por los que los fui atesorando en imágenes en mi teléfono. ¿Algunos de ellos? Agoudim, Anfougou, Imilchil...

Cada vez estábamos más próximos a las cumbres de las montañas. Seguían los nombres raros e impronunciables para una argentina que apenas domina algunas palabras en árabe: Jbel Ayachi, Jbel Masker, Jebel Baddou y la garganta de Tatrou.

El paisaje es indescriptible con solo palabras. En este lado

del planeta, la tierra es el abrigo perfecto de un pueblo nacido para resistir (el Bereber).

Finalmente, llegamos al Auberge Ouabas, un albergue familiar donde fuimos recibidos por los anfitriones: Driss, que era además guía de montaña, y Aziza. El lugar estaba tapizado por alfombras realizadas por la hermana del "dueño de casa". Sobre la mesa nos aguardaban una tajine (se pronuncia tayín; es un recipiente para cocinar fabricado en barro cocido, típico marroquí) de verduras, pan, agua y las manzanas infaltables. Éramos bienvenidos, no cabía dudas.

Rápidamente salieron a nuestro encuentro las niñas Cheima, Naima, Khadija y Soukaina. Así conocimos a la que llamo "pequeña gigante".



Hablemos de Cheima

Ella aspira a ser como su papá. Ya con 12 años, es guía de montaña. De aspecto frágil (estimo que su percentil roza el mínimo), aunque, por haber nacido allí, muy vigorosa, muestra con orgullo un certificado colgado en una pared del salón. En él, una organización de montañistas acredita su actividad.

Su ropa técnica se limita a lo mínimo. No necesita mucho, a decir verdad; para ella, subir cumbres es un hecho cotidiano. Como todo bereber, su andar es pausado y silencioso. Con parsimonia, nos mostró sus libros de la escuela (en árabe y francés) y un álbum de fotos de la boda de sus padres. Entre otras tantas, una instantánea y diminuta la retrata en uno de sus ascensos. Se la ve majestuosa como la montaña que escala.

Según se comenta, la pequeña Cheima es la única guía de

montaña con 12 años en África (y me atrevería a decir que también lo es en el mundo). Allí comprendes que el mundo está lleno de "anónimos desprogramados" que son gigantes e increíbles en su naturaleza, pero que la esencia humana nos hace captadores de lo visible, de lo tangible, desconociendo que todos tenemos el potencial de ser únicos en nuestra naturaleza.

Nos debemos un ascenso de montaña juntas, pero ya logramos uno de esos encuentros humanos que nos enaltecen. Esos en los que dos se reconocen desde su humanidad singular. Compartimos unas fotos, miradas cómplices de amor compartido por la montaña y un saludo que promete reencuentro.

Nos despedimos porque se iba a la escuela. Me quedé reflexionando. Siempre agradezco a la vida. Sus caminos me nutren de las cualidades humanas de esos seres que son testigos vivos de la grandeza de la naturaleza en comunión con el universo... En este sitio tan especial, nada se compra y nada se vende; todo emerge de una porción de tierra que entre todos trabajan.

Volvimos atravesando los mismos pueblos de nombres difíciles a la vera de la ruta. Me nació levantar la mano (el saludo universal, junto con cruces de miradas). Lo sé, no necesito que me lo digan: soy diferente a ellos.

Aquí lo poco es mucho. Se aprende a compartir desde el agua al pan, un transporte, un alto en el camino... Entonces subió al coche un bereber que había estado durmiendo durante tres noches en la ruta esperando que alguien se detuviera. Comprendí que las palabras no son universales como creemos. Aquí muchas que domino no existen. ¿Dónde está la esperanza de una vida mejor? ¿Si solo hay una?

Reflexiones finales de una argentina "suelta" en Marruecos

Todos alguna vez en la vida deberíamos viajar por los Atlas profundos y conocer esa parte del mundo en el que no existen posibilidades fuera del instinto natural de estar vivos, aunque estimo que existe en otros lugares de la tierra, y hasta en nuestro interior. Quizá el mayor Atlas se vivencia cuando nos cultivamos y cuidamos el amor a nosotros y a la vida para correr todos los velos y volver a nuestra realidad, a nuestra esencia, y agradecer (solo agradecer) por lo que tenemos.

Otra cosita: nunca olvidemos que tener la posibilidad de elegir es un privilegio de la vida. No todos gozan de ese privilegio.

Ya casi terminando nuestro recorrido, pasamos por el lago de las novias Tislit. El paisaje es sublime. Cuenta la leyenda que las aguas de ese lago son lágrimas de un amor imposible entre dos jóvenes bereber.

Kilómetros más adelante, paramos y me pude enfrentar cara a cara con los árboles que nos acompañaron a lo largo de todo el recorrido y, para mí sorpresa, eran árboles de bellotas. Fue inevitable no juntar algunas (es la época de cosecha) y cocinarlas a las brasas de nuestro fuego.

Volvimos a Midelt (entre las cordilleras del Medio Atlas y el Alto Atlas). Llegué cargada de emociones tras descubrir un mundo perdido para la mayoría.

Mientras termino de “tejerles” este relato, observo a las mujeres cercanas a mí utilizando el arte del telar bereber (un tipo de telar marroquí) para realizar sus alfombras. ¡Es increíble! Cientos de finas hebras de hilo se pierden en sus manos. Una tabla marca el paso del tiempo en cada extremo y dos ganchos de metal hacen lo que interpreto rápidamente como una ceremonia de protección para su trabajo.



Oriunda de La Pampa (Argentina), Fabiana es corredora de ultra distancia. En febrero de 2020 salió a andar en bici por el mundo y la pandemia la sorprendió en Marruecos, donde aún reside. Conoció a Cheima mientras trabajaba temporariamente para la Association Tonwate (tonwate.com), una ONG dedicada al turismo solidario y a programas de voluntariado en la ciudad de Midelt. Le agradecemos profundamente que se haya convertido en cronista de Positiva para contarnos parte de su experiencia en África, el continente de la diversidad. Si no conocés a Fabi, leé la entrevista que le hicimos para la edición N° 9 que está online en positivarevista.com



POEMA HOY!

Por Florencia Forchetti

Vámonos a escalar
senderos amarillos.
Vámonos a escalar
rascacielos infinitos.
Tendremos que ser fuertes.
En nueve meses
seremos luna y estrellas
y, de la cola de un cometa,
nacerá nuestra herencia.

Vámonos a escalar
madrugadas despiertas.
En la razón de nuestros versos
señalaremos latitudes
destellantes y bellas.

Vámonos a escalar
las montañas imposibles.
Como invisibles nubes
llegaremos a buen puerto.

Es escritora y vive en La Plata (Buenos Aires, Argentina). Obtuvo una mención de honor por el poema «Arpegio» en la convocatoria anual de la Biblioteca Popular Alejo Iglesias de Villa Elisa, y otra por las poesías «Suerte» y «Te espero» en el concurso internacional de poesía y narrativa Letras para el Mundo. Realizó el taller de poesía en la escuela-taller de arte de la Municipalidad de La Plata.

Miro a un niño mientras juega. Hace que planea un pequeño avión. Efectivamente, se siente el piloto, el mejor, conduciendo de maravillas. Él disfruta siendo y yo viéndolo ser libremente.

DEJAR QUE LAS COSAS SEAN COMO TIENEN QUE SER

.....
Por **María Angélica Sadaniowski**

¿Cuántas veces nos hemos aferrado al volante de nuestra vida, tal vez forzándonos a transitar una ruta predeterminada con señalizaciones preestablecidas? Quizá sin registrar que existían otros caminos que valía la pena conocer. De una vez, deberíamos intentar, al menos, abandonar el control constante del "volante". Dejar de pensar que la vida tiene que ser así o de esta otra manera.

Me alegra darme cuenta de lo positivo que resulta que la vida no venga con un manual de instrucciones. Eso nos da la posibilidad de ser maestros y aprendices a cada instante para que las elecciones que hagamos sean nuestras, de nadie más.

¿Qué significa? Que el volantazo y la curva cerrada necesarios para cambiar de rumbo o dirección deben ser una decisión personal (de cada uno).

Es curioso: con el tiempo nos vamos acostumbrando, con nuestros pensamientos, a presuponer casi todo. La mayoría de las veces, con lujo de detalles; algo que, por cierto, cognitivamente es desgastante. ¿Y qué pasa en el plano de la realidad? Las situaciones y sus detalles acontecen como tenían que acontecer y no como nosotros supusimos.

Una buena propuesta sería poner de tu parte buenas intenciones, proyectos, sueños y, al mismo tiempo, animarte a confiar en que todo será como tenga que ser. ¿Qué evitás



así? El estrés. ¿Qué atraés? Alegría, confianza y plenitud. De alguna manera, al aquietar los pensamientos, preservás energía mental, física y espiritual, mejorando tu calidad de vida.

Ser el piloto de la propia vida

Por lo general, antes de actuar, cada sujeto se habla a sí mismo con frases mentales que se van grabando en su mente y que regulan, tarde o temprano, sus comportamientos. Si son de contenido negativo, resultan obstáculos para la expresión libre de la personalidad. En cambio, si son positivos, promueven un cambio a conciencia.

No se trata de querer ser esto o lo otro, así como no se trata de que las cosas sean distintas a como son... Se trata, en todo caso, de actuar verdaderamente de acuerdo con lo que creemos ser, dando paso a nuestra potencialidad pura, sin estar atentos a los observadores de turno. Como el niño jugando con su avión.

Tomar el rol de ejecutor de la situación que se esté viviendo exige que uno gobierne sus impulsos como un hábil y experto estratega y los conduzca por los caminos más adecuados. Los que tu intuición señala; esos que llegan en momentos de quietud y habitan cerca del corazón. Porque tu vida es tuya, de nadie más.

La Lic. Sadaniowski es psicóloga y counselor. Hace clínica de adolescentes, adultos y adultos mayores de manera virtual y presencial. Para consultarla, comunicarse vía correo electrónico a: sadaniowskim@gmail.com.

EL DUELO POR LO NO VIVIDO

.....

Por Javier Álvarez Cáceres

Es un tipo de duelo del que se habla poco. Consciente o inconscientemente, todos transitamos por él cuando luchamos o sufrimos por lo que creemos que debió ser, lo que creemos merecer o lo que nos hubiese gustado tener a lo largo de la vida; algo que no ha sido ni va a ser.

Sin darnos cuenta, hay algo que nos afecta a nivel emocional y repercute en nuestros pensamientos, emociones y conductas. Nos llena de frustración la constante espera; la espera de algo que nunca va a llegar. Así, por ejemplo, si atendemos a nuestro diálogo interior, podemos sorprendernos pensando qué debió hacer mi padre en tal ocasión, qué trabajo debí tener, cómo deberían ser mis hijos o cómo me hubiese gustado vivir mi vida...

Al estar focalizados en cómo deberían haber sido las cosas o las personas acorde con nuestras expectativas, no nos centramos en cómo son. Ello nos impide disfrutar o "digerir" lo que es y aceptar la realidad.

¿Qué hacer con un duelo no vivido?

Elaborarlo. Se trata de un proceso dinámico. Un duelo es un camino por transitar. Respecto de lo que no ha podido ser, es importante trabajar algo para lo que no nos han enseñado: la renuncia. Nos cuesta renunciar y al no saber o no poder hacerlo, dirigimos la atención a aquello que nos llena de frustración o ansiedad.

En tal caso, el duelo tiene que ser un proceso consciente en que renunciamos a aquello que no existió, no existe y no va a existir, con el objetivo de conseguir la aceptación



PH: Jacques GAIMARD en Pixabay

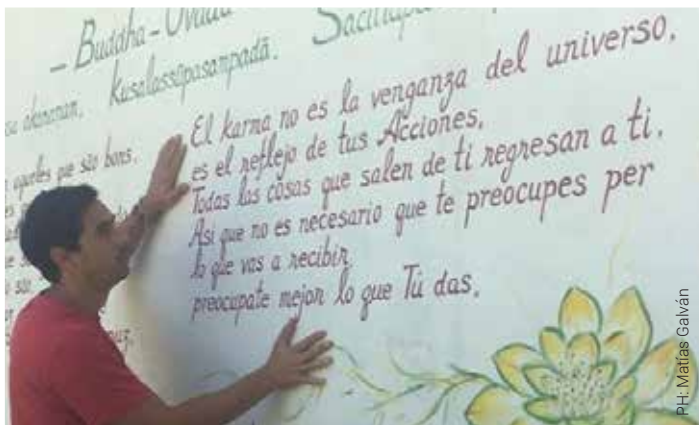
de lo que no es como querríamos que hubiese sido.

Si mi padre no iba conmigo al parque, sería interesante que viese a mi padre en conjunto; puede ser que a nivel afectivo no fuese el padre que necesitaba, quería o me hubiese gustado, pero, quizás en otros campos, sí estuvo a la altura. Si, aun así, la balanza sigue negativa, razón de más para trabajar la renuncia. Si mi pareja no es muy social y a mí me gustaría que no fuese una persona tan tímida, tendré que renunciar a la idea de la "pareja perfecta" y aceptar a la pareja que tengo. El objetivo o propósito es cerrar una etapa de algo que no ha sido y no va a ser.

A veces conseguimos renunciar a través de un trabajo cognitivo, modificando pensamientos y, en ocasiones, realizando algún ritual para despedirnos de un ideal.

El duelo por lo no vivido nos puede causar dolor e impedirnos vivir el presente en toda su potencialidad. Ocurre cuando quedamos aferrados no ya al pasado, sino a una idea de pasado. Ese dolor sordo que permanece es algo que, con el adecuado trabajo, puede aliviarse. Cuenta conmigo para acompañarte en ese proceso, orientarte en ese trabajo y ganar así calidad de vida.

Javier es psicólogo, miembro del Colegio oficial de psicólogos de Andalucía. Web: javierpsicologomalaga.com



PH: Matías Galván

DESCUBRÍ TU CONEXIÓN CON LOS NÚMEROS PARA VIBRAR ALTO Y EN POSITIVO

Por Matías Galván

Soy exfutbolista. Curioso, ¿no? Hace unos años, descubrí el apasionante mundo de la numerología, me formé en esta área y hoy quiero contarte todo lo que sé, a vos que estás transitando un camino hacia el autodescubrimiento.

Soy Matías Galván. Tuve la suerte de ser futbolista profesional, integrante de la selección nacional de Fútbol-Playa, con la que jugué cuatro mundiales. También participé de la Liga de Italia junto al hijo italiano de Diego Armando Maradona. Viajé por el mundo; jugué profesionalmente en Emiratos Árabes, Italia y Portugal, entre otros países.

Siempre me interesaron los números. Siempre pensé que había algo más allá de ellos y que se podían asociar a lo que vivimos en el día a día. Así, leyendo y formándome fue como incursioné en el mundo mágico de los números hace años.

¿Qué puede hacer por vos?

La numerología nos descubre como energía. Eso cambia el



Junto a Maru Vydra en espacio Ser Holístico

PH: Matías Galván

COMPARTÍ
TU EMPRENDIMIENTO

modo que tenemos de mirarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean. Asimismo, la manera en la que observamos las emociones que se disparan en nuestra vida cotidiana, que son energía positiva o negativa. Siempre digo: Nada es bueno o malo, simplemente es.

¿En qué nos puede ayudar saber sobre nuestros números maestros o que rigen nuestra vida? Para aprovechar al máximo la energía que nos aportan, reconocer nuestras emociones y redireccionarlas para que vibren siempre en positivo. A favor.

Nuestra fecha de nacimiento, nuestro nombre completo y los números que nos acompañan nos brindan información. A veces hasta hallamos señales en la hora que se ilumina en el teléfono o en el número de la patente del coche. Supone dejar salir a nuestro niño interior y autorizarlo a jugar. Es así como podemos descubrir la novedad, advertir ciertas combinaciones y captar aquello que nos quiere decir el Universo a cada paso. ¡Es muy interesante!

El "sendero natal urgencia interior", por ejemplo, es el resultado de nuestra fecha de nacimiento. El "año personal", que cambia año a año, nos aporta una vibración especial. Cuando conocemos "nuestros números clave" somos capaces de reconocer cuándo no vibramos en positivo e integrar la dualidad. Además, así es posible descubrir los momentos más propicios para realizar viajes, mudanzas o hacer cambios en la vida familiar o laboral. Los números aportan señales del Universo para que podamos descubrir el camino a seguir tomando las opciones y alternativas más sabias.

La numerología abre las puertas a un mundo apasionante

Lo que más me gusta de mi trabajo es conectar con otras personas. Me gusta decir que, si sana uno, sanamos todos. En esta Nueva Era de Acuario, al reconocernos como energía, dejamos de juzgarnos. Muchas estructuras se van rompiendo y cayendo a escala global y a nivel personal. Es hora de preguntarnos qué nos motiva, qué nos apasiona... A veces los números tienen mucho que decir acerca de esto.

¿Quiénes asisten a sesiones individuales de numerología? Te preguntaré. Nadie raro o especial. Recibo consultantes de todas las edades: desde jóvenes con distintas carreras a personas más grandes que transitan un camino de autodescubrimiento y autoconocimiento. Se trata de personas que van dejando de lado el "deber ser" y los mandatos. Mujeres y varones que descubrieron en los números una energía que está ahí para allanar el camino que viene a hacer el alma en esta Tierra: lo que vinimos a trascender. Por ejemplo, este año 2020, que está vinculado con el número 40 y la cuarentena, muchos pudieron redescubrirse a partir de todo lo que pasó externamente y lo que les pasó internamente. La numerología, por cierto, ayuda a trabajar en uno mismo y en la relación con los demás.

Las consultas giran en torno a temas de pareja, familia, trabajo... También están quienes quieren saber qué meses del año resultan más convenientes para tomar decisiones. Están los que, asimismo, trabajan con el árbol genealógico a partir de algunos datos o señales que aporta el año de nacimiento. Ello puede derivar en sesiones de biodecodificación a cargo de María Eugenia Vydra, alma máter de Espacio Ser Holístico. Con ella también ofrecemos sesiones de *coaching* numerológico combinadas con Flores de Bach. Y junto a una astróloga del espacio, astro-numerología en sesiones de 50 minutos.

Ojalá te animes a descubrir los números que vibran alto en tu vida. Me despido deseándote, para este nuevo año que ya empieza, que seas capaz de viajar cada día más libre y liviano de equipaje. Pongo el corazón al servicio de lo que viene. Para acompañarte como lo que soy (y somos): energía en constante movimiento.

✓ Si querés acercarte a la numerología y servirte de ella, pedime más información. Atiendo en zona norte de GBA, en Espacio Ser Holístico (@ser.holistico en Instagram). También brindo consultas online. Escríbeme a través de mi Instagram: @numerologia_serholistico. En mi Instagram también encontrarás videos interesantes sobre numerología y algunas claves para descubrir tus números maestros.



TINA kids

Canta y Juega

Un SHOW MUSICAL para toda la familia
CANTA BAILA JUEGA CREA RIE SUENA
con **TINA KIDS** y sus canciones

- Ganadora del Latin GRAMMY 2006 al mejor álbum de música infantil.
- Álbum seleccionado para el Programa de Mentoring de la SGAE.

AUDITORIO FELIPE VI

3 de enero de 2021

Dos funciones: 12:00 y 17:00 h.

Precio: 10€, gratis de gestión incluidos.
Venta de entradas: www.laestepona.com

LATIN GRAMMY 2006

Ayuntamiento de Estepona

MSC EVENTOS



F·R·I·E·N·D·S

Por Luis Buero

¿Quién no soñó, alguna vez, vivir en un edificio con sus mejores amigos? ¿Compartir con ellos y ellas los desayunos en el mismo bar? Un clásico televisivo americano de los años 90 lo hizo realidad en el formato de serie y el género comedia de situaciones y lo filmó en los Estudios Warner Bros.

Casi un programa de culto, la sitcom *Friends* lanzó su primer episodio en septiembre de 1994 y el último en mayo de 2004. Diez años al aire, diez temporadas y un total de 235 episodios. Al final del primer año de emisión, sin demasiada repercusión, la cadena NBC estuvo a punto de cancelarla, pero los productores apostaron a continuar, ganando de a poco una gran cantidad de fans de las más variadas edades, listas para defender, a capa y espada, todas las críticas. ¡Y fue un éxito total!

David Crane y Marta Kauffman, casi sin saberlo, crearon una de las series favoritas de más de una generación, y aún hoy, 26 años después, la gente sigue hablando de ella, y Warner continúa repitiendo los capítulos originales.

La historia, que tiene como epicentro, y casi como unos protagonistas más, a la ciudad de Manhattan y al café Central Perk, narra las aventuras y desaventuras de un grupo de amigos que también son vecinos. Con un elenco de don nadies, *Friends* marcó el camino de varias estrellas de Hollywood que, hasta hoy, siguen vigentes. Allá por 1994, unos muy jóvenes Jennifer Aniston, Courteney Cox, Matthew Perry, Matt Leblanc, Lisa Kudrow y David Schwimmer se embarcaban en la aventura de contar cómo era la vida de estos personajes tan entrañables de la ciudad de Nueva York: Rachel, Mónica, Chandler, Joey, Phoebe y Ross, respectivamente.

Con innumerables nominaciones a los Globos de Oro, *Friends* solo se consagró ganadora del premio una vez. Tocando problemáticas de género, evolución personal, relaciones amorosas y fraternales, todos los episodios están diseñados para que el público pueda siempre estar al tanto de la historia, incluso generar algunos debates que nunca dejaron de ser la conversación del momento (¿Rachel y Ross estaban verdaderamente separados? Es uno de los más comunes) y un final que hoy está siendo cuestionado, pero que, en su momento, fue aceptado.

Con varias apariciones estelares como personajes invitados de grandes estrellas de la industria, *Friends* siempre es recordada en algún otro contenido audiovisual, siendo aún de la compañía Warner Bros (la distribuidora original). Fue una comedia basada en la amistad y los buenos y malos momentos de un grupo de jóvenes: los triunfos, el amor, el pasado y el futuro.

Dicho grupo está planeando un regreso a la televisión del elenco completo, que, debido a la pandemia por COVID-19, trasladó su rodaje para el 2021. Será una miniserie por estrenarse con la reciente adquisición de HBO MAX. Algo que los fans están ansiosos por ver ya.

Luis Buero es periodista de raza, escritor, guionista, psicólogo social y counselor (consultor psicológico).



2020 fue desafiante en muchos sentidos. Nos llevó de la sorpresa y la incertidumbre al descubrimiento de la novedad, de la apatía al entusiasmo... Tuvo de todo emocionalmente hablando.

Si hay algo que este año puso de manifiesto fue que veníamos "encuarentenados" desde hacía tiempo; encerrados en nosotros mismos y prestando poco (o nada) de atención al entorno.

En marzo, un "bichito" peligrosísimo e invisible hizo colapsar los servicios de salud y "amenazó de muerte" a la población. Las diferencias sociales, de razas, religiones, culturas y edades se borraron de un plumazo, dejando al descubierto la vulnerabilidad propia del "sistema" y de cada uno de los que le damos forma y vida.

¿Y qué pasó? Cada cual reaccionó, a su estilo, a la cuarentena, al distanciamiento social, a los protocolos de seguridad y a las sugerencias de los gobiernos. Hubo quienes simplemente acataron y otros (los menos) que, al fin, se animaron a cuestionar medidas y pensar críticamente el modo de estar en este planeta enclenque.

Bien por ellos, porque en un mundo que vive al revés, el futuro está en manos de quienes vivan, de a ratos, a contracorriente.

STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**

Diseño gráfico: **Paola Spigardi**

Corrección: **Lucas E. Gómez**

Foto de tapa: **María Susana Molina Garbiso.**

Nuestra web: positivarevista.com

Seguinos en las redes sociales: [@positivarevista](https://www.facebook.com/positivarevista) en Facebook e Instagram.

✓ Seguilo en redes sociales: [@lucasteka.humorgrafico](https://www.facebook.com/lucasteka.humorgrafico) en Facebook y [lucasteka.humorgrafico](https://www.instagram.com/lucasteka.humorgrafico) en Instagram.

