

Loca Pelvis

MARÍA JOSÉ QUIÑINAO AGUILAR

*ENAMORARTE
DEL PROCESO*

¿QUÉ ES UN PROCESO?

DEL PUNTO A AL PUNTO B: ESTABLECER OBJETIVOS

Este libro te invita a un proceso de observación interna, de autoconocimiento, donde tú eres quien guiará las palabras hacia donde más resuenen contigo. Por eso es importante que entiendas las etapas que conlleva un proceso personal y así puedas enfocar tu energía en el camino y en el objetivo.

Cuando iniciamos un proceso interno, siempre hay un punto de partida. A este punto lo llamaremos **Punto A**, y es donde te encuentras ahora, leyendo estos párrafos. Hoy estás en tu Punto A, y para avanzar en cualquier ámbito de tu vida hay varios caminos y según el que elijas, llegarás a un destino. ¿Cierto? Pues no. Justamente, eso no. Te invito a pensarlo al revés: visualizamos nuestro objetivo personal, con nuestra sexualidad, con nuestra vida, con nuestro trabajo, nuestros estudios, nuestro deporte, lo que sea. Visualizamos el objetivo y el lugar al que queremos llegar y luego vemos qué caminos nos acercan a ese objetivo. Como dice Robin Sharma, autor canadiense experto en liderazgo y desarrollo personal, en su libro *El monje que vendió su Ferrari*: “Es imposible dar a un blanco que no puedes ver”. Nosotras fijamos nuestro **Punto B**: establecer quién queremos ser, cómo nos queremos hablar y cómo queremos que sea nuestra sexualidad.

Para que las cosas que desees ocurran, un objetivo claro marca la diferencia. Para ejemplificar la importancia de tener claro tu objetivo, quiero compartir la fábula de “el sabio y el aprendiz en el Himalaya”, escrita por el autor mencionado anteriormente:

Cerca de donde estábamos había un roble imponente. El sabio arrancó una rosa de la guirnalda que solía llevar puesta y la colocó en la mitad de un tronco. Luego sacó tres objetos de la mochila que llevaba consigo siempre que se aventuraba en cumbres distantes como la que estábamos visitando. El primer objeto era su arco favorito, que estaba hecho de una madera de sándalo muy fragante, pero robusta al a vez. El segundo era una flecha y el tercero era un pañuelo blanco.

El sabio le pidió entonces que le pusiera el pañuelo sobre los ojos a modo de venda.

—¿A qué distancia estoy de la rosa? —preguntó el sabio al aprendiz.

—A unos treinta metros —calculó el aprendiz.

—¿Me has visto alguna vez practicando el antiquísimo deporte del tiro al blanco? —preguntó el sabio, sabiendo perfectamente cuál iba a ser la respuesta.

—Te he visto dar en una diana a casi noventa metros, y no recuerdo que hayas fallado ni una sola vez a la distancia de ahora —dijo el aprendiz.

Luego, con los ojos tapados por el pañuelo y los pies bien apoyados en tierra, el maestro tensó el arco y disparó la flecha apuntando a la rosa que colgaba del tronco del roble. La flecha se hincó en el árbol con un golpe sor-do, fallando estrepitosamente el tiro.

—Pensaba que ibas a hacer alarde de tus mágicas habilidades, sabio. ¿Qué ha pasado?

—Si estamos en este lugar tan apartado es solo por una razón. Lo que acabas de ver confirma el principio más importante para cualquiera que busque alcanzar sus metas: es imposible dar a un blanco que no puedes ver.

Si abres la posibilidad de habitar tu cuerpo, de liderarlo, de sentirte, de entenderte y convertirte en una especialista en ti, serás capaz de mirar siempre con perspectiva, porque te llevas a ti misma por delante, y por consecuencia, tu sexualidad.

UN CAMINO CON OBSTÁCULOS Y APRENDIZAJES



A veces, esperamos que del Punto A al Punto B exista un camino lineal. Ojalá, con la menor cantidad de obstáculos posible, para demorarnos lo menos posible, llegar lo más rápido posible, sin errores, sin equivocaciones. Así, evitamos la frustración, las emociones y los sentimientos que no queremos.

Por eso, es importante que sepas que tanto la adversidad como los errores son muy útiles e incluso necesarios

para que desarrolles una mente y un cuerpo capaces de interpretar a tu favor lo que sea que estés viviendo.

Tienes que saber que a lo largo de tu vida vivirás muchos procesos, y cada uno tiene su camino, y cada camino su paisaje, y tú irás por ese camino, ya sea corriendo, caminando, en bicicleta, quizás en tren, haciendo pausas, con subidas o bajadas, muchas veces tropezando. Pero lo importante es que lo transites a tu manera, enamorándote del proceso y no del resultado, incorporando los errores y aprendiendo de ellos.

Al transitar el conocimiento de tu cuerpo y tu sexualidad, puede ocurrir que simplemente te sientas cómoda tal como estás, muy segura del "nací así": "es que soy así"; "es que soy vergonzosa"; "es que soy ansiosa"; "es que soy despistada". Así, asumes que tu sexualidad "es así" y que no cambiará, que ya viviste las experiencias sexuales que necesitabas y te resistes a la idea de salir de esa zona que es cómoda pero te impide ver lo que hay más allá de lo que conoces de ti. Dejamos de intentar conocernos porque "es muy difícil" o porque no sabemos por dónde empezar o qué cuestionar.

Pongamos un ejemplo: quieres aprender un deporte nuevo y tu objetivo es ser la mejor. Pero a medida que pasan los meses, te vas dando cuenta de que practicar te toma varias horas por semana, que involucra cambios de hábitos y frustraciones... y lo terminas dejando. Estabas enamorada del resultado y no del proceso, y eso no significa fallar o que no te gusten los desafíos. Muchas veces nos interesa más el resultado, lo rápido, lo lineal y fugaz. Parece que en esta sociedad, nos centramos solo en el resultado.

BUSCABA UN TRÉBOL DE CUATRO HOJAS Y ENCONTRÉ SEMILLAS: LAS COSAS PUEDEN CAMBIAR

Estábamos en mi casa mi hermana, mi sobrino y yo. En los intentos de crear un huertito, los tréboles decidieron llenar cada espacio de la tierra, realmente una plaga de tréboles, así que decidimos hacer los tres juntos la man-tención del jardín. Mi sobrino, en ese entonces de ocho años, estaba muy feliz porque nos contaba que su gran idea era la posibilidad de encontrar, entre medio de todo, un trébol de cuatro hojas “de la suerte”, decía. Como mi jardín estaba plagado de tréboles necesitaba sacar unos cuantos (varios en realidad) para poder mantenerlos controlados, así que le enseñé a mi sobrino a sacarlos con mucho cuidado con la raíz y la semilla intacta, ya que así no volverían a crecer. Cuando saqué el primer trébol con cuidado para mostrarle cómo se hacía, no podía con- tener su sorpresa al ver la semilla que estaba oculta bajo tierra, así que su plan cambió rápidamente: no buscaría más un trébol de la suerte, sino semillas, porque así él podría plantarlas en un macetero y aumentar la posibili- dad de tener tréboles propios (y así lo hizo). No encontró su trébol de la suerte, pero creó su propio tesoro, encon- trar semillas.

En el proceso las cosas pueden cambiar, pueden transformarse porque todo es dinámico, todos los días, todo tu cuerpo, toda la sociedad se mueve, y si todo se mueve, tu proceso también. Lo importante es aprender no solo de las subidas y bajadas, sino que también de las curvas o cambios de dirección que puedan surgir en tu camino, y así como el objetivo puede ir cambiando, lo importante es que te haga sentido.

TU CAMINO Y EL PAISAJE, INFLUIDOS POR LA SOCIEDAD



Transitar significa “ir o pasar por un lugar”. Imaginemos que estás sobre un camino hecho para ser transitado, para pasar por él, para habitarlo, no solo para llegar a un destino. Este camino es tu vida.

Este camino tiene, por supuesto, un paisaje, que podría ser un bosque, un campo, una ciudad, una playa, el mar, las montañas o tu lugar favorito.

Pero esta vez, el paisaje que nos rodea tiene que ver con cómo está definido el ser mujer en esta sociedad: los modelos de comportamiento, ese rol que nos han impuesto. Entonces el paisaje se ve lleno de estos mandamientos, como carteles enormes a los lados de

tu camino: "pelo largo", "vestido", "rosado", "sentarse con piernas juntas", "depilada", "maternidad", "no hacer trabajo físico", "correr como niña", "llorar como niña", "buena madre", "buena esposa", "maquillaje". En ese paisaje está todo lo que debes y no debes hacer para ser una niña o una mujer.

Hasta escribirlo se siente agobiante. Es así, solo que no lo vemos. Está tan instaurado en la sociedad, que desde el útero de nuestra madre nos regalaban ropa de un color específico y no de otro, porque es lo que corresponde. Si de niñas usábamos el pelo corto, seguramente nuestra madre, padre o cuidador tuvo que aguantar muchas veces la pregunta: "Ay, ¿es niño o niña?" Las personas, sin darse cuenta, están interesadas todo el tiempo en etiquetar, categorizar.

Este paisaje va cambiando constantemente a medida que vamos creciendo y lo vamos transitando. Nuestro ser transita nuestra vida, pero nuestra vida está envuelta por este paisaje creado por la sociedad.

Si transitamos de manera inconsciente, como los caballos de carreras que solo pueden ver la meta e ir todo el tiempo hacia adelante, viviremos como nos digan que tenemos que vivir: influidas por ese paisaje. Pero cuando empezamos a despertar y a hacernos conscientes de que podemos construir nuestra propia realidad, ese camino ya no solo lo transitamos, sino que podemos permitirnos parar de caminar, respirar más lento, sentarnos a contemplar el paisaje y eliminar poco a poco estos mandatos, ir sacando estos carteles a los lados del camino. Así podremos mirar eso que sí queremos ver, como si se despejara una neblina. Generamos nuestro propio y personal paisaje, y empezamos a construir un pensamiento crítico.

A veces ocurre que, cuando somos conscientes, empezamos a aparecer las preocupaciones, porque nos queremos aferrar a una sola realidad. Pero como dice Shunmyō Masuno, monje japonés y autor del libro *Vivir con sencillez*: “Nuestra confusión y preocupaciones surgen de la incapacidad de aceptar que el mundo está cambiando constantemente”.

Y es realmente un alivio aceptar que el paisaje puede cambiar y nosotras también. Empiezas a entender que la sexualidad en realidad eres tú, tú y tu cuerpo, que muchas veces también se ve influido por el paisaje. Pero si eres consciente de cómo se ha construido ese paisaje, podrás moldearlo, y eso te permitirá moldearte también.

RESISTENCIA AL CAMBIO: CRÍTICAS Y AUTOCRÍTICAS

Aunque seamos conscientes de que la sociedad puede influir en cómo nos comportamos para “ser mujer”, igual hay una resistencia al cambio. Muchas veces aparece porque queremos calzar dentro del paisaje, no queremos ser rechazadas en nuestra sociedad, en nuestro círculo, en nuestra familia ni por nuestros amigos y amigas.

Un artículo de 2015, escrito por investigadores de la Universidad de California, llamado *El dolor social y el cerebro*, muestra que la crítica o el rechazo social hace que se activen las mismas partes del cerebro asociadas al dolor físico. La crítica que recibimos activa la corteza cingulada, área dedicada a la consciencia corporal, y la ínsula, otra zona neuronal implicada en la construcción de la idea de identidad, de “quién soy yo”. Ambas, son áreas cerebrales involucradas en el dolor físico.

Estudios científicos se abren a la idea de que el cerebro procesa las críticas de forma similar a la violencia

física. Las críticas sociales duelen tanto como un golpe. El dolor es una sensación desagradable, un mensaje de nuestro cuerpo que nos dice: "Deja de hacer lo que estás haciendo y sal del lugar en el que estás, ahora". La crítica social nos nubla el paisaje y los ojos.

Nadie quiere sentir dolor. Nadie quiere ser excluido. Por lo tanto, nuestro cerebro hará lo posible para que no nos sintamos rechazadas. Esa es la resistencia al cambio que muchas veces aparece.

*"CUANDO COMPRENDES QUE TODA OPINIÓN ES
UNA VISIÓN CARGADA DE HISTORIA PERSONAL,
EMPEZARÁS A COMPRENDER QUE TODO JUICIO
ES UNA CONFESIÓN".*

NIKOLA TESLA

Pero las críticas no vienen solo de afuera. Muchas veces nosotras mismas las generamos desde dentro. Cuando transitamos por nuestro camino, surge algo que parece prácticamente innato: la comparación. Como si hubiésemos nacido con esta capacidad de compararnos de forma natural para sobrevivir. Cuando caminamos y observamos el paisaje, estos mandamientos de la sociedad, y luego volcamos la mirada hacia dentro, inevitablemente aparece la comparación, aparecen cuestionamientos: ¿Qué tan alineada estoy con la sociedad? ¿Qué tan bien lo estoy haciendo como mujer? Algunos ejemplos:

- * Si hay que estar depilada: "¡Qué peluda que estoy!"
"¡Perdón, es que no me he depilado!"
- * Si hay que ser delgada: "¡Qué gorda que estoy!", "¡Me veo gorda con esto!"
- * Si hay que maquillarse y no lo hago: "¡Qué desarreglada soy!"

- * Si hay que usar tacos y no los uso: "¡Qué poco femenina soy!"
- * Si hay que tener hijos y no quiero: "¿Tendré poco instinto de mujer?"

Aquí no solo nos juzga el entorno y los demás. Lo hacemos nosotras, y eso se convierte en una radio mental que no se apaga nunca. Se termina transformando en el lenguaje con el que nos hablamos mientras miramos el paisaje.

Un estudio, publicado el 2010 por investigadores del departamento de psicología de la Universidad de Derby e investigadores de la ciencia de la salud en la Universidad de Aston en Inglaterra, titulado *Having a word with yourself: neural correlates of self-criticism and self-reassurance* (en español: "Hablar contigo mismo: correlatos neuronales de la autocrítica y la autoconfianza"), indica que nuestra actitud hacia nosotras mismas cambia nuestra anatomía cerebral. Cuando te criticas, estás activando todas las partes del cerebro que promueven la ansiedad y la depresión.

La autoconsciencia es clave para entender que eres un cuerpo, un ser concreto en este mundo, que puede mirarse a sí mismo, que va transitando su propio camino. Si te haces consciente de la cantidad de distractores que hay en tu paisaje, empiezas a cambiar la forma de mirar tu cuerpo, y por supuesto, tu sexualidad.

Hablarte con amabilidad despierta partes del cerebro asociadas a la atención y la memoria. Entender que eres capaz de percibir cómo te estás hablando y hacerte consciente de la radio mental que está sonando en tu cabeza, te ayudará a despertar y frenar la autocrítica. Igualmente, serás capaz de entender por qué te estás criticando.

EL CUERPO NO ES UNA DISCULPA INFINITA

CUANDO LA INCOMODIDAD SE HACE PRESENTE EN EL CUERPO, INVITA A LAS PALABRAS A SALIR DE TU BOCA PARA QUE CUALQUIERA QUE TE ESCUCHE SEPA QUE TÚ ERES CONSCIENTE DE QUE NO ESTÁS CUMPLIENDO CON EL ESTÁNDAR QUE LA SOCIEDAD TE INDICA. PERO QUE NO ES QUE NO QUIERAS, SINO QUE SIMPLEMENTE EN ESE MOMENTO NO PUDISTE CUMPLIR LA EXIGENCIA.

*

POR EJEMPLO, CUANDO TE DISCULPAS ANTE ALGUIEN POR NO ESTAR DEPILADA, ES LA SOCIEDAD DICIÉNDOTE QUE: "DEBES ESTAR SIN PELOS EN EL CUERPO PARA SER MUJER". ENTONCES, SI ALGUIEN VE TUS PELOS, PIDES DISCULPAS, PORQUE SABES QUE LA OTRA PERSONA TAMBIÉN VIVE BAJO ESOS MISMOS ESTÁNDARES Y QUE PODRÍA SENTIRSE INCÓMODA POR LO QUE VE (SIN DARSE CUENTA) Y PODRÍA PENSAR MAL DE TI Y JUZGARTE. ENTONCES, LANZAS LA DISCULPA PARA QUE SE SEPA QUE TÚ TAMBIÉN SABES QUE DEBERÍAS ESTAR SIN PELOS, PERO POR ALGUNA RAZÓN NO HAS PODIDO CUMPLIR CON ESA EXIGENCIA...

¡UFFF, SOLO PENSARLO YA ME AGOTA!

VER EL CAMINO DE LA OTRA: EMPATÍA Y COMPASIÓN

Cuando vemos algo que nos genera una sensación desagradable, ya sea en redes sociales, la tele o alguna noticia, nuestro primer impulso es alejarlo de nosotras: “Me duele ver eso”; “Cambia el canal o las noticias, que no me gusta ver eso”.

Los seres humanos contamos con una capacidad llamada **empatía**, que hace posible compartir indirectamente un sentimiento con otra persona. “Tú sientes dolor, por lo tanto, yo siento dolor”. Comparto un sentimiento parecido al tuyo, pero al mismo tiempo, sé que ese dolor que siento no es mío. Sé que siento tu dolor indirectamente. Somos capaces de seguir transitando nuestro camino, pero podemos mirar el camino de las personas que giran alrededor, empatizar y conocer otra perspectiva de alguna situación en especial.

Durante la pandemia, en redes sociales se comenzó a evidenciar una mayor cantidad de publicaciones y de preguntas sobre la sensación de tristeza, agobio, pena, dolor, y no solo por el encierro, sino porque se empezó a visibilizar algo que viene hace cientos de años: la violencia hacia la mujer. Los casos de violencia intrafamiliar y abusos se hicieron más tangibles gracias a medios, colectivos y agrupaciones.

Cada vez más mujeres se hacían conscientes de que algunas de sus vivencias eran realmente un abuso, y así también otras mujeres decidieron sacar la voz.

Una paciente ingresada por vaginismo (dolor en las relaciones sexuales), un día me escribió: “No fue hasta escuchar la canción de Lastesis que pude hacer todo consciente”. Lastesis es un colectivo feminista de la región de Valparaíso en Chile, que creó *Un violador en tu*

camino; una puesta en escena participativa con el objetivo de manifestarse en contra de las violaciones a los derechos de las mujeres en el contexto de las protestas de noviembre de 2019, y que luego se replicó a nivel internacional.

Muchas mujeres me escribían sobre el dolor que sentían cuando veían o leían esas noticias. Dolor por todas las mujeres que habían sido violentadas de alguna manera. No vivimos solo nuestro propio camino, sino que tenemos la capacidad de ver el de otras personas, y especialmente empatizar con nuestro mismo género. Cuando vemos que el camino de otra duele, a nosotras nos duele y afecta también. Esto se llama empatía.

Por otro lado, existe la **compasión**, que es cuando, al enfrentarnos al sufrimiento de otra persona, no necesariamente compartimos el mismo sentimiento, pero sí podemos sentir calidez y amor. Aquí sentimos por la otra y eso nos motiva a aliviar su sufrimiento, y ojalá ser capaces de transformarlo.

En neurociencias sociales, la empatía y la compasión se fundamentan en una ruta neuronal afectiva dirigida al entendimiento del otro. La importancia está en que, si el dolor de la otra se refleja en nosotras con mucha intensidad y resulta que al final experimentamos angustia personal por nuestra empatía, vamos a querer consciente o inconscientemente reducir nuestro propio sufrimiento: “No quiero ver más este tipo de noticias”, querer alejarnos del camino de la otra para que no nos “influya”. Por otro lado, si solo conocemos este tipo de ejemplos, puede llegar un punto en que nos disguste ser mujeres. Por ejemplo: “Quiero ser hombre para no tener menstruación” u “ojalá los hombres tuviesen la menstruación aunque sea un día”. Porque lo que se nos presenta a diario en nuestro

camino y en el de otras, nos aleja de la hermosa visión del ser mujer. Llegamos a sentir que ser mujer es dolor, es injusticia, es inequidad, es desigualdad, es sufrimiento. Y sí, lamentablemente lo es, y es complejo y profundo. Pero es importante que sepas que el ser mujer, a pesar de estar asociado a las injusticias en el mundo, comprende un hermoso poder en nuestro cuerpo, hay una energía femenina maravillosa cuando conocemos nuestro cuerpo y nuestro potencial y lo importante que ha sido este sexo/género en otras culturas.

Por eso, es importante que al transitar sepas que el exceso de consciencia abre la posibilidad de que ser positivas sea una gran lucha... o quizás no. Todo depende de nosotras, porque todas somos diferentes. Puede que al caminar aparezcan cosas con las que empatices, otras con las que no estés de acuerdo, otras que te generen rabia o pena. No solo eso, sino que te encontrarás con otras mujeres que transitan su camino junto al tuyo y te permitirán sentir alegría, alivio, goce, disfrute, ternura y amor. Hay de todo en el mundo, y junto a tu camino verás muchos otros, pero eres tú quien tiene el poder de interpretar el camino que recorren otras personas a tu alrededor para que entiendas la capacidad de influencia que hay sobre el tuyo.

LA MATERIA NO SE CREA NI SE DESTRUYE, SOLO SE TRANSFORMA: MEMORIAS E IMAGINACIÓN

En el campo de la química, existe un principio llamado Ley de Lavoisier, que indica que: "La materia ni se crea ni se destruye, solo se transforma". Es decir, que en una reacción química, los átomos, la unidad más pequeña de la materia, no desaparecen, sino que simplemente se ordenan de otra manera.

Nosotras somos materia, somos cuerpo, somos emociones y memorias. Esto no es aplicado solo a la química que recuerdas del colegio, nosotras somos química todos los días. Cuando cambiamos externamente nuestra relación con el mundo, seguimos siendo las mismas, pero en nuestro interior modificamos la manera de relacionarnos, de pensarnos, de hablarnos y así nos comportamos de diferente manera.

Probablemente hay memorias que guardas en un cofre con mucho amor y las traes al presente cada vez que es necesario para conectar con ellas. Así como existen esas memorias, también hay otros recuerdos que no nos gusta traer al presente, porque nos hacen sentir incomodidad, inseguridad y abren una puerta a que nuestro cuerpo reaccione de tal manera que sentimos menos control, porque hay memorias de vivencias que nos inquietan.

Pero no somos computadores y no podemos mandar a la papelera la carpeta de las cosas que no nos sirven, porque la materia en este plano no se destruye: se transforma, se mueve.

Las vivencias que han construido nuestra sexualidad determinan efectivamente cómo somos hoy con ella, pero si queremos vivir la sexualidad de otra manera, la solución no está en eliminar esas experiencias, sino en aceptarlas y entender que las podemos transformar.

En este punto, solo quiero recordarte que hay vivencias que no podemos abrir solas, y para ayudarnos existen profesionales de la salud, como psicólogas/os y coaches de vida que te orientan a observar y canalizar mejor cada situación.

Así como existe lo que puedes recordar, también existe lo que puedes crear. Esto sería la imaginación, eso que creas en tu cerebro con información que ya tienes, información intrínseca con el objetivo de crear una representación en tu cabeza percibida en algún momento por tus sentidos. Son neuronas trabajando para que creemos imágenes mentales y esa imaginación puede jugar en nuestra contra o a nuestro favor.

A veces, cuando vivimos desconectadas del mundo exterior, nuestra radio mental, que piensa y piensa, nos hace imaginarnos en el peor escenario y sin darnos cuenta, nuestro cuerpo ya sintió ese peor escenario, porque nuestro cerebro no sabe diferenciar la realidad de la "ficción". No logra diferenciar si eso que estás imaginando pasó en realidad o si te lo estás inventando. La imaginación o nos ayuda o nos autoboicotea. Por ejemplo, si tenemos que hablar en público y minutos antes empezamos a imaginar que nos vamos a quedar en blanco o que nos vamos a tropezar al subir, el cuerpo empieza a sentirlo de verdad, y nos ponemos nerviosas porque el cerebro envía señales al cuerpo para que perciba eso y esto nos puede jugar una mala pasada.

En nuestra sexualidad, que es un ámbito más de nuestra vida, pasa igual. Si estoy saliendo con otra persona y dejo correr mi imaginación para que se ponga en diferentes escenarios, pensando que si estoy desnuda la otra persona opinará de mi cuerpo y podría no gustarle, el cuerpo empieza a sentir vergüenza de esa imagen visual inventada, sin haberme siquiera sacado la polera. Aquí entra claramente el trabajo de mi autoimagen y autoestima, que son los que gatillan imaginar una cosa u la otra también, las comparaciones.

Así como creamos memorias e imaginación, las podemos transformar y canalizar hacia un mejor lugar. Transformar es el proceso por el cual hacemos que algo cambie o sea diferente, pero sin alterar sus características esenciales. Mantenemos su origen.

SOY LA ALQUIMISTA PARA SANAR Y AMAR MI PROPIA HISTORIA

Analogía de la cuerda de guitarra:

Te miro, te veo feliz, nuevamente con tu guitarra entre tus manos, sentado y con una profunda sonrisa. Me dices, mientras intentas tocarla:

—Tiene una cuerda rota... —con voz nostálgica.

—¿Por eso dejaste de tocar? —le pregunto.

—Sí, se le rompió hace mucho tiempo. ¡Qué extraño es tocar, mi dedo queda en un vacío cuando toca ese espacio! —mientras le saca la cuerda rota y sigue tocando.

—A ver, sigue tocando —le digo, mientras pienso si soy capaz de notar que le falta una cuerda... Finalmente, no lo noto.

Nos puede faltar algo, una pieza, y para los demás puede parecer que estás bien.

—Dame un minuto, voy a ver si la puedo arreglar —me dices.

Se pone a buscar herramientas y encuentra una cuerda, la instala y sigue tocando.

—Nunca había intentado arreglarla —me dice mientras se ríe.

—¿Nunca, nunca? Pero si la arreglaste en nada de tiempo —le digo.

—Es que no se me había ocurrido... igual se nota la cuerda más gruesa que le puse —me dice.

—¿Pero puedes seguir tocando? —le pregunto impresionada.

—Sí, estamos casi listos —me dice mientras afina la guitarra.

A veces, la vida se toca con una cuerda menos, y solo tú sabes que falta esa cuerda. Se nos olvida que tenemos la posibilidad consciente de arreglarla a nuestra manera y seguir tocando música, de tomar lo que tenemos y hacer algo. Lo importante no está en la persona que logra escuchar música aunque te falte una cuerda, lo importante es que tú hayas decidido volver a tomar la guitarra que tanto te gustaba, que la hayas tocado, que te hayas hecho consciente de que le faltaba una cuerda y que hayas ido por las herramientas para intentar hacer algo.

A veces, hay que hacer las cosas con lo que tenemos en este momento, pero lo importante es hacerlo. A veces, pensamos que no es suficiente para hacer algo, porque la vida actualmente exige mucho, y ya sabes, nos comparamos, pero ya puedes hacer algo por ti, contigo. Y ser alquimista es esto.