

NACÍ MUJER
NO PRINCESA

Edición: Vannesa Pacheco



NACÍ MUJER NO PRINCESA

MANUAL DE SUPERVIVENCIA

Estefanía Alderete

Obra editada por Vannesa Pacheco García

Ilustraciones de interior: Anaid Torres

Nací mujer, no princesa
Manual de supervivencia



Trabajo Integrador Final de la Especialización en
Edición de la Facultad de Periodismo y Comunicación
Social de la Universidad Nacional de La Plata.

Director

Lic. Gonzalo Annuasi

Codirector

Esp. Mariela Viñas

©2017, Estefanía Alderete

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Impreso en los talleres de José Regil, S.A de C.V
Calle Manuel Rivas, colonia centro, San Luis Potosí, SLP.
Impreso en México.

Índice

1. **Tú me rompiste el corazón.**
Mi padre me rompió el corazón, 15
2. **En busca de marido**
¿Por qué queremos que nos mantengan?, 18
3. **Y si tú pagas**
¿Quién paga la cuenta?, 22
4. **Mi primer amor**
No me vuelvo a enamorar, 25
5. **Astra vs Beetle**
Es hora de tener mi propio carro, 30
6. **La idealización de un falso amor**
Un amor de película, 34
7. **La red**
Camino a la felicidad, 37
La familia, 39
Los amigos, 42
El trabajo, 46
Los pasatiempos, 50
8. **Amor tóxico**
Un amor enfermizo, 53
9. **Duelo**
Pérdida de un amor, 57

10. **Segunda oportunidad**

Volver a enamorarnos, 59

11. **Equilibrio Interno**

Respira, piensa y actúa, 63

12. **Mi yo externo**

Esto que ves, soy yo, 67

13. **Amor propio**

Pd. Me amo, 72

14. **Mi mejor versión**

La original, 76

15. **Proyecto de vida**

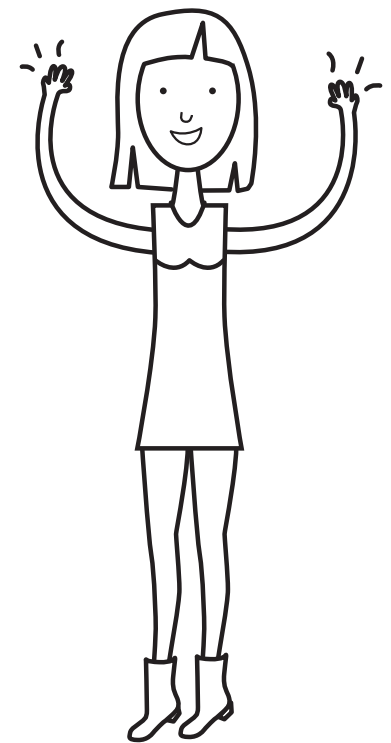
Convierte tu pasión en un proyecto de vida, 84



Dedicado a las personas que me llaman soñadora y piensan que vuelo muy alto.

Nunca se es demasiado soñadora, jamás se deja de volar alto. Cuando te quieran callar, ruge con pasión, las mujeres bien portadas nunca han logrado hacer historia.

*Para todas las mujeres
orgullosamente imperfectas.*



Prólogo

El mayor enemigo de una mujer es otra mujer: esa de la cual nos hablan nuestras abuelas y madres, la que la sociedad nos exige, la que el cine idolatra, aquella a la cual todas aspiramos llegar, y la que vamos a llamar: Perfectina.

Este personaje tiene un cuerpo perfecto; se cuida, sabe cocinar, es pulcra, conoce todos los secretos de limpieza, así como los remedios caseros para lucir siempre bella y radiante. Es gurú de las modas actuales, marcas, y hasta de a quién seguir en Instagram.

Tiene consigo una dosis de energía que se refleja en su buen humor (no grita cuando se ríe, claro está), se da a desear con los hombres; por supuesto nunca anda de coqueta, tiene un don con los niños, vive con sus padres y mantiene una relación solamente con amigas de su mismo sexo. Es la mujer calificada como “material de esposa”.

Por lo que hemos escuchado a lo largo de nuestras vidas, es todo un personaje nuestra querida Perfectina, lo que se les olvidó comentarnos es que pertenece a la ciencia ficción.

Resulta que Perfectina se ha metido en la cabeza de toda nuestra sociedad. Cumplir todos esos requisitos puede ser muy difícil e incluso imposible. Y aún así nos los seguimos exigiendo.

Llega tocándonos hasta la punta de los nervios, la incesante necesidad de cubrir todos los aspectos que conforman a Perfectina, pues de no hacerlo, corremos el riesgo de convertirnos en una mujer promedio de la cual nadie hablará con reconocimiento, se guardará en un cajón y no se sabrá nada más de ella. Peor aún, podríamos ser una de esas mujeres que están en boca de todos por controversiales, aquellas que dicen lo que piensan y pueden incluso ser incómodas socialmente.

Básicamente no tenemos más que tres opciones: ser la gris, la de cascos ligeros o nuestra ya popular Perfectina. ¿Qué joda no?



Tú me rompiste el corazón

Mi padre me rompió el corazón

Mi propuesta parte de una realidad cada vez más visible: no tenemos que cubrir las expectativas de nadie, más que las nuestras. Y no desde un punto de vista egocéntrico, sino de aceptarnos como somos, en lugar de aspirar al elogio de los demás.

¡Qué fácil se dice!: “Mientras tú te quieras, los demás te van a querer, las cosas se darán por añadidura, tú ten fe”.

¿Cómo aprendes a quererte incondicionalmente, de tal manera que tu paz interior se refleje sin necesidad de explicarla con palabras?

Primero que nada, no venimos a este mundo a impresionar a los demás. Debemos sentirnos bien con nosotros mismos, sin importar el qué dirán. La paz no se encuentra en cosas externas, se encuentra en nuestro interior. El secreto del éxito, de quererte incondicionalmente, es creer en uno mismo. Querer y aceptar lo que somos.

Desde que tengo uso de memoria he analizado a las mujeres con las que he tenido la oportunidad de convivir. Al principio lo hacía inconscientemente. Cuando era pequeña no podía evitar contemplar a mi mamá maquillándose o escuchar a mis primas más grandes hablar de chicos guapos y revistas.

Conforme va pasando el tiempo es mucho más fácil observar, dialogar, reflexionar y unirte en debates interminables. De esta manera es cómo he podido compararlas, además de ver los factores que influyen en sus personalidades.

Siempre me he preguntado: ¿Qué diferencia a una mujer con éxito profesional a una con baja autoestima y un empleo que no disfruta? ¿Qué hizo de manera distinta una mujer que constantemente se ve atrapada en relaciones de amor tormentosas a una que disfruta de la compañía de su pareja?

Este libro tiene como propósito dar algunas pistas en el camino del autoconocimiento, para reconocer quiénes somos y poder entregar a los demás la mejor versión de nosotras mismas: la original.

No me di cuenta sino hasta años después, conforme fui conociendo a otros hombres en su papel de padres, fui comparando cómo ellos trataban a sus hijas y cómo me trataban a mí. “¡Tienen todo!”, pensaba, cuando me subía en sus Jeeps de Barbie con motor real, cuando jugábamos con sus preciosas muñecas importadas y cómo olvidar sus libros infantiles.

Al ser la hija más pequeña de la familia estuve mucho tiempo sola. Aprendí a ser mi propia compañía. Mientras soñaba con el príncipe que iba a venir a llenar ese espacio en mis escenarios mágicos, donde me convertía en la heroína del cuento, no había nadie alrededor que me dijera que no podía: los muñecos de peluche no son muy buenos contradiciendo.

Mientras crecía, busqué la aprobación de todo aquel que me rodeaba. En especial, la de mi padre.

Enfrentamos, como todas las familias, crisis económicas. En la etapa de la adolescencia me relacioné en un nivel medio alto. Ahí comenzó el problema. Es difícil entender por qué tú no puedes tener un coche y los demás sí.

Recuerdo claramente cuando mi padre me dijo: “aunque tuviera dinero, hijita, jamás te compraría un coche”. Yo no podía entender qué había de malo conmigo, por qué tenía que demostrarle que era lo suficientemente capaz y digna de tener un objeto de tal valor.

Y como esa, varias: tener que ganar mi propio dinero para irme de fiesta, tener que hacer un resumen del libro Por qué los hombres aman a las cabronas para poder ganarme un permiso. Veía inalcanzable la oportunidad de hacer un viaje o comprarme ropa nueva.

Era experta en recibir un “no” por respuesta. Pasaba horas llorando, tratando de entender por qué no podía ser su princesa. Me daba coraje que no se me diera todo lo que mis amigas recibían.

En los momentos de frustración, trataba de encontrar soluciones. Construí mis propios castillos con imaginación. Soñé con el día de salir al mundo real y cabalgar mis propios caballos. Pasaba horas encerrada en mi cuarto pensando cómo iba ahorrar lo suficiente para salirme de casa.

Me juré a mí misma que nunca iba a dejar que ningún hombre me hiciera sentir dependiente de él. Quise probar, ver con mis propios ojos el mundo real. “¿Qué tan difícil puede ser salir y comerse el mundo a puños?”, pensaba.

En ese momento no comprendí que me estaban haciendo un favor. Mis padres no me criaron como a una princesita, me dieron las armas para convertirme en una guerrera, en una persona sin miedo de expresar su opinión y que jamás estaría dispuesta a callarse ante una injusticia.

Creo que si a las niñas se nos educara de esta manera aprenderíamos a formar nuestro propio criterio, a forjar un carácter e invertiríamos en nuestra propia seguridad.

Para todos los padres es una satisfacción ver una sonrisa en la cara de sus hijos, pero veo más importante educar a un hijo correctamente para que sea una persona con buenos valores y éxito.

Cuando a un niño se le da todo lo que pide, no se le da la oportunidad de vivir el sentimiento de frustración. Por lo tanto, para esa persona será difícil afrontar problemas en un futuro.

Cuando se le da al niño todo lo que pide, el niño sentirá que sus padres deben obedecer sus deseos y no verá la forma de ganarse lo que desea. Esta situación da como resultado una persona egoísta, déspota, agresiva, intolerante, materialista, que desconocerá el valor del esfuerzo y a quien, por supuesto, no le gustarán las responsabilidades.

Un niño que ha sido consentido
y se le ha dado
lo que él quiere, desarrolla
una mentalidad de
“tengo derecho” y siempre se
pone a sí mismo en primer lugar.
Ignoraría completamente los
esfuerzos de sus padres.





En busca de marido

¿Por qué queremos que nos mantengan?

Desde hace algunos años me he estado preguntando, genuinamente y sin afán de señalar a las mujeres que así fueron educadas: ¿Por qué estamos esperando el momento en el cual nos graduemos para casarnos? ¿Qué tan diferente funciona el cerebro de un hombre al de una mujer para que el hombre piense primero en realizarse profesionalmente antes de comprometerse?

La mujer piensa en vivir para encontrar al esposo indicado, ya sea trabajador o millonario, que la hará vivir cómodamente y será su esposo por el resto de su vida hasta que la muerte los separe.

Insisto: ¿Por qué las mujeres nos preocupamos desde niñas por encontrar al príncipe azul y ellos se preocupan por descubrir nuevas aventuras, explorar mundos nuevos con dragones?

Las mujeres estamos esperando a que se nos rescate de esa torre alta, aburrida, para irnos a meter a otra, pero ahora para atender a un marido.

Uno de los problemas más grandes en esta sociedad es el concepto de “niña bien”, del que nuestros padres nos hablaban. No tenía muchas opciones: estudiar, trabajar, verse bien hasta que la encontrara un pretendiente digno y de familia decente (aunque luego terminara uno enterándose de que lo más decente de esa familia era el perro).

Obviamente esto incluía no tomar alcohol o no tomar de más, no fumar, no probar drogas, no salir a tantas fiestas y cuidar acciones que dieran hablar de uno. En el momento en que la sociedad decretaba que la “niña” había perdido el rumbo, pobre de ella: lo que se le iba a dificultar tener un marido. El problema venía después: si no te casas, ¿qué vas a hacer?

¿Qué tanto estás dispuesta a sacrificar tus propios sueños por una casa en la zona dorada y una camioneta del año? Algunas responderán que han conseguido alcanzar sus metas al tener estas posesiones. Eso es lo que ellas esperaban de la vida, con eso se quedan. Es totalmente válido. Ser ama de casa y dedicarse a la familia llega incluso a ser mucho más digno de reconocimiento que cualquier otra profesión, por ser de tiempo y corazón completo.

En esta ocasión mi propósito es dirigirme a las mujeres que no encuentran paz mental con la idea de hacer a un lado su realización profesional o incluso personal, para alcanzar la sentimental.

Es muy triste ver cómo muchas mujeres se quedan calladas ante el maltrato doméstico y la infidelidad. Tienen miedo de abrir los ojos e incluso la boca porque a su edad no van a encontrar un trabajo. Si el hombre decide marcharse, estarían dejando ir al único proveedor que sostiene su hogar.

Creo en la importancia de prepararnos individualmente para entregar lo mejor que tenemos. Incluso en los aviones, en caso de una emergencia, primero nos ponemos la máscara de oxígeno nosotros y después ayudamos a alguien más.

No entiendo cuál es nuestra prisa por entrar a un compromiso que requiere 200 por ciento de nuestro tiempo para satisfacer y complacer, ya no solo a mi pareja, sino a la sociedad, antes de poder pensar en mi propia plenitud como persona, como mujer.

No se trata de esperar hasta ser empresarias o millonarias para decir que sí en el altar, sino de prepararnos para lo que venga, de tener un plan B que nos aporte confianza en nosotras mismas: ser realista y esperar lo mejor, pero estar preparada para situaciones complicadas.

No hay nada más motivante que una mujer segura de sí misma y no hay nada mejor para fomentarla que saber de lo que somos capaces.

**EN UNA BREVE CONVERSACIÓN, UN HOMBRE
LE PREGUNTA A UNA MUJER:**

–¿Qué tipo de hombre estás buscando?

Ella se quedó un momento callada antes de verlo a los ojos y le preguntó:

–¿En verdad quieres saberlo?

Él respondió: “Sí”.

Ella empezó a decir:

–Siendo mujer en esta época, estoy en una posición de pedirle a un hombre lo que yo sola no puedo hacer por mí. Yo pago todas mis facturas. Yo me encargo de mi casa sin la ayuda de un hombre. Yo estoy en la posición de preguntar:

¿Qué es lo que tú puedes aportar en mi vida?

El hombre se le quedó mirando. Y pensó que ella se estaba refiriendo al dinero.

Ella, sabiendo lo que él estaba pensando, dijo:

–No me estoy refiriendo al dinero. Yo necesito algo más. Yo necesito un hombre que luche por la perfección en todos los aspectos de la vida. Yo busco a alguien que luche por superarse, a alguien con quién conversar y que me motive a ser cada vez mejor. Yo no necesito a alguien mentalmente simple e inmaduro. Quiero a alguien a quién admirar y que me admire por mí misma. Yo estoy buscando a alguien que luche por la perfección espiritual, no necesito a un hombre que luche por la perfección financiera, porque yo no busco riquezas.

“Busco a alguien que se esfuerce y trabaje hombro a hombro conmigo para sostener nuestro hogar, que no sea una carga más en espera de ser mantenido. Yo necesito a alguien lo suficientemente sensible para que me comprenda por lo

que yo paso en la vida como mujer, pero lo suficientemente fuerte para darme ánimos y no dejarme decaer. Busco a alguien en quién pueda confiar, que me respete como su pareja y mejor amiga. No a un hombre infiel, con un alma tan pobre que me irrespete y se irrespete a sí mismo entregándose a cualquiera solo por un momento de placer banal y animal.

“Busco a un hombre que pueda ser digno ejemplo para nuestros hijos,

más no una vergüenza para ellos. Yo aspiro a atender a mi pareja, simplemente él tiene que merecérselo. Dios hizo al hombre y a la mujer en iguales condiciones para apoyarse mutuamente. Yo no puedo ayudar a un hombre inútil, que no se puede ayudar a sí mismo. Yo busco a un hombre sensible y con buenos sentimientos, porque él conocerá mis sentimientos con sólo mirarme a los ojos”.

Cuándo ella terminó lo miró a los ojos, él se veía muy confundido y con interrogantes.

Él le dijo: “Estas pidiendo mucho”.

Ella le contestó: “Yo valgo mucho”.

Las perlas de mar

**NO HAY NADA MÁS ATRACTIVO
QUE UNA MUJER
SIENDO ELLA MISMA
SIN DISCULPASE;
CÓMODA
CON SU PERFECCIÓN IMPERFECTA.
LA VERDADERA ESENCIA
DE LA BELLEZA.**





Y si tú pagas

¿Quién paga la cuenta?

Vivo en una cultura donde el hombre paga y provee desde que tengo uso de memoria. En nuestra actualidad hemos estado luchando por la igualdad de género.

Si lo que estamos buscando es igualdad, equidad y un balance de derechos: ¿Por qué seguimos esperando a que el hombre pague la cuenta?

A medida que los roles empiezan a cambiar, el ser humano acepta los cambios que hacen su vida más fácil, pero se resiste a cambiar aquellos aspectos que hacen su vida más complicada.

Por tradición, el hombre pagaba las cuentas porque él era el único que recibía un sueldo. Actualmente, las mujeres también trabajan aunque está comprobado que en algunos trabajos por la misma carga laboral, las mujeres siguen ganando menos, lo cual no justifica que las mujeres usemos ese pretexto para dejarnos consentir por tal gesto caballeroso.

Desde que nacemos somos parte de una cultura que asume por naturaleza al hombre superior.

David Frederick, profesor de psicología de la Chapman University de California asegura: “Todos los hombres suelen aceptar que sus parejas tengan un trabajo y unos ingresos estables, pero muchos se resisten a hacer el mismo esfuerzo que ellas en lo que respecta al trabajo doméstico y el cuidado de los hijos. Del mismo modo, muchas mujeres se resisten a ciertos cambios en las prácticas de género, tales como los gestos caballerosos: pagar las citas, ya que esto sería una carga para ellas”.

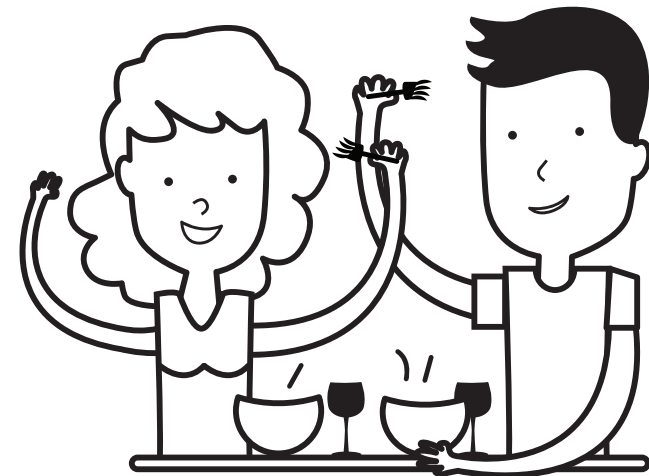
Lejos de sentirnos culpables porque el hombre pague, es sano reconocer que nos gusta recibir este tipo de atenciones ya sea en una cita o en una relación y al mismo tiempo estar dispuestas a pagar cuando sea necesario.

Aceptando que nosotras también vamos a tener responsabilidades dentro de la relación, de acuerdo a nuestras propias capacidades.

Esto depende totalmente de tu situación y de cómo cada pareja se organiza recordando que una relación es la búsqueda de un balance entre dos seres diferentes en busca de un beneficio en común.

Si observamos esta situación por el lado lógico, el hombre no debería pagar siempre ese papelito blanco que traen al final de una comida, cena o una actividad especial.

¿Acaso está pagando por tú tiempo? ¿El tiempo de la mujer es más valioso que el del hombre? Este acto de “caballerosidad” habla de tu persona, de no utilizar al otro. Finalmente son un equipo, quizás tu salario es menor o mayor. Lo importante es la intensidad de ayuda, de ser equitativo, de compartir sin afán de tomar ventaja por ser mujer.





Mi primer amor

No me vuelvo a enamorar

Cuando las baldosas se agrietan
por el frío de las pisadas...
cuando ya no queden
más que papeles picados
y miradas tristes
en el aturdido silencio del después...
cuando todos clamen
a una voz
todas esas voces
y no haya más que una pared húmeda delante...
¿Quién pagará la cuenta
de la sumisión?



El primer amor nos vuelve todo en diferentes colores, la vida tiene sentido, tenemos un “para siempre” garantizado. Somos tan inmaduros que no nos damos cuenta que en algún punto todo deja de ser perfecto y empieza a ser real. El momento de la verdad, es cuando tú decides si te quedas o te bajas del caballo.

Yo me bajé. Me bajé porque estaba cansada de repetir su nombre mientras lloraba, me bajé porque dejé de amarme a mí misma para amarlo a él. Me bajé porque me había perdido y soy lo único que tengo.

Fue la primera vez que sentí una pérdida real.

Una amputación de mi cuerpo, una profunda desolación que me dejó helada hasta los huesos, suspendida en un dilema que encuentro en una frase de Jorge Bucay:

“No puedo imaginar peor situación; arrancarse una espina para poder sobrevivir y luego darse cuenta de que ciertamente sin la espina ya no se siente dolor pero tampoco se siente el corazón”.

Cuando sentí que tocaba fondo, me juré a mí misma que nunca iba a volver a enamorarme. No tenía interés en descubrir si la vida seguía. Pensaba que no iba a ser feliz. Puse mi felicidad en manos de él. Es el peor error que una mujer puede cometer.

Ahí es cuando te darás una oportunidad, sin dejarte de ser fiel a ti misma.

A estas cartas yo les llamo: “querida futura yo”.

El primer objetivo de la carta es sacar todo lo que tienes guardado y no te deja estar tranquila.

El siguiente objetivo es que te escuches, no te juzgues y acepta lo que la voz interior te reclama: ¿Por qué te dejaste? ¿Por qué no dijiste?

Y también toca admitir errores: ¿Por qué te rendiste? ¿Por qué insultaste?

El tercer objetivo es aconsejarte. Te ha pasado que el muy mula de tu cerebro te recuerda solo lo bueno de la relación, como en filmación de película romántica y hasta con música.

Esta carta te hablará con la verdad. No habrá nadie que te hable con el corazón en la mano de forma más real que tú misma.

Querida futura yo:

Estoy enojada con él, estoy muy molesta porque me dejé envolver en su amor. Me ganó con detalles, canciones, flores, viajes y cartas. Me creó un mundo mágico donde me vi viviendo con él para siempre. Me lo creí todo. Hasta la fecha no sé si pudo haber sido verdad. Si hubiera sido más comprensiva y menos orgullosa hubiera podido funcionar; el pensarlo me está volviendo loca. Lo veo en todas partes, aunque él ni siquiera viva aquí.

Me asusta pensar que nunca voy a volver a amar como lo hice, nunca seré 100 por ciento honesta con alguien, siempre voy a poner un pie en el suelo para no volar muy alto. Tengo miedo de amarlo para siempre. Estoy enojada porque me quitó al amor de mi vida, se convirtió en un niño grosero, pedante y egoísta. No me di cuenta hasta que era muy tarde. ¿Fue mi culpa? ¿Yo provoqué que sacara lo peor de él? No soy ninguna santa, llegué a sacar lo peor de mí también, pero una cosa sí te digo, nunca le he puesto tanto de mi parte a una relación como lo hice con esta. Aquí están las consecuencias.

Que no se te olvide: te lastimó con sus palabras.

En la recta final de la relación tú no estabas segura de querer a este individuo a tu lado para toda la vida.

Hubo situaciones que sobrepasaron tu límite de paciencia y respeto.

Te hizo sentir menos.

Él terminaba la relación cuando quería y juraste no volver a abrirle la puerta. ¿Vas a dudar? ¿Vas a tener ganas de rendirte y marcarle? ¿Estás lista para lo que eso conlleva? ¿Vale realmente la pena una caída más?

Decidí que sí, sí valía la pena apostarle una vez más al amor. Pero definitivamente yo no era la misma persona de la primera vez; era más fuerte, más capaz, más plena.

Por lo tanto iba a necesitar un amor más evolucionado, a un hombre bueno. Le apostaría todo al amor, pero ya no al mismo hombre.

Había aprendido a estar conmigo misma, me había escuchado y consentido. Ahora le abría las puertas de mi vida al amor otra vez. Nada más que se encontraría con una mujer a la cual ya no le daba miedo estar sola. Una mujer que se ama.

Los adolescentes sufren sus primeras decepciones amorosas sin previo aviso. Los niños sienten una pulsión libidinosa hacia las niñas y las chicas inocentes se convierten en mujeres electrizantes, es cuando nos damos cuenta que la infancia llegó a su fin.

En el camino a la madurez, la fase inicial es la pubertad. Momento cuando comenzamos a experimentar los primeros amores.

En la pubertad existen demasiados cambios, tanto en hombres como en mujeres, que afectan nuestro cuerpo, forma de pensar y nuestra propia identidad.

Al vivir la emoción del enamoramiento, la decepción a esta edad nos vuelve más vulnerables, ya que son nuevas sensaciones. No tengas miedo a enamorarte, disfruta esa alegría, emoción. Pero también disfruta el sentimiento de decepción. Contrólalo, crece emocionalmente, gana experiencias y aprende de ellas.

*Una voz aguda
trepa junto a mis manos
cuando emerjo silenciosamente del tapial.*

*Una voz que suena a miedo
simula cadenas
estallan mis sienas
para refugiarse una vez más
detrás de las grietas.*

*Una voz que crece
cuando conjuro
la palabra libertad*

*una voz
que hace del murmullo del viento
este silencio impuro.*





Astra vs Beetle

Es hora de tener mi propio coche

Ese día me levanté con el claro propósito en la mente de comprar un automóvil. No tenía más de 200 pesos en la cartera. Mi situación de estudiantismo no me daba para comprar un coche nuevo de agencia. “Me voy a endeudar, voy a pagarlo con un trabajo y me voy a comprar un auto usado”, pensaba.

Empecé a buscar en internet, en los clasificados y entre mis conocidos. Quería un coche, pero no cualquier coche. Sabía que si me iba a endeudar sería con uno que me enamorara, uno por el que valiera la pena ir a trabajar diario a una oficina y tener que sacrificar los viajes por un rato.

Tomé la decisión de un Beetle.

“Esos coches gastan mucha gasolina. Se les descompone rapidísimo la caja de velocidades, son individualistas, no cabe nadie, acóplate a lo que encuentres, estás encaprichada”. Fueron algunos de los comentarios que escuché mientras realizaba mi ardua búsqueda.

Un día llegó mi papá a la casa con un Astra. Era blanco, no tenía mal ver, estaba por debajo de mi presupuesto. El coche ideal, creería cualquiera. Yo no. No era un Beetle.

Te lo juro, me daba hasta coraje ver el Astra. Lo veía y le decía: “no me gustas, no eres para mí, no es nada en contra tuya, pero yo estoy buscando un Beetle. De qué me sirve que perdamos mi tiempo y el tiempo del vendedor cuando yo sé que no voy a quedarme contigo”.

Lo comparo con las relaciones de pareja.

¿Cuántas de nosotras tenemos en mente el hombre Beetle de nuestros sueños? Este hombre que visualizamos: un caballero, simpático, honesto, que nos haga reír y respete nuestra libertad como persona.

Mientras pasa el tiempo, vamos conociendo el mercado de coches (hombres) y nos vamos encontrando con estos comentarios de: “estás encaprichada, nada te gusta, a todos les pone peros”.

Nos empezamos a desilusionar, nos convencemos de que tenemos las expectativas muy altas, vemos que las demás ya tienen coche (novio) y tratamos de convencernos que es la mejor opción.

Pensamos: a lo mejor no eres tan simpático, igual me puedo hacer reír yo sola, no importa que no sea tan caballero o de vez en cuando me eche una mentirilla, me hago mensa. Y está bien que me cele, seguro lo hace porque me quiere. Y así, terminamos comprando el Astra.

El hombre Astra, es aquel que le queremos cambiar todo: el peinado, la risa, cómo come y hasta su manera de respirar: “Si tan solo estornudara diferente, sí lo podría llegar a amar pero que no salga con sus zapatos ortopédicos cuando vamos al cine”.

¡El pobre hombre ni la culpa tiene! Seguiremos intentándolo cambiar, frustradas hasta la orzuela del copete, porque no es como nosotros lo imaginamos. Estaremos inconformes e insatisfechas.

Hasta que entendemos que no es para nosotras. Dejamos ir al Astra con un comprador que había soñado con ese coche, porque cubre todas sus expectativas, porque lo va a querer tal cual es.

Se vale estar sin coche por un rato mientras esperas tu Beetle. Uno que te llene el alma, uno que sonrías de satisfacción por saber que era lo que hace mucho tiempo estabas buscando.

Se vale caminar un rato conociéndote, invirtiendo en ti misma, sabiendo de lo que eres capaz y encontrar lo que realmente mereces, sin conformarte con lo primero que cruce tu camino por miedo a estar sola.

Al final del día, cuando lo ves estacionado en tu cochera, vas a entender por qué no pudo funcionar con nadie más. Era hecho para ti.

La exigencia del Beetle no solo sirve en cuestiones de relación de pareja, sino que se puede aplicar en la vida diaria.

A mayor calidad de acuerdo a tus propios estándares, más auténtico será el vínculo.

Es necesario saber pedir y estar dispuesta a entregar a lo que te has comprometido.

He escuchado la frase: uno tiene para lo que le alcanzó. Debemos ser conscientes, que tenemos para aportar y que merecemos recibir. Debe existir un balance, un equilibrio.

Es importante alimentar a tu Yo interno. En cada relación vamos aprendiendo qué nos gusta y qué no. Pasa el tiempo, crecemos y nos volvemos más exigentes.

Ahora:

- ✓ No aceptas menos de lo que sabes que te mereces.
- ✓ Eres valiente para alejarte de situaciones y personas que no te ayudan a crecer.
- ✓ Ya no buscas cantidad, sino calidad en las relaciones de amistad.
- ✓ Expresas claramente lo que necesitas y lo que eres capaz de dar.



Acaso...

¿No hace uno
más que elegir
el cristal que empaña su aliento?

¿Las palabras
que darán lugar al silencio?





La idealización de un falso amor

Un amor de película

Todos los días escucho historias de divorcios, engaños, peleas, llantos, depresiones... ¿siempre había sido así?, o ¿yo estaba muy chiquita y vivía en mi cuento de hadas?

¿Por qué si todo empieza como Disney acaba siendo una película de Tarantino?

Yo culpo a Hollywood: ¿Qué clase de amor es ese que mientras más se peleen, más se quieren?

Nos hicieron creer que si una relación no tiene chispa se hundiría en el aburrimiento y que debe de haber drama y tragedia para hacerla más profunda.

Nos hicieron creer que el protagonista debe ser guapo, millonario, inaccesible emocionalmente, detallista (casual, la lleva a París un fin de semana), romántico e interesante.

En aproximadamente 160 minutos de un largometraje puede haber risas, llantos, romance y terminar con un “felices para siempre”. Pero en la vida real no es así, es distinta. Los encuentros son más naturales, pueden llegar a ser igual o más mágicos que en una pantalla grande.

Además de las películas, la tecnología ha influido en la infelicidad de las personas. Me queda claro que las redes sociales son una plataforma para comunicarnos, para exponernos al mundo, incluso para mejorar nuestra imagen por medio de fotos y mercadotecnia. Y se vale.

He escuchado infinidad de frases que empiezan con: “y entonces vi su última conexión” o “escribió un tuit de...” Lo que no se vale es basar nuestra vida en la actividad de una red social de alguien más.

¿Sabes por qué?

Porque en las redes sociales, por inercia y costumbre, subimos solo los acontecimientos “padres” de nuestra vida.

A una persona sumergida 100 por ciento en redes sociales, podemos darle mil consejos y no escuchará ninguno. Este tipo de individuos está sumergido en los likes que obtiene en el día, estados compartidos o comentarios de sus seguidores. Son personas que no quieren vivir en un mundo real. Disfrutan la fantasía, lo idealizado.

En nuestra existencia todo tiene una razón de ser. Las nuevas tecnologías llegaron para facilitar nuestras vidas, pero al mismo tiempo han afectado las relaciones interpersonales. Debemos tener cuidado en el uso que le damos.

Siempre existirán divorcios, engaños y separaciones. La idealización de un falso amor ha influido en los fracasos. Todo está en la mente, seamos inteligentes. Es esencial demostrar nuestra capacidad de expresar y controlar nuestras emociones, de lo que vemos o publicamos de nuestras vidas, así como tener la capacidad para comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás.

El término de inteligencia emocional juega un papel muy importante en esta época. Todo ser humano busca la felicidad, la paz interna. El mayor obstáculo para encontrar esa plenitud, ese éxito somos nosotros mismos.

Es importante reconocer, entender, elegir cómo pensamos, sentimos y actuamos (no guiarnos por una película de Disney).

La inteligencia emocional nos permite establecer prioridades y conocernos mejor. Nos ayuda a tomar mejores decisiones, favorece en las relaciones interpersonales, permite crecer y aumenta la motivación.

Es de suma importancia conocernos a nosotros mismos, saber qué sentimos en cada momento y ver la forma de expresarlo, a fin de hablar sobre ese sentimiento. De esta manera seremos capaces de conectar con los que nos rodean, entender sus sentimientos y saber escucharlos. Es fundamental educar las emociones. La enseñanza se va a ir dando día a día en base a tus experiencias.



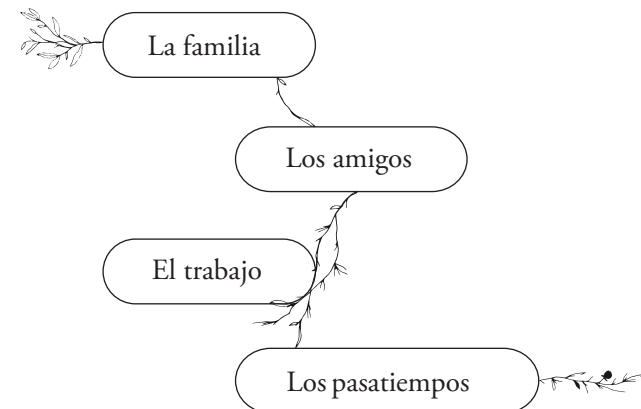
La red

Camino a la felicidad

La autoestima de una mujer en la actualidad radica en hacer la mayor cantidad posible de las cosas que ama: estar con la familia, procurar a las amigas, la realización profesional, la posesión de un patrimonio u hogar, pasatiempos, viajes, metas a corto y largo plazo, una pareja sentimental, una mascota, etcétera... aunque no necesariamente todas al mismo tiempo.

He observado que las mujeres que son más felices y tienen mayor estabilidad emocional son aquellas que encontraron pasión en sus hobbies. Siempre tienen algo que hacer o alguien con quién platicar. Están inmersas en una red de personas y gozan de pasatiempos que construyeron con el paso del tiempo, lo que las hace sentirse completas.

Voy a señalar los elementos básicos de la red:



*Aspiré
las frías palabras
que el invierno
ofreció.*

*Las cobijé
en el lado izquierdo
de los anhelos
para construir con ellas
(resentimiento por resentimiento)
la imagen del falso amor.*

*Son los secretos
que el mundo enseña a esconder
debajo del asfalto
de la tierra
de la piel*



Una mujer vale mucho más cuando es auténtica, cuando su sonrisa brilla porque refleja la vibra positiva que tiene en su interior. No se trata de ser princesas inalcanzables, que no tienen nada más que platicar que del outfit de otra mujer. Se trata de transmitir pasión por la vida. Una mujer que puede ser elegante y tener una conversación franca con el otro, es mágica:

Decide ser feliz hoy.

¿Cuántas veces hemos escuchado a familiares o amigos decir “cuando compre mi casa, seré feliz”; “cuando tenga trabajo seré feliz, cuando me case, seré feliz” Esa palabra “cuando tenga” es demasiada utilizada en nuestra vida. Nuestra felicidad está dependiendo del futuro, pero quizás no llegaremos a ese momento.

¿Por qué no te decides a ser feliz hoy, vivir hoy, disfrutar hoy y aprender del hoy?

El respeto a mí misma
es la dignidad,
nadie podrá someter
mi escudo espiritual.



Familia

*El ave no pertenece al nido de donde nace,
sino al cielo en el que vuela. Náhuatl.*

Desde que tengo uso de razón he escuchado que la familia es el vínculo más importante de nuestras vidas, no entendía muy bien por qué. Sobre todo en la adolescencia y cuando fui creciendo, me era cada vez más difícil convivir con la mía.

El ya conocido “nadie me entiende” y el típico “qué flojera”, me llevaban a un aislamiento puro que incluía encerrarme en mi cuarto, planear viajes y buscar maneras para salirme lo antes posible del hogar familiar.

Con el paso del tiempo, observando a otras familias pude entender que no hay fórmula mágica para tener una familia perfecta. Cuando practicas la tolerancia y expresas desde el corazón cómo te sientes, comprendes que tus padres son seres humanos que están haciendo lo mejor que pueden y no son héroes ficticios que todo lo consiguen.

Descubres que es vital estar rodeada de personas incondicionales que además de compartir un código genético, comparten una historia que otros jamás entenderían.

Es indispensable ser parte de algo. No importa qué tan diferente sea nuestra familia de otras, esta nos da identidad.

Saber que somos importantes para alguien que tiene sus raíces unidas a las de nosotros, nos va a recordar de dónde venimos y que siempre podemos volver a casa.

Está comprobado que cuando tenemos problemas con nuestra familia los veremos reflejados en nuestras relaciones sentimentales. Un consejo muy famoso en la sociedad es fijarse cómo nuestra pareja trata a su madre, a su hermana y cómo se lleva con su papá.

En lo personal creo que tienes que fijarte cómo tu pareja trata a todo el mundo, pero comulgo con la idea de que tengas las antenas alerta cuando se trata de la relación familiar.

Debemos ir sanando esos lazos con los más cercanos y no solamente por lo que vaya a observar tu pareja de ti, a tu forma de pensar. El mejor regalo que tienes en la vida es tu familia: esas personas incondicionales que siempre estarán para apoyarte y alentarte.

En teoría suena muy bonito y hasta podría Walt Disney hacer una película con mi escrito cursi, pero en la práctica: ¿cómo se logra?

Solía pensar que todo el daño sufrido en la infancia o adolescencia se curaba hablando con la persona que te afectó, escribiéndole largas misivas manchadas de lágrimas, programando cenas y exponiendo tus sentimientos durante horas. Me parecía como en las películas. Al pagar la cuenta se dan un abrazo y ya todo era diferente, pero días después vuelve el conflicto, se vuelve a discutir con esa persona y todo lo hablado fue inútil. Eso nunca me funcionó y juré que algunas de mis relaciones familiares no tenían remedio.

Resulta que mientras menos intenso, mejor. Fomentar un vínculo familiar puede ser mucho más sencillo de lo que parece. Es suficiente con una llamada a la semana, una comida, una conversación de lo cotidiano en una reunión familiar, ver un deporte juntos o una película. Hacerles saber que estás ahí, que se han lastimado en el pasado, se han hecho llorar, pero que aún hay amor (y no porque se lo escribiste en un globo de 3 metros y se lo llevaste al restaurante), sino porque estás ahí.

Estar en paz con tus seres queridos te da calor interno, llena muchos de esos huecos que no sabemos con qué satisfacer. Conforme vamos creciendo los problemas familiares nos llevan a tomar decisiones apresuradas como casarnos o escaparnos con un novio satisfaciendo esa falta de cariño.

Debemos aprender a perdonar, no porque la otra persona se lo merezca, sino porque tú te mereces la paz mental y el amor familiar es el único amor puro e incondicional.

La familia ofrece al individuo nacer, pertenecer, identificarse y diferenciarse. La familia es la institución que da los fundamentos que forman al ser humano. Cada miembro de la familia en el transcurso del tiempo aportará experiencias, proyectos, expectativas, limitaciones que deben ser respetados para vivir en armonía.

Cada persona tiene su propia capacidad para amar y comprender. No es de la misma manera para todos. Fuimos educados por nuestros padres, pero adquirimos otros valores en el curso de la vida y ahí es cuando entramos en conflicto. Lo que nunca va a cambiar es que esta institución a la que llamamos familia siempre será única e incondicional.

No hay palabras
que lleguen a describir el
amor de un padre.





Amigos

El amigo de todo el mundo no es un amigo
Cristóteles

Cada año Perfectina tiene un cumpleaños espectacular. Acompañada por todos sus seres queridos, en un bar local, el rooftop con luces colgantes, globos de colores. El galán que llega con su pastel favorito, los envíos de flores y el fin de semana de película.

Sí, de película. Ahí está el condenado truco, nos hicieron creer que así es como debe de ser un cumpleaños: una reunión o una fiesta. Cuando no logramos que sea así, inconscientemente nos da el bajón emocional y no nos quedan muchas ganas de volver a hacer otra.

Estoy segura que a todos nos pasa en algún momento de nuestras vidas cuando ya no nos emociona el cumpleaños como solía hacerlo.

Mi teoría es la siguiente: desde niños nos acostumbraron a que nuestro cumpleaños fuera un día diferente. En la casa nos consentían más que otros días, nos cantaban las mañanitas en la cama, nos hacían desayuno especial, nos partían el pastel en la escuela, nos inundaban de regalos los compañeritos y teníamos una fiesta temática. Después invitábamos a nuestros mejores amigos a la casa.

Mientras vamos creciendo, las responsabilidades van llenando nuestra agenda: la universidad, el trabajo, la familia, etcétera.

No me dejarás mentir, a veces resulta una calamidad pensar en ¿qué vamos a hacer para nuestro cumpleaños? Puede ser que estemos cansados, que sea entre semana, tengamos exámenes o simplemente que no hemos tenido tiempo para organizar nada.

Es aquí donde los amigos hacen magia. Tener amigos o personas cercanas que celebren nuestra vida por medio de una llamada telefónica, un mensaje, un correo, un abrazo... es un regalo inigualable.

La amistad es para muchas personas el salvavidas que los saca a flote después de terribles inundaciones emocionales; es nuestro colchón de resistencia, la zona de confort donde puedo ser yo misma.

Perfectina está rodeada de amigos. Entre todos se apoyan siempre, nadie habla a las espaldas de nadie, no importa la hora en la madrugada que ella necesite a un amigo, ellos estarán en su casa para limpiar sus lágrimas, llevarle chocolates y revistas cuando esté triste.

La realidad es que nadie, absolutamente nadie, es así. Todos hablamos a las espaldas de nuestros amigos.

Antes de que me frunzas el ceño y me digas que tú jamás harías eso, que a eso se le llama traición, quiero que me des una oportunidad de explicar:

El ser humano necesita comunicarse por naturaleza. Cuando convivimos con personas que tienen gustos, hobbies, valores, personalidades o vibran afines a nosotros, los llamamos nuestros amigos. Compartimos con ellos historias y problemas cotidianos. Los apreciamos, los queremos y jamás haríamos algo para lastimarlos.

Es por eso que cuando hacen algo que no nos gusta o algo que nosotros jamás haríamos, necesitamos expresarlo.

Compartirlo.

No es tan fácil hablar directamente con algunos amigos porque nos da miedo lastimarlos, mucho menos hacerlo cuando no nos piden nuestra opinión. Por eso creemos sano y normal hablarlo con alguien más. Esta situación la podemos definir como hablar a la espalda de nuestro amigo.

La mejor opción es encontrar la forma de decir las cosas directamente a la persona.

No es lo mismo decir: “¿Ya viste el nuevo tatuaje de Fernanda?”, me dolió nada más de verlo, ella se ve feliz. Desde hace años quería uno”.

Que decir: “Te marco para que veas por favor la ‘nacada’ que hizo Fernanda, qué oso, me da pena ajena verlo. Qué pena que me vean salir con ella”. Y cuando la tal Fernanda te pregunte qué te pareció, le digas que te encantó, que para cuándo el siguiente.

La cruda realidad es que nadie está exento de hablar de los demás o de que hablen de uno. Pero he aquí una de las lecciones de vida más importantes para mí: Todos nuestros amigos se van a equivocar. Si le dejáramos de hablar a alguien porque nos lastimó, nos quedaríamos solos y en silencio toda nuestra vida.

Siempre me tomaba las cosas personales. En el transcurso de mi vida conocí a muchas mujeres. Unas eran más felices que otras. ¿Por qué si aparentemente compartían las mismas creencias, educación y hasta departamento, son tan diferentes?

A las que se les veía más felices eran las que olvidaban rápido. Las que seguían con su vida aún con fracasos, las aparentemente distraídas, las que se llevaba bien con la mayoría.

Las mujeres víboras son aquellas que apuñalaban a las otras por la espalda, las criticonas e hipócritas. Resulta que ellas eran las que menos se querían a ellas mismas.

Y no son felices, viven de los demás.

Ahora la que esté libre de complejos que aviente la primera piedra. ¿Nada? Sí... yo tampoco aventé.

Está comprobado que la mayoría de las mujeres se visten para otras mujeres. Vernos bien con las primas, las compañeras de trabajo, la suegra, la novia del hermano... No pienso que esté bien o mal, simplemente se me hace un fenómeno muy curioso.

Las más inseguras de sí mismas son las que más hablan de las otras personas. Las que por minimizar a la otra creen que se engrandecen ellas o se van a notar menos sus defectos propios.

Todas criticamos, pero ¿en qué momento nos volvemos enemigas unas de otras? En el momento cuando no pensamos dos veces antes de hablar mal de alguien, en ese momento dejamos de tener el honor de llamarnos amiga.

Existen amigos para todo: hay unos con los que te sientes cómoda hablando de tus problemas, otros que son los fieles acompañantes en los planes de salir, otros con los que trabajas muy bien en equipo en la

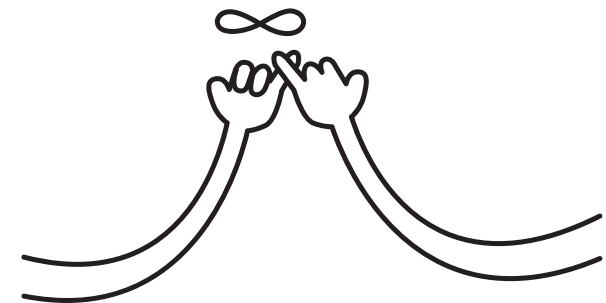
escuela, otros con los que viajas, unos más con los que compartes libros o gustos similares y es importante saber reconocerlos.

Una de mis mejores amigas siempre está llena de planes. Parece que tuviera muchísimos amigos y que a todo jalan con ella. Pero lo que en realidad hizo es saber escoger y diferenciar a sus amigos.

Tiene una lista llena de hobbies y cosas que le gusta hacer: pintar, viajar, leer, ir al antro, al gym, disfrutar la flojera. Encontró a diferentes personas que la hacen sentirse bien en estas actividades. Identifica su red de personas con su red de hobbies. Sabe que puede ofrecerle a cada una de estas personas y se llena el alma con buenas experiencias.

Creo que nunca se deja de aprender cuando de amistad se trata, no hay un momento de nuestras vidas donde digamos: "listo, ya hice todos los amigos que pude". Constantemente vamos conociendo personas en el camino. No necesariamente nuestros mejores amigos tienen que ser desde la infancia.

*En las amistades más vale
calidad que cantidad.*





Trabajo

Todos somos genios, pero si juzgas a un pez por su habilidad de trepar un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es estúpido. Albert Einstein.

En el siglo XXI nos enfrentamos a la “crisis” de trabajo. Muchas de las madres que antes se quedaban en su casa, se independizaron y salieron a buscar el pan de cada día. En la actualidad la mujer y el hombre trabajan. Ahora somos el doble de personas buscando una oportunidad laboral y la oferta es menor.

Tenemos dos opciones: ser víctimas y dejar de buscar trabajo porque ya tenemos el “no” garantizado o podemos prepararnos mejor.

Encontrar algo que nos guste hacer es sencillo, pero encontrar un lugar donde nos paguen por hacerlo, además que el salario sea suficiente para vivir, se vuelve complicado. Aun así yo apuesto a ser una mujer independiente.

Los hombres solían casarse a una edad mayor que la que acostumbraban las mujeres, lo que les daba una ventaja para buscar su realización profesional. Podían empezar como ayudantes hasta tener puestos modestos que les permitieran avanzar en su camino al matrimonio y sostener una familia.

Las mujeres se casaban chicas. No tenían opción de elegir lo que les gustaba hacer. Se dedicaban a aprender lo que les enseñaba su madre, quien las preparaba para ser esposas de alguien a quien todavía no conocían.

Con el paso del tiempo, las mujeres empezaron a enrolarse en las universidades, estudiando carreras que se creía eran exclusivamente para mujeres (secretarias, enfermeras, maestras, etcétera) y, cuando se casaban, normalmente dejaban de trabajar.

Te voy a decir algo que he notado en las mujeres que sufren ansiedad, depresión o que son obsesivas: la mayoría no trabaja o no disfruta su trabajo. Y esa frase trillada de “el trabajo dignifica”. El trabajo te pone en una posición donde eres respetada, te hace sentir útil y por consiguiente te sube la autoestima.

Me parece totalmente razonable que una mujer suspenda o ponga en pausa su carrera profesional por dedicarse a su familia al 100 por ciento. Es digno de aplaudirse.

Tengo una amiga que cortó con su novio. Lo admirable de esta chica fue que ella terminó la relación porque él no trabajaba. Iban a casarse, ella estaba profundamente enamorada, pero no estaba dispuesta a casarse con un hijo de mamá que no moviera un dedo y al ver que el susodicho no se ponía las pilas para conseguir trabajo, con todo el dolor de su corazón tuvo que soltarlo.

Hacer esto no fue nada fácil para ella. Entendamos que era el hombre de su vida y con el que había pensado compartirla para siempre. Mi amiga pasó por momentos de tristeza profunda causados por el rompimiento de sus planes a futuro.

“¿Cómo puedes levantarte todos los días y seguir adelante después de una pérdida así?”, le pregunté semanas después del suceso.

“Trabajando, esa es mi terapia”, me contestó mientras esbozaba una sonrisa de satisfacción.

¿Se han dado cuenta que en nuestro país la mayoría de las mujeres en las noticias por lo general tienen papeles secundarios? La del clima, espectáculos, y las que son protagonistas normalmente están en programas de chismes. Las mujeres que dan las noticias como figura principal son muy conocidas, porque además de ser brillantes, feroces y valientes, como Denisse Dresser, Carmen Aristegui o Adela Micha, son escasas.

Sigo sin entender por qué las mujeres que se dedican a ser comentaristas de deportes tienen que estar guapísimas y tener una figura perfecta, mientras que los hombres pueden estar panzones, pelones y seguir siendo líderes de opinión.

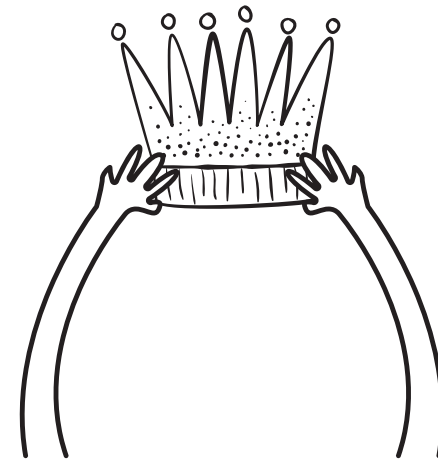
¿Por qué en los infomerciales de ejercicio la mujer sale con poca ropa y el hombre puede estar cubierto? Hasta en las películas es más fácil ver primero el busto de ella antes que el miembro de él en una escena sexual. ¿Estamos usando el cuerpo de la mujer para vender?

La respuesta es obvia, afirmativa y triste. En pleno siglo XXI, las mujeres siguen siendo el entretenimiento visual para el hombre que ve la televisión. Pareciera que necesitamos ser guapas si queremos hablar de un partido de fútbol.

En las grandes ciudades estamos rodeados de espectaculares donde se muestra a mujeres hermosas, con el cuerpo semidesnudo, anunciando una motocicleta o hasta un refresco.

En la actualidad las mujeres son totalmente libres de decidir qué hacer y qué no hacer con su cuerpo. Están de acuerdo con mostrarse al mundo de esa manera, lo cual este tipo de acciones es aceptable. Vivimos en una realidad donde muchas de ellas no están 100 por ciento de acuerdo con lo que hacen, pero la falta de oportunidades las lleva a hacer este tipo de trabajos.

*Algunas veces serás demasiada mujer.
Demasiado inteligente, demasiado
hermosa, demasiado fuerte.
Algún hombre se sentirá menos, lo
cual empezará a hacerte sentir que
tienes que ser menos mujer.
El peor error que puedes cometer es
quitarle joyas a tu corona para que el
hombre pueda cargarla más fácil.
Cuando esto pase, necesito que entiendas,
no necesitas una corona más pequeña
Necesitas a un hombre con
manos más grandes.*





Pasatiempos

Quejarse es el pasatiempo de los incapaces
Hugo Gijeti

Érase una vez una hoja de papel en la que nadie escribió. Se pasó todo el tiempo en un cuaderno que nadie abrió, escondida en un cajón que nadie encontró. Nadie le dijo que había algo afuera y pasó el resto de sus días preguntándose: ¿Qué hubiera pasado si hubiera viajado?

He escuchado decir a varias personas que los viajes son pequeñas vidas, aventuras y cuentos cortos que se escriben mientras se recorren los kilómetros. He conocido personas durante mis viajes que me han inspirado a completar este capítulo para poder ahora decirte: viajar es terapéutico.

Encontrarte con nuevos paisajes, personas, idiomas, culturas, comida, música, hasta tráfico, es una inversión que no tiene riesgo de pérdida. Ni de dinero ni de tiempo.

Primero quiero diferenciar claramente entre un turista y un viajero. En el ámbito académico un turista es la persona que se desplaza de su hábitat común hacia otro lado y pernocta necesariamente en este lugar, de otra manera solo sería un excursionista.

En mi definición el turista es aquel que hace listas de las cosas que quiere ver para tomarle foto, decir que ya estuvo ahí, saborear por segundos el momento y sube su experiencia a Instagram.

En cambio, el viajero está atento todo el tiempo. Abre sus sentidos a las señales, a los sonidos de un lugar. Percibe olores y colores, voces de su alrededor e incluso reconoce el peligro.

El viajero conoce a los locales, le quedan tantos recuerdos y experiencias inigualables que nunca hubiera vivido sin haber salido de su zona de confort.

Planear tu propio recorrido, administrar tu presupuesto, hablar con extraños en los trenes, hacer picnics debajo de un puente, vivir la satisfacción de tachar los lugares con tu pluma barata en el mapa, mientras descansas los pies deshechos de tanto caminar, es parte de un grandioso viaje.

Saber que fuiste tú misma quien te regalaste ese momento, te da ese mágico sentimiento de orgullo y plenitud en el estómago. Carajo, tienes que hacerlo por lo menos una vez en tu vida. Te enriquece como persona, te hace ver la vida de otra manera.

Alejarte de los que más quieres por un tiempo es sano. Irte lejos te ayuda a valorar a la gente cuando regresas y a desechar de tu vida a los que te están haciendo daño.

Te escribo estas líneas desde mi cuarto en Pavia, Italia. Vine a hacer un voluntariado con refugiados políticos africanos. Está largo el nombre del programa de voluntariado y parece muy importante mi trabajo, pero en realidad ellos están haciendo todo. Ellos me están enseñando a cocinar, a tolerar, a acercarme a Dios (aunque no sea el mismo que a mí me enseñaron de chiquita y del que me habló mi religión). Me están enseñando a resistir y a creer.

Hay un turismo del que nunca me hablaron: el turismo necesario.

Estas personas salen de sus casas dejando todo atrás, huyendo de la guerra, de la violencia, aprendiendo otro idioma para sobrevivir, cambiándose el nombre para protegerse, acoplándose al clima para soportar jornadas laborales. Todavía llegan a contarme su día sonriendo, mientras yo me limpiaba las lágrimas porque acababa de colgar con mi mamá diciéndole que no soportaba la humedad.

No he podido entender aún cuál es mi misión aquí. Soy una aprendiz de estos guerreros que diario me muestran que vale la pena creer que siempre hay más, que el futuro nos tiene preparado algo mejor de lo que tenemos delante de nuestros ojos.

El único camino es la fé.

Al final del día, es lo que nos mantiene vivos.

Voy a atreverme a citar a los Red Hot Chilli Peppers: “the more I see the less I know (mientras más veo, menos sé)”. Después de viajar, tengo menos estereotipos. Nada me parece imposible. El idioma nunca va a ser una barrera para tener contacto con otra persona. Le apuesto todo al poder de una sonrisa y soy fiel creyente de compartir el silencio.

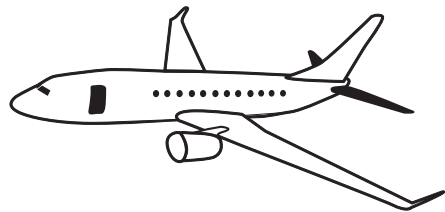
Confía en mí. No te vas a arrepentir de salirte unos días de tu cama y ver el mundo de allá afuera. Algo le tienes que contar a tus nietos, ¿qué no?

Los pasatiempos son actividades de distracción, sin ningún objetivo económico. Tener un pasatiempo tiene beneficios en tu vida: permite que tu mente y tu cuerpo se relajen, por lo tanto disminuye tu estrés; genera una mayor segregación de hormonas del buen humor como la endorfina y la serotonina; fortalece el sistema inmune de las personas, lo que protege de todo tipo de enfermedades y es una excelente forma de socializar.

Existen innumerables tipos de pasatiempos. Artísticos, científicos, en equipo, los que demandan de mucha concentración al aire libre o lo que se llevan a cabo en necesario silencio.

Lo importante es que identifiques qué te gusta hacer, dedícale a tu hobby el tiempo que consideres necesario para que salgas de la rutina diaria y te haga sentir plena y relajada.

El tiempo te da las opciones,
pero tú tomas las decisiones.



Amor tóxico

Un amor enfermizo

¿Sabías que eres el dueño de mis lágrimas? Nadie más tiene el poder de destruirme como lo haces tú.

Sabías que eres tú del que le hablo a mis amigos mientras te maldigo una y otra vez.

Hago que te odien por hacerme sentir miserable cuando no salen las cosas como las imaginé

Eres el nombre que grito en las canciones de desamor y la cara que dibujo en una película romántica mientras lloro.

Eres todo lo que siempre me dio miedo de enamorarme, eres el imán de mis hoyos en la panza cuando no puedo dormir.

Creo que sí lo sabes, lo sé yo, lo sabe todo el mundo.

Lo que ellos no saben es que eres el calor en mi diafragma, la alegría eterna que logra poner una sonrisa genuina en mi cara. Me alimentas el alma con llamadas infinitas y abrazos que nadie más me supo dar.

Eres la razón por la que creo que un amor es para siempre, porque me has demostrado que incluso a miles de kilómetros puedes hacerme sentir una inmensa felicidad que me dan ganas de gritarle al mundo entero que eres mío y que creo en ti para siempre.

Eres el único capaz de hacerme enfrentar a nuestras familias y demostrarles que sí podemos, que juntos podemos...

Eres el riesgo que estoy dispuesta a correr, una y otra vez, incluso después de estar en el suelo, hundida, porque eres la chispa que no he sabido encontrar en otro par de ojos, en ningún otro par de labios, en ningún otro latido del corazón.

Eres la coincidencia más linda de mi vida, la historia más interesante, la carcajada más natural y mi baile mágico.

Hoy apuesto todo en ti, hoy me fortalezo uniendo tu voz a la mía. Hoy reconozco que puedo sola, pero que quiero un contigo. Aunque tenga que volver a ganarme la credibilidad de nuestros seres queridos.

Porque hoy de pie te lo digo, te lo digo a gritos, te lo digo con el centro de mi estómago: prefiero estar en una montaña rusa contigo, a vivir en un aburrido carrusel con alguien más.

El amor tóxico, es ese que te hace sentir que te mueres cada vez que terminan. No te sientes completa si él no está ahí, aunque estén peleando, pero que te llame. Ese al que le has hecho veinte llamadas seguidas a su celular y decidió no contestarte. Desde la tercera sabías que te estaba ignorando, pero tu ansiedad te pedía más.

Te empeñas a decirle amor mientras todo el mundo a tu alrededor trata de convencerte de que estás mal, que no eres la misma de antes. Ese amor en el que la otra persona te define, las palabras de su boca son tu Biblia y cuyo rechazo puede significar toda una noche en vela.

Aquel hombre que empezó siendo el hombre perfecto, el ser humano capaz de robarte hasta el sueño con una llamada, el ser que el destino escogió para unirlos. Todo es tan perfecto, no puedes creer que ese hombre que tienes enfrente de ti, va a quedarse para siempre en tu vida, pero como una cicatriz.

Don Dañino no conoce límites.

Es aventurero, intenso, le gusta el extremo; vino a cambiarte la existencia, a hacerte sentir algo que nunca habías sentido. Y que soñaste algún día tener.

Normalmente estas relaciones evolucionan rápidamente, te entregas al 100, se vuelve tu tema de conversación, sus mensajes son tu dosis diaria de felicidad, verlo ya no es una opción, sino una necesidad para tu bienestar.

No saber de él te causa ansiedad y si alguien te dice que lo vio se te revuelve el estómago por la incertidumbre, la curiosidad, por los celos de saber que prefirió estar con alguien más haciendo algo divertido y que no eres tú su primera opción.

Cada vez se vuelve más enfermiza tu necesidad, tus celos, los pleitos, la intensidad de las conversaciones (o la ausencia de ellas), la adrenalina, la adicción a reclamarle, a mandar todo al carajo y volverlo a retomar.

Llega un momento donde te das cuenta que la relación no va bien, estás en lo más profundo de un hoyo. Comienza la etapa donde no conoces mejor alternativa que volverte egoísta, creerte de verdad que vales mucho más de lo que este personaje te hace pensar. No hay espacio para ti abajo en ese hoyo y te preguntas: ¿quién eres? ¿Desde cuándo te convertiste en este ser inseguro, frágil, en el punto de quiebre?

Voy a empezar diciéndote que sí hay esperanza, porque la hay. No importa la edad que tengas, el tiempo que duraron, el daño hecho, los gritos, los litros de lágrimas derramadas. Sí quieres cambiar tu historia, puedes hacerlo.

Cumple lo que te prometiste cuando estabas pequeña, cuando soñabas con ser esa mujer realizada y completa.

Cumple tus sueños, haz realidad las fantasías, date lujos, apapacha a tus sentidos, alimenta el espíritu que te hace sentir viva.

¿Cómo lograrlo? Día a día. Concentra toda tu energía en hacerte sentir bien, haz cambios, vuelve a conectar con amistades antiguas.

Si yo te dijera que gracias a Don Dañino muchas mujeres han encontrado al verdadero amor de su vida.

Se necesita un patán en la vida, al menos uno.

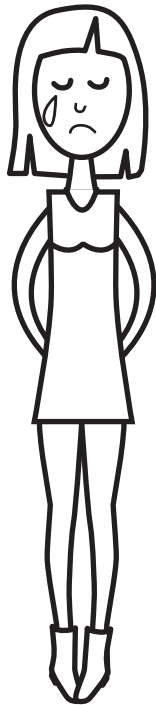
Un amor tóxico de verdad, uno que duela, que te arranque el corazón, porque cuando un hombre bueno llega, lo aprecias desde el alma y la humildad de tu interior.

Esa persona auténtica llegó para quedarse.

Puede que los siguientes que lleguen después de Don Dañino tampoco sean los indicados, pero ellos van a encontrarse con una mujer que no le tiene miedo a estar sola, una mujer que exige libertad porque ella sabe darla, una que no se obsesiona con la actividad de su pareja en las redes sociales, una mujer más sabia y madura.

Si al final de la historia de Don Dañino no consigues encontrar al “hombre ideal”, habrás logrado conectar con tu propio ser de una manera triunfante. Habrás descubierto al amor de tu vida, en el espejo. Tú amor propio.

*Si tienes que esconderlo, es mierda.
Si tienes que defenderlo, es mierda.
Si tienes que convencerte a ti misma que lo bueno
le gana a lo malo, es mierda.
Si tienes que explicarle a la gente y convencerlos
de que entiendan, es mierda.
Y tú sabes que lo es.*



Duelo

Pérdida de un amor

Cuando salimos de una relación, lo menos recomendable es envolvernos en otra al instante. Porque estamos vulnerables, dañadas, enojadas, seguimos con nuestro círculo abierto. Tenemos los recuerdos del ayer. Comparas a la nueva persona con la anterior, te molesta su insistencia, odias que sea diferente. Simplemente no estás lista.

Este tiempo que te pone la vida enfrente aparentemente “libre” cuando sales de una relación es tuyo: ámalo, inviértelo, disfrútalo y sobre todo aprende de él. Aquí es cuando entra en acción nuestra red mágica: amigos, familia, pasatiempos y trabajo.

Cuando menos te lo esperes, vas a estar caminando con la frente en alto con una gran sonrisa. Te habrás levantado de una caída de la cual juraste que no lo harías. Probaste lo amargo de la vida, ahora estás lista para brillar. Que se agarre el mundo entero, ha nacido una guerrera.

“Lo importante no es lo que han hecho de nosotros,
sino lo que hacemos con lo que han hecho de nosotros”.
Jean Paul Sartre



Segunda oportunidad

Volver a enamorarnos

Rompen las primeras gotas
sobre el suelo sediento
como quién parte en mil pedazos
el rostro
que imita el espejo...
No hay clemencia
una vez que comienza a caer el cielo;
no hay olvido
que acalle el estruendo...
Cerrar los ojos
no negará la lluvia
no hará desaparecer el lodazal
ni el reflejo.
Solo queda sobrevivir al instante
con el temor
de que el rostro se multiplique
(sobre la tierra sedienta)
en mil rostros
en mil reflejos...



Los budistas dicen que, si conoces a alguien y tu corazón late con fuerza, tus manos tiemblan y tus rodillas se vuelven débiles, no es la persona indicada. Cuando tú conoces a tu alma gemela, sientes calma. Nada de ansiedad, nada de agitación.

Nos han contado todo lo positivo que tiene enamorarse por segunda vez. Toma tiempo abrir tu corazón una vez más, cuando la última vez que lo viste estaba hecho pedazos.

He aquí algunas de las verdades que difícilmente escucharás de la real situación que es enamorarse por segunda vez:

1. Vas a dudar: te sentirás lista un lunes y el martes vas a pedir que te dé tiempo. Tratarás de atraer su atención cuando sientas que lo estás perdiendo por tus dudas, vas a querer rendirte y terminar todo lo que no ha empezado.



2. Vas a comparar: a diferencia de lo que se nos ha dicho, no es algo negativo. Comparar puede reafirmarnos el querer estar con la nueva persona. Quizás tiene las cualidades que estamos buscando y no pudimos encontrar en nuestra pareja pasada. El comparar actitudes tanto positivas como negativas puede ayudar a hacer un balance de lo que estamos buscando y lo que no queremos.

3. Vas a retroceder: Cuando terminaste con tu última pareja, estabas en un terreno de confianza donde ya eras tú misma.

En las primeras citas vas a tener que empezar de nuevo. Probablemente no de cero, porque a lo mejor ya conoces a este nuevo prospecto. Tendrán que tomarse tiempo para conocer sus gustos, pasatiempos y repetir algunas anécdotas que probablemente has contado varias veces.



Estás metiendo el pie a la alberca antes de echarle un clavado, estás tocando el agua, preparando a tu yo interior y exterior para experiencias nuevas. Toma el tiempo necesario para decidir.

Ese “retroceso” es tu oportunidad para establecer reglas, exponer tus puntos fuertes, débiles y darse una idea de cómo van a caminar, porque al final del día por más que quieras planear la relación, nunca sabemos qué rumbo tomará.



Tenemos que ir tranquilos y disfrutar de cada etapa de la relación.

4. Vas a dejar ir: No necesariamente la siguiente cita que tengas después de mucho tiempo tiene que ser la última relación.

La clave para tener una relación sana es ser honestos con nosotros mismos.

Se necesitan más valientes en este mundo que se atrevan a dejar ir no solo lo negativo, sino alguien bueno que no es para nosotros y dejarle el camino libre a alguien más.

Aceptar lo que no es para uno, es un acto de respeto por el tiempo del otro y de uno mismo.

Algo que yo llamaría un favor mutuo.

Donde no puedes amar no pierdas tu tiempo, sigue adelante.

Todos merecemos una segunda oportunidad, no te quedes sentado con el miedo que no te lastimen.

La segunda vez que te enamoras, lo haces con más cuidado y calma. Muestras tus sentimientos poco a poco. Te sientes afortunada porque pensabas que no sucedería nuevamente. Enamorarse por segunda vez es sano y real. Ya sabes cómo manejar tus emociones. Ya conoces tus reacciones, por lo tanto en las discusiones encuentras la manera de no hacer el enojo más grande.

Enamorarse por segunda vez es increíble, sobre todo cuando es correspondido. Te devuelve la confianza y lo más satisfactorio es mostrarte que el amor existe. El amor te hace sentir diferente, te hace sentir plena donde tienes tu espacio y tiempo, un amor que no cambia tu esencia, un amor que ama cada parte de ti y te hace crecer espiritualmente.

Enamorarse por segunda te demuestra que el destino tiene su razón de ser, algo bueno viene a tu vida. Vas a agradecer que no funcionó tu relación anterior y ahora estás felizmente en una nueva pareja. Agradecerás por ese segundo amor.



Equilibrio interno

Respira, piensa y actúa

El amor no se elige,
él nos elige a nosotros.

Hay un espacio
entre la sombra
y la brisa,
entre la calma
y el silencio
(de un pájaro...)

En ese espacio
la memoria evoca un recuerdo
(y una sonrisa)
con las letras de tu nombre.



No aceptamos menos amor del que merecemos y no ponemos nuestra felicidad en manos del otro.

Hoy te escribo desequilibrada. Estoy enojada conmigo misma porque alguien externo a mí tiene el poder de cambiar mi humor con un par de palabras.

Ese personaje dañino en tu vida al que le diste la autoridad consciente o inconscientemente para poder cambiar tu humor por un momento, un día o hasta un periodo de tiempo, con tan solo una palabra.

Estoy aquí, peleándome con esa sensación de vacío en el estómago que me provoca no tener ningún tipo de contacto y relación con esa persona.

¿Quién le dio el control de mis emociones a alguien tan incapaz de manejarlos? Toda la vida me he caracterizado por controlar mis emociones y ahora me siento incapaz. No hay responsable externo, eres tú y solo tú quien puede crear el efecto contrario.

Desde que estaba chica me quejaba de por lo menos una compañera del salón. Cada año, había alguien o la misma, que no podía ver ni en pintura (no me pregunten por qué, creo que porque me robaron un color o porque no me prestaron su sacapuntas). Llegaba a la casa a despotricar de la niña y no podía entender por qué no podían cambiarla o cambiarme de salón.

Las palabras de mi mamá las escribo en automático. Fue una frase que oí durante mucho tiempo, hasta que la entendí:

“En esta vida vas a toparte con todo tipo de personas, hijita.

Habrás algunas que no soportes, pero vas a tener que verlas y aprender a convivir con ellas”.

Nuestro Yo es un templo muy interesante. Todo lo que le metamos a la mente se lo va a creer.

Si te propones ser infeliz cada vez que una persona dañina se manifiesta de alguna manera en tu día, lo vas a lograr. Se convertirá en una pesadilla que no te va a dejar en paz. Va a desgastarte por medio de opresiones en el pecho, falta de apetito, dolores de cabeza y enfermedades más complicadas.

La plenitud mental es usada en la meditación. Por medio de respiraciones, repetición de frases o mantras, puedes conectarte con tu alrededor y clarificar ideas.

Si una persona no aporta nada benéfico a tu vida actualmente, ¿por qué sigues dejándolo(a) sentarse en primera fila en la película? Al carajo.

Ahora, por más que la gente te diga lo perjudicial y dañino que es estar cerca de alguien que no aporta nada a tu vida, cada individuo decide con quién compartir su tiempo.

Cada uno conoce sus límites, en algún punto del camino cada persona dice “basta, no más”. Y no vuelve a permitir que nadie vuelva a tener acceso VIP a su mente. No dejes que otro afecte tus emociones.

Es aquí cuando podemos lograr el equilibrio interno: por medio de un pasatiempo que nos hace entrar en trance. Cuando practicamos este hobby, nos conectamos con nuestro verdadero Yo, libre de prejuicios absurdos y personas no deseadas. Esta actividad nos ayuda a recordar lo increíblemente capaces que somos.

Es de vital importancia, reconocer lo que nos apasiona. Explorar tus capacidades, libera estrés, sube tu autoestima y, si tienes suerte, puedes convertirlo en tu manera de pagar las cuentas.

Nadie garantiza que no volverás a vivir un fracaso o una decepción, pero estarás preparado para acallar ese sentimiento negativo. La siguiente ocasión verás el problema hacia abajo, porque estás en una mejor posición.

Tus capacidades te definen y llegaron a tu vida antes de que esa persona indeseada lo hiciera.

Nada que esté fuera de ti podrá proporcionarte la plenitud que estás buscando. Solo tú puedes lograrla. La plenitud es vital en el ser humano, sentirte pleno es sentirte completo, sentirte fuerte, capaz, valiente, libre, feliz y vivo.

Si entendemos que ninguna persona nos pertenece, nuestra vida sería menos complicada. No podemos controlar otras mente ni cuerpos, pero sí podemos manejarnos a nosotros mismos, poseemos el poder para controlar lo que somos y pensamos.

Vamos a dejar de depender de una llamada, de un mensaje o de una palabra externa para ser felices.

¿Desde qué edad se nos dijo a las mujeres que necesitábamos el reconocimiento de otro ser humano para brillar, para estar completas?

En el momento en que decidimos aceptarnos, consentirnos, escucharnos y reconocernos frente al espejo somos brillantes, porque nos hemos convertido en todo lo que queríamos para nosotras: nuestro propio príncipe azul.

El cuerpo humano tiene el más alto grado de complejidad entre todos los seres de la Tierra. Está organizado de una manera mucho más perfecta que cualquier máquina que hemos creado.

Para que nuestra mente funcione adecuadamente es necesario mantener un estado de equilibrio. Al no tener un equilibrio se producen alteraciones del ánimo y de la conducta que nos llevan a la infelicidad.

Una persona sana, con equilibrio interno, no es la que tiene problemas de angustia o estrés. Sino aquella que sabe mantener un equilibrio entre sus deseos y su realidad, entre sus proyectos y sus capacidades, entre sus necesidades y sus posibilidades. Entre su dependencia y la relación con los demás.



Esto que ves

Es lo que soy

Manual para ser una mujer perfecta (warning: se necesita ver la siguiente lista con sentido del humor):

- No te reirás en voz alta gritando (queda obviamente prohibido imitar el sonido de un puerco).
- No te traumarás si tus amigas ya van por la segunda vuelta de hijos y tú todavía no tienes ni novio.
- No te quejarás de la cuota de magnate que se impone en una despedida de soltera o baby shower.
- No pedirás waffles con tocino extra en el desayuno con tus amigas.
- No tendrás menos de 11 likes en una foto en Instagram.
- No comprarás nada mayor a la talla 7. Y si eres 7 es porque estás a dieta, ese no es tu peso ideal.
- No pedirás la hamburguesa más gorda que tengan en el menú, cuando salgas en una cita. Por fa.
- No dirás en voz alta: “wey, no me ha bajado, qué nervios”.

*Seamos
algo sencillo...
un círculo de barro
la curva de una laguna
un coágulo de quietud
pronto a evaporarse.
 No tenemos la certeza
 de convertirnos en nubes...
Por el momento
seamos
simplemente
Un círculo
 de barro
 de agua
 de quietud.*



- No pasarás un sábado en pijama viendo películas de amor llorando, a punto de bronco aspirar el chocolate que te metes a puños en la boca.
- No sentirás envidia por el bombón que tiene Perfectina como novio.
- No te gustará el amigo guapo de tu novio.
- No subirás una foto a una red social donde no te veas perfectamente bronceada, peinada, pintada, vestida, con pose espontánea pero sonrisa brillante, con amigos bien, ropa de moda, lugar de moda, paisaje agradable, filtro de aplicación actualizada.
Luego, ¿qué van a pensar de ti?
- No se te irá un “like” en una foto del 2007 de alguien a quien stalkabas.
- No le darás follow por error en Twitter a la nueva novia de tu ex a las 1:30 am.
- No admitirás en ninguna red social la verdadera friega que ha sido organizar tu boda. En cambio, si alguien te pregunta, dirás: “Estoy feliz planeando la boda, todo va perfecto, en orden y como siempre lo soñé”.
- No te olerán los pies.
- No contarás que tuviste que comer en McDonalds 8 de 10 veces en tu eurotrip porque te gastaste el dinero en ropa o en la entrada a un museo porque hay wifi gratis.

- No pedirás que te presenten a ningún amigo guapo. De lo contrario vas a perder tu estatus de cotizada y se darán cuenta que hay cierto aire de desesperación.

En el antro:

- No te tomarás un shot con nombre de contenido sexual: bitch, I’m horny, mecos de gato, esperma de ángel, menstruación de virgen, etcétera.
- No pedirás la botella más barata en el antro.
- No te quitarás los tacones aunque te arda el juanete.
- No te ligarás al RP.
- No le mandarás mensaje a tu ex a las 2:00 am.
- No te ligarás a un ex porque no agarraste nada y ya están empezando las canciones de Maluma.

Importante: el seguir al pie de la letra este manual va a asegurarte dos cosas en la vida:

1. Omitir que se hable mal de ti (durante algún tiempo, puesto que en menos de un mes se añadirán nuevas reglas que tendrás que acatar).

2. Vivirás sin divertirte. Sé tú misma, sé auténtica, original. Satisface tus propias expectativas antes de buscar la aprobación de los demás. Perdemos autenticidad por presiones sociales, familiares o culturales, a pesar de eso hay un momento en la vida donde tenemos que tomar decisiones y encontrar el camino de plenitud.

El que seas tú misma no le estás faltando el respeto a “normas” establecidas, te encuentras aprendiendo a elegir en base a tus convicciones. Las personas que satisfacen a la sociedad no encuentran su felicidad, porque su actuación es condicionada a las ideas de otros.

Si aprendes a ser tú misma, tendrás un crecimiento personal y poco a poco irás descubriendo el camino de la felicidad. Porque tú elegirás cómo sentirte. Ser tú misma es elegir con sabiduría y libertad tus propias acciones antes que seguir estereotipos que la sociedad te impone.

*Las personas dicen que aún no se han encontrado
a sí mismas.*

*Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra,
sino algo que uno crea.*

Thomas Szasz

Como ves
hay un papel
que nos hace hablar del sol
que nos quita las ganas
de mirar un espejo
con el rostro manchado...
Como ves
hay líneas
sobre las que se enredan las palabras
sobre las que van cayendo los recuerdos
(como pájaros)
que poco a poco
se olvidan de nuestros misterios...
Una red
blanca como el vacío
tras las líneas
que contiene
estos fragmentos
de ilusión.





Amor propio

P.D. me amo

Ni te vuelas, no voy a predicar de Doctora Corazón. El amor del que te voy a hablar aquí va más allá de relaciones de pareja.

Todos los días tomamos decisiones, desde la más sencilla hasta la que nos deja mordiéndonos las uñas por horas. Las tomamos en base a experiencias pasadas, historias contadas o incluso instinto personal. Esas decisiones nos definen como persona.

¿Qué amo?

Amar algo o a alguien es sentir en el centro de nuestro diafragma este calorcito que nos envuelve al tomar una taza de chocolate caliente en un día frío. Amar es sumergirnos en una alberca helada en el día más caluroso del verano, amar es bailar acompañada de tus personas favoritas, amar es abrazar sin hablar, reír sin control y besar.

El problema radica en que le otorgamos a una sola persona o cosa la responsabilidad de hacernos felices. Al notar la ausencia de este algo o alguien se nos acaba el mundo. Se nos acaba el amor.

Es importante entender que nadie vino al mundo a cumplir nuestras expectativas. De la misma manera que nosotros no venimos a cumplir las de nadie.

¿Sabes a qué venimos? A dar y recibir amor.

Antes de que te me pongas romanticona y quieras salir a dar abrazos gratis al centro, quiero que me leas con claridad cuando te digo que ese amor está presente todos los días, todo el tiempo. En cada decisión, en cada persona que se cruza en tu camino, en cada movimiento de tu cuerpo, en tus palabras y hasta en la música que oyes de camino a tu casa.

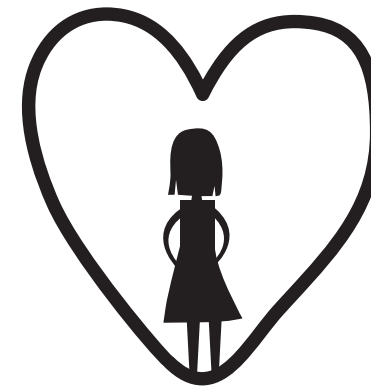
Amar lo que haces, amar a los que te rodean, amar una película, tu cena, la compañía de un domingo, a tu perro, tu cabello, tu cama, tu

trabajo, un buen libro, va llenando casi mágicamente esos huequitos que sientes en tu interior.

Una vez que aceptas ese amor (sin tener que darle besos a la pantalla cuando ves una de tus películas favoritas), te haces partícipe de la energía positiva; de la energía maravillosa de vivir, te haces presente, comenzarás a disfrutar la vida y le gritarás: “Aquí estoy”.

Ojo, no estás siendo dependiente de estas personas o cosas, estás reconociendo lo bien que te hacen sentir, mas no te son indispensables. Mientras más te rodees de situaciones, colores, personas, aromas o hasta sabores que ames, mayor será tu gama de posibilidades de ser feliz y menor será tu dependencia de una sola cosa o persona.

Una vez que aprendes a reconocer lo que amas, podrás hacerte sonreír tú sola las veces que quieras, todos los días, lo que tú decidas. Querida amiga, habrás encontrado la fórmula de la felicidad auténtica.





Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y, entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre... autoestima.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no son sino señales de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es... autenticidad.

Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama... madurez.

Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aún sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada. Hoy sé que el nombre de eso es... respeto.

Cuando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que

me empujara hacia abajo. Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud. Hoy sé que se llama... amor hacia uno mismo.

Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los mega-proyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé que eso es... simplicidad.

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré muchas menos veces. Así descubrí la... humildad.

Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro. Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama... plenitud.

Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando yo la coloco al servicio de mi corazón, es una valiosa aliada. Y esto es... ¡saber vivir! No debemos tener miedo de cuestionarnos... Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas.

Charles Chaplin



love

Mi mejor versión

La original

Siempre me he preguntado: ¿Qué hace a una mujer tan hermosa? ¿Cómo carajos me convierto en una gran mujer?

Siendo congruente entre lo que piensas, dices y haces.

Somos el resultado de las personas que hemos conocido a lo largo de nuestra vida.

Personas que han dejado una huella tanto positiva como negativa en el camino, nosotros elegimos qué llevarnos de ellos.

Nosotros somos los responsables de cargar en la maleta lo que nos hace bien y de tirar las cosas que ya no nos traen ningún beneficio.

En ocasiones, el temor a la soledad hace que nos enganchemos a personas, situaciones complicadas, círculos viciosos o trabajos que no nos gusten.

Es indispensable reconocer cuándo nos convertimos en la sombra de las cosas que poseemos, de las personas con las que interactuamos, del trabajo que desempeñamos.

En ese momento dejamos de proyectar nuestro propio brillo y ahí llegó la hora de hacer una pausa, tomarse el tiempo necesario para recordar quién soy, de dónde vengo, a dónde quiero ir.

Tenemos que replantearnos si lo que estamos haciendo nos lleva a lo que queremos lograr. Si no es así, es tiempo de comenzar a cerrar ciclos.

Me gusta el planteamiento de Robin Sharma en *El monje que vendió su Ferrari*: “Objetar que no tienes tiempo para perfeccionar tu mente o tu espíritu es como decir que no tienes tiempo para echar gasolina porque estás muy ocupado conduciendo”.

No puedes estar buscando algo nuevo, en los mismos lugares, ni con la misma técnica.

Ciertamente, hay un punto en la vida en los que es necesario reinventarse para poder seguir, hay ocasiones en las que los pequeños cambios hacen una gran diferencia.

Cambiar los hábitos alimenticios, la ruta hacia el trabajo, el look, el círculo de amigos, el lugar que frecuentas los fines de semana, un viaje corto o un pasatiempo, puede tener mayor repercusión de lo que pensamos.

Vamos a ser sinceras, como mujeres es muy común que tengamos un estereotipo de pareja idealizado. Cuando lo tenemos enfrente, queremos cambiarle algo. Es nuestra naturaleza; somos transformadoras y creadoras.

Nos volvemos locas tratando de entender ¿qué queremos? ¿Qué puedo ofrecerle? ¿Es un buen partido? ¿Va a ser buen novio? ¿Su educación es similar a la mía? Cuestionarnos demasiado puede impedirnos avanzar y disfrutar de una linda relación.

Tras darle varias vueltas con mis mejores amigos, familia cercana y durante mis monólogos en la cocina, pude llegar a una conclusión: normalmente la mujer necesita a alguien que la entienda, que la acepte y que la ame exactamente como es. Pero ¿por qué le das esa responsabilidad a alguien más cuando tú misma no lo estás haciendo? Esto me lleva al siguiente punto:



Aceptarte y amarte

¡No entiendo la actitud de Sandy! Con ese cuerpazo, el clóset actualizado, el cabello perfectamente cuidado, sus súper papás y las mejores fotos de Instagram... Y no es feliz.

Quiero que sepas algo, Sandy va al gimnasio, invierte dinero en su belleza, tiene problemas con sus papás y para que subiera esa foto a Instagram, tuvo que tomarse otras 100. Lo digo porque yo la he visto, porque la conozco. Hay miles de Sandys allá afuera y todas lo hemos sido.

Es peligroso quedarnos observando la vida de otros y comparándola con la nuestra. Lo importante es ser la mejor versión de uno mismo, en lugar de ser la versión pirata de alguien más (ser una Sandy Región 4, paso).

¿Quién soy yo? ¿Qué me gusta? ¿Para qué soy buena?

Acuérdate de cuando eras chiquita. En la infancia todos somos más honestos y, por ende, más auténticos.

Me puse a observar a los niños con los que convivo, encontré varias cosas que podemos aprenderles: los niños tienen hobbies, hacen amigos con facilidad y si alguien no les cae bien sencillamente no juegan con ellos, dicen lo que piensan (aunque sea decir: “mamá ¿por qué esa señora está tan gorda?”, en su cara). Juegan, se apasionan en la competencia, gritan, se enojan, inventan reglas y usan su imaginación.

No tienen miedo de ensuciarse, brincan en charcos y se deslizan por resbaladillas aunque se les vean los calzones; defienden a sus amigos, creen en la magia, piden ayuda, lloran, ven películas que los hacen reír y tienen la capacidad de asombrarse. En el momento en que damos todo por sentado y le encontramos una explicación a cada cosa, dejamos de darle oportunidad a la vida de sorprendernos.

Aquí va un golpe a la realidad: Nadie va a hacer las cosas por ti. ¿No te quieres levantar? ¿No vas a desayunar hoy? ¿Faltaste a la oficina o a clases? La única perjudicada eres tú.

¿Cómo puedes saber qué quieres para ti, si no te has preguntado?

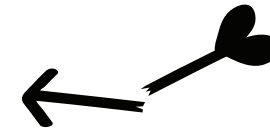
Aprender a aceptarnos es ponernos atención. Es dejarnos fluir, sin sobre pensar las cosas y preguntarnos a cada rato si lo que estamos haciendo o diciendo es lo que debería ser.

Cada vez que le niegas la aceptación a tu ser, le das el paso a tu versión chafa de Sandy, Regina o Sofía. Te restas puntos como persona.

Y si lo haces más de una vez al día, te vas a quedar sin personalidad.

Es válido verte en el espejo cuando te salgas de bañar, hablar sola, escuchar tu música favorita, consentirte con tu comida preferida, ir al cine sola aunque sea una vez en tu vida, tomarte fotos para ti.

Vete en un espejo y ve lo hermosa que eres. Porque una verdadera historia de amor comienza amándote tú misma.



Saber reconocer cuando se pierde

“Fíjate hija, los hombres no podemos estar solos. ¿Cuántas viudas conoces?”, me hacía cuestionarme mi papá.

–Miles, empezando por mis tías –respondí con facilidad

–¿Y cuántos viudos?

Después de darle vueltas y vueltas a mi cabeza y a mi memoria, contesté: “No, no conozco a más de dos viudos”.

Admiro a las divorciadas, viudas y recién solteras. Parece que no les da miedo estar solas, van dejándose fluir con el entorno, no pierden la capacidad para seguir adelante. Muchas de ellas siguen sonriendo, levantándose todos los días y se hacen cargo de su familia.

¿De dónde sale esa fortaleza? Yo pienso que es el fin del mundo cuando termino una relación o no tengo la menor idea de lo que haré en el futuro.

Para esta parte contacté ayuda profesional. Salí a platicar con mujeres que considero fuertes, un ejemplo de vida y les pedí que me contestaran lo que todas en algún momento nos hemos preguntado: ¿Qué hace a una mujer exitosa? ¿Cómo llega a dónde está? ¿Tuviste miedo? ¿Pensaste en rendirte? ¿También llorabas en la regadera después de stalkear en Facebook al que te gusta? Ok, la última no.

Esto fue lo que me contestaron:



Una soltera de por vida: Sanjua

La primera persona que escogí fue a mi nana, Juana. Sigo sin entender por qué ella se puso “Sanjuana”, pero con el paso del tiempo todos terminamos diciéndole “Sanjua”.

Déjame contextualizarte un poquito en la vida de Sanjua:

Ella vive en mi casa desde que mis papás se casaron. Empezó como la chavita de veintitantos que ayudaba con el quehacer, se convirtió en la nana de mi hermano mayor, mi hermana y mía. Ahora es la nana del hijo de mi hermana. Ya son 37 años de tenerla en nuestra familia.

Sanjua no es cualquier nana. Siempre está dispuesta a escuchar, me aconseja desde que tengo uso de memoria: cuando me quejaba de mi maestra de álgebra hasta cuando siento que quiero matar a mi jefe. Siempre está ahí apoyándome.

Sanjua se aventó todos los pleitos familiares, siendo imparcial y respetuosa. Nos ha consentido con cenas en la cama, desayunos listos, menú a elegir para el refrigerio, mesas de regalos para los cumpleaños y hasta viajes de fines de semana con ella y su familia a su pueblo.

Nunca se casó, tuvo un novio pero no funcionó. Así que dedicó su vida entera a cuidarnos y consentirnos. Realmente su vida gira en torno a nosotros.

Y lejos de ser una ermitaña amargada solterona, es una mujer que siempre tiene algo divertido que contarte, un saludo caluroso y efusivo cada vez que entro por la puerta.

Una mirada curiosa cuando llegó a la cocina a comerme una galleta a deshoras, unos oídos leales que escuchan sin juzgar. Le he cachado lágrimas cuando alguno de nosotros sale de la ciudad y nos dice adiós desde la puerta de la cochera.

No sé si veo a Sanjua como una tía, hermana o una segunda mamá, pero definitivamente es una amiga incondicional, un alma incansable y uno de los apoyos más grandes que tengo en mi vida.

Para mí un enigma que no puedo resolver.

¿Cómo puede ser Sanjua tan feliz?

Estas fueron sus respuestas:

-No necesito a un hombre ni para ser feliz ni para que me mantenga. Yo me mantengo y todos los días sonrío, no estoy amargada. Te lo juro que no me siento amargada, así estoy bien. Ya me adapté a mi vida, no doy razones. Si me hubiera tocado, sí me hubiera gustado tener una pareja, pero como ya no, te acostumbras a tu vida.

-¿Crees que se pueda vivir sin una pareja?

-Depende de qué persona sea, no todas las mujeres somos iguales. Siempre cuando nos enamoramos, sufrimos. Pero se te pasa así de voladita.

-¿Te da miedo la soledad?

-¿Miedo? ¿cómo de qué? ¡Ay no! No sé, nunca me ha dado miedo, eso no lo voy a permitir nunca. Lo que va a pasar, va a pasar. Si tú tienes un problema y no comes, no duermes, no te ayudas a ti misma. El problema va a seguir ahí. Tú eres la que tiene que salir adelante.

Y así, simple, me deja Sanjua una sonrisota y sigo con mi investigación.



Tía Mary:

-Al enviudar, ¿cuál era tu miedo principal?, y ¿qué has aprendido en el camino?

-Ya no vuelvo a regalar mi corazón. Culpa a la edad, a la ingenuidad, a la inmadurez o incluso al clima. Culpa a mi entrega, a mi derroche de honestidad y hasta a mi falta de amor propio. Pero no una, sino dos veces ya, he regalado mi corazón. Y me lo han devuelto roto.

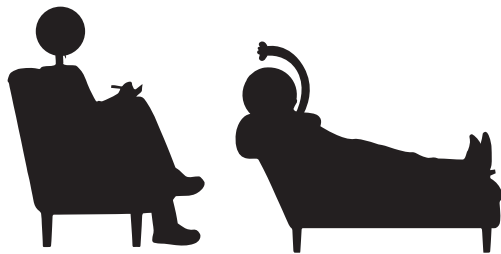
"Me han dado excusas, he sido parte de discusiones interminables, protagonista de llamadas ignoradas. He dejado mi dignidad en mensajes sin contestar y detalles no agradecidos.

He derramado lágrimas antes de dormir por alguien que no las merecía. Caí bajo, toqué fondo, me he cortado las alas con tal de ver volar al que amaba, dejé de proyectar mi luz para que la de él brillara con más fuerza. Pero me cansé. Me siento agotada de callar mi voz para que la suya sonara más alto. Hoy grito, hoy levanto la frente, hoy soy. Y lejos de ser una víctima o auto compadecerme, me sonrío. No miro para atrás.

"No acepto migajas del cariño de otro, voy recuperando otra vez la dignidad que había dejado en muchas de nuestras conversaciones. Escúchame bien, porque puede ser la última vez que te lo diga: no vuelvo a regalar mi corazón. No sin antes demostrar que soy primero yo. Cómo me asusta volver a cometer los mismos errores. Dicen que cuando no aprendes la lección de algún suceso, la vida te los sigue repitiendo hasta que lo hagas. Es importante saber reconocer cuando tienes que cerrar ciclos, para poder ofrecer la mejor versión de tu misma. Recuerda que primero eres tú, el amor propio te abrirá puertas en todos los sentidos, simplemente tienes que ser tu misma".

Las experiencias buenas y malas son aprendizaje, sabiduría. Te ayudan a decidir qué vida quieres tener. Debes ser la mejor versión de ti misma para ser feliz.

Como dice Nelson Mandela: *"No podrás vivir en auténtica pasión, si te conformas con una vida que es menos de la que eres capaz de vivir"*.



Las hojas de un mismo árbol
cubren a retazos
el jardín

Silenciando
los juegos
el parque
los retoños
de la incertidumbre.

Es cuestión de tiempo
Para que todo vuelva a la calma
Del verde fragante...

¿Por qué no jugar a caer
l e n t a m e n t e
y dejarse arrastrar por el viento?





Proyecto de vida

Convierte tu pasión en un proyecto de vida

Lo que más nos jode, es que todos nosotros tenemos esta imagen perfecta en nuestras mentes de cómo nos debemos comportar.

Ese lunes Perfectina se despertó de buen humor, como siempre. Se levantó de su cama, en su departamento perfecto, se hizo un desayuno libre de sodio, con las calorías contadas; se bañó, maquilló, se peinó minuciosamente, escogió la ropa de un clóset del tamaño de un cuarto, se subió en su coche del año y se fue rumbo al trabajo de sus sueños.

No es culpa de Perfectina que nuestra alarma no haya sonado, que nos levantamos maldiciendo a la mamá reloj en la cama de la casa de nuestros papás. Agarramos lo primero que encontramos en el refri (la mitad de una naranja de la semana pasada a punto de fosilizarse). Nos vamos corriendo a la parada del camión que nos dejará en el trabajo que odiamos hasta darnos cuenta de que seguimos en pijama. Ok, exageré.

Pero no es culpa de Perfectina, es culpa de nosotros, al creer que todo tiene que ser de cierta manera. Cuando éramos niños nos fijamos una meta de independencia y autosuficiencia cuando tuviéramos cierta edad. Es ahí cuando nos topamos de frente con la frustración.

Si no eres la versión de ti misma, ¿qué pensabas ser cuando la palabra adulta viene a tu mente? ¿Te frustra no tener la vida resuelta como Perfectina?

Confía en la sabiduría del tiempo, de tu propio tiempo. Te llevará a un estado de paz que acentuará tu capacidad para pensar de manera creativa y objetiva, atrayendo lo que realmente necesitas.

Lo padre de un vaso vacío es que podemos llenarlo con lo que nosotras queramos.

NACÍ MUJER, NO PRINCESA

Debemos...

1.- Entender que la vida pasa como tiene que ser. Hay cosas de las que somos responsables y somos capaces de manejar, pero hay muchas otras que no. Son las que nos van a enseñar a tolerar, a reaccionar e improvisar en el juego.

2.- Usa tu visión Beetle. Es significado de progreso, de buscar algo mejor, ampliar horizontes, encontrar alternativas y emprender nuevos proyectos.



Solo si te atreves
a tener grandes
fracasos

terminarás
consiguiendo
grandes éxitos.

No sueñes tu vida,
vive tus sueños.
Robert F. Keneddy



Agradecimientos

Este escrito no sería posible sin mis papás. Mis primeros maestros, la base de toda mi existencia.

Gracias a mis hermanos por creer en mí y hacerme sentir siempre diferente.

Gracias a mis amigos, por escucharme repetir las mismas historias.

Gracias al equipo de trabajo más padre de todo el mundo, por mostrarme que todavía hay gente entregada, honesta y auténtica.

Y sobre todo gracias a todas las mujeres que directa e indirectamente me demuestran que haber nacido en este tiempo de revoluciones, pasión y lucha por la equidad de género, fue lo más maravilloso que pudo sucederme.

