

Las huellas en mi interior

Remedios infalibles para el corazón

Sin duda, las palabras y frases más profundas han surgido de boca de mi madre, después lo fueron de mis maestras, terapeutas, jefas, amigas, compañeras de trabajo y de una que otra profesionalista que he escuchado en alguna conferencia o taller.

Quizá sea difícil distinguir en qué momento ciertas palabras nos funcionaron o nos hicieron click porque no estamos educados para la escucha atenta ni para la autocrítica; sin embargo, cuando se hace un ejercicio de introspección (como en una terapia o un taller de escritura autobiográfica) los recuerdos fluyen y es posible ir tejiendo la red de apoyo que nos ha permitido seguir adelante o reafirmar cuando surge la duda o la certeza.

Mi manual de frases para una vida feliz va más o menos así:

Echa las palabras al viento – De pequeña, mamá solía decirme dicha frase cuando me quejaba porque los niños de la escuela me decían cosas (insultos, según yo) pero entonces, no era suficiente para mí y mi solución más práctica fue pegarles en las espinillas con mis súper zapatos ortopédicos (que para la época eran enormes y durísimos, casi como rocas) hasta que un buen día la maestra mandó a llamar a mi mamá y la estrategia llegó a su fin.

Hacer las cosas de buena voluntad te ayuda – Mamá suele emplear esa frase cuando emprende una encomienda en favor de otros y las cosas fluyen en orden, aplica tanto en primera persona como en tercera persona, refiriéndose a la buena voluntad de los otros para con uno o de uno para con los otros.

¡Esto sí sabe a jugo de tomate! – Existió un comercial de antaño que decía lo mismo pero negando el sabor a jugo de tomate y de ahí, una tía materna tomó la expresión de forma positiva para esos alimentos suculentos que dan alegría al corazón. Por supuesto, es una de mis frases favoritas siendo una glotona de hueso colorado.

¡Un minuto de distracción significa perder todo el hilo de lo que está pasando! – Cursaba el tercer año de primaria y me tocó una maestra súper exigente y disciplinada que no nos permitía platicar ni jugar en clase, bueno, no mientras ella

daba su lección y un buen día, mientras nos explicaba algún tema, uno de los alumnos se agachó a hacer sabe Dios qué cosa y la maestra lo reprendió con dicha frase. En ese momento, todos nos sentimos regañados por igual y quizá la expresión pecó de exageración; sin embargo, si ella supiera en el presente la cantidad de accidentes provocados por las personas que se distraen con el celular, les diría exactamente lo mismo.

Los cambios implican movimiento, el movimiento significa vida y por tanto, los cambios representan la vida – Escuché esta frase en un momento de mi vida en el que literal, estaba sola contra el mundo: era becaria universitaria y el área donde pagaba las horas beca se había quedado sin titular ni coordinadoras y mucho menos, trabajo social; todos habían sido removidos, cambiados o corridos. Una mañana llegué como de costumbre a cubrir las horas-beca y la única persona a la que encontré fue una instructora del diplomado que entonces se impartía. Yo no entendía nada, no sabía por qué no me habían advertido y por qué no me habían cambiado de área también a mí y Silvia (el nombre de la instructora) me hizo entender lo que pasaba y enfrentarlo de la mejor manera explicándome ese asunto de los cambios y la vida, se nota que era de las mejores instructoras que teníamos porque sus palabras siguen haciendo eco en mi mente y las aplico siempre que un cambio inesperado llega a mi vida, amo ese recuerdo porque me impulsó de una forma insospechada.

Lo tuyo no es una patología, te cuesta trabajo gestionar tus emociones y poner límites, pero has aprendido muy bien cómo hacerlo – Fueron las palabras de mi terapeuta al término de mi trabajo personal con ella. Durante año y medio, primero cada semana, después dos veces al mes y finalmente, una vez por mes asistí puntual a la cita conmigo misma para alcanzar ese estado de felicidad y de libertad que extravié en algún lugar del camino y lo logré porque las respuestas y las herramientas siempre estuvieron dentro de mí, sólo que no sabía cómo prestar atención a lo que ya era y ya sentía, me había distanciado de mi esencia y de mi *muchosidad* pero a través del trabajo constante, de la introspección, de la lectura, de la permanencia en quietud y soledad, de construir cada día un mundo diferente fui perfilando a la persona que más amo en la vida: yo.

No querrás meterte con ese alacrán – Al paso de los años, desconozco por qué mi jefa de entonces tenía esa imagen de mí pero siempre declaró que yo era su mejor elemento y que era brillante pero que también podía ser un gran alacrán al que nadie quería tener como enemigo. La frase nunca me pareció un insulto, sino que me divertía y si lo pienso un poco, hoy sí podría decir que la maternidad me ha dado esa cualidad alacranesca para defenderme y defender a mi crío cuando es necesario.

Dignidad – Es una palabra que tatuó mi mente cuando la maestra de Literatura en la prepa, nos contó la historia de una mujer que estuvo en la guerra (no recuerdo cuál ni dónde ni cuándo) y que vio a otra mujer con su hija pequeña desaliñada, a quien le dijo que *“no la amolara”* y que mínimo la peinara y le limpiara la cara y las manos porque en la vida, por más que uno esté pasando por el peor momento había que tener dignidad, lo cual significaba amor propio. Es una palabra que me acompaña siempre que me siento de capa caída o enferma porque se suma a la recomendación que una cuñada de mi madre siempre le dice: *‘manita, píntate los labios y a otra proveniente de su hermana: al levantarte, lávate la cara, aliñate y usa aretes aunque andes en bata.* Creo firmemente en que los tips y consejos entre mujeres son infalibles y en particular, cuando se trata de bienestar y amor por uno mismo o por los demás pues las mujeres tenemos esa cualidad que nos ha sido dada de forma natural no en un sentido sentimentalista, abnegado o sumiso sino en lo que se refiere a la fuerza que llevamos dentro como mamíferas y que nos hace cuidar de nosotras mismas y de la manada de forma instintiva sin meterme a la discusión de si es algo exclusivo de las mujeres.

Mi vida ha estado rodeada de mujeres por todas partes: tengo dos madres, tres tías maternas (una falleció el año pasado y me causó un gran dolor aunque estuvimos tan cercanas en los últimos tiempos que sigue presente cada día), una tía política (viuda de mi tío materno), ocho primas-hermanas (las más cercanas), tres cuñadas (aunque una es de chocolate porque casi no convivimos), todas las amigas de mi hermano menor son mis amigas porque me adoptan como su hermana mayor o tal vez como su cuñada sin serlo realmente, tuve cuatro jefas en mi historia laboral, tengo más de una docena de amigas y actualmente, me rodeo de muchas mujeres

a través de los eventos que organizo sobre maternidad y lactancia materna, además de las actividades sobre escritura autobiográfica en el programa de radio que conduzco cada semana. Sus rostros son diversos pero con gesto determinante, seguro, experto, honesto, amoroso, alegre, amable, generoso y entre ellos, recuerdo el rostro de mi tía fallecida siempre bondadoso y declarando querer a todos.

Las mujeres en mi vida me han guiado, acompañado y enseñado, por eso digo que sus enseñanzas son remedios infalibles para el corazón.

¡Siempre adelante!

Estudí Ciencias de la Comunicación por vocación y por obligación cuando vi que estudiar danza folklórica no era algo alcanzable. En la secundaria, obtuve una beca simbólica que me obligaba a cobrar el cheque en un banco ubicado a unos pasos de la gloriosa Prepa 9 de la UNAM, siempre que caminaba por ahí me veía siendo parte de ese ambiente que olía a universidad y excelencia. Logré el cometido y cursé los estudios de preparatoria en dicho plantel, ¡Una gloria para mí! Cuando egresé y haciendo uso de mi pase automático, elegí primera opción la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales en el programa de Sociología y me aceptaron sin problema (no se trataba de una carrera demandante), con tan mala fortuna que la huelga del 99 me hizo abandonarla porque “no tenía para cuándo terminar”. No recuerdo que haya existido algo en mi vida que me hubiera provocado tanto dolor dejar (ni siquiera aquél novio adolescente que abandoné al ingresar a la Preparatoria), la UNAM para mí significaba identidad en todos los sentidos y logro, por aquél entonces, ser universitario o politécnico valía su peso en oro y no como ahora que lo “in” es estudiar en cualquier universidad privada de mediano pelo; sin embargo, para mí fue una cima conquistada que disfruté profundamente. Convencida estoy de que mi vida sería muy diferente de haber seguido por ese camino, pero a pesar de que me costó tanto trabajo adaptarme al cambio, logré conquistar la siguiente cima que representó emigrar al sistema privado y obtuve grandiosos frutos de ahí: mi primer empleo con un jugoso sueldo y un puesto nada despreciable, experiencia laboral, amistades y uno que otro amor. Después, he

seguido alcanzando cimas, unas más complicadas que otras pero ninguna me ha llevado a territorio errado porque cuando la vida me ha cambiado el rumbo, siempre he encontrado la forma de encontrar la brújula que me ayude a seguir por el sendero.

Estudiar una carrera universitaria para mí siempre significó la más alta aspiración como mujer en mi familia materna, ninguna otra mujer antes ni después de mí obtuvo un título de licenciatura. Hoy, al paso de los años, agradezco haberlo obtenido pero es más significativo el camino que recorrí, a pesar del cambio de universidad y a pesar de sentir que me perdí la oportunidad de una experiencia más académica pero la vida es como es y lo importante, es lo que hacemos con lo que tenemos aquí y ahora y en este momento, me siento feliz y plena, dispuesta a seguir conquistando cimas y descubriendo caminos diferentes.

Tu espíritu

Me pregunto si soy católica, cristiana o apostólica y romana pero no encuentro respuesta. Fui bautizada sin mi autorización, después comulgué por única vez cuando tenía ocho años y fin de la historia. Me gusta asistir a misas cada fin de año y navidad, también en Semana Santa el Domingo de Ramos y uno que otro domingo; nunca comulgo y tampoco nunca me he confesado (¿qué es eso de andar contando cosas personales a un desconocido con gafete de reivindicador único y absoluto en representación de un Dios?) pero disfruto la ceremonia, el acto de religiosidad que envuelve una celebración de misa: los rezos, los cantos, la reflexión (o sermón), el acto de paz con un apretón de manos, el acto de contrición y particularmente, la frase final cual sentencia: *“vayamos todos en paz, la misa ha terminado”* y es que quizá nadie se da cuenta de que quedamos en paz con nosotros mismos, que vamos al encuentro con nuestro interior, con esas cosas feas que a nadie contamos y que cometemos a veces, sin pensar ni sentir de verdad, que asistimos a una misa con el corazón lleno de desilusión y salimos con fé renovada, que le damos la mano a un perfecto desconocido deseándole paz y que recibimos lo mismo, al menos, por unos segundos y eso, ya es demasiado para un día común. Acudimos a misa para pedir soluciones, pero las soluciones están en nuestro

interior, sólo que a veces estamos tan distraídos o confundidos que necesitamos ese espacio de silencio y de reflexión profunda para encontrarlas. Vamos a misa para redención de las almas de los que ya no están más entre nosotros, pero en realidad, vamos por consuelo y lo encontramos en un recinto que por alguna razón extraña nos ofrece tranquilidad y aislamiento por el tiempo que dura la celebración. Hace tiempo vengo anotando esas pequeñas coincidencias entre diferentes credos y enseñanzas porque convencida estoy de que no se trata de adorar a este o aquél dios sino de comulgar con aquello que se cree y que para mí no es otra cosa más que ser congruente entre lo que se piensa y se hace. En lo particular, me gusta más la filosofía oriental y me inclino por eso que hoy llaman el “ser holístico”, en mis búsquedas escuché una frase que me marcó: *“debemos tener fe en que existe algo más que nos trasciende”* llámese como se llame, sea del color que sea y hable en el idioma que sea. Mis mandamientos son más o menos así:

Medito siempre que tengo oportunidad, si es por la mañana siempre es mejor. Rezo cuando no encuentro las respuestas.

Enciendo una veladora blanca cada primer día del mes.

Nunca hago nada que no me gustaría que me hicieran a mí.

Miento cuando es preciso salvar el pellejo (total, ¿quién tiene la verdad absoluta de las cosas?) y porque no todos pueden con la verdad.

Siempre pregunto a mi intuición lo que “más le vibra”.

Anoto cada sueño revelador que surge en mis siestas.

Ayudo siempre que puedo.

No le he robado el amor a ninguna prójima (ellos han llegado a mí, ¡Já!).

Y creo con todo mi corazón, mi mente y mi ser que existe algo allá arriba que me cuida, me protege y me guía.

No juzgo porque no soy dios, cada uno hace lo que puede con los recursos que tiene a la mano y no sabemos nada de las circunstancias ajenas.

Sé que las religiones son creaciones de los hombres según el contexto, los intereses y las necesidades. Creo en la espiritualidad y en la conexión con el universo, ese universo al que todos pertenecemos y en el que nos rozamos de vez en cuando unos a otros transformando vidas ajenas y la propia. Si alguna vez elijo alguna

religión, puede que me convierta a tibetana, ya alguna vez lo intenté y luego por cosas extrañas del destino la vida me llevó por otro camino. Por lo mientras, elijo como religión vivir en paz y armonía cuando se pueda, con quienes se pueda, en el lugar que se pueda y con lo que soy y lo que tengo, que representa una bendición para mí.