

POSITIVA

OTRA MIRADA

Esta pandemia dejará agujeros en nuestra red social, por Laura Zavoyovski

This is us, la serie que destronó a Friends

PAULA Pietranera
"Incluso en momentos de dificultad pueden surgir cosas muy valiosas".

El arte como respuesta a todo



“ESTAMOS TODOS PLEGANDO NUESTRA VIDA DE UNA MANERA SIMILAR”

Por Laura Zavoyovski

En la edición 12 de positivarevista.com te presentamos a la artista plástica Paula Pietranera, quien, en plena pandemia, decidió reunir en una única obra los deseos de mil personas escritos en mil grullas —origamis con forma de ave— unidas unas a otras por un milímetro de papel. Hoy nos muestra su cuadro terminado.

Desde el templo urbano San Francisco Zen Center (en San Francisco, Estados Unidos), donde vive desde hace cinco años, la artista nos cuenta cómo vivenció el proceso de creación de una obra tan ambiciosa y simbólica como 1000deseos1000grullas —o 1000wishes1000cranes en inglés—.

Paula, por si alguien no leyó aquella primera nota o no te conoce, recordemos cómo nació tu proyecto.

Nació al inicio de la pandemia, desde la motivación de conectarme con la gente, dada la dificultad de exponer y de mostrar mi trabajo. Empecé con este plan de doblar 1000 grullas a partir de un solo papel a través de una técnica que se llama Renzuru. Entonces, se me ocurrió pedir a la gente que me mandara sus deseos.

Me tomó nueve meses recolectarlos y plegarlos. Recibí deseos en 28 idiomas, desde los más tradicionales (francés, italiano, portugués) hasta ruso, chino, japonés, húngaro, guaraní... Fue interesante ver reflejadas en esta obra tantas culturas. También fue significativo para mí advertir la profundidad de esos deseos. Las personas que participaron no mandaron nada al azar, fueron mensajes muy sentidos; muchos en relación con la pandemia que estamos viviendo,

deseos altruistas: por la paz mundial, por un cambio esencial en los valores...

Mucha gente me agradeció el gesto de haber abierto un espacio donde expresar esas sensaciones complejas que se estaban viviendo en 2020 y eran compartidas con toda la humanidad.

Todos los deseos unidos en torno a un círculo resultan, a la vista, muy impactantes. ¿Qué simbolizan?

Cuando pensé cómo armar el cuadro que finalmente hice, se me ocurrió armar una espiral que comenzara en el centro del cuadro y se fuera abriendo hacia afuera. Con treinta metros de grullas unidas, calculé que sería un círculo de un metro de diámetro. Al mismo tiempo, pensando en este círculo y en



los deseos por la paz mundial, se me vino a la cabeza la obra de un artista que vive en Berkeley, muy cerca de San Francisco, a quien conozco.

Su nombre es Kazuaki Tanahashi. Es un artista japonés. Un escolástico budista de mucho renombre que ha hecho traducciones del japonés y que dedicó toda su vida al estudio de escrituras budistas antiguas. Es calígrafo, pintor y un gran activista por la paz. Tiene 87 años y es famoso por unas pinturas muy coloridas que hace, que se llaman ensos. Los ensos son esos círculos zen que habrás visto muchas veces. Se trata de una pintura entre caligráfica y pictórica. Se hace por lo general con una pincelada y está relacionada con la conexión interna y la unidad con el todo.

Entonces pensé en esa idea del círculo, en Tanahashi y su motivación por la paz. Le pregunté muy humildemente si le interesaba colaborar con esta pieza y hacer uno de sus círculos de color para que fuese el nido o la base donde las mil grullas se apoyarían.

Le mandé una presentación y, para mi gran emoción, aceptó. Cuando tuve su círculo en tonos azules, empecé de a poco a pegar las grullas desde el centro. Me llevó bastante tiempo porque es un trabajo muy delicado pegar una por una, cuidando que no se rompa el milímetro de papel que une, como un puente, a una grulla con la siguiente. Las fui pegando muy delicadamente hasta formar este círculo. Creo que los colores y el tamaño se amalgaman muy bien. La pintura y el papel creo que hacen una colaboración muy linda.

La figura del círculo es muy simbólica. Una cosa unificadora que une todos estos deseos y a estas mil personas que los pidieron. Mi intención ahora es empezar a mostrarlo en diferentes museos e instituciones. Empezaré por acá; luego la idea es ofrecerlo en otros lugares de Estados Unidos e ir mostrándolo en otros rincones del mundo. Y contar la historia detrás de la obra. Que no es simplemente un hecho artístico. Lo siento como una colaboración entre mil personas. Creo que no es solo una obra mía. Es un espacio que reunió a un montón de gente.



Claro, pasó a ser algo así como un proyecto colaborativo...

Sí, por eso decidí armar una cuenta de Instagram en la que publiqué cada uno de esos mil deseos. Muchos tenían la curiosidad de leerlos. Lo bueno es que Instagram traduce automáticamente lo que aparece en la imagen, si es que el deseo no está en tu idioma. Mi idea es que este Instagram se convierta en una red social donde la gente continúe volcando sus deseos. Yo los seguiré publicando y quizá, en un futuro, haga otra obra de arte a partir de esto. No lo sé. Por el momento, la idea es abrir ese espacio que creo necesario para que la gente siga manifestando sus intenciones.

¿Y ahora qué? ¿Cómo sigue tu rutina de trabajo?

La obra de las mil grullas me enseñó a no quedarme en la actitud de "bueno, hasta que las cosas no abran o hasta que no vuelva todo a la normalidad, no hago nada". Esto se dio sorpresivamente, te diría, y mucha gente se involucró y generó una energía que hizo posible que se desarrollara este proyecto que tiene mucho potencial y, a la vez, mucha potencia. Entonces, me animo y los animo a seguir creando. Quiero mantener en mí la energía creativa, más allá del parate mundial. Estoy haciendo dos obras grandes en este momento. Esta obra me dejó esa enseñanza: incluso en momentos de dificultad pueden surgir cosas muy valiosas.

LA VIDA EN UN TEMPLO BUDISTA

El San Francisco Zen Center fue fundado por Shuryu Suzuki Roshi a fines de los años 60 y actualmente tiene tres templos, cada uno con un entorno de “entrenamiento Zen” muy diferente. Green Gulch Farm, al norte de San Francisco, es una granja orgánica sustentable donde el entrenamiento Zen se da en relación directa con la tierra. El Tassajara Zen Mountain Center es un monasterio en el corazón de las montañas de la zona conocida como Ventana Wilderness, a cuatro horas de viaje hacia el sur de San Francisco, donde los monjes residen, más aislados, en períodos de estudio intensos durante el año —allí Paula vivió durante tres meses en 2016—. Finalmente, el City Center es un templo urbano en el centro de San Francisco; allí es donde reside Paula en la actualidad como estudiante Zen y artista.

¿Qué tiene de particular vivir en un templo budista?

La vida en el Centro Zen de San Francisco es muy dinámica. Hay una práctica formal que los estudiantes deben seguir: incluye meditaciones temprano en la mañana, ceremonias, charlas, clases. Y esta práctica está en constante relación —y no separada— con la vida de la ciudad —no así en el centro de Tassajara, donde la vida es más de claustro—.

En efecto, la vida en el templo urbano es diferente de la que podés experimentar en el monasterio de la montaña o en el templo de cultivos orgánicos. Las paredes de este templo son realmente “porosas”; mucha gente del área y de todo el mundo viene a meditar o a participar de ceremonias y servicios, tomar talleres o escuchar charlas. También vienen personas de afuera a trabajar como voluntarios en la cocina, los jardines o la biblioteca.

Vivo en este centro desde 2015 y ya desde hace tres años estoy en una posición que me permite, por un lado, involucrarme profundamente en la práctica formal del Zen y la vida en comunidad y, al mismo tiempo, dedicar mi tiempo a mi carrera como artista.

Visto desde fuera puede parecer una vida muy diferente, y en parte lo es. Pero como usualmente sucede, las cosas que al principio parecen tan distintas, con el tiempo, se vuelven

cotidianas. Las nuevas rutinas y hábitos se vuelven normales, y esos hábitos no resultan tan distintos ni raros. Vivir en comunidad es una experiencia profundamente nutritiva, una real oportunidad de crecimiento espiritual y emocional.

Leí que siempre te atrajeron la cultura japonesa y su filosofía. ¿Cómo fue ese acercamiento?

Me gradué como arquitecta en Buenos Aires en 2005. Desde chica me interesé y estudié distintas disciplinas de artes visuales —pintura, escultura—. Mientras estudiaba la carrera, descubrí un interés o una inclinación hacia las artes y la estética japonesas. La simplicidad de sus formas y los materiales, la belleza que proviene del paso del tiempo y la apreciación de los elementos de la naturaleza. En esa época comencé a aprender origami. La combinación de las formas geométricas, el papel como material y la precisión y destreza manual resonaron profundamente en mi espíritu. Desde el comienzo, me incliné hacia las técnicas de origami que desarrollaban figuras geométricas más que por las que representan figuras realistas —animales o flores—. Mi inclinación hacia las artes japonesas me llevó también a estudiar otras técnicas como el Sumié —pintura con tinta—, que estudié en Argentina, Japón y Estados Unidos.



PH: Paula Piétranera

Viviste en Japón. ¿Qué nos podés contar de esa experiencia?

Fue durante 2015. Viví por seis meses, principalmente en Kyoto. Durante ese tiempo, conocí a Tomita Mizuho, quien es un maestro de la técnica del Renzuru.

El Renzuru —連鶴, así se escribe en japonés— se remonta al periodo Edo de Japón —1603 a 1867— y se considera una técnica avanzada de origami. Consiste en plegar múltiples grullas —dos o más— a partir de un solo papel; empleando ciertos cortes estratégicos se forma un mosaico de cuadrados unidos entre sí por una pequeña porción del papel —1 a 2 milímetros— que no se debe cortar. Ese pequeño nexo es el que mantiene unidas a las grullas a través de las alas, el pico o la cola. El desafío es doblar todas las grullas sin romper los pequeños puentes de papel que las unen. De esta manera, es posible doblar desde dos hasta cientos de grullas consecutivas, como lo hice yo para mi obra.

Actualmente utilizo esta técnica como principal medio de expresión en mi arte. Últimamente empecé a mezclar el Sumié y el origami en mis obras, creando piezas en las que pliego papeles que previamente pinté usando la técnica del Sumié.

El origami es mucho más que un pasatiempo en el que se pliegan papelitos. Contanos.

Sí, mirá, hay un número de disciplinas o artes japonesas a las que se considera prácticas espirituales. Normalmente se denominan “Artes Zen”. La caligrafía, la Ceremonia del té, el Ikebana —arreglos florales—, entre otras. Si bien el origami no es “oficialmente” una de estas disciplinas, mi experiencia es que puede generar una profunda conexión con el propio ser y con la unidad de todas las cosas. Todas estas artes tienen el propósito estético de crear una belleza simple y profunda, pero, al mismo tiempo, son un camino de exploración del ser.

La pandemia detuvo al mundo. ¿Cambió tu forma de trabajar?

Trabajar durante la pandemia fue y es para mí, de alguna manera, parecido a mi trabajo habitual con la técnica del Renzuru: requiere paciencia, perseverancia y regularidad.

Cuando pliego mis obras de papel, me encuentro viendo el mismo “paisaje”, viendo cientos de grullas, durante días o semanas, y se genera una cierta intimidad con el material con el que trabajo. Todo está en movimiento constante y, al mismo tiempo, hay una quietud, una ausencia de movimiento que influye en el modo en el que mi proceso creativo se expresa en estos tiempos.

De alguna manera esto es lo que le pasó a mucha gente alrededor del mundo. Estamos todos plegando nuestra vida de una manera similar, día tras día, frente al mismo paisaje.

Ojalá, como dice Paula, en estos tiempos tan particulares cada uno desde su hogar, y haciendo su tarea, pueda plegarse y replegarse para conectar con el propio ser, revalorizando la unidad con el todo. De alguna manera, 1000 deseos 1000 grullas pone en evidencia eso: que no somos tan distintos, que todos deseamos cosas parecidas y necesitamos sentirnos parte de algo más grande que nuestra vida dentro de las cuatro paredes para captar lo esencial y trascender las circunstancias.



Si querés conocer más a fondo a Paula Pietranera, ingresa a su web paulapietranera.com o visita su Instagram [@paulapietranera](https://www.instagram.com/paulapietranera) o el de su obra [@1000wishes1000cranes](https://www.instagram.com/1000wishes1000cranes).



LAS REDES SOCIALES YA NO SON LO QUE ERAN

.....

Por Laura Zavoyovski

¿Se acuerdan cuando íbamos al circo de chicos y el equilibrista hacía sus piruetas, allá alto y desafiando todos los límites? Todos miraban para arriba, pero abajo aguardaban unas redes sostenidas con tensión por otras personas. Así, si el acróbata sufría un traspie o una caída imprevista, se evitaban problemas mayores. En nuestra sociedad debiera pasar algo similar.

En el área de la salud —que es física y mental, aclaro— es común que se incluya en las historias clínicas el dato “red social”. Atención: esta nada tiene que ver con Facebook, Instagram o Twitter. Una red social es una red de contactos —o entorno— cuyos miembros son familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o de estudio. En síntesis, aquellos a quienes acude el paciente cuando atraviesa alguna dificultad o desea compartir una alegría, por ejemplo. Esas personas que rodean a un “equilibrista de la vida” —todos lo somos de algún modo— están atentos a él o a ella, saben cómo y en qué anda, qué le pasa, brindan escucha atenta y contención emocional cuando el amigo, familiar o vecino camina inseguro o “se cae”.

Cuando alguien se aísla y deja de contactar con su red, el “tejido” se afloja, hace huecos por los que algo se puede perder y, en consecuencia, la red deja de cumplir su función —impedir que algo la atraviese y se pierda—. Para que esto no pase y el tejido permanezca tenso para soportar las caídas, es necesario dejar de lado los individualismos.

Solo nos “miramos el ombligo”

A diario nos olvidamos de quienes hacen malabares a nuestro alrededor, desprotegemos al prójimo y nos descuidamos a nosotros mismos. Porque la red social evita que los contratiempos pasen a mayores y nos sostiene a todos.

La sociedad es una gran red social; la empresa en la que trabajas o el club al que perteneces también lo son. Todos esos espacios funcionan como dadores de contención, pertenencia, tareas y causas en común... Todas acciones que tensan el tejido.

En los tiempos que corren, en los que las instituciones ya no captan “seguidores” y los equilibristas andamos de uno en uno sin prestar ni pedir ayuda, las redes andan flojas y las

caídas dejan marcas físicas y emocionales, y hasta pueden ser fatales. ¿Cómo es que sucede tal cosa? Simple: surgen las depresiones y aumenta el aislamiento, que, por si no lo sabes, es una de las principales causas de muerte.

Hoy la gente busca amigos en Facebook y desea sumar *followers* en Instagram, pero llama menos a sus amigos y familiares. Se conecta a las redes, pero a las virtuales. Y por eso estamos como estamos. Con agujeros por todos lados y la sensación de que estamos solos en la multitud.

Tensemos la red, hagamos comunidad

Esta pandemia dejará agujeros en nuestra red social. De eso ya no caben dudas. Pero ojo, que estamos a tiempo de reducir los efectos negativos. ¿Tienes un adulto mayor en tu entorno? Llámalo a diario o, si son varios de mediana edad en la familia, túrnense para que reciba una llamada por día. Pregúntale por el clima, recomiéndale una película en Netflix



MICRORRELATO »»

El mundo necesita gente como vosotros. El mundo se muere por gente como vosotros. Aceptad esa responsabilidad y adelante con ella. Salid a ganaros el pan y ayuda.

No va a ser fácil, nunca será fácil. La mayoría del tiempo estaréis solos, pero tenéis que ser fuertes.

o cuéntale las últimas “monadas” de tu hija o de tu sobrino.

Si no puedes visitar a algún amigo, ¿qué tal una videollamada? No reemplaces mensajes de texto por el cara a cara —aunque sea virtual—. ¿Qué más? ¿En tu edificio vive gente sola? No cuesta nada preguntar al vecino o a la vecina si precisa algo o si le puedes traer algo del mercado. También le puedes recomendar la “peli” que le sugeriste al abuelo de la familia.

Como verás, si se quiere, se puede. Ojalá lo deseemos de corazón.

Mucho se lee sobre las secuelas psicológicas que dejará la pandemia tras meses de confinamiento y distanciamiento social, pero las dimensiones de este “tendal” serán menores si tomamos cartas en el asunto. Lo “macro” parece inabarcable, pero atención: lo “micro” es capaz de cambiar cualquier sistema.

Se los pido: no caigáis en la mediocridad, como el 98 % del mundo. Porque eso haría de vosotros, y del mundo, algo desgraciado. Sois demasiado listos, sois demasiado inteligentes.

Solo tenéis una oportunidad, solo tenéis una puta oportunidad. No desaprovechéis un solo momento. Atrapadlo, sostenedlo y hacedlo vuestro. Celebrad cada momento. Celebrad cada puta respiración.

Os lo digo: la vida es el canto de un pájaro.

Este fragmento pertenece a la película *The Professor* (Richard dice adiós) protagonizada por el magnífico Johnny Depp y que se puede ver por Prime Video.

No es “la película”, pero tiene momentos muy logrados como esta escena en la que un profesor, que está más allá de todo, alienta a sus alumnos a no bajar nunca los brazos.

En estos momentos en los que se discute si, más allá de la pandemia, la escuela debe continuar siendo presencial o volverse más virtual, rescatemos el rol de los docentes en la vida de los niños y adolescentes. Dejemos de cuestionarlos y tengamos presente que la mirada de un adulto significativo en el entorno del aula puede motivar a nuestros jóvenes a perseguir sus sueños y a no perder el entusiasmo.

¿DORMIR? ¡MEJOR SOLO!

Por Luis Buero

En tono de humor, el periodista plantea que dormir en tándem está sobrevalorado; que lo mejor, aunque quizá menos romántico, sea conservar un amor con cama afuera, y todos contentos.



Años atrás, discutíamos un estudio de una universidad que aseguraba que los hombres dormimos más tranquilos cuando estamos acompañados. Esa vez yo coincidí con esa aseveración, haciendo vaya a saber qué relación inconsciente con la presencia de la mujer-madre a nuestro lado para justificar esa teoría. Hoy, con la experiencia y los "tocs" que me dio la vida, creo que por el bien mío y el de mi pareja, mejor dormir cada uno en su casa.

Primero, porque antes de irme a acostar mantengo la rutina de asegurarme de que todo lo que anduvo encendido en el día esté apagado, y revisar ventanas, puertas y cerraduras. Eso supone un tiempo de espera de mi parte-

naire que tal vez ya se durmió y yo despierte cuando me acueste tarde. Y, segundo, porque la paliza que me dio mi madre a los cinco años por hacerme pipí en la cama todavía me trauma, motivo por el que voy al baño diez veces antes de cerrar los ojos. ¿Sigo?

Durante las vacaciones sí: ella y yo dormimos juntos en un departamento frente a la playa. Pero a cada rato me tocaba y me despertaba. A la mañana siguiente le pregunté por qué hacía eso cada noche y me respondió que yo durmiendo roncaba o hacía ruidos raros con la boca o hablaba o chiflaba o respiraba fuerte, entre otros sonidos bucales que le molestaban. Le dije que no podía ser, y la muy persistente me grabó la noche siguiente ¡y me hizo escuchar los ronquidos vía *WhatsApp!* ¡Me horroricé! Acostumbrado a dormir solo, ni me imaginaba que, más que en los brazos de Morfeo, yo yacía en las fauces de King Kong.

Por eso insisto: ¿Dormir? ¡Mejor solo! Para soñar braman-do en paz sin molestar a nadie.

Luis es, además de prestigioso periodista, escritor, guionista, psicólogo social, counselor (consultor psicológico) y docente universitario.

Nació en Buenos Aires en 1953. Es autor de diversos libros de cuentos, guiones de tevé, de radio y de historietas, como así también de obras de teatro, cinco volúmenes de reportajes sobre la historia de la televisión argentina y un ensayo sobre los celos, entre otros.

Es columnista de distintos medios gráficos y online, nacionales y extranjeros. Obtuvo, entre otras distinciones, la Faja de Honor de la Sociedad Argentina de Escritores, un premio Martín Fierro y un premio Caduceo.



Lo que
ME GUSTA
leer

Antonio di Benedetto nació en 1922 en Mendoza y murió en 1986 en Buenos Aires. En 1976 fue secuestrado por el ejército y liberado en 1977. En ese año, se exilió en España, y regresó a Argentina en 1984. Una de sus novelas más conocidas es *Zama*, adaptada y llevada al cine en el año 2017 por Lucía Martel.

CABALLO EN EL SALITRAL

Por Valeria Nusbaum

Mayo cala frío en Buenos Aires, pero el cielo es amplio y demasiado celeste. En las primeras horas de la tarde, podés disfrutar de una mandarina bajo el sol y leer "Caballo en el salitral", un cuento magistral de Antonio Di Benedetto. Es una sugerencia de quien les habla para disfrutar de un momento arrimando placeres.

"El aeroplano viene toreando el aire". Una oración que es la puerta de entrada a esta historia fascinante que, a mi parecer, se caracteriza por dos aspectos fundamentales: Por un lado, el efecto de profundo color local, que atraviesa toda su escritura y está dado no solo por la descripción del suelo mendocino, sino también por la elección de las palabras, por el dialecto regional con que se narra. Por otro lado, el tono poético, que inunda cada rincón de este cuento.

De verdad, cada vez que lo releo subrayo oraciones y fragmentos que me parecen minipoemas. Y eso genera disparadores sensoriales que multiplican las páginas.

En esta historia, Pedro Pascual debe trasladar un fardo de pienso a través del campo. Sin embargo, algo lo demora y

es sorprendido por una fuerte tormenta. A partir de allí, su caballo prosigue solo su camino (que ya no es tal) a tientas.

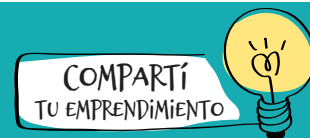
No quiero comentarles nada más acerca del argumento, ya que temo caer en spoilers y ¡me van a detestar!

Para despedirme, les comparto un fragmento de una breve misiva que le escribe Borges en el año 1981: *Querido amigo: Usted ha escrito páginas esenciales que me han emocionado y que siguen emocionándome.*

¡Hasta la próxima lectura!

Valeria Nusbaum es madre de Olivia y además profesora de Castellano y de Literatura y Latín. Lectora apasionada y estudiosa de autores de ayer y de hoy, ama recomendar lecturas, como lo hace en esta, su sección. Brinda talleres de lectura por Zoom los miércoles a las 19 horas de Argentina. Para participar de ellos, solo tienes que contactar con ella desde cualquier lugar del mundo a través de WhatsApp (+54 9 11 6745-4372) o correo electrónico: valerianusbaum@hotmail.com

Si tenés un **proyecto o negocio** y querés difundirlo,
Positiva tiene un espacio para vos.



Es fácil culpar a las circunstancias o a los otros por no alcanzar los propios objetivos. Lo difícil, en cambio, es recuperar nuestro poder y, como adultos, hacernos responsables de nuestras acciones, de lo que nos pasa o lo que nos deja de pasar.

APRENDER A LIDIAR CON LA FRUSTRACIÓN

.....

Por María Angélica Sadaniowski

Estamos viviendo un tiempo inédito. Una época en la que la mayoría de nuestros proyectos están imposibilitados, demorados o anulados. Ya pasó un año y pico en el que debimos adaptarnos al encierro, a nuevos hábitos, al barbijo y a nuevas formas de ser, estar, trabajar y movilizarse en pandemia.

Ante esta demanda externa inusitada, nos estresamos, amenazamos con aflojar, nos da el "bajón" anímico. Empezamos con la lista de los "no puedo": *No puedo hacerme entender, no puedo seguir planes trazados, no puedo aplazar, no puedo seguir las normas impuestas, entre otros tantos.* ¿Qué nos pasa entonces? Con razón o sin razón, tendemos a enojarnos. Y nos frustramos.

Por definición, la frustración es *"una respuesta emocional común a la oposición, relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual. En sus diferentes sentidos, frustrar significa dejar sin efecto, malograr un intento, privar a uno (o privarse uno) de lo que esperaba"*.

La frustración puede ser interna o externa. Una fuente interna de frustración es tener objetivos personales contrapuestos que interfieran unos con otros. Las causas externas implican condiciones por fuera del individuo, como un camino bloqueado o la obligación de permanecer dentro de las cuatro paredes junto con los convivientes por tiempo indeterminado, debiendo postergar encuentros con seres queridos.



PH: Robbin Higgins en Pixabay

Para abandonar la queja, la autocompasión y restar fuerza a la dichosa frustración, debemos poder ser más tolerantes y flexibles; brindarnos afecto y comprensión, darnos tiempo y, sobre todas las cosas, dejar a un lado la urgencia, que siempre es enemiga de lo bueno.

¿Cómo no frustrarnos de más?

- **Dejar de criticar y de criticarse a uno mismo.** La autocrítica es tediosa y destructiva. Solemos centrarnos en nuestros "errores", pero el cambio comienza cuando tomamos conciencia de ellos y comenzamos a tratarnos de manera benévola para poder entrar en acción.
- **Abandonar el lamento.** Lamentarse no hará que los problemas se reduzcan o desaparezcan.
- **No abrumarnos.** Los conflictos se resuelven de a uno por vez. Tampoco agobiarnos con diferentes escenarios hipotéticos o mentales: "Si hubiese hecho tal o cual cosa..." o "¿qué pasaría si...?". Cuando nos falta confianza solemos imaginar el peor escenario posible y por ello percibimos la situación o a las personas de manera negativa. Si reaccionamos como si fuera la peor situación, probablemente lo será. En cambio, si pensamos bien y actuamos en consecuencia, nuestra percepción de la situación virará hacia el bien sentir y el buen decir.
- **Estar presentes y conectados con la naturaleza.** Esta es una fuente inagotable de sabiduría.

•Tener claro que positivo y adverso, bueno y malo conviven en nuestra vida. Como el día y la noche que transcurren con matices de luces y sombras en armonía perfecta.

Hace más de un año que comenzó la crisis sanitaria y humanitaria por el coronavirus. El proceso de aprendizaje de los nuevos modos de ser y estar en el mundo fue (es) arduo. Ojalá la mayoría haya "aprobado"; de lo contrario, como ya es sabido, quedarán asignaturas pendientes que la vida interpondrá en nuestro camino hasta que las aprendamos.

El desafío es preservar la confianza, es decir, creer en las propias capacidades de aprendizaje, de juicio, y mantener una anticipación de éxito. ¿Qué implica? Tener fe en cada proyecto dando paso a lo nuevo, aunque difiera de nuestras expectativas.

María Angélica es psicóloga y counselor. Hace clínica de manera virtual y presencial. E-mail: sadaniowskim@gmail.com



PIROPO HONESTO

Por Ezequiel Olasagasti

Conmigo no te va a faltar el amor, las risas, el cuidado y la atención. Eso sí, te va a faltar todo lo demás.

★ *Piropo honesto, entre otros relatos, se encuentra en Consideraciones sobre los goyetes, un libro gratuito que podés solicitar al autor escribiéndole a: eze_pka@hotmail.com*



series

THIS IS US

(Así somos)

Friends era insuperable para quienes tienen alrededor de 40... Hasta que fue "destronada" por *This is us*. Multipremiada, la serie más conmovedora de los últimos tiempos está dando vueltas al mundo y revolucionando la cabeza de miles de televidentes que, capítulo a capítulo, han llorado con congoja, como debe ser.

¿De qué va? Trata sobre una familia compuesta por papá Jack, mamá Rebecca y sus tres hijos: Randall, Kate y Kevin. ¿Por qué televisivamente es 100 % efectiva? Simple: nadie puede sentirse ajeno a lo que les pasa a sus protagonistas a través de los años. ¿Es apasionante? Sí. ¿Triste? También; porque la vida es así, y en esta serie se refleja con fidelidad. Gira en torno a temas tan vitales como la filiación, la adopción, la obesidad, la enfermedad mental, las adicciones, la guerra de Vietnam, los abusos sexuales, el racismo y la discriminación en una sociedad como la norteamericana.

Somos así es la vida misma, razón por la cual la recomendamos. Te encantará.



La serie se puede ver por la cadena NBC en Estados Unidos y en línea por Fox (hasta la quinta temporada) y Amazon Prime Video (hasta la temporada 4). Actualmente, el mundo entero aguarda la sexta y última temporada de la serie.



Parafraseando al cantante Fito Páez: *en tiempos donde nadie escucha a nadie; en tiempos donde todos contra todos; en tiempos egoístas y mezquinos; en tiempos donde siempre estamos solos*, brillan obras como la de Paula Pietranera.

1000deseos1000grullas evidencia que en épocas tan tremendas como las actuales brota lo mejor del ser humano —ojo, lo peor también, pero no es el caso—. Este cuadro que une pintura y papel plegado —técnica del Renzuru, según nos explicó la artista— simboliza la unión de mil personas —¿se imaginan a los mil en una sala? Imposible hoy día, claro— a través del deseo, nada menos.

Hay quienes dicen que el deseo es el motor de la vida. El que nos lleva a movilizarnos hacia nuestros propósitos, nos ayuda a levantarnos de la cama con un motivo por el cual preparar el café y nos anima a “sacarle la lengua” a la muerte.

Los mil deseos que acopió Pietranera son la muestra viva de que el hombre es capaz de hacer grandes cosas cuando se reúne por una causa noble.

Ojalá la vida nos siga reuniendo.

STAFF

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

Foto de tapa: Paula Pietranera

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

