

POSITIVA

OTRA MIRADA

NOELIA
González

"Somos autores y actores en cada detalle de nuestro vivir. Esto se aplica también a cómo vestimos".

Lorena Micheletto
y el asesoramiento
nutricional *online*.

Las cábalas y
el pensamiento
mágico con un
toque de humor.

Vivir a tu estilo y a tu ritmo no tiene precio



NOELIA GONZÁLEZ Y SU PASIÓN POR EL DISEÑO DE AUTOR

Por Laura Zavoyovski

El estilo de esta diseñadora de modas oriunda de Santa Fe —Argentina— se caracteriza por colecciones intervenidas y prendas únicas. Actualmente, se prepara para viajar a España antes de fin de año. ¿Su sueño? Mostrar sus creaciones, verdaderas obras de arte que hoy ofrece a través de las redes.

Cada mañana se levanta con mil proyectos para concretar, del primero al último, a lo largo del día. Hoy la sorprendimos tuneando —adaptando algo al propio estilo— unos *jeans* de colecciones anteriores. Con las partes de arriba hizo unos shorts lindísimos y con el resto de las prendas, faldas. “¡Me apasiona esto!”, nos confiesa desde la pequeña ciudad de San Lorenzo, a unos 25 kilómetros de Rosario.

Su nombre seguramente te suene porque te la presentamos a principios de año, en las páginas de positivarevista.com N° 21. Entonces nos relataba que la moda y el diseño eran para ella una terapia que le ayudaba a lidiar con los dolores corporales que padece a causa de una enfermedad que le diagnosticaron hace siete años. En esta nota, además de compartiros algo más de su vida, nos brinda valiosos *tips* de moda para aprovechar ropa de otras temporadas. ¿Te animás a “customizar” prendas para reutilizar las que tenés “muriéndose de risa” en el armario? Esa es la idea. Pero mejor que nos la cuente Noelia.

Comencemos hablando de moda y de estilos... ¿Puede cada uno adaptarlos a sus propios gustos y medidas?

Más que pensar que un cierto atuendo de marca, impuesto, nos puede hacer sentir más cómodas, lindas o cancheras,

cada cual debería preguntarse: *¿Qué te hace bien a la hora de vestirte?* Ante el espejo, preguntá a la que te está mirando: *¿Qué sentís? ¿Qué tenés ganas de usar hoy? ¿Qué color creés que te sienta mejor?*

Te animo a sacar a relucir las prendas que compraste quizá sin que te hicieran falta, por el solo hecho de desear tener eso que llevaba puesto la modelo de la foto. Eso que adquiriste queriendo sentir aquello que te transmitía esa imagen. El tema en cuestión es entender que esa foto es solo eso, y tu vida es más que una foto. Tu vida es tu día a día, con sus luces y sus problemas. Te motivo a que pongas la mejor actitud hasta para vestirte. Ese gesto, que parece chiquito, va generando dosis de buena energía; esa energía extra que necesitás a diario para seguir adelante, y no aflojar.

En síntesis, a mi humilde modo de ver, la “moda” es jugar con los cambios diarios que nos surgen y entender que cada mañana se enfrenta un nuevo desafío.



UNA MUJER QUE SE CREA A SÍ MISMA

Para Noelia, sus diseños son su cable a tierra, su modo de crear y transmitir su esencia. Aparentemente, estuvo mal diagnosticada y medicada desde hace años. En este momento se encuentra haciéndose pruebas para reconfirmar su diagnóstico y seguir con un tratamiento adecuado. En pandemia, debió cerrar su local de ropa y accesorios, se divorció y quedó en la calle. “Me rompí en mil pedazos y le pedí a Dios que me arme otra vez. Gracias a él, hoy estoy de pie otra vez”, nos cuenta. Resurgió y se lanzó a las redes porque ama lo que hace, es talentosísima y sus creaciones son asombrosas.

Te dedicás a la denominada moda de autor. ¿Qué tiene de particular?

¡Qué bueno que me lo preguntes! ¡Es tan importante aclararlo! Cuando hablamos de moda o diseño de autor hablamos de autoría, pero me gustaría desmitificar un poco el término. Yo diseño mis prendas, que son únicas, y si yo puedo, cualquiera puede hacer lo mismo o algo parecido.

Cada uno es dueño de su magia, en todo. Todos somos autores y actores en cada detalle de nuestro vivir y convivir. Se aplica también a cómo vestimos. El diseño de autor lo hace uno mismo; no un diseñador o una marca. Nada ni nadie debería imponer tendencias... A veces, hasta yo, que creo tenerlo claro, cometo el error de hablar de tendencias en la moda, cuando lo que trato de transmitir a mis clientas es que hagan de su guardarropa un festín de posibilidades para incrementar variedad y comodidad a la hora de vestirse. Esa es la idea fundamental: reutilizar las prendas que tengas guardadas. ¿Se puede? Sí.

Se necesitan nociones de moda, supongo.

No hace falta. Podés buscar tutoriales, por ejemplo, y animarte a crear. Podés hablar con una amiga que te ayude y/o enseñe a coser o pintar. Podés hacer cursos *online*... Todos tenemos alguna habilidad escondida o dormida. Hoy, más que nunca, es preciso despertar eso y poner manos a la obra. ¿Qué te sale mal? No pasa nada; todo es prueba y error. El tema es que estés a gusto con lo que estés haciendo para vos.



PH: Noelia González

A propósito de eso, crear tus colecciones te ayuda a despejarte y estar en un estado *flow* —de total concentración, disfrute e implicación en una actividad—.

Sí. Porque lo viví en carne propia, digo: en cuestiones tan fluctuantes y subjetivas como ánimo, sentimientos, ansiedad, todo tiene su causa y su efecto. La mayoría de las veces, nos juegan en contra. La ansiedad, por sobre todas, es la más traicionera. ¿Qué hacer para aplacarla? Canalizar, crear y hacer ayudan, y mucho. Como dice un querido amigo: *“el pescado se come de a bocados”*. Cuesta entenderlo, pero es cierto. Nadie nos apura a vivir, somos nosotros los que, por lo general, nos metemos presiones absurdas. Sea cual fuese la situación que nos toque transitar, ninguna escapa a esto. Vuelvo al pescado: se come bocado a bocado, se saborea; a veces amargo, a veces menos y, muchas veces, dulce. Es cuestión de saber apreciar. Es difícil, pero no imposible.

La mujer que nos habla a corazón abierto y nos deja pensando admira profundamente a Coco Chanel. Por su fortaleza. Fue un ícono del mundo *fashion* que legó frases célebres tales como “la belleza comienza en el minuto en que decides ser tú misma” o “la moda caduca, el estilo jamás”. Movida por estas ideas, se despide y vuelve a su máquina de coser para seguir creando y sanando cuerpo y mente.

Tips de experta diseñadora

- * ¿El *jean* te queda justo? Añádile un elástico en la cintura y ponelo en uso otra vez.
- * Creá tu estilo en sintonía con tu cuerpo y tu personalidad.
- * Lo que tengas arrumbado en el guardarropa, reciclalo.
- * Hacé resurgir la moda que tengas guardada.
- * Sacá del armario aquello que compraste alguna vez compulsivamente y jamás usaste. "Customízalo" —intervénilo— y combínalo con otras prendas de hace algunos años.
- * Modificá tu ropa para estar cómoda en la oficina o en casa.
- * No te comas el cuento de la moda que te cuentan las grandes marcas.
- * Negociá con el espejo y con lo que tenés en el placard. Adaptá lo que hay y usalo a tu favor.
- * No gastes de más: administrá lo que tenés para crear tu propia moda.



PH: Noelia González

➔ Seguí a Noelia en Instagram: [@noeliagonzalezdisenadora](https://www.instagram.com/noeliagonzalezdisenadora). Consultala para adquirir sus prendas y accesorios exclusivos. Ella te asesorará de la mejor manera para que adaptes lo que se usa a lo que te queda bien.



En este filme de 2016, Viggo Mortensen traspasa la pantalla y conquista, no solo por la belleza estética que encarna su personaje, sino por su interpretación impecable y conmovedora.

Captain Fantastic narra en imágenes, sin medias tintas ni verdades, cómo transcurre la vida de una familia en medio de la naturaleza, alejada del sistema y sus toxicidades.

La muerte de la mamá de los niños interpone un paréntesis en su cotidianeidad y los obliga a enfrentar al mundo y a los otros. Es, precisamente, en ese choque de caracteres y contrastes, que el padre interpretado por Mortensen caerá en la cuenta de que creyó brindar lo mejor a sus hijos sin advertir que, en simultáneo, los estaba aislando de la realidad y dañando en algún sentido. ¿Viste cómo es? En esta vida, las mejores intenciones no siempre alcanzan desenlaces afines.

Por sobre todas las cosas, esta comedia dramática es una oportunidad para reflexionar sobre la libertad de pensamiento y de acción. En sintonía con esto, encaja perfecta una frase muy conocida de Noam Chomsky, que también ocupa un rol preponderante en esta peli: "Si asumes que no hay esperanza, entonces garantizas que no habrá esperanza. Si asumes que hay un instinto hacia la libertad, entonces aún hay posibilidades de cambiar las cosas".

Hay que verla. Es deliciosa.

✓ Ideal para una maratón de Netflix este fin de semana.



DESTINO MÁGICO Y MISTERIOSO

Por Luis Buero

Con el humor al que nos tiene acostumbrados, el periodista habla sobre las supersticiones. Y plantea un debate que abre una grieta: ¿Quiénes creen más en las cábalas, ellas o ellos?

Mi mujer acaba de poner un plato de arroz con pedacitos de tiza debajo de mi cama para que no me duela la espalda. Y compró un elefante bordó en el barrio chino de Belgrano... No sé qué benéfica fortuna proveerá si lo llevo en el bolsillo a una entrevista de trabajo. De noche, después de cenar, ella me pide que no barra el piso del comedor porque dice que ahuyenta el dinero. Y claro, ahora sé por qué nunca tuve un cobre: por limpito, no por ser un inútil.

Mientras tanto, mis vecinos devotos del *feng shui* me sugieren dejar siempre tapado el inodoro y bien cerrada la puerta del baño, y no por el mal olor, precisamente.

Años atrás una pareja de arquitectos amigos —muy prestigiosos ellos— me regaló una planta tipo hongo gigante con aspecto de flan flotante que, según aseguraron, situada en el

living, produciría el ingreso de riquezas en la familia. ¿Sigo?

Crucen los dedos y continúen leyendo, please

Desde que tengo memoria, he visto gente persignarse si se les cruza un gato negro, evitar pasar debajo de una escalera o gritar que les han hecho un mal de ojo cuando tienen una cefalea horripilante. Son los mismos que les hacen “cuernitos” a un cortejo fúnebre, se quieren matar si rompen un espejo, te aconsejan llevar una cintita roja en la muñeca contra la envidia y no salir de casa los días 13, en especial, si son martes.

De tiempos remotos nos llegan creencias ancestrales sobre el espíritu benéfico que habita en los árboles —¡toco madera!—, y nos previenen que abrir una sombrilla o un paraguas dentro de una casa es un terrible sacrilegio. Para peor, a la lista de supersticiones, leyendas urbanas y yetas populares, se suman las propias de cada profesión. Los actores le

escapan al amarillo si tienen un estreno y gritan “¡*mucha merde!*” —y no ¡buena suerte!—, recordando sin saberlo, a aquel teatro francés de siglos pasados en el que los espectadores llegaban en caballos y carretas, y si el espectáculo era un éxito, el suelo quedaba más que abonado por los bollitos equinos.

Los capitanes de ultramar aconsejan no contar nunca los escalones al subir y bajar en los distintos niveles de la cubierta del barco ni llevar plantas de batata a bordo. Por su parte, los marineros deben subir por estribor poniendo siempre el pie derecho primero al ascender. Las bailarinas clásicas se desean un “*que te rompas una pierna*” y los deportistas se inventan una cábala distinta antes de cada encuentro.

Sí, gente, fuimos criados en la escuela para vivir en el marco de lo práctico y urgente, y la filosofía de Descartes —*pienso, luego existo*— tiñó toda nuestra educación. Sin embargo, la capacidad —léase: necesidad— de los terrícolas de creer en lo mágico y lo misterioso nunca se agota. Y en la querida Argentina, la superstición goza de buena salud, ya que nuestra mente es aficionada a extraer causas de las casualidades, y si mañana a alguien se le ocurriera rumorear que el azul es el color de la fatalidad, hasta los policías y bomberos se vestirían de naranja.

Pero, simplifiquemos la cosa, pues todas las supercherías del mundo, chicas, se agotan en tres anhelos: *salud, dinero y amor*. El bicho humano desconfía de lo que le puede deparar el destino y nuestro inconsciente vernáculo, que desciende de la paciencia desafortunada de los indígenas y del desarraigo melancólico de los inmigrantes, no es proclive al optimismo. Por el contrario, llevamos el tango bien escondido en los ovarios y testículos.

El futuro angustia, obvio, y de aminorar el miedo a la pérdida y al ataque viven las clarividentes y los expertos en sondeos de opinión. Hasta los candidatos políticos y presidentes, aquellos que deberían estar del lado de la ciencia y señalar-nos las grandes verdades de Occidente, ostentan supersticiones, consultan gitanas... ¡y encima lo confiesan!

Entonces, si la seguridad del sujeto es evanescente y la consistencia de este se basa en su deseo tembloroso e inde-

ciso, ¿qué mejor ansiolítico que una buena pata de conejo en el portafolio del caballero o la cartera de la dama?

Vale todo intento de exorcizar la perplejidad y la falta de confianza en nosotros mismos. Porque como dice un correntino amigo: “*Yacaré que se duerme, se convierte en cartera*”.

La superstición ¿es una cuestión de género?

Si activo las huellas de mi memoria, así como se enciende una tira de lucecitas de Navidad, recuerdo de inmediato que todas las clases de ocultismo casero las recibí de las mujeres de mi vida. Empecemos por mi abuela, que le curaba las verrugas a mi hermano menor tirando sal gruesa por sobre su hombro al llegar con él a una bocacalle. Sigo con mi madre, que creía que cuando un perro aullaba era porque alguien estaba por morir en el barrio, y se persignaba hasta acalambrarse si se le rompía un espejo. Mi primera esposa, que no se quedaba atrás en esto del pensamiento mágico, cada vez que terminaba de limpiar la casa aplaudía fuerte, daba un golpe al piso con el taco y encendía un sahumero para alejar los malos espíritus. Mi suegra actual cura el empacho con una cinta métrica y mi nueva cuñada cree que la mayonesa se corta en presencia de una embarazada.

Pero ellas no inventaron estos actos compulsivos, estos devaneos prejuiciosos. En realidad, en el origen de todas las culturas se esconden aislados tabúes que trascienden los tiempos y que, a veces la mente, religa. Sí, dogmas que generalmente estuvieron asociados a una prohibición o al simple *cagazo* milenario al futuro y a los designios de la naturaleza.

Ahora bien: si analizamos la historia veremos que los machos no somos tan devotos del pensamiento científico y la racionalidad. No solo porque reyes y emperadores han convivido siempre con profesionales de la intuición, desde el tebano Tiresias, pasando por Rasputín y terminando con López Rega —y algunas brujas asesoras—. Sino porque desde los más primitivos guerreros, que sentían un pavor agorero a los espíritus de los enemigos muertos en batalla, llegando hasta los hechiceros del fútbol, que queman incienso en las canchas o los lectores fanáticos de *Nostra*

damus, que te predicen el Apocalipsis a cada rato, algo denota que los tipos también sentimos que no todo es nombrable, y que donde no llega el lenguaje, se oculta una constelación mítica que sirve como sustrato a cualquier conducta de un ser ante lo imprevisible.

Suena reiterativo, pero es así. Dejar la panza de mamá, en síntesis, es un trauma insuperable. Una vez abandonada la experiencia de no carencia, aquella completitud real o alucinada, solo nos queda, luego del primer pañal, una falta inasimilable, una pesquisa que metonímicamente se va posando en objetos y personas, en la búsqueda eterna del paraíso perdido, requiriendo ese instante *nirvanesco* que nos conecte con aquel pasado inanimado. Deseamos volver a ser lo que fuimos, pero es imposible, porque la vida es tensión, duda y, en el mejor de los casos, una feliz incertidumbre.

Aun así, se ve que, ante toda encuesta, a los hombres nos gusta decir que no somos supersticiosos, primero porque nos hace parecer inteligentes y seguros, y segundo, obvio, porque afirmar que uno es caballero, trae mala suerte.

De todos modos y por las dudas, les aconsejo copiar esta nota y enviársela a siete amigos por correo ya mismo; si lo hacen, en cuatro días recibirán un regalo inesperado, tendrán excelente salud en el año que corre y espantarán para siempre las malas hadas y la gripe porcina. Eso sí, ojo, no se les ocurra cortar esta cadena. No me responsabilizo de las consecuencias. Vade retro, che.



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

LA PAREJA

la empresa inestable, pero posible

Por Laura Zavoyovski



Punto uno: no es fácil. Siempre digo que es más fácil vivir solo, pero que juntos es mejor. La pareja es la relación más complicada. El vínculo con el que nos recibimos de personas. El "doctorado en relaciones humanas", para decirlo de alguna manera. ¿Imposible? Para nada, pero nos comimos el cuento de que la comodidad o la seguridad es sinónimo de felicidad, y la felicidad se conquista todos los días. Se labura —se trabaja, se construye—.

La vida en pareja es una empresa en la que hay dos socios que tienen que invertir de lo suyo para que se consolide y crezca. ¿Te suena? El crecimiento de una relación amorosa es directamente proporcional a la disposición y actitud de mejorar de sus miembros. Se va a la par; ninguno atrás ni adelante, ni abajo ni arriba... Al lado.

¿Recomendación del día? Manifestar el amor (decir "te amo", "te quiero", cada cual a su estilo), lo feliz que estás al lado de esa persona (que lo sepa, no lo des por hecho o dicho) y cuidar la relación.

Por último, una pareja es una relación para disfrutar de la vida y ser feliz, nunca debe ser una tortura o generar sufrimiento. Lo firmo.

En momentos en los que la mente discursiva se acalla, logramos escuchar lo más visceral que el ritmo vertiginoso prefiere velar. Es posible en la quietud. El silencio interior nos revela las razones del corazón que la mente no comprende.

SABOREANDO EL SER Y EL EXISTIR

Por **María Angélica Sadaniowski**

Había estado toda la mañana frente a la pantalla, algo demandado por el teletrabajo y, hay que decirlo, también por su autoexigencia. Decidió hacer una pausa y tomar "un poco de aire". Se dirigió a la cocina y se preparó un té con canela, limón y miel.

Con la taza entre sus manos salió al jardín. Se escuchaba el canto de los pájaros. El sol la abrigaba en ese día frío. Por unos instantes, el tiempo se detuvo. Nina contemplaba las flores anaranjadas que asomaban desde la casa del vecino y cubrían la medianera.

La naturaleza le había regalado esa belleza. ¿Inusual? ¿Diferente? Sintió una mezcla de fascinación, sorpresa y alegría al hacer foco en las flores —aunque siempre florecen en junio—. Agradeció tener la capacidad de estar ahí sin presiones ni urgencias. Sin "hacer nada" estaba haciendo todo. Así logró aquietar la mente y recuperar algo de paz.

Al terminar el día, tomó conciencia de que había logrado pasar un buen rato "haciendo nada": sin pensar ni planear las actividades de la tarde, simplemente siendo o estando. Sin nerviosismo, tensión ni sentimientos encontrados. Por el contrario, había podido disfrutar del "hacer nada", saboreando el ser y el existir. El ser sin hacer.

Pronto se fue amigando con el ocio. Aprendió a recrearse frente a una obra de arte como las flores naranjas esa



mañana. Recordó aquello de que cada experiencia estética nos enriquece y ennoblece de manera no cuantitativa.

Eso que ella, en el pasado, llamaba "perder el tiempo" venía a cuento de una sumatoria de creencias arraigadas cuan dogmas inmodificables. Por fortuna, se dio cuenta de que las mismas se pueden cambiar.

Se dijo: "hay una persona con la que estoy siempre, de la que no me he separado ni un solo instante hasta hoy. Con quien, de ahora en más, viviré sin ausencias ni separaciones. ¡Esa soy yo!".

Vivir con la cabeza, de modo mental, nos satura con pensamientos innecesarios, intrascendentes, que solo conducen al pasado o al futuro. El hoy tiene forma de oportunidad de continuar cocreando la vida que se desea, escuchando e integrando cuerpo, mente y espíritu.

La clave de la felicidad, de la realización personal y de la salud mental y psicológica está en asumir lo que es, sin esperar a que las circunstancias sean las ideales. Nina lo entendió, bajó su nivel de exigencia y se dijo: "Hoy hago lo mejor que puedo y soy mi mejor versión".

El silencio nos habla de quiénes somos, si somos capaces de escucharlo.

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



Lo que
ME GUSTA
leer

Cada vez que preparo mis talleres de lectura, pienso en esos cuentos imprescindibles, los que dejaron su marca indeleble en mi memoria. Hoy les voy a escribir acerca de uno de esos relatos que tuve la suerte de releer durante la pandemia y compartir con mis estudiantes.

"LA BALADA DEL ÁLAMO CAROLINA"

Por Valeria Nusbaum

Haroldo Conti fue uno de los escritores argentinos más relevantes de la década del setenta. Antes de dedicarse a la escritura, pasó por el seminario y por la Facultad de Filosofía y Letras, fue maestro, aviador y guionista de cine. En 1976 fue secuestrado por miembros de la dictadura militar y, hasta el día de hoy, su nombre se incluye en la lista de desaparecidos.

Un año antes de su desaparición, ya había publicado el libro que se titula como el cuento que voy a recomendarles hoy: "La balada del álamo carolina". Decir que es uno de los textos más poéticos y conmovedores que leí en mi vida no es una exageración. La experiencia de lectura que nos proponen estas líneas nos sumerge en un mundo poético y filosófico, ya desde su apertura: "*Uno piensa que los días de un árbol son todos iguales. No. Un día de un árbol viejo es un día del mundo*". Así es como se va a contar "ese día del mundo": un día en el que un hombre viejo recostado sueña que es un árbol.

Por otro lado, el relato tiene una dedicatoria: "*A mi madre, doña Petronila Lombardi de Conti, y a la ciudad de Chacabuco, mi pueblo*"; y un epígrafe: "*Ciruelo de mi puerta/si no*

volviese yo, /la primavera siempre/ volverá. Tú florece" (Anónimo japonés). Estos paratextos nos hacen pensar, por un lado, en cierta influencia de la literatura japonesa en este cuento —el correr cíclico de la naturaleza, el paso del tiempo, la capacidad de contemplación— y, en simultáneo, nos llevan al paisaje de la infancia y adolescencia del autor en Chacabuco, provincia de Buenos Aires. Son la antesala de un cuento que narra casi una forma de existir en el mundo.

¿Alguna vez escuchaste el ruido que hacen las hojas del álamo carolina cuando el viento sopla? ¿Alguna vez soñaste con echar raíces? Esa es la balada que, a su vez, se materializa en palabras para contarnos esta historia que nos eriza la piel.

Ojalá te dejes llevar por la melodía y disfrutes este relato. Ojalá se convierta para vos, al igual que para mí, en una lectura inolvidable.

Valeria brinda talleres de lectura por Zoom los miércoles a las 19 horas de Argentina. WhatsApp (+54 9 11 6745-4372) o e-mail: valerianusbaum@hotmail.com

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



LAS MIELES AMARGAS DE LA MATERNIDAD

La cuarentena no transcurría “viento en popa”, pero eso estaba okey. ¿O quién está preparado para el encierro y la falta de algunas libertades? Un poco de berrinche mental me pareció de lo más normal. Después vinieron algunos días y noches de desajuste, dolores de cabeza, cintura y mucho cansancio —pese a que no hacía ningún esfuerzo físico real—. Fue cuando caí en la cuenta de que tenía un atraso o retraso y de que, por supuesto, cabía la posibilidad de estar embarazada.

Pero, claro: un desbarajuste hormonal, dadas las circunstancias, tampoco resultaba ilógico, entonces me quedé quietita. El calendario siguió avanzando y aquella dulce incertidumbre permaneció como “parte del aire” —es una canción de Fito Páez—, hasta que, en una de mis idas al supermercado, al fin me compré un test de farmacia y confirmé mis sospechas.

No sé si era el mejor momento, pero era *mi* momento. “Va a ser complicado”, dijo mi compañero. Y sí, ¡pero ahora a bailar!, pensé. De a ratos me reía sola. Mi vida añadiría una dosis extra de caos, aunque a estas alturas, ¿qué le hacía una mancha más al tigre? Estaba como flotando, si se quiere, hasta que la realidad me bajó de un hondazo. ¡Sangre! Lo que ninguna embarazada desea verse entre las piernas. Llamé a mi médica y, en medio de un operativo improvisado —en pleno confinamiento obligatorio—, me acercó al “materno”.

En el hospital, la sala de espera tenía valladas algunas butacas, de modo que se respetase la distancia social. Ahí pasé un par de horas hasta que me llamaron por altoparlante. Sola. Lo sucesivo transcurrió como en cámara lenta, o al menos así lo recuerdo.

En la ecografía no se veía nada. ¿¡Nada!?! Me sacaron sangre. Volví a la sala de espera algo confundida. ¿Acaso era la



única estúpida que no sabía interpretar una prueba de embarazo? ¿Estaba menstruando y no gestando? Hasta pensé que habría tenido un embarazo psicológico. ¡Qué pava!

Más tarde, fui convocada nuevamente al consultorio 2. Los resultados de laboratorio me aturdieron todavía más. “La hormona del embarazo está bajita”, me dijo la doctora detrás de la computadora, pero sin mirarme fijo a la cara. Definitivamente, no capté el contenido del mensaje, porque pregunté: “¿Estoy o no estoy embarazada?”. Lo que sigue no importa ya. Son frases técnicamente apropiadas para decir a una mujer que está, pero no está embarazada; es decir, que está atravesando un proceso de pérdida.

¡Pérdida! Sí. Esa vida futura bien enquistada —aunque maravillosa— que desde hacía unos días daba forma a mis pensamientos y sensaciones ya era historia. Esta historia que les cuento y apenas me animé a compartir con un par de almas.

La autora prefiere no dar a conocer su identidad. Su narración es uno de los 21 relatos de cuarentena que forman parte del libro digital “Tiempo de rosas y espinas” que podés adquirir en la web positivarevista.com a solo €3 (o su equivalente en tu país al cambio oficial).



¿QUERÉS UN CAMBIO Y NO SABÉS POR DÓNDE EMPEZAR?

Por Lorena Micheletto

Me apasiona la nutrición y el cuidado del cuerpo, no desde lo estético, sino desde un enfoque de salud. Es más que mi profesión; es un estilo de vida que comienza en mí, en mi familia, y que se extiende a mis pacientes.

Soy licenciada en Nutrición por la Universidad de Buenos Aires (UBA) y docente en un instituto de gastronomía. Actualmente, estoy cursando una diplomatura en nutrición vegetariana y vegana, algo que ya es tendencia mundial. Siempre hay algo nuevo que aprender para asesorar con fundamentos científicos a quienes desean adaptar la dieta a su ritmo de entrenamiento deportivo, iniciar un descenso de peso, emprender el camino hacia el vegetarianismo, aprender a comer sano o incorporar nuevos hábitos a partir de algún diagnóstico asociado a una intolerancia y/o que demande otra rutina alimentaria.

En 2020, a causa de la pandemia, debí cerrar mi consultorio y reinventarme. Abrí una cuenta en Instagram (@nutricion_lhm) para compartir recetas y tips —me encanta generar contenido en redes—. Y, en simultáneo, me lancé al mundo online con consultas a distancia, algo que llegó para quedarse. Atiendo a pacientes de cualquier parte del mundo.



Muchos de ellos, compatriotas que han emigrado y encuentran en esta modalidad la oportunidad de acceder a un profesional en su idioma que, además, conoce la idiosincrasia y la cultura argentinas vinculadas a la comida.

¿Cómo trabajo? Combino día y hora con mi paciente, que es quien propone el objetivo de la sesión o el tratamiento —en caso de requerirlo—. En consulta, muestro material gráfico que capta la atención y ayuda a incorporar la información. Tras la sesión, armo un plan alimentario personalizado, teniendo en cuenta los intereses, gustos y tiempos de mi paciente, y se lo envío junto con la consulta escaneada. Vale destacar que apuesto por los alimentos frescos —sin etiquetas—, base de una vida sana. Además, durante el proceso, acompaño despejando dudas y dando consejos. Y, a propósito de estos, aquí va uno: una buena alimentación como parte de un estilo de vida es la mejor inversión —de tiempo y de dinero—.

✓ Buscame en Instagram (@nutricion_lhm) o enviame un mail a lomicheletto@gmail.com. Teléfono de contacto para pedir más información y/o acceder a una consulta: +54 9 11 6044-4847.

MICRORRELATO »



Hoy todo será distinto. Hoy estaré presente. Hoy miraré a los ojos y escucharé con atención a todas las personas con las que hable. Hoy jugaré a un juego de mesa con Timby. Hoy daré el primer paso en el sexo con Joe. Hoy estaré orgullosa de mi aspecto. Me ducharé, me arreglaré y solo me pondré la ropa de yoga para ir a clase de yoga, a la cual no faltaré. Hoy no diré tacos. No hablaré sobre dinero. Hoy la gente me encontrará tranquila, desahogada. Relajaré las facciones. Estaré risueña. Hoy irradiaré calma. Rebosaré amabilidad y autocontrol. Compraré productos locales. Seré la mejor versión de mí misma. Seré la persona que soy capaz de ser. Hoy todo será distinto.

"Hoy todo será distinto" (Alianza de Novelas) de Maria Semple no es un "gran" libro, para nada, pero de sus 284 páginas, se rescata la primera, que es una belleza. A veces es cuestión de focalizarse en lo está bien y listo.

HUMOR GRÁFICO Por Lucas / Lucasteka



@lucasteka.humorgrafico

✓ Seguilo en redes sociales: @lucasteka.humorgrafico en Facebook e Instagram.



Que nadie te diga qué hacer, qué decir o cómo comportarte. No te ates a las tendencias del mercado ni te esclavices a las dictaduras cotidianas.

Alzá la voz, hacete oír —escuchate, por sobre todo—, rompé las cadenas invisibles.

No te vendas o, como canta Sabina, "que no te compren por menos de nada". Porque, aunque cueste vivir a contracorriente o derribando mandatos, vivir a tu estilo y a tu ritmo no tiene precio.

Fortalecé tu corazón, salí de la caja y mirá tu vida desde afuera. Observarse es el primer paso para ajustar lo necesario y continuar haciendo lo que va en tu línea. Sin pretender contentar a nadie, solo y simplemente siendo quien sos en realidad.

Ir en sintonía con tu deseo es un arduo camino, pero es tu vida y tenés derecho a vivirla a tu manera, cueste lo que cueste, guste a quien guste y caiga quien caiga. Siempre que no te caigas vos.

Y lo más importante: sé flexible. De lo contrario, te quebrás y te rompés.

STAFF

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

Foto de tapa: Noelia González

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

