# ANIMARSE Y SALTAR

## BLEUMINETTE

ZONA BREVE

PLAN B

# ANIMARSE Y SALTAR

## BLEUMINETTE

PLAN B

SÍGUENOS EN

megustaleer



@Ebooks



@megustaleerarg



@megustaleerarg

Penguin Random House Grupo Editorial

# Prólogo

«Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz, sino haciendo consciente la oscuridad.
Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestra vida como destino».

CARL GUSTAV JUNG

Desde hace un tiempo a esta parte, vengo intentando aplicar esto. Paso a paso, con muchos avances y también con retrocesos: dejar de repetir todo aquello que me hace daño y que vuelve, una y otra vez, como si nunca terminara de aprender la lección. Sigo siendo una persona muy optimista, eso es parte de mi esencia. Sin embargo, observando el modo de actuar de otras personas, a partir de lo que me enoja o me genera rechazo, he reconocido en mí muchas faltas: todavía hay mucho de mí que no acepto, todavía hay mucho de mí que niego. Todavía mucho de lo que callo me sigue enfermando.

No es fácil decir: «Desde hoy no voy a tener miedo de mostrarme tal cual soy, con todo lo bueno y lo malo que eso conlleva, a partir de este momento voy a dejar de tener miedo o de estar triste». ¡No funciona así! No se pueden procesar de la noche a la mañana años de dolor y de información dañina solo porque la voluntad así lo quiere, lleva mucho más trabajo que eso. Sobre todo, cuando desde el seno de nuestras familias aprendimos que para ser queridos teníamos que reprimir u ocultar nuestras emociones o, más doloroso todavía, intentar ser alguien que no somos. Justamente, ni siquiera es algo consciente. Pero de alguna manera hay que empezar. Porque donde hay pena, algo hay que sanar; donde hay malestar, algo hay que modificar. Hay que probar hacer las cosas de otra forma. Hay que animarse a desafiarse, a cuestionarse y cambiar de rumbo si hace falta. Para eso, es indispensable tomar la decisión de integrar todas nuestras facetas, esas que se contradicen entre sí, incluso aquellas que no nos enorgullece mostrar.

Escribir siempre ha sido para mí un proceso de búsqueda. De respuestas a preguntas que me llenan de incertidumbre y no me dejan avanzar, de nuevas preguntas que me ayudan a ratificar o a rectificar mi camino.

Una de esas preguntas ahora es: «¿Qué es lo que me enciende el alma?». Y, con todas las

connotaciones positivas que puedan tener esas palabras, no me refiero solo a lo que me hace feliz, que es fundamental, pero que no es lo único que me mueve. También pienso en lo que me angustia profundamente, en lo que me frustra, en lo que no comprendo, en lo que me parece injusto, en lo que me confunde, en lo que me hace temblar de miedo, en lo que rechazo naturalmente desde el fondo de mis entrañas. Lo que me incomoda me impulsa a moverme. Lo que me desagrada, de mí misma o de quienes me rodean, me obliga a salir de mi zona de confort y a explorar otros caminos. Sobre esos temas me permito expresarme también en esta oportunidad, sobre esas emociones también me doy permiso de escribir. No siempre lo hice, creo que, en parte, porque siempre cuidé el efecto que eso pudiera tener en los demás.

En este libro hablo también sobre ansiedad, desde mi perspectiva y mi experiencia propia, sin ninguna intención de reemplazar el espacio que provee un profesional de la salud mental. Si lo hago es porque estoy convencida de que es necesario quitarles el estigma a estas patologías y porque creo que desde la identificación también se puede ayudar a sanar.

Los nudos no se deshacen solos. Las heridas, al aire, siempre sanan mejor.

Este libro no fue escrito en orden ni de corrido. Se fue armando, con el tiempo, como un rompecabezas. Habla de emociones diversas, en ocasiones contradictorias entre sí como la realidad misma. Por lo mismo, tampoco fue hecho para ser leído de una manera determinada. Como siempre, pero esta vez más que nunca, no pretende dar instrucciones a nadie sobre cómo vivir su vida, sobre cómo superar sus miedos ni sus oscuridades. Creo firmemente que las cosas llegan a nosotros justo en el momento en que las necesitamos, ni antes ni después. Y confío con todo el corazón en que mis reflexiones y mis aprendizajes serán de ayuda en el camino de otras personas.

# Animarse y saltar

«Ser feliz es darse cuenta» ha sido una de mis frases de cabecera, un pensamiento que me ayudó a despertar en momentos muy difíciles de mi vida. Y sé también que inspiró a muchas personas a hacer lo mismo, lo cual me enorgullece y me alegra hasta el infinito.

Pero luego de algunos años me pregunté: ¿y ahora qué?

Para ser feliz tenés que darte cuenta. Es el primer paso y es fundamental. ¿Y después? ¿Todo termina ahí? ¿Cómo seguimos?

Tiempo después de haber escrito mi primer libro, me planteé esta pregunta. Ahora que ya sé con qué cuento, ahora que ya sé que la felicidad no es una meta a futuro ni una suerte que heredaron los que no tuvieron una «vida difícil», tengo que dar el próximo paso. Tengo que actuar. Soy consciente de lo que tengo y también de lo que me falta, pero aprendí que la felicidad puede convivir con la tristeza, que no es sinónimo de alegría ni de falta de problemas.

¿Cómo es posible que la felicidad conviva con la tristeza o con el dolor? ¿No son, acaso, conceptos opuestos? Me sigo resistiendo a creer que ser feliz es un estado ideal, de ausencia de dificultades, de fiesta continua o de paz absoluta. Si así fuera, nos veríamos condenados a experimentar unos escasos instantes de felicidad en toda nuestra existencia. Y lo demás sería amargura y una cuenta regresiva hacia esos pequeñísimos y efímeros respiros que nos da muy de vez en cuando la vida.

Si así fuera, Anita no me habría contado que cuando salió de una de sus internaciones, cuando aún luchaba contra el cáncer, sintió que el aire que entraba por la ventanilla del auto era el aire más rico del mundo. Que el paisaje era más bello, que el verde era más verde y que el cielo era más grande. Un viaje en auto de vuelta a casa, algo que antes de su diagnóstico podría haber sido un acto absolutamente rutinario y desprovisto de cualquier emoción distinta al aburrimiento, ese día se sentía maravilloso. Ella era feliz. Todavía no había recibido el alta, pero era feliz.

Si así fuera, si ser feliz implicara estar libre de sufrimiento, Alejandro no habría festejado en el penal el haber ingresado a la universidad en un contexto de encierro. Estaba en la cárcel (creo que todavía lo está, no recuerdo cuántos años le quedaban para terminar de cumplir su condena), con todo lo que eso significa, pero sabía que ese paso lo acercaba a cumplir su sueño de ser profesor de lengua, que lo ponía más cerca de brindarles herramientas a otras personas que, como él, habían tomado malas decisiones. Aunque a mí misma me desconcertara, él quería volver a la cárcel, ya desde otro lugar, para cambiar realidades. Ale era feliz aunque estuviese

privado de su libertad. Y para serlo, no necesitaba negar ese hecho, era totalmente consciente de su situación. Padecía su condena; sin embargo, la balanza se había inclinado hacia el lado de la esperanza.

Cuando tomás consciencia, cuando podés reconocer con honestidad dónde estás parado, sin minimizar tus conflictos ni negarlos, el siguiente paso es hacer. Hacia afuera y hacia adentro. Es hacerte cargo. Es tomar decisiones. Porque la vida te pide moverte, te pide evolucionar y seguir aprendiendo. Te pide comprender, aceptar y desafiar tus miedos, todo lo que te tira hacia atrás y lo que no te deja avanzar. Darse cuenta es hacerse cargo. Te despertaste y te pusiste de pie, ahora tenés que animarte y saltar.

# Identidad

# 1

Soy la que huye del bullicio y se ampara en el silencio; la que ama la soledad, pero a veces le teme como al mismo infierno.

Soy la que no es capaz de contener la risa cuando queda mal reírse, la que se tienta con un chiste tonto durante semanas enteras.

Soy la que ahoga el llanto sobre la almohada, la que mira un punto fijo y se escapa de la realidad cuando está muy triste.

Soy la que se las juega todas por lo que cree porque la tiene muy clara y, en ocasiones, soy la que no sabe dónde carajo está parada.

Soy aquella que siente hervir su sangre cada vez que ve sufrir a un inocente, la que no es capaz de hacer silencio ante una injusticia. La misma, paradójicamente, que no sabe cómo defenderse cuando la atacan.

Soy mi madre y soy mi hija. Soy mi casa, mi creación y la reconstrucción de lo que otros dejaron desparramado en el piso.

Soy un poco de lo que ve el mundo y un montón de lo que aún no conozco ni yo.

Todavía tengo secretos que no me animo a contarme.

Por eso escribo.

# 2

Me gusta el silencio. Muchísimo. No le tengo miedo porque ya sé cuándo es peligroso y cuándo no: he atravesado, riendo o llorando, todas sus versiones. Igual que la soledad. Que es tan grande y tan cómoda cuando se busca y se encuentra; que es tan necesaria, a veces, como respirar.

Me gusta el aire frío, tengo la sensación de que limpia y renueva, por dentro y por fuera. Me gusta el cielo sin luces ni cables, inmenso y helado, misterioso y tranquilo.

Me gusta repensar mis particularidades, que tantas veces hicieron que me creyera inadecuada. Eso que me hace distinta, eso contra lo que tanto luché, es mi identidad.

Soy yo, y qué placer reencontrarme conmigo.

# 3

Desde siempre, creo que desde que nací, al lado de la carpintería de mi abuelo, que lindaba a su vez con el patio de mi casa, había una casita abandonada a medio construir. Decir a medio construir sería una exageración, no llegaba ni a eso. Solo contaba con paredes de ladrillo muy precarias, que separaban varias habitaciones entre sí, con vanos sin marcos donde irían ubicadas las puertas y las ventanas. No tenía techo ni piso, era apenas una estructura parecida a una casa sobre la tierra. Jugaba allí con mis primos y los vecinos de mi edad de la cuadra. La llamábamos «la casita vieja».

Todos esos años de mi infancia los viví en un distrito llamado Eugenio Bustos. Un lugar cuyo recuerdo me hace muy feliz y, en ocasiones, también me genera mucho rechazo. Un pueblo bastante tranquilo y no muy habitado donde, al menos hace unos cuantos años, todos se conocían entre sí. Eso es una ventaja para algunas cuestiones como la seguridad, por ejemplo. En este caso, como no solían entrar a robar a las obras en construcción (y era muy raro escuchar que lo habían hecho en alguna casa), no había rejas ni alambrado, así que se podía entrar y salir libremente. Nunca supe quiénes eran los dueños de la propiedad, sin embargo, no teníamos restricciones para visitarla cada vez que quisiéramos. Además de jugar a las escondidas con los chicos, a veces llevábamos maderas del galpón de mi abuelo y armábamos nuestros propios muebles de mentira.

Era un lugar seguro, lo opuesto a lo que otras personas podrían llegar a pensar si escucharan hablar de una «casa abandonada». Únicamente en una ocasión nos horrorizamos. Un día de verano, nos habíamos quedado más tiempo del que teníamos permitido y se había hecho de noche. Estábamos contando cuentos de terror en una de las habitaciones, en penumbras. Nos daba más risa que miedo, pero era esa risa más bien nerviosa. En eso estábamos cuando entró un viejo con una manta en la cabeza y un atado de leña sobre el hombro, haciendo sonidos extraños. ¡Qué manera de gritar, nunca había sentido tanto terror! Transcurrió una decena de segundos interminables hasta que nos dimos cuenta de que era mi abuelo Rudecindo, haciéndonos una broma. Él casi nunca se enojaba con nosotros, más bien lo recuerdo siempre intentando hacernos reír. Realmente nos quería mucho. En el pasado, había sido realmente duro, incluso agresivo, con sus hijos. No sé qué lo habría hecho cambiar así.

La casita vieja se convirtió en un sitio aún más seguro con el pasar de los años. Para mí, empezó a tener otro significado. Podría decir que hasta se volvió una extensión de mi hogar. Me escondía ahí cuando me sentía desbordada, cuando necesitaba estar sola, cuando quería llorar sin que nadie me viera. Fuimos creciendo y los demás dejaron de frecuentarla, así que no corría el riesgo de ser sorprendida. Cuando salíamos del colegio o durante las vacaciones, preferían ir a casa de sus amigos o a la plaza, para ver a la gente pasar. Yo, en cambio, buscaba un lugar donde descansar del mundo.

Los últimos años de la primaria fueron una época muy difícil para mí. Sufría mucho en la escuela, hasta el punto de no querer ir. Por supuesto que de todas maneras nunca faltaba, lo último que quería era causar más problemas. Además, tenía una actitud más bien estoica y pensaba: no me va a ganar, no voy a dejar que me venza. Aunque me doliera, seguía. Con una sonrisa y todo. Pero sí que llegaba tarde voluntariamente.

Me sentía absolutamente agobiada por las peleas que había en mi casa y, en ocasiones, la pena me astillaba la garganta. Así, literalmente. Siempre recuerdo esos pinchazos de angustia tragada una y otra vez. Pero también me acuerdo de la tranquilidad que sentía cuando me refugiaba en la casita. Ahí nadie podía verme, ahí podía desarmarme sin cuidar las apariencias. Por lo general, iba después del mediodía, apenas terminaba de almorzar, antes de entrar al colegio. Como podía llegar caminando porque el establecimiento quedaba a una cuadra de mi casa, nadie controlaba qué hacía en el camino. De hecho, llegaba tarde aun saliendo temprano, porque me quedaba en la construcción un rato largo, perdiendo el tiempo sin que nadie me culpara por eso, y a veces también juntando coraje para entrar a clase.

Aproximadamente para esa misma época, en mi casa habían descubierto que yo llevaba un diario íntimo. Desde los siete u ocho años volcaba en cuadernos mis percepciones sobre lo que vivía, pero nadie se había enterado hasta entonces. Un domingo, encontré a mi mamá leyendo mi diario. Cuando me vio, lo cerró de golpe y quiso ocultarlo para que no me enojara, pero era tarde. Para ella no había sido tan grave; para mí, se sintió como el fin del mundo. A esa edad representaba una tragedia, eso era. No eran secretos inconfesables. O sí, quizás sí. Pero fue tal mi desesperación y mi desconsuelo que decidí entonces que debía protegerme, no podía volver a exponerme de ese modo.

Dejar de escribir no era una opción para mí. Jamás lo fue. Me mantenía más o menos cuerda cuando todo lo que me rodeaba se descontrolaba o cuando me era indispensable ordenar mis ideas en medio de una tormenta interior. ¿Dónde podría esconder mis escritos? Evidentemente, no había ningún lugar demasiado seguro en mi habitación. Tampoco podía llevar mis cuadernos conmigo todo el tiempo, si mis compañeros llegaban a encontrarlos, estaría perdida. Más de una vez habían vaciado mi mochila en el patio a modo de «broma». (Nunca entendí, ni mirándolo desde distintos ángulos, cómo eso podría llegar a resultarles gracioso ni cómo a las maestras no les resultaba grave). Pero en la casita vieja sí podría dejarlos. Nadie sabría, nadie revisaría ahí.

Así pues, comencé a esconder mis tesoros en huecos de las paredes, en espacios que quedaban entre algunos ladrillos deteriorados y en el interior de unos cajones de fruta vacíos que desde hacía mucho tiempo estaban acumulados en una de las habitaciones. A veces escribía en servilletas de papel o en hojitas sueltas. También las almacenaba ahí. Casi todos los días pasaba por la casita antes de entrar a la escuela. Dejaba la mochila en el suelo, me sentaba en uno de los cajones que usaba como silla y, simplemente, dejaba el tiempo pasar. Quizás leyendo al sol, quizás llorando a la sombra, quizás escuchando la radio en mi walkman. Siendo yo, un ratito.

Más o menos un año después, tuvimos que dejar Eugenio Bustos. Rescaté mis cuadernos y todo lo que había guardado en la casita. Los metí entre la ropa, en las cajas que viajarían en el camión de mudanzas.

Es posible que, para quien no me conozca bien ni sepa de mi pasado, lo que narro pueda resultar extraño o un poco inquietante. Pero en esa época de mi vida, para mí fue muy útil hacerme de un espacio que no me era permitido tener en otro lugar ni con otras personas. Ahora, de grande, pienso: si no hubiese contado con esos recursos, ¿cómo habría manejado lo que me estaba pasando? Si no hubiese encontrado un respiro, un ratito, un pequeño rincón para estar conmigo misma y descansar de toda esa gente que me rodeaba pero que me hacía sentir tan sola, ¿qué habría sido de mí?

Creo que todos necesitamos una casita vieja, sin importar la edad que tengamos. Sin importar, asimismo, la «gravedad» de nuestros problemas. (¿Es que acaso eso se puede medir?).

Un lugar donde expresar lo que sentimos sin filtros, sin miedo, sin prejuicios propios ni ajenos. Un lugar donde poner lo que quisiéramos decirle a alguien que ya no quiere o no puede escucharnos.

Un lugar donde descansar, donde tirar la mochila cuando esté demasiado pesada y abrirla para revisar qué es lo que ya no necesitamos llevar. Un lugar donde dejar lo que estorba, lo que ya no sirve, lo que necesitamos vaciar.

Una casita donde guardar los tesoros personales, donde dedicarnos tiempo sin culpa y sin tener que dar explicaciones.

Un espacio para hablar del pasado sin que nadie nos condene, para limpiar a solas esos rincones que parecían estar vacíos pero que se volvieron a llenar de telarañas.

Un lugar donde ser nosotros mismos y recuperarnos del bombardeo del mundo. Y enojarnos, si lo sentimos. Y estar tristes y llorar y gritar y terminar cuestionándonos por qué le dimos tanta importancia a alguien que no valía la pena.

Es sanador tener un lugar secreto. Ojalá todos se permitan contar con uno.

# 4

Nunca te vas a ir de mí. Aunque no te pueda ver más. Aunque tenga que conformarme con evocar tus sonrisas con la ayuda de las últimas fotos que te tomé, con miedo, con ese temor de que esa sí fuera la última foto, la última oportunidad, la última vez.

Me acuerdo que te miraba y te decía «Te quiero mucho, ¿sabés?», y vos esbozabas una media sonrisa. «¡Te quiero mucho, te dije!», insistía, hasta que vos me regalabas un «Yo también». No me quería ir sin estar segura de que te hubiera llegado, de que lo hubieras comprendido y sentido. Porque no sabía… Porque no quería pensar en eso, pero no sabía si habría más oportunidades.

Nunca te vas a ir de mí. Porque estoy hecha de vos, porque mi sangre viene de la tuya y lleva consigo una historia sagrada. Mi historia, la tuya y la que nos unió.

¡Llevo tu sangre! ¿Cómo voy a sentir que te fuiste del todo, si sos un ingrediente esencial de mi identidad y de mi ser? Mientras tenga vida vas a correr por mis venas.

Nunca te vas a ir de mí. No me importa que tenga que decirte adiós hacia afuera, porque por dentro no me voy a despedir. No me importa que me digan que lo sienten mucho, ni que la vida sigue, ni que ya sabíamos que en cualquier momento iba a pasar. No me importa, no saben nada de nosotros. No entienden que estás en mí, que te llevo acá adentro, que nunca te vas a ir.

Porque llevo tu nombre, porque ahora que soy más grande nos parecemos, porque me enorgullezco hasta de los defectos que heredé de vos.

Nada de adiós ni de hasta luego, aunque no te pueda ver más. Te llevo acá para siempre, yo estoy hecha de vos.

# 5

Cuando pienses que estoy un poco desaparecida, cuando no me halles en los mismos lugares que antes, no creas que me anulé, no creas que me perdí. No sientas que mi problema es con vos. En serio, no estoy mirando hacia afuera. Para estar presente para mí, tengo que ausentarme un poco del mundo, y sé que a veces eso puede parecerte extraño y problemático. Pero es que yo funciono así.

Que esté en movimiento no implica que esté haciendo cosas importantes; que me quede quieta no significa que haya dejado de crecer. Y digo «quieta» porque eso es lo que sucede en apariencia. Si supieras que cuando por fuera parezco haberme detenido, por dentro, en realidad, mi mundo entero se está revolucionando…

La semilla necesita un tiempo prudencial para nutrirse y para brotar. Y todo eso sucede en la oscuridad, en soledad, debajo de la tierra. No está quieta, aunque no la veas moverse. No está escondida, aunque no la veas salir. Está transitando una etapa importantísima. Es algo que tiene que hacer por sí misma, con el impulso que le da su fuerza interior, le lleve el tiempo que le lleve. No la fuerces, es inútil interrumpir su proceso. Ya se va a asomar, ya va a surgir.

# 6

Ojalá algún día te des cuenta de que tus particularidades, todo eso que aprendiste a odiar, lo que te hace sentir inadecuado y lo que creés que tenés que esconder, también forman parte de tu identidad.

¡Basta de luchar contra vos mismo! ¿Y si no fuera cierto que sos tonto o inútil? ¿Y si no fuera cierto que sos un desastre o un dejado? ¿Y si eso que te dijeron o te hicieron creer no tuviera nada que ver con tu realidad? ¿Y si fueran ellos los que no alcanzan?

Quiero que sepas esto: hay gente a la que le conviene que dudes de vos mismo y de tus capacidades. El potencial ajeno despierta muchas inseguridades, sobre todo en quienes quieren brillar pero no pueden.

Cuando intentás ser quien no sos, tarde o temprano, la vida te dice «NO» de alguna manera y te regresa de vuelta a tu camino. Y cuando digo «la vida», me refiero a vos mismo. Cuando no estás siendo vos, algo siempre termina haciendo ruido, y no podés hacer menos que escucharlo.

No es gratis serle infiel a tu esencia. Y no importa qué impresión tengan los demás de lo que vivís, un día te mirás al espejo y pensás: esto que se supone que está bien que diga y que haga ¿es lo que realmente quiero para mí? Y si la respuesta es «NO», tenés dos opciones: sufrir porque no podés liberarte de las limitaciones que te impusiste o sacarte la mochila, con miedo y todo. Y salir a ver qué pasa. Y cambiar el rumbo, aunque no sepas cuándo ni cómo vas a llegar.

¿A dónde vas cuando te sentís perdido y equivocado, cuando te duele ver que no te reconocés?

De vuelta a vos mismo. El camino de regreso a casa no está afuera, es el que te lleva de nuevo a vos. Está ahí, aunque a veces se te olvide. Siempre podés volver a vos. Siempre.

# 7

«Hay gente que se deja llevar por la corriente y otra que crea su propia corriente». Un día, no podría decir dónde, escuché esa frase y me quedé pensando. Durante mucho tiempo, una y otra vez, volvió a mí esa idea. ¿Puedo vivir pura y exclusivamente como a mí me hace feliz, a mi modo, siendo fiel a mí misma? Ser adulta implica adaptarme al medio que me toca y las reglas no siempre las pongo yo, eso es innegable. Entonces, los «debería» hablan tan fuerte y son tan insistentes que a los «quiero» no les queda otra más que bajar la voz y ponerse últimos en la fila de prioridades.

¿Y si hubiera otra opción? ¿Y si pudiera estar bien en todo sentido, sin resignar lo que necesito, ni lo que deseo ni lo que me hace bien hacer? ¿Soy, acaso, capaz de reconocer la diferencia?

¿Cómo ser fiel a mi esencia sin perder el rumbo? ¿Se puede?

Más de una vez, alguien me hizo notar que los mayores logros de mi vida habían sido en soledad. No significa que no haya recibido ayuda de nadie en ningún momento, pero la verdad es que mis luchas más difíciles las he ganado sola. He alcanzado metas que nadie creyó que alcanzaría. Me he superado a mí misma en contra de cualquier pronóstico, propio o ajeno. Para eso, definitivamente, tuve que crear mi propia corriente. ¿Por qué entonces, a veces, me aterra tanto la idea de apartarme?

Quizás no haya forma de saberlo hasta no arriesgarlo todo. Quizás en el intento de crear mi propia corriente me encuentre sola y sea incomprendida. ¿Cuán malo podría ser eso? ¿Realmente es tan trágico como lo pintan? Tal vez esa sea la manera.

# 8

Está bien que te enojes mucho si alguien te decepciona. Está bien que estés triste y no tengas ganas de nada si algo horrible te pasa. A veces para curarse hay que decir. Basta de negarle a la gente el derecho de sentir y de expresarlo.

Una vez me enojé mucho con alguien que no me trataba de la mejor manera. Me trataba como la mierda, para no usar eufemismos. Y yo me saqué, básicamente. No lo insulté, pero sí grité y dije todo lo que sentía (aunque podría haber dicho mucho más, ahora que lo pienso). Esa persona, como la mayoría de la gente con la que trato y me ha visto en esa situación, se descolocó con mi actitud. ¿Saben qué me dijo? «No sé qué te han hecho para que pienses así de mí. Vos no sos así, me parece que te llenaron la cabeza». No solo intentaba manipularme para no hacerse cargo y pedir disculpas, sino que lanzó un descarado «VOS NO SOS ASÍ».

¿Alguna vez te dijeron eso? Pocas cosas se sienten tan agresivas y limitantes como esos comentarios que, en el fondo, esconden un: «No estoy acostumbrado a que reacciones, me conviene que sonrías en lugar de que confrontes». Sí, hay gente que se acostumbra a que no expreses demasiado lo que sentís, cuando de emociones negativas se trata. Si eso cambia, hay un cierto «equilibrio» que se rompe. Y no saben qué hacer. Ellos sí tienen el derecho de reaccionar mal, vos no. «Vos no sos así».

No te confundas. Vos sí podés ser así. Y, ¿sabés qué? También tenés derecho a sentirte mal y a reaccionar. Ya se te va a pasar, no hay ninguna emoción que sea eterna. Mientras tanto, basta de guardar para darle el gusto a gente que por vos no se guardaría nada. Podés sentir. Lo malo, también.

# 9

Ya no soportás la insistencia de quienes te piden una y otra vez que te definas. Pero ¿realmente necesitás ponerle un nombre a todo lo que sos, a lo que sentís, a lo que pensás, a lo que hacés y a lo que parecés? ¿Te genera inseguridad que lo que te hace bien no pueda ser nombrado?

Un día te vas a dar cuenta de que no te serviría para nada ser como esos otros que colocan todo lo que hacen en casilleros, que necesitan exhibir todo el tiempo sus títulos, diplomas y todo aquello que los ayude a certificar de alguna manera su identidad.

No es tu obligación vivir explicando cómo es que hacés lo que hacés ni cómo es que sos quien sos. ¿Para qué? No es necesario que los demás te entiendan. Ya es demasiado difícil el trabajo de conocerte, comprenderte y aprender a escucharte.

Las etiquetas no son para vos.

# 10

Pensaba que tal vez también somos como esas luces lejanas y anónimas que apenas se distinguen en la ruta nocturna. Tal vez somos solo un punto para alguien que nos mira a través de la ventanilla fría de su auto.

O quizás somos parte de una red de corazones intermitentes: «Tuc, tuc, tuc», late el nuestro, al mismo tiempo que otro se apaga y uno más se enciende por primera vez.

O quién sabe si no somos como luciérnagas desconocidas o como ciudades borrosas o como universos desteñidos o, simplemente, parte de la historia que se cuenta alguien que viaja cansado pero no se puede dormir.

Tal vez un día somos las luces, ayer las luciérnagas, otro la ruta, mañana la noche, pasado el viajero y, para siempre, una y otra vez así.

# 11

¿Qué ves cuando te ves? Yo a veces no me reconozco. Quizás porque sigo creyendo que soy la misma de antes, porque es difícil procesar los cambios, porque es difícil mirarme como me ven los demás.

No es fácil, ¿sabés? Porque creo que uno se interpreta y se reinterpreta gracias a un montón de factores, y entonces no importa tanto quién te digan que sos, si lo que ves de vos es muy distinto. O si no te lo creés, o si dudás de eso, o si te cuestionás todos los días tu misión y tu «para qué». No importa qué vean los demás de vos, si vos no te comprendés.

Soy humana. Tengo «las palabras justas» muchas veces, pero otras tantas no sé qué decir. No sé qué decirme, tampoco.

Soy humana. Y tengo un pasado difícil de pronunciar. Quizás por eso te entiendo; no porque me las sepa todas, sino porque también estuve en el piso. Y porque a veces me tropiezo, me caigo y las cascaritas se salen. Y vuelvo a sangrar. Y me tengo que sacudir, tragarme las lágrimas y seguir caminando.

Soy humana. Qué redundante, qué absurdo parece en ocasiones tener que aclarármelo. Pero qué necesario, eh.

Tengo derecho a estar perdida a veces, tengo derecho yo también a necesitar.

# Las luces y las sombras

# 1

Qué triste la gente que me pone triste. La que te pone triste a vos, la que te hace sentir ganas de no haber venido hasta acá.

Qué triste mi tristeza cuando no encuentra la causa o cuando, en realidad, sí la encontró, pero prefiere callar.

Qué triste la estrategia de quienes te usan como ficha, como pieza que solo sirve para jugar. Triste como una mano vacía y una puerta cerrada, como la última rebanada de pan, como mis ojos en el espejo cuando lloro y me animo a mirar.

Triste la esperanza cuando nadie colabora, triste la tristeza que no sabe llorar.

# 2

A veces te pasan cosas malas, de las malas en serio, una detrás de otra. Y te preguntás: «¿Por qué a mí?, ¿qué hice?, ¿por qué…? ¡Yo no quería…!».

Y te duele adentro. Y el dolor se hace tan grande que también te duele el cuerpo. Y la mente. Y las ganas de seguir aguantando. ¿Hasta cuándo? ¿Por qué? Ayudame, salvame, por favor, sacame de acá.

Pero parece que nadie escuchara. Porque cuando la desesperación te mete presa, la soledad se vuelve gigante. Como un monstruo enorme que no deja pasar a nadie, como un paredón que se te derrumba encima y no te deja hacer otra cosa más que tener miedo y llorar.

¿Te acordás? El monstruo se hartó y se fue. El paredón se hizo polvo y pudiste sacudírtelo de encima y volver a empezar.

Esta vez no será la excepción. Llorá mucho, si así lo sentís, pero no te olvides: vas a salir. Tiene un sentido que esté acá.

# 3

Hay dolores que te frenan de una patada en el pecho. Y no podés, de verdad que no podés. Entonces te hacés un bollito en la cama y llorás como si la infancia no fuera el pasado.

La tristeza cuando es grande duele en el cuerpo. Duele más que cualquier afección física. Y no es tan fácil curarla porque, en ocasiones, da la impresión de que posee vida propia y de que tiene su propia concepción del tiempo y del espacio. No es fácil tampoco combatirla, se resiste a las anestesias temporales y a los atajos.

Si estás muy triste y sentís la necesidad de llorar, no tenés que «calmarte» o salir a tomar un poco de aire. Tenés que llorar. Muchísimo. Todo lo que el alma te pida. Necesitás emborracharte de llanto, porque la pena tiene sus tiempos y exige que sean respetados. La mejoría nunca es rápida ni mucho menos instantánea, no tiene por qué serlo, aunque sientas que así te lo demandan.

Siempre pienso que existe algo así como una resaca de llanto. Es como una droga, como una anestesia selectiva, que te pone en pausa todo lo que duele. Después de llorar durante mucho tiempo, te invade una sensación pesada de alivio. Así de contradictorio. Son dos percepciones opuestas que pueden fusionarse y aprender a convivir. Estás más tranquilo, te sentís más libre, respirás mejor, la desesperación pasó. Sin embargo, cuando intentás levantarte, estás aturdido. Golpeado, desganado, débil. Un poco desorientado y amnésico. Mirás por la ventana y ves que todo sigue andando allá afuera. A mil, quizás, más acelerado que de costumbre. Nadie paró por vos, nadie se dio cuenta de que vos te habías detenido, siquiera. El mundo sigue. Y vos también sos parte de ese mundo, aunque a veces tengas que tomarte licencia de él.

Vas a salir, aunque ahora no sepas muy bien cómo. Vas a salir, aunque no tengas idea ni por dónde empezar. Con resaca y todo, ya vas a salir.

# 4

Te levantás y algo se transformó. El cielo está lindo, los colores son más brillantes y hasta tenés ganas de escuchar música. Cuando respirás, el aire entra sin obstáculos. No hay ninguna angustia haciendo huelga en las puertas de la garganta. No pensás particularmente en nadie, tan solo en el momento que estás viviendo. Estás presente. Dormiste bien, no te duele el cuerpo. Recobraste la calma, tenés las ideas en orden, después de mucho tiempo.

¿Qué cambió? ¿Se alinearon los planetas? ¿Se resolvieron todos tus problemas?

No, afuera sigue todo más o menos igual. Sos vos, que te cansaste de llorar. Después del llanto, sobre todo después de esos episodios desesperados, como pedidos de auxilio, sobreviene la calma. Y después de la resaca, podés volver a empezar. Aunque días atrás hayas jurado que no valía la pena seguir.

Nadie vino a darte sentido. No cayó tu salvación del cielo, no importó cuánto la pidieras. No pudiste viajar en el tiempo para decir todo lo que deberías haber dicho, para defenderte, para modificar ninguna de tus acciones ni las de los demás. Pero estás a salvo, y te diste cuenta.

Estás a salvo y seguirás estándolo, pase lo que pase. Porque si algo tienen estas tormentas, es que limpian todo el panorama que tenés en frente. Arrasan con todo. Durante el proceso, no es posible ver nada. Después, todo se aclara. Es cierto que en ocasiones puede parecer, a simple vista, que provocaron un desastre, que está todo desordenado y roto. Pero, en realidad, ahora podés ver con claridad con qué contás. Qué es lo que ya no necesitás más. Qué, de todo lo que había, ya no daba más. Qué fue lo que resistió. Quiénes se quedaron, quiénes se fueron y quiénes jamás estuvieron. Podés verte. Más fuerte que nunca o, mejor aún, y aunque todavía no puedas verlo, tan fuerte como siempre.

# 5

Estás, pero no estás presente. Te das cuenta después, cuando ya pasó todo y solo te queda el recuerdo.

Te desconectás. Estás, pero tu mente no vive en el aquí y en ahora. Y es cierto que eso también te ayudó a ausentarte de situaciones que te resultaban muy duras, yo también lo hice, hasta inconscientemente. Pero ahora tampoco te estás dejando experimentar lo bueno que te pasa.

Estás, pero demasiado ocupado pensando que pronto se va a acabar, que es mejor no ilusionarse tanto, porque cuando todo viene saliendo bien, es que algo malo está por pasar. Estás, pero muy ocupado pensando que salís mal en la foto, que te sentís incómodo con la ropa que te pusiste o que siempre es más interesante lo que tienen para decir los demás. Demasiado ocupado perdiendo tu tiempo, tus momentos y tu felicidad.

Así estás, viviendo de lo que fue, de lo que podría haber sido y de lo que ojalá sea. Lo que es, en este instante preciso y en este lugar, lo único que verdaderamente tenés, se te escapa sin que lo alcances a ver.

Es impresionante la cantidad de momentos felices que dejás ir y no te das cuenta.

# 6

Te escribo para no volverme loca, porque eso es lo que creo que me está pasando cuando me encuentro desde hace un rato largo mirando un punto fijo. Estoy perdida, estoy anestesiada. Ahora que dicen que podés ver y escuchar lo que hacemos, que podés entender todo desde alguna dimensión que los que nos quedamos llorándote no conocemos todavía, aprovecho y te cuento lo que me pasa.

Se me va la mente a otras realidades porque supongo que sería demasiado difícil quedarme al cien por ciento acá. Es ocho de diciembre y no hay árbol de Navidad para decorar. De hecho, hace años que mis navidades no existen. No hay regalos escondidos debajo del acolchado de tu cama, no hay mesa larga ni discusiones familiares, no hay nada. La gente no me entiende. Un familiar intenta consolarme y de vez en cuando me acaricia la espalda. Los conocidos me abrazan. Pero yo no siento nada. Nada de nada. Solo ganas de que me dejen en paz mirando un punto fijo con la mente en otra galaxia. A veces, luego de unos minutos, siento lágrimas rodando por mis mejillas. No provienen de un llanto desesperado ni de un nudo en la garganta que no se termina de soltar. Brotan, simplemente brotan y hacen su recorrido de memoria.

Tengo el cuerpo como golpeado, la presión baja y la piel insensible. Cualquier contacto con otro ser humano hace que me quede inmóvil y confundida. «Se fue…», me dijo mi papá. Y yo pensé: ¿a dónde se fue? No se puede ir a ningún lado, ¿está loco?

Y es que ¿a dónde te vas a ir si formás parte de la realidad que conozco, de lo que sé del mundo, de lo que siento como hogar? Si vos te vas, se va todo. Formalmente, se termina todo. ¿Dónde están mis raíces si vos te vas? Por eso estoy como en el aire, flotando, inestable. Esa es la explicación.

# 7

Dos cosas sobre este dolor que estás sintiendo:

1) Tenés derecho a pedir ayuda.
2) Tu sufrimiento no es un castigo.

Nadie es autosuficiente cuando el dolor golpea fuerte. Nadie merece guardarse las ganas de pedir ayuda ni convencerse a sí mismo de que siempre puede solo. Nacemos con la necesidad de ser protegidos y guiados. De hecho, ni siquiera podríamos sobrevivir sin el cuidado de alguien. De este mundo nos vamos solos y no nos llevamos nada, pero hasta el día de nuestra muerte necesitamos de otros.

No sos más débil por asumirte vulnerable. No has fracasado en nada si aceptás apoyo o si se lo reclamás a las personas que creés que deberían habértelo dado. Una parte indispensable de convertirte en una persona autónoma es aprender a reconocer cuándo es necesario pedir ayuda y no sentir culpa por expresarlo.

Si no le encontrás el sentido a este dolor, dáselo vos. Esto no es un castigo. No merecés que te pasen cosas malas, no merecés sufrir porque haya algo malo en vos. No es tu culpa. Te duele para que te muevas, te duele para que aprendas, para que busques, para que revises y para que gestiones. Te duele para que decidas, para que reclames, para que resucites y para que cambies. No dejes pasar la oportunidad de convertirte en una mejor persona, más fuerte, más empática y más sabia.

Esto va a pasar, pero no dejes que pase sin que te deje nada.

# 8

Imaginá que, desde hace varias horas, estás escalando una montaña muy alta. El cansancio no te deja pensar en nada más que en la tentación de abandonar, que se alterna con las ganas de llegar cuanto antes. El hartazgo es físico y mental. Te duelen todos los músculos, hasta esos que ni siquiera sabías que tenías. Tenés sed, pero el agua no te sacia, te falta el aire y te preguntás en qué estabas pensando cuando se te ocurrió emprender una aventura para la cual, evidentemente, no estabas preparado. Mirás una vez más hacia arriba y te volvés a preguntar: «¿Cuánto falta? No voy a llegar nunca. ¿Por qué los demás ya están por alcanzar la cima, y yo estoy todavía acá, con las piernas temblando, débil y frustrado?».

Algunos metros más abajo, alguien más se esfuerza por llevar a cabo su ascenso. Levanta la vista, y te ve cerca de la cima. «¿Cuánto me falta? ¿Por qué tal persona consiguió escalar más rápido? Ojalá yo estuviera así de cerca…».

Cuando la frustración se hace sentir, siempre es más fácil concentrarse en lo que falta. Siempre es más fácil mirar al que creés que está por encima y culparte por no ser como él.

Cuando tenés un objetivo y el camino se te está volviendo dificultoso, es casi automático olvidar lo recorrido para concentrarse solo en lo que queda por transitar. Y no hay nada más tentador que compararse con otros en la búsqueda de algún parámetro, para intentar calmar la incertidumbre, para encontrarle alguna explicación a lo que en apariencia es una falla tuya. Si otro pudo —porque vos suponés, te imaginás que pudo y que se siente realizado con su hazaña —, ¿por qué vos no? Es engañoso, inútil e inconducente. Y es injusto. No reconocer tus logros es totalmente injusto. Sobreestimar los ajenos, también.

Que hoy corras el foco de lo que todavía no alcanzaste y valores todo lo que sí has logrado. Que puedas ser compasivo con vos cuando te equivocás y te des todas las oportunidades que te hagan falta. Y que nunca, nunca te olvides de dónde venís.

# 9

Tus decisiones, el camino que recorrés, tu forma de ser, de reír, de llorar, de gritar cuando algo te parece injusto, la forma de tu cuerpo, tu voz, tus silencios, tus ganas, tus talentos… son tu territorio. Nada de eso está sujeto a votación. Esto no es una democracia. No todas las opiniones valen lo mismo y es tu derecho elegir a quiénes vas a escuchar, a quiénes vas a valorar y, según eso, qué aspectos de tu vida vas a revisar.

¿A quiénes necesitás complacer? ¿La aprobación de quiénes buscás?

Si como consecuencia te vas a llevar mal con vos mismo, ¿para qué te sirve?

Filtrá. No todas las opiniones valen lo mismo. Aprendé a dejar de lado lo que ya sabés que no te va a sumar.

# 10

A veces nadie se va a involucrar con lo que te pasa, no importa cuánto lo desees. Y es que a la mayoría de la gente no le interesa lo que no le toca. Tus éxitos y tus fracasos son tuyos: no esperes de los demás lo que ya te demostraron que no saben o no pueden dar.

Puede sonar pesimista. Pero, en realidad, creo que es hasta liberador. Cuando vivís esperando que los demás se alegren o se entristezcan con vos, cuando te indignás cada vez que alguien no se involucra con tu realidad o no te ayuda, te hundís en la frustración. Y quizás te perdés las buenas actitudes que sí tienen algunos pocos. Si tus expectativas son siempre demasiado grandes, si no aceptás que quienes te rodean son como son, y no como te gustaría que fueran, corrés el riesgo de no valorar un montón de cosas que sí están.

# 11

¿Por qué cada vez que te das cuenta de que no le gustás a alguien pensás que tenés algo malo, como intentando culparte por eso? No hiciste nada mal, ser vos no es hacer mal las cosas. Nadie puede controlar los sentimientos de los demás.

¡Es tan fácil trasladarte la culpa! Te sabés eso de memoria, es automático.

Alguien te rechaza, la culpa la tenés vos. Alguien te hace daño, algo mal hiciste, al menos deberías haberte dado cuenta antes, no tendrías que haber confiado. Alguien te maltrata, seguro dijiste algo inadecuado. Alguien te mira mal, algo malo hay en tu aspecto físico. Nunca sos lo suficientemente bueno, amable, lindo, inteligente, agradable, responsable… (y la lista podría ser eterna).

¿Tan fácil creés que funciona el mundo de los demás? ¿Tanta influencia creés que podés tener sobre personas que ni siquiera te conocen bien?

Algún día vas a comprender que todas estas frases que te decís de modo automático tienen que ver con aprendizajes horribles que en algún momento hiciste, pero no con la realidad. Y es muy difícil verlo, lleva un montón de tiempo desaprender lo que venimos haciendo desde siempre. Quizás alguien nos trató así en algún momento, y eso es lo que creemos de nosotros mismos. Pero por algo se empieza, en algún momento tenés que dar el primer paso. Si te das cuenta de que tenés estas respuestas automáticas, siempre negativas hacia tu persona, algo hay que cambiar.

Creeme y, sobre todo, creé en vos: no pasa nada si le caés mal a alguien. A uno, a dos, a un montón. Es natural, está bien. Estás bien, no hay nada fallado en vos.

# 12

Somos energía. Y lo que decimos sobre otros no solo habla sobre nosotros, sino que además construye nuestra realidad.

«Es linda de cara, qué lástima que sea gorda». «A esa no la tienen en cuenta porque es fea». «Acá no hace plata el que no quiere. Qué país generoso». «¡Qué horrible le queda esa ropa!, ¿cómo nadie se lo dice?». «Sinceramente, no sé qué le ven». «Cualquiera podría hacer lo que hace, no sé quién se cree que es».

Muchas veces, en innumerables ámbitos, escucho esos comentarios como si fueran lo más natural del mundo. Algunas veces, en el pasado, también participé de conversaciones parecidas.

¿Por qué elegimos divertirnos con algo que podría causar mucho dolor, con algo que quizás a nosotros mismos nos hizo sufrir alguna vez? ¿Por qué disfrutamos criticando a otras personas? A veces a sus espaldas y muchas otras también de frente. Como si nuestra opinión fuera indispensable, como si siempre sumáramos, como si… ¿Acaso alguna vez nos preguntamos para qué hacemos comentarios venenosos sobre alguien? Y no es que «uy, no se puede decir nada», se trata de cultivar un poquito la empatía.

¿Cómo nos sentimos si alguien subestima nuestros logros o pone en duda nuestro trabajo? ¿Cómo nos sentimos si alguien se burla de nuestro aspecto o nos enteramos de que habló mal de nosotros cuando no estábamos? Nuestras palabras tienen valor, no me canso de decirlo. Y es que cada día estoy más convencida de eso. «¿Por qué no lo voy a decir, si de mí también hablan mal?». Justamente. No es que no pasa nada, no es que la otra persona no se entera, y entonces está todo bien. Todo lo que decimos, toda la energía que proyectamos tiene consecuencias y atrae vibraciones similares. Podés creerlo o no, pero somos energía pura, y todo eso que sentimos por los demás, todos nuestros pensamientos y los sentimientos que dirigimos hacia otros tienen un efecto en nuestra propia vida. Aunque no lo veas, a través de tus actitudes y de tu energía estás construyendo tu presente.

«Pero yo soy buena persona, y de todas maneras me va mal; y a otros que no hacen las cosas bien les va mejor». Cuando decís eso, estás expresando frustración, resentimiento y hasta envidia por situaciones que ni siquiera conocés del todo bien. Y eso también tiene un efecto sobre tu realidad. ¿Alguna vez lo pensaste así?

¿Ahora entendés por qué las personas que hablan mal de otros viven amargadas y llenas de rencor? Intentan aparentar que la tienen re clara, que se las saben todas, pero pensá que nadie que se sienta satisfecho con su propia vida se la pasa tirando mala onda a los demás. ¿Y por qué no están satisfechas con sus vidas? Tal vez por un montón de razones que nunca conoceré, pero una de ellas, indefectiblemente, es porque están construyendo su propia atmósfera desfavorable. ¿Nunca sentiste cómo esa mala onda hasta se te contagia si te agarra demasiado sensible? Y es como un círculo vicioso. Porque somos energía.

Cuidá tus palabras, cuidá tus actitudes y tus pensamientos. Eso no significa que vayas a negarte la libertad de manifestar tus sentimientos. No quiere decir que tengas que reprimirte ni negar lo que pensás. Es comprender que lo que hacés, a favor o en contra de quienes te rodean, repercute directamente sobre tu mundo. Es aceptar la responsabilidad que tenés sobre tu propia realidad.

# 13

Vengo a gritarte con las letras lo que mi garganta no me deja. Así que tomalo así: como un grito lleno de bronca.

Hablás de mí como si supieras qué me pasa, como si te importara. Hacés chistes solo porque te parecen graciosos a vos, sin saber si a mí me afectan. Si lo supieras, ¿te importaría, acaso?

Me hiciste creer que la culpa la tenía yo. De todo. De no ser como esperaban que fuera y de sentirme mal porque los demás no me incluyeran. Mi culpa, de nadie más. ¿Quién me manda a ser como soy? Si podría ser distinta, si podría ser mejor. Mi culpa. Si es obvio que, si no fuera así, vos me tratarías mejor.

Me hiciste creer que era demasiado susceptible porque «la verdad no ofende», como si tu verdad tuviera que ser la mía y la de todos.

Me juzgás como si lo que percibís de mí fuera una verdad universal, como si no quedara lugar a dudas. ¿Creés que sos Dios?

Vengo a gritarte esto: no tenés ni idea de lo que estoy pasando. No conocés mi historia ni sos consciente de todo lo que me pesa adentro, ni de todo lo que me ponen encima.

Pensá lo que quieras, sos libre, en eso no me voy a meter. Pero callate, porque tus palabras son como cuchillos, y yo ando con las defensas bajas.

No está bueno sonreírte si me estás haciendo doler. No está bueno quedarme callada si es mi cuerpo el que va a tener que gritar después.

# 14

No sé si siempre he sido consciente de la trascendencia que tiene tocar otras manos…

Las manos son puentes humanos. Ayudan a cruzar la calle, a bajar los escalones y a saltar las acequias. Acarician y sostienen a otras manos que tienen miedo, que no soportan la incertidumbre o el dolor.

Hablan, callan, dicen, muestran y esconden. Exponen las palmas cuando gritan la verdad, se guardan en los bolsillos para disimular la incomodidad. Se abren amplias cuando confían, se elevan e intentan tocar más allá del pecho cuando necesitan agradecer, se vuelven un puño alto y hermético cuando deciden luchar.

Las manos aplauden cuando sienten orgullo por los logros de alguien más, cuando la humildad les permite disfrutar el éxito de otros, cuando son capaces de reconocer y de admirar.

Pueden sembrar o arrancar de raíz; sostener o dejar caer; asfixiar o soltar; acariciar o causar mucho dolor. Las manos consagran, bendicen, rezan, sanan, hablan y se unen con otras manos para tomar valor.

Podría decir que olvidé caras, risas, palabras, promesas y canciones. Olvidé a personas casi en su totalidad, aunque en algún momento hayan sido significativas para mi vida.

Olvidé nombres, direcciones, números de teléfono y cumpleaños que me sabía de memoria, que eran parte de mi cotidianeidad. Infinidad de datos que alguna vez acudieron a mi conciencia de manera automática se fueron desvaneciendo hasta casi desaparecer. Pero las manos de la gente que amé, no. De ninguna forma. No se perdió un solo detalle.

Aunque los años, la naturaleza, el destino o cualquier hecho fortuito hicieran estragos en mi mente o devastaran mi inteligencia, el recuerdo de esas manos seguiría intacto. Y cuando hablo de recuerdo me refiero a una forma de presente, a la sensación de estar tocándolas en este preciso instante.

Las manos calientes y de piel fina de mi abuela apretando las mías. Las manos de mi abuelo, frías, fuertes y duras. Las de mi madre, las de mi padre, las de algunas amigas y las de algunos amores que ya no son.

Las manos nos conectan con nuestra esencia y con la del universo. Son una extensión del corazón.

# 15

¿Cuántas veces nos toca estar presentes, obligatoriamente, en situaciones en las que no sentimos estar? ¿Cuántas veces podemos ser sinceros cuando no tenemos ganas de hacer algo?

Un millón de cosas hacemos por compromiso todos los días, ¿te das cuenta? Si hiciéramos solo lo que queremos, cuando tenemos ganas y con quien tenemos ganas, no nos iría bien en varios ámbitos. Pero llega un momento, sobre todo cuando se trata de días que se hicieron para festejar, cuando se involucran las emociones y el contacto con personas que nos generan inestabilidad, que el cuerpo nos pide dejar la careta. Porque cuando no lo hacés, cuando cumplís con todos sin prestar atención a lo que necesitás, terminás en deuda con vos mismo. Y después nadie te ayuda a pagarlo, eh. Es una deuda con intereses enormes.

No te dejes manipular en nombre de una fecha, de un grado de parentesco familiar, de un compromiso ni de una falta de empatía ajena. Cuidá a quienes te rodean, pero sabiendo que primero tenés que cuidarte vos. No es negociable tu bienestar. Si te hace mal, entonces no. No sonrías cuando alguien te haga un comentario que te hiere. No busques conflicto, pero marcá el límite: hasta acá me quedo, hasta acá te escucho, porque eso que decís me hace mal.

No podés arreglar el mundo de los demás, pero sí podés cuidar el tuyo. Vas a estar bien. Y cada día te encontrará aprendiendo a quererte como nadie en el mundo te quiso antes.

# 16

A veces todo parece perfecto. Los demás te lo dicen, vos observás a tu alrededor y lo confirmás. No podés quejarte de nada, ¿de qué podés renegar ahora? Todo parece estar bien. Lo analizás, y hasta te sentís culpable por no ser tan agradecido como deberías ser, por no estar tan feliz como los demás necesitan que estés. ¿Cuántos quisieran estar en tu lugar? Porque todo parece perfecto. Parece, pero no. Hay algo, muy dentro tuyo, que ni siquiera vos conocés del todo. Pero sentís que te pincha, que te jode, que aparece a incomodarte cada que vez que las cosas parecen estar saliendo bien.

¿Es demasiado bueno para lo que estás acostumbrado a sentir? ¿No te lo merecés? ¿Ya se va a terminar, así que mejor no entusiasmarse tanto? ¿Ya la vas a cagar? ¿No es suficiente?

¿Cuándo te va a alcanzar? ¿Cuándo te vas a alcanzar?

# 17

«Ja, ¡si yo tuviera esos problemas!». «Es que vos te ahogás en un vaso de agua». «¿Y qué queda para los que pasan necesidades en serio?». «Este se queja de lleno».

Es que no, la gravedad del problema y del sufrimiento que le puede causar a una persona no está dada por tu percepción. Muchísimo menos tiene que ver con otros y con sus historias de ejemplo y de superación. Que otro haya atravesado un proceso de forma más rápida y menos traumática que vos no te hace más débil. El dolor, además de ser intransferible, es único para cada uno de nosotros.

Lo que para vos es una pavada para otra persona puede ser un obstáculo enorme y muy difícil de superar. Y no está mal que así sea. Nuestras herramientas, nuestra historia de vida, nuestra sensibilidad y nuestras características hacen que vivamos las dificultades de maneras absolutamente diferentes.

No juzgues. Ni mejores ni peores; ni fuertes ni débiles: somos distintos.

# 18

¿Alguna vez abrazaste a un desconocido? Puede resultar muy difícil, lo sé. Antes yo tampoco podía hacerlo y ponía una resistencia enorme a cualquier contacto físico con personas con las que no tuviera vínculos profundos.

Hoy sí puedo decir que he abrazado a muchas personas a primera vista, gente que ni siquiera sabía que existía. Y debo decir que hay una diferencia fundamental, para mí, entre abrazar a un afecto y abrazar a un desconocido.

Cuando apretás fuerte tu pecho con el pecho de otro ser humano que nunca viste, cuando unos brazos extraños te rodean con amor, al principio sentís una leve extrañeza o incomodidad. Es un calor que no reconocés, un perfume que nunca sentiste y una piel que nunca rozaste. Pero después, si te dejás llevar, ¡crac!, el prejuicio se rompe. Y sentís que sos más libre, que hay una puerta que fue abierta, y que no es tan terrible como esperabas. Que estás en igualdad de condiciones, que el dolor, el alivio, la emoción y la gratitud te unen. Te bajás de cualquier pedestal en el que te encuentres para sentir el corazón agitado de otro, que se parece al tuyo.

Y, entonces, no sos tan raro ni tan único. Y eso es hermoso. Porque, en realidad, nunca estuviste tan solo. Te reconociste humano.

# Ansiedad

# 1

Ya sé que con la luz prendida o apagada va a ser igual, pero decido estirar el brazo en busca de la tecla de la lámpara con la esperanza de que sirva para algo, de no durar tanto tiempo despierta. Dejé la ventana cerrada para quedarme sola, para que no entre ni siquiera la brisa a perturbarme. No quiero saber de los pájaros cuando amanezca, no quiero enterarme de nada. Pienso en integrarme al resto de la ciudad que ya está apagada, pero hay algo justo en el centro, adentro de mi pecho, que corre y salta y zapatea y se tira al piso y se retuerce, y después se incorpora, sale corriendo, sube las escaleras del trampolín, se eleva en el aire y se zambulle haciendo ruido y salpicándolo todo. Es como un loco que se escapó del manicomio. Sí, así me lo imagino. Intento ignorarlo. Me doy vuelta en la cama. Cierro los ojos con más fuerza, como si así los párpados entendieran que no es hora de despegarse, que no hay luz para distraerse con nada. Pero se vuelven a abrir y buscan un punto fijo en el techo negro. El espectáculo está adentro.

Solo pienso en dormir, en relajarme y dormir, pero paradójicamente no hay nada que me altere más que eso, que la impotencia de querer dominar mi mente y no lograrlo. Me pasa también durante la vigilia, ahora que el loco no me deja dormir y tengo tiempo para pensarlo mejor. Es un mecanismo que funciona más o menos de la misma manera siempre. Todo se trata de querer algo y no poder tenerlo. O de tenerlo y no darme cuenta de que está. O de saber que está, pero que se me haya adormecido la capacidad de valorarlo. Es un malestar continuo, una frustración constante que no tiene una causa detectable a simple vista.

Por la noche, cuando todos se van a acostar, el mecanismo es más preciso que nunca. La oscuridad, húmeda y pesada, lo empapa todo. El silencio es tan profundo que los oídos zumban. Las frazadas pesan y aplastan. Es hora de quedarse quietos y de desconectar. Sin embargo, inconvenientemente, suena la alarma interna y se levanta el loco. Y dispone de más energía que nunca. Después de sacudirse de un lado al otro, como si estuviera entre las fauces de algún animal, sale escapando y sube las escaleras del trampolín. Salta, grita, cae, salpica, se hunde, rebota, resurge, sale, se sacude, sube, toma impulso y salta otra vez. No se cansa. Sube y baja; baja y sube. Recién al mediodía, cuando el sol está más alto, se olvida de mí hasta nuevo aviso y se va. Se da cuenta de que no puedo ir a contramano del mundo y me tortura: me deja cuando sabe que no me puedo apagar.

# 2

¿Qué es esta inquietud que me mueve las piernas desesperadamente, que me hace apretar los dientes, contraer los músculos y cerrar los puños? ¿De dónde viene y qué me quiere decir? Ya casi no me recuerdo sin ella. No sé si sigo siendo yo o si me poseyeron, y todo esto que siento es resultado de mi lucha contra esa invasión, todavía desconocida para mi parte más consciente.

¿Sabés cómo es? Hay un monstruo. Todavía no te lo encontraste cara a cara, pero sabés que está ahí, podés sentir su presencia. Imaginate que necesitás salir corriendo, tenés que escaparte, no hay posibilidad de que te quedes y sobrevivas. No podés pensarlo demasiado. El miedo te pide que actúes, no que razones. Todo tu cuerpo te pide irte, quedarte, esconderte y salir, todo eso que no se puede hacer al mismo tiempo, a la vez. Aunque suene contradictorio, es perfectamente posible sentir esa mezcla en momentos así. Entonces, lo hacés. Salís corriendo a toda velocidad y, de repente, te das cuenta de que ese ser del mal va cómodo adentro de tu mochila. Y que no es tan sencillo como sacártela y avanzar. Quizás, eso es lo que te aconsejarías a vos mismo si pudieras ver la escena desde afuera, pero no, no funciona así. Sería inútil, como querer atrapar una sombra.

Tener sueño, pero no poder dormir. No poder cerrar los ojos aunque estés agotado. Pensar una y otra vez en algo que te atormenta. Tener hambre pero que un nudo en el estómago te impida comer. Y que todo te caiga mal. O «demasiado bien» y, entonces, perder la noción de saciedad, porque la comida deja de ser alimento para convertirse en anestesia o en evasión. Querer salir corriendo, pero no saber a dónde. Estar muy cansado pero no poder parar de hacer cosas. No tener ganas de nada, por momentos, también. Sentirse en peligro: algo malo puede pasar en cualquier momento. Aterrorizarse, porque hay algo grande que amenaza, que no duerme, que no descansa. Algo más grande que vos, que parece que te va a ganar, que te va a destruir. Vivir en alerta, cuando lo único que desearías hacer es bajar la guardia.

La ansiedad es un síntoma. No es el verdadero monstruo a combatir, sino su mensajera. Si no le prestás atención, dice y hace: con insistencia, cada vez más frecuentemente y con mayor violencia, porque vino para que la escuchen. Podés sedarla, podés adormecerla y podés aprender a esconderla. Pero no se va a ir hasta que descubras qué es lo que tenés que cambiar, qué es eso tan importante que estás desoyendo.

El primer paso es tomar conciencia. Y tomar conciencia no es repetirte una y otra vez que deberías calmarte, que solo se trata de ponerle ganas, ni mucho menos resignarte a que nada tiene arreglo. Es darte cuenta en cuerpo y alma de lo que está pasando, permitirte sentir todo eso incómodo que te ocurre y ver cómo vas a pararte frente a eso. Es aprender a escuchar a tu cuerpo, para poder ver más allá de él.

# 3

«Ya es hora de que lo superes»; «No podés vivir en el pasado»; «Te falta voluntad»; «Necesitás llamar la atención»… Todo eso tenés que escuchar. ¿Y creen que eso te ayuda? Es como un empujón más hacia el abismo. Terminás reforzando la idea de que todo, siempre, es tu culpa.

Yo sé que ahora, solo por ahora, no podés. También sé que quizás creés que tampoco querés. El desánimo te quitó las ganas de todo, hasta de querer estar mejor. Creeme, no me conocés, pero yo te entiendo. Sé que no es una venda que voluntariamente te ponés para no ver todo lo bueno que tenés. Siempre digo que ser feliz es darse cuenta, pero cuando se te enferman las ganas de todo, darse cuenta tiene que ver con animarse a pedir ayuda.

Quiero decirte esto, que es muy pero muy importante: está bien que no puedas solo. Todo esto se siente como un fantasma negro, enorme y pesado que cuando llega te deja en penumbras. Pero la oscuridad no es total, no te confundas. Que no la veas bien no significa que no haya una salida. Es probable que necesites que alguien te tome del hombro y te guíe, porque no entendés nada y tenés miedo. Está bien tener miedo. Pero no tenés por qué atravesar esto en soledad. No te lo merecés.

Pedí ayuda, aunque no sepas bien cómo es que te van a ayudar. Confiá. Sos más fuerte y más valiente de lo que pensás.

# 4

Te duele la cabeza y te las aguantás. Podrías tomarte una pastilla, tomarte tu tiempo para cumplir con tus obligaciones, tomarte la tarde o tomártelas. Cualquier opción sería mejor. Pero hacés como si nada ocurriera y dejás que haga su trabajo el tiempo porque, como todo lo que te duele, ya va a pasar.

Una vez más, alguien que debería cuidarte te trató injustamente. Y vos aguantás la angustia que eso te provoca, porque tenés que seguir, porque a quién le importa si hoy no estás para nadie.

Intentás decir algo importante, te interrumpen y cambian de tema, y vos te las aguantás. No es la primera vez. No te prestan atención porque total siempre estás y decís que sí a todo. Nunca causás problemas. Causarlos significaría que te opongas, que te rebeles, que se te note el enojo, que expreses lo que te disgusta y que reclames. Pero vos no, vos aguantás, vos no causás problemas.

La gente es así, ¿qué vas a hacer? Vos sos amable y sos tolerante. Por eso dicen que te quieren. Pero pedís algo y no te responden. Aprendiste que las urgencias de los demás son más importantes que las tuyas, por eso aguantás.

Si les hacés saber que te sentís postergado, quizás piensen que te victimizás, así que mejor no lo decís. Tratás de calmarte y aguantás. «No te imagino enojada», te dicen. Y vos no te imaginás dejando de aguantar.

Al final del día, aguantaste dolores, silencios, desinterés, humillaciones, malas caras y faltas de respeto. Pero, qué locura: vos siempre sonreís. Porque eso es lo que creés que esperan de vos: que aguantes. Y no sabés cómo es no guardar, no sabés dónde ni cuándo decir, no sabés otra cosa más que acumular hasta el hartazgo.

Pero no hay forma de aguantar eternamente. Nada. A nadie.

No te conocés sin toda esa carga encima. ¿Hasta cuándo? Andate, si hace falta. Liberate de todo eso que no te deja vivir en paz. No es justo que te pases la vida obligándote a aguantar.

# 5

Durante algunos años estuve en tratamiento psicológico y psiquiátrico. Sí, psiquiátrico también, con medicación incluida. Y no estoy loca. Al menos no en el sentido más tradicional de la palabra. Debería extenderme demasiado para contar en detalle cómo empezó todo, así que solo voy a mencionar algunos puntos importantes, que son los que me sirven para transmitir lo que deseo decir en esta ocasión. Uno de esos hitos ocurrió el día que me hicieron una electromiografía, un examen médico que me aterrorizaba. Mi miedo no estaba relacionado al hecho de que para llevarlo a cabo tuvieran que introducirme agujas en los músculos y realizarme descargas eléctricas (suena peor de lo que en realidad es), sino a lo que pudieran decirme los resultados. Una de las respuestas posibles era: «No pienses en tu futuro ni a corto ni a largo plazo, ya no vas a poder hacer planes». Fui sola, no quería obligar a nadie a ver algo que podía llegar a impresionar demasiado. Recuerdo que hasta me insertaron una aguja en el cuello, pero no me dolía. Semidesnuda, y viendo de reojo cómo se me formaban moretones, estaba tan preocupada por lo que se veía en la pantalla que mi cuerpo había elevado su umbral de dolor como nunca antes. Mis síntomas neurológicos, motivo por el cual me pidieron esos estudios, estaban relacionados con enfermedades bastante graves, así que no había otra alternativa más que descartarlas o confirmarlas a través de ese método. Creo que solo quien ha estado en una situación así entiende de qué tipo de miedo hablo y sabe que no exagero. ¿Cuál fue el resultado de ese examen y de otros complementarios que me hicieron? Tenía ansiedad, una ansiedad de una gravedad considerable. Y yo dije: ¿Ansiedad? ¿Cómo va a ser eso? ¡Si ansiedad tiene todo el mundo!

Para la mayoría de quienes me rodeaban, eso fue una sorpresa. Según ellos, yo siempre les había parecido una persona muy tranquila y reflexiva. Alguien que rara vez pierde la paciencia o se enoja. Y eso me dolió. Me dolió porque la imagen que estaba proyectando, además de no ser cierta, estaba contribuyendo a dañarme. Yo también caí en la trampa de creer que había que levantarse rápido sin importar qué hubiera pasado. Creía que estaba mal tener miedo, pero lo tenía igual, hasta a escondidas de mí misma. Y si estaba triste y la causa era «justificada», pues intentaba transitar el duelo rapidito y sin molestar a nadie. Por otro lado, era cierto que no manifestaba mis enojos. Nunca gritaba, insultaba ni increpaba. Mucho menos podía llorar

delante de alguien.

Antes de visitar al neurólogo, había visto al ginecólogo y al traumatólogo, quienes se preocuparon mucho por mi estado, pero no pudieron encontrar una respuesta. Sufría de dolores terribles y, por momentos, no podía caminar. Literalmente. Mis músculos se contraían sin control y los movimientos involuntarios de mis manos no me dejaban en paz. No dormía y, cuando lo hacía, me despertaba sobresaltada, con el corazón dándome un vuelco. Le temía a la oscuridad, le temía a la soledad y también a la gente. Con el tiempo, no pude llevar a cabo ninguna actividad que no fuera adentro de mi casa. Mis espacios y mis recorridos se achicaron cada vez más, hasta que terminé en la cama, sin más conexión con el mundo que una computadora y un celular. Creía que me iba a morir. Me dolía tanto, pero tanto el cuerpo… ¡y nadie parecía poder ayudarme! Me hicieron análisis de todo tipo, pero seguían con más preguntas que respuestas. Hasta que, después de ese último examen tan doloroso y atemorizante, di con mi psiquiatra.

Fue un tratamiento muy largo, con altibajos y muchísima incertidumbre. Pero me entregué. Era la primera vez que lo hacía de esa manera, con total confianza, sin reservas. ¿Cómo podía estar peor? Había llegado al punto de sentir que no tenía nada más que perder. Si bien anteriormente había tenido malas experiencias con otros profesionales, algunos por negligentes y otros sencillamente por una falta de química (puede pasar, son personas y a veces no nos llevamos bien con ellos), decidí volver a confiar. Y, luego de muchas consultas, de dar, a prueba y error, con la medicación correcta, me di cuenta de que había funcionado. Si hace unos años atrás me hubiesen contado que estaría escribiendo esto, no lo habría creído. Me sentía completamente perdida y no veía ninguna salida posible. Ahora sé que a cualquiera le puede pasar, que hay muchas más personas luchando en silencio que las que yo imaginaba y, sobre todo, también sé que se puede estar mejor.

Tenés que saber que no está mal que lo cuentes, que no está mal que tengas miedo ni que necesites ayuda para algunas cosas. Tenés que saber que tenés derecho a que no siempre todo te salga tan bien. Y tenés que expresarte, de la manera que te salga. Porque, ¿a dónde van todas las emociones que no podés o no te animás a liberar? Solamente para darte un ejemplo: ¿cuántas veces pediste disculpas sin tener la culpa? ¿Cuántas veces dejaste de responder, sintiendo que te quedaban mil cosas por decir, para no herir a quien te estaba hiriendo? ¿Cuántas veces pediste perdón por algo que no habías hecho, solo para «terminar» con un conflicto? Sabiendo, en realidad, que no lo estabas terminando, sino corriéndolo de lugar. Trasladaste todas las tensiones que había en el ambiente o que generaban quienes te rodeaban hacia dentro de tu propio ser. Y entonces la guerra era con vos. Porque nada se pierde, todo se transforma… Nadie que se guarde todo puede estar del todo sano.

A veces podés solo y a veces no. A veces los demás van a pensar que lo que te preocupa se justifica y a veces te van a decir que es una pavada. Pero solo vos sabés cuánto te afecta, solo vos sabés cuánto te duele o cuán difícil es superarlo.

No sé por qué me pasaron ciertas cosas, pero después de mucho resistirme comprendí que todo tenía un para qué. Que mi cuerpo hablaba y que era mi deber escucharlo. Que para mejorar no bastaba con eliminar algunos síntomas, sino que tenía que entender que había algo más grande, que de raíz no estaba bien. Y que tenía que animarme y cruzar el miedo. Tenía que animarme y saltar.

Fuerzas para vos, fuerzas para mí y fuerzas para todos. No estamos tan solos como a veces pensamos.

# 6

Si algún día tenés mucho miedo, quiero que leas esto. No son palabras vacías, las escribo pensando en vos, que tal vez no sepas quién soy, pero que estoy segura de que vas a recibir esto.

No estás solo. Aun en la oscuridad más profunda, estás protegido. No tengas miedo, no hay nada que pueda dañarte, no hay amenaza que sea tan grande como para lastimarte. Pensá en alguien a quien podrías recurrir si algo saliera mal. Si no existe esa persona o si no se te ocurre en este momento, aunque no me conozcas, que estas palabras sean tu abrigo.

No estás solo. Una energía buena te envuelve en este momento y forma un escudo a tu alrededor. Estás bien y vas a seguir estándolo. ¿Te acordás de todas esas veces que sentiste que el mundo se te venía encima? Y acá estás, respirando. Fuera de peligro. Vas a estar bien, todo va a estar bien. Leé esto cuantas veces sea necesario: *todo va a estar bien*.

No estás solo. En este mismo instante hay personas pasando por lo mismo que vos, pidiendo ayuda en silencio con desesperación. Abrazalas con el sentimiento, que el abrazo siempre es de a dos.

Pedí ayuda. No importa que antes no haya funcionado, hay algo que tenés que resolver, y si en soledad no pudiste, es hora de confiar en las personas adecuadas. No es algo que se solucione con base en tips que leés en internet, es mucho más complejo que eso. No sos un bicho raro, hay más personas de las que pensás tratando de salir adelante. Empezando de cero, buscando la manera, con recaídas y todo.

No estás solo. Por un minuto, soltá ese miedo, nada malo puede sucederte. No hay una sola cosa para la que no haya solución posible. Respirá. Confiá en esa energía protectora que te rodea y te abraza. Dios cuida de vos en este preciso instante. Y si no creés en Dios, pensá que es el universo, que no deja nada al azar. Volvé a respirar: estás bien, vas a seguir estando bien. Te lo prometo.

# 7

«La leona, para ser leona, se duerme tremendas siestas», decía mi psicóloga.

Bueno, pero estoy lejos de ser una leona, pensaba yo. Ah, pero los demás… ellos sí tienen que parar de vez en cuando. Yo no, yo no puedo. ¿No lo necesito? Sí, pero si paro, se viene todo abajo. ¿No lo merezco? Supongo que sí, pero, aun así, tengo miedo de ser mediocre, no quiero dar menos de lo que podría llegar a dar. Los demás sí pueden, los veo cumplir sin equivocarse nunca. No se pierden, no se caen, no les cuesta tanto como a mí.

Entonces, el disfrutar siempre se patea hacia más adelante, hacia un tiempo y un espacio utópico en el que sí voy a poder pasarla bien con los resultados de mi trabajo y de mi esfuerzo. Ahora no, ahora hay que trabajar, esforzarse, aguantar. Más adelante, sí. ¿Más adelante, cuándo?

Y, entonces, la ansiedad. Porque no soy capaz de estar donde estoy, viviendo lo que me toca, porque no existe el aquí y ahora. El presente se transforma solo en un paso para lo que aspiro a conseguir en un futuro. Yo tengo que esforzarme más que el resto. Porque hay algo malo en mí, porque a mí siempre me resulta más difícil.

¿Alguna vez lo pensaste así? ¿A vos también te ocurre? ¿Y qué pasaría si los demás también anduvieran un poco perdidos a veces, pero no se animaran a mostrarlo? ¿Por qué siempre creemos que lo que vemos de otros es el cien por ciento de su realidad? ¿Acaso nosotros blanqueamos todo lo que sentimos delante de todos?

Somos humanos y tenemos derecho a cansarnos. Vos también.

AQUÍ Y AHORA. HOY, SOLAMENTE HOY.

A veces hay que repetirlo como un mantra, para que no se nos olvide que tenemos un cuerpo que tiene necesidades, para recordarnos que no sabemos todo de todos y que el mañana siempre puede ser muy distinto a como creemos que será.

# 8

Yo sé que tenés miedo porque no sabés qué va a pasar. Porque incluso, a veces, cuando creés que sí lo sabés, que está todo controlado, la vida parece reírse de tus planes y sale todo al revés. También sé que los escenarios que proyectás son espantosos. Es como si imaginando lo peor te estuvieras preparando para que el desenlace fatal no te agarre desprevenido. Yo sé que tenés miedo, y está bien, tenés derecho. Pero no te detengas tanto en esos pensamientos, no desperdicies el tiempo que tenés.

No se trata de tener todas las certezas, sino de aprender a vivir con las incertidumbres. No quieras controlarlo todo, es inútil y solo te trae sufrimiento. Es hoy, que tu meta sea pensar solo en el día de hoy.

Solo existe este momento, lo demás solo cobra vida en tu imaginación. Es hoy, es ahora mismo. Y estás bien. Respirá profundo, estás bien. Es lo único que importa.

# 9

Vuelven. Los malos pensamientos, los malos tiempos y las ganas de dejar todo. ¿Quién dijo que la motivación sería eterna? Vuelven las ganas de abandonar y de dejar de luchar. Nadie tiene una voluntad inquebrantable. Nadie está bien todo el tiempo, no importa cuánto niegue o mienta.

El tema es… ¿qué hacés cuando los malos pensamientos vuelven? ¿Qué te decís, qué hacés con todo eso? ¿Los invitás a pasar y les decís que se pongan cómodos, o los mirás y les decís: «Hasta acá van a llegar»?

Merecés estar mejor. No alimentes al monstruo, no insistas en lo que te hace mal. Los pensamientos negativos vuelven, una y otra vez, y eso es algo que quizás no puedas controlar ahora. Pero podés decidir no darles alas.

Merecés ser más compasivo con vos mismo, merecés tratarte bien y darte cuenta de que tenés derecho a estar mejor. Cuidar tus pensamientos es una manera de cuidarte.

# 10

¿Qué pasa cuando alguien te hace un comentario discriminatorio, se burla de vos o trata de herirte? ¿Y qué pasa si otros se prenden en esa «joda»? ¿Y si es constante?

¿Te da vergüenza? ¿Sentís culpa? ¿Te angustiás? ¿Te enojás con ellos o te enojás con vos?

Sé que es una mezcla de todo eso junto. Creeme, conozco todas esas sensaciones horribles a la perfección. Y sé también que a veces te comés la bronca y sentís que la única manera de que eso deje de pasarte es cambiar, porque definitivamente hay algo malo en vos. Porque es tu culpa. Porque la falla es tuya.

Como si fuera fácil, como si supieran lo mucho que te cuesta…

Cambiar, en el mejor de los casos. Esconderte, cuando la presión es mucha. Desaparecer, cuando el dolor es insoportable.

Una vez me dijeron: «Quien discrimina no está tratando de hacerle daño al discriminado, sino protegiendo un sistema de valores que para él es esencial». Y es que el que excluye no se siente seguro ni de sí mismo. Quien necesita marginar es el más frágil y vulnerable de todos.

No se trata de justificar a quien nos agrede, sino de empezar a comprender que el problema no pasa por nosotros. No son nuestras diferencias las culpables de que nos excluyan. Hay gente muy rota que cree que rompiendo a otros va a estar a salvo.

¿Es justo? No. Nada de todo esto que te pasa es justo. Pero te voy a decir algo muy importante: no estás solo. Yo estoy acá y sé lo que sentís. Aunque no me conozcas, aunque ni vos ni yo seamos capaces de modificar esa forma de actuar de mierda que tienen algunas personas que te rodean.

Si me lo permitís, también quiero decirte esto: no te enojes con vos, por favor. No les creas. Gritá si tenés que gritar, no te tragues eso que te están obligando a aguantar. ¡No aguantes! ¡No te enfermes, no te castigues, por favor, no te odies!

Está bien ser como sos, te lo juro. Podés decidir a quiénes vas a escuchar.

# 11

Te veo sonreír y sé que te estás muriendo por dentro. No te soportás, y habitarte en paz se te ha vuelto imposible. ¿Lo intentás, acaso? ¿O ya ni siquiera eso? ¿Te diste por vencido o solo estás muy cansado de pelear? Es lógico, llevás años en guerra con vos mismo. Odiándote. Insultándote. Disimulando. Y odiándote más por no poder dejar de disimular.

Si un día te animás a expresar tu tristeza, te dicen que te pongas bien, y vos decís: «Tenés razón, ya se me va a pasar». Pero por dentro… por dentro te pasa otra cosa. ¿Qué les vas a explicar? Nunca van a tener idea. ¿Cómo no te va a dar bronca? Te sentís el ser más incomprendido del mundo entero. Si fuera tan fácil, ya lo habrías hecho antes, ¿o no? Lo sé. Sos más inteligente de lo que creen. Pero las heridas emocionales no se curan con inteligencia; a veces, más bien, todo lo contrario: necesitás dejar de analizarlo tanto.

¿Por qué te hablás así? ¿Estás seguro de que eso que te estás diciendo es cierto? Siempre dudás de vos mismo, excepto cuando de juzgarte se trata. Cuando te expresás sobre vos, lo hacés con los peores adjetivos que se te ocurren, y no lo ponés en duda. ¿Te has dado cuenta?

Cuidá la manera en la que te estás hablando. Permitite poner en duda esas palabras con las que te acusás. Solo hoy. Quizás, solo durante la próxima hora. Cuidá la manera en la que te estás hablando. A veces la tristeza, la frustración y el hartazgo te hacen gritarte cosas que no serías capaz de pensar ni para tu peor enemigo. Date una tregua. No sonrías si no estás bien. Transitá esto que te pasa, pero, por favor, ya no te hables así.

# 12

A los enojos hay que respetarlos. Porque cuando todo tu cuerpo te dice que ya no va más, tenés que prestarle atención. Si el comportamiento de alguien te tiene harta, no necesitás calmarte, necesitás protegerte y tomar una decisión. Nuestras emociones cumplen una función.

«No te hagas mala sangre». «Ya fue, tomalo con calma». ¿Por qué tengo que estar relajada si mi cuerpo me pide enojarme? Si me siento invadida, si alguien hizo algo muy molesto o injusto hacia mí, ¿por qué tengo que calmarme?

Si tengo hasta ganas de gritar, ¿por qué tengo que tragarme las palabras? ¿Para no incomodar a quien no tiene el menor reparo en incomodarme a mí?

Y, entonces, cuando las palabras se vuelven inútiles, me armo de valor y tomo una decisión. Una de esas que da muchísimo miedo tomar. Porque mi cuerpo, ese que me provoca sensaciones tan confusas a veces, es muy sabio: me dice lo que le gusta y me grita lo que no tengo que permitir más.

# Deshojando margaritas

# 1

Vos siempre actuando como se te da la gana, como te queda más cómodo, y yo siempre sonriendo, aunque me duela. Callándome, guardándome, cayéndome a escondidas. Aprendí a no incomodar, a no enojarme tanto, o al menos que no se me note. Y a vos te conviene, te viene genial que yo nunca reaccione mal ante tus idioteces. Pero voy a dejar de darte ese beneficio, ¿sabés? No te lo merecés. Yo no lo merezco, sobre todo. A veces no me sale, y no sabés cómo me enojo conmigo. Ojalá pronto pueda decir: me importa un carajo quedar bien con alguien a quien jamás le importó si quedaba mal conmigo. Me importa un carajo quedar bien con vos. Hasta acá llegaste, no me merecés.

# 2

Te expliqué por qué no me hacía bien tu actitud. Esperé que lo entendieras y que cambiaras. Esperé, seguí esperando. Te esperé, durante mucho tiempo. Pero seguiste haciendo lo mismo. Y no es que yo quiera que seas a mi medida, que actúes como yo actuaría, que hagas exactamente lo que espero que hagas. Te juro que ya superé esa etapa, respeto que pienses distinto y comprendo que somos personas absolutamente diferentes. Solo esperaba que dejaras de hacer algo que me daña, si ya te enteraste, si ya te lo dije, si ya pudiste ver que me perjudica lo que hacés. Pero no te importa. ¡No te importa! Eso es lo que me rompe la cabeza.

¿Qué hago, ahora, que ya sé que lo tuyo no es sin querer? Ya no lo puedo seguir negando. Ahora es mi responsabilidad, ahora es mi decisión. Sabiendo que vos vas a seguir siendo vos, soy yo la que tendrá que cambiar de rumbo. O me quedo y te aguanto, o me decido y me voy.

Darse cuenta implica hacerse cargo. Si ya pude ver cómo son las cosas, la decisión es mía.

# 3

Te escucho y sonrío de placer. No importa si te estás quejando del mundo, si ya no sé ni de qué carajo me estás hablando o si perdí el hilo de tu charla otra vez. Me gusta escucharte hablar, me siento como en las nubes cada vez que me contás algo. Y cuando no estás, todo lo demás se convierte en un viaje eterno al lugar al que necesito llegar. Como cuando era chica y me habían regalado algo tan fabuloso que iba a la escuela con el cuerpo, pero con la mente me quedaba en casa. Y con el alma. Y de repente el reloj tenía como ochenta y siete horas, porque necesitaba volver para contemplar mi regalo, y solo yo comprendía cuán urgente era.

Te escucho hablar y me gustás tanto… No tenés ni idea de lo mucho que me gustás. Igual, no sé si me entenderías. Sos el secreto más desesperante, más imperioso, más angustiante y más hermoso que hay.

# 4

Si tuviera que borrar de mi mapa cada lugar en el que estuvimos, cada calle que transitamos, cada ciudad que soñamos o cada bar en el que nos besamos, me tocaría recluirme en el más oscuro de los rincones.

Si tuviera que escuchar solo la música que nunca contó nuestra historia, solo la que no bailamos o la que no te nombra ni con metáforas, quizás me convendría quedarme sorda.

Si cada vez que conociera a alguien que lleva tu nombre no pudiera desconectarlo de tu perfume y de tu recuerdo, tal vez sería mejor quedarme sola para siempre.

¿Sería justo eso? Ni para los buenos momentos del pasado que compartimos, ni para mi presente, ni para mi futuro. No.

Es un infierno vivir asociando lugares, palabras, nombres y canciones con lo que no pudo ser. Para sanarse hay que aprender a resignificar.

# 5

Si hace que tu relación con vos mismo se deteriore cada vez más, no vale la pena.

Si vivís con miedo a que se enoje por cualquier cosa que digas o hagas, entonces no.

Si jamás acepta sus errores, si siempre logra que termines pensando que la responsabilidad de que las cosas salgan mal la tenés vos, entonces no.

Si te acostumbraste a que tenga actitudes tóxicas también con otras personas y te descubrís poniendo excusas para defenderlo, entonces no.

Si te sentís culpable por pensar en irte, cuando sabés muy bien que quedarte implica hacerte daño, entonces con más razón: no. Alejate. Andate. No vale la pena.

Hay gente que te usa para tapar sus carencias, que te hunde, que hace que te convenzas de que sin ella no vas a poder. Te destruye la autoestima porque no le conviene que descubras todo lo que sos capaz de lograr.

No alimentes el ego de quien te consume.

Porque si a veces te hace bien y a veces muy mal, entonces siempre te hace mal.

# 6

«Ojalá se te acabe la mirada constante,
la palabra precisa, la sonrisa perfecta.
Ojalá pase algo que te borre de pronto:
una luz cegadora, un disparo de nieve,
ojalá por lo menos que me lleve la muerte,
para no verte tanto, para no verte siempre
en todos los segundos, en todas las visiones:
ojalá que no pueda tocarte ni en canciones».

«Ojalá»
Silvio Rodríguez

No dejás de sonreír, no dejás de ser abrumadoramente perfecto en cada uno de mis pensamientos. Y te detesto, por momentos realmente te detesto. Porque no te vas. Pasa el tiempo y no te vas. Seguís ahí, detrás de cualquier idea que se me cruza, de cualquier nuevo intento, observando cada uno de mis deseos. Te detesto, pero sé que es mi culpa: no puedo evitarte y odio reconocerlo.

Te pienso y, de repente, como si te materializaras, me inunda un calor parecido al del alcohol que baja por la garganta, al del sol cuando hace frío, a esa necesidad angustiante de tocarte y de besarte la sonrisa.

Estás acá, siempre. Sos lo que no es ni será, pero no te vas.

# 7

Te usa, pero no siente culpa por eso. La sentís vos, cuando te das cuenta y creés que sos quien hizo algo mal. Te hace creer que tenés suerte de tenerlo pero suerte tiene él de que todavía no lo hayan dejado completamente solo.

Un día, reunís fuerzas y decidís ponerte firme: si las cosas no cambian, te vas. Estás decidida, no es una amenaza. Y, entonces, su actitud vuelve a ser la que alguna vez te conquistó. En el fondo te quiere, y es tan lindo cuando te lo demuestra… Te pide perdón, ¡y se siente tan real! ¿Te estás volviendo loca? Ahí viene la culpa otra vez. Siempre tan susceptible. ¿Por qué todo tiene que ser blanco o negro? Si te abrió su corazón, te mostró sus debilidades y te brindó su confianza, esa que no le da tan fácilmente a cualquiera… Te falta aguante, pensás. No valorás lo que tenés, pensás.

¿Te das cuenta de lo que está pasando? Estás confundiéndote cada vez más. Estás culpándote por no satisfacer sus expectativas, por no adelantarte a lo que piensa y siente. Porque deberías, eso te reclama, como si fueras capaz de hacer magia. No sabés muy bien qué hacés mal, pero convivir con vos misma se ha vuelto insoportable.

Por favor, que no te siga engañando. Te está mintiendo, te está dañando, te está manipulando. Si estás dudando hasta de vos misma, hay algo que está muy mal. Confiá en esa confusión, porque es tu cuerpo avisándote que hay algo que anda pésimo. No va a cambiar. No quiere. No importa que te lo vuelva a prometer. No está haciendo el esfuerzo, no es cierto.

Priorizate, salí de ahí, con miedo y todo. No es verdad que no puedas sola. Vas a poder. Y vas a estar bien, te lo prometo.

# 8

Puedo entender que a veces se te haga un lío entre lo que fue, lo que quisieras que hubiese sido y lo que realmente sucede. A mí también me pasa. Suelo traer al presente resentimientos lejanos, porque es común que el corazón, de vez en cuando, se atonte y pierda la noción del tiempo.

Te prometí cosas que después no pude cumplir, lo acepto. A pesar de eso, te lo juro, en aquel momento era cien por ciento verdad. Yo lo creí, estaba convencida. Así que no, no te mentí. Cambié, ya no soy la misma. Aunque quisiera seguir siendo la que conociste, no puedo. Y vos tampoco podrías.

¿Te acordás de todos los proyectos que teníamos? ¿Te acordás de cómo nos imaginábamos de viejos? Creíamos que nos iban a mover los mismos deseos para siempre, que siempre soñaríamos con las mismas cosas, que nada, absolutamente nada iba a cambiar. ¿Nos mentimos? ¿Nos quedaron grandes los planes, acaso? ¿Fuimos demasiado ingenuos?

No. Ya no somos los mismos. Pero quizás eso no sea tan malo como pensábamos, porque podemos ser versiones distintas de aquellos que alguna vez se encontraron por primera vez. Tal vez podemos reinventarnos y aceptar que no teníamos, que nunca tendremos, la bola de cristal. Que no podemos moldear a quienes nos acompañan a nuestra medida, que eso es soberbia, que eso no es amor.

Y volvernos a descubrir, siendo otros. Sin prometernos futuros que no sabemos, viviendo con la honestidad desnuda de los que se quieren así, con incertidumbre y todo. Hoy, con lo que somos hoy y con lo que tenemos hoy. Juntos o separados. Como antes, pero mejor.

# 9

Me gustás tanto que todavía no hicimos nada y ya quiero que lo hagamos mil veces más.

Me gustás tanto que te sé de memoria. En secreto. A escondidas. Hasta de vos.

Me gustás tanto, pero tanto que sos lo único que encuentro rápido en medio de todo este despelote mental. Y mirá que lo que llevo adentro es un verdadero caos…

Me gustás tanto que me da bronca que mis sentimientos se queden a mitad de camino, como si te quedaras sin señal, como si no fueras capaz de captar todo esto que te estoy enviando.

Quizás, de tanto desearte, un día te me hagas realidad.

# 10

Me das lo que podés, ya lo entendí. Pero es tan poquito… Ya sé que es todo lo que te es posible darme, pero no, sigue sin alcanzarme. Y me sigue doliendo, me sigue haciendo falta. Darme cuenta de que me querías así fue como chocar contra una pared invisible. Aceptar que pedirte que cambiaras era lo más inútil que podía hacer me desorientó.

¿Hacia dónde va el enojo cuando no hay nadie a quien culpar? ¿A dónde va mi enojo? Es una frustración al aire, una bronca que rebota en vos como si fuera una pelota. Y me da en la cara. ¿Alguna vez te dieron un pelotazo en la nariz? Bueno, se siente así, pero en el alma entera.

Aceptar que sos como te sale, no como yo necesito que seas. Aceptar que actuaste conmigo como sabías, y que no sabías casi nada. Aceptarte es dejar de odiarte y hacerme cargo de todo lo que me pasa. Y no sé si estoy lista para eso.

# 11

Te acordás de mí solo cuando tenés un problema. Sí, ya sé que está bueno que veas en mí a alguien capaz de contener y ayudar. Pero ¿es que yo no tengo derecho a no querer estar siempre disponible? ¿Está mal que me plantee que deberías pensar que yo también tengo problemas?

En más de una oportunidad, cuando he dicho «NO» a través de palabras (y de silencios también), he recibido reclamos tales como: «Deberías estar agradecida de que haya gente que confíe en vos». Como si poner límites para cuidarme fuera no estarlo, como si elegir cómo administrar mi energía fuera absolutamente egoísta y desconsiderado.

Estoy aprendiendo a cuidarme. Y cuando te cuidás, te toca decir más «NO» de los que estás acostumbrado a decir. Y después, lógicamente, aprender a lidiar con el enojo que vas a recibir del otro lado. ¿Y qué sería lidiar con ese tipo de reacciones? Comprenderlas, pero dejar que sea el que las experimenta quien tenga que resolverlas.

La culpa ya no es una opción. El sentirte obligada a complacer a personas que no te complacen a vos, tampoco.

Ellas

# 1

Una chica respira profundo y retiene el aire durante un momento. No quiere que se le note el llanto, pero la tristeza se le escapa, cada vez más incontrolable. Haga lo que haga, piense lo que piense. Como esas gotitas de agua hirviendo que se escapan del alboroto del interior de la olla tapada y comienzan a deslizarse por los bordes, primero despacio, como intentando disimular, para finalmente producir un desastre y terminar ahogadas en un charco alrededor de la hornalla. Está rota, y cuando alguien está roto, es muy poco lo que puede controlar. Aunque se mienta, aunque se convenza de lo contrario.

Tiene los ojos hinchados, y la nariz y las mejillas enrojecidas. No sé su nombre, pero es muy blanca, casi transparente. Mala suerte la suya, pienso, porque se le hace más difícil disimular todos esos secretos que la piel a veces grita sin permiso. Mira por la ventanilla del colectivo como intentando distraerse. Vuelve a aguantar la respiración y lleva un puño bien apretado. Llora. Llora un montón. Despacio, dolorosamente despacio.

Otros pasajeros la miran de reojo, porque la tristeza de los desconocidos algunas veces causa morbo y otras, incomodidad.

Y yo digo: qué triste está la gente que se muestra triste por la calle. La que camina angustiada, la que llora en una plaza, en un colectivo o en un café. Cómo duele la garganta de quien llora en silencio cuando sabe que está siendo observada, porque no le queda otra, porque quizás la necesidad sea tan grande que hasta le haya dejado de importar.

Todos lloramos a solas. Todos nos metemos en la cama de vez en cuando para taparnos del frío de quienes nos rodean, para refugiarnos del mundo, para sentirnos irrelevantes y absurdos con total libertad. Pero si lloramos por la calle… Si lloramos por la calle, qué deshechos estamos.

# 2

Mordí una manzana roja oscura, llena de vetas anaranjadas, perfumada como ella sola. Estas ya no se consiguen en las verdulerías, pensé. Cuando viviste en el campo y tuviste a tu disposición frutas de los árboles y verduras de las huertas, todo lo que encontrás en la ciudad te resulta desabrido, pequeño y descolorido. Mientras la saboreaba, como encantada, cerré los ojos. Entonces, ese recuerdo.

Estaba yo riéndome en paz con Renata, mientras comíamos manzanas directamente de uno de sus árboles. Toby movía la cola hasta por las dudas. Era uno de esos perros grandes y pesados, en todos los sentidos que estos dos adjetivos sean capaces de expresar. ¿Hasta qué año habrá vivido? De él sí que no supe más nada. ¡Lo queríamos tanto! La casa de Renata era mi segundo refugio, después de la casita vieja.

Las manos resecas por el frío, el pelo negro, largo y suelto. Los pantalones rotos y las rodillas raspadas. El olor a leña y a fuego que se inicia a las siete de la tarde. El pasto, los pájaros, nuestros casetes grabados con canciones de la radio, inoportunamente interrumpidas por el locutor del programa de turno, las mochilas llenas de libros de la biblioteca y las charlas de siempre.

—¿Ya pensaste qué vas a hacer cuando termines la secundaria?

—Recién la empiezo, ¡qué sé yo! —le dije mientras le daba otro mordisco a la manzana.

Ella se recostó en el pasto, con los brazos y las piernas abiertas, como si fuera una estrella, y soñó:

—Yo tal vez sea historiadora. O neuróloga, todavía no me decido.

—¡Ja! ¡Nada que ver, nena!

—Aunque también me gusta mucho escribir, pero creo que eso debería dejarlo para mis tiempos libres. Famosa no voy a ser, y no me quiero morir de hambre. Me tiene que alcanzar para viajar al menos de vez en cuando. Sí, eso voy a hacer: voy a desaparecer de diciembre a febrero todos los años. Así sí va a tener sentido trabajar.

—Ay, creo que me encanta la idea. No me gusta el verano, tengamos algún lugar donde escaparnos cuando haga calor. ¡Vayamos a Europa! ¿Querés?

—¡Obvio!

—¡Genial! Bueno, y entonces te vas a ir a estudiar a Mendoza.

—Y sí, acá solamente podés ser mamá, maestra o enfermera, ¿te imaginás?

Nos reímos, porque en esa época sentíamos una especie de superioridad moral que nos permitía reírnos sin culpa de las decisiones de vida que no compartíamos con los demás. Aunque, a los trece, tampoco era demasiado lo que podíamos decidir. Nos burlábamos de la moda, de los bigotes de las monjas, de nuestras compañeras del colegio que vivían para llamar la atención de los chicos, de las que se hacían las finas, de las que considerábamos poco inteligentes… Nos reíamos de todos porque éramos nosotras, y después estaba el mundo. Nos dejaban de lado en muchas ocasiones, pero no considerábamos que eso fuera un problema. Éramos dueñas de una seguridad que no sé si alguna vez, en los años que vinieron, fuimos capaces de volver a sentir.

Habíamos hecho toda la primaria juntas, y la secundaria recién comenzaba, cuando me enteré de que con mi familia nos íbamos a mudar a unos doscientos cincuenta kilómetros. Mi mamá recibió una oferta de trabajo que no podía rechazar, y yo obviamente no tenía la posibilidad de optar si quería ir o no. Y en ese entonces, para mí, que cruzaba la calle y ya estaba en la escuela, esa distancia era infinita. No iba a ver más a Renata y eso era catastrófico. No es que podía llegar a la nueva ciudad y buscar otra, los demás ya tenían a sus mejores amigos, no iba a presentarme en el colegio y a engancharme con quien fuera que anduviera suelto por ahí. Era demasiado tarde: yo ya me había quedado sin mejor amiga. No habría otra Renata.

Recuerdo que, antes de irme, uno de los últimos días de primer año, todas mis compañeras me escribieron un mensaje de despedida en una agenda que tenía. Ella escribió algo chistoso y bastante frío, como siempre. En eso también nos parecíamos mucho, nos costaba horrores expresar sentimientos afectuosos.

«Aunque ahora te parezca que no, gente como nosotras hay en todos lados, Ro. Siempre vas a poder encajar con los que no encajan».

Pero no fue tan fácil. Me costó muchísimo adaptarme a mi nueva vida, lejos de todo lo que conocía. Durante los primeros meses, mi única amiga siguió siendo ella. Intercambiábamos cartas con noticias pasadas, que tardaban varios días en llegar. Las letras viajaban en papeles de carta perfumados, unos que llevábamos años coleccionando en una carpeta con folios. Cuando nos separamos, los dividimos al azar, para evitar ser injustas con la distribución. Fue horrible, ya nada iba a ser lo mismo.

En el colegio nuevo, después de mucho resistirme, hice otras amigas. Renata, por su lado, también. Las cartas comenzaron a espaciarse en el tiempo, hasta que no llegaron más. Y un día caí en la cuenta de que teníamos más recuerdos juntas que cosas en común. No teníamos

presente, solo quedaba la idea de lo que alguna vez había sido. Habíamos crecido y no nos éramos tan indispensables como alguna vez pensamos. Y eso estaba bien, supongo.

Pasaron amigos, novios, soledades y compañías de todo tipo. Varios años después, la encontré en Facebook. No había fotos suyas en modo público, pero entre sus amigos reconocí a sus hermanos, y así supe que era ella. Entonces le escribí, quería saber qué había sido de su vida. Yo había fracasado en la elección de dos carreras y ella, en cambio, estaba a punto de empezar su especialización en neurología. Eso me dijo, y fui inmensamente feliz al recordar que eso era lo que tanto quería.

Fue así que intercambiamos nuestros números de teléfono, porque planeábamos volver a encontrarnos en persona. Pero una tarde recibí un mensaje de ella: «Ro, lo lamento muchísimo. Nos encontraron. Leyeron todos nuestros mensajes, ya saben todo. Están en todos lados y vos no tuviste cuidado. No es la primera vez que pasa, ya estoy harta de toda esta situación. Perdón, pero ya no vamos a poder tener contacto por este medio».

No supe qué responder. Se me ocurrió que quizás se había confundido de contacto o que alguien había tomado su celular. ¿Quiénes? ¿Qué mensajes? ¿Qué situación? Cuando quise preguntarle qué había querido decir con eso, envié mi pregunta y me di cuenta de que no iba a leerlo. Me había bloqueado.

No me enojé ni me entristecí: lo que pasó me desconcertó. No tenía pistas sobre qué podía haber sucedido. Unos días después, decidí preguntarle a su hermano por ella. Lo busqué en Facebook y lo hice.

—¿No sabés nada?

—¿Nada sobre qué? No entiendo.

—Con razón… Mirá, Ro, Renata no está bien. Cuando iba a segundo o tercer año de la facultad, empezó a tener problemas muy graves. Creíamos que era depresión, porque se había peleado con un novio que tenía, pero no… cada día fue peor. Empezó a hacer cosas muy raras, así que mi papá decidió llevarla al médico. Y bueno, después de algunas consultas le diagnosticaron un trastorno psicótico grave.

La garganta se me hizo un nudo.

—No lo puedo creer, Juanjo. Te pido disculpas por las molestias, de verdad que no sabía nada. Vos sabés lo mucho que nos queríamos. Y… ¿cómo lo llevan?

—Ella se la pasa escribiendo casi todo el día, qué sé yo. Pero cosas que no tienen mucho sentido, ideas incoherentes, te podrás imaginar. Ayer decía que se está por recibir de neuróloga, que necesita ganar más plata para pagar una casa que tiene en Londres, que se tiene que ir en diciembre. Para nosotros es muy difícil, a veces no sabemos cómo actuar…

Ya se había ido. Yo podía ver sus fotos viejas y leer su blog, donde publicaba textos sin sentido que, en realidad, no decían nada de ella. Porque se había marchado. No sé si a Europa con Toby a estudiar historia, si estaba debajo de un manzano del pasado leyendo algún libro de la

biblioteca, mirando el cielo con el cuerpo en forma de estrella o escuchando a los Backstreet Boys en su walkman. No lo sé, pero la extraño.

Renata no es la única, quisiera que lo fuera, pero no lo es. Extraño a varias personas que todavía están, pero que ya son otras. Y a veces pienso, egoístamente, si no hubiese sido mejor que se fueran en su mejor momento, para recordarlas siempre así.

Es muy doloroso ver cómo se apagan de a poquito.

# 3

«Miren la situación difícil en la que está y, aun así, sigue. Ayuda en su casa, es trabajadora, responsable, buena hija, saca buenas notas… Otra, en su lugar, se estaría haciendo la víctima o poniendo excusas para no hacer nada. Ella se ocupa de todo, tiene una fuerza increíble. A ustedes no les falta nada, la tienen fácil. ¡Se quejan por cada cosa!».

La mamá de Laurita, una amiga del colegio, siempre nos daba sermones como ese. Solía compararnos con Nadia, otra compañera del curso, que según todos era ejemplar. Nadia había perdido a su mamá cuando era muy chiquita y, como era la mayor, tenía que hacerse cargo de cuidar a sus hermanos más pequeños. Además, hacía las tareas de la casa, cocinaba, iba a las reuniones del jardín de su hermanita y lo que más parecía gustarles a nuestras madres: no salía. Su papá trabajaba muchísimo, aunque de todas maneras la plata no alcanzaba, así que ella tuvo la «bendición» de tener que hacerse cargo y poder con todo.

En los últimos años de la secundaria, a Laurita y a mí nos iba fatal. Eso solo en cuanto a cumplir con nuestras responsabilidades académicas, porque la verdad es que en todos los demás ámbitos de la vida la pasábamos muy bien. Tan bien que estudiar era lo último en lo que pensábamos. Nos quedábamos a dormir una en la casa de la otra, durante varios días. Invitábamos a otras amigas a «estudiar» y terminábamos quedándonos despiertas casi toda la noche viendo películas y hablando de chicos. Pasamos de largo un montón de veces, y así nos fuimos a clase: muertas de sueño y de risa. Yo fui muy aplicada durante la primaria, pero después, cualquier cosa relacionada con la escuela me resultaba terriblemente aburrida. Así que solo estudiaba cuando ya no me quedaba otra. Obviamente, eso tenía sus consecuencias. Mi mamá y las mamás de la mayoría de mis amigas siempre nos comparaban con esas chicas ejemplares de cuyas vidas privadas no tenían ni idea.

Hace un tiempo, después de muchos años, me encontré con la madre de Laurita en una parada de colectivo. Habíamos perdido contacto unos años después de que cada una empezara la facultad, y ya no nos volvimos a ver. Hablamos de todo un poco. De las mellizas que había tenido su hija, de la remodelación del viejo edificio del colegio, de alguna gente del barrio de la que ya ni me acordaba y, no sé cómo, de Nadia.

—¿Te enteraste de lo de Nadia?

—No… ¿Nadia Domínguez, la que era compañera nuestra?

—¡Sí, ella! Está presa, parece que andaba metida en la droga.

—¡No puede ser! ¿Pero qué hizo?

—Y, según dicen, además de tener problemas con eso, vendía. Le encontraron unos paquetes cuando iba en el auto con su grupito. La verdad que sí, fue una sorpresa para todos. Una lástima cómo se arruinó.

Si bien yo nunca había tenido una relación estrecha con ella (creo que nadie la tenía), me puso triste saber cuál era su realidad presente. «Una lástima cómo se arruinó». Pero ella no se había arruinado de un día para el otro, pensé. Seguramente era muy fuerte, pero le habían exigido tanto, se había forzado tanto que se terminó por romper.

Aguantar está sobrevalorado, ¿no? Y además es mentira. Las personas no aguantamos indefinidamente sin ningún costo. Si no paramos, si no gritamos, si no nos vamos, algo inevitablemente se deteriora. Y se sigue deteriorando, cada vez más. Hasta que se nota. Y la gente se sorprende y dice: «¡Nunca lo hubiese esperando de esa persona!». Como si fuéramos artefactos, como si, por arte de magia, algún interruptor cambiara de posición y se activara el modo «malo» de nuestra personalidad.

Ser fuerte no es igual a resistir. No todos resistimos, algunos nos volvemos resilientes. Tenemos que, una vez que nos rompemos, aprender a armarnos de nuevo y volver a empezar. Y para eso se necesita una fortaleza enorme.

Porque ¿quién es más fuerte: el que todo lo aguanta de pie o el que, a pesar de todos los pronósticos, se levanta y lo vuelve a intentar?

Quizás Nadia, ojalá Nadia, sepa que a pesar de su historia y de su dolor puede volver a empezar.

Saltar

# 1

Dos asientos por delante del mío, se asomaba su pelo castaño. Estaba bastante más ondulado de lo que lo recordaba y su rostro aparentaba una década más desde la última vez que hablamos. Quizás la humedad le afectaba el peinado y el estrés lo estaba matando. Y eso que solo pasaron cinco años, pensé. Hace un tiempo, me daba escalofríos la sola idea de cruzármelo de imprevisto por la calle. Me descomponía cuando tenía que ver por obligación a alguno de sus amigos. Hoy sus miradas siguen siendo esquivas, como si se hubiesen convencido de sus propias mentiras, como si fuera cierto que soy una persona indigna de confianza. Pero las mías no: yo los miro, me acerco y hasta los saludo con un beso, si es que me toca hacerlo. Mientras viajo medito mucho. Y verlo a él en ese avión, sin poder evitarlo, cada vez que dirigía la vista hacia adelante me llevó con la memoria hasta ese día tan doloroso para mí.

Llovía mucho y yo había dormido muy poco. ¿Será que es un mal presagio que llueva en Mendoza, con lo mucho que me gustan las tormentas? Los encontré en un café, que en ese momento era de mis preferidos: servían el café con leche en tazones y las medialunas eran inmejorables. ¡Lo que me costó resignificar esa cafetería! Las semanas siguientes, cada vez que pasaba por ahí, sentía que me bajaba la presión, que se me debilitaba el cuerpo entero. No exagero. Sé que es una fantasía bastante absurda, pero a veces siento como si los lugares absorbieran los momentos y las situaciones que vivimos allí, y los transformaran en energía. Volver a ellos implica empaparse nuevamente de esas personas, sentimientos, recuerdos y vivencias. Tenés que estar muy sana para poder resetearlo a voluntad.

Recapitulando, me gustaba mucho cafetear en ese lugar. Así que, a pesar de haber tenido que madrugar, entré con una sonrisa. Y ahí estaban, ya sentados los cuatro, con una seriedad sepulcral. Se habían reunido antes de la hora a la que yo había sido citada, seguramente para hablar del tema o para quedar de acuerdo. Por sus expresiones, había pasado algo malo y no me había enterado. No me habían llamado para terminar un trabajo de los que hacíamos en equipo, tal como yo creía. Ese día de invierno gris, alguien que no quería que yo fuera reconocida por mi esfuerzo y mis conocimientos (¿por inseguridad, tal vez?) inventó algo horrible sobre mí y lo expuso frente al grupo. Algo que no tenía ni pies ni cabeza, pero que igual funcionó. Lo peor: delante de otras personas y mirándome a los ojos, sostuvo su mentira sin que se le moviera un

pelo. Y le creyeron. O no le creyeron, pero no hicieron nada para negarlo.

A raíz de ese suceso, algunas personas se alejaron de mí. Otras se enojaron y otras se burlaron. No podía creer que nada de lo que yo dijera pudiese cambiar la situación.

Pasé muchísimo tiempo sintiéndome mal por lo que había ocurrido. Meses. Lloraba casi todos los días. Me preguntaba cuáles habrían sido los motivos, qué habría hecho mal sin darme cuenta, qué razones podría tener esa persona para intentar meterme en algo así. Me lo cuestionaba tanto que hasta llegué a dudar de mí misma. ¿Hay algo más feo que la impotencia de saber que te descartaron injustamente, que dijiste la verdad, pero no te creyeron? Si decir la verdad no alcanza, ¿qué más queda? Fue horrible. Y grave también, en muchos sentidos. Vivía con el miedo de encontrármelo. No había hecho nada malo, pero el solo hecho de tener que verlo me revolvía el estómago.

Un día, por fin sucedió. Habían pasado unos años y quien puso cara de que se le había revuelto la panza fue él. ¡No sabía cómo hacer para evitarme! Entonces fui y lo saludé. No suelo tener esos impulsos, pero qué más daba, si de nada ni de nadie tenía que esconderme. Era una situación que tenía que enfrentar para sentirme más tranquila. A pesar de todos los palos en la rueda que me habían puesto en el pasado, me estaba yendo muy bien y él lo sabía.

¿Que si me sentí bien al descubrirlo incómodo? No. Me sentí bien al verme empoderada, al darme cuenta de que no era tan frágil como en algún momento me había sentido. Sonreí, porque comprendí que no tenía por qué avergonzarme ni por qué culparme por ninguna miseria ajena. Me alegré al pensar que fue cierto lo que me repetía en esa época de desesperanza y decepción, un poco convencida y otro poco no: «Esto también va a pasar. Un día va a ser solamente un mal recuerdo».

Todavía, de vez en cuando, hay quien me pregunta si realmente pasó lo que dijeron qué pasó. Y yo le respondo: ¿y vos qué creés? Llega un momento en el que ya no te interesa conformar a los demás con explicaciones. De todos modos, seguirán pensando lo que quieran pensar. La gente elige su verdad.

Con el tiempo comprendí que me había hecho un favor. Si me hubiera quedado en ese ambiente, jamás habría logrado todo lo que logré.

Si pudiera decirte algo a vos que a mí me hubiera gustado saber antes, sería esto: Que inventen sobre vos lo que quieran. Porque te lo aseguro: aunque se demore, la verdad siempre cae por su propio peso. Algún día te vas a cruzar con quienes quisieron hundirte, te verán bien y desearán que los trague la tierra. Todo vuelve en esta vida… Y eso no significa que la justicia vaya de la mano de la venganza, de ver a quienes te dañaron pasándola mal. No, tiene que ver con vos pasándola bien de una vez por todas. Liberándote, dejando ir lo que no tiene sentido guardar.

A veces te pisan la cabeza para hundirte. Lo que no saben es que solo te están haciendo bajar para que tomes más impulso. Porque vas a saltar, te vas a elevar mucho más alto de lo que imaginás. Ya vas a ver.

# 2

Amiga, basta.

Que se jodan. Por favor, no sientas más vergüenza de tu cuerpo. Te lo ruego, no sigas perdiendo tiempo intentando agradarle a gente a la que no le importa cómo te sentís, que no conoce tu historia, que no sabe de tus luchas.

Que se jodan si se ofenden cuando les respondés mal, harta de tantos consejos que nunca pediste.

Que se jodan. No te tapes, no te escondas, no te tortures, no te guardes. Lo que digan, lo que piensen y lo que sientan los demás les pertenece a los demás. A vos te pertenecen la libertad y el orgullo. Es tuya la felicidad y es tuyo el derecho de habitar tu piel y todos los espacios que decidas habitar, seas como seas, le gustes a quien le gustes. No necesitás la validación de nadie. Y se me estruja el corazón mientras te escribo esto. Porque entiendo todo, te entiendo. Sé de las ganas de desaparecer. Sé de las miradas, de los comentarios hirientes, conozco la vergüenza, la culpa, la bronca y el castigo propio, que es el peor de todos. Y no me parece justo que nadie te haya dicho que está bien ser como sos, que son los demás los que tienen un problema si les incomoda mirarte.

Salí de ahí caminando con la frente en alto. Dejá de pedir permiso para sentirte bien con vos misma. Dejá de pedir disculpas por reclamar lo que te merecés. Que se jodan los que crean que vas mal, que sos ridícula, que sos inadecuada. Que se jodan, porque son ellos los que no se animan a ser como se les da la gana de ser. Que se jodan. Amiga, vos merecés estar bien.

# 3

No pienso odiarme más. Que se odien los que hacen daño. Que se odien los que ya se odian a sí mismos, pero se concentran en mis defectos porque les resulta más fácil que reconocer los suyos. Que se odien los que hicieron que yo alguna vez sintiera vergüenza por ser quien soy, como soy, como me es inevitable ser. Que se odien los que no intentan, los que no luchan, los que no vuelven a empezar una y otra vez. Qué sé yo, es una forma de decir… En realidad, no quisiera que se odie nadie; sé cómo se siente, sé que, cuando te odiás vos, el mundo entero te pesa. Lo digo porque me da bronca la injusticia, porque me duele la falta de empatía de algunas personas. Pero eso es algo que tengo que aprender a soltar. Yo, por mi parte, intento quererme. ¿Y sabés lo que me cuesta? Porque no es que una mañana te levantás de la cama proponiéndote tener una buena relación con vos mismo y lo lográs ese mismo día, como por arte de magia. Es difícil, duele, y con frecuencia, incluso, se te olvidan todos los para qué. Es un trabajo de todos los días, con avances y retrocesos; con logros inmensos y también con recaídas.

# 4

«Que no te afecte», te dicen cuando alguien te trata mal. No, es lógico y es natural que te haga sentir mal una actitud agresiva. No sos una piedra. El tema es qué hacés con eso: podés ponerle punto final y decidir pasar a otra cosa, o permitir que te arruine todo el día.

Qué difícil es no absorber, como una esponja, todos los comentarios negativos, las críticas destructivas, las provocaciones y los maltratos. No sé si es solo una sensación mía, pero me parece que la gente está cada vez más agresiva. Es como si se hubiese naturalizado el daño, como si se lo hubiera confundido con libertad de expresión.

A veces siento que no existe refugio contra tanta violencia, porque está por todas partes, haga lo que haga y diga lo que diga.

Y, entonces, me doy cuenta de que mi única defensa está en mí. Soy yo la única capaz de cuidarme, de refugiarme, de decidir hasta dónde me van a invadir.

No puedo controlar lo que sienten, piensan, dicen o hacen los demás. Pero sí puedo decidir qué quiero de mí. Y no es poca cosa.

# 5

La gente te juzga según sus propios valores y prioridades. Las mismas características que harían que algunos te amen provocarían que para otros ni siquiera existas. Nunca dejes que la aprobación de otros te defina ni te diga quién sos. No sos la opinión de los demás.

Eso que hace que algunas personas te elijan y confíen en vos es lo mismo que puede generar malos sentimientos en otros. Y está bien, es perfectamente natural. No a todos nos gustan las mismas cosas. Pero, sobre todo, sucede algo importantísimo: lo que juzgamos como bueno o deseable en los demás no tiene nada que ver con los demás. Es nuestro. Nos pertenece, forma parte de nuestros valores, tiene que ver con nuestra historia, con nuestras fortalezas y debilidades, y con nuestra consiguiente manera de percibir el mundo.

Hay gente que te pregunta en qué universidad estudiaste, qué títulos tenés y qué logros académicos alcanzaste. Otra presta atención a qué gimnasio vas, dónde comprás la ropa o qué países conocés. Si te importa o no tu aspecto físico, si ganás mucha plata, si sos de hablar poco o si no parás de socializar. A otras personas les interesa con qué partido político simpatizás, qué religión profesás y cuál es tu orientación sexual. Dependiendo de cuáles sean tus opciones, simpatizan con vos o no. Todos lo hacemos, hasta inconscientemente. Pero sería demasiado soberbio creer que las personas son como nosotros creemos que son solo por lo poquito que alcanzamos a percibir de sus vidas. Sería demasiado injusto sentir que no alcanzamos o que no valemos lo suficiente por lo que otros creen que somos.

No sos la opinión de nadie. Si te definís solo a partir de la mirada de los demás, corrés el riesgo de no saber ni quién sos.

# 6

Nunca vas a saber cuánto me cuesta ser quien soy ni hacer lo que hago. No tenés idea de cuál es mi historia ni de cuánto pesa mi mochila. Te lo aseguro: ves resultados, ves apariencias, pero estás lejos de conocer lo que realmente me pasa.

Es tan fácil juzgar, dar indicaciones, comentar, opinar y condenar cuando se desconoce la realidad de quienes nos rodean. ¿Sabés qué es lo más loco de todo? Que casi siempre todos estamos desconociendo lo que viven las personas que tenemos al lado. Porque una cosa es lo que nos cuentan, lo que alcanzamos a percibir, y otra es la que viven realmente.

No estamos acostumbrados a hablar de lo que sentimos. Tenemos miedo. Ya sabemos que quizás del otro lado no nos comprendan y nos rechacen. Entonces andamos así, medio rotos, necesitando ayuda, pero sin poder pedirla. Porque las veces que lo hicimos nos fue mal. Pretendemos mostrarnos fuertes, y sonreímos y decimos «¡Está todo bien!», porque aceptar frente a otros que está todo para la mierda nos vuelve más vulnerables aún. Y entonces… ¿qué? Tenemos gente lastimada que no pide ayuda (somos, quizás, los heridos); y tenemos gente que juzga nombres sin conocer historias, que juzga historias sin conocer sentimientos.

Necesitamos aprender a empatizar. Nos urge. Es la única salida.

# 7

Ahí estabas, indefenso y con el corazón abierto. Entregado, confiado y sin miedo. Y te lastimaron. Muy fuerte. Una y otra vez. Quedaste absolutamente confundido: quienes prometieron estar para vos te fallaron. ¿Qué era lo lógico, qué era lo más sabio que podías hacer si te querías proteger? Cerrarte. Desconfiar hasta por las dudas, de todo y de todos. Y qué bien hiciste. Porque si nadie podía cuidarte, tomaste toda la responsabilidad y lo hiciste vos. Como pudiste, como te salió. Minimizando el riesgo de volver a recibir los golpes, de la manera en la que creíste que sería mejor.

El tiempo pasó. Quizás la gente que te lastimó siga siendo la misma, incluso tal vez empeoró. Pero vos creciste. No hay forma de que después de tantos años y de tantos aprendizajes sigas siendo la misma persona. No estás indefenso, aunque te sientas el ser más chiquito del universo entero. No sos tan débil como creés, ya no pueden dañarte como antes. Te lo juro, te sentís como te sentís porque todavía no te diste cuenta de que ya no sos el mismo.

Ese miedo, ese dolor, esa desconfianza y esa inestabilidad no te pertenecen. Creciste. Llegó la hora de agradecerles lo que hicieron por vos y dejarlos ir. Esconderte del mundo ya no es la solución.

# 8

¿Has notado cuántas veces lo que vemos de bueno en otros surge de la comparación? ¿Y cuántas veces esa comparación termina siendo dañina e injusta, y se transforma en un ataque hacia nosotros mismos?

¿Por qué no puedo ser como tal persona, que es tan linda, tan popular, tan exitosa? Porque sos vos. Nadie, absolutamente nadie puede convertirse en una persona que no es. Claro que podés ser una mejor versión de vos mismo, pero intentando parecerte a otro no lo vas a lograr jamás. No compres eso, porque te están mintiendo. Hay un montón de gente inescrupulosa lucrando con todo eso lindo que no sos capaz de reconocer en vos, con todo eso que te enseñaron que tenías fallado. Hay un montón de gente reforzando que tenés que ser de tal o cual manera para pertenecer, porque no conoce otra cosa, porque perder eso significaría no enfrentarse con sus verdaderas insuficiencias y necesidades. ¿Entendés a qué me refiero?

No necesitás ser como nadie. Está muy bien admirar personas y reconocer belleza en lo que hacen, lo que dicen y lo que muestran de sí mismos. Pero hay muchas formas de belleza, y aunque no me lo vayas a creer o pienses que es absurdo lo que digo: no le debés a nadie ser «lindo». No le debés a nadie el éxito, el talento, la popularidad ni nada de todo eso que creés que necesitás tener para que te quieran. Muchísimo menos, medidos con parámetros que ni siquiera son los tuyos.

Que hoy reconozcas algo bello en lo que hacés, en lo que decís, en cómo te movés, en cómo te ves o en cómo pensás. Que hagas el intento y que lo logres. Que empieces a mirarte con los ojos de alguien que se respeta y que se ama.

# 9

Me enseñaron a sentir culpa cada vez que decidía dormir un poco más. Cada vez que postergaba algo porque no me sentía bien, cada vez que decía que no a alguna invitación a salir. Me enseñaron que mientras yo descansaba otros estaban trabajando para superarse, como si el solo hecho de respirar te hiciera formar parte de una competencia. Una competencia involuntaria y enfermante. Aprendí a pensar que algo estaba mal en mí cuando me sentía muy cansada, cuando no quería ver a nadie, cuando quería estar sola, cuando sentía que tenía demasiadas actividades. Porque otros desearían estar en mi lugar y tener mis «oportunidades».

Pero no. La verdad que no. Soy una persona, no una máquina, y no tengo por qué comparar mis rendimientos con los de alguien más. No tengo por qué forzarme para ser de una manera que en el fondo ni siquiera elijo, ni para obtener lo que otros piensan que debería obtener. No es mediocridad, es enfocarme en mis propios objetivos y hacer los esfuerzos correspondientes para lo que YO quiero conseguir en esta vida.

¿Hasta qué punto esos logros que ven los demás en mí no se convierten en derrotas para mi propia esencia, en presiones inmensas que me hace mal soportar? ¿Voy por el camino que yo elegí, rumbo al destino que yo soñé, o me subí al tren de los sueños de otros?

Está bien no tener ganas de hacer nada de vez en cuando. Está bien hacerle caso al cuerpo cuando te dice que tenés la batería en rojo y necesitás parar. Está bien pensar: hoy no tengo ganas de cumplirte. Hoy tengo ganas de hacerme bien a mí.

# 10

No dejes que otros decidan cómo tenés que sentirte. No permitas que nadie juzgue los motivos de tu felicidad ni de tus tristezas. ¿Por qué te vas a sentir culpable por algo que te nace, por cosas que ni siquiera podés controlar?

Hay gente que subestima lo que te pasa como si «ponerse bien» fuera cuestión de apretar un botón. Por supuesto que no siempre es con mala intención, que a veces lo único que quieren es hacerte sentir mejor y no saben cómo. Pero cómo duele que no te dejen doler en paz. Tragarse la tristeza te destroza la garganta, te enferma el estómago y el alma. Sobre todo, cuando te obligás a disimular para no incomodar (usualmente, a gente que, por lo general, nunca piensa si te incomoda o no a vos con sus opiniones no pedidas). Siempre lo digo: los sentimientos no se llevan con los «debería». Te sentís como te sale. Y punto.

Empezá por respertártelo vos.

# 11

Una vez le conté a una amiga acerca de una dificultad que tenía para decirle a alguien que no quería hacer algo, que me estresaba muchísimo hacerlo de esa manera. Y fue ahí que me escuché a mí misma diciendo: «Es que está mal. Voy a estar actuando según mi propia conveniencia». A lo que ella me respondió: «¿Y cuál es el problema? Es lo que todos hacemos».

Para mí sí era un problema. Porque durante toda mi vida había visto absolutamente natural el hecho de que mis necesidades quedaran postergadas frente a las de los demás. Con tal de no incomodar o de no interferir en los planes o deseos ajenos, me ponía en último lugar. Y no solo no veía mal que otros se priorizaran, sino que no se me ocurría que yo también podía alguna vez tomar esa postura. No se me pasaba por la cabeza que estuviera bien en mi caso también, que para mí también fuese válido, que eso no significaba que fuera una egoísta que pasaba por encima de todos.

Y es que no se trata de pasar por encima de otras personas con tal de priorizarse. Está muy lejos del «mientras yo esté cómodo, los demás que se jodan». Sí tiene que ver con dejar de postergar las propias necesidades y deseos por las necesidades y deseos de personas que ni siquiera se preocupan por vos.

¿Has notado que los demás siempre tienen sus prioridades bastante claras, y que cuando no quieren hacer algo por vos no lo hacen? ¿Entonces por qué sentís culpa por respetar tus ganas? ¿Por qué sentís que tenés la obligación de cumplir?

Hay una frase muy conocida de Steve Jobs que dice: «Si tú no trabajas por tus sueños, alguien te contratará para que trabajes por los suyos». Me gusta porque aplica a todos los ámbitos.

¿Cuáles son tus sueños? Lo que estás haciendo en este momento, las personas que estás eligiendo ¿te están acercando o te están alejando de cumplirlos?

Que hoy te priorices. Sin culpa. Porque no es justo que siempre sientas que tus opiniones, tus necesidades y tus ganas son menos importantes que las de los demás. No es egoísmo, es amor propio. No te lo niegues más.

# 12

A veces el enojo es la última instancia que conocemos para establecer límites. Nos enojamos (y, si podemos, lo expresamos) cuando nos sentimos invadidos, por ejemplo. Cuando nos sentimos atacados o vulnerados, o simplemente cuando queremos dejar en claro que no nos sentimos cómodos con la manera en la que nos están tratando.

No está mal enojarse, no está mal «ofenderse». No, no sos más fuerte cuando nada te afecta. Porque en realidad sí, en realidad sí que te hace mal. No te mientas, que no lo demuestres solo empeora las cosas.

Para serte sincera, yo sé que a veces el ataque no cesa solo porque lo hayas pedido. A veces del otro lado solo encontrás excusas y agresividad. Pero, al menos, creeme, que puedas reconocer que tenés derecho a enojarte y a no reírte de la mierda que te dan es un montón.

# 13

¿Sabés qué se siente hartarse del dolor? Sí, lo sabés. Y no es que no hayas hecho nada para mejorar, probaste todo, pero hasta ahora nada alcanzó. Y ahora, ¿qué vas a hacer?

Esperaste mucho, y te decepcionaron. Dolió, sigue doliendo. Y nadie colabora. ¡Y nadie está como necesitás que esté! Nadie viene a rescatarte. ¡Nadie te salva! Esperás, esperás, esperás. De vez en cuando, un rayo de esperanza se cuela por tu ventana y te animás a ver un poco más allá. Pero nada cambia, seguís encerrado. Y no necesitás explicármelo, yo sé cuánto miedo te da salir de ahí.

Vivís esperando. Una inspiración divina, una respuesta mágica, un abrazo antídoto. No, nadie te va a salvar. Nadie tiene escondida la respuesta a tu pregunta, nadie sabe cuál es la solución a tu problema. Aunque te mienta y te diga que sí, aunque de verdad lo intente, aunque vos lo creas, aunque así lo demandes. Nadie es capaz de rescatarte de vos mismo. No importa cuánto te ame, nadie puede vivir por vos. Experimentar el dolor también es tu tarea, no hay forma de escapar. Tenés que tomar conciencia de eso y hacerte responsable de lo que significa saberlo.

Pueden acompañarte, pero nunca reemplazarte ni tomar el timón por vos. No sos tan frágil como creés, aunque últimamente, la mayor parte del tiempo, te sientas un puñado de hojitas secas.

Un día vas a despertar y te vas a dar cuenta de que tu mejoría está en tus manos, en las de nadie más. «Ya no hay más que hacer, sos tu propia ayuda», como cantó Gustavo Cerati, va a tener más sentido que nunca.

# 14

Para soltar hay que agarrar, sentir, tocar y volverse a pinchar.

Recordar, medir, contar, pesar, mirar, pensar y decidir.

Soltar. Y saltar.

No subestimes tu pasado. Porque lo que sos, eso que te hace sentir débil y vulnerable, viene de lo que te dolió, aun sin saberlo. Claro que hay que avanzar, pero el camino no es negando lo qué pasó.

Nadie puede soltar nada que guarde bajo llave en un cajón.

# 15

A veces tengo miedo de la calle, de los desconocidos que me miran y de los conocidos que no. De que no estés, de que estén los que no me quieren, de no poder, de no querer, de no estar yo. En ocasiones, me asusta estar sola, o demasiado acompañada. Te parece contradictorio, ya lo sé.

Hay días, de hecho, muchos, que les temo un poco a ciertos comentarios y a algunos silencios, un montón. Pero hoy no. Hoy voy a hacer lo que siempre critiqué de otros: iré por la calle cantando una canción a toda voz, con total desparpajo, como si la música saliera tan fuerte desde mis auriculares que se me volviera sordo el mundo.

Hoy no me puse maquillaje, y cuando me digan «¡Qué cara!», tengo pensado responder: «Tengo cara de creer en mí».

Porque siempre tengo miedo. Pero hoy me levanté, salí caminando con la frente en alto y decreté: hoy no.

# 16

Felicitaciones para vos, que lo estás haciendo como podés. Para vos, que nadie te dijo que estaba orgulloso de tus logros. Para vos que sentís que lo que hiciste no alcanzó.

Felicitaciones a vos, que no fuiste reconocido en el colegio, en la facultad ni en el trabajo.

También para vos, que abandonaste algo que sentiste que no te hacía feliz.

Felicitaciones para vos, que estás leyendo esto y pensás que no hay motivos para festejar nada. Porque estás acá, luchando un montón. De nuevo. Estás acá resistiendo, aprendiendo, siendo humano, con todo lo que eso significa.

Hay peleas que no se ven. Hay logros que no salen en ninguna foto. Hay triunfos que se celebran paso a paso, porque cada día es un desafío enorme y dificilísimo.

Felicitaciones, por si nadie te lo dijo. Lo estás haciendo muy bien. Estoy orgullosa de vos.

# 17

Quedarse solo en casa, poner la música a todo volumen y saltar sobre la cama como en la infancia.

Recibir una sorpresa y saltar de alegría, sin miedo al ridículo.

Subirse a una cama elástica y reírse, gritar, saltar.

Saltar la acequia para seguir corriendo, calculando distancias con la mirada. Caerse de vez en cuando, rasparse las rodillas y seguir igual.

Subir con cuidado la escalera del trampolín, a punto de regresar, a nada de decir que no, con el corazón galopando y el cuerpo temblando. El miedo por las venas y la adrenalina acelerando el pensamiento y la respiración. Una última mirada al agua, que parece un mundo infinitamente pesado y profundo debajo de los pies. Elevar los brazos, llenar los pulmones, flexionar las piernas para tomar impulso y saltar.

Tomarnos de la mano para juntar valor. Y saltar.

Saltar, saltar, saltar.

Cambiar de posición, moverse, probar. Aunque no siempre salga bien, la respuesta no está en quedarnos quietos.

Ilusionarse siempre está bien. Intentar siempre está bien. No importa si después no se da, porque más triste es nunca entusiasmarse con nada por miedo a fracasar.

Yo creo que de eso se trata la vida, de ilusionarse un montón; de ganar a veces y de perder otras. De jugársela, de esperanzarse, de creer, de fallar, de decepcionarse y de volver a empezar.

De animarse y saltar.




«Cuando tomás conciencia, cuando podés reconocer con honestidad dónde estás parado, sin minimizar tus conflictos ni negarlos, el siguiente paso es hacer. Hacia afuera y hacia adentro. Es hacerte cargo. Es tomar decisiones. Porque la vida te pide moverte, te pide evolucionar y seguir aprendiendo. Te pide comprender, aceptar y desafiar tus miedos, todo lo que te tira hacia atrás y lo que no te deja avanzar. Darse cuenta es hacerse cargo. Te despertaste y te pusiste de pie, ahora tenés que animarte y saltar».

«Que hoy te priorices. Sin culpa. Porque no es justo que siempre sientas que tus opiniones, tus necesidades y tus ganas son menos importantes que las de los demás. No es egoísmo, es amor propio».

«Es un infierno vivir asociando lugares, palabras, nombres y canciones con lo que no pudo ser. Para sanarse hay que aprender a resignificar».

«Me gustás tanto que te sé de memoria. En secreto. A escondidas. Hasta de vos».



ROSARIO GONZALEZ

Nació en Mendoza en 1985. Trabaja como redactora publicitaria especializada en redes sociales y marketing digital. Actualmente, es asesora en comunicación en el ámbito legislativo. Además, es creadora de contenidos digitales para empresas nacionales e internacionales de primera línea. Es autora de *Ser feliz es darse cuenta* y *Tres deseos*.

Foto: © MARCELO AGUILAR

Gonzalez, Rosario
Animarse y saltar / Rosario Gonzalez. - 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ediciones B, 2020.
(Plan B)
Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-780-180-4

1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

Edición en formato digital: diciembre de 2020

© 2020, Rosario Gonzalez
© 2020, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.
Humberto I 555, Buenos Aires
www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-987-780-180-4

Conversión a formato digital: Libresque



megustaleer

# Descubrí tu próxima lectura

Suscribite y recibí recomendaciones personalizadas.

SUSCRIBIRSE

# Índice

Animarse y saltar
Prólogo
Animarse y saltar
Identidad
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

Las luces y las sombras
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

11
12
13
14
15
16
17
18

Ansiedad

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

Deshojando margaritas

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

Ellas

1
2
3

Saltar
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
Sobre este libro
Sobre la autora
Créditos