

POSITIVA

OTRA MIRADA

Valeria Nusbaum
y sus talleres de
lectura y escritura

En Benalmádena,
Fani y sus
deliciosas
tartas

GISELLE
Mazzeo

*"Lo lindo de la vida es
que uno siempre puede
volver a empezar".*

La música es vida. ¡Dale play!



“DEBERÍAMOS TEMER MENOS AL CAMBIO Y VERLO COMO UNA OPORTUNIDAD”

Por Laura Zavoyovski

Giselle Mazzeo trascendió el mundo de las redes y saltó a las librerías cuando en 2019 publicó “Sos la vida de mi amor” (Hojas del Sur), libro en el que contó, abiertamente, cómo era perder de forma sorpresiva al amor de tu vida (Martín) y seguir viviendo. Sí, claro, su nombre te suena porque, además de ser una de las escritoras del momento, seguro leíste la entrevista que le hicimos hace unos meses para nuestra edición 13 (la de la suerte).

¿Qué se trae entre manos este 2021? Una nueva obra que promete: su segundo libro, *Sin canción no hay historia*. En él se le anima a la ficción para revelar el lado B de una decena de relatos que muestran al desnudo los puntos de encuentro y de desencuentro de los “vínculos modernos”. Como si fuera poco, Gi nos cuenta su presente y nos adelanta los proyectos sobre los que se encuentra trabajando este verano en Buenos Aires.

¿Cuándo y cómo decidiste lanzarte al desafío de escribir ficción?

Después de haber escrito mi primer libro casi con el corazón en la mano, quise separarme un poco de lo autorreferencial y animarme a la ficción. La verdad es que fue todo un desafío, pero me ayudó muchísimo a aprender más acerca del oficio de escribir: construcción de personajes, armado de una historia, diálogos, etcétera.

¿Cómo fue la escritura durante un 2020 tan singular y quiénes conformaron tu “círculo de confianza” en ese proceso?

Sin dudas este libro no hubiera sido igual sin la pandemia. Si bien yo ya lo tenía empezado desde antes, el tiempo en casa me permitió terminar de darle forma. El encierro potenció mi creatividad: me puse a dibujar y a escribir más. Porque cuando no podés viajar ni salir, el adentro y la imaginación te salvan. Estoy convencida de que todo tipo de arte es en sí mismo una forma de libertad.

Mi “círculo de confianza” para este libro estuvo conformado por Lucila Varise, que me hizo de *coach* literaria durante el proceso de creación; Pao Adler, que se encargó de la corrección y edición; y Cinwololo, que me animó a dar un gran paso e incorporar mis dibujos —y como yo la admiro muchísimo, fue un honor para mí que escribiera el prólogo—.



PH: Giselle Mazzeo

EL ESPEJO TIENE DOS CARAS Y LAS DOS DICEN SU VERDAD

Cuando Giselle terminó de escribir "Tonta", el primer cuento de *Sin canción no hay historia* (Hojas del Sur), una amiga le sugirió que escribiese, además, la versión de los hechos de otra de las protagonistas de aquel relato. Así surgió la brillante idea de dar a conocer "las dos caras de la misma moneda", dando vida al lema neurálgico de esta obra: "Toda historia tiene su lado B".

La falta de comunicación es una constante en todos los relatos, y en la vida misma... El lado B de cada historia dista bastante del A y ambos están a "mil kilómetros" de una única versión de los hechos. ¿Qué nos pasa?

Con este libro yo quería mostrar justamente esto: la falta de comunicación, cómo nos complicamos la vida imaginando lo que no es, suponiendo cosas que el otro no percibe igual. Escribir el lado A y el lado B de estas historias me ayudó a ponerme en el lugar del otro, entender que muchas veces no hay una sola verdad, sino tantas verdades como personas.

Hablás de la posibilidad de rebobinar y dar marcha atrás en la vida, avanzar, "eyectar" de tus días a alguien, poner un stop o dar vuelta el casete...

Es lo lindo de la vida: que uno siempre puede volver a empezar. A veces estamos tan aferrados en dar vueltas en el mismo casete una y otra vez, que nos perdemos de escuchar algo mejor. Deberíamos temer menos al cambio y poder verlo como una nueva oportunidad.

Uno de tus tuits más resonantes, allá por 2016, que hoy se reaviva con esta obra, es *Quedate con quien se banque tu lado B*. Tu hit le puede gustar a cualquiera.

Ese tuit nació estando con Martín. Yo venía de relaciones superficiales en las que solo compartía la parte "linda" de mi vida. Mi hit. Pensá: un sábado a la noche, toda maquillada, vestida divina, relajada en un finde sin hijas... ¡¿Quién no va a quererte?! Es obvio que esa es tu mejor versión. Pero pocas personas están dispuestas a bancarse tu lado B, un domingo despeinado, con fiaca, o peor aún, un lunes madrugando,

apurada por llevar a tus hijas al colegio, con el estrés de que te olvidaste de preparar la vianda y todo un día laboral por delante

Por eso digo: Quedate con quien quiera compartir el lado B de tu vida, porque quien comparta tu rutina, el día a día, sin dudas va a divertirse con tu hit también.

Si, como se afirma desde la portada del libro, toda historia tiene su lado B, ¿cuál sería el de la que te tuvo a vos y a Martín como protagonistas?

El lado B de esa historia podría estar contado por nuestros amigos, nuestra familia, su hermano, mis hermanas, mis papás, nuestras hijas... Toda la "revolución" que significó para nosotros encontrarnos, conocernos, vivir todo tan intensamente; creo que afectó de distintas maneras a quienes nos rodean y seguro hay otra historia por ahí que vale la pena ser contada.



¿CÓMO REVERTIR UN AÑO QUE COMENZÓ MAL?

El 31 de diciembre de 2020, falleció Andrea, una de sus hermanas. Gi, experta en pérdidas a esta altura, dedicó el último mes y pico a apoyarse como familia, y, en medio de su propio trabajo de duelo, lanzar su segundo libro, entre otros proyectos 2021. Armó, además, un e-book para descargar de forma gratuita en su página. En *Historias que inspiran a seguir* (así se llama) comparte las historias de duelo y de señales que, a partir de su primer libro, le fue compartiendo la gente. "Es un sanar ayudando a sanar a otros", cuenta.

Recibí tu primer libro con una tarjeta hermosa diseñada por vos que decía: **Una vez rotos, somos indestructibles**. ¿Cómo se hace para estar entera y de pie a cuatro años de haber perdido a Martín y a solo un mes y pico del "último adiós" a tu hermana?

El mejor homenaje que podemos hacer a quienes no están es vivir. Lo aprendido con el duelo de Martín me ayudó muchísimo con la partida de mi hermana. No hubiera sido igual si yo no hubiera pasado por todo eso antes. Duele mucho y se extraña compartir momentos con esa persona, pero me ayuda saber, o más bien, sentir, que ellos no se fueron. Que siguen estando, siguen siendo en tiempo presente. Aunque no los podamos ver, ellos nos acompañan; me lo demuestran con sus señales. Y a mí eso me hace ver la muerte de otra manera. Y la vida, en definitiva, también, porque desde hace cuatro años vivo de otro modo. Entendí que estamos de paso y que no tiene mucho sentido aferrarse al sufrimiento. Que, como dicen, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es siempre optativo.

Los proyectos nos hacen olvidar que la muerte nos pisa los talones, ¿en qué andás trabajando estos días para despejar la cabeza?

Estoy en plena difusión de este nuevo libro, disfrutando del ida y vuelta con los lectores. El proceso creativo de un libro es tan solitario que, cuando sale a la luz, te emociona ver a un otro leyéndolo. Y como su lectura es igual de solitaria, se cierra así un círculo casi mágico.

Además, a mí no me gusta "spoilear" ni publicar nada hasta que no sale, para generar un factor sorpresa en quien lo lee; y eso me obliga a saltar al vacío sin saber si va a haber agua o no, si va a gustar o no.

Más aún siendo este libro tan distinto al primero: había ahí cierto riesgo. Pero soy una convencida de que uno tiene que hacer las cosas como le gustan a uno, ser fiel a uno mismo y a la historia que quiere contar, más allá de si piensa que puede o no funcionar. Si me hubiese dejado llevar por lo que creía que a la gente le gustaría leer, nunca hubiera sacado mi primer libro. Mis miedos me decían cosas como "¿Quién va a querer leer tu historia? ¡Nadie quiere leer acerca de la muerte!".



UNA MUJER POLIRRUBRO

Giselle es diseñadora gráfica. Sus dos libros llevan su impronta de la tapa a la última página y su creatividad se materializa, asimismo, en cuadernos, agendas y hasta mates con dibujos hermosos y frases emotivas.

¿Qué otras cosas te gustaría hacer uniendo palabras y diseño?

Me gusta probar cosas nuevas; soy una incansable buscadora. Muy pronto están por salir unos pins metálicos con mis dibujos, y mi idea es seguir investigando nuevos soportes para mostrar mi arte. Otro de mis proyectos para este año es un mazo de cartas ilustradas, una especie de oráculo con relatos que estamos gestando con la escritora Natalia Lewitan.

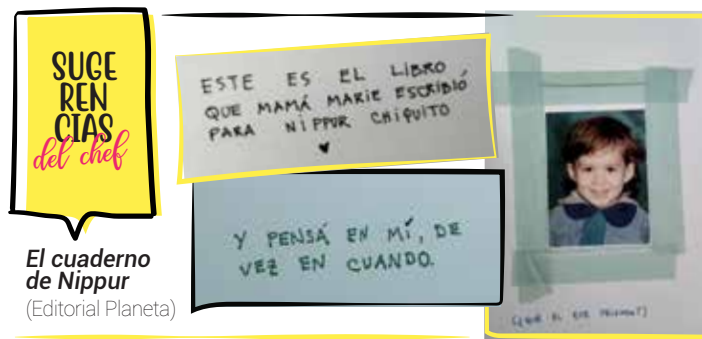
Ya empecé a escribir mi tercer libro, que tiene que ver con las casualidades y el "sincrodestino" (está vinculado a las coincidencias que nos suceden a lo largo de nuestra vida). Ah, y como si fuera poco, estoy produciendo un *podcast* que pronto va a salir a la luz.

¿Te diste cuenta de que uno no sirve para una única cosa?

Totalmente. Soy de hacer muchas cosas a la vez porque solo probando me doy cuenta de qué es lo que me sale mejor o me gusta más. Antes me volvía loca pretendiendo encasillarme en quién era o qué hacía. Con el tiempo entendí que una es muchas cosas y que en esa suma de cosas está la riqueza. Lo que vos sos, no lo es nadie; tus vivencias, tu forma de ver la vida, no lo ve nadie de la misma forma ni lo expresa igual. Y eso es lo que tenés para ofrecer al mundo, nada más y nada menos.

Giselle sabe de sobra que la vida no siempre (casi nunca) es como uno quisiera. Que, en ella, se gana y se pierde (hay que aprender a vivir con eso), pero que ello no significa que no merezca el esfuerzo de jugársela a cada minuto. Y, como pocos, pone en práctica lo que piensa y dice, algo que es realmente difícil. Es una de las principales razones por las que inspira a otros a ir detrás de sus sueños. Bien por ella. Bien por los que, a pesar de todo, siguen haciendo rica limonada con los limones que les da la vida (o les tira por la cabeza).

Sigue a Gi en las redes @saycheesetolife y compra sus libros a través de su página en internet gisellemazzeo.com, de la web de la editorial o en las principales librerías de Argentina.



En diciembre de 2020, la sugerencia fue ver *El cuaderno de Tomy* en Netflix. Bueno, hete aquí el libro en el que está inspirada esa peli.

María Vázquez, autora de esta preciosidad, padeciendo un cáncer terminal, decidió en 2014 escribir algunas páginas de un cuaderno para que su hijito la recordara por siempre. Gracias a su marido Sebastián y a muchos de sus amigos, esos 160 folios dedicados a su nene de 3 años a modo de despedida se transformaron en un mensaje de vida. Todo amor.

En efecto, *El cuaderno de Nippur* (editorial Planeta) es una compilación de anotaciones amorosas de una madre creativa a quien la muerte pisaba los talones. En ellas, María se muestra fuerte como una roca y hasta irónica frente al tema de su muerte. ¿Triste? Sí, pero ella dio a su legado un tono artístico y 100 % original que lo aleja del dramatismo. ¿El resultado? Una auténtica obra de arte que incluye partes de su biografía, su historia con Sebastián (papá de Nippur), sus dibujos, sus gustos, sus mejores anécdotas y fotografías, sus consejos al pequeño y, como no podía ser de otro modo, su pesar por tener que dejarlo tan pronto.

Ocupar el lugar de observador de dibujitos, detalles, frases, colores y sentires de alguien que transita el final de la vida es conmovedor e inspirador. Sin duda, este libro convoca a vivir cada día con intensidad, porque nunca se sabe con certeza cuál es el último berrinche, la última ida a la plaza o el último abrazo compartido.



✓ Para comprar el libro, ingresar a planetadelibros.com o planetadelibros.com.ar. Además, está disponible en Amazon.



P.H. StockSnap en Pixabay

MASCULINO Y FEMENINO: CONCEPTOS EN CONSTANTE TRANSFORMACIÓN



Por **Luis Buero**

El género no es el sexo, sino el conjunto de significados y mandatos que la sociedad atribuye al rol femenino y al masculino en un determinado momento histórico y social. El concepto “ideal” de género en un tiempo dado nos condiciona a través de la cultura que todos vamos construyendo a diario, indicándonos una supuesta forma de ser hombre o de ser mujer.

Por fortuna, el “androcentrismo” —subordinación de la mujer al hombre— que ha prevalecido a través de por lo menos 2500 años está hoy en franca, pero lenta, transformación.

El mundo laboral se divide en un ámbito privado y otro público; a la mujer se la condenó históricamente a la invisibilidad del trabajo doméstico, en el papel de la proveedora obligada de servicios indispensables pero gratuitos.

Lo femenino es definido todavía como el territorio de lo emocional, lo silenciado —de allí que tantos abusos de distinto tipo se realicen dentro del perímetro de lo privado—, y el de todo lo que tiene que ver con la reproducción humana —desde tiempos ancestrales, la mujer se percibe como madre, y el embarazo como su estado de perfección bíblica, su finalidad natural—. Ninguna escapa a esta discriminación, solo que algunas se convierten en “Superniñas”: son las que corren desde la empresa con el celular pegado en el oído y el trajecito sastre impecable a comprar el azúcar impalpable para la torta del hijo.

El arquetipo viril —muy cuestionado, aunque vigente— nos presenta un hombre proveedor de bienes materiales, productos culturales y de la sexualidad. El varón pertenece al sector de lo público; en síntesis, detenta el poder. Por eso las

mujeres han sido excluidas durante siglos del discurso histórico y de sus símbolos fundamentales, convirtiéndolas en un objeto que hoy lucha por ser sujeto, a la par del hombre.

Ya en la polis griega, el ciudadano era definido por Aristóteles como el varón perfecto. Y, por si no lo recuerdan, la pobre Antígona —tal vez la primera feminista de la ficción— muere lapidada por pretender enterrar a su hermano Polinices contra la voluntad de su tío Creonte.

A través de los siglos, muchas mujeres “sin rostro”, es decir, anónimas, participaron activamente en las luchas por la independencia de distintas colonias que luego lograron su autonomía, pero cierta “lógica de las diferencias” las dejó a un costado de la gloria, salvo contadas excepciones.

Hoy, aun el inconsciente colectivo sigue atribuyendo a la mujer el rol doméstico por excelencia a través de representaciones sociales y psíquicas que nos inclinan, desde que nacemos, a desarrollar ciertas potencialidades e inhibir otras. No ocurrirá en este momento en las grandes capitales, pero sí en los pueblos del interior, en cualquier país del mundo.

De allí también la idea —según el estereotipo— de que la mujer es sensible, dócil, emotiva, y de que el hombre es racional, duro y no llora. Por eso las telenovelas son para ellas y se emiten en horario vespertino; por la noche llega el hombre, para el cual la casa es un lugar de ocio; no así para su compañera, que “sigue estando en su ámbito laboral”. Esta “división”, aunque parezca pasada de moda, sigue marcando territorios.

Las necesidades sociales que, en el siglo pasado, motivaron el acceso de la mujer al mundo de la producción demostraron que ellas son más versátiles y eficaces que los varones. Por otra parte, la desocupación generó nuevos “amos de casa” resignados a aceptar que la representación de la masculinidad ya no se asienta en el afuera.

En la actualidad, hay que decirlo, algunos matrimonios sucumben porque la lógica del mercado se traslada a la unidad doméstica y alguno de sus miembros no acepta los

nuevos roles. El varón se deprime y la mujer, a veces, lo fustiga y desvaloriza. Ya no puede admirar a su Cid Campeador, que plancha la ropa y cocina el bizcochuelo mientras ella vende seguros de vida.

Hoy más que nunca, la dicotomía masculino-femenino genera un nuevo drama en el que cada uno debe aceptar, compartir, negociar y respetar espacios, así como contener y, sobre todo, amar de veras al otro o, de lo contrario, seguir siendo un ejército de androides, demasiado solos y solas.

Luis es escritor, periodista, guionista, psicólogo social, counselor (consultor psicológico) y docente universitario. Es, además, autor de diversos libros de cuentos, guiones de tevé, de radio y de historietas, como así también de obras de teatro. Escribió cinco volúmenes de reportajes sobre la historia de la televisión argentina y un ensayo sobre los celos. Obtuvo la Faja de Honor de la Sociedad Argentina de Escritores (SAE) y ganó un premio Martín Fierro, entre otras distinciones.



La vida en cuarentena. Narraciones confinadas que ansían salir a la luz.

Puede que tus días cambien después de leerlas.
¿Te animas a ver qué pasa?

Descargalo por sólo 3€
o el equivalente en tu país al cambio oficial.

Se trata de un proyecto colaborativo que involucra a lectores y colaboradores de Positiva. Es una recopilación de muchas cosas. De textos, claro está, pero, asimismo, de emociones de todos los colores y, por sobre todas las cosas, de palabras sentidas; plenas.

La cuarentena fue (es) un periodo de crisis y oportunidad; alegría y desánimo; encuentros y roces; alianzas y cismas; duelo y renacimiento. Por ese motivo, este libro digital reúne 21 relatos de un tiempo de rosas y espinas (porque en la vida no existen las primeras sin las segundas).

¿Cómo adquirir este e-book? Ingresando a la web de la revista: positivarevista.com



PARA AMANTES DE LA LECTURA Y LAS LETRAS

.....

Por Valeria Nusbaum

Lectora apasionada y estudiosa de autores de ayer y de hoy, ofrezco talleres de lectura y de escritura por Zoom. ¿Te cuento más?

Siempre quise leer, escribir y ser profesora. Sí, desde niña, creeme. Escribo poemas y todo tipo de cosas desde que aprendí que podía expresarme de esa manera. Amo leer desde la misma época. El primer título que me atrapó fue uno de la colección Robin Hood de literatura juvenil (esa famosa de tapas amarillas). *Mujercitas* de Louise May Alcott marcó un antes y un después en mi vida: me enamoró para siempre de los libros y de la lectura como hábito.

Entonces leía: en mi cama, en el patio, en la casa de mis abuelas, en la reposera del verano de la hepatitis o bajo la sombra de la parra. Sin libros, sin duda, mi vida hubiese sido otra. No sé si mejor o peor (aunque siento que peor), pero distinta.

Amo leer. Me considero una lectora casi compulsiva. ¿Tengo un problema? Leo. ¿Estoy aburrída? Leo. ¿Tengo ímpetus de salvar a la humanidad? Leo. ¿Tuve contracciones? Leí. ¿Tengo insomnio? Leo. ¿Estoy enamorada? Leo. ¿Sufro por amor? Leo. ¿Tengo miedo? Leo.



Soy profe de Castellano, Literatura y latín, vocación que sentí desde chica. En 2020, la pandemia, como a todos, me cambió un poco la cabeza y, a mi trabajo como profesora en colegios secundarios (adoro trabajar en la escuela), sumé mis talleres de lectura y de escritura.

Si bien dicto talleres desde hace años, jamás había utilizado la virtualidad. Lo cierto es que cuando el mundo se puso "así", las propuestas se abrieron a participantes que quizás no hubieran podido cursar de forma presencial.

¡La experiencia fue maravillosa! Semana tras semana, leímos, pensamos, escribimos, nos conocimos y establecimos vínculos desde nuestras casas.

¿Cuáles son mis propuestas en modalidad virtual?

Taller de lectura. ¿En qué consiste? Envío por correo electrónico un corpus de lecturas y convoco a los alumnos a un conversatorio semanal. Ideal para aquel lector que a veces simplemente "no sabe qué leer". Partiendo de la lectura individual clásica, se genera una interesante lectura colectiva a partir del intercambio de voces en el grupo. Leemos,

sobre todo, cuentos. En cada encuentro abordamos un autor o una autora. Es un recorrido que incluye a los clásicos y a aquellos que están escribiendo hoy.

Taller de escritura. Este es un taller que coordino desde hace más de diez años. Está destinado a aquellos que disfrutaron de la escritura como forma de expresión (no hace falta tener experiencia previa). En grupos reducidos se fomenta el intercambio y la creatividad, ya que trabajo a partir de "consignas disparadoras" que puedan despertar zonas de la imaginación que estén "adormecidas". Muchas veces, escribir es una forma de sanar, no te olvides.

Hoy, a mis 41 años, me siento afortunada de poder vivir de lo que me apasiona y, como recompensa, recibir de mis alumnos un *feedback* tan positivo. Algunos asisten a mis talleres desde hace siete u ocho años y me siguen eligiendo, algo que me enorgullece.

Ya sabés: estés donde estés (sí, en cualquier lugar del mundo), si te gusta leer, profundizar sobre algunos autores y escribir, hablemos.

Contacta conmigo a través de WhatsApp (+54 9 11 6745-4372) o correo electrónico: valerianusbaum@hotmail.com

POR UN SISTEMA DE SALUD QUE FOMENTE LA DETECCIÓN PRECOZ

Por Laura Zavoyovski

El 4 de febrero fue el Día Mundial contra el Cáncer. Se celebra cada año con el fin de difundir acciones de prevención y detección temprana, y frenar así la incidencia del cáncer, una de las principales causas de muerte en el mundo.



En octubre, Bea Calvo, de 40 años, se comunicó conmigo: "El 30 de septiembre de 2019 me diagnosticaron cáncer de mama hormonal y me gustaría contar mi historia para concienciar y dar visibilidad a lo que es esta enfermedad, que no es rosa como la pintan".

Entonces, publiqué su relato en las redes sociales de *Positiva* con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama (19 de octubre). Pero ahora creo que es importante reforzar la idea de que, cuando hablamos de cáncer, el pronóstico depende, en gran parte, de la detección precoz. Y Bea vuelve a mi memoria, por lo que vuelvo a contar su peregrinaje por las consultas médicas para dar, al fin, con un diagnóstico.

El que sigue es un relato descarnado y triste sobre lo que debió afrontar esta mujer valiente que, por fortuna, está hoy recuperándose de tan mal trance.

LA HISTORIA DE BEA

Todo comenzó con una inflamación con dolor y una hendidura en su pecho derecho. "Tras varios meses intentando que me hicieran caso, los médicos me dijeron que era una mastitis, que, por la edad, NO ME TOCABA TENER CÁNCER DE MAMA, e indicaron una mamografía sin urgencia", relata desde Barcelona.

Sabiendo que aquello no podía esperar, su hermana le consiguió una consulta en el hospital donde trabaja y allí, en una mañana, le hicieron una mamografía y una ecografía. "No se me olvida más el momento en el que el ecografista me dijo que había dos bultos y que no eran buenos", cuenta. Tras una biopsia, confirmaron cáncer de mama multicéntrico hormonal. ¿Tratamiento? Un pack de quimioterapia, una cirugía y luego radioterapia. "En ese momento no podía parar de llorar. Le decía a la doctora «NO ME PUEDO MORIR, TENGO DOS HIJOS QUE CRIAR». Ella respondió que mejor lo que tenía a un infarto —una manera fría de dar ánimos—".

Prosiguió un mes de pruebas, estudios para evaluar si el cáncer se extendía por otras partes del cuerpo... El turno para la mamografía sin urgencia le llegó cuando estaba cursando su quimioterapia. ¡Un poco tarde! "La quimioterapia duró cinco meses. Fue dura físicamente por los vómitos, los dolores, las llagas, el cansancio... Tan dura que el día de Navidad de 2019 lo pasé en el hospital porque me caí en redondo en el baño por una fuerte bajada de tensión. Lloré mucho por no poder estar con mis hijos de 5 y 16 años y por cómo me veían: calva, sin cejas ni fuerzas. El 12 de abril de 2020, en pleno COVID-19, me realizaron una mastectomía (extirpación del tejido mamario y del pezón) y una linfadenectomía (extracción de los ganglios linfáticos). Estuve sola en el hospital", dice como si hubiese ocurrido el día anterior; la herida física cicatrizó, pero no así la emocional.

Bea perdió un pecho y se quedó solo con su otra teta, de talla 110. Hoy se encuentra recuperando fuerzas tras meses de radioterapia (25 sesiones). "Estoy asimilando todo lo que me ha pasado, porque no he tenido tiempo ni para eso. El tratamiento que consiste en recibir unas inyecciones cada 28 días para provocar la menopausia y unas pastillas para que mi cuerpo no fabrique ni estrógenos ni progesterona. Será

por 5 a 10 años, con sus correspondientes efectos secundarios. Como veis, el cáncer no es rosa como lo pintan. Es marrón; un marrón muy grande", confiesa.

A propósito del Día Mundial contra el Cáncer, todavía recuerdo las palabras de esta luchadora: "Pido más revisiones a las mujeres que acuden a la consulta porque notan que algo no va bien. ¿Qué es eso de «por la edad no toca»? Pasaron cuatro meses desde que fui a mi médico de cabecera por primera vez hasta que me dijeron lo que tenía. En ese tiempo, el diagnóstico y pronóstico podrían haber cambiado totalmente y pasar de un cáncer de mama a un cáncer metastásico".

No hay nada que se pueda agregar. Menos noes, más salud.



PH: Bea Calvo

Agradecemos a Bea su valentía para contar su historia y contribuir así a que otras personas no pasen por lo mismo

Ludwig van Beethoven (1770-1827) sugirió en una oportunidad a una talentosa joven: “El día que puedas escuchar el silencio entre las notas podrás componer tu propia música”.

OPERAR UN CAMBIO ES POSIBLE

.....
Por María Angélica Sadaniowski

Ema, esa mañana, quería dedicarse a ella; al menos por unas horas. Dado que su trabajo demanda atención plena, supo que era necesario parar y oxigenar mente, cuerpo y espíritu. Estaba inmersa en sus pensamientos, como divagando, cuando el teléfono celular que llevaba en el bolsillo le “avisó” que le habían llegado varios mensajes. Decidió que podrían esperar. Era miércoles y sus amigos y familiares bien sabían que en esos días no dispone de mucho tiempo. “Si fuese urgente, me llamarían”, pensó.

Se dejó caer sobre un sillón de la galería. Corría una brisa suave y el sol acompañaba. Centró su atención en el movimiento de las ramas de un árbol.

Había logrado hacer un *impasse* (una tregua consigo misma) y se felicitaba por ello: la mayoría de las jornadas no se brinda el espacio para escuchar sus silencios, esos que le permitirían discernir hacia dónde y cómo podría generar cambios en su estilo de vida, para así crear la vida que anhela.

ACCIONAR, ATREVERSE, PENSAR Y CONCRETAR

Ema se sintió rara. Es normal: por lo general el vacío de ocupaciones, obligaciones e incluso una línea en blanco en la agenda causan incertidumbre. Incertidumbre ante la posibilidad de vivenciar esa sabiduría que emana del silencio y del tiempo dedicado a uno con exclusividad.



Aunque nos escabullamos y dejemos escapar la oportunidad, seguirá latente, esperando que le demos permiso para anoticiarnos de una buena nueva. Sin embargo, tememos al cambio. A lo inesperado (todo cambio lo es). Entonces, aunque lo deseemos con intensidad, nos negamos a dar el paso que tenemos que dar para evolucionar. A propósito, un gran iluminado del siglo pasado dijo: “Nadie teme lo desconocido, teme dejar lo conocido”.

Ema se preguntó: ¿Y qué pasaría si lograra el cambio que necesito? ¿Acaso no me sentiría mejor? Comenzaba de a poco a dar el primer paso. Escuchar entre sus silencios en efecto era el comienzo de un proceso desconocido. Lo desconocido no se puede temer, porque no se conoce (¿Acaso sabemos si es bueno o malo?). De hecho, lo desconocido puede ser mejor que lo acostumbrado.

“Para que algo cambie en mi vida, necesito hacer algo diferente a lo que estoy haciendo; dejar de repetir lo que hasta ahora siempre me dejó en el mismo lugar, sin avanzar”, se dijo a sí misma y dejó de resistirse al cambio.

No se trata de no tener miedo, sino de ser valientes para dar un salto de fe en la dirección que indica el alma. Buscar adentro (y no afuera) respuestas, ser responsables de cada acto y creadores de la propia realidad. De la propia música, como sugería Beethoven.

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.



TARTAS Y DETALLES PARA TU DÍA ESPECIAL

Por Verónica Groppa

Me dicen Fani y desde hace algunos años me dedico, con entusiasmo, a preparar tartas caseras. Es algo que me apasiona y que hoy quiero compartir contigo.

Cocino tartas, galletas, roscones y detalles dulces que destacan por su sabor casero y su decoración única. Los elaboro con materias primas de primera calidad y al gusto de cada cual, cumpliendo los deseos de mis clientes en cuanto a decoración y variedad de rellenos (nata, Nutella, dulce de leche, chocolate, crema de limón, entre otras opciones).

Como todos, me encuentro al pie del cañón, reinventándome y creciendo ante las adversidades a las que nos enfrenta el bendito coronavirus, las restricciones para circular, entre una larga lista de contratiempos. Pese a ello, trabajo día a día con pasión. Simplemente porque amo lo que hago.

No hay una tarta igual a otra. Adapto la decoración al personaje favorito, la afición o profesión de la persona homenajeada. Me animo a todo: me encanta innovar y hacer de mis creaciones auténticas obras de arte. Porque amo superarme y desafiarme a diario para satisfacer los antojos y caprichos de quienes llegan a mí buscando una tarta original para algo igual de especial.



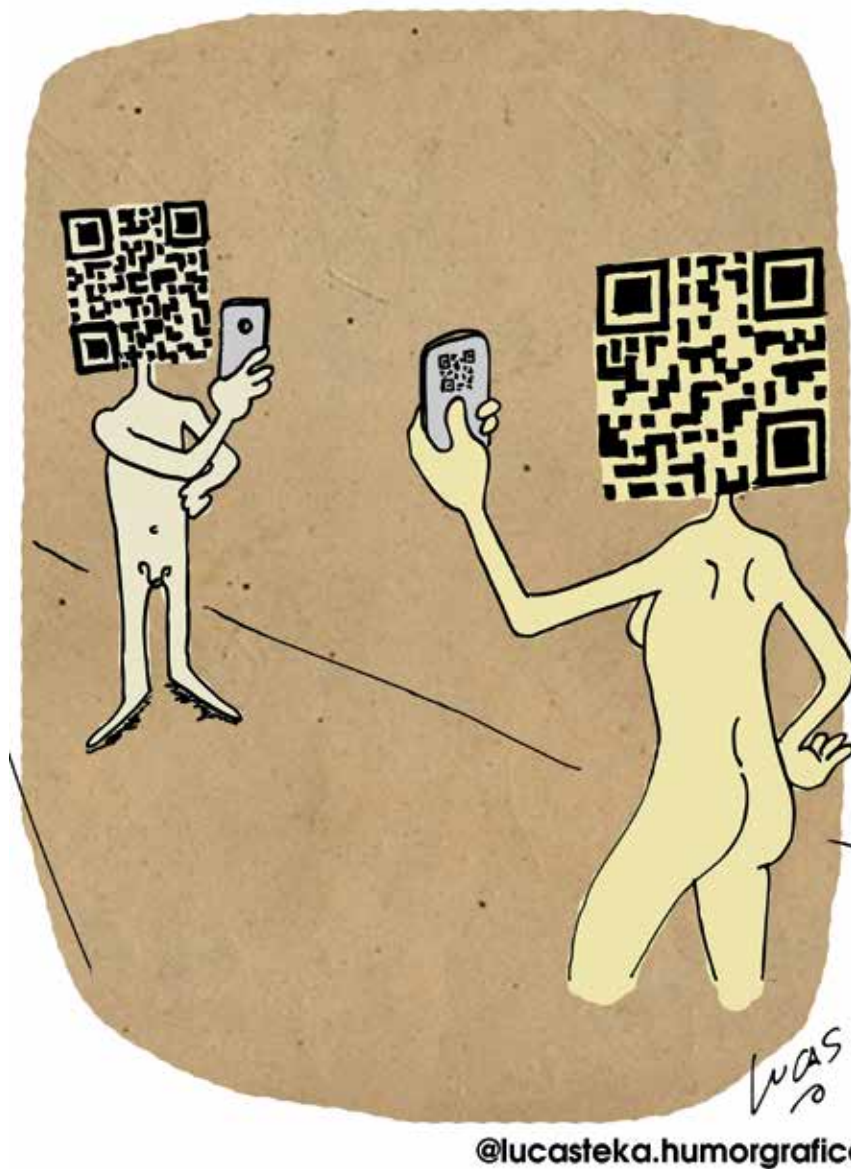
Puntualmente, en este momento me encuentro trabajando algunas ideas con motivo de San Valentín, como galletas con forma de corazón, ramos de rosas 100 % comestibles y coloridos, y tartas con un toque romántico. Hago todo lo posible para que tu 14 de febrero sea dulce como tú mereces.

¿Qué tipos de tartas preparo?

Tarta de queso, bizcocho de naranja y crema de limón, de chocolate o de crema de queso y fresas. En definitiva, el bizcocho y el relleno que más te gusten. También mini-galletas, protagonistas infaltables de un *candy bar* en tu evento especial.

Todas riquísimas y muy bonitas a la vista de tus invitados, brindando el toque dulce que necesitas para amenizar todas tus celebraciones. Llámame si deseas contar con una de ellas en tu próximo evento. ¡Te haré quedar de maravillas!

Elaboro en Benalmádena, ciudad donde resido, pero vienen a comprarme de toda Málaga. Consúltame y te cuento. Encuéntrame en Instagram (@lospastelitosdefani) y Facebook (Los Pastelitos de Fani).



A 40 días del inicio de 2021, ¿en qué nivel están tu entusiasmo, tu capacidad creativa y tu fortaleza? Sé honesto. ¿Cómo?! ¿Otra vez culpando al COVID-19 por cuestiones de las que, como adulto, eres 100 % responsable?

¡Arriba los corazones! Como bien transmite Giselle Mazzeo, la vida es demasiado corta como para complicársela. La felicidad o el bienestar personal no dependen de las cifras del coronavirus; tampoco de la economía; menos aún de las cuestiones meteorológicas. Deberías tenerlo claro a estas alturas.

¿Conclusión? No te preocupes por lo que se presenta incontrolable, pero atención: no descuides, por nada del mundo, lo que sí está en tus manos.

Vivimos pendientes de cuestiones que nos exceden y, muchas veces, perdemos de vista lo que sí somos capaces de cambiar. Porque atención: lo realmente importante en la vida está a tu cargo.

Tu humor de la mañana, el sexo con amor, la buena charla con ese amigo del alma, la tarea diaria que te apasiona o el café relajante tras una jornada exigente.

¿Un consejo? A eso que te hace bien, no te lo pierdas. No lo sueltes. Aumenta la dosis.

STAFF

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

Foto de tapa: Giselle Mazzeo

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

