

POsitiVA

OTRA MIRADA

FELICITAS
Fernández

*"Me encanta pararme a
la orilla del mar y saber
que, del otro lado,
están mis raíces"*

Luis Buero
nos habla de
las relaciones
low cost

Marhya Gabriela
Ludueña y sus
sesiones de
masajes en
Fuengirola

Vivir para contar y contar para vivir



"EMIGRAR TE OBLIGA A CRECER DE MUCHAS FORMAS"

Por Laura Zavoyovski

Felicitas Fernández es una escritora argentina que, desde Portugal, nos presenta su primera novela romántica: *El alma en blanco* (Caligrama).

La suya es una historia de búsquedas y encuentros, de cambios y de vueltas a empezar. Como Malena García Goyena, la protagonista de su novela, Felicitas es una mujer "viajada" y con mucho mundo que hoy comparte su arte con nosotros. En esta entrevista nos cuenta quién es y qué la llevó a convertirse en escritora.

¿Quién es Felicitas Fernández?

¡Qué pregunta difícil! Yo todavía estoy tratando de dar con su respuesta. Nací en Buenos Aires y me crié en Cipolletti, provincia de Río Negro. He tenido la suerte de vivir en varios países. Cada lugar me obligó a reinventarme de una forma u otra. El lugar donde uno vive, el clima y su gente te van moldeando sin que uno siquiera se dé cuenta... Creo que siempre seré una chica de pueblo.

¿Cuándo y por qué dejaste tu Argentina natal y cómo es que terminaste en Portugal?

Dejé Argentina por primera vez en 1999 cuando me fui a estudiar a Estados Unidos, pero regresé en 2001. Mi idea entonces era quedarme en Buenos Aires, pero conocí a mi esposo, en 2005 ya convivíamos y fue seleccionado para un programa de entrenamiento en Boston. Nos casamos en un mes y partimos. El plan inicial era irnos por año y medio y retornar, pero una cosa llevó a la otra y nunca regresamos. De Estados Unidos nos fuimos a Venezuela. Allí comencé a

escribir. Luego vino una década en Inglaterra. En 2018, después de años bajo la lluvia, buscamos un poco de sol y una cultura más cercana a la nuestra, y así fue como aterrizamos en Portugal. El trabajo ha ido marcando nuestro itinerario.

¿Qué aprendiste de tu experiencia como emigrante?

Emigrar, aunque sea una decisión voluntaria, no es un proceso fácil. Sobre todo, cuando vas de un país a otro, porque en cuanto estás empezando a adaptarte, te tenés que ir. Es muy enriquecedor aprender de otras culturas, pero, a la vez, el proceso de adaptación requiere un gran esfuerzo interior que entra en lucha con tu necesidad de conservar tus raíces. O sea, mientras intentás encontrar tu lugar en el nuevo país, algo adentro tuyo se erosiona.



PH: Felicitas Fernández

Si bien estar lejos de los afectos siempre se me hizo cuesta arriba, cuando nacieron mis hijos se tornó mucho más difícil. Quería que construyeran recuerdos con sus abuelos, que no se perdieran ese vínculo tan lindo que, sin querer, la distancia debilita. Me empezó a doler la falta de cotidianeidad, de compartir el día a día y las cosas chiquitas. Cuando estás lejos los encuentros se vuelven "espasmódicos": todos pegoteados por unos días y luego la vuelta a estar lejos, a las charlas por WhatsApp... Y uno se pierde de muchas cosas.

También duele aceptar que para los que se quedaron la vida sigue y que tampoco pertenecés al lugar de donde un día partiste. Como dice Jorge Drexler, pasas a ser "de ningún lado del todo y de todos lados un poco".

Emigrar te obliga a crecer de muchas formas y yo creo que lo importante es enfocarse en lo que ganamos con esta experiencia, y no en lo que dejamos atrás.



NUNCA ES TARDE PARA CONECTAR CON UNA PASIÓN

A Felicitas le gusta escribir desde que era niña, pero es sabido que, de escribir a publicar, hay un abismo. Hay miles de historias por aquí y por allá, y solo algunas llegan al gran público. La publicación de una obra es un paso al vacío. Como autora, Fernández se encuentra atravesando ese proceso que es, a su vez, un gran desafío: el de pasar de ser una mujer que escribe a convertirse en una escritora con todas las letras.

¿Cómo es que una abogada deviene en escritora?

Desde chica he llevado historias en mi imaginación. Nunca logré ver eso como una profesión y por ello, por mucho tiempo, traté a la escritura como a un pasatiempo. Pero escribir no es solo pensar historias, requiere de una gran cuota de dedicación, de esfuerzo, de hacerse el tiempo para sentarse a escribir y corregir.

Creo que estudié abogacía por falta de valentía. Con 17 años elegir lo que vas a hacer el resto de tu vida es una decisión difícil y más si a eso le sumás que tenés que dejar tu casa y mudarte a una ciudad gigantesca como Buenos Aires. Supongo que al optar por abogacía buscaba seguridad. ¡Tenía terror a equivocarme! Elegí una carrera que me ofrecía diferentes opciones y que pensé me abriría varias puertas. Sin duda, estudiar abogacía hizo que mi carrera no fuera un camino recto. Mirando en retrospectiva, no me arrepiento de nada porque en la universidad conocí a gente que ha sido muy importante para mí a lo largo de mi vida y el título me permitió hacer trabajos diferentes e interesantes, como el del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR).

Sin spoilear la trama, ¿qué nos podés adelantar de *El alma en blanco*?

El alma en blanco es una novela actual que, a través de la historia de Malena, su protagonista, habla del desarraigo y la difícil decisión de regresar al país luego de vivir un largo tiempo en el extranjero. Malena añora su país, pero no encuentra el valor para volver, hasta que una mañana ocurre algo que la empuja a subirse al primer avión con destino a Buenos Aires. Sin embargo, su regreso no le trae el consuelo que ella busca. La noticia de una enfermedad hereditaria y el fantasma de un amor de juventud abren en ella profundos dilemas existenciales. En medio de sus dramas personales y familiares, ella lucha por mantener su estabilidad emocional. Cada capítulo comienza con la estrofa de un tango, anticipando lo que va a ocurrir. No es que yo sea muy tanguera, pero a la distancia he conectado con el tango y el folklore y al pensar el nombre de mi protagonista, me vino enseguida a la mente Malena, con su pena de bandoneón.

El tema principal se enfoca en los desafíos y las falsas expectativas que implican volver —*con la frente marchita*—, como dice el tango—, pero a la vez, entrelaza otros subtemas como el valor de la familia, la maternidad, el coraje para dejar atrás lo que pesa, la fe y la búsqueda de la felicidad.

¿Qué tienen en común Malena García Goyena —tu protagonista— y vos?

Creo que Malena y yo compartimos esa nostalgia por nuestra tierra y la necesidad de estar cerca de los nuestros, sobre todo en momentos difíciles. Aquí en Portugal descubrí la palabra perfecta para describir esa sensación de vivir un poquito desgarrado por dentro: con el cuerpo en un lugar y el corazón al otro lado del Atlántico. La palabra es “saudades”. Los portugueses dicen con orgullo que es una palabra que, en realidad, no tiene traducción y yo la entiendo como una mezcla de añoranza, melancolía y apego, todo en uno. Yo llevo esas “saudades” de Argentina impregnadas en el alma, pero Portugal nos ha recibido con los brazos abiertos, la calidez de su gente, su comida deliciosa, sus paisajes, su mar y esos cielos azules que te devuelven el alma al cuerpo. A pesar de estar lejos de mi tierra, me siento feliz aquí, más allá de las dificultades que trajo la pandemia. Me encanta pararme a la orilla del mar y saber que, del otro lado, en la otra orilla imaginaria que veo a lo lejos, están mis raíces. Saber que compartimos el mismo mar hace que se acorte esa distancia. El mar, al fin de cuentas, todo lo une.

¿Cuál fue, hasta hoy, el **feedback** del público?

La recepción entre las lectoras ha sido muy positiva. Muchas me piden la segunda parte. Eso me llena de alegría y me alienta a seguir escribiendo.

¿Cuáles son tus próximos proyectos vinculados a la escritura?

La pandemia ha hecho que todos los proyectos se atrasen un poco... La presentación de *El alma en blanco* fue postergada varias veces y mi foco está en poder concretarla en los próximos meses, aquí en Portugal, y más adelante en España y en Argentina. ¡Soñar no cuesta nada! (se ríe). En lo que respecta a la escritura, aspiro a publicar una segunda novela en 2022 y pasear con mis lectoras por los hermosos paisajes de Portugal.



¿Qué dirías a esas personas que, como **hobby**, gustan de escribir y piensan que publicar es una utopía?

Que nunca desistan de sus sueños. Pero atención: como leí alguna vez por ahí, un *sueño sin acción es alucinación*. Si desean publicar es necesario dejar de pensar a la escritura como a un pasatiempo y darle la importancia y el tiempo que el proyecto de publicar requiere. No es tarea fácil porque muchos de nosotros tenemos trabajos, familia..., pero creo que es esencial hablar con nuestro entorno y explicarle lo importante que es esto en nuestra vida, para juntos encontrar un tiempo que permita escribir. Aunque avancen a paso lento, cada día estarán más cerca de lograrlo.

Luego, en lo que respecta a publicar, el mundo editorial ha cambiado y hoy existen muchas opciones para hacerlo. Lo fundamental es no desistir y dejar las expectativas de lado: las ajenas, pero también las propias. Y animarse... A participar de concursos, de talleres de escritura... ¡Perder el miedo!

LA LECTURA HACE BIEN Y LA ESCRITURA, NI HABLAR...

Escribir ayuda a conocerse a uno mismo, cerrar heridas antiguas, conectar con las propias emociones, comprender algunos sucesos vitales del pasado y atravesar de una manera digna ciertas crisis y conflictos. Felicitas lo sabe y nos cuenta qué trajo a su vida el hecho de disponerse a escribir.

¿Qué nuevas posibilidades de expresarte o de mostrarte al mundo te dio la escritura?

Escribir ficción te abre las puertas de un mundo fascinante en el que tienes la libertad de cambiar el rumbo de los hechos. Sueño con algún día crear la versión adulta de esa colección que leía cuando era niña: "Elige tu propia aventura" e involucrar a los lectores en el destino de mis personajes.

¿Qué es para vos estar en paz hoy?

Es compartir tiempo con mi familia, verlos sonreír y saber que, pase lo que pase, nos tenemos los unos a los otros.

Con su testimonio Felicitas evidencia que el mundo no es tan grande como especulamos, y que nunca es tarde. Definitivamente, siempre se está a tiempo de virar el rumbo de una vida para empezar de cero. Tantas veces como sea necesario para sentirse pleno y en paz con uno mismo y con quienes nos rodean.

Escribir es de valientes

Felicitas Fernández de Peón nació en Buenos Aires (Argentina) en 1975. Se graduó como abogada y, años más tarde, cursó una maestría en Desarrollo de Recursos Humanos en la Universidad Internacional de Florida, en los Estados Unidos.

A sus 30 se fue a vivir a Inglaterra. Allí se desempeñó como consultora de reclutamiento por más de una década. Hace tres años, se mudó a Portugal donde vive junto a su marido y sus dos hijos. Allí trabaja en su próxima novela.

Felicitas es una mujer que se anima a ir detrás de sus sueños y que, sin duda, inspira a muchas a hacer lo mismo.

Para saber más del libro de Felicitas, ingresá a linktr.ee/ElAlmaenBlanco. A ella seguila en Instagram: [@felicitas.fernandezp](https://www.instagram.com/felicitas.fernandezp).

El alma en blanco (Caligrama) también tiene cuenta en Instagram: [@novelaelaalmaenblanco](https://www.instagram.com/novelaelaalmaenblanco). Se puede adquirir a través de Amazon y Casa del Libro tanto en papel como en formato digital. El e-book también se puede comprar en la plataforma bajalibros.com.



La vida me dio limones. Y lo mejor que pude hacer es limonada para compartir, cuenta Giselle Mazzeo, autora de *Sos la vida de mi amor* y *Sin canción no hay historia*; ambos de editorial Hojas del Sur.

Por su historia personal, que te invitamos a conocer a través de positivarevista.com N° 13 y 23, ella se vio cara a cara con la muerte y, tras un trabajo de duelo, le dijo "sí" a la vida y se abrazó a ella como nunca.

Debido a que "Gi" es una personalidad influyente en las redes sociales, su testimonio motivó a otros y a otras a compartir sus propios procesos y pérdidas y ello derivó, primeramente, en un e-book que ya te recomendamos en nuestra edición 29 y, tiempo después, en este *podcast* tan bien llamado *La vida me dio limones*.

La temporada uno fue dedicada a historias de duelos. La segunda, que actualmente está vigente y estrena un nuevo capítulo cada 15 días, está enfocada en las señales que quienes ya no están en este plano nos envían desde vaya uno a saber dónde, para recordarnos que siguen cerca nuestro, aunque ya no los podamos ver o tocar.

Con este *podcast*, con valentía, Mazzeo se anima a continuar hablando de un tema tabú en una sociedad que no solo no quiere oír hablar de la muerte, sino que ni siquiera ansía madurar y envejecer. Con su trabajo pone sobre la mesa las emociones asociadas a la pérdida de un ser querido evidenciando que, como los limones, el dolor, cuando se comparte, es más fácil de digerir y menos amargo.

✓ Las dos temporadas están disponibles en la plataforma Spotify.



“ERES INDIFERENTE A MI AMOR”

.....

Por Laura Zavoyovski

Este es un relato que, hace pocos meses, presenté a un concurso. ¡No gané! Pero ¿quién me quita lo escrito? A continuación, lo comparto con ustedes. ¿Qué mejor regalo?

Desde la mañana en que la conocí hasta la noche en la que me dejó, Coca fue un enigma para mí. Una duda. Siempre me preguntaba: *¿Qué hace una mujer como ella al lado de un tonto como yo? ¿Cómo es que llevamos tanto tiempo de la mano?* Yo fui su esposo, su compañero incondicional, pero ella fue mucho más que mi mujer y tanto más libre que yo. Su mundo era más amplio que el mío. Su mente, más abierta.

Nos amamos con pasión y cordura en justas dosis desde el minuto uno, pero jamás me dio garantías de futuro. Con ella la vida era día a día; no había después. No me decía vamos a *envejecer juntos o estaremos unidos hasta el final*; no le gustaba la cursilería. Vivía el momento sin importar lo que viniera después. Quizá por eso se fue convencida de que lo había dado todo, aunque no había alcanzado para continuar sus días a mi lado.

Por favor, no quiero decir que Coca fue indolente o desaprensiva; ella prefería estar presente con gestos antes que prometer eternidad. Yo solía susurrarle al oído: *Eres indiferente a mi amor*. Ella reía y se acurrucaba en mi pecho, sitio donde cómodamente miraba la tele, desahogaba sus penas o se dormía.

La suya no era la *belle indifférence* de los psiquiatras, de la que han echado mano los psicoanalistas. Lo suyo era más el verbo *to be*: ser o estar. Yo solo me entiendo. Lo escribo y sonrío al recordarla en sus movimientos cotidianos. ¡Tenía una gracia! Segura de sí y confiada en la atracción que despertaba a su paso, no pretendía más que ser ella misma con todo lo que ello implicaba.

Fue así desde aquel 2 de julio del 73. Ese día me había despertado en mi cuchitril de soltero con una sensación extraña. Indefinible. Presentía que algo gordo iba a pasar; algo que cambiaría mi vida, aunque solo tenía previsto pasar por la universidad a presentar unos formularios.

No soy capaz de describir mi sentir. Si existe la intuición, aquel 2 de julio vislumbré un momento bisagra en mi historia. Suena raro, lo sé, pero ya bebiendo mi *ristretto* en el bar de Paco tuve claro que ese lunes marcaría un antes y un después.

En el pasillo que conducía a la Secretaría, hallé una multitud acalorada. Me costó avanzar esquivando maletines, carteras, codos y zapatos con la intención de molestar lo menos posible. Al llegar a la mesa de informes, levanté la cabeza y creo que me bajó la tensión. Me mareé al cruzar miradas con la mujer más interesante del planeta; al menos para mí. Su presencia me intimidó.

—¿Se encuentra bien, señor?—, me preguntó ella. Brillaba detrás del escritorio metálico de aquella oficina.

—¡Mejor que nunca!—, respondí. Se me daba bien mentir por aquella época. —Necesito entregar estos formularios; hoy es el último día—.

—Aquí tiene un número. Haga usted la fila. Le deseo suerte porque hoy, por razones de fuerza mayor, el horario de atención finaliza a las doce.

—¡No puede ser!—, me exasperé.

—Sí puede ser. Pregunte acaso al encargado de limpieza y mantenimiento del edificio.

Atontado como estaba, di media vuelta y caminé arrastrando los pies. Mis posibilidades de formalizar mi candidatura al puesto de trabajo en la universidad eran mínimas, pero no era aquello lo que me importaba. En ese instante lo que me inquietaba era no volver a ver a aquella muchacha que me había encandilado con sus ojos negros, su piel blanca y sus labios carmesíes.

El corazón me latía tan fuerte que creí que me daría algo... ¿Y si no vuelvo a verla? ¿Y si cierran la oficina antes de mi turno? Las preguntas acudían en tropel a mi cabeza; colisionaban unas con otras provocando un agobio fenomenal.

Creía haberme topado con la mujer de mi vida. Quizá ella todavía no lo había advertido, pero yo no había llegado hasta allí para desplomarme en los brazos del azar. Haría todo lo que estuviese a mi alcance para volver a su escritorio lo antes posible. *No se encuentra sino lo que se busca...* Repetí mentalmente mi frase preferida de Ernesto Sábato, hasta hoy mi escritor favorito.

Decidí calmarme. Era el 48 de la fila, ella lo sabía; o al menos eso creía. Seguramente estaría tan pendiente como yo del contexto y de los acontecimientos. Estaba convencido de que nuestros corazones estaban acelerados a uno y otro extremo de aquella fila interminable.

Tenía una hora para volver a estar frente a la mujer de mi vida. Sesenta minutos para sacar la lengua al destino y torcerlo a mi favor. *No hay casualidades ni destinos*, creí que murmuraba Sábato dentro de mi cabeza. Y me dije: ¡*Manos a la obra!*

En un cuarto de hora persuadí a dos jóvenes y a una anciana de aprovechar las rebajas del centro comercial de la esquina. Los primeros huyeron en la búsqueda de una cámara fotográfica a tan solo 2000 pesetas y la señora mayor, convencida de que el tocadiscos a 5000 era una ganga. Me tomó poco rato sacarme de en medio a otras tres personas que nada sabían del cambio en el horario de atención de la Secretaría. Las invité a disfrutar del mejor *espresso* de la zona en la cafetería de la universidad. No dudaron un segundo en darme su "sí". Un caballero que parecía incorruptible se hizo humo apenas le conté sobre el amor de mi vida al que acababa de conocer; lo hizo con mi reloj pulsera en su muñeca izquierda. Otra decena de mortales pusieron precio a su sitio en la fila. Debí dar 100 pesetas a cada uno. ¡Estaba eufórico! La meta estaba cada vez más cerca.

En media hora me gané la compasión de un puñado de mujeres que consumieron mi historia como a una fotonovela de la prensa rosa: de una vez y con exaltación. A otros tantos debí "comprar" con sobornos inimaginables; basta con decir que a un señor entregué mi trébol de la buena suerte y a una dama elegantemente vestida cedí el bolígrafo que mi padre me había obsequiado cuando mi graduación. A las 12:55 estaba frente a ella. Cogió el numerito 48 que permanecía sobre el escritorio, levantó la vista con rostro confuso y no llegó a pronunciar palabra porque, con la velocidad de un rayo, tapé su boca con mi mano derecha. No se lo esperaba. Los ojos se le agrandaron; entró en pánico. Su mirada pavorosa me tomó por sorpresa. Y en eso, gritó:

—¡Seguridad, hay un ladrón en la sala!

—¡Que no!—, atiné a responder, aunque ante el bullicio infernal mis argumentos fueron inaudibles.

—Esta oficina no maneja dinero en metálico. ¿Qué quiere? ¿Por qué me agredió?

—Nada de eso. Al menos no fue mi intención atemorizarte. Pensé que desde que cruzamos miradas hace una hora nos habíamos flechado. Creí que había algo especial entre nosotros, pero me he equivocado: eres indiferente a mi amor.

La escena propia de una comedia de enredos italiana evidentemente resultó de lo más ridícula. Coca estalló en risas, como así los agentes que habían acudido ante su pedido de ayuda.

—No soy ningún ladrón; eres tú la ladrona. ¡Me has robado el corazón!

—Rubén Madero Ruiz, te he echado el ojo apenas te cruzaste en mi camino. Captaste mi atención. Me gustaste, pero solo ahora sé de lo que eres capaz de hacer por mí. Ni falta hace que me robes el corazón. ¡Te lo regalo!

Desde esa mañana hasta la noche del sábado pasado, Coca y yo permanecemos unidos. Ahora que su partida es un hecho irrevocable y llevo su falta clavada en el pecho, reconozco que me dio amor eterno. Muy a su estilo: con gestos y en silencio. Hoy, permanece inalterable en mi cuerpo y en mi alma.

La enterré junto a mis padres hace apenas tres días. Me pregunto: ¿Cómo se define el estado de quien ha perdido a su compañera de toda una vida? Porque la palabra “viudo” me queda chica; lo siento. Lo que me atraviesa es más denso, más profundo... Es más triste y tanto más solitario. ¡Sí eso es, ya lo tengo! “Solo”. Si Coca fue mi “ser o estar”, ahora soy solo, estoy solo. Solo como nunca porque ella no va a volver. No puede, se fue para siempre.

Dejó en nuestra casa una ausencia honda. Me falta el verbo *to be* y todos los verbos asociados a Coca: conversar, acompañar, abrazar, amar, gozar, viajar, leer, cocinar, disfrutar, beber...

Ella se fue, aunque me dejó un valioso legado. Me enseñó a vivir el día a día, a no pensar en el después —el futuro es siempre una ilusión—. Gracias a Coca hoy sé que en la vida es preciso darlo todo para partir, llegada la hora, sin deber a nadie —ni a uno mismo—.

Soy periodista y ayudo a otros a hacer realidad su sueño de contar su historia, la de su proyecto o una ficción que hace tiempo tienen en la cabeza. Muchos desean publicar, pero necesitan un empujoncito, una mano experta en la edición y/o una organización mental externa a la hora de narrar. Llamame si querés que trabajemos en tu relato. Instagram: @lauzavo. Email: lauzavo@gmail.com.

NUEVO PROYECTO, AMPLIANDO HORIZONTES

Por Laura Zavoyovski

Desde este sábado 21 de 19 a 21 horas de España, estaré participando de “Vamos Argentina”, programa de radio *online* a cargo de Marcelo Sanfelice, periodista y alma máter de Argentinos en Málaga.

Presentaré las historias que he cosechado en *Positiva* durante este casi año y medio. Testimonios de vida que inspiran en momentos en los que a veces gana el desánimo y la apatía.

En la primera emisión entrevistaré a la escritora Giselle Mazzeo, quien nos contará sobre su presente y sobre sus múltiples proyectos futuros.

¿Se puede pedir más para un primer programa?



Todo proceso de cambio requiere de cuotas de coraje y determinación. Implica, a veces, retrocesos, pasos al costado y bifurcaciones. No se trata de andar por sendas rectas de manera unívoca y prolija, sino de considerar que esas “involuciones” no son obstáculos. Una vez transitadas, habilitan a cambiar el rumbo.

HACER UN CAMBIO LEGÍTIMO

Por María Angélica Sadaniowski

Esa mañana, mientras Lucas se ataba los cordones de sus zapatillas, recordó una frase: *La historia no es inamovible ni definitiva, va cambiando: está viva*. En eso, algo le generó sorpresa y lo convocó al silencio. “No te preocupes papá ya tengo todas las respuestas”, le dijo su hijo Joaquín con el que caminaba de la mano. El nene, con la frescura de sus cinco añitos, lo había dejado perplejo e intrigado.

Aunque desistió realizar presuposiciones, repreguntó: “¿Tenés todas las respuestas?”. “Sí”, respondió y, seguidamente, agregó: “Ahora caminemos. Cuando lleguemos a la plaza quiero que subas al tobogán y nos tiremos juntos”. ¿Cuál sería el mensaje encubridor? Tal vez ninguno y entonces, sin haber llegado al arenero, sentía que pisaba arenas movedizas.

A partir de esa afirmación cada paso abría un sinfín de interrogantes. Se dijo: “No tengo respuestas porque, hasta hoy, no permití que surjan interrogantes”.

Tal vez por no perder el ritmo vertiginoso que implica el día a día, fluir con la corriente se ha vuelto un hábito en nuestra sociedad sufrimiento-fóbica que prescribe el estado de felicidad perpetuo como modelo de bienestar y salud. “Y yo compré”, pensó. ¿Era realmente así?

Intuía que su intención no era cambiar su historia, sino modificar la mirada. Salir de estereotipos que no lo dejaba



PH: Olya Adamovich en Pixabay

ver las cosas más que de una sola forma. Hubo escucha por partida doble: escuchó y se escuchó. Impensado horas antes.

En nuestra construcción de identidad, contamos una historia acerca de nuestra historia. La misma depende de la subjetividad, idiosincrasia y contexto particular de cada uno. Hay dos pasados: los sucesos tal cual acontecieron y lo que decimos que sucedió. Sin posibilidad de recuperar la realidad tal cual fue, evocamos acontecimientos, los actualizamos a cada paso, les hacemos recortes, cortamos fragmentos y modificamos escenas que adquirieron relevancia.

Solo desde el presente podemos actuar sobre esos fragmentos apelando al recuerdo, a su significación y, a partir de ahí, decidir qué hacer con ellos. Es preciso detectar si nos sentimos incómodos o plenos con nosotros mismos. Si la incomodidad acarrea sufrimiento es factible sea una señal de alarma indicadora de que algo no está bien en nuestra vida. “No estaba bien para mí”, resonó en Lucas.

Es, precisamente, la modificación de aquello que está mal, el camino más eficaz para dejar de sufrir. Lucas se dio cuenta de que, frente a ese sufrimiento, tenía la libertad de elegir: hacer de él un peso pesado o un trampolín desde el cual lanzarse. Tuvo la genuina convicción de que había salido de su propio atolladero y de esa sensación de “no puedo más”. Había tomado la decisión de hacer un cambio legítimo.

Por Luis Buero

NUNCA RELACIONES LOW COST

Con el humor y la ironía a los que nos tiene acostumbrados, este periodista de raza y buena cepa nos enumera los motivos por los que no se siente preparado para relacionarse de manera light.

Sufro de una enfermedad bautizada por Freud como neurosis obsesiva. No me la diagnosticó un profesional del bocho, lo deduje de mis lecturas de don Segismundo y cuando se lo comenté a una psicóloga que me trataba mantuvo un laboratorio silencio.

Esta posición subjetiva hace que para los sujetos como yo no existan las relaciones *light*. Los obsesivos podemos contratar vuelos de bajo costo, comprar en los negocios de segunda selección y elegir alimentos *diet*. De lo que estamos impedidos —al menos yo lo estoy— es de establecer vínculos laborales, amorosos o de amistad *low cost*. Todo lo que emprendemos supone una entrega total, incondicional. De lo contrario, no aceptamos el reto.

Claro que no siempre la respuesta del Otro es del mismo tenor.

En *El Banquete de Platón*, Alcibiades le insiste a su maestro Sócrates que le manifieste de manera expresa su amor y le dé un signo de su deseo. El psicoanalista Lacan utiliza este texto para exponer cierta fórmula del amor en la que se presenta un *amante* y un *amado*. En síntesis, significa que en una pareja hay un alguien que labura *full time* para que el otro lo ame, mientras el otro simplemente “hace la plancha” y se deja querer. El obsesivo es el primero de los personajes, seguro.

En las relaciones laborales nos sucede algo parecido: nos sentimos como el protagonista del tema de Serrat que dice: *Uno de mi calle me ha dicho...* O sea, desconocidos, ignorados, no valorados. Y la sensación de que no somos impres-



cindibles es muy exagerada en esta época en la que todo es provisional, provisorio y eventual.

Ya sé, debemos aprender a relajarnos y aceptar que el mundo *low cost* es el presente. Pero como “realidad mata fantasía”, siempre llega ese ser que más que un prójimo parece un semejante, un alma gemela y se unen dos corazones para siempre, o lo más parecido al “para siempre”. Amén.

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

Para pensar, por Laura Zavoyovski

Estamos muy enfocados en lo que queremos obtener de una relación y no en lo que estamos dispuestos a brindar. Para dar un ejemplo: quiero a un hombre amoroso, compañero, que le guste salir, guapo, atlético, que no fume, no se drogue, no beba, sea buen padre, buen hijo, buen Espíritu Santo... ¿Y yo qué? ¿Estoy a la altura del varón que creo merecer?

Tenemos la pareja que supimos conseguir. Ni más ni menos. Aunque suene mal.



Lo que
ME GUSTA
leer

Les confieso que esta autora ha constituido para mí un verdadero hallazgo.

Fue una maravilla haber leído sus cuentos en mis talleres y ahora me pone muy feliz hacerles llegar esta recomendación.

ARMONÍA SOMERS, AUTORA DE CUENTOS "RAROS"

Por Valeria Nusbaum

"Se trata de una historia vulgar. Pero yo la narro a toda esta gente que está tirada conmigo sobre la hierba donde se produjo el desvío y nos dejaron abandonados. En realidad, no parecen oír ni desear nada. Yo insisto, sin embargo, porque no puedo concebir que alguien no se levante y grite lo que yo al caer. A pesar de lo que me preguntaron en lugar de responderme. Algo tan brutalmente definitivo como este aterrizaje sin tiempo".

Así comienza "El desvío", uno de los relatos de la escritora uruguaya Armonía Somers (1914-1994) que les recomiendo hoy. Les confieso que descubrí a esta autora hace unos meses atrás, cuando leí por ahí que se iban a publicar sus relatos completos. Inmediatamente, quedé fascinada por sus historias porque tienen todo lo que me gusta: simbolismos, vacíos por descubrir y una forma poética de narrar muy profunda y bella.

Armonía Somers es una de las tantas escritoras que ha quedado al margen de los escritores de su generación, quizás por su estilo, su condición de mujer o por ambas cualidades. Lo cierto es que compartió época con grandes de la literatura latinoamericana, pero lo hizo desde las orillas. Hoy su figura ha tomado renombre y sus cuentos se abren paso a lecturas y relecturas que se deslizan entre lectores como susurros en el oído.

"El desvío" es la historia de un hombre y una mujer que se conocen en un tren, "entre los globos" que sostenía un niño. Juntos se embarcan en un viaje que podría ser la vida misma. Es un cuento intenso y único: nos habla de lo desconcertante que puede ser un vínculo, los roles que aceptamos o proponemos y de cómo eso marca nuestro derrotero. La pasión, la apatía y el desamor también están presentes en esta historia tan íntima y tan "de todos" a la vez.

El relato me enamoró no solo por su extrañeza sutil, sino también por la conexión y resonancia que encontré en ella. ¿Puedo ser yo esa mujer que conoce a alguien en un tren? ¿A qué límites puede llegar la aceptación de otro? Mientras el lector atraviesa la historia, los hechos se precipitan y alcanzan un clima metafórico que conmueve hasta el final. Ahora va una "yapa": si leen este relato y se quedan con ganas de más, les recomiendo también "Muerte por alacrán" y "El pensador de Rodin". Ambos me deslumbraron.

Para terminar, les confieso que esta autora ha constituido para mí un verdadero hallazgo. Fue una maravilla haber leído sus cuentos en mis talleres y ahora me pone muy feliz hacerles llegar esta recomendación.

Gracias por confiar en mis pasiones literarias.

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



PH: Angelo Esslinger en Pixabay

UN MOMENTO PARA TI: MASAJES TIPO SPA

Por Marhya Gabriela Ludueña

¿Te sientes cansada? ¿Trabajas mucho? ¿Necesitas parar? ¿Buscas un tiempo propio? Hoy te quiero hablar de una manera de relajarte pensada para ti: los masajes tipo spa que nos ayudan a conectar con las emociones y a equilibrar el cuerpo.

Vivimos, como quien dice, a mil por hora. Nuestros cuerpos acumulan información innecesaria y se cargan con negatividades que, en muchos casos, no sabemos soltar.

¿A quién no le sucede a veces? ¿Quién no presenta molestias corporales? ¿Hay alguien que no necesite mayor flexibilidad? No conozco persona que no requiera hoy un masaje que actúe como vía de escape de síntomas del stress. Es por esa razón por la que a mis clientes sugiero preguntarse: ¿Dónde sientes dolor habitualmente? ¿Qué te molesta? ¿Sientes picazón o ardor?

El cuerpo brinda información a diario y es preciso escuchar sus señales sutiles antes de "pasar a mayores" y tener que recurrir a un médico por algún trastorno o enfermedad.



PH: Marhya Gabriela Ludueña

TU EMPRENDIMIENTO

¿Qué es el masaje tipo spa?

Algo que te regalas principalmente para desconectar de tus obligaciones. Un relax para alivianar, relajar y descargar tensiones de tu día. Un momento y un espacio propios. Un masaje relajante, nunca brusco, que actúa sobre todo el cuerpo de manera holística: a molestias de miembros altos hay que aplicar masaje también en los miembros bajos, y viceversa.

Hay variantes de los masajes tradicionales que se utilizan mucho hoy en día y que incorporan diversos elementos. Por ejemplo, con piedras calientes o frías según las circunstancias. Aliado si tienes piernas cansadas, resulta drenante del cuerpo. Con cañas de bambú, ideal para vientre, glúteos o celulitis. Con aceites esenciales calientes, también llamado gota de lluvia, resulta un masaje sensual sutil que ayuda principalmente a la espalda y a nivel emocional. El denominado masaje sensitivo relaja profundamente los músculos, es especialmente emocional e ideal para aliviar dolores menstruales y musculares localizados (fibromialgias).

Asimismo, suelo aplicar gemas, fragancias, biomagnetismo y movimientos específicos alrededor del ombligo para relajar vísceras y, si la persona lo necesita, acupuntura, digitopuntura o auriculoterapia en zonas específicas.

Suelo reflexionar con las personas que llegan a mí. A ellas les transmito: *sé paciente, necesitas relajarte, hacer pausas en tu vida y permitirte el descanso*. Lo digo por experiencia. Las tensiones acumuladas por meses o años no se irán en un solo masaje o, como quien dice, de la noche a la mañana, aunque en casos puntuales se experimenta una gran mejoría.

Sé perseverante, observa tu cuerpo cada mañana y los avisos que te da.

Si esto te resuena, conecta conmigo. Te espero si así lo sientes.



✓ *Para saber más sobre estas terapias holísticas, me encontrarás en Instagram @espaciode_armonizacion. En Facebook: Espacio sagrado del corazón.*

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

COMPARTÍ



TU EMPRENDIMIENTO

MICRORRELATO »



Están quienes encajan en los cánones y quienes escapan a las convenciones. Quienes tienen vista normal y los que llevan anteojos. Los que tienen talla acorde a su edad y los que son grandotes y/o muy altos o bajitos y/o menudos. Los que siguen al rebaño y los que son ovejas negras.

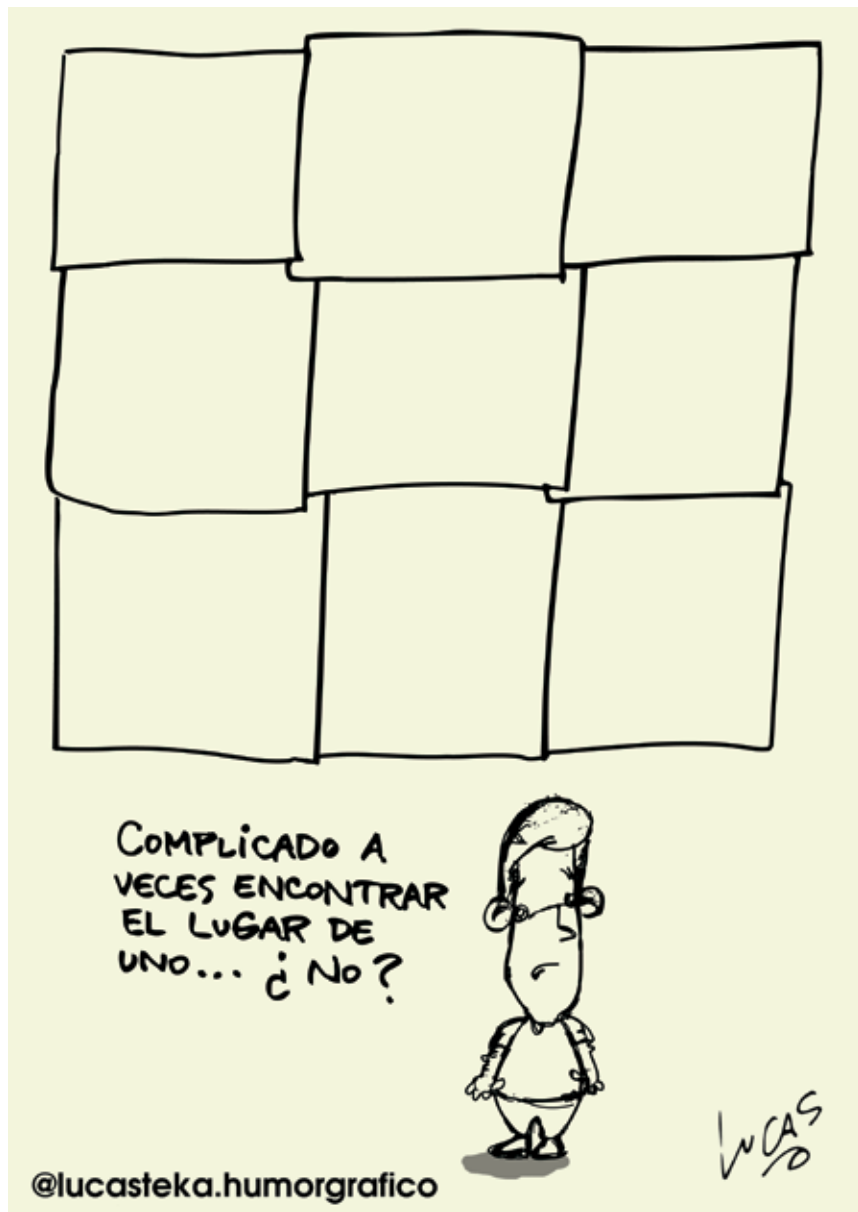
Yo nací de huesos grandes; fortachona, y no hay un día en el que la mirada de los otros no me recuerde que no soy estándar. Que mi volumen es excesivo, que pinta poco saludable.

Incluso cuando me miro al espejo advierto que es tal el mandato social de no desentonar y ser del montón que me autorreprocho, también con la mirada, el número que arroja mi índice de masa corporal.

Porque hay frases, dichos y prejuicios que no vienen con una, pero que ya a tus 40 son casi tu segunda piel; un tatuaje que querrías extirpar para eliminar sus efectos.

Pero, a sabiendas de que es imposible, el desafío de no ser estándar supone trabajar mucho en uno para suavizar la mirada ante el espejo. Solo aceptando a la del espejo es posible hacerse de teflón para que las miradas ajenas resbalen y no impacten tan negativamente.

Este es el espíritu de @foodie_historias emplatadas, cuenta de Instagram que fusiona el humor aplicado a los llamados #foodies o #comidistas con contenidos que fomentan la diversidad de cuerpos ("anti-cuerpos" incluidos) y de maneras de pensar y hacer en torno a la comida, y a todo en general.



En las últimas semanas, la figura de Messi copó los titulares de los principales diarios.

A fines de julio, el tema de conversación fue cuán amoroso se había mostrado el futbolista comunicándose por videollamada con su esposa Antonella segundos después de ganar la Copa América. Entonces, hasta por debajo de las piedras, brotaron frases tales como: *Quedate con quien te preste la atención que Lío le da a su mujer.*

En los últimos días, su abandono del Barça hizo lagrimear a unos y su pase millonario al club francés tranquilizó los nervios a otros. Me pregunto: *¿Realmente el trabajo de Messi que cobrará 40 millones de euros la próxima temporada nos quita el sueño? ¿Por qué lo que hace un jugador de fútbol se viraliza y conmueve a quienes lo miramos a través de las pantallas?*

Si, como reza el refrán, *en la cancha se ven los pingos*, deseo de corazón que cuando el amor o la pérdida del empleo sean vivenciados por un vecino, una hermana o un amigo cercano reaccionemos igual de emocionados. Y, por supuesto, ojalá nos manifestemos igual de empáticos cuando el futbolista pifie un gol que "era cantado".

STAFF

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

Foto de tapa: Felicitas Fernández

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

