

CAROLINA MENÉNDEZ PASTORELLI

@OMVOCADO

EROS

UN JOURNAL
PARA RECUPERAR EL CUERPO,
EL DESEO Y EL PLACER



*Un mapa vivo del cuerpo, del deseo,
de la emoción y de la vida de una mujer.*



Este cuaderno se ensucia.

Se escribe con letra fea, la de verdad, la que sale cuando nadie va a leer. Cuando no se tiene que “ver bonito”, cuando no le tiene que hacer sentido a nadie más. Se deja abierto en la mesa de noche. Se moja con el té, con el mate, con el café. Se contesta a medias para volver a él tres días después, con otra cosa que decir, diferente.

Se contradice, se muere y se revive. Evoluciona y da vueltas como un espiral, para darnos nuevas perspectivas de nuestra verdad.

Puede que hayas comprado otros cuadernos antes. Puede que hayas hecho otros intentos de autoconocimiento, puede que en alguno hayas escrito cinco días seguidos con una letra entusiasta y después nunca más, y que ese cuaderno esté todavía en un cajón, con doscientas páginas en blanco esperándote como un reproche. Es importante que sepas que aquí no hay reproches.

Ese cuaderno no falló porque a ti te faltó disciplina. Falló porque te pedía ser otra. Levantarte más temprano, agradecer más, pensar mejor, convertirte en una versión mejorada de ti que llevas décadas persiguiendo sin alcanzar nunca.

Este te pide algo distinto y más simple: volver.

Volver al cuerpo que ya tienes. Al que come a deshora, al que está cansado, al que a veces está enojado, está frustrado, al que a veces no quiere que lo toquen, al que se enferma cuando lleva mucho rato aguantando algo.

Ese cuerpo sabe cosas. Lleva años sabiéndolas y puede que estemos listas para escucharlas.

Empieza así: con lo que hay, con lo que eres, con lo que sabes, con lo que no sabes, con lo vulnerable, con los miedos al rechazo, al abandono, con lo que consideras que no merece un lugar. Eso es el sustrato, lo que sostiene y va debajo de toda belleza real.

INTRODUCCIÓN



Antes de saber qué quería, qué me encendía,

experimenté primero qué me apagaba;

idealicé lo que me adoctrinaba.

Antes de tener palabras, antes de conocer el placer

mi mente ya se sabía detener.

Antes de querer sentir, yo ya estaba anestesiada.

Antes de decir “esto es para mí”, “esto es lo que deseo”,

yo ya sabía que mi único rol era ser “elegida”.



Antes de poder experimentar lo que es ser

un ser deseante, pulsante, vivo,

yo ya estaba adoctrinada a ser un objeto deseado,

comparable, desechable.



De niña aprendí a esconder el deseo. Que era pecado, que era de “puta”, y era muy malo ser como una puta. Una tenía que ser como una virgen María. O una mujer cuyo único rol fuese la maternidad y el sacrificio sin fin, visto y aplaudido como amor, pero que fuera virgen y sin ninguna gota de gozo o placer en su narrativa, o una mujer que sufría todo el tiempo por un hombre. Muchos otros referentes o alternativas, en realidad, no tenía.

No me acuerdo de que alguien me lo dijera con esas exactas palabras, pero lo aprendí igual. Se aprende mirando, se aprende viviendo según lo que la sociedad recompensa, según lo que la sociedad castiga, según quien tienes que aparentar ser para ser aceptada en un grupo de amigas, como hija o como mujer. Se aprende a través de los rumores de amigas o de familias, que hablan mal de la que es más libre, más suelta, más gozadora, más pecadora, y la excluyen. Entonces, claro, tú no quieres ser ella y eso tiene un precio, un gran y enorme precio: apagar tu deseo para ser una niña buena. ¿Cuál es la función de ser así? Ser la elegida de un hombre. Y si esto no ocurre, eres rara, extraña, no hay amor en tu vida.

Cuando a una mujer le enseñan que para ser amada tiene que hacerse pequeña, apagar su deseo y ser la niña buena para ser elegida, esa mujer será capaz de traicionarse reiteradas veces a sí misma a cambio de aprobación y amor. Será una experta en apagar su propia voz, en aferrarse a lo que sabe que le hace mal, pero que “la deja bien” en la sociedad y comienza a creer que solo puede llenar sus vacíos por una historia de amor tipo Disney. Incluso, creyendo que

ese amor llegará cuando ella sea lo suficientemente dócil, sanada, buena, auténtica, bella.

Hay mucho dinero detrás de las inseguridades de una mujer. Muchos negocios viven y se sostienen por el miedo que se nos enseña a cultivar día a día: miedo a dejar de ser bella, a dejar de ser joven, a no ser lo suficientemente consciente, sana, etc... ¿Qué pasaría con estos negocios si las mujeres volviésemos a conectar con el deseo propio? ¿Con un amor propio que no es dictadura de la perfección, sino un abrazo del momento y su imperfección? ¿Si dejásemos de correr detrás de “ser elegida” y pudiéramos sentarnos a desear?

Ahora, ¿desear qué?, ¿cómo?, ¿para qué?

Cuando vivimos en modo “ser elegidas” vivimos aferradas a lo que llegue, a lo que nos elija. Eso es muy diferente a amar, a amarnos. Es completamente una locura separar una mente que se apaga y ponerla con un cuerpo que se quiere encender. Es imposible, se te apaga todo, la mente, el cuerpo y, finalmente, el alma.

Tu cuerpo y tu alma no pueden sentirse vivos en una mente llena de juicios, en un estrés constante de *performance* para ser elegida corriendo por un... ¿hombre?, ¿amor?, ¿ilusión?, ¿final feliz? Por esto el amor romántico es profundamente violento, porque es una adicción que te desconecta del deseo propio, del alma de tu vida y, sobre todo, te desconecta de conocerte y de amarte, por ende, de realmente conocer a alguien y amar.

Es realmente importante separar amor romántico de romanticismo y de amor. El primero se refiere a ese amor tipo Disney, en el que la princesa siempre perfecta y buena espera a un príncipe siempre perfecto y bueno. El amor, en tanto, es un estado de conciencia, y romanticismo es agregarle romance y belleza a la vida, ¿claro? Claro.

Creo que después de meditar, de ayunar, de leer libros de autoayuda y después de vivir para sanar viene el eros, es decir, vivir conectada a tu deseo. Y eros entendido como estar viva, deseante, profundamente conectada al alma, la verdad y la belleza —ya me estoy adelantando—. Eros es ese deseo de estar encendida, alineada, *turned on* por un otro, por la vida, por tu propósito, por la naturaleza, por una posibilidad; conectada a tu sexualidad, en el sentido de tu creatividad, de tu origen, en el sentido de esa chispa que se encendió al momento de tu





concepción... esa chispa que se enciende al momento de concebir una idea, un sueño, un deseo... Eros es lo que viene después de dejar de anestesiar, después de corregirte, después de dejar de distraerte.

La sociedad nos distrae, nos asusta, y distraídas y asustadas no podemos conectar, pero al mismo tiempo no podemos quedarnos culpando a la sociedad o al mundo exterior, las acciones y medidas para transformarnos y ser más libres solo las podemos tomar nosotras, haciéndonos responsables por completo de cómo nos movemos en la vida. Eros te trae de vuelta la posibilidad de conectar, de presenciar la humanidad en ti y, con ello, de vivir conectada con tu divinidad, sin culpas por desear. Además, sin culpar a los demás, pero con conciencia para comprender desde ahí cómo crear tu propio camino, eligiendo diferente.

Este *journal* pasará mucho rato mostrándote de dónde surge ese estado desconectado: la historia, la economía, la religión, el mercado, la política que decide dónde va tu vida. Ver todo esto no es el final del camino, es apenas el principio.

Entender que algo no empezó contigo sirve para dejar de pelear contra ti misma. Sirve para sacarte de encima una culpa que nunca te correspondió del todo. Pero si te quedas ahí, si el cuaderno termina contigo sabiéndote muy bien explicada y sin mover nada, entonces no hicimos nada. Solo cambiamos a quién culpar.

Y culpar es cómodo. Es tibio. Se puede vivir años ahí, culpando al ex, a la madre, al patriarcado, al sistema y sintiendo que una entendió mucho. Pero entender no es lo mismo que transformar. La lucidez sin acción es solo una jaula más decorada.

El poder no está en saber de dónde viene la herida. Está en lo que decides hacer con ella una vez que la ves.

Y ya que estamos, quiero hablarte con franqueza de los cuadernos que se parecen a este. De la estantería entera del amor propio, la autoayuda y la espiritualidad de moda. Porque yo vengo de ahí, la conozco por dentro y sé dónde están las trampas.

La primera trampa es la fantasía de vibrar alto.

Te venden un estado permanente de plenitud, de abundancia, de luz, de estar siempre bien. Y como ese estado no existe, como ningún ser humano vivo puede sostenerlo, terminas sintiéndote fracasada

por tener días grises, por enojarte, por envidiar, por no agradecer suficiente. Te vendieron una meta imposible y después te venden la culpa por no alcanzarla. Es el mismo negocio de la belleza con otro vocabulario: siempre te falta algo, siempre hay una versión más luminosa de ti que todavía no eres.

La segunda trampa es la positividad tóxica.

La idea de que hay emociones buenas y emociones malas. Que la alegría, la gratitud y la empatía son las evolucionadas, y que el enojo, la tristeza, la envidia y el miedo hay que sanarlos, subir de frecuencia, dejar atrás. Eso es un empobrecimiento enorme, casi una mutilación, porque cada emoción trae información. El enojo te dice dónde pasaron por encima de un límite. La tristeza te dice qué necesita ser llorado para que el cuerpo respire. El miedo te muestra qué te importa tanto que tiembles. La envidia te señala con el dedo exactamente lo que deseas y no te das permiso de querer.

Una mujer que aprendió a sentir solo la mitad de sus emociones perdió la mitad de su información. Y una mujer sin información se pierde, se traiciona, no sabe cuándo algo la está dañando porque le enseñaron que notarlo era falta de evolución espiritual.

Las emociones se leen, como se lee el clima, como se lee el agua, como el Tao lee el cuerpo: cada emoción es un movimiento de la vida y todas, incluso las incómodas, traen algo que necesitas saber.

La tercera trampa es más nueva y difícil de ver, porque viene disfrazada de salud. Es la de los límites mal entendidos.

Se puso de moda una idea del límite que en realidad es fragilidad. Corto, porque yo me merezco. Me alejo, porque mi paz es sagrada. Bloqueo, elimino, me protejo de cualquiera que me incomode, porque cualquier roce se lee como una herida y cualquier herida como una amenaza. Y así, de a poco, en nombre del amor propio, una se va quedando sola. Cada vez más frágil, más incapaz de tolerar la fricción normal de estar viva entre otros, más aterrada por el rechazo y el abandono, hasta que ya no se puede lidiar con nadie que no nos dé la razón completa.

Eso no es soberanía. Es lo contrario, es una fragilidad tan grande que necesita un mundo entero acolchado para no romperse.





El límite verdadero es otra cosa y es casi lo opuesto. El límite no está para alejar a los demás. Está para proteger lo que hay adentro. Para cuidar tu alma, tu deseo, tu tiempo, tu fuego, para que no se los lleve cualquiera. Un límite sano no te aísla del mundo, te da la fuerza para volver a él sin perderte. Te devuelve autonomía, que es poder estar con otros sin desaparecer y poder estar sola sin derrumbarte.

Una mujer con límites de verdad no le tiene miedo a la gente. Tiene raíz. Y desde esa raíz puede acercarse, discutir, amar, incomodarse, quedarse, irse, sin que cada encuentro sea una amenaza a su integridad.

No uses esto para irte del mundo. Úsalo para volver a él con más cuerpo.

Mira de dónde vienen las cosas, sí, pero no para quedarte en la queja. Míralas para recuperar el poder de transformar tu vida. Siente todas tus emociones, no solo las bonitas, porque todas traen mapa. Pon límites, pero de los que protegen tu alma, no de los que te dejan sola en una torre llamándola libertad.

Yo sé que da miedo salir al mundo con el cuerpo abierto. Volver a conectar después de tanto tiempo protegiéndose. Pero es el momento.

Entendamos bien los formatos de vida que nos ofrecen como únicos y válidos, desafiando, y elijamos con sabiduría cuál y cómo lo queremos habitar, sin movernos desde “el miedo a”, sino moviéndonos desde “las ganas de”.

Cuando apagas el interruptor del deseo para encender el del miedo a quedarte sola te das cuenta de que ese interruptor no es solo del deseo. Cuando lo bajas, se van apagando también las ganas de crear, de escribir, de moverse. Las ganas de vivir.

Puedes saber cuánto alguien se reprime por lo difícil que es que esa persona experimente alegría en las cosas simples de la vida. Reprimirse para encajar mata la espontaneidad y la espontaneidad es el sustrato de tu alegría.

Me pasó. Lo viví. Cuando salí de la universidad me fui al sur con mi pareja. Tenía todo lo que “había” que tener: un hombre que funcionaba bien, una casa, un perro. Una vida ordenada y “mostrable”. Estaba elegida. Había ganado el juego de la silla musical, pero no estaba alegre. Había perdido otra cosa, algo que no entendía qué era, pero que, al parecer, era importante.

Me empecé a enfermar. Alergias. Hongos. La piel encendida entera, sin un lugar donde alguien pudiera tocarme sin que ardiera. La boca seca y partida. Una mesa de noche llena de remedios que no resolvían nada, porque ninguno estaba hablándole a lo que de verdad estaba pasando.

Adentro, una depresión que se fue profundizando a tal punto que hubo un tiempo en que no quise seguir viva. Un día, una doctora me miró y me hizo una pregunta que nadie me había hecho: ¿Por qué tu cuerpo no quiere que lo toquen?

No supe contestarle ahí mismo. La respuesta llegó después y llegó completa: porque llevaba años siendo el cuerpo de otros. Porque yo misma le había bajado el volumen a mi deseo para que cupiera en la vida que se esperaba de mí. Un cuerpo que dejó de ser suyo empieza a cerrar la puerta, y la cierra con lo único que tiene a mano: con la piel, con la boca, con todo lo que arde.

Entonces me fui. De la relación, de la casa, del sur.

Anduve por India, Nepal, Australia, Costa Rica. Y no para encontrarme, esa frase me da lata. Fui a reaprender cosas que sabía a los cuatro años y se me habían olvidado. ¿Cuándo tengo hambre? ¿Cuándo tengo sueño? ¿Cuándo alguien me gusta de verdad? ¿Cuándo quieroirme de una habitación?

Esos viajes me devolvieron a la vida y lo digo en el sentido literal.

Fue en esas travesías que entendí lo que sostiene este cuaderno entero: Eros es vivir. Es tener la brújula encendida por dentro. El deseo sexual es una parte y hay muchas otras, y todas se apagan juntas cuando se apaga la primera.

Escribo desde acá. No desde una mujer que lo resolvió, sino más bien desde haberme ido de mí misma durante años, enfermarme y volver.

Me demoré todavía más en entender otra cosa: en el juego de la silla musical nadie escucha la música. La música es apenas el aviso de que la ronda se va a acabar, uno la oye con el cuerpo torcido, midiendo distancias, calculando quién va a quedar de pie. Puede estar sonando lo más hermoso del mundo y no te enterarás nunca, porque tus ojos están en las sillas.





Cuando dejé de jugar no llegó la felicidad. Llegó el silencio y me dio susto. Los primeros meses fueron raros, sin nadie a quien esperar, a quien impresionar, con las noches largas y la gente consolándome. “Ya vas a encontrar a alguien”, “ya te va a llegar”, me decían, como si se me hubiera perdido algo y no como si lo hubiera dejado yo. Hubo días en que quise volver al juego solo por tener algo que hacer.

Y después, de a poco, empezó a volver el cuerpo. Por partes, como vuelve el cuerpo.

Volvió el hambre, sin pedir permiso. Volvió el sueño. La piel se fue calmando, hasta que un día alguien me tocó y no ardió nada. Volvieron las ganas de escribir, que era lo que llevaba más tiempo apagado y lo que más me costó admitir que extrañaba. Volvió la rabia, que resultó ser buena señal. Volvió el dinero, cuando por fin pude decir un precio en voz alta sin bajar la vista. Volvieron amigas que se habían quedado esperando en la orilla mientras yo cuidaba mi puesto. Y volvió una cosa chica que para mí lo dice todo: empecé a despertarme con ganas de algo. No con la lista de lo que tocaba hacer. Con ganas.

Hoy, cuando me acuerdo del juego, me da una ternura rara por esa mujer joven, aferrada a su asiento, con el oído puesto en el peligro. La música siempre estuvo sonando, pero yo estaba demasiado ocupada cuidando mi puesto.

Se puede bailar acompañada, claro que sí. Lo que cambia es que ya no bailas para no quedarte parada. Y hay algo que veo seguido, en mí y en otras: mujeres esperando que alguien llegue a encenderlas, convencidas de que esa energía es para entregársela a otro. Sentadas en el borde de su propia vida, mirando la puerta.

Esa energía fue tuya antes que de nadie.

¿Por qué cultivar el placer?

Es necesario comprender qué vamos a entender por “placer”. Quizás vemos al placer como pecado o como indulgencia, comer mucho chocolate y azúcar y enfermar mi cuerpo. Dejarme llevar por mis impulsos y no ser responsable. ¿Ser infiel? ¿Ser irresponsable y justificarlo todo en la búsqueda de mi placer? Eso no es placer, es infantilismo.