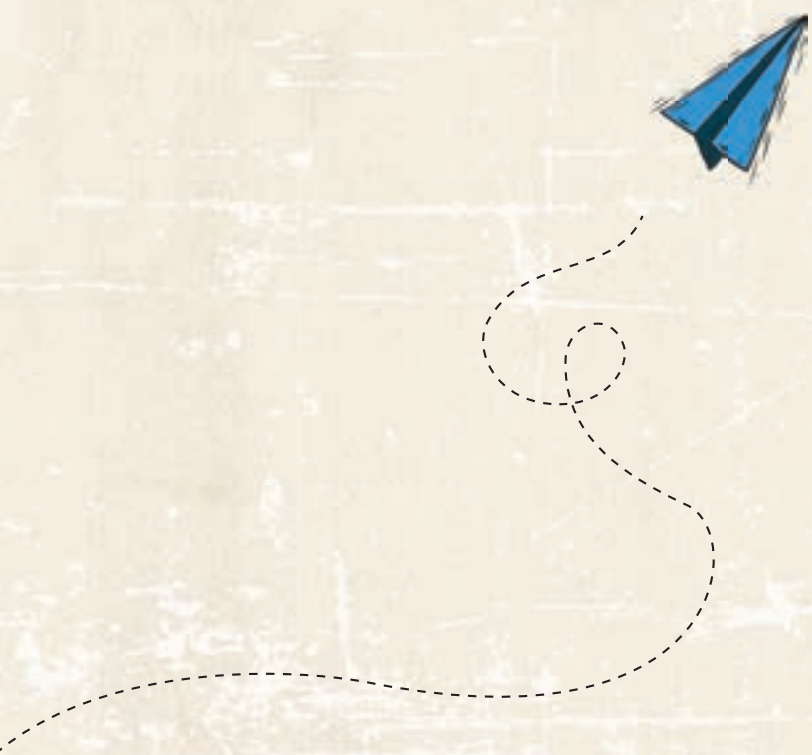


NOS VEREMOS OTRA VEZ

Cartas terapéuticas para trascender la pandemia



Felipe Miramontes (Coord.)



NOS VEREMOS
OTRA VEZ



EXISTENZ. Proyecto de psicología, psicoterapia y filosofía.

1ª. edición, agosto 2023

Responsable del proyecto y de la edición: Felipe Miramontes.

Diseño del libro y cuidado editorial: Lourdes Madrigal.

Los derechos de cada carta pertenecen al autor o autora que amablemente la escribió y autorizó su publicación para la conjunción de esta obra colectiva. El presente texto no tiene fines de lucro, así que se autoriza su distribución gratuita, deseando que llegue a cada persona que pueda recrearla y sentirse acompañada con estas cartas. ¡Gracias por compartir!


Créditos icónograficos:


Portada fotografía by @wirestock; ilustración by @rocketpixel; pág. 10 Freepik.com @rawpixel.com.

Sellos: www.freepik.com / @rawpixel.com, @macrovector.

Fondos páginas: www.freepik.com / @rawpixel.com.

Elaborado en Ciudad de México

A watercolor illustration on a light beige background. On the left, there is a large, detailed cross-section of a brain, showing various lobes and structures in shades of brown and tan. To its right is a smaller, more abstract brain-like shape, also in similar tones. The style is soft and artistic, with visible brushstrokes and blending.



A TODAS AQUELLAS
PERSONAS A
QUIENES ESTAS CARTAS
PUEDAN AYUDARLES
A AYUDAR.

NOS VEREMOS
OTRA VEZ





Cartas terapéuticas para trascender la pandemia



ÍNDICE

El mundo cabe en una carta	13
Prólogo	17
Andrés Kuplen	24
Roberto Mucci	32
José Martínez-Romero Gandos	38
Franklin Trejo	56
Oswaldo Loera	62
Clara Martínez Sánchez	68
MariCarmen Landaverde	74
Roberto Méndez Cervantes	82
Wilmer Palomares Potes	88
Yaqui Andrés Martínez	98
Franco Basso	106
Luis González	126
Axel Otero	134

Hernán Paz	138
Ceci Saint Girons	144
Gastón del Río	158
Catalina Arzoz	164
Analía Boyadjian	174
Adriana Sosa Terradas	186
Guillermo Pareja Herrera	190
Marco di Segni	196
Eliana Cevallos	200
Pako Madera	210
Bárbara Barragán	214
Juan Pablo Díaz del Castillo B.	220
Adriana León Portilla	226
Alejandro Salomón	232
Felipe Miramontes	239

Mr. Jim Daibert
413 15th St.
Ashland, Ky.

Mr. Jim Daibert
413 15th St.
Ashland, Ky.



Daibert
15th St.
Ashland, Ky.

Jim
1128 St.

109 W. Woodlands Pl.
24th Thomas, Ky.

Mr. Jim Daibert
U.S. Post 41
Fairview, Ky.
c/o Mr. U. Goldensch.

Mr. J
413 15th
Ashland

Woodlands Pl.
Thomas, Ky.



109 W
24th

Jim Daibert
15th Street

“
*¡Ojalá la vida se le abra, puerta tras puerta!
¡Ojalá encuentre en sí misma la aptitud para
confiar en ella, y el aliento necesario para otor-
gar justamente a lo difícil y pesado la máxima
confianza! Me gustaría repetir siempre a los
jóvenes una sola cosa (casi lo único que sé con
seguridad): hemos de mantenernos en lo di-
fícil, en lo que pesa; esta es nuestra parte y
nuestra herencia. Hemos de adentrarnos hon-
damente en la vida, que la soportemos y sea
para nosotros carga y peso; en torno nuestro
no ha de haber placer, sino vida.*”

Rainer Maria Rilke,
“Carta a una muchacha”



El mundo cabe en una carta

*O nos salvamos juntos,
o nos hundimos separados.*

Juan Rulfo

Desocupado lector, desocupada lectora:

Quizá recuerdes la ilusión con que *El cartero de Neruda* le entregaba sus cartas al poeta. El camino de ida era para él –así lo recuerdo–, la emoción del encuentro, del disfrute de un diálogo, de la convivencia y del cumplimiento de una misión. Así me siento ahora mismo, al hacerte llegar estas cartas que fueron escritas para ti, en este tiempo, en estos momentos trágicos compartidos.

Algunos amigos y algunas amigas me han encargado ser el cartero que traiga para ti sus palabras. Te confieso que no hay labor que me provoque más alegría. Sobre todo, porque, al acercarte estas cartas, imagino tu rostro, fantaseo con tu reacción y quisiera leerlas junto contigo.

Mis amigas y amigos son todas y todos terapistas, algunos de ellos han escrito sus propios libros, sin embargo, en estas cartas no son los autores los que te escriben, sino solamente ellos y ellas desde su

humanidad sensible y pensante, queriendo contarte algo, comunicarse contigo, a propósito de los difíciles momentos que atravesamos como humanidad con esta pandemia que comenzó a inicios del 2020.

Nada me emociona más que algo valioso e inesperado que llega a mi puerta y se adentra en mi casa. ¡Es la sorpresa, es la sorpresa! Esto significan estas cartas para mí. Con esta emoción te las hago llegar.

Recibe pues, lector, lectora, estas palabras, estos signos que son gestos, insinuación de una amistad extendida, como una botella lanzada al mar, que puede ser encontrada por cualquiera, que pacientemente navega las aguas para... solamente navegar y con suerte llegar a alguien.

Finalmente, quisiera pedirte que compartas estas cartas, que sorprendas a otros y que de asombro en asombro nos encontremos.

Quizá tú, lector, lectora, también imagines y recrees el rostro, la postura y los gestos de quienes te las escriben. Al hacerlo nos encontraremos, nos reconoceremos sin conocernos y posiblemente podamos acompañarnos.

En medio de toda esta realidad actual, te comparto las palabras del poeta argentino Juan Gelman, que resuenan en mí, justo en estos momentos post pandémicos: “La muerte me enseñó que no se muere de amor, se vive de amor”.

Felipe Miramontes

Nos veremos otra vez (Serú Girán)

*Aunque te abrases a la luna
Aunque te acuestes con el sol
No hay más estrellas que
Las que dejes brillar
Tendrá el cielo tu color.*

*No estés solo en esta lluvia
No te entregues, por favor
Si debes ser fuerte, en estos tiempos
Para resistir la decepción
Y quedar abierto mente y alma
Yo estoy con vos.*

*Si te hace falta quien te trate con amor
Si no tenés a quien brindar tu corazón
Si todo vuelve cuando más lo precisás
Nos veremos otra vez.*

*No estés sola en esta lluvia
No te entregues, por favor
Si debes ser fuerte, en estos tiempos
Para resistir la decepción
Y quedar abierta mente y alma
Yo estoy con vos.*

*Si te hace falta quien te trate con amor
Si no tenés a quien brindar tu corazón
Si todo vuelve cuando más lo precisás
Nos veremos otra vez.*



PRÓLOGO

**Lo HUMANO es
más PODEROSO
que cualquier virus**

(2020)

*Sólo se trata de vivir,
esa es la historia,
con la sonrisa en el ojal,
con la idiotez y la locura de todos los días,
a lo mejor resulta bien.*

*Sólo se trata de vivir,
esa es la historia,
con un amor, sin un amor,
con la inocencia y la ternura que florece a veces,
a lo mejor resulta bien.*

Fito Páez

Estamos, seguramente, más de medio planeta vi- viendo esta cuarentena y haciendo lo mejor posi- ble, ante una situación insólita, impensada. Una pandemia, generada por un virus, pequeñito, pero muy activo, que se metió como un intruso en la vida de todos nosotros.

Se cuenta que, en los últimos cien años, la hu- manidad ha vivido alrededor de doce pandemias o epidemias muy extensas. Ahora mismo se ha es- tado recordando aquella pandemia de la llamada “gripe española”, que, junto con las otras, han te- nido una alta tasa de mortalidad. Millones de per- sonas murieron en cada una de esas epidemias.

Sin embargo, con el COVID-19 debemos acep- tar que ahora estamos mejor preparados para afrontarla. En tan sólo dos semanas se ha identifi- cado el virus, su genoma, con ello se ha podido co- menzar la investigación para proponer tratamien- tos y desarrollar las vacunas pertinentes.

La estadística de mortalidad de esta pandemia es gravísima, y habrá que ver al final lo que nos sucede. ¿Cuáles serán los efectos en la salud de este virus? No lo sé.

Sin embargo, pienso también, más allá de los efectos del virus y la pandemia, en cuales serán los efectos de la cuarentena. Creo que esta ha sido la mejor estrategia para prevenir la escalada de con- tagios por el virus. Con ella, hemos impedido su propagación, al quitarle al virus su huésped y su agente transmisor: el cuerpo humano. La cuaren-

tena ha sido, aunque difícil de sostener, una estrategia eficiente.

Lo es respecto al contagio, pero también pensemos en el efecto que tendrá para la vida de cada persona. Detengámonos un momento para preguntarnos: ¿cuáles serán los efectos de la cuarentena en la vida humana? Intentaré un análisis, parcial, porque esto sigue sucediendo. Aún no termina el periodo de resguardo, pero podemos hacer algunas reflexiones y análisis al respecto, de lo vivido hasta ahora. También podemos anticipar lo que sucederá cuando esto termine.

Pienso que podemos nombrar algunas fases en la cuarentena hasta ahora. La primera de ellas, la llamaría fase épica, donde el discurso tenía que ver con ‘guerra’, ‘enemigo’, ‘batalla’, ‘todos juntos luchando por lo mismo’... Una cosa muy épica que sirvió porque mantuvo nuestra motivación al alta, nos permitió afrontar la primera sorpresa y conmoción que nos generó la noticia de este enemigo invisible que nos acechaba. Tuvimos ánimo, asumimos la cuarentena, la defendimos, nos dispusimos a sostenerla como la mejor estrategia y formamos entre todos un gran bloque, que fue la primera respuesta.

El segundo momento de esta cuarentena lo llamo la fase romántica, porque comenzaron a florecer valores fraternos, solidarios, comunitarios. Nos inundó un amor universal. Por ejemplo, los vecinos fueron más vecinos que nunca, de quienes quizá

no sabíamos ni el nombre y pasaron a ser contactos inmediatos. Nos saludamos a través de los balcones, creamos chats y nos ofrecimos compañía y ayuda, nos compartimos información. Ojalá que esto perdure una vez que pase la pandemia, porque surgió la fraternidad y otros valores para la vida común. Aprendimos a unirnos por un mismo objetivo, a reconocer el trabajo de quienes luchaban por la vida y de quienes debían salir a trabajar a pesar del momento.

En tercer lugar, surgió la fase lúdica, en donde apareció el humor, el chiste, la comicidad y la gracia. Empezamos a hacer memes autorreferenciales o dirigidos a otros, sobre el virus, la cuarentena y los contagios, que compartíamos por los chats y las redes sociales. Cumplieron la función de sostener el ánimo en medio de las circunstancias.

Estas tres etapas ya pasaron, no están con la misma fuerza que en su momento tuvo cada una. Ahora transitamos una cuarta etapa, la fase íntima, que nos lleva hacia nuestro interior, donde contactamos con nuestros sentimientos. Por ejemplo, con el miedo, por lo que pueda pasar conmigo y con mis seres queridos, con nuestra situación económica y social. También reconocemos el enojo, porque se extiende el distanciamiento social, porque no puedo salir, porque nadie hace nada para solucionar la situación. De la misma manera, sentimos la incertidumbre ante el camino que tomaremos, sobre lo que pasará después de la pandemia. Aparecen, pues,

emociones que no son agradables: ansiedad, miedo, angustia, porque sentimos una profunda impotencia ante no saber qué hacer con lo que sentimos. Reconocemos distintas respuestas a esta realidad, como es la huida hacia afuera, al mundo, a transgredir las reglas impuestas y necesarias; asimismo, está la huida hacia adentro, donde puede aparecer angustia, depresión, adicciones, problemas vinculares, dificultades para dormir, etc. Esta es la fase que estamos viviendo ahora, y es importante atenderla, por los problemas que pueda generar.

En último término, habrá una quinta etapa, que ocurrirá a la salida de la cuarentena, caracterizada por el planteamiento en tiempo presente, “y ahora, ¿qué? ¿Qué vamos a hacer con todo lo ocurrido, con la experiencia vivida? ¿Cómo vamos a aprovechar esto que vivimos? Podemos llamarla la fase de la responsabilidad.

Detengámonos a pensar cómo debemos vivir esta cuarta fase, porque eso nos preparará para la quinta, la por venir.

Reconozcamos que nadie está en el lugar en donde le gustaría estar, nadie está viviendo lo que hubiera querido vivir en estos días, porque nadie entró a la cuarentena a voluntad. Tuvimos que renunciar a algo: planes, proyectos, posibilidades. Todos estamos renunciando a algo, por ejemplo, a ver a nuestros seres queridos, a tocarlos, abrazarlos, estrechar su mano, estar cara a cara con ellos. Es importante reconocerlo como preparación para

la siguiente fase, que será la de la acción concreta, porque lo que viene, si será bueno, nos necesitará atentos para que pueda suceder.

Planteo a continuación una serie de sugerencias, para que, en este presente, nos proyectemos al anhelado futuro. En primer lugar, mantengamos el contacto, la comunicación, no sólo de lo que estamos sintiendo y nos duele, sino también de lo que hacemos cotidianamente y que nos permite conocer nuevas cosas y emociones agradables. En segundo término, administremos el espacio en nuestras casas, no hagamos todo en un mismo espacio, al menos cambiemos de la mesa al sillón, de este a la cama, etc. En tercer lugar, generemos nuevas rutinas, organicemos nuestra vida de otras maneras, con lo que era bueno de las anteriores y con los nuevos descubrimientos ante la presente situación. La cuarta sugerencia es muévete, de la manera que elijas: haz ejercicio, baila... mueve tu cuerpo. En quinto lugar, administra la información, ni desinformado ni hiperinformado. El sexto aspecto es acompañar a otros, estar para el otro, escribe a tus amigos o familiares que te necesiten, que quizá estén solos y necesiten de una llamada. El último término, trata de mantener una actitud positiva, al comprender lo que reclama de ti este momento, no para modificar la realidad, sino para descubrir tus propios recursos, como preparación a lo porvenir. Esto último implica andar en búsqueda de revelarte, de descubrirte.

Con esto, no se pretende que cambiemos la realidad ante la pandemia, sino que moldeemos la actitud ante lo porvenir. Para después poder encontrarnos, darnos un beso, un abrazo, recuperar la proximidad.

Deseo que todo esto nos genere un antivirus espiritual, para que nada de lo que pueda venir nos afecte tanto como esto de ahora. Confío en que lo humano siempre es mucho más poderoso que cualquier virus.

Claudio García Pintos (2020)

★ Andrés Kuplen ★



Montevideo, diciembre 2020.

Querida Rosita

¿Cómo estás? Desde lo profundo de mi corazón deseo que te encuentres muy bien.

Por este lado, en el sur del continente, la pandemia nos sigue hablando. La incertidumbre, los miedos, las distancias, las cifras diarias de tests, enfermos y muertos, se han transformado en lo que va de este año en ingredientes del pan nuestro de cada día.

La situación mundial, como campana de iglesia, nos llama, en este tiempo, a quedarnos en casa.

Pero pese a este panorama observo, desde la ventana de casa, que la planta que me regalaste dio sus primeras flores. Parece que ignora, o niega, lo que está sucediendo, y junto al colibrí, que bate sus alas con la fuerza de la vida, me confirman que la naturaleza sigue cumpliendo sus ciclos.

Me dispongo a escribirte estas líneas una mañana de domingo. Es diciembre, tiempo de verano, de canto de pájaros, de jardines floridos y aroma a jazmines, el que me recuerda desde mi infancia, que pronto será navidad.

Mientras el silbato de la caldera me avisa que el agua comienza a hervir, en la mesa junto al cuaderno de apuntes, el vaso de madera de palo santo espera

sereno que vierta en su interior la verde y aromática yerba. Es que, a diario, este ritual matinal anuncia que se cebarán los primeros mates de la jornada.

Con seguridad has de saber que la ceremonia del mate es tradición y cultura. Es algo que muchos estamos extrañando compartir en este tiempo de distancias.

Este ritual que compartimos con países hermanos, tiene aquí, en nuestra América del sur, sus raíces en los pueblos originarios guaraníes que vienen poblando nuestras tierras por milenios. El mate es sinónimo de encuentro, de rueda, charla, ensimismamiento e intercambio. En todo caso, queda claro, como lo decía el antropólogo **Daniel Vidart**, que el mate hace la rueda, pues él reúne. Reúne personas o ayuda a reunir las piezas de uno mismo cuando nos sentimos fragmentados.

Lo cierto es que cuando me tomo unos mates me dispongo espiritualmente a reflexionar, pensar... pero no con la cabeza, pues como te conté el mes pasado, hace mucho, mucho tiempo, estoy aprendiendo a pensar desde el corazón. **Blaise Pascal** decía, y con razón, que el corazón tiene razones que la razón no comprende. No lo pongo en duda, lo he experimentado; por eso el mate y este sagrado momento me permiten conectar desde el corazón para escribirte estas líneas.

Asumo que estamos viviendo un tiempo especial. Me pregunto cómo lo estarán viviendo ustedes: tu familia, tu trabajo, vos en lo personal.

<https://i.pinimg.com/originals/1b/8c/6e/1b8c6e06ec62ae5072b47b75647ee45.jpg>



Seguro que este tiempo es diferente a otros tiempos, por primera vez, muchos estamos viviendo los efectos de una pandemia mundial, que afecta los cuerpos, las mentes, los vínculos y debilita el encuentro con lo espiritual. Supongo que esto les pasa a millones de hombres y mujeres en cualquier rincón de nuestra madre tierra. No dudo en reconocer que estamos viviendo un tiempo de crisis.

He leído por ahí que en oriente, los ideogramas con que representan la palabra crisis hacen referencia tanto a dificultad como a oportunidad. También encontré que en su etimología, crisis estaría relacionada a la cruz, croce, cruce, como el cruce de caminos. Y eso para mí, hoy, tiene mucho sentido.

Pienso que veníamos por un camino, quizás adormecidos y, de pronto, la vida nos enfrentó a un cruce. ¿Cómo seguiré? ¿Cómo seguiremos? ¿Qué camino hemos de tomar ahora?

Te cuento que me siento desafiado ante estas preguntas. No tengo la mínima idea de cómo seguiré, pero la esperanza y la confianza me impulsan a procurar dar respuesta. Contra todo lo que he escuchado —porque creo que hemos escuchado mucho— hay algo que voy teniendo claro: no quiero volver a la “vieja normalidad”.

Antes de la pandemia, en aquella normalidad que muchos anhelan, nuestro país tenía el índice más alto de suicidios en América Latina, aumentó considerablemente la violencia intrafamiliar hacia mujeres y niños, más personas jóvenes caían en el

consumo dependiente de drogas. El mundo anunciaba que países desarrollados creaban ministerios de soledad, mientras miles de personas naufragaban muriendo en los océanos de Europa, queriendo ser libres y buscando tierras prometidas con nuevas posibilidades para sus familias.

Estuve pensando, Rosita, porque a veces se me da por pensar, que quizás este es un tiempo crisálida. Un tiempo entre dos tiempos: el de dejar de ser orugas y, transformación mediante, llegar a ser mariposas.

Tal vez este tiempo es un parteaguas, un tiempo entre dos, entre el que fue y el que será. Quizás un tiempo de nacer de nuevo, dejando la vieja piel, como escribe la poeta, en un ropero vacío.

¿Será que el insistente “quédate en casa” es un mensaje para escuchar con el corazón?, ¿será que este es el momento de volver a habitar la casa de la que nos fuimos hace tiempo? Ya no podemos refugiarnos en el ruido, ni podemos escapar viajando, ni calmamos nuestra angustia consumiendo sin parar en centros comerciales. Hoy el brillo del supermercado de objetos brilla por su ausencia. No nos queda otra cosa que encontrarnos ante nuestra existencia desnuda, ante la finitud, contemplar cómo día a día se despliega ante nosotros aquello que veníamos siendo.

Quizá con menos ruido podamos escuchar la voz interior y quizá también nos ayude a comprender qué es lo que la vida nos pide hacer cuando

todo esto pase. Porque de vos aprendí que todo cuanto venimos viviendo pasa y esto, seguramente, también pasará.

¿Será que el tapaboca nos invita a hablar menos y a escuchar más? ¿Será que todo esto, por absurdo que parezca, nos está hablando de algo que debemos comprender desde otra dimensión?

Como verás, estos mates de hoy me permiten reflexionar sobre estas cosas y plasmarlas en papel con palabra escrita.

Cómo me gustaría escucharte, sentados en el café, tomando un café de olla y que me cuentes que pensás sobre todo esto.

¿Cómo vas con el dolor de la pérdida de tu abuelita? Puedo comprender lo duro que es este momento. Yo también perdí a los míos. Cuando me lo contaste me di cuenta de nuestra finitud y pensé, si la muerte está allí, cuánto tenemos que vivir, hoy, aquí, ahora y así. Asumir la muerte hoy me impulsa a abrazar la vida.

¿Seguís cultivando tu jardín? Supongo que ya cosechaste los tomates que tanto cuidado te demandaron.

Como te conté al comienzo de esta carta estamos en diciembre, pronto será navidad, tiempo de nacimiento. Es final de año, solsticio de verano y aquí en el sur el espíritu pide fiesta.

Lo nuevo nace.

Quizá este tiempo crisálida, de pandemia, sea la oportunidad para poder crecer en raíces, ir a lo

profundo y encontrar ríos de agua viva que calmen nuestra sed de sentido.

Mi querida Rosita, deseo que te encuentres fortalecida. No dejes de escribirme, te quiero y te valoro. Recuerdo cómo y cuánto has estado junto a mí cuando más lo necesitaba, cuando solo no podía, cuando eran necesarios el abrazo, la palabra, el silencio y un mate. Hoy quiero estar cerca, acompañándote. Cuídate y recuerda lo que nos cantó **Eladia Blazquez**: “Y aunque el mar sea adverso y estemos inmersos en aguas muy feas / continuemos el viaje que a nuestro coraje la fe lo acarrea...” (Contra viento y marea).

Te mando un abrazo, un mate y el deseo de que pronto podamos volver a encontrarnos.

Con afecto

Andrés



Roberto Mucci

AIR MAIL



Querido Marcos

Cuántas cosas hemos vivido y estamos viviendo en este tiempo en que la naturaleza nos presenta la necesidad de convivir, sin saber hasta cuando con una pandemia, que como otras tantas cosas se ha globalizado. Ningún país, ningún hombre queda libre de esta *pregunta existencial* que nos hace la vida.

Realmente es así de simple, “la vida pasa igual”; hagas lo que hagas, tengas lo que tengas, seas lo que seas. *Pasa, pasa, pasa*. Hay que vivirla a tiempo, porque justamente estamos hechos de tiempo, de un tiempo que no dominamos, sino que nos posee.

La vida es lo que *acontece* en el tiempo, entre la concepción y la muerte, esa dimensión exclusiva del hombre que se desarrolla entre dos límites, un comienzo y un fin. Este doble límite es lo que brinda una doble significación a la existencia humana. El saber que de todas las posibilidades de cobrar existencia la nuestra fue la elegida, y el saber que en el otro extremo todo termina, dotando así de mayor valor cada instante presente, porque es único, irrepetible y personalísimo mi tiempo, que se despliega *en el tiempo* de los acontecimientos.

Se ponen a prueba nuestras fuerzas, nuestras defensas, nuestras estrategias para continuar a pesar de dicha pandemia. Lo que algunos vivencian con profunda angustia, se convierte a su vez para otros en oportunidad para la creatividad, en acciones y actividades que hasta ahora no habían desplegado.

Por momentos queremos despertar y sabernos libres de este flagelo que azota a los más débiles, a los ancianos y a personas con bajas defensas, pero a su vez, es un tiempo que nos convoca a la *resiliencia*, estar sanos en un contexto insano.

Muchas veces, sin motivos y de sorpresa, la vida pega y duele. Los acontecimientos nos asaltan como un ladrón en la noche; quisiéramos despertar para descubrir que tan sólo era una pesadilla, pero todo es realidad y no queda más que integrarlos a la vida y ver cómo continuamos con nuestra existencia.

No obstante, la noche continúa con la fuerza de un nuevo día, el dolor del parto es seguido por la felicidad de una nueva vida, la semilla que muere genera sabrosos frutos; del mismo modo los momentos de prueba se convierten en oportunidades de crecimiento y de maduración personal.

Cuando el sol se oculta en el atardecer, la serenidad de espíritu, propia de una mirada desde la altura, nos permite descubrir que hemos crecido en la penumbra, mientras se gestaba con fuerza un nuevo amanecer.

Es tiempo de poner en práctica tantas cosas buenas, sanas y productivas que pensamos, las que a veces, sugerimos a los demás; hoy nos apelan a practicarlas en nuestra *vida personal y comunitaria*.

La *fuerza de la vida* proviene del interior, de la profundidad de nuestro espíritu. Irrumpe con un movimiento propio que quiere expresarse.



La vida es un proceso dinámico, ascendente, hacia adelante. Para eso hay que animarse a soltar el pasado, perdonar lo que nos hirió y dejar ir lo que no necesitamos para el camino a recorrer y los proyectos a lograr.

La fuerza de la vida se manifiesta por sobre lo negativo, por sobre lo que parece haber finalizado.

Cada uno puede escribir lo que quiera en el libro de su vida, pero la condición es que el mismo esté abierto y que podamos comenzar nuevas páginas; con el libro cerrado o con páginas ya usadas no es posible escribir la constante novedad de nuestra existencia. Dar vuelta la página y estrenar una nueva hoja es el secreto.

El gozo de poder escribir algo nuevo y mejor nos atrae hacia todo lo valioso que puede llegar a darse o construirse.

Las batallas de la vida no son vencidas por los más fuertes, los más potentes y los más astutos, sino por todos aquellos que no pierden la esperanza y creen en la vida a pesar de todo.

Nuestra vida, de ello se trata, ¿qué hemos hecho y que estamos haciendo con ella, qué podemos hacer para protegerla, cuidarla y potenciarla?

Nos creímos sabios y poderosos y venimos a descubrir que hay muchas cosas que no podemos resolver así como así; ni enfrentar del modo como solíamos hacerlo. Necesitamos implementar nuevas estrategias para una vida sana.

Marcos, el cambio es la dinámica de la realidad, todo cambia y eso exige seguir afrontando esos cambios con valentía, con confianza, con coraje, con alegría, con una actitud proactiva. Pero la fuerza está en el amor con que cuidamos de nosotros y de los demás; el amor todo lo puede, nos dice san Pablo. El hombre es más grande y más poderoso que todo lo demás que existe.

Nosotros tenemos en nuestras manos el futuro posible, depende de cada uno responder a la vida sobre lo que debemos *llegar a ser y hacer. La vida y la salud van siempre detrás de un proyecto.*

Querido amigo, todo tiempo es un tiempo propicio para pasar de la queja a la gratitud. El agradecimiento es una logoadtitud existencial. Cuántas

cosas merecen ser agradecidas cada día, aún en medio de la incertidumbre:

La vida, que es don.

La salud, que nos permite disfrutar de la vida.

Los afectos, que nos ayudan a vivir el sentido de la existencia.

La familia, que nos cuida y contiene en todo momento.

El trabajo, por medio del cual podemos vivir dignamente.

Los amigos, siempre presentes en todo tipo de circunstancia.

La democracia, gracias a la cual somos sujetos de derecho.

La naturaleza, que tonifica nuestra mente y nuestro corazón.

La cultura, que alimenta nuestro ser social.

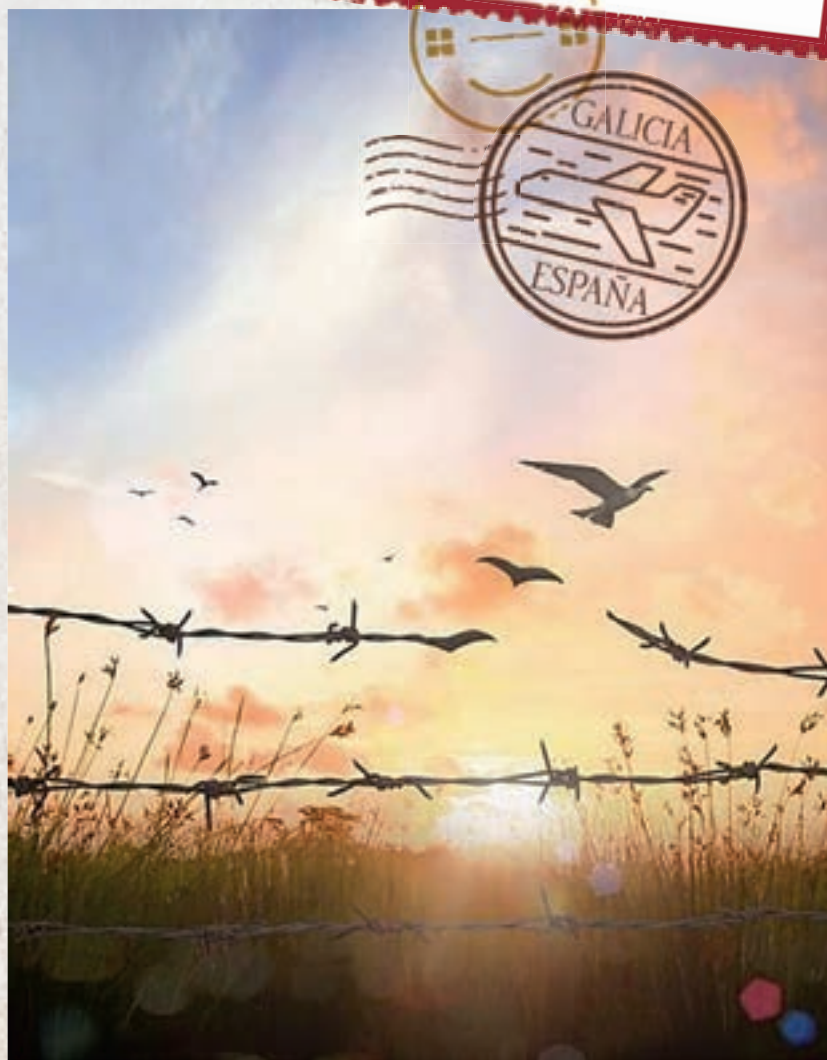
Y tantas cosas más que hacen valiosa nuestra existencia.

Por todo ello debemos *ser agradecidos* con todos, ante todo, siempre. Aunque en ocasiones el sol se oculte, no obstante, sigue estando presente detrás de las nubes. El agradecer hace más sana, liviana y bella nuestra vida.

Con afecto

Roberto Juan Mucci

José Martínez-Romero Gandos



<https://www.pinterest.es/pin/38766148043629650/>

Querido amigo:

Te escribo en un abril primaveral desde esta esquina de la península ibérica, verde y bañada por el mar, con gente magnífica y hospitalaria que los romanos conquistaron hace más de dos mil años y que llamaron *Gallaecia*. Hace ya casi veinte años que elegí volver a conectar con mis raíces e instalarme en estas tierras.

Nos conocimos hace muchos años cuando tú eras un adolescente en crisis y yo un psicoterapeuta joven, dispuesto a romper con los rígidos cánones que nos transmitieron que debíamos seguir en el encuentro con el otro.

Todo comenzó con una *valetudini consulens*, una consulta sobre salud dirían esos romanos conquistadores. Poco tiempo tuvo que transcurrir para que ambos decidiéramos, a mi propuesta, que la relación que debíamos sostener para el ejercicio terapéutico podía transcurrir fuera del espacio definido y estructurado del “consultorio”. Los *Maestros* o *gurús* de ese tiempo se escandalizarían al enterarse que nuestra interacción se apartaba de las directivas rectoras básicas que ellos señalaban, de las que aceptaban poca variación dentro de su marco doctrinario.

¡Oh paradoja! Luego de la aparición de la pandemia por COVID-19 todos estos conceptos sobre encuadre psicoterapéutico se han visto revisados por la necesidad, y se han establecido praxis

mediáticas que han permitido la oferta de psicoterapias *online*. Antes intentábamos presentar innovaciones en Congresos, Seminarios o Conferencias. Hoy en día todo esto se ha visto modificado por una intensa comunicación internacional a través de los medios cibernéticos. Algo hemos ganado.

Lo importante es que, gracias a esa *neocomunicación intrapandemial* (si me aceptas los burdos neologismos) hemos reanudado la comunicación entre ambos. Mucho camino has recorrido. Mucho camino he recorrido. Ciertamente lo hemos hecho al andar, como nos gusta oír en **Machado**.

Me siento feliz porque al cabo de muchos años me reencuentro con un profesional con éxito, autor de numerosos libros, plenamente integrado profesional y familiarmente, en una comunidad culta y libre, muy cerca de mi refugio, mar de por medio, en aquel nuestro *Buenos Aires querido*.

¿Por qué te recuerdo aquellos años de joven adolescente en crisis? Porque has probado, una vez más, que la vida tiene sentido, aún en las peores circunstancias. Tú estabas muy asustado, y yo también, a causa del diagnóstico con el que te habían enviado: observaban síntomas de disociación afectiva, desarmonías en el desarrollo y ambivalencia de sentimientos. Que pasabas por una especie de ensueño autístico que te servía de abrigo, refugio o coartada para una “rebelión caracterológica” que te impedía desenvolver las “conductas elementales de la vida social”. No recomendaban psicoterapia

porque afirmaban que no era posible “la transferencia” con tales sintomatologías, propias de un posible cuadro de brote psicótico e internación en una institución adecuada. Etiquetas... más etiquetas... solamente etiquetas.

A mí me importó la “persona”, única e irrepetible, libre pero transitando por una intensa crisis de identidad adolescente. Y su futuro.

Me propuse una presencia activa, tranquilizadora, intermediaria entre tu fantasía exuberante, en la que se intuía una inteligencia creativa y reveladora de un medio familiar culto y una muy buena educación formal, hasta entonces. Una presencia psicoterapéutica “verdadera” que “curara” con lo que él era, no con lo que había mal aprendido de los “gurús”.

Tú no lo sabes, porque en ese entonces yo era más sartreano y binswangeriano, pero mi Maestro **Viktor Frankl** decía que “yo encontré sentido a mi vida ayudando a los otros a encontrar sentido a la suya”. Y no podía hacer otra cosa que imitar su conducta profesional y personal. Valores de actitud para el logro de un nuevo modelo de vida posible. Valores de experiencia para poner en valor lo positivo de esos pocos años vividos. Y finalmente valores de creación para poder transformar toda esa energía volcada en crípticos dibujos, carteles y collages adolescentes. Un modo simple para transmitirte: “sé conmigo”.

Este llamado del psicoterapeuta respondía a lo que hoy encontramos en mucha bibliografía cercana a mí: la apelación.

No quiero ser un teórico que te escribe artículos especiales, pero no puedo sustraerme a decirte que en esos años en que nos conocimos salió de la imprenta un importante libro en la que, creo, aparece la primera aproximación al término “apelación”. El libro en español de 1971 se llamó *Fenomenología existencial* y su autor fue **W. Luypen**, un escritor que incluye descripciones de este y muchos otros conceptos fundamentales para nuestra actividad profesional, que nos ilustra magníficamente sobre la intersubjetividad.

En nuestros primeros encuentros ya capté tu pedido angustiante de ayuda. Si hubiera estado cerrado en los protocolos aprendidos en la Facultad de Psicología no hubiera comprendido cabalmente tu petición. Estaba preocupado por mí, por si algo me impedía percibir todo lo que implicaba ese llamado y si sería capaz de responder. Todo hubiera fracasado si hubiera estado demasiado ocupado en “asistir al cuadro patológico indicado”, basándome en ideologías, diagnósticos y técnicas y no hubiera roto o superado esa limitación, caer casi una fascinación por el rol de terapeuta y no poder liberarme de una posición egosintónica.

Un amigo mío en los libros, **Gabriel Marcel**, me explicó en sus textos qué implica esa súplica, ese llamado del otro para que vaya más allá de los límites, de mis propios límites... para encontrar apoyo, fuerza y sentido. Él, magníficamente, lo sintetiza en el concepto de *esperanza*, “el arma

de los indefensos”, y que **Luypen**, quien recién te mencioné, relaciona con el amor que se constituye como una “apelación a la libertad del otro”, pero que fructifica si se cuenta con el consentimiento de ese otro.

Entendimos, ambos, que consentíamos en un compromiso especial. Otro amigo en los libros, **Chrétien**, me había dejado una respuesta-síntesis a mi preocupación: “La apelación sólo se muestra o aparece en la escucha atenta capaz de distraerse. (...) Para volverse a esa instancia apelante se necesita un sujeto capaz de acogerla, de recibirla y asumirla como propia, como una tarea que le compromete e incumbe. La apelación sólo se deja escuchar en la respuesta que se ofrece a su llamado. Escuchar y acoger atendiendo a la apelación, dejándose distraer por ella. Sin esa respuesta la llamada no se cumpliría como tal, pues cayendo en oídos sordos, ella misma también cae”.

Magnífico este **Jean-Louis Chrétien**, un filósofo de la tradición fenomenológica que nos dejó recientemente y que manifiesta con otras palabras los conceptos también analizados por **Luypen**. El otro debe hacer uso de su libertad y aceptar mi pedido de “sé conmigo”. Te encantaría leer a Jean-Louis, encontrarías muchos puntos de contacto con tu biografía.

¿Vivir ya ocho décadas me convertirán en un tipo pesado? Tal vez hoy es el día en el que me toca insistir en el maravilloso efecto de la “ape-

lación”. Me tendrás que disculpar. Pero no hace mucho leí que en el fenómeno de la apelación, esta se deja interrogar y nos permite luego analizar su respuesta fenomenológicamente. Nos percatamos así si estamos actuando frente al otro que nos consulta, el otro que sufre, de forma tal que respetamos su libertad y le ayudamos a encontrar sentido a su vida.

Nos preocupamos mucho los psicoterapeutas existenciales por las personas como existentes, por su sufrimiento, por su cura y por la ayuda para recobrar una vida significativa, satisfactoria, auténtica y constructiva. Tal era nuestro propósito cuando pusimos en marcha tu “plan terapéutico”.

La primera acción propuesta fue concurrir, ambos, a la presentación del musical *Hair* que se representaba en esos días en Buenos Aires. Llegó de Broadway en aquel 1968 y constituyó la primera comedia musical del rock, retratando el mundo de entonces: el movimiento hippie, el alegato antibélico por Vietnam, la rebeldía y el idealismo en pos de un mundo mejor. Y además, la revolución sexual. Todo esto estaba en tu imaginario adolescente.

Era un teatro musical dirigido más hacia un concepto, a un propósito, que a una trama en particular. Mostrar la dialéctica hippie que, por ese entonces, creía con fervor en la paz y que con amor se podía cambiar el mundo. Esto aparecía mucho en tus dibujos y collages. Eras buen reflejo de tu época.

Se adecuaba el espectáculo a las necesidades de expresión de sentimientos, ideas y propósitos comunitarios que tú sostenías en su interior, pero que solamente manifestabas con gritos, dibujos obscenos, grotescos o agresivos, que dibujabas en las paredes de tu cuarto o en cartones que hilabas, uno con otro, como un “collage”. Estaba (estábamos) emocionados y felices durante el espectáculo. Luego, en un café, el análisis de lo vivido y de las ideas fundamentales proyectadas en el musical. Yo fascinado por el diálogo inteligente que tú promovías, con abundantes referencias a nuestras primeras conversaciones en la que había mucho de la filosofía sartreana. Discutíamos acerca de la libertad y Sartre era referencia continua.

Perdona si insisto en recordar a mi Maestro Frankl. Lo escuché decir en nuestra querida Buenos Aires que la coexistencia es un yo-tú que tiene carácter de diálogo permanente, diálogo que para lograr su autenticidad debe llegar a la dimensión del sentido, cuya misión más alta es superar todo condicionamiento y sufrimiento, encarnando valores de una manera única y singular. Tu sufrimiento fue mucho pero lo superaste, dejando momentáneamente de lado esa característica tan racional tuya y dedicándote a la búsqueda de respuestas existenciales. Ahora ya llevas escritos muchos libros y tienes una ocupación profesional constante. Si hay un hueco en tus actividades te recomiendo leer *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos*

de la psicoterapia. Entre otros muchos conceptos importantes para la comprensión de la existencia misma encontrarás en la página 49 una explicación mejor mostrada de lo que acabo de mencionar.

Tengo muy presente estos conceptos porque estoy tratando de imitarte y publicar algo que oriente o sirva a mis colegas, para asistir a los otros con mayor eficiencia. Conozco tu curiosidad y me preguntarás sobre qué tema. Pues, sencillo, recopilar teoría y práctica de lo que he venido haciendo durante casi 40 años: la actividad psicoterapéutica en grupos a la que he llamado “logoterapia grupal”, pero enfocada desde la “autotrascendencia recíproca”, que es lo que resultó de nuestra relación de encuentro de aquel entonces.

Si puedes, sigue leyendo en el libro de Frankl y encontrarás que nos dice que “Si hay algo claro y evidente en este punto es lo siguiente: la mera supervivencia no puede ser el valor supremo. Ser hombre significa estar orientado y ordenado a algo que no es uno mismo. La existencia humana se caracteriza por su autotrascendencia. Cuando la existencia humana no apunta más allá de sí misma, la permanencia en la vida deja de tener sentido, es imposible” (op. cit.).

Este “suprasentido” consciente o trascendente encuentra su mejor expresión fuera del lenguaje, construyendo una reciprocidad mediante el amor al otro, sin condiciones. Y esto no puede realizarse fuera de un grupo donde el hombre no puede dejar de “pertenecer”.

Hubo otras salidas a compartir un almuerzo o un café en un lugar tranquilo de la ciudad. Siempre dialogando sobre el sentido de la existencia, la falta de solidaridad en el mundo con los desfavorecidos o los hambrientos; la libertad, sus limitaciones y posibilidades; el encuentro afectivo con los otros o el amor.

La existencia de uno y otro siguieron por caminos evidentemente diferentes. A ambos nos presionaron las condiciones sociopolíticas y económicas. Tú saltaste por encima del Mar Atlántico para encontrar refugio en el Viejo Continente. Perdí tu pista. Yo lo hice muchos años más tarde en otras circunstancias similares.

El siglo XXI trajo consigo muchas calamidades, nada novedosas en la historia de la humanidad. Pero podemos rescatar, de entre las muchas innovaciones que ciencia y tecnología han desarrollado, la maravilla de los actuales medios de comunicación interpersonales. Escribo todo esto que volará por intermedio de la nube cibernética y se reflejará en alguno de esos medios a tu alcance.

Así fue como tuviste la brillante idea de buscarme en esos medios luego de 40 años de no saber nada el uno del otro. Fue una alegría inmensa recibir un mensaje que preguntabas si era aquel José de tu adolescencia, pidiendo disculpas por si le habías mandado un mensaje al gallego del bar aquel de tu barrio en el que tanto dialogamos sobre filosofía y psicología.

Ahora estamos más cerca física y espiritualmente. Tú mismo dijiste en una de esas primeras cartas: “‘Lo extraordinario’ nunca es lo que se ve, sino la mirada que podemos, o no, poner sobre lo ‘ordinario’”. El reencuentro fue extraordinario, sin duda.

Tengo tu segunda carta en la que decías: “Que yo te escriba no es misterio, estuve siempre en ‘contacto’ con vos. Lo que te caracterizaba y que trato de seguir es, justamente, ese coraje de no esconderte detrás de un dogma o detrás de rigideces que, a esta altura del partido, sé que más que seriedad esconden cobardía, comodidad e ignorancia. Hay que tener un poco más de cuidado que ellos (los rígidos) porque uno asume lo que hacen sin tener un paragolpes dogmático. Es el riesgo de la libertad de la que tanto hablamos vos y yo en aquellos años. Salir con los pacientes a una función o a una reunión, tomar cafés, abrazarlos a la muerte de un padre, esas cosas son así nomás, estar presente, eso es.”

No recordaba el momento del abrazo por la muerte de tu padre. Tal vez porque yo estuve muy solo cuando murió el mío, hace muchos años.

Decía, más arriba, que corresponde salirse del marco estricto de la pretendida “ciencia” y lanzarnos a una “apelación” del terapeuta al paciente: “Sé conmigo”. A tanto tiempo de aquellos encuentros la emoción aparece porque “has sido conmigo” y “yo he sido contigo”, todos estos años. Ni el más premiado de los psicólogos de entonces po-

drían haber imaginado tal relación a más de medio siglo de los sucesos. Ni tan importante premio.

Ahora, ambos con familia numerosa, nos vemos abocados a la reflexión sobre el trágico año 2020, que hemos vivido globalmente a causa de la pandemia del COVID-19. Nos planteamos y replanteamos muchas cosas. Especialmente porque estamos rodeados de niños a los que amamos y para quienes deseamos un futuro luminoso.

Si hemos perfeccionado, en el transcurso de nuestras vidas, el pensamiento sobre los *por qué* y los *para qué* de nuestra existencia, ahora necesitamos encontrar y desarrollar nuestra capacidad de encontrar sentido en los momentos más difíciles, especialmente en situaciones enormemente estresantes.

¿Cuál es el sentido de nuestras vidas si un virus puede destruir nuestra felicidad depositada en la alegría de estos niños y en la de nuestras familias? Una vez más, déjame que hable por mí el Maestro **Frankl** y que nos diga algo al respecto desde su *El hombre en busca de sentido*: “Dudo que un médico pueda responder a esta pregunta en términos generales. Porque el significado de la vida difiere de un hombre a otro, de un día a otro y de una hora a otra. Lo que importa, por lo tanto, no es el significado de la vida en general, sino el significado específico de la vida de una persona en un momento dado”.

En un libro, *Filosofía*, que ya tenía a mano en el tiempo de nuestros encuentros psicoterapéuticos,

el gran **Karl Jaspers** decía: “La libertad del hombre le abre a la inseguridad de su ser, a la vez que (le abre) las oportunidades de llegar a ser aun lo que más propiamente puede ser. (...) La existencia del hombre no transcurre como los procesos naturales. Pero su libertad clama por una dirección”.

Y en esta pandemia, que no es tan natural en su origen porque está el hombre detrás con su afán de poder y omnipotencia, podemos encontrar cierto consuelo en las afirmaciones de los Maestros. “Si entendemos por vida la existencia corporal, la vida de un niño es obra de sus padres; pero si no entendemos por vida la existencia corporal, sino el modo de ser espiritual (= esencia), y, por tanto, no el nivel biológico, sino el biográfico, la vida de un ser humano es en realidad su propia obra vital”, nos dice **Frankl** en ese libro *El hombre doliente*, que te mencioné antes. A partir de estas citas podemos inferir que los niños desarrollan su personalidad y desarrollan su existencia, de acuerdo con este “trabajo vital” que está rodeado y condicionado por el entorno familiar, el escolar, el social y el espiritual.

En una crisis como la causada por esta pandemia, sin precedentes en nuestra historia reciente, cualquier medida y restricción nos permite aprender, pero también nos presenta inconvenientes. Todos debemos tratar de evaluar los posibles efectos, reconocer los negativos y reducirlos para mitigar su impacto.

El impacto de la pandemia en los niños me ha preocupado desde el inicio. Gracias a la solicitud de unos colegas canadienses, **Mary y Eduard Marshall**, he escrito (esta vez en inglés) sobre cómo creemos, o esperamos, que pondrán en marcha la capacidad de recuperación los niños y los adultos después de la pandemia. Era septiembre del 2020. Estamos avanzando el año 2021 y aún se espera una tercera ola de infecciones y muerte.

La información errónea que dice que los niños transmiten el virus con mayor facilidad que los adultos produce un prejuicio importante. Esta afirmación es falsa. Las razones de la facilidad de transmisión se atribuyeron a “... no quedarse quieto, no entender u obedecer todas las órdenes de prevención, cuidado y limpieza”, o “no entender la situación”.

Los niños son muy empáticos, pueden razonar siguiendo la conversación sobre el tema con un adulto que sabe cómo abordarlos a su propio nivel. Sin embargo, generalmente no los escuchamos lo suficientemente bien como para tener una idea de sus preocupaciones. No sabemos acerca de sus quejas de forma aislada o sobre su limitación en los juegos y el intercambio social. Quizá muchas cosas necesitan ser repensadas sobre el contacto social de los niños en estas circunstancias. O podemos seguir la exhortación: “A menos que cambies y te conviertas en un niño, nunca entrarás en el reino de los cielos” (Mt. 18; 1-4).

En tiempos de crisis podemos reforzar nuestro sistema de valores, que tiene su sede en la parte más profunda de nuestra personalidad. Sin embargo, esa tarea no será fácil si la humanidad niega la capacidad humana para una auto-comprensión dimensional y cae de nuevo en lo absurdo del consumo, la adicción o el intento de superar la depresión a través del aturdimiento comercial. La pandemia ofrece un momento único en el tiempo para convertir la situación en una oportunidad, como señaló **Jaspers**. Los griegos llamaron a esta oportunidad *kairós*, que representa un periodo indeterminado en el que sucede algo importante. Su significado literal es “momento adecuado u oportuno”.

Pero no hay mucho tiempo que perder. Si no hacemos algo sobre esta realidad que tenemos que vivir en el siglo XXI, corremos el riesgo de no hacer modificaciones a nuestro comportamiento individual y social. El efecto será haber perdido la posibilidad única e irrepetible que desaparecerá para siempre.

Al comienzo de la pandemia me decía un joven colega peruano: “El problema último develado por la pandemia es el del imperioso deseo unamuniano de vivir. O dicho de otro modo, el inminente miedo a morir. La muerte ha salido de su *letheia* (de su ocultamiento), de su anonimato, de sus lugares comunes y ha llegado a la puerta de nuestras casas. Ahora es *aletheia* (des-ocultamiento). La

muerte es noticia, se notifica. Llevamos la cuenta y en la ilusión del número la alejamos. La estadística y las matemáticas son abstracción. Despojan de su significación épica a los acontecimientos. La información nos disciplina, nos pone al tanto y en forma. De ahí la quimera de que estar informados es estar seguros” (Giuliano Milla; 2020).

Querido amigo: va llegando el tiempo en que debo despedirme. No sin antes preguntarme o preguntarnos: ¿Hay un sentido de la vida para todas las edades o cada edad tiene su propio sentido? Podemos recordar que la existencia del hombre se concibe en un continuo, un curso lineal, sin curvas artificiales. El sentido no nos es dado, debemos descubrirlo. No aparece frente a nuestros ojos como una conclusión automática. El proceso es gradual, específico y minuciosamente proyectado en el fondo de la realidad circundante. ¿Cómo aprendemos a seguir este camino? Nuestro primer maestro es la familia, un excelente terreno de socialización que nos permite buscar y, posteriormente, llevar a cabo un sentido personal, único y trascendente. Si la familia fue muy conflictiva deberemos buscar en amigos o compañeros de fatiga. Si no hay salida a la crisis que nos agobia, tal vez convenga buscar lo que tú encuentres en la psicoterapia. Elaborar esa crisis es una educación para la libertad y la responsabilidad. Es imprescindible distinguir, entonces, entre lo que tiene sentido de lo que no, entre lo que es esencial y lo que no lo es.

“*L’essentiel est invisible aux yeux*” (“Lo esencial es invisible a los ojos”), decía **Antoine de Saint-Exupéry** en boca de *El Principito*. Lo importante es dejar aquí por escrito que lo esencial de nuestra relación continúa desde nuestros respectivos hábitats y que hablamos otras lenguas que se agregaron a nuestro cotidiano trajinar. Como decía **Jaques Derrida**: “Mi monolingüismo mora en mí y lo llamo mi morada. Y lo llamo mi morada, lo siento como tal, pertenezco a él y lo habito, me habita. La lengua que yo hablo no es mi lengua”. Ciertamente. “La lengua captura personas”, me dijiste en una oportunidad. Y agregaste: “Captura paisajes y ecosistemas para ser hablada. Participamos de la lengua, pero no nos pertenece. Somos nosotros los que estamos capturados por ellas y nunca lo contrario”.

Estamos lejos y cerca. Existir es ser un ser de lejanías porque no se limita el hombre a ser en el aquí y ahora, sino que esta realidad no lo agota y lo proyecta en la búsqueda de su realización que siempre está en el horizonte como un irrealizable. En esta situación tiene que elegir a cada instante entre todas sus posibilidades, no las pasadas que ya no son, sino eligiéndolas en un juego creador que solamente está en el futuro. El proceso de elección es un proceso liberador, porque le permite huir de lo ya determinado y crearse a sí mismo y a sus mundos. Esto es la libertad. Pero esta libertad le produce angustia. El hombre al existir fuera de sí

no puede sino sentirse amenazado, siempre inseguro de ese su ser en permanente riesgo; y por eso mismo el hombre tiene que cuidar su ser.

Amigo mío, sigamos siendo libres y responsables, únicos e irrepetibles, intercambiando afecto e información con los matices propios de nuestra existencia mundana. Un abrazo desde estas tierras en la que habitaron los bravos ártabros, acaudillados por el valeroso Breogán y que, luego, los invasores romanos llamaron “Portus Magnus Artabrorum”, hoy en día La Coruña, Galicia, España.

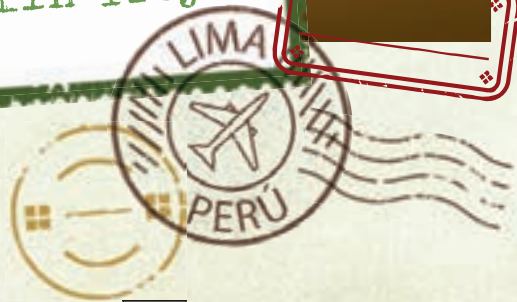
Un abrazo.

José



<https://www.freepik.com>

Franklin Trejo



Hola C:

Me siento un poco extraño al escribirte una carta. No es muy común últimamente, pues bien podría enviarte algún mensaje electrónico o hacerte una llamada; sin embargo, creo que le restaría originalidad y un poco de misterio.

Hoy quiero compartirte algo que durante el desarrollo de la cuarentena aprendí: el sentido de mi *vocación* y la *empatía*.

Creo que el pandemia fue para mí ese *experimentum crucis* del que Viktor Frankl hablaba (sí, me refiero al autor de ese libro que me veías cargar durante algunos meses años atrás, *El hombre en busca de sentido*). Como sabrás, hace un poco más de cinco años empecé a trabajar en un centro privativo de libertad para jóvenes, y muchos de los desacuerdos que hemos tenido han sido por el hecho de tener que permanecer más tiempo del que me corresponde. Estoy seguro que muchas veces has tenido razón. Sin embargo, la pandemia fue mi oportunidad de probar aquello que llamaba *vocación*. Me quería probar a mí mismo si en verdad lo hacía por un sentido de pertenencia genuino (porque tenía sentido para mí) o, por el contrario, tendría que darte la razón cuando me decías que lo hacía por mantenerme ocupado y no ver algunas cosas en mi vida.

Fiel a mi estilo (el cual es muy poco convencional), desde que inició la pandemia hice las coordinaciones para no ir a casa, sino permanecer “in-

terno” en mi centro de trabajo. Y fue así. Recuerdo que (como era de esperarse) no tomaste de buena manera mi decisión, sin embargo, creo que después de una larga charla decidiste no volver a tocar el tema pues la decisión ya estaba tomada.

Confieso que tenía una “idea” muy diferente de cómo iban a desarrollarse las cosas. Sé de memoria las actividades que me toca desarrollar, y por ello dudaba que algo me podría sorprender. Creía que todo estaba bajo control.

Exactamente a las 5:45 am. empieza el movimiento en el centro. Por un lado, un grupo de trabajadores que llega y al mismo tiempo otro grupo que sale; y por otro, un grupo de jóvenes que obtienen la tan ansiada libertad, pero al mismo tiempo otros que se les ve recortada la misma.

En este contexto, y como era de esperarse, mis hábitos que traía de casa se vieron alterados, pues empecé a despertar muy temprano. El tiempo transcurría y obviamente eran más las cosas que me veía en la necesidad de cambiar. Así fue como iba comprendiendo lo que vivía aquel joven por el que trabajaba. Ellos, a diferencia mía, no podían elegir deliberadamente salir por la puerta, yo sí podía, pero elegí no hacerlo. Enhorabuena que me mantuve, pues no hubiese podido encontrar todo lo que líneas más adelante te cuento.

Compartir el mismo espacio (tanto los alimentos como el descanso) me mostró la gran importancia de reajustar mi trabajo. Humildemente,

siempre creí que lo hacía bien, pero el permanecer con aquellos hacia quienes mi trabajo iba dirigido me ayudó a reajustarme. Claro, este reajuste me permitió evaluar una vez más sobre qué me llevaba a continuar trabajando por ellos.

Este fue el primer regalo que obtuve: *reajustarme*. Saber que puedo despertar al día siguiente, no sólo con la idea que lo hice bien, sino que puedo buscar una manera diferente de seguir haciéndolo. Abrió la puerta de un mundo poco explorado por mí. Me movió a *reinventarme*.

¿Cómo hacerlo? ¿Cómo reinventarse en un contexto tan incierto? Todos los noticieros mostraban un escenario hostil para empezar con cuestionamientos ligados hacia el *sentido del trabajo*. Curiosamente, al mismo tiempo también se podía ver con mayor frecuencia el emprendimiento laboral como una forma de hacerle frente a la pandemia. Fue mi anhelo unirme a esa lista también.

La mejor forma de cumplir con dicha tarea fue *compartir algo de mí*. Aquel día fui a casa y despolvé los libros de cuando era estudiante y me atreví a llevarlos. Mientras lo hacía les pedí consejo a algunos amigos sobre sus novelas favoritas, se las pedí prestadas y las llevé también. Pasaron los meses y me atreví dar un segundo paso. Empecé la producción de un proyecto literario, el cual implicaba la lectura y la escritura: la sistematización de sus experiencias durante esta cuarentena. Así vio la luz el proyecto *100 Sueños 1 Libertad*.

Durante todos los meses siguientes trabajamos tres ediciones (la última no se llegó a publicar). Participamos en un evento literario (obviamente de modo virtual) llevado a cabo en Argentina y en un par de eventos a nivel local, donde podía compartirlo.

Creo que reajustar y dar una parte de mí (aquella que nunca mostraba) pudo reconectarme nuevamente con el sentido de mi vocación e incluso con actividades que llenan mi vida, pero que por razones (en proceso de descubrimiento) no me permitía mostrar.

Ahora que te escribo me siento muy animado. Estoy seguro que cuando experimente algún evento similar (espero que no sea una nueva pandemia), me invitaré a “internarme”, es decir, *tomarme un tiempo para ver qué y cómo he estado haciendo las cosas; reajustaré* mi diario actuar y, finalmente, *me animaré a mostrar una parte de mí* que por diversas razones haya estado eligiendo no dar a conocer.

Como sabes, esta pandemia trajo consigo el dar lamentables noticias, como el fallecimiento de un familiar, o que las carencias económicas iban en aumento, por poner un par de ejemplos. Obviamente no estaba en mis posibilidades cambiar la tan lamentable situación que pasaban las familias de los chicos. Sin embargo, lo que sí estaba en mis posibilidades era mostrarme con la disposición de querer escucharlos y de estar para ellos.

Fueron muchos los días que me quedé escuchando y acompañando el llanto de un joven, el

cual veía cómo la pandemia se convertía en algo más que un simple “quedarse en casa”. Elegí estar ahí. No podía cambiar el momento que les mostraba la vida, pero quería que supieran que tal vez esa misma vida me ponía a su lado, y estaba dispuesto a acompañarlos.

Así fue como las palabras *vocación* y *empatía* cobraron un nuevo sentido. Me emociona saber que nuevas formas de comprender estas palabras llegarán a mi vida bajo otras circunstancias.

Antes de despedirme quisiera decirte que me siento feliz cuando recuerdo que todos los días son un nuevo momento para reinventarme en mi vocación. Gracias por acompañarme.

Franklin



Oswaldo Loera



<https://ar.pinterest.com/pin/792774340658800972/>

4 de julio del año 2021, Ciudad de México

Carta para un amigo llamado Felipe:

Querido Felipe, te escribo con un café a mi costado pensando en todos los cafés que tenemos pendientes. Aunque se van acumulando, te confieso, sigo invitándote-prometiéndote que nos veamos y tomemos uno, como queriéndote decir en realidad: *agradezco tu amistad.*

Sabes, me resulta curioso que durante este año pandémico que vamos viviendo, donde tantas vidas se han vuelto cenizas, donde *habitaciones quedaron vacías*, donde los diálogos se han vuelto monólogos, sea particularmente cuando más nos he sentido cercanos. Más curioso aun sabiendo que en realidad nos hemos visto cinco veces, o tal vez menos, lo que me lleva a pensar que *la cercanía entre dos personas no tiene que ver, únicamente, con el estar uno frente a otro, sino con la posibilidad de alcanzar a escucharnos en medio de tanto silencio.*

¡Quédate en casa! nos dijeron, y de un momento a otro perdimos el espacio público, los saludos, el apretón de manos, los besos, los abrazos. ¿Llegaste, Felipe, a pensar en algún momento que algo así *podiera ser*? Ha pasado un año y sigo sin acostumbrarme a no abrazar a las personas que quiero, a no darle la mano a las personas con las que hago terapia, a no plantar un beso en la mejilla de mi mamá, *sin miedo a sentir que la misma*

caricia que celebra la vida, puede dar la muerte. Miedo a la proximidad, miedo a las manos que nos alimentan, miedo a la respiración de nuestra vecina, miedo al otro, miedo a lo otro, miedo a nuestro cuerpo, miedo.

¡Quédate en casa! nos dijeron, y ahora que va pasando un año desde que comenzó la pandemia pienso en la *distribución diferencial del alojamiento*. En un extremo: ¿en qué casa se quedan los sin-casa?; en el otro: ¿cuáles son los parámetros para elegir “dónde estar”, para quien puede vivir en cualquier lugar del mundo? Te confieso, no sin vergüenza, que a diferencia de muchas y muchos, el *quédate en casa* de todas y todos, fue para mí, además de un privilegio, una invitación a la quietud, me recuerdo sentado mirando la noche desde un balcón rojo, escuchando la lluvia, el viento, la vida, todo eso que es inaudible para quienes, como yo, viven huyendo *¿de qué?*

Muchas de las personas con las que hago terapia pasaron de *estar* en una silla frente a mí, a *estar* en la pantalla de mi ordenador. Hay algo perdido en todo esto, no sé bien cómo escribirlo, pero tiene que ver con sentir la *tensión afectiva* que nace del encuentro de un cuerpo frente a otro. Hay algo ganado en todo esto, tampoco sé bien cómo escribirlo, pero tiene que ver con una *ampliación del mundo terapéutico*, de tal modo que la habitación de una mujer en Oaxaca se ha convertido en una parte de *nuestro* consultorio. Hay algo distinto en



<https://ar.pinterest.com/>

todo esto que, aunque tal vez nunca sepa bien cómo escribirlo, tiene que ver con la *distancia cercana* o una *cercanía distante*, que se mantiene irresoluble entre dos personas y que al mismo tiempo es lo que posibilita dialogar.

Yo como tú, Felipe, vivo del diálogo, de las palabras que crean mundos y de las que hablan de cuando un mundo se termina y otro nace. A veces me da por sentir y pensar que estamos cruzando la puerta hacia un mundo-otro, que aún no conocemos, y vamos dejando detrás de nosotros un mundo-viejo que tal vez nunca conocimos del todo.

¡Nueva normalidad! nos dijeron, la sociedad del gel, la vida sanitizada, los parques vacíos, las bocas cubiertas. ¿Quién hubiera pensado que nos acostumbraríamos a vernos tan sólo la mitad de nuestras caras? Hay ciertos gestos que aparecen en las comisuras de los labios cuando reímos, cuando lloramos, que dicen más que todas las palabras juntas y, sin embargo, al paso del tiempo y con sólo medias caras, me parece que vamos desarrollando una especie de *fenomenología de las miradas, de las cejas y de las patas de gallo*. De un modo u otro, si nos cubren la boca, hablamos por los ojos, si nos cubren los ojos, hablaremos por las orejas, porque *lo nuestro es hablar*.

Hablar como un acto de resistencia, sobre todo en un tiempo donde el testimonio de las vidas y las muertes se ocultan detrás de estadísticas y gráficas.

Hablar como un acto de valentía, para crear y habitar un mundo-otro, y al mismo tiempo intentar resguardar lo resguardable del mundo que hemos perdido.

Hablar como un acto de amor, para no devenir cosas, para defender nuestra sensibilidad y nuestro derecho a sentir que la vida es posible a pesar de los pesares.

Hablar como un acto de amistad, para cuidar la ternura, el cariño, la presencia solidaria que pone el cuerpo y dice *heme aquí*, y de esta forma no dejar que la crueldad y la indiferencia tengan la última palabra en estos tiempos que devoran todo lo que no se puede comprar o vender.

Tal vez, Felipe, voy creyendo, no sean cafés los que tengamos pendientes, sino charlas, conversaciones infinitas y *desempoderadas*. Tal vez el café es tan sólo un pretexto para hallarnos y hablar, porque *lo nuestro es escuchar*.

Tu —autoproclamado— amigo

Oswaldo Loera



Clara Martínez Sánchez



AIR MAIL



Bogotá, septiembre 18 de 2020

Mi querido amigo Vásquez, escribo estas letras para acompañarte en la soledad de tu *Faro*, aquellas tierras lejanas en las que pasas largas horas al cuidado de un mar desolado y oscuro, siempre con la esperanza de iluminar a algún navegante perdido, desesperado o desesperanzado en el mar de sus incertidumbres.

Según tu última carta, la pandemia no se ha hecho notar por tu isla, sólo que los mares solitarios albergan más que de costumbre gaviotas y aves y animales migratorios y son contados los barcos que pasan en relación con el gran tránsito marítimo del pasado. Siempre he admirado tu trabajo, no sé cómo haces para pasar largas horas al cuidado de un faro antiguo, del que ya nadie recuerda su nombre, ese faro del fin del mundo al que ya ni siquiera llegan los piratas.

¿Qué te cuento de mí? Yo sigo realizando psicoterapia *online*, me encuentro transitando lo íntimo del encuentro terapéutico. Antes el espacio del consultorio lo delimitaban cuatro paredes, ahora en la virtualidad puedo crear en cada consulta mi propio espacio. Al abrir las puertas de mi hogar también abro el mundo secreto de mi intimidad personal. Aquí el encuentro se desmitifica, se desenmascara. Mi paciente puede desaparecer con sólo un *clic*. Incluso yo también. Si por alguna razón humana estoy cansada, o incluso deprimida, nuestro amigo

el *wifi* puede fallar y ser nuestro aliado emocional. Aquellos espacios que antes mis pacientes me mostraban en fotos ahora los veo en directo. <https://www.freepik.com/>

Tuve que cambiar el contexto de la intimidad terapéutica a la intimidad abierta, como cuando el niño hace *chichi* y *popo* en público en su vasenilla, mientras aprende y todos lo miran y al parecer al niño no le importa; luego ese acto público se vuelve íntimo. Bueno Vasquez, a mí me pasó exactamente lo contrario, lo íntimo ahora es público, ahora el consultorio se abre y lo que digo ya no sólo lo escucha Dios y el paciente, sino los que están alrededor. Incluso si el espacio es pequeño y el paciente no tiene audífonos, otros escuchan tu decir, tus aco-taciones, interpretaciones, elucubraciones, reflexio-nes y hasta las estupideces que a veces dices ¡jajaja! Y pues ya que va, si los padres de ese niño espían y escuchan detrás de las puertas para saber lo que ellos no saben, lo que sus hijos no les cuentan pero sí a su psicóloga, a un extraño que acompaña la intimidad de su psique y su nous.

Lo virtual no ha deshumanizado tanto como creías: efectivamente nada remplazará el encuentro humano.

Aquello que era enigmático para tu familia: “¿Qué haces?” , “¿Qué dices?” ahora es conocido, me dicen sorprendidos. ¡En verdad pasas muchas horas escuchando extraños! Extraños que no son extraños, se convierten en algo también familiar y cercano, escuchando y acompañando a uno tras

otro, donde a veces ni siquiera tomas agua o entras al baño.

Tu consultorio ahora es tu sala, tu habitación, tu balcón o tu comedor. El programa que usas te abraza con sus pixeles: Zoom, Google, Skype o Whatsapp son tus plataformas donde se aloja ahora el misterio del encuentro.

Ese espacio virtual, que quién sabe dónde queda, pero que te permite conocer sus espacios y ellos también los tuyos, o colocar un fondo hermoso de **Van Gogh** o a **Pepe Grillo** o un colibrí mientras tus pacientes muestran también sus gustos. Ese fondo te permite recrear el espacio, tu imaginación se moviliza y es hasta chistoso ver a tu paciente entre nubes y montañas y cuando a veces olvidas colocar tu cortina virtual ellos ven el desorden de tu casa, e incluso tu cama destendida. Te muestras también tal cual eres. Incluso en una ocasión atendí todo el día en pijama, pues me levante tarde y a duras penas alcancé a desayunar. A veces estoy sin maquillaje, cuando antes eso era impensable. Ahora es natural. Incluso a veces estoy un poco despeinada. Aquel espacio formal ahora es más humano, quizás un poco más auténtico. No quiere decir que el anterior no lo fuese, pero creo que la virtualidad permitió más frescura y más fluidez.

Los adolescentes echados en sus camas, cómodos y descomplicados, donde el diván se apodera de la terapia y de las clases de la escuela ¡jjajaja! Incluso a veces, si el día estuvo complicado podemos

cenar o almorzar con nuestros pacientes y ellos con nosotros. Descubrimos nuevos looks, la canas que antes cubría ahora brillan con el sol que entra por mi ventana y las refleja con un destello luminoso al otro lado de la pantalla.

Nos compartimos música, imágenes, videos y objetos de nuestra casa, que antes era imposible compartir. Incluso mis pacientes conocen las pantallas del escritorio de mi computadora, ya saben que tengo la manía de dejar miles de ventanas abiertas, que a veces colapsan el sistema operativo.

Cuando hacemos dibujos, o hacemos tareas escritas, las envían por Whatsapp, por correo, o las muestran en la pantalla y nos permiten tomar una foto. Aquel momento quedó registrado, *selfies* en terapia. Quizás nuestras memorias queden fijadas en estos momentos atípicos, en donde todos, a nivel global, pasamos por la misma crisis existencial. Confrontados con la finitud de la existencia, con la enfermedad, con la ausencia de los seres queridos, con la postergación inevitable de los planes antes seguros, del descubrimiento de lo realmente esencial; del mundo al revés, donde los valores cambiaron su jerarquía, su orden aleatorio, es cambiante el día a día. Donde las estadísticas, aunque las aborrecamos, las seguimos. Donde compartimos los mismos temores y miedos, cambios e incertidumbres de nuestros pacientes, que hacen que ellos, al iniciar la sesión también te pregunten: “¿Y tú como estás?”

No nos alarmemos, Vasquez, si en el futuro entramos como hologramas a las casas, trabajos o lugares personales a hacer terapia; o al contrario, y sean nuestros pacientes que como hologramas nos digan: “¡Buenos días, soy tu Holograma 122, mientras te estás cepillando los dientes!”

En estos tiempos todos nos encontramos cara a cara con lo que **Viktor Frankl** llamaba “el poder desafiante del espíritu”. Te confieso que algunas mañanas tuve que buscarlo debajo de la cama, porque esta pandemia aterroriza y desconcierta hasta al más poderoso. Pero mi espíritu resiliente siempre está viento en popa, no te preocupes, allí llegaré pronto a tu isla, con la fuerza de mi voluntad de sentido, que mueve las velas de mi barco en los mares de la existencia.

Me despido, mi querido Vasquez. Te envío un abrazo hasta la lejanía de ese faro que siempre me ilumina; tu luz llega más allá del tiempo y el espacio. Nos vemos pronto.

Besos

Clara





A quien *co-responda*:

Nunca me gustó la idea de iniciar una carta con la típica frase de “A quien corresponda”. Me parecía algo impersonal o incluso demasiado serio y aburrido. Pero hoy, al pronunciar dicha frase en mi cabeza, me sonó más pertinente que nunca. Así que he decidido no sólo elegirla como un comienzo, sino como una forma de doble deseo:

En primer lugar, fantaseo con la idea de que alguien, en algún tiempo y lugar responda a mis palabras. Y no me refiero al tipo de respuesta que involucra una devolución o vuelta hacia mí. Me refiero a esa forma de respuesta que se genera en una persona. Un eco, una resonancia, un suspiro. Un recuerdo, un alivio, eso que seguro me será inadvertido, pero tal vez, intuido al tiempo.

En segundo lugar, es mi manera de co-responder a quienes habitan en mí a partir de este tiempo inquieto.

Mientras escribo suena de fondo el maestro
Jorge Drexler:

Esto que estás oyendo

Ya no soy yo.

Es el eco, del eco, del eco

De un sentimiento.

Su luz fugaz

Alumbrando desde otro tiempo,

Una hoja lejana que lleva

*Y que trae el viento.
Yo, sin embargo
Siento que estás aquí
Desafiando las leyes del tiempo
Y de la distancia...*

¡Maravilloso! ¿No creen? Y es que eso *estoy siendo*. Siendo mientras lloro, sonrío, rememoro. Agrietándose mi pecho y mi corazón, donde hay tantos otros y otras que habitan en mí. Estoy siendo siempre por otros, con otros, desde otros y para otros. No dejo de verles, de pensar en ustedes y que me evoquen tanto sentimiento. Hoy escribo con, desde y para ustedes.

Me relato desde vidas de tantos y tantas que no están. Y aunque no tengo sus rostros en mi memoria, sí he tenido la oportunidad de conocer a algunos a partir de quienes les aman y se duelen por su ausencia.

Me escribo y comparto desde aquellos *míos* a quienes ya no tuve la oportunidad de abrazar. Lamento no volver a ser mirada por aquellos ojos verdes familiares, nobles y atentos. Hoy nos dejan incompletos.

Ahora me narro desde la falta. Ese vacío que siento en las manos al no haber podido sostener a quienes amo en el momento en que necesitaban amparo, cuidado y consuelo. Los siento aquí en el hueco de estas pequeñas palmas siempre abiertas, quizá a destiempo.

Intentaré co-responder a ustedes y a tantos otros que habitan en mí por sus maneras de sostenerme y transformar mi vida en este tiempo incierto.

A través de los encuentros y desencuentros que hemos tenido, desde y partir de la distancia y la contingencia, es que hoy me *re-conozco*. He ido a ustedes de tantas maneras para regresar a mí distinta. No soy capaz de no pensar en que no he sido transformada.

Hoy me vivo con la sensación de que el mundo es un mosaico fascinante que oscila entre lo vivido y lo perdido. O Incluso con la sensación de lo arrebatado y robado por alguien o algo. Pero eso también es la vida. No una pausa, sino la vida.

Sigo en la postura de que me pareció oportuno, dadas las circunstancias, que interpusiéramos entre nosotros y “el mundo” cierta distancia. Pero más importante aún, lo oportuno en que juntos y juntas construyéramos puentes creativos que nos *inter-conectarán*. Lamento que en ese intento a veces se crearon murallas, y no tantos puentes. También me lamento por quienes quedaron encerrados en prisiones familiares, o aislados y silenciados en la periferia.

El mundo nos demandó velocidad, eficacia, movimientos exactos, eficiencia y un largo etcétera. Qué difícil es acallar el mundo para escuchar la vida, nuestra vida. Les agradezco a todos aquellos que no se sintieron ni los más veloces, ni los más eficientes, ni los mejores, ni mucho menos los más exactos. Les correspondo a todos aquellos que no

sabían, que tenían miedo, que querían ir con calma pues temían caerse. Se vivieron en fragilidad más que en fortaleza. Me hicieron sentir acompañada y menos torpe. Pues ante la irrupción de esto inesperado nos limitamos a ir buscando caminos juntos para mantenernos en pie y no desvanecernos. Agradezco que ante este intento nos esforzamos por validar nuestra vulnerabilidad, abrazando nuestros miedos y nuestros errores. Nos sostuvimos para retomar la búsqueda de un bálsamo en medio de la crisis.

A veces no resultaba tan complicado mezclar la prisa de unos con la cautela de otros para ir de la mano. Nos dimos cuenta que no hay nada de ridículo en empezar a caminar con desconcierto, de que podemos descubrir sobre la marcha. ¿Qué tiene sentido hacer y qué no? *Hay una poética en lo imprevisible.*

Esta última línea me recuerda que también fui invitada por alguien querido a ejercitarme en la calma y quietud durante la fragilidad de los días. Fue como una invitación a vivir lentamente, concentrándome en cada gesto particular de lo cotidiano, con una lentitud elegante y la mirada atenta a los detalles. Percibir con lentitud el habitar del mundo dando pequeños pasos.

Quiero decirle a quien me enseñó a ir con calma, que *me salvó*. Y creo que nos salvó a muchos. Me dio la oportunidad de sostener una mirada atenta en los encuentros que propiciaba. Me per-

mitió un sentido de aproximación o proximidad. Hoy creo rememorar detalles que sin esa quietud no hubiera logrado percibir. La respiración entrecortada compartida, el movimiento de una mano como si lograra desprenderse de algo muy pesado, la sonrisa que cambia, el humor despierto, los ojos risueños, el pasar de un gato que nos exige mirarlo, el silencio que grita y el que acompaña, el desorden de la angustia, el gesto que envejece en pocos días, la despedida que se anuncia sin pronunciarse con exactitud, el alcance de la palabra, los recuerdos en fuga, la pesadez y la crudeza del ritmo del mundo de “afuera” que nos irrumpe. La mirada abandonada al vacío... Podría seguir enlistando experiencias, memorias nítidas que hoy me acompañan y que jamás hubiera podido percibir sin esa invitación de distinguir los detalles. Los pliegues del cuerpo, las pequeñas cosas, los refugios contruidos y los gestos que son caricias.

Me fueron regaladas palabras hermosas que quisiera compartirles. Como en su momento se me ofreció. Les invito a degustarlas lento, en su sonido y en su significado vívido: amparo... hospitalidad... intemperie... apoyo... sostener... resistencia... proximidad... caricia...

Mucho antes de ir atravesando esta situación ya había podido encontrar, gracias a otros, lo estético en el dolor y en nuestros procesos de duelo. No porque sea “bonito”, sino porque me muestra el sentido, un sentido de encuentro sensible, de di-

rección y comprensibilidad de lo que ese duelo nos provoca, nos toca y conmueve. Siempre encuentro en ello belleza y asombro.

No me malinterpreten, no es que me alegre el dolor del otro, sino que hoy, más que nunca, me parece que ante esas experiencias los otros se dejan mirar un poco desnudos ante mí, sin esas ganas de maquillar, ni ocultar nada tras prendas que no son la piel, las entrañas y el alma que grita. No hay tiempo ni fuerza para eso. Todo acontece como es, así, *humano demasiado humano*. Siempre me ha parecido hipnótico que cuando encuentran en mi acompañamiento maneras de mostrarse en su completa desnudez de la experiencia, nos permitimos ser desde lo que surge, y somos tocados y transformados. Hay cierta belleza en esto, siempre me admiro y maravillo de lo que somos capaces de hacer, pensar y sentir como una actitud de resistencia y afrontamiento ante las fuerzas entrópicas que atacan y asedian la vida humana. Aunque confieso que muchas veces me costó, junto con otros, encontrar la belleza ante tanta finitud, injusticia, impotencia y dolor. Sepan que esos momentos sentía que me herían mortalmente, pero sabernos cercanos en resistencia me ayudó a sobreponerme, a acompañar e incluso a sobrevivir.

Entonces, ¿cómo es que este habitar de ustedes me hizo sobrevivir?

Por si no ha quedado del todo claro, lo que hoy quise compartirles es que este tiempo inquieto

me regresó a lo primordial. *Nos necesitamos*. Yo los necesité y seguiré necesitando. Renové mi vida a su lado, compartiendo palabras y gestos, dando y recibiendo refugio en la intemperie de la existencia. Sólo así pude encontrar camino hacia la presencia y el sentido del transitar incierto.

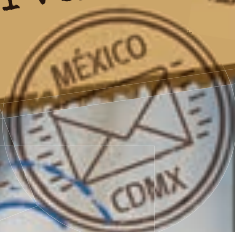
Gracias por eso, a todos quienes han sido centro y refugio. Gracias a quienes me dejaron intentar serlo. Ha sido una espera no solitaria, sino creadora de esperanza que me brindó amparo. Un amparo no hacia el futuro, sino a la cotidianidad de los días y el momento.

Mary Carmen Landaverde



Roberto Méndez Cervantes

EXPRESS
AIR MAIL
FIRST CLASS



Ciudad de México, 1 de mayo del 2021,
a la 1:36 am.

Te escribo desde la madrugada, no puedo dormir y el calor está haciendo de las suyas. Está iniciando el mes y se suman más días y horas a este tiempo, que conforme lo escribo me pregunto si con cada palabra que escribo ya está siendo antes. ¡Qué paradójico! ¿No? Y es que el tiempo convierte el presente en un mapa de vapor; te escribo porque no me entiendo y menos cuando el tiempo parece que ha colapsado en nuestras cabezas.

No sé qué más contarte que no sepas, siento que ha convulsionado mi diccionario, pero bueno, de esas convulsiones, quiero decirte que se me han caído algunas palabras que pendían de la punta de la lengua y han caído en este papel viejo que encontré en una casa ajena.

Te cuento que una de esas palabras que se me ha caído es la de la fragilidad; en ella cabe todo mi cuerpo, me da miedo ¿sabes? Sé que aprendí a escribir y leer esa palabra, pero hoy en día descubro no su significado, sino cómo significa mi existencia. ¿Qué quiero decirte con esto? Que me doy cuenta que mi existencia puede caber en una palabra, que aquello que podía controlar se me escurre entre las manos. Tú sabes que acostumbro a controlar todo lo que puedo, que trato de prevenir, de planear. ¿Te acuerdas de mis agendas? Cómo solía marcar por hora cada una de mis actividades, bueno, hoy me

he quedado en el día de marzo y las hojas se han puesto en blanco, con uno que otro dibujo y una que otra anotación.

Me siento frágil, al punto que escucho como se quiebran los cristales de la certeza de cada ser que está a mi alrededor. Te preguntaría cómo estás tú con todo esto, pero ahora no sé si tenga una respuesta de tu parte, me gusta pensar que sí, pero no lo sé.

Fíjate que no todo es malo, tengo que decirte que esa fragilidad es como una ventana abierta, que permite que pase el susurro de las voces de aquellos que creíamos que no existían y que rozan al menos las orejas y, en el mejor de los casos, el corazón.

Otra palabra que quisiera compartirme es la del *tiempo*; estamos tan acostumbrados a medir la vida en tiempo, en horas, en días, en segundos, y puedo decirte que a partir de todo esto, el tiempo me ha causado una sensación de lentitud, en la que puedo sentir mi cuerpo más pesado; incluso cada palabra y silencio cobran anchura, altura, es decir, tienen una dimensión que parece que dibujan una casa en la que al igual que con la fragilidad quepo en ella. ¿Te das cuenta? Te hablo de lo pequeños que somos.

Siempre se me enseñó a medir el tiempo; recuerdas que papá era un amigo íntimo y fiel de la puntualidad, de la sincronicidad; ya me imagino lo que hubiera hecho ante este tiempo tan distinto. Este tiempo es tan espeso como la leche que bebía



[@virestock](https://www.freepik.com/bye)

de pequeño, o el tiempo es como cuando no quería comer las verduras.

El tiempo me ha hecho saber que la existencia se padece, porque nos pasan las cosas y no como creía, que nosotros pasábamos las cosas. Cuánto puede cambiar el orden de las palabras, ¿no? Pero me doy cuenta que no pude haberlo sabido antes.

Esto me lleva a contarte que vamos teniendo un tiempo para ser conscientes de cómo nos relacionamos con cada palabra que va teniendo efecto en los otros; ahora recuerdo lo valioso que es dar tiempo, o mejor dicho, darse al tiempo, y sobre todo a ese tiempo pastoso, inútil, que nos lleva al centro, al espacio entre las palabras, al espacio entre nosotros.

No quisiera hacer de esta carta algo extenso, así que aprovecharé para irme despidiendo, y es justo de esa última palabra que quiero contarte, la que ha provocado que mi diccionario tiemble, esa palabra es la de la *despedida*.

Recuerdo la voz de mamá, que decía entusiasmada, que me despidiera de papá, que le dijera *adiós* cuando se iba al trabajo. Yo no entendía muy bien, pero ella tomaba mi brazo y lo agitaba de un lado al otro mientras veíamos cómo papá se perdía en el camino.

Bueno, te cuento que en esta palabra no sólo quepo yo, sino que cabemos todos; y es que ahora entiendo que la despedida es un gesto, uno de esos mínimos que tiene que ver con el amor. Bue-

no, en realidad, creo que la fragilidad, el tiempo y la despedida son gestos de amor, pero de un amor finito, un amor entregado a la provisionalidad, a la improvisación, al cambio; es decir, a un amor tan vivo que se mueve, que se sabe vulnerable a la transformación.

La despedida es un gesto que vibra en el cuerpo. Pienso que vibra, porque en el fondo no sabemos si nos volveremos a ver, como en esta carta, que no sé si tendrá alguna respuesta, sin embargo, nos damos a la despedida.

Hoy vibro al escribir porque me he despedido de estas palabras, de estas letras, que dejan de ser mías en el momento en que tú las lees.

Despedirnos es una palabra tan extensa que escribe historias, que nos altera, en el sentido que nos hace experimentar la alteridad, nos da cuerpo, nos hace saber que no sólo hay un yo, sino que hay alguien más, pero sobre todo nos hace sentir, como decía Rainer Maria Rilke, que siempre estamos en despedida.

Atte:

Roberto Méndez Cervantes

Wilmer Palomares Potes



<https://www.freepik.com/>

Una hora antes había llegado a casa. Estaba un poco cansado, pero había sido un buen día, de esos donde los consultantes expresan frases como: “Me estoy dando cuenta que...”, o “No sé de dónde estoy encontrando fuerzas para superar esto, pero siento que lo estoy logrando”; frases que hacen parte de los honorarios emocionales de una de las tareas a las que me dedico y disfruto. Pero, ante todo, frases que alientan y motivan mi quehacer como terapeuta. Ya sabes, *entregar algo valioso al mundo llena la vida de sentido*.

Fui a la cocina a preparar algo de comida, que es algo que disfruto hacer, aunque no tanto como comerla. Me vestí con ropa cómoda, encendí la televisión y estaba al aire el presidente de la República, anunciaba que a partir de ese viernes, había toque de queda, que duraría hasta el lunes festivo. Al parecer, se habían detectado los primeros casos de contagio de coronavirus en Colombia. Esa rara enfermedad del otro lado del mundo visitaba mi país. Honestamente, por esos días pensaba que quizá eso no ocurriría, pero ocurrió. Bueno, así nos pasa a la gran mayoría de personas, sabemos que las adversidades hacen parte de la vida, pero es difícil aceptarlas cuando somos los protagonistas de ellas.

Ese fin de semana tenía planes listos, quería volver a volar en parapente, pero se frustró, así que tendría que ser en otro momento. Debo confesar que la noticia no me preocupó demasiado, así que hice cambio de planes para disfrutar de un puente

festivo encerrado en casa. Eran los primeros días de un largo confinamiento, pero no lo sabía. Así como no sabemos nada de lo que nos depara el futuro y que es mejor no saberlo. ¿Te imaginas como sería la vida sabiendo lo que va a suceder? Seguro viviríamos con miedo ante la llegada de lo adverso y no disfrutaríamos las cosas bellas, pues dejarían de ser sorpresa, conoceríamos su comienzo y su final.

En la tarde del lunes festivo estuve revisando la agenda de consulta de la semana, las clases para la universidad y un par de talleres que debía realizar en dos empresas de la ciudad. Al terminar, quería ver una película, cuando encendí la televisión de nuevo el presidente de la República estaba dirigiéndose a los ciudadanos por todos los canales públicos y privados del país. Anunciaba que a partir del siguiente día se decretaba un confinamiento total de aproximadamente mes y medio, que luego se iría alargando mes a mes. Iniciaba una experiencia social que mi generación nunca había experimentado, nadie tenía experiencia en la gestión pública y personal de un confinamiento. Estaba ante lo desconocido, pero sentía una tensa calma.

La noticia conmocionó al país. Mi familia enviaba mensajes expresando su preocupación, también lo hicieron algunos amigos, la universidad cancelaba las clases hasta nuevo aviso y mi asistente me informaba que algunos consultantes también cancelaban las citas, incluso aquellos que ya atendía de manera virtual. En ese momento sentí un

poco de miedo, la incertidumbre de la existencia que enseñaba en la universidad y de la que conversaba en terapia con los consultantes, ahora era más sentida para mí. Años atrás también había experimentado ese tipo de incertidumbre, pero gracias a esos procesos de desarrollo personal y de actualización del ser que se logran a través de la terapia personal, la terapia de la vida, la lectura, la formación académica y, en general, de toda aquella bondad de la vida que nos hace crecer. Sentía entonces que poseía cierta inmunidad ante la incertidumbre, que a mí no me afectaba tanto, que la incertidumbre y yo teníamos un bello romance. Sin embargo, me di cuenta de que no era así. La sentí, sentí su fuerza avasallante, también la sufrí y, finalmente, la acepté. En los últimos años he comprendido que el sufrimiento se alarga en la medida que no aceptamos lo inmodificable de algunas contingencias.

En esos días estábamos ante la inauguración de la “nueva normalidad”, que incluía restricción de acceso a comercios, dependiendo del último dígito del documento de identidad personal; también para salir solamente a abastecerse de alimentos, el uso obligatorio de mascarillas y una seguidilla de decretos presidenciales que cambiaban constantemente las “reglas de juego”. Además de la seguidilla de videos que enseñaban cómo cuidarse del virus y que hacían sentir como si ese microscópico enemigo estuviese fuera de la casa, preparado para infectar a todo aquel que tuviese la osadía de abrir la puerta.

Todo ello generaba un gran pánico colectivo en la sociedad, era preciso no dejar enrolarse en él, pues es fácil que esto suceda. Recuerdo que el primer día que fui al supermercado durante el confinamiento sentía como si todo lo que tocara fuera una amenaza a mi salud y a mi vida. Al ver los aparcamientos sin vehículos y a muy pocas personas, sentí esa experiencia como en las películas apocalípticas. Al llegar a casa trataba de ser muy responsable con las recomendaciones de asepsia y autocuidado. Todo era diferente y lo sentía muy extraño.

Al ser profesional de la salud podía continuar brindando el servicio de terapia, pero estaba sujeto a cumplir una serie de requisitos de la aseguradora, que hacían sentir a los consultantes y a mí que estar en el consultorio era un espacio amenazante y con riesgo de contagio. Así que decidí realizar toda la terapia de manera virtual. Adapté un espacio en mi casa, incrementé la capacidad de internet y compré una nueva computadora portátil. Sin embargo, varios consultantes continuaban suspendiendo los procesos de terapia y todas las talleres y las actividades de desarrollo personal en organizaciones fueron cancelados. En ese momento consideré que quizá era oportuno despedir a mi asistente, pero no era una decisión fácil para mí. Me detuve y sentí como una voz interior que decía: “Ponte en su lugar”; eso me conmovió, me sentí desafiado, inquieto y con dudas en mi cabeza, pero con una extraña certeza y confianza en mi corazón

decidí que continuara. Mi economía se empezaba a ver afectada, mis recuerdos de un corto curso de finanzas personales me indicaban que debía recortar gastos fijos. Así lo hice, pero mi asistente tenía que continuar. En otros momentos de mi vida he escuchado esa voz, sé que quizá a algunos les parece extraño, pero a mí no. De hecho, esa voz, aunque ocasional, ha jugado un papel demasiado importante en mi vida.

Todo empezaba a cambiar. La “nueva normalidad” dejaba de ser una frase de los medios de comunicación, se convertía cada vez en una palpable y sentida realidad personal. Sé que algunos cambios a veces no se sienten bien, pero tantos cambios al tiempo eran difíciles de asimilar. Sentía esa experiencia como una situación límite, aquellas que confrontan y ponen en jaque el proyecto vital. Pero hubo algo que se convirtió en mi salvación.

Una mañana, después de casi un mes y medio de confinamiento, una amiga me envió un correo electrónico en el que me invitaba a dar un taller sobre afrontamiento de las crisis (y me pedía que no cobrara honorarios). En otras oportunidades lo había hecho, pero esta era particular, mis ingresos profesionales habían disminuido, y aunque hace algunos años he tratado de construir otras fuentes de ingreso, la razón me indicaba que eso no era justo conmigo. Sin embargo, aquella voz del corazón volvió a pronunciarse, diciendo: “No hay tanto merito en ayudar cuando todo esta bien”.

Entonces, respiré profundo y entré en sintonía con mi corazón. En términos profesionales eso no tenía mucho sentido, pero en términos humanos lo tenía todo. Bien lo señaló **Pascal** hace varios siglos: “El corazón tiene razones que la razón no entiende”. Por eso quiero decirte que he encontrado la felicidad en muchas cosas, pero, sobre todo, la he encontrado cuando escucho mi corazón. En aquel momento mi corazón señalaba que mi salvación no se encontraba en preocuparme sólo por mí, sino en ayudar a otros.

En otros escenarios demandaban mi presencia, pero la gran mayoría de esas invitaciones no incluían honorarios, lo aceptaba sin pensarlo mucho, finalmente ya lo había hecho otras veces en mi vida, sólo que ahora se estaba volviendo común, pero en esta ocasión muchas cosas estaban cambiando. El mundo ya no era el mismo. Estaba ante una realidad que demandaba de mí y demandaba lo mejor de mí. Por esos días recordé una profunda frase del doctor **Viktor Frankl**: “No hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a las limitaciones internas, como la conciencia de tener una tarea en la vida”. Y vaya que tenía tareas por aquellos días. No obstante, algo estaba pasando. En la medida en que trataba de apoyar la salud mental en algunas organizaciones, nuevas personas llegaban a la consulta. También otras organizaciones con una economía más robusta me invitaban



<https://www.pinterest.com.mx/pin/703756185678016> / www.freepik.com

a participar. Descentrarme de mí mismo y poner mi corazón y mi quehacer en las necesidades que se presentaban en la nueva realidad, no me daban mucho tiempo para angustiarme. Conectar mi mente y mi corazón con valores superiores sustentaron mi paz y mi motivación.

Ya han pasado varios meses, de hecho, ha transcurrido casi un año y medio. La pandemia y el confinamiento han sido una experiencia difícil para muchas personas. La muerte de seres queridos, el cierre de algunas empresas, el despido laboral; enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad han aumentado en la estadística nacional y mundial. Pero debo decir que, si me comparo, realmente he sido afortunado, y ante ello sólo tengo profunda gratitud. Los temores iniciales fueron menguando, me di cuenta que ante las situaciones complejas de la vida hay aspectos que no puedo perder de vista. Primero, aceptar las nuevas condiciones inmodificables me ayudó a asumir una adecuada actitud, porque sin aceptación quedamos atados y atrapados en la complejidad de la situación misma. Segundo, la adaptación al cambio ha jugado un papel definitivo, pues luchar contra la corriente es desgastante... y esta corriente ha sido muy fuerte. Ya el evolucionismo social nos ha indicado que en las situaciones límite de las sociedades no sobreviven los más fuertes, o los más inteligentes, sino los que poseen o desarrollan la capacidad de adaptarse, esa capacidad que nos permite entrar en diálogo

con las circunstancias y llegar a acuerdos. Tercero, la creatividad encuentra un terreno fértil para emerger, esto lo experimenté en varias áreas de mi vida, ya que surgieron nuevas ideas para optimizar los recursos y nuevas formas de llevar a cabo mi trabajo, mis intereses y hasta mis pasatiempos. Y finalmente, confirmo una vez más las contundentes palabras del doctor **Viktor Frankl**, que nos posicionan responsablemente ante la propia existencia: “No importa tanto lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros”.

Me despido de ti como los compañeros de viaje que somos. Vamos transitando la vida sin saber lo que nos depara, pero acompañados siempre con la irrenunciable libertad de elegirnos ante cada circunstancia, para responder ante ella de la manera más significativa posible.

Con afecto,

Wilmer Palomares Potes



Yaqui Andrés
Martínez



<https://www.pinterest.com.mx/pin/21420252606828330/>

Papá:

Puf! Hace mucho que no decía/escribía esa palabra. Y volver a expresarla me sacudió. Tengo una serie de ideas que quiero expresarte, pero lo primero que me vino a la mente al escribir esa palabra, “papá”, fue sentir que te extraño. Sí, te extraño mucho y sé que no dejaré de hacerlo mientras viva. Es extraña esa sensación de seguir siendo por siempre un niño ante ti. Sentir mi fragilidad y el dolor por tu ausencia, aún ahora cuando hace más de diez años que dejaste de llegar de maneras novedosas a mi vida.

Recuerdo que cuando habían pasado apenas unas semanas de tu muerte, me percaté de que no me sentía cómodo diciendo que “ya no estabas aquí”, porque yo seguía sintiendote, como te siento ahora, muy dentro de mi pecho, muy dentro de mi piel. Asimismo, tampoco me acomoda decir que te fuiste, porque para mí es importante sentir que sigues conmigo, que te veo cada vez que me veo (sí, cada vez me parezco más a ti físicamente), y eso me llena de orgullo.

No, prefiero decir que ya no llegas. Ya no llegas como antes a mi casa, a mi mundo, a mis actividades. Y es ahí donde te extraño profundamente. Y sí, puedo confesarte que a ratos llegas pocas veces a mis pensamientos, aunque siempre hay un espejo, un escrito, una idea que me recuerda a ti y me hace extrañarte.

Pienso, por ejemplo, como me hubiera gustado mostrarte los libros que he seguido publicando, compartirte mis logros profesionales y mirar tu sonrisa y el brillo de tus ojos (porque sé que siempre estuviste muy orgulloso de mí; esa es una fuerza que me sostiene en muchos momentos de mi existencia).

Muchas veces me sorprendo al imaginar tus posibles conversaciones con mi esposa. No llegaste a conocerla y eso me parece una gran pérdida, pues sé que tendrían una gran simpatía el uno por el otro. Así que ahora me conformo con contarle anécdotas tuyas, *nuestras*, para presentarte con ella a través de mí.

También imagino las conversaciones que podríamos haber sostenido con respecto a la situación actual del mundo, tanto la política de nuestro país como la del mundo entero. Recuerdo que es un tema que te apasionaba y del que siempre me gustó aprender de ti, de tus conocimientos y tu cultura, pero sobre todo de la manera en cómo te apasionabas por transmitirme tu sentido de justicia, de igualdad y de posibilidades para la existencia humana. Nuestras conversaciones solían ser “poderosas”, como me gusta decir, ya que solía sentirme diferente después de ellas.

También imagino todo lo que podríamos haber comentado sobre la situación actual, a partir de la pandemia que aqueja a nuestro mundo.

Cuando me invitaron a escribir una carta, en un primer momento pensé: “¿A quién querría es-

cribirle una carta, a quién que no pueda expresarle de manera directa lo que escribiría en ella? Como no vino nadie a mi mente, de inmediato pensé en escribirle una carta a la pandemia misma, o al coronavirus que la produce. Sin embargo, lo sentí tan impersonal y frío que al momento descarté la idea. Recordé que gran parte de la riqueza de la escritura de cartas se da en su carácter personal e íntimo, por lo que decidí escribirte a ti.

¿Sabes?, suelo recomendar a mis pacientes que escriban cartas ellos mismos, siempre lo he encontrado un ejercicio poderoso y conmovedor; y al imaginar que este escrito, aún siendo para tí, se encuentra simultáneamente en una dimensión pública (ya que tiene la perspectiva de publicarse). Con ello lo íntimo y lo público se confunden y entremezclan. No dejo de emocionarme por imaginarte leyéndola y sonriendo mientras lo haces.

A veces fantaseo con que me hubiera gustado poder compartir contigo lo complejo que fue, al inicio de la pandemia, tener que mover todas nuestras actividades a medios electrónicos, para poder permanecer en cuarentena por más de un año. Creo que la mayoría de nosotros no vimos venir que tardaría tanto (y aún no podemos “cantar victoria”), pero lo que nunca imaginé fue que sería todavía más difícil para muchos regresar a las actividades presenciales. Sé que si lo hubieras visto, nos reiríamos juntos de lo irónico de la situación. Como si la pandemia nos hubiera hecho descubrir

que mucho de nuestra previa cotidianidad no era realmente agradable para nosotros, sólo que no nos dabamos cuenta.

Recuerdo que, dentro de mis autores favoritos, **Albert Camus** era tu predilecto. Por lo que puedo imaginarnos comparando la situación actual con los sucesos que él señala en su novela *La peste*. Te imagino apasionado por subrayar como **Camus** apunta (aunque de formas a veces sutiles) a que *la verdadera pandemia no se trata de un virus, sino de algo peor: de la costumbre, del hábito, y del enajenamiento al que nos arrastra la sociedad occidental contemporánea; la masificación del individualismo y de los valores basados en el comercio, que nos aleja de los placeres sencillos, de las relaciones interpersonales que se basan en encuentros honestos, así como del contacto con la naturaleza.*

Sí papá, creo que lo supiste con antelación. Y quizá por ello te deprimiste y perdiste las ganas de luchar por seguir viviendo. El estilo de vida moderno parece alienarnos cada vez más y convertinos en extraños, en extranjeros en nuestro propio mundo (**Camus** otra vez).

Recuerdo cómo, en tus últimos momentos, tenías miedo de morir. Yo también tenía miedo de que murieras. Un miedo parecido al que he tenido durante el último año de que el COVID (¿o es “la” COVID?) nos ha tenido amenazados con la posibilidad de enfrentar una muerte terrible: aislados y sin terminar de entender todo lo que está sucedien-

do. He sentido miedo de que mis seres queridos enfermen. He sido testigo, ya sea con amigos o con algunos pacientes, del inmenso dolor por las muertes que esta pandemia nos ha provocado.

He sentido el miedo yo mismo, muy cerca. Por ejemplo, hace algunos meses, en pleno pico de contagios y muertes, un hombre al que estimo profundamente y que tengo aproximadamente dos años de acompañar en su proceso terapéutico, me informó que había sido diagnosticado con COVID. No sólo tuve miedo por él, sino también por mi propia vida, ya que el día anterior lo había visto en persona, me había despedido de él dándole un abrazo. Me había solicitado que lo viera presencialmente, ya que los intentos que tuvimos de mantener nuestro trabajo terapéutico vía electrónica habían sido muy infructuosos. De todos mis pacientes, únicamente accedí a seguir viendo de manera presencial a dos personas, él es una de ellas. En ese momento, el miedo me llevó a recriminarme mi “flexibilidad”, mi “falta de cuidado”. ¿Mi exceso de confianza me había traicionado?

De inmediato recibí instrucciones médicas para aislarme y pasar al menos siete días sin contacto directo con ninguna persona. Me encerré en una habitación de mi casa, pasé los siguientes siete días angustiado, temeroso e hipocondríaco. Me medía constantemente los niveles de oxigenación, me encontré hiperalerta ante cualquier indicio de molestía corporal, dolor de cabeza o incapacidad para respi-

rar. Por supuesto que tuve todos esos síntomas, de forma pasajera, lo que provocaba que dudara hasta qué punto no se debían a mi propia ansiedad.

Durante esos siete días estuve muy presente para mí. Tenía ganas de hablarte y pedirte ayuda. De llamarte y escuchar tu voz, que siempre me tranquilizaba. Descubrí cómo, a pesar de estar cerca de los 50 años, sigo siendo un pequeño niño que desea que su papá venga a rescatarlo, a resolverle cualquier problema.

Sí, te extrañé mucho esos días. Tu silencio me llevó a sentir aún más pesado el aislamiento. Un aislamiento que han llamado “sana distancia”. Cuando lleno de miedo lo pensaba, casi podía escucharte decir: “¿Cuál sana distancia? ¿En qué momento un mal necesario se ha convertido en ‘sano’?”

En efecto, estoy de acuerdo contigo. Ese aislamiento, o la necesaria separación de los cuerpos en estas épocas, no puede ser sano. Se trata apenas de una medida cuya intención es protegernos (y proteger a los demás) de un posible contagio, pero eligieron un muy mal nombre para ello. Un nombre que refleja, una vez más, nuestros valores individualistas.

Y entonces me percaté de que, desde el silencio, desde el aislamiento, desde mi miedo a estar infectado, seguía sintiendo tu mirada en mí. Seguía recordando tus opiniones y tu manera apasionada de expresarlas. Entonces corrí al espejo del baño de la recámara en la que me encontraba encerrado. Y sucedió de nuevo. Te vi, te vi en mis ojos, en mi

piel, en la forma de mi craneo, de mi pecho y de mis manos. Y supe (o quizá recordé) que estás conmigo aunque te olvide; que te llevo a donde quiera que vaya, que eres en mí y que, aunque no pueda mirarte de manera directa, ni escucharte ni tocarte, puedo reconocerte, recuperarte, y permitir que mi corazón se llene de orgullo.

En el séptimo día me hicieron la prueba PCR para la detección del coronavirus. El resultado fue negativo. Casi pude escuchar tu risa y las bromas que se te ocurrirían.

Gracias papá, gracias por recordarme que este supuesto aislamiento no puede existir. Que se trata apenas de un alejamiento, de un cambio en nuestra atención, pero que seguimos juntos, que sigues presente, que eres en mí y que quien soy es una expresión de ti y de tu existencia. Gracias por recordarme poner atención a mi vida y a lo verdaderamente importante, con o sin coronavirus.

Te quiero mucho.

Yaqui

<https://www.pinterest.es/pin/149955862586200292/>



Junín, 27 de mayo del 2021

Querido Pedro:

Le dejé esta carta a tu papá para que te la de cuando tengas diecisiete años, edad en la que creo vas a estar bastante más crecido, para que podamos conversar y entendernos. Sí, ya sé, me vas a decir que tiene fecha del 2021 y que vos, en el 2070... ¿Cómo vas a estar charlando conmigo desde el pasado? Pero te invito a que hagamos la prueba; yo confío que sí podemos hacerlo. Vos verás cómo y cuándo harás tu respuesta. Si querés, obvio. “Obvio”, ahora que pienso, es un término que tal vez en aquellos años tuyos no se use más; pero bueno... ahórrame el tiempo, Pedrito, y búscate (porfa) qué significaba.

Para ser sincero, yo ahora estoy teniendo 32 años y tu padre todavía no existe; por ende, vos aún tampoco... por lo menos en el plano físico. En el plano espiritual, por supuesto que sí. Por eso ya desde ahora te puedo sentir y comenzar este diálogo con vos.

Supongo que ya sabrás por tus viejos (o tal vez por mí, si llego a conocerte) que yo era psicólogo en el 2020 y en el 2021. Los años en que estuvimos todo mundo al mismo tiempo confinados por la pandemia que causó el virus que los científicos dieron en llamar COVID-19. Esto del virus tal vez también te lo contaron ellos, tal vez lo encontraste en

eso que nosotros hoy llamamos internet —y ustedes ¿cómo lo llamarán?—, o tal vez te lo enseñaron en la escuela. Pero ahora me detengo y pregunto: “¿Seguirá existiendo la escuela en tu 2070?” Vos me dirás.

Hablando de eso, sé que la escuela es un tema polémico en estos días. Los funcionarios políticos, los medios de comunicación y muchos en la sociedad argentina están discutiendo todo el tiempo si es mejor que las clases vuelvan a ser presenciales o sigan siendo virtuales. Pero esto, a mi criterio, no es el punto central por el cual discuten.

Hace rato, Pedro, que tenemos otra pandemia ¿sabés?, y es *la pandemia del enfrentamiento*. Esta pandemia, la del enfrentamiento, a mi modo de ver, genera varios síntomas en las personas que se contagiaron de ella. Uno, es el rechazo por el grupo social que es o piensa distinto al sector propio; esto se ve bien claro en la búsqueda de denostarlos, escracharlos y agredirlos por todos los medios posibles. Otro síntoma es la negación de que todo aquello que detestamos en el grupo contrario, son —en realidad— características que el propio grupo también tiene pero que no queremos o no podemos reconocer. Por último, el envolver estos dos síntomas en ropaje de ética, de moral y de valores, cuando en verdad es todo lo contrario a eso.

Me imagino que te estarás preguntando: “¿A dónde querés llegar, abuelo, con todo esto?” Y si te soy honesto, Pedrito, yo aún tampoco lo sé muy

bien. Pero sí sé que quiero contarte un poco cómo estoy y cómo estamos viviendo en estos años. Hay cosas que me parece importante que sepas.

Voy a hacer un paréntesis, porque tal vez te aturdí al haber arrancado tan así, de una. ¿Se seguirá diciendo “de una” ahí, en tus años 70 del tercer milenio? Bueno, ahorrame otra vez la explicación y buscate qué significaba esto también, Pedrín.

Te decía que quería detenerme un poco y ahora contarte —saliendo un rato de mi actualidad— cómo llegué a este momento crucial. Desde tu visión, sería ir por un momento “al pasado del pasado”, já.

Era 2012 cuando tu abuelo estaba por terminar la carrera de psicología. En esa época me planteaba si aquello era verdaderamente lo que yo debía hacer. ¿Sabés por qué? Porque veía que cada vez entendía menos los textos que me daban en las materias sobre psicoanálisis. Los veía tan alejados de la realidad, con ideas tan abstractas, que poco tenían que ver con lo que yo palpaba en la existencia de mis días. Al mismo tiempo, sucedía que gran parte de la facultad en la que yo estudiaba era... como una iglesia dogmática que buscaba que todos creyeramos en el *dios Freud* y en el *jesús Lacan*, para ser considerados seres inteligentes y pensantes. Todos los que no creíamos, no los entendíamos o no adheríamos, éramos considerados estudiantes inferiores, que no les daba el bocho para estar a la altura de ejercer una profesión tan sofisticada como la nuestra.

Yo estaba a punto de dejar la carrera, al ver que no encajaba con todo eso. Cuando en el último año pasaron dos cosas, que cambiaron decisivamente mi vida en ese momento.

Primero, fue entrar en mi primera crisis existencial, en donde me replanteaba quién era, quién estaba llamado a ser y cuál era mi camino a seguir en la vida.

En segundo lugar, fue encontrarme con las escuelas existenciales en psicología, que no eran otra cosa que teorías y prácticas que entendían al ser humano de un modo diferente... una manera tan palpable y concreta como no había conocido nunca antes. Así fue que llegué a descubrir a **Viktor Frankl** con su *logoterapia*, a Fritz Perls con su *terapia gestalt*, a **Carl Rogers** con su *psicoterapia centrada en la persona*. Leerlos me partió la cabeza. Sentí que por vez primera en mi vida se producía un cráter enorme que rompía con todo lo que intentaban que yo fuese y no era. Se inauguró un nuevo camino que tenía que ver más conmigo en ese momento.

Así fue que entre idas y venidas, preguntándome si iba a servir para ayudar a los demás con mi profesión o no, decidí hacer el intento... y terminé recibéndome de psicólogo. No te voy a mentir Pedro, por momentos me engañaba a mí mismo, me compraba libros de psicoanálisis, volvía a pensar que la única manera de ser buen profesional era trabajar desde ahí. Secuelas del lavado de cerebro volvían insistentemente a querer apagarme. Intenté incluso, olvidándome de la maravilla que había

descubierto con los existenciales, ser un buen psicoanalista. Al poco tiempo me vi sumido en una nueva crisis existencial.

Esta segunda, muy parecida a la anterior, traía sus novedades: ya estaba recibido, ahora me banca económicamente con mi trabajo profesional en psicología, pero sentía que debía ganarme la vida haciendo algo que tuviera un sentido para mí... y más allá de mí.

Fue en ese tiempo de desasosiego y vacío (2018 ya, dime si no es verdad lo rápido o lento que puede ser el tiempo) que recordé aquella chispa de luz que descubrí en *El hombre en busca de sentido* y en *Psicoanálisis y existencialismo* de Frankl. Lo apasionado que estaba en aquel entonces, al punto que hasta en bares —con rock de fondo y cerveza fría de por medio— o en noches eternas de mates y charlas con amigos, les hablaba sin cansancio sobre el sentido en la vida, la libertad, sobre la responsabilidad, la espiritualidad y más. ¡Imaginate, Pedrito! ¿Te hubiera gustado ser uno de mis amigos en esa época y salir a escabiar juntos, eh? La verdad es que volví a experimentar cómo el gran Viktor me había deslumbrado —y alumbrado—, en aquella primera gran oscuridad mía de unos cinco años atrás. Así fue que al retomar contacto con esas lecturas, al volver a pensar al ser humano de ese modo e intentar tratar a las personas desde ese enfoque terapéutico, fui encontrando una nueva luz: me fui dando cuenta que la salida a este se-

gundo período de tinieblas era, justamente, acompañar a las personas a encontrar el sentido en sus vidas, y así ir descubriendo el sentido en la mía.

Pedrín, ahora voy a hacer otra pausa. Si quieres puedes ir al baño, tomarte algo, hacer un corte y seguimos. Yo de paso acomodo un poco la yerba y pongo otra vez la pava para el mate.

Bueno, chaboncito, ¡espero no haberte aburrido mucho con este paréntesis que hace un cachito te conté! Pero quería que sepas cómo llegué a este 2020, viste, para que veas quién estaba siendo yo y qué estaba haciendo, cuando esta pandemia del carajo llegó.

Hablando de la pandemia, o de las pandemias, me imagino que te preguntarás a cuál me refiero de las dos que te contaba: si a la del COVID-19 o a la del enfrentamiento. A decir verdad, no es muy fácil diferenciarlas, Pedro, al menos para mí. En su momento, se decía que por culpa de un chino que se morfó un murciélago todos estábamos viviendo esto; también que era culpa de Estados Unidos por haber inoculado el virus en China para acusarla, al ser su principal competidora en la carrera por el dominio mundial. La cuestión es que, ya desde el comienzo, las dos pandemias estaban entremezcladas... Lo que te decía: un grupo social acusando a otro de algo malo para denostarlo y, de ser posible, destruirlo. El racismo con la gente de origen chino en nuestro país no es algo nuevo, ni tampoco esa otra forma de racismo cultural que es el aborrecimiento de una

gran parte de la sociedad argentina-latinoamericana a todo lo que tenga que ver con los yanquis. Sea de un modo o de otro, por un chino que no pensó que modificando el ecosistema de su lugar podría afectar al ecosistema global, o por Trump y sus amigotes que no se bancan dejar de ser los *number one* en todo, o lo que sea que haya sido y que tal vez en tu 2070 se haya descubierto, lo que veo hoy es que son casi inseparables las dos pandemias, es más, hasta diría que son una misma y única cosa.

Es más, pensándolo bien, en vez de llamarla pandemia del enfrentamiento debería llamarla *pandemia del egoísmo*. Ya que si hilamos un poco más fino, lo que causa al enfrentamiento puede llegar a ser, en el fondo, el egoísmo de pensar, querer o hacer que todo sea (y que todos sean) como a nuestro grupo le conviene. Y los que no se pliegan o no son así, merecen el escarnio público... y por lo tanto hay que enfrentarse con ellos.

La verdad, no me quiero poner pesado, Pedrito, y ser otro plomazo más que sólo se queda en la queja y en la denuncia de lo que está mal en su tiempo. Hay otras cosas que también quiero que sepas y que están ocurriendo en estos años. Esas no son cuestiones que están necesariamente mal, al contrario: mostraron y muestran quiénes somos y de qué somos capaces las personas. Sabrás (y si no, te cuento), que por esta zona los gobiernos decretaron algo que se llamó “aislamiento social, preventivo y obligatorio”, al menos ese nombre tuvo acá

en Argentina, pero la esencia fue la misma en todos los países de nuestra región y el mundo: a partir de la disposición gubernamental todas las personas debíamos pasar a estar confinados, es decir, adentro de nuestras casas, sin poder salir más que para hacer algunos mandados básicos.

Cuando se empezó a anunciar todo esto —no te voy a mentir y ni a decir que todo fue color de rosa, que todos salimos armoniosos a tender una mano al hermanito que estaba al lado, no; no fue así, sino al contrario— se dio la psicosis social, todos corriendo por todos lados buscando el primer supermercado que todavía tuviera packs y packs de papel higiénico, provisiones y más provisiones. Te lo cuento y me da risa, de lo tontos que podemos llegar a ser. También, intentando ser más compasivo, comprendo los miedos básicos que movilizó una situación tan inesperada como esta, que nos llevó a nuestros recónditos lugares internos, los de los temores más profundos y las reacciones más primitivas de las que somos capaces... de tener. Todos en algún momento habíamos escuchado algo sobre lo que la Biblia cuenta en el Apocalipsis, pero nunca terminábamos de saber si era posible que eso llegara así... y ahora. Se sentía en el ambiente social el clima apocalíptico, como de sálvese quien pueda.

Para hacértela corta, Pedrín, y no jugar al historiador, pero sí como psicólogo, logoterapeuta y persona que vivió en estos tiempos, te puedo decir que, a mi modo de ver, este contexto está siendo un caldo

de cultivo catalizador de lo que los seres humanos venimos siendo en los años anteriores a que esto sucediera. Si esta situación trae algo nuevo son las condiciones, inéditas, que se convierten en trampolín para expresar todo aquello que cada persona, grupo y comunidad vino sembrando a lo largo del tiempo.

¿Qué te quiero decir, Pedro? Que puedo ver cómo a quienes cultivaron la *solidaridad*, la *empatía* y la *ternura*, este acontecimiento les sirvió como detonante para desplegar a más no poder eso que habían cultivado. Y quienes sembraron *indiferencia*, *rechazo* y *cinismo*, por el contrario, pudieron tener ahora abultadas cosechas para repartir, sin ton ni son, aquello mismo.

Algo importante, mejor dicho, importantísimo, Pedrín, es que descubrí y comprobé en la vida concreta aquello que Frankl planteaba en tantos de sus libros y conferencias: *que la libertad por sí sola puede ser de lo más arbitraria, si no va ligada a la responsabilidad ante algo o alguien*. Yo agregaría: “De lo más arbitraria... y *peligrosa*”. También corroboré lo contrario, que va en sintonía, del mismo modo, con los postulados frankleanos: *que la libertad articulada con la responsabilidad ante algo o alguien, es de lo más necesario, bueno y grande que puede hacer el ser humano*.

Tomemos un ejemplo concreto: cuando los gobiernos empezaron a dictaminar decretos que restringían cada vez más las libertades individuales en pos del bienestar colectivo, hubo marchas y pro-

testas donde la ferviente denuncia era la opresión estatal frente a la individualidad de los ciudadanos, que pedían enfurecidos poder hacer lo que querían o decidían a su propio criterio. La cuestión, vista rápidamente, parecía un reclamo justo; pero al hacer un *zoom* más fino, podíamos ver que esto quería decir “quiero tener la libertad para hacer lo que se me de la gana, y si a mí se me antoja no creer que el coronavirus sea real y salir a la calle; si se me ocurre no usar barbijo o hacer reuniones sociales, lo voy a hacer”. El tema acá, Pedrito, fue que esas ideas y acciones las tuvieron una gran parte de la sociedad. Es más, defendidas y fomentadas por muchos medios masivos de comunicación y hasta grupos políticos. El resultado: más contagios y más muertes. En definitiva: una libertad asesina. ¿Se entiende a lo que voy, con eso de lo peligrosa que puede ser la libertad por sí sola, sin ir de la mano de la responsabilidad ante algo o alguien? No es broma, por lo que verás, Pedro. Y acá tenemos ejemplos contundentes de lo que puede pasar.

Por otro lado, (nobleza obliga, también te lo tengo que contar) hubo otra gran parte de la sociedad que siguió las consignas que muchos Estados adoptaron: “Quédate en casa”, “Nadie se salva solo”, “De esta situación salimos entre todos”, “Cuida al otro cuidándote vos”, lemas que proponían y fomentaban la responsabilidad social por sobre todas las cosas. Y no sólo esto, sino que además fomentaban algo que me pareció grandio-

so: un *sentido colectivo*. Así empezó a quedar cada vez más claro que no sólo la salud, sino también la vida colectiva, eran producto no del esfuerzo o mérito individual, ni de la capacidad económica de cada quién, sino del trabajo y cuidado colectivo-comunitario. Trabajo y cuidado mancomunados que no se hacen de la nada, que, por supuesto, van de la mano de la individualidad, pero de una individualidad orientada hacia el bienestar común. Responsabilidad individual que se convierte en responsabilidad social, una responsabilidad social que da por resultado esa maravilla que descubrí, e insisto en denominar, *sentido colectivo*.

¡Uy, Pedrito! ¡Cierto que te estaba escribiendo a vos! Me puse muy teórico, já. Por un momento me envalentoné... y me vi haciendo una conferencia, dando una clase, escribiendo un capítulo para un libro que compilaba Felipe Miramontes o algo por el estilo. ¡Perdoname, chaboncito!, es que el abuelo (que en este tiempo aún no es abuelo) está en un momento de producción de ideas que no se puede contener de expresar, las cuales quiere dar a conocer. Disculpame, Pedrín, ¡casi convierto este diálogo en un monólogo mío! Capaz en este momento, me imagino, estarás con ganas de salir a estar con tus amigos o amigas. Tal vez, de ver a la persona que te gusta, o con necesidad de ponerte con tus asuntos. Me veo a mí, ahora, y me río, porque me parezco a un tal **Fernando Savater**, en unas cartas que le escribió a su hijo adolescente, que después se convir-

tieron en un libro muy conocido que se llamó *Ética para Amador*. Obvio que ni por asomo me intento parecer a Don Fernando; pero ahora, pensándolo bien... ¡Qué linda idea sería esa, Pedrito!

¿Cómo que cuál? Ah, cierto que aunque seas del futuro, no me podés leer la mente ¿o sí? Já.

Pensaba... ¡qué lindo sería un libro parecido a ese, pero actual! No sólo actual, sino que sean cartas que hablen de lo que vimos y aprendimos de esta época de pandemia. Y, por qué no, ¡que sea escrito no por una, sino por varias personas! Pobre **Savater**, le afanamos la idea... o bien se la tomamos y la intentamos llevar más allá. En fin, lo mismo que hacemos muchos con **Frankl** y con todos los grandes maestros de la vida, la ciencia, la literatura, el arte o la fe, quienes nos estimulan a no quedarnos siendo meros repetidores de su legado, sino justamente a eso otro: ¡a llevarlo más allá!

Mi Pedrito querido... ahora suspiro y pienso que no sé si conocerás pandemias, no sé si la que ahora nosotros estamos atravesando continúa hasta tus días, si terminó y nunca más vino otra, o si terminó y después vinieron más. Si el profetizado Apocalipsis era este o comienza a ser este. Tampoco sé, si real o físicamente, existirás en 2070, si efectivamente te llamarás Pedro, Francina o Juan. Pero hoy, algo o alguien me llevó a escribirte, ¡a que te deje estos sentires y pensares plasmados para vos! Como esas botellas al mar de siglos atrás, pero esta vez teledirigida hacia vos, ¡mi vida!

¿Me dejás decirte algunas cositas más? Un ratito nomás... y ya te dejo, Pedrín. O si querés descansá un poco, de nuevo, o por unas horas y venís; pero ya casi, casi termino. De paso, vuelvo a arreglar el matecito, Che... y allá, pibe-futuro ¿es costumbre argentina todavía tomar mate? ¿Serás argentino? ¿Lo serán tus padres?

Bueno, enano, si llegaste hasta acá supongo que no te queda otra que terminar de leerme, já. En estos años, se usa mucho decir que “lo mejor queda para el final”. No sé si a tu criterio lo mejor que te podía contar ya te lo dije más arriba, pero a mi modo de ver vendrá ahora.

¿Pensaste que el abuelo, luego de esa segunda crisis existencial —aquella de la que salió descubriendo el sentido de su profesión— no tuvo ninguna más? Para tu noticia, Pedrín ¡Sí tuve otra! Y esta... agarrate, porque es la peor, y al fin y al cabo, también la mejor.

Sé que sos muy inteligente, y que con lo que te acabo de decir, seguro te diste cuenta. Sí, eso mismo. El abuelo había descubierto el sentido de su misión profesional, pensando equivocado que era el único sentido de su vida, cuando en realidad, no era más que sólo eso: el sentido de su profesión en un momento dado.

¡Pero no era el sentido de mi vida!

Este tercer sismo existencial, para no desentonar con el tema, ¿adiviná cuando me ocurrió? ¡Exacto! ¡Correcto! Sí: en-la-pan-de-mia-del-dos-mil-vein-te. ¿Qué ocurrió?

Tuve una gran decepción, una desilusión sentimental como nunca había tenido, que me llevó a dudar de cómo seguir. Ya no con la profesión, sino con la vida en general. A mí, que creía que sabía tan bien las teorías de **Frankl** sobre el sentido, que creía que vivía dando el ejemplo de ello, se me vino el mundo abajo. No voy a darte detalles, porque no viene al caso. Pero sí te digo que me sentía solo, vacío, triste, con un enorme agujero negro, que parecía que cada vez más y más me tragaba a mí mismo, o a una parte importante de mí, como si cada cinco minutos implosionaba algo muy grande por dentro y necesitaba urgente una ayuda muy particular. Una ayuda que ningún ser humano sobre la faz de la tierra podía darme. Sólo podía ser algo o alguien superior a un simple par.

A esta altura ya te imaginarás, Pedro, qué, o mejor dicho quién, -... Pará; antes... déjame hacer otro *flashback*, de vuelta.

Desde hacía unos años había comenzado a asistir a una iglesia protestante-evangélica, me había convertido al cristianismo, ¡incluso me había bautizado! Creía en un dios que era el Dios del cual me hablaban otros, que habían tenido un encuentro personal con Él. Yo, en aquel tiempo, me di cuenta que tenía sólo una fe superficial, de cotillón o de la boca para afuera. Era como querer mucho a alguien porque me habían hablado muy bien de Él y porque había sido muy bueno con muchos seres queridos míos, pero no porque realmente lo conociera yo, personal e íntimamente.

Así fue que en el momento de la gran decepción, de tanto pero tanto hastío, donde ya no sabía más qué hacer ni para dónde disparar, donde además estaba cerrado el templo al que yo iba (como así también todos los templos de Junín y la Argentina)... no me quedó otra que solo, en mi cuarto, totalmente quebrado, levantar los ojos hacia arriba y decirle: “¡Señor!, ¡no puedo más!, ¡no doy más!, ¡te quiero conocer!, ¡directamente yo!, ¡quiero que actúes en mi vida!, ¡que me muestres tu existencia y tu poder!”

Por más gratificante que hayan sido muchas cosas, todo lo que había intentado hasta el momento, no terminaba de llenar el gran vacío que en el fondo, sin darme cuenta, tenía. Por más que con mi profesión acompañara a otros a encontrar sentido en su vida, por más que ayudaba en procesos personales ajenos a que se produjeran curaciones, yo podía encontrar el sentido provisional o momentáneo de mi vida, a través de mi profesión, pero no el *sentido último*. Ahí, en esas frías noches de invierno, tras ese grito desde mis entrañas más oscuras, recibí, al fin, Su Respuesta. Y así fue que descubrí mi *suprasentido*, el que a partir de esa noche anudó todos los demás sentidos situacionales de mi existencia: Él.

Una vez más, comprobaba con mi vida algo que muchas veces había leído en **Frankl** (o aprendido teóricamente en mi formación), pero que nunca había terminado, en definitiva, de vivenciar. ¡*El sentido último!* Descubierta en una situación límite mundial-his-

tórica, intrincada con otra situación límite personal-existencial. ¡Qué cosa tan grandiosa, por Dios!

Bueno, Pedrín, ¡no te voy a contar todos todos los detalles en esta carta! Pero sí, si querés, te puedo contar el más precioso resultado que surgió de ese encuentro personal con Dios, que barrió, llenó y me sacó de ese último gran pozo (aunque tal vez no sea el último). Y con esto, ahora sí, voy terminando, mi querido Pedro.

Pienso que te preguntarás, una vez más, con sorpresa o asombro, “¿A qué quiere llegar este con todo esto?” “¿Ya podríamos ir terminando, no?” Sí, pero ahora ¡justo ahora! creo que después de tanto y tanto escribirte, y de tanto y tanto intentar llegar a algo que ni yo sabía bien qué era, puedo por fin atar todos los cabos, conectar todo lo que te conté-reflexioné en estas hojas: sobre la pandemia o las pandemias, acerca de la libertad, la responsabilidad social, el sentido colectivo, mi profesión, mis crisis existenciales y mis salidas de ellas; la gran última salida que fue mi encuentro con Dios ¡y el resultado que eso trajo, entrelazando todo lo anterior!

Era fines de noviembre del año pasado, y yo ya empezaba a sentir los primeros efectos de mi curación. Para ese momento ya había fundado, en septiembre, el *Centro de Logoterapia y Análisis Existencial de Junín “Viktor Frankl”*. Sol, tu abuela, en ese tiempo era mi amiga, desde hacía ya unos años. Pero en esos días, no sé muy bien por qué, la quise empezar a ver con más frecuencia. Tal vez,

supongo, porque ella era una de las pocas personas a la que yo podía contarle todo esto, me entendía verdaderamente sin juzgarme; y por otro, porque sentía un-cierto-no-sé-qué-especial-sin-nombre que me llevaba a querer verla y verla.

En esos días, en Junín —nuestra ciudad— se aproximaba el verano y ya no estábamos en la cuarentena estricta del invierno. Podíamos, incluso, empezar a salir a los parques, las plazas y los bares.

Te la hago corta: resulta, Pedrito, ¡que me enamoré! ¿Y qué querés, Pedrín? La escuché hablar tan precioso, esa noche dorada entre canciones y cervezas, sobre la libertad en Cristo, ¡que te juro que era como escucharlo hablar a Dios mismo en sus labios! ¡Qué fantástico fue palpar su espíritu al oír sus palabras por horas interminablemente preciosas! Así, chiquito, es que me doy cuenta que todo el periplo de reflexiones y confesiones que te dejo en esta carta (que son exactamente las mismas que tuve durante todo el 2020) no son para otra cosa, sino para mostrarte el fruto de la existencia, el poder y el regalo de Dios en mi vida: ella.

Él, que deshizo todo enfrentamiento —y todo egoísmo en mí— y lo transformó en amor, que promovió una libertad encarnada en una responsabilidad sumamente comprometida por los demás, que me enseñó que la responsabilidad social y el sentido colectivo no se alcanzan solamente teniendo un grupo o una comunidad de muchas personas, que con dos unidos ya es (un comienzo) posible; que



<https://www.pinterest.es/pin/601230619022209279/>

las crisis existenciales y las pandemias más atroces pueden servir para destrozarte, pero también para reconstruirte fortalecido, con un *sentido mayor*.

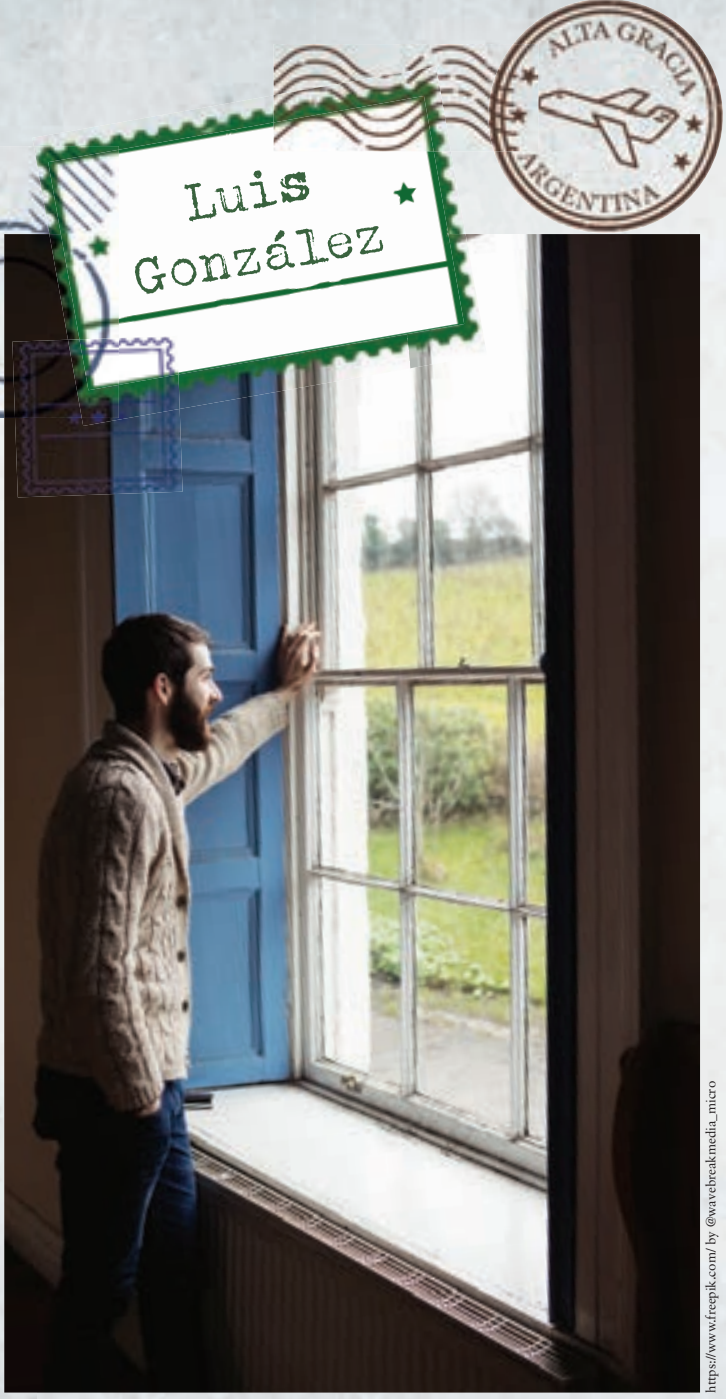
Y al final, Pedrito, ¡no tuve que dejar mi profesión! Al contrario: ¡todo se potenció y cobró más sentido aún! Hoy, todo es parte de lo mismo.

Así que sabrás, Pedrín, que si un día tu papá nace, crece y te tiene, que si un día vos también naces, creces y llegas a leer esto:

que esta carta
intentó ser una fotografía y un testimonio
intelectual y personal de esta pandemia
en la cual llegué a descubrir mi
involucramiento social,
y mi tercer rincón más oscuro
desde el cuál encontré la verdadera luz
que me llevó a Dios
quién me regaló al Sol que un día tal vez
me dará la posibilidad
como otro fruto más del Amor
que vos,
al fin, existas
y tengas hoy: esta carta en tu mano.

Te quiere (y mucho), tu aún joven
abuelito

Franco



<https://www.freepik.com/> by @wawebreakmedia_micro

Querida prima Carmen:

¿Cómo explicarte todo lo que viene sucediendo desde el año pasado? También lo has vivido, lo sé. Y si bien hemos mantenido bastante contacto, te voy a contar algunas cosas más en estas palabras que siguen.

En primer lugar, quiero explicarte por qué te elegí como la destinataria de esta misiva: tal vez porque hacía menos de un año nos habíamos encontrado y conocido personalmente de este lado del Atlántico... y quizás también porque unos meses después nos íbamos a reencontrar del otro lado. Porque en algún lugar de mi imaginación (que a veces suele volar bastante alto) me vi regresando a esas tierras de las que partieran mi abuela Alejandra y mi abuelo Miguel hace ya casi un siglo. También me imaginé conociendo otros lugares de Galicia, paseando por calles con casas de piedra, patios con hórreos, bosques, playas de aguas azules. No sólo me vi, sino que pude comenzar a planificar algunas fechas y lugares a recorrer. Pero desde que se instalara la pandemia nada de eso fue posible.

Y como no fue posible el contacto directo, se me ocurrió entonces escribirte esta carta, compartirte en ella algunas sensaciones y reflexiones. La primera de ellas tiene que ver con la experiencia de la globalización, por el alcance de esta situación que nos envuelve. Sabrás, tal vez, que ante algunas situaciones que vivimos como molestas o desagradables,

se suele decir comúnmente (a manera de explicación y a su vez como una suerte de consuelo): “Bueno, le pasa a todo el mundo...”, cuando en realidad sólo les sucede a algunas personas. Pues bien: con la experiencia de la pandemia que venimos viviendo desde el año pasado, ahora sí que podría aplicarse esa frase, porque lo que está sucediendo nos sucede a todo el mundo: no hay ser humano que —de una u otra manera— no se vea afectado por este fenómeno. Somos testigos y protagonistas de un tiempo único: hace muchos, muchos años que no sucedía algo de alcance tan universal.

Pasando ahora a un plano más personal, tal vez recuerdes que el comienzo de la pandemia coincidió también con el estreno de mi jubilación docente. Y como también la coincidencia sumó el inicio de medidas varias de confinamiento —las mismas que también has vivido tú por allá—, la necesidad de poner en juego mecanismos de adaptación a lo nuevo fue, en mi caso, desde varios aspectos. Siento que por momentos pude hacerlo mejor, en otros no tanto. Me doy cuenta de que durante el 2020, y fundamentalmente en los dos primeros meses de cuarentena más estricta, pasé por muchos estados emocionales: ansiedad, miedo, incertidumbre, tristeza, bronca, angustia, tranquilidad, templanza, aceptación. Me interesa contarte esto porque en conversaciones que he mantenido con otras personas, algunas de ellas se preguntaban cómo podía ser que un profesional de la psicología hubiese experimentado esas emociones

que comúnmente denominamos como “negativas”; otras personas cuestionaban que ante una situación como esta hubiera tenido la oportunidad de vivir las que consideramos como “positivas”, como si no fuera posible, más allá de la profesión u ocupación de una persona, sentir varias cosas a la vez, aunque a veces contradictorias, algo bien típico de los seres humanos.

Quiero contarte ahora algo en relación a esta cuestión de la virtualidad: para mí no ha sido algo nuevo, ya que al vivir en un lugar bastante alejado de muchos familiares y amigos (y esto más allá de que aquí donde vivo también tengo familia y personas amigas), primero con la aparición del correo electrónico, luego de los servicios de mensajería y más adelante las redes sociales, mi utilización de todas estas herramientas al servicio de la comunicación ha sido una actividad cotidiana desde hace más de veinte años. Y recordarás que nuestro primer contacto fue precisamente por Facebook, ¿no? Podría decirte que su utilización más generalizada por lo que ha sucedido fue la novedad, pero sólo eso.

Algo que también aprendí en este tiempo es que no fue necesario abrazarse para quererse. Tal vez esto vaya en la dirección contraria a lo que se sostiene en el relato instituido contra algo de lo que nos obligó esta pandemia (que sostiene e insiste en que si no había abrazos era casi como si no hubiera vida). Personalmente me parece que más allá de esta insistencia de algunas personas, sin embar-

go, aquí estamos: viviendo aunque a veces parezca que sobreviviendo. Tal vez, citando a uno de mis maestros en la psicoterapia, el médico austríaco **Viktor Frankl** —quien sobreviviera al cautiverio en campos de concentración nazis durante la segunda guerra mundial—, podríamos decir que “sobrevivimos”, resistiendo aunque a veces decaiga el ánimo, pero nos dimos cuenta de que el afecto y el cariño podemos expresarlo de muchas otras maneras además del contacto físico, que si bien es importante no es el único posible.

Por estos días también me encuentro trabajando en una presentación para un congreso que, aunque sea una obviedad decirlo, será virtual, y allí menciono algo que posteé en Facebook cuando esto recién comenzaba, acerca del mal llamado (según mi criterio) “distanciamiento social”, que te voy a compartir textualmente: *El concepto correcto, a mi entender, sería “distanciamiento físico”, aunque lamentablemente los medios de comunicación han instalado el otro, y es el que circula a diario. Creo que los dispositivos tecnológicos, en estos tiempos, nos acercan más que antes, sobre todo cuando físicamente no podemos tener contacto.* Otra vez la tecnología y la virtualidad que la misma nos permite, brindándonos posibilidades de estar cerca aunque estemos lejos.

Y como cada día regreso un poco a ese escrito que te mencionaba, me detuve un poco en una cuestión muy vinculada con este particular momento,

el cual te comentó para despedirme: me refiero al optimismo y a la esperanza, como dos posiciones o actitudes posibles para afrontar lo que nos sucede. Evidentemente que son cosas diferentes. Pero, ¿lo son tanto? ¿Conviene adoptar una en vez de otra? ¿Son compatibles, o sea: es posible ser optimistas y tener esperanza a su vez? ¿El optimismo da lugar a la esperanza, o bien la esperanza me hace optimista? Y por ejemplo: si fuera pesimista ¿podría tener esperanza, o es esto imposible?

Leyendo un poco sobre estas cuestiones pude observar varias cosas: noté que por un lado ambas se relacionan, hay autores/as que llegan hasta a incluir un concepto dentro de la definición del otro. Por otro lado, hay artículos que directamente los plantean como términos opuestos, a la manera de un “versus” entre ambos. En todo caso, la mayoría plantea a la esperanza como algo más realista, mientras que al optimismo en general se lo ve más como una exageración de expectativas.

De todos modos, y más allá de todo lo que pueda haber escrito y teorizado acerca del tema, para cada una de estas preguntas que unos párrafos atrás me hice y te comparto, seguramente podrá haber varias respuestas. Y tantas otras más para otras preguntas que podrían surgir en esta coyuntura tan particular. Eso sí: ninguna de esas respuestas será, por sí sola la verdadera, sencillamente porque en estas cuestiones, más allá de las verdades científicas comprobadas o de las verda-

des religiosas reveladas, no existe una sola verdad. Algo puede ser verdadero para alguien, en tanto sea valedero y tenga cierta aplicación concreta, más aún en estas circunstancias. Valedero como válido, como algo que tenga valor, no en el sentido material, sino en el de permitir a las personas encontrar y construir un significado a la vida. Y que ese sentido vital lo sea no en un aspecto teórico sino en términos de acción, de proyectos, de posibilidades. Que la incertidumbre ha existido siempre, que el futuro nunca lo hemos conocido de antemano, más allá de que estos momentos complejos actuales nos lo recuerden con mucha fuerza.

Te saludo entonces con algo de optimismo y con bastante esperanza, hasta un próximo encuentro aquí, allá... o donde sea. Un fuerte abrazo.

Luis

<https://www.pinterest.es/pin/29630181461530631/>



Axel
Otero



<https://www.freepik.com/> by @Kreyonok_Yuliya

Estimado destinatario de estas palabras:

Te escribo estas líneas para contarte algunas de las reflexiones que eventualmente vienen a mí en las caminatas que casi todas las tardes intento llevar a cabo, las cuales son pequeños recreos en medio de mi trabajo cotidiano. Si tuviera que contarte, creo que estos pensamientos se mueven en mi mente de manera análoga a una respiración. Es como si las preguntas se inhalaran, llenando cada espacio en un instante y luego un conjunto de ideas, pensamientos muchas veces anudados de manera confusa, salieran y pasaran a formar parte de la calle que acabo de caminar.

En mis últimas caminatas un pensamiento me acompañó durante buena parte del trayecto, como si reconociendo su carácter protagónico hubiera decidido permanecer en escena. Este pensamiento nació, como solía ocurrir, en forma de una simple pregunta: “¿Realmente puede una pandemia cambiar la postura que una persona tiene ante la vida?”

En muchas ocasiones, a lo largo del tiempo que nos está tocando vivir, escuché la idea de que esta pandemia podía generar cambios en la interioridad de cada persona. De que quizás nos haría “mejores”.

En el momento en el que escribo estas líneas, mucho ha pasado desde los primeros días de la pandemia, en muchos sitios del mundo la vida retomó un cauce similar al que solía tener y pronto eso ocurrirá en cada lugar.

Honestamente, lo humano sigue presente en cada situación, a cada instante. Con sus luces y con sus sombras. Quizá a mediados del siglo XX muchas personas pusieron sus esperanzas en que las terribles guerras lograrían cambiar el corazón de las personas. Y de hecho eso ocurrió con muchas ellas. Pero ni aquellas situaciones terribles, ni las actuales, han podido funcionar de manera externa como un agente del cambio interno.

Sólo aquellas personas que decidieron convertir en un hecho significativo los dolores y las privaciones vividas, han logrado que tanto dolor no haya sido en vano.

Estimado lector, si estás leyendo estas simples líneas, y a ti como a mí te ha tocado sobrevivir a esta terrible pandemia, cabe que nos propongamos que este enorme desafío no se nos escurra entre las manos.

Jean Paul Sartre decía que “el ser humano es lo que hace con lo que hicieron de él”. Nosotros debemos hacer algo con lo que este virus hizo con nosotros. Y quizás si podamos ser mejores. En todo caso, *esta pandemia es una oportunidad, no un agente de cambio*. Y sólo algunos tomaran la oportunidad. Si lo logramos, nada habrá sido en vano.

Viktor Frankl, en su libro *Psicoanálisis y existencialismo*, proponía que una existencia que resultase empobrecida en valores creadores y vivenciales permite una última oportunidad, y la más grande, de realizar valores que conduzcan al en-

cuentro con el sentido. Llamaba a estos “valores de actitud”.

Será nuestra gran oportunidad el tomar postura ante tanto dolor, ante tantas pérdidas y tantas privaciones. No podemos esperar que nada de esto nos cambie. *Es el ser humano el ser que decide a sí mismo*, el ser que se moldea y conforma.

Entiendo entonces que *la verdadera victoria en esta pandemia no radica en la supervivencia, sino en no desperdiciar la vida*. Lucharemos contra nuestras tendencias de acostumbrarnos rápidamente a lo bueno, contra nuestra memoria selectiva, contra nuestra ingratitud. Si lo logramos, *nada de esto habrá sido en vano*.

Axel Otero



<https://www.freepik.com/> by @wriestock

Estimado/a amigo/a:

Quiero dejarte este legado, porque no sé a ciencia cierta cuanto más viviré. Y no porque en este momento tenga, que yo sepa, una enfermedad avanzada, sino porque desde hace mucho tiempo que vivo cada día como si fuera el último. Hasta la vida de la persona más longeva es corta en relación a la historia.

Tomar conciencia de esa finitud me hace valorar la posibilidad de tener tiempo cada día que me puedo levantar por la mañana. Quizá sea nuestro mayor don.

La conciencia de finitud, como el mayor límite que tenemos, implica sufrimiento. Como decía **Elisabeth Klüber Ross**, *de algún modo todos vamos haciendo un duelo, no sólo por quienes vamos perdiendo, sino también acerca de nosotros mismos.*

El sufrimiento, inevitable para todo ser humano, en sí mismo no tiene sentido, pero puede ser la oportunidad para que nos preguntemos por el mismo. La angustia nos interpela como personas, como *proyecto*, acerca de quiénes somos, de cómo estamos siendo y de cómo podemos llegar a ser.

Ser concientes implica una libertad responsable, desde lo auténtico de cada uno/a. En las cosas más simples y cotidianas elegimos. En cada acción dejamos asentado un pasado. Se va conformando el destino que ya no se puede modificar. La vida nos propone ser *protagonistas* en el mundo.

Eres único, irreplicable y siempre nuevo. Tienes *dignidad* desde tu origen y hasta el último día

de tu vida. Nunca la perderás, aún en la situación más crítica. Aunque visiblemente a veces no puedas hacer nada, como decía **Viktor Frankl**, siempre podrás adoptar una actitud frente a lo que te pasa.

Aunque estés en medio de la espada y la pared, y visiblemente no se pueda ver una acción, tu disposición personal, tu actitud, nadie te la podrá quitar. Podrás dejarte atravesar, por ejemplo, o intentar escapar. Quizá en ese instante el espadachín se distraiga y puedas zafarte... o no, pero tu actitud estará presente de igual forma. Esa libertad nunca la perderás.

Puedes reaccionar o responder. En la reacción no hay una pausa que habilite la pregunta por el sentido. En la respuesta puedes elegir lo que tiene sentido para ti, con base en lo que se encuentra a tu alrededor, o incluso más allá. Imagina que frente a ti tienes una pared, una habitación o un lienzo en blanco y una paleta de colores. ¿Qué color eliges? ¿Dónde lo vas a usar? ¿Quieres pintar una mesa? ¿Una vasija? ¿Hacer un mural? ¿En dónde haces foco? Tu respuesta es única para cada momento. Y hay tantas posibilidades de responder como personas hay en el mundo.

Cada respuesta vale, es única e irrepetible, al decir de **Antoine de Saint Exupéry** en el libro *Un sentido de la vida*: “¿Cómo medir al hombre? El antepasado de éste dibujó, cierta vez, un reno sobre el muro de una caverna, y su gesto, doscientos mil años después, vive aún. Nos conmueve. Se prolonga aún en nosotros. Cada gesto del Hombre es una fuente eterna” (1975, p. 61).

Tienes la oportunidad de responder a la vida, que te pregunta en cada situación y que espera de ti un actuar auténtico. Tendrás aciertos y errores. Seguramente de estos últimos aprenderás más, y con tiempo podrás integrar tu pasado con tu presente continuo, eligiendo nuevamente con la experiencia ya adquirida, conduciendo tus actos de acuerdo a tu proyecto.

Cada vez que decides estás dejando una huella, autotrascendiendo. Por eso, tu lugar en la vida es el de protagonista, no el de espectador. Tú eres el actor principal en la película de tu vida. Quizá un día puedas verla en perspectiva, globalmente. Tal vez tengas la suerte, recién en tu lecho de muerte, de ver si tu vida tuvo, en términos generales, sentido. Cada una de tus acciones queda destinada a quedar grabada para siempre. Podríamos representar esto metafóricamente como aquellos dibujos infantiles en los que se unen números mediante líneas y conforman un dibujo. Ojalá el gráfico que observes de nuestra vida te agrade, que sea lo más fiel a tu proyecto posible, al ser en potencia que eres. Lo mismo espero para mí.

Mientras tanto, sigue “dibujando”, eligiendo día a día cómo quieres ser, frente a lo que puedes modificar y frente a lo que no.

Disfruta lo disfrutable, sociabiliza, vincúlate, juega, ríe, lee, pinta, canta, baila, escucha música, contempla el atardecer, percibe aromas, contempla colores, si eres creyente ora, descansa... Pero siempre haz cosas que tengan sentido para ti, no porque sí,

ni mucho menos porque lo digo yo. El sentido está en las pequeñas cosas, fuera. Cada quien lo capta y lo hace propio. Mira hacia afuera. Algo de todo lo que hay allí espera por ti, espera que lo busques. Hay sentido en todos lados y tantos sentidos como personas hay. Es situacional. Lo que no tenía propósito para mí hace cinco años, ahora lo tiene... y probablemente no lo tenga dentro de otros cinco.

En resumen, procura buscar vivir en plenitud, con los éxitos y los fracasos que podamos tener: la vida te da tiempo, te ofrece la oportunidad de ser, tener, hacer y estar... de trascender. Como decía Frankl: “A pesar de todo, *sí a la vida*”.

No eres poco querido/a amig/a. Tu legado es importante para nosotros... y para los que vendrán. No eres poca cosa. Al decir del poeta y músico argentino **Luis Alberto Spinetta**, “Sos alma de diamante”. Cuídalo, hazlo valer, permítete brillar, aún en la oscuridad.

Te envío un gran abrazo, porque *cuando abrazo, comparto mi existencia con la tuya*. En este abrazo cuido ese diamante que sé que tienes y que agradezco que me compartas por este instante. Yo te comparto el mío. Ambos salimos enriquecidos.

¡Gracias!

A seguir siendo.

Hernán Rodrigo Paz

P. D. Te dejo, para finalizar, una canción que nos dejó **Spinetta** como legado, con la que siempre me sentí identificado.

Quedándote o yéndote

Luis Alberto Spinetta. Álbum: Kamikaze. 1992

Y deberás plantar
Y ver así a la flor nacer
Y deberás crear
Si quieres ver a tu tierra en paz
El sol empuja con su luz
El cielo brilla renovando la vida
Y deberás amar
Amar, amar hasta morir
Y deberás crecer
Sabiendo reír y llorar
La lluvia borra la maldad
Y lava todas las heridas de tu alma
De ti saldrá la luz
Tan sólo así serás feliz
Y deberás luchar
Si quieres descubrir la fe
La lluvia borra la maldad
Y lava todas las heridas de tu alma
Esta agua lleva en sí la fuerza del fuego
La voz que responde por ti
Por mí...
Y esto será siempre así
Quedándote o yéndote...

Ceci Saint Girons



<https://www.pinterest.com.mx/pin/80009330874430309/>

Rosario, mayo del 2021

Querido Felipe:

Dado que eres tú (o vos sos) quien me invitó a este interesante proyecto de intercambio epistolar, es a ti (o a vos) a quien le escribo estas líneas. Manteniendo, a su vez, esa especial sensación que me produce poder intercambiar ideas y dudas contigo (o con vos).

A un año de esta pandemia que nos asaltó y sumergió a muchos en una especie de pesadilla apocalíptica, siento muchas emociones oscilantes, a veces contradictorias, unas veces intensas, otras muy opacadas, casi anestesiadas.

Estimé en un primer momento que iba a adoptar la mejor actitud, manteniéndome de pie ante las adversidades que se avecinaban. Lo logré durante algún tiempo. Cuando tomé conciencia de que no sería cuestión de un par de meses, sentí un peso demasiado grande sobre mis hombros y mi cabeza, que comenzó a querer aplastarme lentamente. Ese creo que fue el quiebre; podría ir dividiendo mi pandemia en varias fases o estadios. Aquí te los iré describiendo.

PRIMERO:

Diciembre 2019: cierre de un buen año, momento de programar el próximo, empezando por los congresos a los que asistiría: compré pasajes anticipándome a medidas económicas de mi país. Pensé: “Total, ya sé que voy a ir, ¿para qué esperar?” Mi futuro era bastante previsible, ordenado, agendado.

Enero 2020: vacaciones en el mar, descanso y pleno disfrute con familia y amigos, sueños para cumplir, aunque ya escuchaba y leía las noticias de un extraño bicho que andaba por oriente.

Febrero: vuelta a la actividad, el bicho había llegado al que llamamos “viejo continente”. “Upa! ¿Qué pasará?”, pensé. Estadísticas, muertes, medidas sanitarias, incredulidad. Hablo de mi incredulidad, pero comencé a sentir la sensación de que no sería un año fácil.

Marzo: el virus entra a nuestro país, parece empezar a descontrolarse la cosa. Todavía seguía con una rutina normal, bueno, la acostumbrada. Aunque desde mi rol de Directora de un colegio secundario, con el hábito de ser bastante previsora, fui pensando, junto al equipo con el que trabajo, un plan B. Ya nos había ocurrido, en el año 2009 creo, un brote de gripe A por el que cerramos las escuelas unos meses, creo que no llegamos a dos, y se resolvió con el Tamiflú, si mal no recuerdo. El 13 de marzo celebramos aniversario, 33 años de caminar junto a Oscar. Fuimos a cenar, pero ya el ambiente se sentía raro, había miedo alrededor, poca gente, todos hablando de lo mismo. Ese fin de semana cursé un seminario del Doctorado que estoy estudiando. Fue la última vez que compartí mates con compañeros, igual con pocos. Ya no lo veía tan conveniente. Cuando salí de la Facultad de Humanidades, caminé varias cuadras antes de subir al taxi, parecía otra ciudad, muy poco poblada. Era un lindo sábado de

sol. El lunes 16 de marzo se decreta el primer ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio) en mi país. “¡Wow! ¿Qué pasará ahora?”, pensé. Clases suspendidas, salidas suspendidas, así como permisos para circular, actividades esenciales, sesiones virtuales con los pocos pacientes que aceptaron esta modalidad. “Quédate en casa” era el slogan...

SEGUNDO.

Comenzó el aislamiento y diría más bien la “interrupción” o “suspensión” de actividades, proyectos, contactos. Al principio logré acomodarme y valorar ciertas ventajas de mi condición socioeconómica y afectiva: puedo seguir trabajando desde casa, en compañía de mis más cercanos amores. Una palabra empezó a hacerse cotidiana: incertidumbre. Esto de suspender viene de la mano de un no-saber, no-saber-cómo o hasta cuándo. El futuro siempre fue incierto, pero nos acostumbramos a vivir con la ilusión de seguridad, y de eternidad. La pandemia puso muchas cosas sobre la mesa. En ese segundo momento escribí a mis docentes las siguientes palabras, publicadas posteriormente en la revista Alas (Anuario 2020 N° 19 del Colegio Ntra. Sra. de la Misericordia de Rosario):

...quiero referirme al sentido en nuestras vidas, de manera singular y situada. El para qué de este tiempo que nos toca transitar, que será diferente del que pensábamos [en] años pasados, incluso distinto del que esperábamos para [el] 2020.

Porque muchas veces, o algunas, nos preguntamos: “¿Qué esperamos de la vida? ¿Qué esperábamos del 2020?” Teníamos expectativas que deseábamos cumplir. Sin embargo, suele suceder que formulamos erróneamente las preguntas, por eso encontramos respuestas que están equivocadas, porque no contestan a la pregunta correcta. Quizás la pregunta debe invertirse, como dice Viktor Frankl, para formularla así: *El hombre no deberá preguntar por el sentido de la existencia, sino a la inversa, deberá interpretarse a sí mismo como un ser interrogado, y su propia existencia como un interrogante; no es el individuo el que debe preguntar, sino que es la vida la que le formula preguntas; el individuo ha de contestar y, en consecuencia, responsabilizarse con su vida.* (Pasaje de *El hombre doliente*, p. 46).

“¿Qué espera la vida de nosotros?” Es la pregunta correcta, pregunta que se hace apelativa, nos llama, somos nosotros quienes debemos responder.

En ese tiempo de aislamiento y distanciamiento, de quedarme en casa, he atravesado diferentes estados y transitado distintos momentos. Calculo que a todos nos ha ocurrido algo similar. Más allá de esas oscilaciones, que se reflejaron en las cosas que fui haciendo (primero volví a sentir placer por cocinar, ordené placares, acomodé distinto los muebles, revisé las bibliotecas, hice gimnasia, tomé sol...) en el recorrido llegué a varios descubrimientos significativos:

- No necesito todo lo que tengo.
- Respiré muy cerquita la fragilidad y la vulnerabilidad humana.
- Sentí la fugacidad y la temporalidad de la vida.
- Mi agenda cargada de proyectos se fue llenando de liquid paper y, en algunos casos más afortunados, se fueron a otra página, a otro mes.
- Eso incrementó la incertidumbre: empecé a soltar las certezas del “hasta ahora”.
- En todos lados y con todas las personas (mi familia, mis pacientes, el colegio, la ciudad, el país, el mundo) vi cómo la pandemia puso en escena lo que previamente somos y tenemos, lo puso al descubierto. Nuestras grandezas y nuestras miserias, en toda su intensidad. Mucha angustia, mucha irritabilidad, mucha emoción a flor de piel. Angustias de las existencias vivas.
- Experimenté distancias (ausencias) y cercanías. Me conmueve la soledad. Las infancias, las juventudes, las ancianidades... la pobreza.
- Aprendí a revalorar la idea de, cuidado y de lo que tenemos en común. El común cuidado, ese “estar ahí”, estar disponible para la ocasión. Las distancias suspenden el contacto pero no la cercanía. Hacerse presente. ¡Cómo extrañamos la presencialidad en las aulas!

De pronto volví a perder el interés por las novedades, abrumada quizá por la realidad y por el trabajo. Al principio de este tiempo de aislamiento entré en parálisis en algunas áreas, puse piloto auto-

mático en el deber. Me sentía agotada y poco motivada. De a poco resurgió el intelecto, volví a leer y fue un alivio. Escuché buenas clases y conferencias interesantes, participé en *webinars*. En uno escuché esta frase: *Una astilla en el ojo es la mejor lente de aumento* (Marcelo Percia. Ciclo de Webinar: *Pensar en tiempos turbulentos*. Instituto Universitario Hospital Italiano, Buenos Aires, 24 de junio de 2020). El dolor puede ser un modo de ampliar una circunstancia de pensamiento. El COVID-19 es una lupa que amplía las cosas que ya conocemos. Preguntas que están ardiendo. Es una oportunidad alfabetizadora, un ejercicio de aprendizaje, de desadecuación.

Y el agotamiento... Busqué en el diccionario la palabra agotar y dice: cansar o debilitar extremadamente, gastar o consumir. Etimológicamente del latín “*a* = sin, *gota* = agua”. “De gota en gota el agua se agota”. Y sin agua, ¿qué? Y el Paraná seco... y las cenizas de las islas. Un panorama apocalíptico.

Releo hoy, copiándote estas palabras dichas a mis colegas y siento que en ese segundo momento llegué al punto máximo de agotamiento.

TERCERO.

La apertura. Volvimos a encontrarnos con quienes estuvimos separados, distanciados físicamente. Porque ese término que se instaló de modo tan categórico, “distanciamiento social”, fue por demás erróneo, por demás dañino. A pesar del distanciamiento físico podíamos mantener la cercanía emocional. En

ese tercer momento el hábito de la virtualidad se había incorporado casi como algo natural. Así pasé cumpleaños, clases, cursos, atención de pacientes, charlas con amigos o amigas. Todo a través de una pantalla. Se multiplicaron los en vivo en redes sociales y las videoconferencias. Parece que todos tenían algo para decir. Confieso que en ese tercer momento comencé a fastidiarme de ciertos mensajes cargados de un optimismo ingenuo: de que saldremos favorecidos o transformados de esta pandemia, que el mundo será un lugar mejor, que la pandemia nos da la oportunidad para *zaraza...zaraza...zaraza...* “Toda inflación es una devaluación”, dice mi querido amigo **Gerónimo (Acevedo)**. Así lo creo.

En septiembre, pese a los cuidados que mantuve (uso adecuado de barbijo, distancia física y salidas esenciales) contraí COVID. Mucha tos un miércoles por la tarde. Al mediodía almorcé con mi hijo mayor al que no veía con frecuencia. Nos quitamos el tapabocas para comer. Esa noche no pude dormir, la tos era incesante e intensa, seca y me producía dolor en el pecho y en la garganta. Esa mañana empecé a tener fiebre de 38° y muchísimo dolor de cabeza. Consulté a mi médico y me indicó que hiciera hisopado al día siguiente. Mientras tanto suspendí la atención presencial de pacientes y permanecí aislada en mi habitación. Luego tuve que cancelar los turnos virtuales porque todo lo que tiene vida en mi cuerpo dolía. El viernes, cuando pude tomar un poco de fuerzas, salí de la cama para ir al hospital. Todo se

volvió extraño, iba con doble barbijo como me habían indicado. Me llevó en el auto Oscar, mi incrédulo marido, quien no pensaba que pudiera tener “el bicho”, ya que no había casi posibilidad de haberme contagiado. El sábado a la noche recibí por mail el resultado: DETECTABLE decía el informe. A partir de esa confirmación, la sensación de estar “apestada” y el miedo a haber contagiado a alguien se apoderaron de mí, llenándome de una angustia penetrante, como toda angustia verdadera: punzante, dolorosa, perentoria. Esa noche también Oscar empezó a sentirse mal. Y Gabi, mi hijo menor: fiebre, dolores. El domingo a la mañana me sentía un poco mejor y ellos un poco peor. Me dirigí a la cocina y me encontré con un frasco que habían preparado para higienizar las cosas, lo olí una y otra vez para saber si era lavandina o alcohol. No podía darme cuenta, ellos dormían. Allí tomé conciencia de que había perdido el olfato. ¡El olfato! Uno de los sentidos que menos tenemos en cuenta en la cultura en la que vivo. Sin embargo, para mí, que digo que soy un perro porque huelo a la distancia, que reconozco quién está en la sala de espera del consultorio o quién ha subido antes de mí en el ascensor porque lo huelo. Y ese día no lo tenía más. Dentro de las descripciones que hacen en los medios de comunicación sobre los síntomas del COVID, era al que menos importancia se le daba. Para mí fue atroz. Bueno, no tanto. Pero me volvió a punzar el puñal de la angustia. Para peor en un noticiero escucho que decían que había gente que no

lo había recuperado más. ¡Ay, Dios mío! ¡¿Por qué la comunicación social es tan antisocial?! ¿Qué decimos cuando comunicamos? ¿Qué efectos logramos en los otros? ¿Para qué abrimos la boca cuando decimos? A veces sería mucho más saludable cerrar los oídos cuando el periodismo (o algunos periodistas) abren la boca. Recuerdo siempre las sabias palabras de **Sigmund Freud** en sus *Lecciones introductorias al psicoanálisis* de 1915: “*Las palabras, primitivamente, formaban parte de la magia y conservan todavía en la actualidad algo de su antiguo poder. Por medio de palabras puede un hombre hacer feliz a un semejante o llevarle a la desesperación; por medio de palabras transmite el profesor sus conocimientos a los discípulos y arrastra tras de sí el orador a sus oyentes, determinando sus juicios y decisiones. Las palabras provocan afectos emotivos y constituyen el medio general para la influenciación recíproca de los hombres*”. (pp. 2126–2127). Deberíamos grabarnos bien estas palabras quienes tenemos la responsabilidad de comunicar.

De a poco me fui recuperando, también el olfato y el gusto. Pero el que no dejaba de tener fiebre fue mi marido; tuve mucha angustia porque demoró en sentirse un poco mejor. No fue necesario internarlo, pero la experiencia de haber atravesado este virus en carne propia intensificó la idea de que todos estamos expuestos a una realidad sanitaria que no deja a nadie a salvo: ni ricos ni pobres, ni grandes ni chicos, ni gordos ni flacos... Ah, y te cuento que

también contagié a mi hijo mayor, paradójicamente, pues él anduvo mucho más que yo en el comienzo de la pandemia. En Rosario, ciudad donde vivo, no hubo contagios hasta julio aproximadamente. Por eso al momento en que yo lo tuve no muchos conocidos habían enfermado: de hecho fui la primera tener COVID-19 en la familia y entre mis amistades en. Sentía una tremenda responsabilidad. En el formulario que me entregaron en el hospital decía que debía avisar a mis contactos estrechos de los días previos a presentar síntomas, entendiendo contacto estrecho a toda persona que haya estado conversando conmigo sin barbijo, a menos de dos metros y por más de 15 minutos. No estuve con nadie en esas circunstancias, con lo cual se incrementaba mi desconcierto por no tener la menor idea de dónde me contagié. Me afligían mis padres, que son personas mayores, y mis pacientes. Algunos de ellos vivían y viven la pandemia como el cumplimiento de una profecía diabólica. Me afligía pensar cómo comunicarles que tenía COVID, sin ponerlos en situación de una ansiedad innecesaria. Rondan fantasmas de culpa, ¿verdad, amigo? Y sí, lo he visto luego en muchas personas. Por otro lado, se juega esto de lo público y lo privado. Uno tiene que comunicar para cuidar a otro, una vez más esa idea de comunidad, de común cuidado.

CUARTO.

Iba finalizando un ciclo lectivo por demás de diferente. Las expectativas de volver en agosto a la

escuela se habían ido al tacho (de basura), luego del receso invernal. Además de la educación a distancia se implementaron cambios muy significativos en el sistema de evaluación y promoción de los alumnos, se extendió la finalización del secundario, pasándolo para marzo del 2021. Por supuesto, no se permitieron actos de colación [culminación de carrera o de curso] ni celebraciones presenciales.

Mi sensación *postcovid* fue de cierta tranquilidad, sentía inmunidad y tranquilidad de saber que no iba a contagiarme, al menos por unos meses. Abracé a mis padres en el mes de octubre con toda la fuerza que aprieta corazones tocándose. Por supuesto, continué y continuó respetando todas las medidas de cuidado, pero más relajada.

Así pasé el verano, el descanso vacacional, sin viajes, no me motivaba moverme de aquí. Y el ritmo en la ciudad se fue haciendo como “normal”. Se aplacó la curva de contagios y empezaron a llegar las vacunas salvadoras. Mi esperanza se renovó y creí que estaríamos venciendo finalmente esta pesadilla triste. Vi y acompañé el sufrimiento de muchos que perdieron a sus seres queridos, alumnas y pacientes, por culpa del *puto* coronavirus. (¿Puedo decir puto?)

Retomé en febrero 21, con energías renovadas, la actividad escolar y el consultorio.

QUINTO

Te cuento, mi querido amigo de confesiones profundas, que lo que escribía en aquel trabajo que

presenté en Colombia en el Congreso del ¿2017? titulado *Cuando la angustia sigue allí...*” me tocó la piel y, sobre todo, el pecho. En forma intermitente u oscilante en todos los momentos que lleva la pandemia. Y ahora la segunda ola. Desde el viernes pasado, 21 de mayo, estamos nuevamente confinados en nuestras casas. Un porcentaje muy bajo de la población ha recibido la vacuna. A los docentes nos tocó la china, la *sinopharm*. Ya tengo las dos dosis. El viento de esperanza con el que arranqué el año se está debilitando, dando lugar a esa daga punzante que suele acompañarme como inseparable de mi existencia. El otro día conversaba por chat con una amiga y le escribía esto:

Creo que la angustia existencial es constitutiva del ser humano, y mientras más desarrollo más intensa se presenta. Más conscientes nos hacemos, más duele el pecho. No sé si es vacío, yo lo llamo angustia. Ante la nada y ante el existir mismo. Hay que aprender a dialogar con ella, a alojarla cuando se hace muy presente. A correrla un poco del centro de la escena para poder respirar. Cuando se encuentran contenidos de sentido, o se renuevan, se aplaca un poco, sólo un poco. Pero sigue ahí... No todos son conscientes, algunos hacen síntoma. Algunos se pasan la vida huyendo de la angustia. Unos le hacen lugar, la

dejan entrar, se ponen a dialogar, a veces a llorar con ella. Y unos terminan por ahí no temiéndole tanto. En algún momento se irá, un poco. Podremos distraernos y respirar mejor. Así como a veces, cuando llega intempestiva e irrespetuosa, hay que alojarla. Pero también hay que saber qué la saca de allí. La escritura es un buen recurso, es muy refrescante. También la música.

Veo que ya van cinco páginas [de esta carta]... *escritura nutriente*, mi querido amigo. *¡Que bien me hacés!*

En uno de los congresos se dio un taller sobre “procrastinacion”. Pues aquí me tienes. En tu invitación decía: “Última fecha [de entrega] 31 de mayo... y hoy, domingo 23, falta una semana. Me voy curando, al menos quedan días y no horas...”

Gracias, Felipe, por hacerme pensar, por permitirme contar qué significó y significa la pandemia para mí. En cartas, en servilletas de papel, en el celular, o cuando me encuentro con inspiración o necesidad, la escritura me salva. Has sido parte de este efecto terapéutico y estoy muy alegre de haberlo compartido contigo (o con vos).

Hasta otra carta, otro chat o hasta que nos volvamos a encontrar en algún congreso, va mi abrazo apretado.

Ceci



Gastón del Río



<https://www.freepik.com/> @jeswin

Buenos Aires, 20 de mayo del 2021

Agus, Sofi y Alejo:

Me tomo estos momentos a partir de la invitación de Felipe, un amigo que vive en México, para poder compartir sobre cómo ha sido vivir este tiempo tan particular que nos tocó atravesar ya hace más de un año: la pandemia.

Tal vez cuando lean estas líneas ya estén más crecidos, y hablar del virus, barbijos y cuarentena les parezca algo insólito. Para mí lo ha sido. Son palabras que se repetían hasta entonces en hospitales y películas, pero nunca pensé que era algo posible en el día a día. Fueron palabras que empezaron a reflejar una cotidianeidad. “No salgas sin el barbijo”, “¿Te desinfectaste?”, “¿Hasta cuándo la cuarentena?” Fueron algunas de las frases que se instalaron en nuestra cotidianidad.

Solamente puedo transmitirles cómo fue el modo en que yo viví la cuarentena, quedándome con la inquietud de cómo ustedes en sus cabecitas y en sus corazones fueron viviendo este tiempo tan particular. Ansiedad, angustia, tristeza, enojos, fueron emociones que la mayoría de las personas vivieron con mayor intensidad. Y yo no soy la excepción, pues hubo días en los cuáles transitar la incertidumbre y la angustia, que genera vivir en un contexto tan complejo, se hicieron más difíciles. Y es ahí donde entran ustedes, de un modo protagónico.

Sin lugar a dudas, pese a estas cuestiones tan angustiantes, no puedo dejar de compartirles que hubo algo que me generó mucha alegría: el compartir con ustedes. Trabajar desde casa, en cada pausa salir y encontrarme con ustedes, jugar un rato, un abrazo, un beso, una mirada, era y es de lo más nutritivo y motivante que vivo en el día a día. Escuchar de fondos sus risas, sus juegos, sus quejas. Que por momentos abran la puerta y vengan a ver cómo estoy, trasmitirme algún afecto, o simplemente quedarse escuchando una clase (acompañados con la frase: “Me quedo en silencio acá un ratito escuchando”). Son momentos que me alegro de haber podido vivir, que llenaban de esperanza estos momentos tan extraños. Por mi vocación de escuchar a las personas, me tocaba compartir un momento de la existencia de varias personas, donde las emociones que les dije antes estaban muy presentes. Y luego me encontraba con ustedes, con cómo actuaban y hacían que todo tomara otro color.

Siempre me gustó pasar tiempo en casa, solo, con ustedes, con mamá. Escuchaba a muchas personas, quienes me compartían su dificultad para poder convivir. Afortunadamente los escuchaba y juntos buscamos los caminos para afrontar la situación. Pero luego de ello, frenaba la pelota y daba gracias, por lo que podíamos ir compartiendo y viviendo juntos en nuestra casa. Hubo momentos en que la convivencia se hizo más difícil. Esas dificultades fueron grandes maestras, pues no dejaba

de sorprenderme con lo maravilloso que pueden ser las personas cuando hay un encuentro. El poder convivir, compartir, encontrarnos, jugar, no hacía que no hubiera momentos de angustia o ansiedad, sino que *ayudaba a vivirlos de otro modo*.

Me parece que este tiempo que nos tocó vivir nos hizo conocer a las personas con mayor profundidad. Hubo algunos que se quedaron en la queja, en la bronca, en la tristeza. Y otros en que tuvimos la posibilidad de repensar sobre qué es lo valioso en nuestra vida, con qué nos encontramos, a qué le vamos a dedicar tiempo, esfuerzo, dedicación. En el fondo, con qué y con quiénes nos vamos a comprometer. El para qué de nuestra vida. No me imagino cómo hubiera sido responder estos interrogantes sin ustedes.

Para finalizar estas líneas, quiero agradecerles por lo compartido (y espero de corazón que nos toquen seguir viviendo muchos momentos más, con los colores que sean, que la vida nos siga sorprendiendo). Me atrevo a darles *tres consejos*. *El primero de ellos es que no dejen de darle lugar a lo valioso*, a lo que les importa, a los vínculos significativos, a los tiempos de nutrirse en el compartir o contemplar. Habrá momentos difíciles, donde puedan estar confundidos, pero cuentan con la posibilidad de frenar, de reencontrarse, de observarse y de reconocer qué es lo que buscan, qué es lo que orienta sus vidas. Aun siendo tan chiquitos podía ver cómo logaban, a pesar de la angustia,, triste-

zas y enojos que sentían, expresarlos y darle lugar a lo valioso. Porque para ustedes tampoco fue fácil, dejar de ir colegio, no jugar con amigos de su edad.

El segundo consejo se trata de cultivar los vínculos. Durante este tiempo de pandemia tuvimos que empezar a tener “distancia social”, a dejar de abrazarnos, de mirarnos la cara completa, de compartir físicamente con el otro. Hubo caminos alternativos, pero no logran suplir lo especial de compartir con el otro en la presencia. Es por eso que no dejen de cultivar los vínculos significativos como la familia y los amigos. Nuestros vínculos hablan de nosotros y los vamos gestando día a día.

Y el tercer consejo: no dejen de agradecer. La vida me parece que nos da muchos regalos, oportunidades, bienes, valores. El tema es que no siempre los reconocemos. No dejen de agradecer lo que es su vida, porque es una hermosa posibilidad, un regalo.

Compartirles estas líneas me llena de alegría, porque los quiero, y ha sido tomarme un rato para transmitirles todo lo vivido. Ha sido una alegría ir compartiendo la existencia con ustedes.

Les mando un fuerte abrazo

Gastón





* Catalina Arzoz *



¿Querida? Pandemia:

No sabía ni cómo nombrarte, no sabía si tan siquiera quería escribirte estas líneas. Pero como psicoterapeuta que soy creo firmemente que la palabra escrita, en este caso, es vehículo para la cura, para el desahogo, la reflexión, la cabal comprensión de la vivencia, un motivo para encontrarme en el silencio y dar voz a mis emociones, a mis pensamientos, a mis deseos...

Así que te escribo esta carta y comienzo dudando en qué va a derivar, comienzo cansada, como ya hace muchos meses: se podría decir que lo estoy desde que llegaste... ¡me tienes cansada!

¿Sabes?, no quiero escribirte como psicoterapeuta, tampoco como maestra; quiero ¿despojarme? de mis roles o actividades que pudieran definirme en un “deber ser”. Hoy quiero escribirte como la mujer que acompaña, escucha y dialoga, con la intención de que el otro dé su mejor respuesta a aquello que le causa dolor, le inquieta, le hace dudar o le causa sufrimiento, a pesar de la angustia, a veces teniendo que soportarla para lograr abrazarla. Me doy cuenta de que no puedo, principalmente no quiero, despojarme de este rol, de este oficio, porque impregna mi alma, todo mi ser; sin contradecirme y dándole un *Sí* a mi persona de manera total e íntegra. Quiero hablarte de esta mujer que soy, que también es terapeuta y que acompaña a seres sufrientes, cuyo sufrimiento se descubre en mucho por tu presencia en

sus vidas. ¿Sabes?, tu presencia en mi vida también ha causado estragos: dolor, culpa, dudas, enojo, cansancio, pérdidas, separaciones, frustraciones... al igual que en mis pacientes, en mis alumnos; yo misma sufro del mismo mal.

Hablar de tu presencia en nuestras vidas me parece que sería teorizar, y justo es lo que quiero evitar al escribirte esta carta. Decido hablarte en primera persona, aunque al principio te decía que me tienes cansada y no me retracto: ¡Estoy cansada!, muy cansada de escuchar el número de contagios, de muertos, de empresas y comercios que han tenido que cerrar sus puertas, del abrumador desempleo, de las noticias falsas, del mal manejo económico, social, político y de salud que se ha dado, con efectos atroces en las vidas de las personas. En este contexto aparece de manera brutal la triada neurótica de masas: agresión, depresión y adicción. Quién iba a decirnos que estaríamos frente a una pandemia mundial que nos amenaza constantemente, que puede sacar lo peor y lo mejor del ser humano. ¿Quién hubiera creído que viviríamos una situación como esta? Yo no lo contemplaba como posibilidad, pero llegaste y llegaste para quedarte. Creo que nada volverá a ser igual, lo que sí creo que depende de mí, de cada persona, es asumir quiénes queremos ser a partir de ahora, de frente a la muerte.

Hay situaciones en la vida que, por ser tan dolorosas, son igualmente temidas, la muerte es una de ellas. Al atemorizarnos tanto hacemos uso de re-

cursos para poder hablar de ellas y al mismo tiempo sentirnos inmunes, porque no podemos negarlas. Los mecanismos que utilizamos nos hacen verlas como en un segundo plano, como algo que está ahí, pero no nos acecha. Es como una posibilidad surrealista. Tú, ¿querida? Pandemia, hoy lo haces factible, haces que lo podamos oler, ver, sentir, sufrir. Un poco nos pasa lo mismo con los hechos históricos terribles, como son las guerras, holocaustos, etcétera... que existieron, lo leemos, nos asombramos y, a veces, nos dolemos. Nunca pensamos que eso que pasó pueda volver a suceder: “¡Les pasa a otros, a mí no!”, y de repente apareces, inundas de temor nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. Las teorías cobran vida de una manera abrumadora, ¿por qué me tocan a mí, a mi existencia? Los valores necesitan reacomodarse, necesitamos pensarlos, sentirlos, cobrar conciencia de lo que me es significativo y, muchas veces, también necesitamos lamentarnos de no haber “visto” estos valores antes, de no haberles dado la suficiente importancia en nuestras vidas. Esto me me lleva a determinar que también nos regalas evidencia de la condición humana, de mi propia condición humana.

Esta condición humana es sentida, vivida y experimentada de una manera diferente en mí Hoy agradezco mi ser psicoterapeuta, porque en mis pacientes puedo mirarla y mirarme, me vinculo de manera diferente: profunda y auténticamente humana. Hoy puedo conectar con su dolor desde

mi dolor, con su soledad desde mi experiencia de soledad. Encontrar este vínculo, hoy me resulta sumamente natural, hoy dejo de lado la razón y el conocimiento para dar prioridad a mi experiencia de lo que es la soledad existencial, el sufrimiento, la culpa, la muerte, la libertad, la responsabilidad... que se ven siempre acompañadas de la angustia.

¿Querida? Pandemia, en este entorno en el que nos tienes sometidos, el “Nada de lo humano me es ajeno” cobra especial relevancia: es claro, desgarradoramente transparente y ahí es donde el cuidado del otro y de mí misma es una tarea que me reta, que me interpela y me cuestiona todo el tiempo. De la misma forma honro hoy más que nunca esta vocación de psicoterapeuta, ahora comprendo que va más allá. El nombre de compañera existencial me hace más sentido, porque es acompañar al otro en el camino particular y único de la vida que me comparten, cada uno de mis pacientes. Es un honor, sin duda. Ellos y ellas trabajan apuntando a encontrar su mejor respuesta y, sin embargo, sea cual sea el tema que me traen a sesión, invariablemente, toca mis propios demonios y también trabajo en ellos: me esmero por dar mi mejor, particular y única respuesta. En realidad una doble respuesta: la respuesta a ser y estar para él o ella, pero al mismo tiempo estando para mí, quedándome con mis preguntas existenciales y siendo consciente y responsable de que éstas no son las mismas preguntas de mis pacientes... y sin duda muy lejos de ser las mismas respuestas.

¿Querida? Pandemia, me doy cuenta con tu presencia en mi vida y en la de todos, que estamos destinados a experimentar las alegrías de la vida, pero de igual forma, su inevitable penumbra, es decir, sus desencantos, desencuentros, el envejecimiento, la enfermedad, el aislamiento, las pérdidas, la falta de sentido del momento y, a veces, de la vida, las elecciones dolorosas y la ineludible muerte. Hoy me pones sobre la mesa esta oscuridad, parte de la vida sin duda, pero se me revelan con una crudeza brutal.

Hoy puedo significar de manera diferente la relación terapéutica gracias a estas constantes mostradas y vividas de manera tan abrumadora. Hoy uno de tus regalos es que puedo salirme de la teoría y vivirme como una auténtica compañera de viaje de cada uno de mis pacientes. Ellos ya no son más sólo los afligidos y yo la sanadora, pues me doy cuenta de que no he sido, y no soy, sanadora, que esto es sólo un mito, Es que ante tu presencia, Pandemia, ante todo esto que nos descubres, arrancas y das al mismo tiempo, me percató de que mi paciente y yo estamos juntos en esto, que mi paciente no está inmune a las tragedias inherentes a la existencia. Tampoco yo.

Me invitas a cuestionarme si está bien llamarnos paciente-terapeuta. Desde luego son términos que ayudan a entender una relación terapéutica y “el papel” que cada uno desempeña, sin embargo, y sin perder de vista que esta relación se trata

de brindar y recibir ayuda, hoy veo que al brindar ayuda, también la recibo, quizá sin ser parte de la agenda de las sesiones o el objetivo primario de estas. Pero, sin duda, la recibo, porque al escuchar, preguntar y confrontar, me escucho, me cuestiono y me confronto. Esta reflexión me lleva a otra de mayor envergadura, sin duda: la empatía.

¿Querida? Pandemia, otra dádiva que me otorgas es el cuestionarme lo aprendido y la manera particular que tengo de ser terapeuta. Me surgen preguntas de quién estoy siendo (terapeuta) con respecto al otro (paciente); y es que tengo como costumbre “sintonizar”, es decir, corroborar que estoy entendiendo cabalmente lo que mi paciente me comparte. De esta manera ellos y yo podremos estar seguros de que estoy mirándolos y comprendiéndolos, intento entrar a su mundo con precisión y si ellos/ellas me lo validan es que estamos “sintonizados”. Hoy, con tu presencia en mi vida, trato de ser mayormente cuidadosa al respecto, noto mayor empatía con el dolor y el sufrimiento compartido en las sesiones, me ocupo con mayor conciencia de no proyectar mis propios sentimientos sobre ellos, y es que al empatizar con cada uno, tratando de conocer y dejándome sentir lo que el otro siente, me implica un trabajo interno fuerte: darme cuenta de qué es lo que yo siento al respecto, para poder dejarlo de lado y estar plenamente con él o ella. Finalmente con esta empatía consciente me doy cuenta de que yo también me transformo,

que hay un trabajo doble, estar con mi paciente, pero también descubro que estoy conmigo, con el deseo de que él se vea beneficiado con el proceso. Sin duda, también yo.

Hay frases que como terapeuta utilizo constantemente, al estilo de un mantra, asumiendo de alguna manera que tienen algún poder psicológico o espiritual, que me recuerdan quien estoy siendo, o mejor, quién quiero ser con respecto a mi oficio. Uno de ellos es que “soy un hombre, nada de lo humano me es ajeno”. Esta frase escrita por **Publio Terencio Africano** en su comedia *Heautontimorumenos* (*El enemigo de sí mismo*), del año 165 a.C., me ha acompañado desde mi formación. Ciertamente es un buen recordatorio de quien soy con respecto al otro: mis pacientes. Sin embargo, ¿querida? Pandemia, hoy ya no es más un mantra, es presencia viva en mí, es una constante que a veces es dulce y me ayuda a empatizar, a veces es dolorosa porque me descubre miedos, temores, culpas, que debo abrazar aceptándolas, para trabajarlas de manera personal.

Otro mantra que me ha acompañado es el de **Irvin Yalom**: “Permita que su paciente le importe”, que escribe en su libro *El don de la terapia*. Antes de ti, ¿querida? Pandemia, permitía que me importaran, sin duda, pero a raíz de tu aparición hoy se cristaliza de una manera diferente, porque adicional a ello, este importarme es diferente, más profundo. Me implica no únicamente como psicoterapeuta, sino principalmente como persona, me transforma



<https://ar.pinterest.com/pin/650136896230218167/>

y me influye. Esto me obliga a mostrarme de manera más auténtica frente a cada uno de ellos.

Hoy sin duda, te agradezco —ahora sin signos de interrogación— querida Pandemia, por permitirme, a través de la crudeza de saberme conscientemente finita, vulnerable, falible y, en resumen, muy humana, conectarme desde mi ser más auténtico con el ser más auténtico de cada uno de mis compañeros existenciales. Valoro mi vocación igual que antes, aunque desde otro lugar, uno menos técnico, más humano, que me acerca a mí misma. Hoy dejo aflorar mi intuición, sin dejar de lado a la razón, desde ese lugar me posibilita SER una mejor compañera de aquellos que se me confían. Hoy los prejuicios se derrumban porque yo misma me he derrumbado, hoy puedo abrazar mejor porque el disfraz que me contenía ya no existe. Soy psicoterapeuta porque abrazo mi humanidad y al abrazarla puedo abrazar la humanidad del otro.

¡Gracias querida Pandemia!, porque sin ser tu intención, hoy me descubro diferente. Llegaste para quedarte, te instalaste y te quedas en mí, impregnada de una manera elegida para ser y estar: para mí misma y para el otro. Eso es mucho y te agradezco siempre.

Catalina Arzoz Gutiérrez



★ Analía Boyadjian

AIR MAIL



<https://ar.pinterest.com/pin/46598189270297140/>

Sostener la esperanza, a pesar de todo.

Querido lector, cuando fui invitada a escribirte esta carta, lo cual agradezco profundamente a Felipe Miramontes, la pensé como una oportunidad más de acercamiento, de conexión y de diálogo. También fue como un modo de comunicar lo que pienso, deseando que en algo pueda servirte, especialmente en estos momentos, en los que los abrazos no son cuerpo a cuerpo, sino de corazón a corazón: van y vienen volando, como se lo explicamos a los niños. Lo mismo ocurre con los besos, a veces mediados por nuestras pantallas: los soltamos al aire con la convicción de que llegan. Tal vez nunca antes valoramos tanto estos gestos como hoy.

Y quienes aún creemos en la poesía, en la magia del amor, sabemos que ese amor llega, sentimos que llega como palomas mensajeras. En *El Aleph*, **Borges** nos susurra su secreto: “Comprendí que el trabajo del poeta no estaba en la poesía, estaba en la invención de razones para que la poesía fuera admirable”.

Entonces, ¿cómo pensar en la magia de un poema cuando nos encontramos atravesados por circunstancias tan difíciles y, a veces, sobreexigidas? ¿Podrás pensar que intento que, al menos por un rato, te olvides de tu sufrimiento? ¿O que te envuelvan palabras nuevas, palabras bellas que te recuerden los otros colores de la vida, los que, a pesar de todo, siguen estando? Todo lo que pienses

está bien, lo respeto, nos respetamos, nos aceptamos. Pero quédate un ratito más, léeme hasta el final, por favor.

Si me conocieras sabrías que soy de esas personas que, pese a los sufrimientos propios, creo en el amor: él le da sentido a la vida. Como propuso **Viktor Frankl**: amar a alguien o a una causa nos permite autotranscender, salir de nosotros mismos y adentrarnos en la zona de la *nostridad* (el espacio del nosotros que supera al espacio del yo). Y si me conocieras un poquito, también sabrías que creo en los buenos vínculos y en los grandes ideales. Por eso me fascina **el Quijote**, ese personaje que, sostenido en sus creencias, las peleó hasta el último aliento. Ese personaje que co-realizó grandes hazañas, porque tuvo a su lado a un amigo fiel, a **Sancho Panza**. Lo cual nos recuerda que nos necesitamos unos a otros, que solos no podemos o que es más difícil. Y, desde Francia, me inspira la solidaridad del **Cyrano**, dispuesto a ofrecer sus palabras para que otro conquiste a su amada. Sí, la literatura, sobre todo la eterna, la que no pasa de moda, nos recuerda la esencia de la existencia humana, con sus anhelos, sus logros y sus frustraciones.

Y de los personajes paso a las personas reales. Quiero contarte que mi abuela Josefa, mi abuela armenia, fue para mí el real testimonio de una persona resiliente. La suya es la biografía de uno de esos seres que nos iluminan porque nos invita a decirle “Sí a la vida, a pesar de todo”. Mi abuela

Josrov (su nombre en armenio) despertaba en mí, desde niña, unas ganas enormes de escucharla y de aprender. Fuente de bondad y sabiduría de vida, padeció el genocidio, la muerte de sus padres, así como toda una lista de experiencias dolorosas que fortalecieron su fe en Dios y la dejaron libre de rencor o resentimiento. Por el contrario, la adversidad la devolvió pura de alma y con un corazón lleno de paz. Por eso era nutricao escucharla y saborear sus relatos, porque nacían de su generosidad, de un espíritu reconciliado con la vida. Siempre cuento que, cuando me topé por primera vez con la logoterapia, fue inevitable la relación natural que hice con el legado de mi abuela. Muchos autores ven en este tipo de circunstancias la noción de que la *logoterapia es obvia*.

Podemos continuar este breve recorrido y pasar por la vereda de otra ciencia, la sociología, con un gran exponente, **Zygmunt Bauman**, el sociólogo polaco que intentó descifrar algunos nudos de la posmodernidad. Elegimos una metáfora con la que intentaremos jugar hoy, la de imaginar que todos podemos dejar un mensaje en la botella. **Bauman** nos dice: “La alegoría del mensaje en la botella implica dos supuestos previos: uno es la existencia de un mensaje susceptible de ser escrito y suficientemente valioso como para tomarse la molestia de enviarlo con la botella; el otro es que, cuando se ha hallado y leído (en un momento imposible de definir con antelación), el mensaje seguirá valiendo

suficientemente la pena como para que quien lo encuentre se tome la molestia de extraerlo, estudiarlo, absorberlo y adoptarlo”.

Asistimos todos a un momento histórico en común. El COVID-19 se coló por la pasarela de la vida y nos sigue sacudiendo intensamente. Cada uno de nosotros lo vivimos de un modo particular. Como logoterapeuta, apelo a la libertad que tenemos de, pese a no elegir esta circunstancia, poder elegir la actitud con la que podemos transitarla.

Me parece oportuno, en este punto, narrarles una historia india breve para que nos ilustre el paso a paso, desde la oscuridad hasta la luz.

A la luz de la fogata un anciano indio le hablaba a sus nietos: en el corazón del ser humano hay dos lobos enfrentados que luchan. Uno representa la bondad, la solidaridad, la paciencia, la compasión; el otro representa la maldad, el egoísmo, la intranquilidad, la desconfianza. Uno de los nietos le pregunta: abuelo, ¿cuál de los lobos vencerá? El abuelo le respondió: El que yo alimente.

Ahí está nuestra libertad. Vivir la esperanza. Habitar la posibilidad, habitar nuestra porción del mundo y *comprometernos con la transformación necesaria para co-construir un mundo más humano y más amigable*. Miles, millones de porciones conforman el mundo todo. Vale la pena intentarlo.

A menudo, el hacernos preguntas, el permiti-

tir interrogarnos, nos reclama dar otras respuestas a los grandes hitos existenciales que se presentan como misterios frente a nosotros. Sacude nuestras convicciones y moviliza la valentía de animarnos a ver la realidad de frente. Ver la vida cara a cara, respirar la vida para comprender lo que nos pide en cada momento. Lo que experimentamos, lo que aprendemos, lo que se convierte en lección, en aprendizaje significativo, lo que nos hace mejores personas. Una parada obligada, un tiempo de espera, un detenimiento necesario para ver y entender, escuchar y elaborar. Ese puede ser el significado de la crisis.

Centrarnos en lo que podemos hacer hoy, aquí y ahora, eso sí está en nuestras manos.

Tenemos que cuidar, pero nosotros también necesitamos que nos cuiden. Poder asumir que tendremos días serenos y otros en los cuales se hará más fácil perder la calma o sentirnos superados por las circunstancias. Así como en algunos momentos nuestra capacidad de empatía nos habilitará a tener paciencia con el otro, en otros momentos requeriremos que sea el otro quien nos ofrezca su paciencia y su contención. Se trata de legitimar todo ese bagaje de sentimientos que nos inundan, que son esperables y que es bueno aceptarlos para no luchar contra molinos de viento y agotarnos. Donde coloquemos nuestras fuerzas o energías es donde experimentaremos que nuestro granito de arena es necesario. Se trata de un tiempo de poder evaluar,

desde el parámetro de la inteligencia emocional y espiritual, qué respuesta nos damos y le damos al mundo. Así nos sentiremos protagonistas activos del bien común. Y comprenderemos que ya no sirve pensar en el bien personal, egoísta, que reduce todo al plano de lo yoico. El paradigma que hoy nos convoca es en el plano del nosotros. Desde la *logoterapia vincular con familias*, propongo que la base de una buena autoestima se co-construye desde la capacidad de dar, de darse, de asumir en cada etapa del desarrollo nuestra misión de humanizar la vida. De aceptar la incertidumbre y confiar en que podemos transitar la situación desde nuestra mejor versión, valorando el desafío para madurar y encontrarnos como familia universal.

Si creemos que frente al sufrimiento podemos tomar postura, entonces les propongo que, mientras lean esta carta, intenten imaginar que algo bueno puede resultar de lo que estamos viviendo hoy. Y transitemos juntos (por este pequeño espacio de tiempo que nos vincula) las posibilidades que pueden abrirse para que seamos mejores personas, mejores amigos, vecinos, familia, conciudadanos, trabajadores.

Toda crisis abre nuevas posibilidades, nos invita a dar nuevas respuestas. Es una oportunidad para ver lo que hasta entonces no logramos ver. Toda crisis también nos alienta a resolver problemas, a encontrar soluciones creativas. Y solos no podemos. Nos necesitamos unos a otros.

La evidencia indica que el paradigma del individualismo nos llevó al olvido del ser, nos dejó desamparados en la más oscura intemperie. El legado del mandato “cuidá lo tuyo, lo del resto no te preocupes”, nos trajo hasta acá, al abismo. Y a la opción de realizar, todos juntos, un aprendizaje que, de no hacerlo, fracasaremos como existencia humana.

Hoy ya estamos parados en otro lugar. Hoy ya son muchos los que captaron algún mensaje y luchan por un mundo mejor. Hoy muchos tenemos esperanza “a pesar de...”. Salvamos la esperanza. Frente a este grado de desarrollo humano ya no nos sirven aquellas respuestas. La ignorancia hoy es cerrarnos en el egocentrismo. La opción válida es, entonces, pensar y vivir en el espacio del “nosotros”. El privilegio se consolida en el unirnos y establecer el cambio hacia el desarrollo humano en valores.

Para el cual *todos* estamos siendo convocados. Los habitantes de todo el mundo. Y, una vez más, la antropología frankleana nos ilumina con el concepto monantrópico de *familia universal*. Nos invita a darnos la mano (así sea de modo virtual) junto a los valores de la solidaridad, el respeto y el bien común.

Y el mundo gritó con fuerzas. Lo viene haciendo hace mucho tiempo. ¿O la vida? No supimos escucharlo. Aunque se nos sigue dando otra oportunidad: estamos a tiempo de cambiar, de ofrecer nuestra mejor versión como humanidad. El desafío es grande: reclama un cambio estructural para modificar ciertos paradigmas.

Ideas que cayeron por su propio peso. Acciones estériles que no germinaron. Palabras vacías. Corazones secos. Y frente al desierto que arrasó con tanto, vemos otro desierto, el que nos invita a encontrarnos, a reflexionar, que nos ofrece nuevos espacios y un tiempo nuevo. Y con esto, un rumbo que surge de la búsqueda de “sentido”. Intuiciones, tal vez, que se tornan evidencias.

La naturaleza busca su propio orden (tan interrumpido y vapuleado por el hombre) y parece que intenta virar hacia el equilibrio. Nos basta con el ejemplo de la reducción de los niveles de contaminación, la claridad y transparencia que cobraron las aguas del mar en Venecia, o los ciervos en el sur argentino caminando por lugares que antes estaban destinados a los pasos humanos solamente. Un espectáculo bellísimo que nos regala la tierra en un momento límite, que nos invita a meditar sobre nuestro lugar en el mundo.

Hoy asoma una perspectiva de incertidumbre e imprevisibilidad más fuerte que antes, produce inestabilidad, angustia y desorientación. En los ejemplos que presentamos recién, la naturaleza parece respirar del acoso humano, mientras que el ser humano se aísla y padece. El imperativo de la interdependencia se pone sobre el tapete, con sus contradicciones. La teoría sistémica, como un modo de pensar el caos y la complejidad, se hace escuchar con más fuerza: entendemos al mundo como un todo. Y es muy claro que necesitamos acordar

en una imagen compartida de un futuro más sano.
¿Y por qué requiere un trabajo en común?

El efecto mariposa nos indica la interdependencia que tenemos unos con otros. Y se corrobora la visión de conjunto, en la cual todo lo que ocurre o se expresa se encuentra en relación e influye en el sistema.

Cuando observo lo que ocurre en una familia, evalúo en primer lugar la situación que presentan con una visión holística, prorrateando la responsabilidad de la calidad vincular o del clima familiar entre todos los miembros. Del mismo modo, este hoy parece concentrar su objetivo en hacernos tomar conciencia de que todos somos responsables de lo que acontece, incluso lo que ocurre en el otro lado del mundo.

Así es como trabajamos, desde la clínica personal o vincular, para que los pacientes se asuman y tomen conciencia de su injerencia en la respuesta del otro, para lograr responsabilidad y calidad en las interacciones. Y se producen grandes aprendizajes en tanto logran revelar el efecto de los pequeños gestos cotidianos: una mirada de afecto, una palmada en el hombro, un silencio oportuno o una palabra de aliento.

Este es un hoy que nos propone volver a elegir: desde nuestra libertad con responsabilidad, para reconocernos como parte de un todo. Todos podemos generar bienestar o malestar, orden o caos. La decisión sigue siendo nuestra, sea cual sea la situa-

ción que la vida nos presenta. Estos pivotes de la logoterapia nos recuerdan que tenemos que elegir el mejor modo de integrarnos, desde una axiología que considere el mejor valor.

Esta crisis mundial nos coloca del lado de la posibilidad de ser mejores, de experimentar una toma de conciencia que nos ubique como protagonistas del cambio.

Frankl señalaba que: “La única posibilidad de que la humanidad sobreviva es la del encuentro de todos los pueblos en una tarea común”.

Pienso que la tarea común puede comenzar por el intento de sanar nuestras heridas, para lo cual es necesario confiar. Y buscar, como errantes que somos, la paz. Plantar la paz para que el diálogo sea posible y fructifique en obras que atesoren la vida desde el buen amor.

Para cerrar esta carta (aunque la dejo abierta a sus respuestas) les ofrezco un poema que escribí apenas empezaba la cuarentena del 2020:

Logo-humanismo

Silencio que invita a
renacer.

Silencio inspirador.

Quietud efervescente que
detiene el tiempo.

Quietud que llama.

Pensamiento anaranjado.

Pensar que reclama,
que necesita verdad.

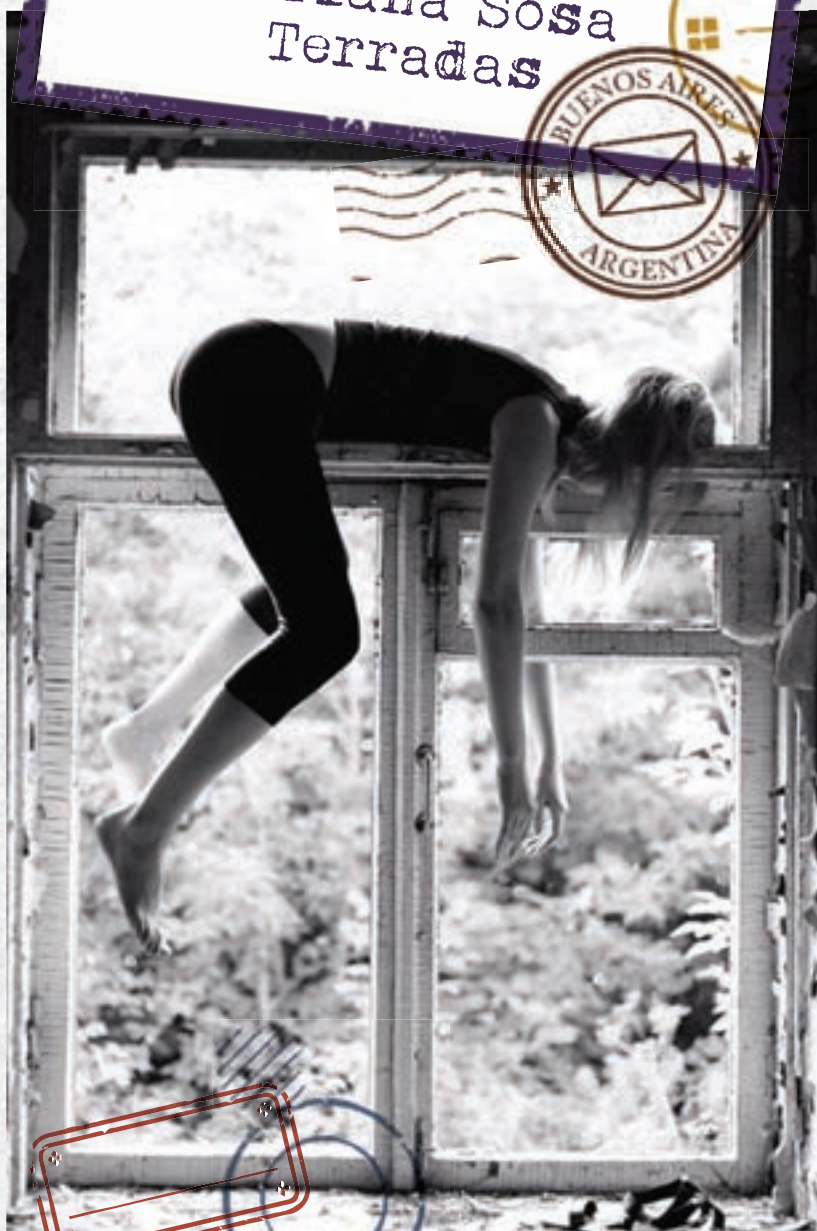
Verdad que se gesta
en lo profundo del alma.

Es un tiempo bueno,
hagamos un tiempo nuevo:

con sentido y amor.

El nuevo humanismo
nos está esperando.

Adriana Sosa
Terradas



<https://www.pinterest.es/pin/1196337398033126/>

Ciudad de Buenos Aires, a los 11 días
del mes de abril del 2021

Querido adolescente:

Mi carta hoy quiere ir dirigida a ti. Será porque mi tarea como profesora en un colegio secundario me hace sentirme cercana a lo que puedas estar sintiendo hoy, un año después de que esta pandemia haya cambiado nuestras vidas.

Recuerdo cuando con tanta ilusión estabas preparando, junto a tus amigos, tu viaje de egresados, por lo menos un año antes. Cuando imaginabas ese último primer día de tu quinto año, que sería el comienzo de una larga serie de festejos, que culminarían con tu colación de grado [culminación de carrera o de curso]. Iba a ser un año de risas, bromas, proyectos, de disfrute con esos compañeros de cada día, en la escuela que te había visto crecer para pronto partir.

Pero un día todo eso se esfumó, como el despertar de un sueño... y se postergaron los proyectos, los encuentros, las bromas, las salidas. Y hubo que quedarse en casa. La ilusión fue reemplazada por el miedo.

Sé que los primeros días los disfrutaste. No tenías que salir tan temprano de la cama, las clases eran virtuales y, si el *profe* no te obligaba a prender la cámara, dormías aún conectado. Horas de

juegos en línea con los amigos, videollamadas con ellas o divertidos Tik Toks que mirar sin horarios.

Y lo días fueron pasando, y empezó a invadirte la necesidad de salir...pero, “¡hay que cuidar a los abuelos!” ¿Y si los contagiás?

Y de repente esa necesidad de soledad que te invadía, de querer escapar de todos, de la muchedumbre que te rodeaba cada momento en casa; de verlos a ellos, a tus amigos; de contarle tus cosas sin que nadie estuviese escuchando; de llorar si tenías ganas sin la mirada inquisidora de nadie. Pero no podías porque tenías que quedarte en casa.

Y así fueron pasando los meses, mientras esa mirada ilusionada del comienzo se fue apagando; esa sonrisa cómplice se fue desdibujando, transformándose en gestos de desgano, cansancio y pesimismo. Un día tras otro se repetía con pesada monotonía.

Hoy, un año después, sé de tu esfuerzo por superar esa marea de emociones que tuviste que afrontar, viendo cómo cada uno de tus proyectos se caían, se postergaban, se perdían. Pero seguiste adelante y pudiste descubrir que dentro tuyo había una fuerza que desconocías, que pese a tanta tristeza que te rodeó, fuiste capaz de volver a sonreír, proyectar, juntarte con ellos cuidándote y cuidándolos.

Hoy la vida nos sigue pidiendo compromiso, que no dejemos de poner la mirada en ese otro que sufre, que no sucumbamos a la tentación de creer que esto pasó, que seamos capaces de acompañar al que peor la pasa.

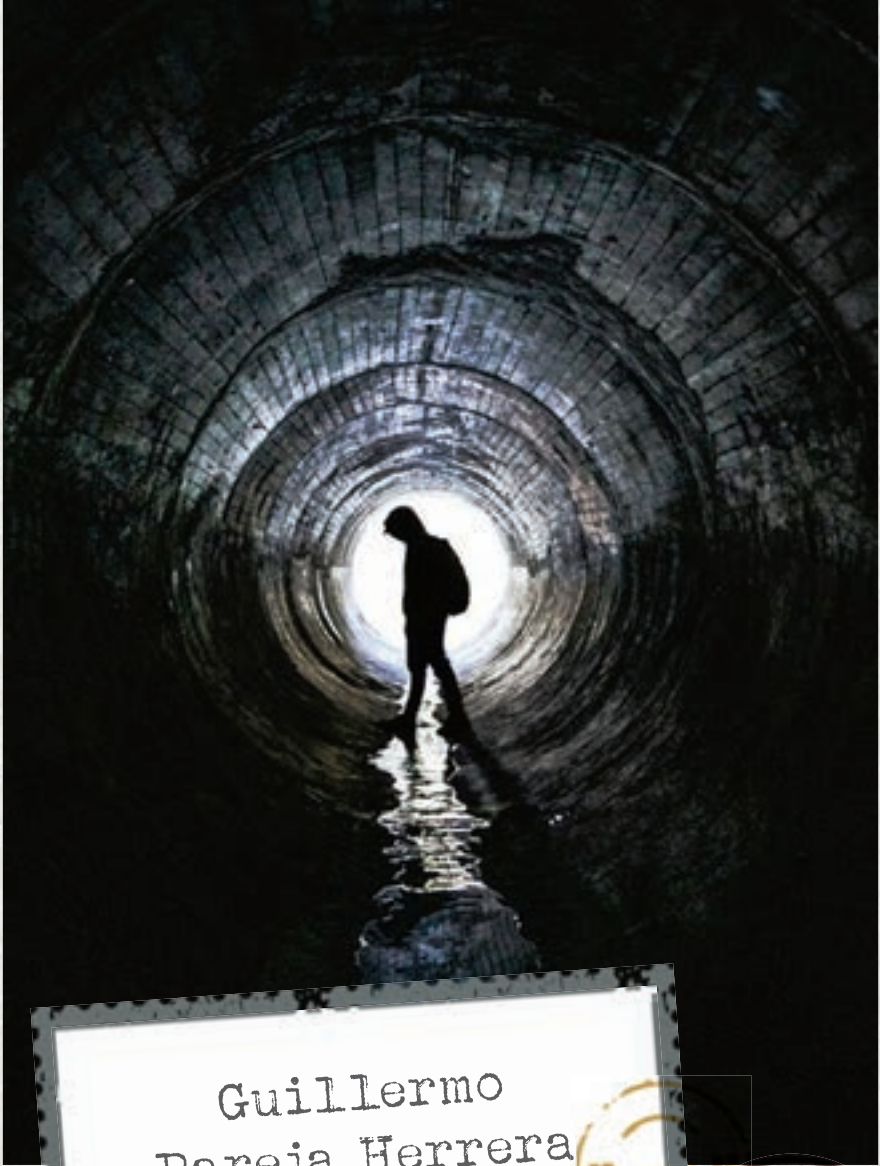
Querido adolescente, este tiempo no te ha sido fácil, quizá lo que venga no lo sea tampoco, pero estoy convencida que serás capaz de hallar ese motivo que te permita no apartarte de lo que anhelas para ti mismo.

Para despedirme quisiera dejarte un pensamiento de **Ana Frank**, esa joven que pasó años de su adolescencia encerrada en un ático para intentar no ser deportada al campo de concentración, durante la segunda guerra mundial. En su diario escribió esta reflexión: “Nuestras vidas se forman gracias a nuestras elecciones. Primero hacemos nuestras elecciones. Entonces nuestras decisiones nos hacen a nosotros”.

Deseo que, a pesar de esta dura prueba, sigas siendo el dueño de tus elecciones, que ellas estén siempre orientadas a la vida, a la compasión y al cuidado de todo lo valioso que te ha sido dado.

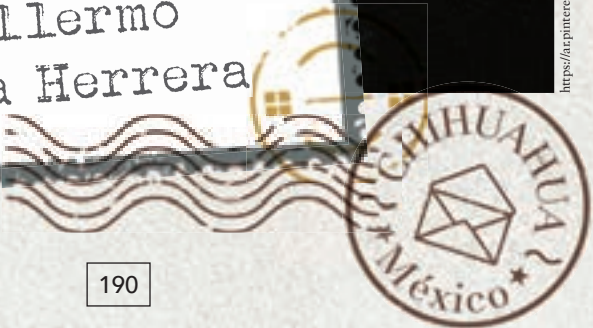
Hasta siempre, querido adolescente, te abraza a la distancia

La "profe" **Adriana Sosa Terradas**



<https://es.pinterest.com/pin/11646034033565542/>

Guillermo
Pareja Herrera



Desierto de Chihuahua, mayo 2021.
Mes XIV de la pandemia por COVID.

Doce Trece fragmentos de la pandemia vivida por mí, en el Desierto de Chihuahua y en *modo chat*, con algunos pacientes, amigos, familiares, colegas.

*Si nunca te vuelvo a ver
siempre te llevaré conmigo;
adentro,
afuera, en mis dedos
y en los bordes del cerebro
y en los centros
de centros
de lo que soy y de lo que queda.*

Charles Bukowski

I

“Estamos en medio de la Pandemia. Mes noveno. No es una sensación solamente. Estamos en medio del túnel. No está claro el origen y es incierto el final y el día después. Opciones: no hay punto de retorno. Avanzar.”

II

“La vivencia del túnel en la pandemia es diferente para cada cual. Les pregunto a mis amigos y colegas en los hospitales COVID. Sólo hay una ima-

gen que se acerca. **Dante** bajando de la barca lee el frontispicio del infierno: “Abandonad toda esperanza los que cruzáis esta puerta”.

III

“Quienes ingresaron a terapia intensiva, ahogándose, muchas veces se ha cumplido el dicho dantesco sin distinción de que si es el médico jefe, joven o viejo, experimentado o no, la enfermera de años, el camillero afanoso y la fila interminable de ancianos en la fila. Tú sabrás que para muchos no hubo últimas palabras, despedida de sus seres amados, sólo expiraron, solos.”

IV

“Te cuento que ahora el círculo se cierra, son amigos, amigas queridas, pacientes y consultantes, que desayunaron en casa y cenaron con sus ancestros en el otro mundo, como un eco de lo dicho por **Boccaccio**. Sí, amigo, esta pandemia tiene tantos rostros como circunstancias rodean a cada vida humana y nos es una para todos, excepto que el virus es potencialmente mortal y no respeta jerarquías, clases sociales, edad, credos ni convicciones políticas.”

V

“Me preguntas por las condiciones reales de las clases sociales. Pues aquí hay una muestra. Se hizo la petición/mandato de la autoridad sanitaria a nivel planetario.”

VI

“Quédate en casa, en tu hogar”. La pandemia sacó a flote una parte pesada de la pobreza de la ciénaga social: ¿Cuál casa? ¿Cuál hogar? Ahí están ‘los niños, las niñas de la calle’, los *homeless*. ¿Hogar? Si no sé a dónde voy, ni a dónde pertenezco. La familia quebrada, rota, destejada, desfondada, sin trabajo ni recursos, ahogada y tratando de sobrevivir cada día. Quédate en casa.”

VII

“No hay noche larga que no conozca el día incipiente. Parece que ahí estamos, mes décimo y ya comienzan las vacunas a cuentagotas entre quienes las fabrican. El bien tiende a universalizarse, dicen. Que así sea. Tarde o temprano llegarán. El virus nos iguala en nuestra condición de sufrientes pero la situación económica nos distingue en la facilidad para vacunarse en Estados Unidos. Vivo en la frontera y vemos cómo se pagan los viajes, que están por las nubes, con tal de vacunarse”. “Con el miedo y la vacuna, son las vacas gordas para mí –me comentó un piloto de avión privado”.

VIII

“Los ecos de Oriente. Son sabios. La otra pandemia, dicen, es la pandemia de la sobreinformación, los *data* y los *big data*. Sin embargo, desde ese Oriente escucho a mi amigo **Mahfous**: “El miedo no evita la muerte, el miedo evita la vida”.

IX

“El miedo, siempre el miedo, es con quien nos confrontamos, bien sea que brote de dentro de nosotros, bien que nos circunde en los claroscuros de lo cotidiano. Aquí nuestra tarea, desenmascarar nuestros miedos y los miedos que nos siembran otros. Con miedos, la vida se torna miserable y de eso se trata a veces, de sobreponernos y plantarle cara al miedo. Maravilla es recordar que somos y estamos vivos... para vivir.”

X

“Le escuché a un camillero de hospital que vino a visitarme: “Comprendo que todos en el hospital luchamos por mantenernos vivos y mantener vivos a nuestros pacientes, pero ahora descubro que el verdadero trabajo es mantenernos humanos: ‘Pase usted’, ‘Tome un vaso de agua’, ‘Qué puedo hacer por usted’, ‘Estoy contigo... hasta el final’”.

XI

“Amiga, dicen que la pandemia es como una guerra. No hay guerra sin muertos, no hay guerra sin médicos, sin medicinas, sin héroes, sin traidores, sin espías, sin mercado negro ni traficantes, sin pérdidas, silencios, ausencias definitivas y reencuentros milagrosos. La guerra tiene de todo.”

XII

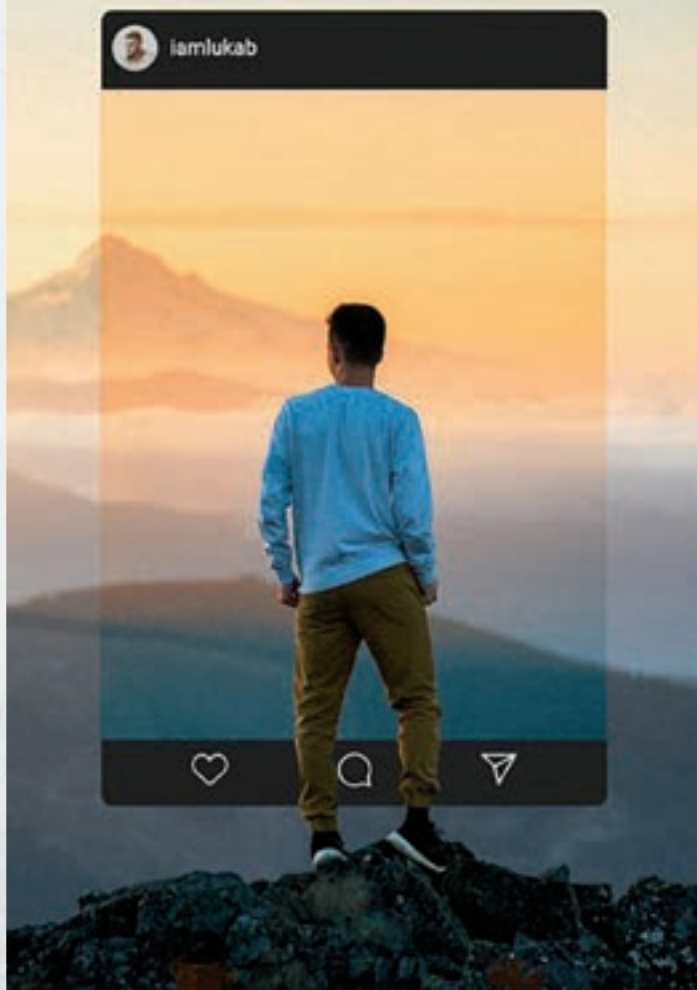
“Pero lo curioso –dicen los que saben– es que el virus de COVID es una de las consecuencias naturales de eso que llamamos vida, naturaleza y nosotros somos parte de ella. Somos naturaleza de cierta especie, llamada humana. Me hace pensar que cada especie tiene sus propias *pulgas* y hay *pulgas* que nos afectan sólo a los humanos, como a los pingüinos las suyas propias.”

XIII

“Vaya que hay luces y sombras. Alternan, es la vida. Me pides que resuma, *tipo Twitter*, qué llevo en mi alma hasta ahora en la Pandemia. Este tiempo me ha confirmado en una certeza –son muy pocas las que tengo–: “Nacemos al llegar a este mundo, nuestro segundo y verdadero nacimiento es ese instante cuando decidimos cómo queremos ser, cómo queremos vivir... hasta el último aliento”.

Guillermo Pareja Herrera-
Terapeuta, escritor.

Marco di Segni



<https://www.pinterest.es/pin/541346817721369857/>

Montevideo, 11 de octubre de 2021.

Querido amigo:

Hace tiempo me he propuesto reiniciar una correspondencia interrumpida y, finalmente, me decidí a hacerlo.

Han pasado más de 18 meses del momento en que se declaró la emergencia sanitaria en Uruguay. Al principio –y creo que un poco todavía– pensé que la misma no me afectaría mayormente en mi vida cotidiana. Sostenía que la pandemia venía a profundizar trazos de fractura previos, a señalarnos nuestros defectos. Y creo que en gran medida es así. Pero también vino a interpelarnos, a hacernos acostumbrar a vernos los unos a los otros tras una pantalla plana, sin volumen físico, donde los abrazos virtuales resultan insuficientes.

Ahora, por lo menos, se respiran aires de cambio. Vamos a una normalidad evolutiva, más que a la tan pregonada “nueva normalidad” (si es nueva, ya no es tan normal, ¿y quién dice qué y para quién algo es normal?). Hoy, el Uruguay ya no está teñido de amenazante rojo sanitario sino de verde y amarillo promisorios, augurando que mejoraremos, aunque está latente el peligro de creernos que todo ya ha pasado, lo cual sería falso.

En el 2020 y en lo que lleva transcurrido el año 2021, produje mucho tras la pantalla, ¡mucho más que si no hubiera habido pandemia! Aprendí,

transmití, traté de enseñar, traté de reflexionar. Se puso de manifiesto que salir era algo que estaba poco en mi naturaleza, ya que no fue lo que más añoré. El tiempo disponible me enfrenta a no tener excusas para leer y escribir, pero no siempre lo logro. Quizá se deba a nuestros años de escuela y de liceo, donde parecía inculcárse nos que fuera de la excelencia, “lo bueno, pero no tanto” tan solo se “aceptaba”, pero que, en el fondo, no era visto con buenos ojos. No era así, pero respondí a esa exigencia. En aquel tiempo se les olvidaba vernos en la circunstancia, en la propia limitación humana. Claro, rendir bajo esa considerable presión, indudablemente bien intencionada, daba y dio sus frutos, pero el impacto luego se siente siempre, pese a poder hoy actualizarlo y humanizarlo.

La gente añora reunirse, volver a los espacios exteriores, festejar, salir como antes, como cuando no había tapaboca ni alcohol en gel en lo cotidiano; muchos ya lo hacen.

¿Estamos volviendo a un mundo distinto? La experiencia la tuvimos, pero sospecho que ha habido una polarización: quienes se beneficiaron con la pandemia, por un lado, y quienes pudieron dar lo mejor de sí, por el otro; aparte de los indiferentes. Espero, sin embargo, que, a todos, a la larga, nos haya servido de enseñanza: todos estamos en una misma malla y nada que le ocurra al vecino debe resultarnos ajeno. Hay que sostener, ser sostenido y tratar así de sostenerse: dar ayuda-aceptar ayu-

da; siempre en relación, condición existencial imprescindible para proyectarnos. Estos son los tres pilares que he considerado en la *relacionalidad* y sobre los cuales vengo escribiendo: *sostén*, *trama* y *proyecto*.

Espero que te encuentres bien. Ya hablaremos, cerveza mediante, de cómo hemos estado y estamos cada uno.

Prometo seguir escribiéndote. Por hoy, voy terminando por aquí.

Abrazo.

Marco

Eliana Cevallos



<https://www.pinterest.es/pin/139541288445918313/>

A ti:

La humanidad ha pasado por una situación límite, es decir, por una confrontación de gran magnitud, que ha rebasado su capacidad de reacción y, por tanto, inevitablemente ha puesto al ser humano ante la didáctica de la crisis.

La microbiología impactó crudamente en lo macro, desde lo invisible hemos visibilizado nuestra vulnerabilidad y la fragilidad de muchos pilares, sobre los cuales asentábamos nuestra sensación de bienestar y progreso.

Por unas semanas, la vorágine del rendimiento y la productividad tuvieron que detenerse. El miedo y la incertidumbre nos situó ante una nueva percepción de la cotidianidad. El confinamiento obligado agregó un nuevo ingrediente a nuestra visión de la vida y de nuestros vínculos afectivos.

El tiempo cambió de rostro. El ser humano volcado hacia la exterioridad tuvo que dar el salto hacia la interioridad. La casa recuperó su cualidad de hogar y miles de personas vivieron una cuarentena emocional, con todos los desafíos que ello implica.

En una escala inversamente proporcional, la crudeza del peligro global puso en evidencia la semejanza, también global, de nuestros valores: la salud y la necesidad de confiar en el cuidado recíproco.

La angustia, que muchas veces bordeó el pánico, destapó realidades sobre la salud que antes no habíamos observado con tanta nitidez. La salud amplió su comprensión más allá de las fronteras de la medicina, descubriéndonos la fragilidad de los centros de cuidado; la problemática de la humanización de la sanidad, la muerte en solitario, la ausencia de políticas preventivas, la privatización excluyente, etc.

La cultura de la indiferencia, hilvanada desde una industria del entretenimiento y de la persuasión, ya no tuvo cabida. Todos queríamos información veraz y retomábamos la exigencia de ser actores en la vida pública, demandando a gobiernos y a organismos internacionales a actuar más allá de los intereses políticos.

Hecho que permitió que mirásemos la diferencia entre *la lógica de la competencia* y *la lógica de la cooperación*, entre la delegación y la responsabilidad.

Incluso la globalización adquirió un nuevo matiz. El virus dejó al descubierto la unidad en la diversidad y el equívoco de la fragmentación. La demanda colectiva clamó por la unidad. Unidad de los científicos, de los gobiernos, de los medios informativos, de las farmacéuticas, de los sistemas de salud, de las políticas migratorias, educativas, financieras y de producción.

La fortaleza del progreso técnico científico también fue interpelada. La desconfianza en su confia-

bilidad se ocultó detrás de las teorías conspirativas sobre el origen del virus, o sobre el posible control ciudadano por vías tecnológicas.

Los paradigmas reduccionistas cayeron otro tanto. Todos nos dimos cuenta que la crisis sanitaria estaba ligada a la crisis económica, social, cultural, ambiental y climática, que nuestro accionar irresponsable con la naturaleza y la biodiversidad tuvo mucho que ver con la pandemia, máxime si todos fuimos testigos del impacto de la contaminación y de nuestra desmesura con la industria agroalimentaria.

Nuevamente advertimos la enorme brecha socioeconómica y su impacto en la agudización de factores de riesgo y de tensión social para poblaciones enteras. Se puso de manifiesto la enorme precariedad de millones de personas sin acceso al agua, cuya realidad de supervivencia no admite las medidas de aislamiento social o de confinamiento. Realidad que diluye por completo toda fantasía de crear fronteras internas o candados sanitarios que no tengan en cuenta estas situaciones en un mundo globalizado.

A nivel doméstico, todos sentimos la necesidad de unirnos más allá de las diferencias, remitiéndonos a nuestra semejanza vincular, relacional, abierta al mundo y para el mundo. A nadie se le ocurrió afirmar que el aislamiento social fuese una manera natural de vivir. El despropósito de una sociedad basada en la fragmentación cayó como un castillo de naipes.

Desde los balcones de miles de ciudades las personas redescubrimos la fuerza de la vecindad, la organización comunitaria y familiar. De balcón a jardín, de escalera a ventana, de parque a estacionamiento, se compartió música, cantos, teatro, palabras, temores, cuidados, etc. Las redes sociales registraron un aumento impresionante, no sólo por cuestiones laborales y educativas, sino también por motivos familiares, de cohesión grupal y fortalecimiento de comunidades.

Los aplausos a cientos de personas que antes eran invisibles y hasta desvalorizadas, ponían rostro a la ética del cuidado desde el trabajo de los migrantes, los empleados de supermercados, policías, repartidores, cajeros, basureros, etc. Las tareas olvidadas en el rango del estatus social reclamaron su justo lugar. Nuestra mirada regresó a quienes nos procuran el alimento, cuidado y orden. Miles de aplausos que concretaron nuestra capacidad de sentir gratitud por lo realmente importante.

El reconocimiento a los empleados sanitarios resignificó por completo los argumentos que sostienen los ídolos de nuestro tiempo. Advertimos la diferencia entre la fama mediática del bienestar económico, del poder y la seducción ante la entrega, la vocación y el compromiso.

Pero entre todos los escenarios que quedaron al descubierto en los meses más duros del coronavirus, hay uno que resalta por su importancia. Y es que en toda respuesta humana a una tragedia se

pueden observar las habilidades y deficiencias de una cultura, de sus instituciones y de sus colectivos.

Como he referido con anterioridad, hemos advertido nuestra cualidad de seres vulnerables, necesitados, con necesidad de confianza y de cooperación. Ante ello imagino que al lector le hace tremendo contraste el contenido de los mensajes del sistema económico imperante, pues justamente ataca esas cualidades: ataca la confianza y la necesidad de los vínculos desde el individualismo y la competencia. Ataca la cooperación desde la codicia a costa de la libertad de otros. Ataca la vincularidad desde el aislamiento que produce el miedo de perder o el deseo de perpetuar el éxito. Ataca la respuesta local de la vecindad, de los colectivos desde un centralismo exacerbado. Ataca la verdad desde la persuasión y la manipulación para informar lo conveniente. Ataca nuestra vulnerabilidad al equipararnos a piezas que calzan en una maquinaria.

Un panorama que nos retira el telón y nos deja ver el escenario completo, donde el guion principal lo tiene una enfermedad aún más severa que el mismo coronavirus: la pandemia psíquica del egocentrismo.

Una enfermedad de alto contagio que ha sobrevivido en el tiempo y que se agudiza especialmente en épocas de soberbia intelectual y fragmentación social. Una patología psíquica que lamentablemente ha entrado en las arterias de la cultura humana y que ha infectado a millones de personas de deseo

de dominio, conquista y complejos de inferioridad y superioridad.

Una patología que sostiene una espada de Damocles sobre la humanidad entera, que produce una civilización asentada sobre la angustia y que desvaloriza la interioridad y cosifica a las personas, reproduciendo violencia en todas sus formas.

Una pandemia que atraviesa nuestra cultura con una psicosis colectiva que altera la realidad desde ideas seductoras, tejidas sobre miedos, angustias y obsesiones irracionales, cuya distorsión causa la normalización de lo anormal en el ser humano y nos pone en el filo de la navaja.

Una pandemia psicosocial que también hemos visto en esta situación límite y que, lamentablemente, no convoca con la misma urgencia a la élite, a los líderes, a los gobernantes y expertos; justamente porque muchos de ellos son adictos y adeptos a sus síntomas.

Una patología que en esta pandemia ha sido vivida por millones de personas, pero que por su cronicidad tiene la capacidad de volvernos a enneguecer y dejarnos desorientados en una especie de “olvido selectivo”. Un olvido que nuevamente nos pone a merced de la lógica del poder y de sus medios creativos de seducción donde el miedo es el arma de destrucción de todo anhelo de interioridad y, por tanto, de reflexión profunda.

Esperamos la vacuna contra el COVID-19 para volver a la normalidad, pero no podemos permitir

que esa normalidad nos arrebate lo que ya hemos visto. Es imperativo que todos nos comprometamos a detener la pandemia psicosocial de base. Nuestra propia configuración como humanidad está en juego.

La buena noticia es que nunca, como hoy, la vacuna contra la patología del individualismo egocéntrico está tan a disposición de todos y en todas partes del mundo.

Basta con mirar nuestra propia experiencia en el confinamiento y recuperar la memoria colectiva de esos meses crudos y duros que compartimos. Detrás del miedo que todos sentimos encontraremos los valores que cuidan esos temores; y detrás de esos valores encontraremos el cómo cuidarlos; y desde allí se nos hará visible nuestra naturaleza y sus posibilidades.

Estamos a tiempo. Recordemos esas imágenes de miles de voluntarios cosiendo mascarillas, preparando comida, entregando víveres, cuidando a sus mayores, protegiendo a sus vecinos, etc. Recordemos los aplausos, la convocatoria natural a unirnos en la diversidad; a cuidar de nuestro entorno y a reconocernos frágiles y necesitados. La sorpresa de mirar el cielo con un azul renovado o el regreso de los animales a los espacios urbanos.

Recordemos también los comportamientos disfuncionales para observar la lógica que los sostiene como, por ejemplo, el crecimiento de la violencia intrafamiliar, la depresión, el suicidio, las

adiciones, el tráfico de personas, el terrorismo cibernético, la agitación social y el regreso de fundamentalismos y culturas de la sospecha. Desde los síntomas también se puede advertir la enfermedad global que nos aqueja.

Si no lo hacemos y la ceguera de la pandemia psicosocial nuevamente se propaga, las consecuencias pueden ser catastróficas. Se nos avecinan tiempos difíciles de desempleo, aumento de la precariedad, movilizaciones, inseguridad y miedos exacerbados. No volvamos a cometer el error de delegar nuestra responsabilidad en los expertos, en los políticos, en los Estados o en los supra Estados. Volver a la ‘normalidad económica’ no es una opción, aunque nos presionen en tal sentido y vuelvan a infundirnos falsas esperanzas.

Es nuestro compromiso que la chispa del heroísmo humano, repartido en todos los rincones del mundo, termine por incendiar una profunda transformación y renueve nuestra búsqueda de la verdad.

La vacuna contra la pandemia psicológica que corroe nuestra libertad está en la raíz de esa chispa. Su lumbre será suficiente para que las demás pandemias biológicas, en el presente o en el futuro, sean retos sin guerras comerciales, aprendizajes sin sufrimiento innecesario y, sobre todo, un llamado a la unidad para construir juntos el mundo que todos anhelamos.

El COVID-19 es una tragedia, pero no olvidemos las otras pandemias. No retornemos a un re-

duccionismo biologicista que anula la visión total de nuestra existencia.

Al fin y al cabo, como dijo **Karl Jaspers**, compartimos un mismo destino: trascender las fronteras de lo finito.

Eliana



<https://www.pinterest.com.mx/pin/168128027420546/>

A quien corresponda:

Asteroide B 612

Vía Láctea

Hola, ¿cómo estás? Quise enviarte esta carta porque ya hace tiempo que regresaste a tu planeta y no hemos vuelto a saber de ti. Antoine, el piloto con el que platicaste cuando nos visitaste en la tierra, nos habló de ti, aunque olvidó preguntar tu nombre, aquí entre nosotros te conocemos como “el **Principito**”, espero que no te incomode el sobrenombre.

En estos últimos dos años hemos estado viviendo en todo el planeta una situación complicada, un virus se ha extendido por todo el mundo. Le llamaron “Coronavirus”, tal vez el nombre te resulte chistoso y hasta te haga recordar al Rey que conociste en uno de los planetas, pues también él tenía una corona, y pareciera que tenía la misma consigna que él te dio: “Juzgarte a ti mismo como fuente de sabiduría”... y en verdad, el virus nos ha llevado a algunos a cuestionarnos, a reflexionar sobre lo que hasta el momento hemos hecho con el planeta y nuestra vida. Se nos pidió aislarnos, encerrarnos en nuestras casas hasta convertirlas en pequeños planetas similares al tuyo.

Ahora ha tenido mucho sentido lo que decías acerca de deshollar los volcanes, pues, aunque uno no estaba activo, “uno nunca sabe”. Muchos de nosotros sólo nos habíamos enfocado en las actividades que nos servían para comer, como el volcán en el que

calentabas. Tuvimos que echar mano de las habilidades que habíamos dejado en el olvido, porque no las teníamos activas, deshollinamos viejos talentos, amistades y gustos. Incluso encontramos unos nuevos.

Tengo que confesarte que no todos hicimos caso de la recomendación sobre las semillas de baobabs, pues muchos pudimos haber arrancado de raíz los problemas cuando apenas eran unas hierbitas, pero las dejamos crecer y se convirtieron en verdaderos dolores de cabeza. Conozco algunas casas que estos problemas acabaron por destruir. En ocasiones, puede parecer pérdida de tiempo limpiar de malentendidos y pequeñas hierbitas las relaciones en casa, pero si no lo hacemos y las dejamos crecer pueden acabar como los baobabs con nuestro planeta. ¡Cuánta razón tenías de que no dejáramos crecer los problemas!

Muchos de nosotros tuvimos que encontrar algo que, al igual que tus puestas de sol, nos consolara en los momentos de tristeza o de angustia, los que hemos vivido en los últimos dos años. Hay quienes lo hicimos en la oración, la meditación, el ejercicio, el arte o el estudio; otros, lamentablemente le hicieron compañía al borracho de uno de los planetas que visitaste, ahora ya no saben por qué beben, pero no lo dejan de hacer. Es una lástima, pues todo su mundo sufre.

¿Has domesticado a otros zorros? Estar más tiempo en casa nos ha permitido domesticarnos, sé que parece raro, pero muchos no habíamos dedicado tiempo incluso para aquellos con quien vivimos, y es

precisamente el tiempo que dedicamos a las personas que amamos lo que las hace valiosas. Incluso los medios digitales (un tipo de comunicación nueva que tenemos en el mundo) nos han servido para ver con el rabillo del ojo a personas que nos han domesticado.

Espero que tu relación con la rosa haya mejorado. Cuando uno pasa mucho tiempo en el planeta es común que nos sean más evidente las espinas y que algunas de las demandas nos lleguen a parecer tediosas o fuera de lugar; sin embargo, siempre tengo presente lo que te dijo tu Rosa cuando tú partiste: “Será necesario las molestias de dos o tres orugas, si quiero conocer las mariposas...” Las personas tenemos que aprender a tolerar ciertos procesos, como el de pasar de oruga a mariposa, ya que pueden parecer incómodos al principio, pero la belleza que surge bien lo vale. Lo más importante es que las personas a las que amamos, al igual que tu Rosa, perfuman nuestros planetas.

Hoy por la noche saldré y miraré hacia las estrellas esperando encontrar en una de ellas en la que estás y sonrías.

P. D. Si vienes por estos lugares no olvides traer tu cubrebocas.

Hasta pronto *Principito*.

Se despide alguien que, sin saberlo, has domesticado.

Pako



Bárbara Barragán



<https://www.pinterest.es/pin/1548181120778968/>

Querido yo del pasado:

Finalmente me doy la oportunidad de escribirte y lo primero que me gustaría decirte es que *vas a poder*, de alguna u otra manera, aunque no necesariamente de las formas conocidas, pero vas a poder... *no lo olvides.*

La vida te traerá muchas subidas y bajadas, enfrentarás retos que jamás imaginaste que te iba a tocar vivir; también gozarás momentos que serán más grandes que tus mismos sueños, todo esto te hará darte cuenta de la cantidad de herramientas que tienes para vivir tus días, de las personas con las que cuentas y de lo posible que es decirle ‘sí a la vida a pesar de...’

Aprenderás también que la vida no está ni a tu favor ni en tu contra, sino que simplemente es y a ti te deja la mejor parte, la parte de elegir cómo quieres ser tú y actuar ante las circunstancias que ella, la vida, te pone.

Créeme que todo esto por lo que vas a ir pasando, y lo que vas a ir viviendo, parece que será la preparación para vivir algo de lo que definitivamente ni tú ni la humanidad entera podrá escapar, algo de lo que estoy segura que muy pocos podrían siquiera imaginar. Con el año nuevo del 2019 llegará una pandemia mundial, de nombre: COVID-19. Ese nombre formará parte de tu lenguaje cotidiano, dejarás inconcluso mucho, te quedarás en casa, se cerrarán comercios, escuelas, oficinas y

todo lugar donde haya personas; las calles quedarán solitarias, comenzará un aislamiento social, la computadora será tu mejor aliado, pues desde ahí convivirás con tu gente, estudiarás, trabajarás, festejarás y te comunicarás con el exterior; el otro se volverá un recuadro en la pantalla, lo conocido se volverá lejano. Verás y escucharás constantemente las noticias, esperando milagros que parecen no llegar. Millones de muertes inesperadas que de inicio aparecen lejanas, ajenas, poco a poco comenzarán a rondar tu puerta, temores nuevos y añejos y una absoluta incertidumbre te quitarán muchas noches el sueño.

Al inicio sentirás mucho miedo. Pero recuerda que el miedo es la respuesta natural ante lo desconocido. Sentirás frustraciones, desesperación, muchas de tus crisis no resueltas se manifestarán en estos momentos, sin pedirte permiso. Convivirás 24 horas sólo con los tuyos, unos tuyos que te darás cuenta que en realidad no son tuyos, que son ellos y que enfrentan lo mismo que tú, pero de forma totalmente diferente. El tiempo se hará largo y los espacios pequeños, el tedio de lo igual comenzará a cansarte, a pesarte, a irritarte... y esto se volverá rutina.

Sin embargo, ahí, justo en esos momentos, es donde lo aprendido con anterioridad en tu vida (¿recuerdas lo de las herramientas y el *sí a la vida a pesar de...?*) se tendrá que poner en marcha, pues se pondrá a prueba tu salud mental y emocional,

la fortaleza de tus relaciones y la capacidad de resistencia ante el esfuerzo. Darás cuenta de tu tolerancia a la frustración y de lo paciente e impaciente que eres, de lo creativa o cerrada, constante o inconstante; lo madura, empática, responsable, asertiva, afectuosa, capaz de contener, de resolver y de atender que puedes llegar a ser...o no.

Te pido que tengas presente que no salir a la calle no implica dejar de arriesgarte a crear, reinventar, descubrir, encontrar, amar; también que el verdadero encierro es cerrarte a las posibilidades, quedarte en la queja que frustra, en el malestar que aísla, desde ahí no se hace nada y se pierde de vista casi todo.

Tendrás el tiempo para conocerte y conocer, para contemplarte y contemplar, te descubrirás más vulnerable y frágil, pero también más humana. Entonces, tus verdaderas posibilidades serán reveladas, quizá más que nunca ante esta situación inusual, cobrará vida la manifestación de tu fuerza para tomar postura, pues te darás cuenta que no sólo te estás enfrentando a una pandemia, sino también a ti misma.

Todo pasa y nada es para siempre; la pandemia irá poco a poco y lentamente mostrándonos nuevos rumbos, aparecerán las vacunas y con ellas la posibilidad de “una nueva realidad”.

Paradójicamente, con miedo de dejar el aislamiento ahora conocido, regresarás a la calle con un tapabocas como escudo, retomas viejos-nuevos

espacios, aparecerán nuevas rutinas, se te reseca-
rán las manos de tanto gel antibacterial que usarás
y te medirás la temperatura tantas veces que será
imposible contarlas.

Recuerda que la “normalidad” que conocías
ya no existe, que todo cambia, que es imposible
regresar a lo de antes; el mundo ya no será el mis-
mo, los otros ya no son los mismos; tú ya no eres
la misma. Hoy tienes frente a ti una nueva oportu-
nidad para elegir cómo quieres vivir tu vida, así
que honra lo vivido, lo sufrido, lo aprendido; no
olvides lo posible, no vuelvas a hacer paisaje tus
vínculos, tus pasiones, tus quehaceres, tus amores,
tu sabiduría, tu fragilidad y tu fortaleza.

Pues, hasta ahora, has podido, puedes y vas a poder.

Confía.

Atte.

Tu yo del futuro

Bárbara Barragán D.



Juan Pablo Díaz
del Castillo B.



<https://www.pinterest.es/pin/202099102015281319/>

Hoy es 25 de octubre del año 2021, han sido de los momentos más difíciles y extraños de mi vida, como humanidad creemos que estamos empezando a salir de la pandemia del COVID-19, no sabemos qué vaya a pasar, pero estamos empezando a sentirnos más hacia la salida de este tunel en el tiempo que vivimos.

Un gran amigo de Ciudad de México, Felipe Miramontes, me invitó a unirme a este proyecto, la idea es escribir una carta sobre la experiencia personal de este tiempo, así que les voy a escribir esta carta a dos de mis personas más importantes en la vida, mi sobrino Andrés Felipe y mi sobrina Alicia Mariana. Así que todo esto que escribo es una reflexión sobre lo que yo viví.

Andrés Felipe y Alicia Mariana:

Todo empezó el 16 de marzo del año 2020, hasta ese momento, Andrés Felipe te encontrabas en el último año del colegio y nos alistábamos para comprar las boletas para su fiesta de promoción. Por otro lado, Alicia Mariana, llevabas pocas semanas de gestación en la barriga de la mamá, eras una gran ilusión, pero aún no sabíamos que tú ibas a ser tú.

Ese lunes 16 marzo empezó un aislamiento voluntario, pero ya muchas cosas empezaron a cambiar unos días antes, en los noticieros oímos

de una enfermedad que se transmitía a través del aire. Sonaba muy loco y apocalíptico, hablaban de una pandemia, les confieso que yo pensaba que era algo que no iba a volver a suceder, como que era algo del medioevo, o que se podía controlar en unos pocos países, como pasó con la N1H1, pero no. Andrés Felipe, ese domingo tenías el examen obligatorio que se hace al finalizar el colegio y lo cancelaron. Definitivamente algo estaba pasando y muy grave.

Ese primer día de encierro se vivía entre el miedo de lo desconocido y algo de camaradería, mandábamos videos entre los amigos, fotografías en la fila del mercado, con curiosidad por lo que sucedía en otros lados. Pero el jueves 19 de marzo dio inicio un aislamiento preventivo hasta el día martes 24. Pero el viernes 20 de marzo, a la noche, se anunció que el aislamiento sería obligatorio en todo el país durante tres semanas.

Comenzó a aparecer la angustia. De esa manera experimenté cómo lo más valioso de mi vida se elevaba sobre lo que no era tan valioso. Me centré en mi mamá (su abuela), pues me preocupaba mucho ella y que le llegara a pasar algo; entonces empecé a hablarle de la forma de cuidarla a la distancia.

Luego, en importancia también sobresalieron el resto de la familia, mis hermanos y cuñadas, y por supuesto ustedes dos. La importancia de cuidar a tu mamá, Alicia Mariana, porque así se cuidaba a la futura alegría de mi corazón. A ti, Andrés

Felipe, sobre cómo te estabas sintiendo frente a tus últimos meses de colegio.

También estuve en contacto con las personas que considero mis amistades. Les cuento de la vida, de cuando en nuestra existencia hay algo importante, lo denominamos una experiencia de sentido y cuando se ven amenazadas aparece el miedo, la angustia o la ansiedad; pero es porque lo valioso en nuestra vida está amenazado.

Lo siguiente que les voy a contar fue la relación con la temporalidad, ya que ese año me hizo comprender de una manera más viva lo que significa el tiempo, la incertidumbre y la seguridad.

Parece que la humanidad le ha tenido temor a la incertidumbre y ha descubierto una gran manera de evitarlo: a través del control de ciertas variables. Pero también como seres humanos podemos proyectarnos al futuro con el fin de poder alcanzar nuestras experiencias, las que le dan sentido a nuestra vida. De esa manera hemos dividido el futuro en corto, mediano y largo plazo. Esos usos del tiempo y del futuro están más relacionados con la capacidad de proyectarnos que de controlar el futuro. Pero *la pandemia vino a enseñarnos algo de humildad, es decir, a recordarnos más bien nuestra humanidad.*

Cuando entramos en ese aislamiento preventivo, teníamos claro que a corto plazo, es decir el 24 de marzo, seis días después podríamos volver a salir. Pero como les conté antes, el viernes 25 anun-

ciaron el aislamiento por tres semanas. Ahí comenzó el caos del futuro y el aumento de la angustia, porque empezaron los anuncios y cambios de todo lo que sucedía en el país con el aislamiento.

Eso que se consideraba el corto plazo se convirtió en horas, el mediano plazo de 24 horas y el largo plazo al día siguiente, porque todo podía cambiar de un día para otro. Era como si el futuro se pegara a nuestra mirada y no podíamos ver más allá. En ese momento logré darme cuenta que la angustia empezó a aumentar en las personas que conocía. Yo también la vivía. Sentía que entre menos podíamos proyectarnos hacia el futuro, iba desapareciendo la sensación de control, poco a poco aumentaba la angustia y era algo que la cultura no permitía que sucediera, porque existe una especie de “mantra” que dice que entre más control de la vida, mayor madurez o mayor éxito, cuando realmente no son estrategias de control sino de proyección o planeación.

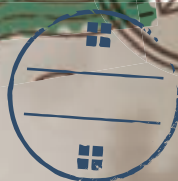
Por ejemplo, tú, Andrés Felipe, tenías planeada la fiesta de promoción y la ceremonia de grado. Habíamos pensando en ir de paseo como regalo de grado, pero todos esos planes se cayeron y con ella la falsa sensación de control.

Mientras todo esto pasaba, ya logramos saber que ibas a ser niña, Alicia Mariana. Tus papás empezaron a pensar tu nombre, mientras nos poníamos a pensar cómo sería tu nacimiento en plena pandemia y aislamiento en la ciudad.

Pero a veces tenemos que aumentar el control de nuestra existencia, eso nos ha llevado a ideas bastante “interesantes”. Por ejemplo, hay personas que sienten que no deben decir nada sobre sus planes futuros, porque de lo contrario no les van a salir; otros consideran que al pedirlo “de todo corazón”, el universo hará todo para que esto se convierta en una realidad, llevándonos a un nivel de búsqueda de control más allá de las posibilidades humanas, casi hasta interferir con lo que sucede en el universo. No sé qué piensen ustedes de eso, pero a mi modo de ver es una exagerada forma de controlar lo que no podemos controlar, debido a que no soportamos nuestra incertidumbre y la angustia que conlleva.

Juan Pablo

Adriana León
Portilla



<https://www.pinterest.es/pin/298645019025746658/>

Mi querido Alejandro:

El COVID transformó el mundo y eso nos dio una oportunidad histórica para reflexionar, hacer una pausa y mirarnos unos a otros de manera diferente... el reto empezó el 18 de marzo del 2020, a casi un año de tu partida.

Me hubiera encantado transitar esta época contigo, aunque sé que para ti hubiera sido muy difícil al principio. Estoy segura que de una u otra manera habrías encontrado la forma de aprender de ella para enriquecer tu estar con el otro, para acercarte al otro como sólo tú sabías y podías hacerlo. Aunque en ese momento justo el otro te representara una amenaza.

En ese marzo del 2020 vivíamos en un tiempo y en un espacio conocido, que de pronto fue interrumpido. Este espacio y tiempo sigue ahí, pero hoy está de manera diferente.

En marzo del 2020 la vida se tornó extraña, entramos a una pausa, nos detuvimos, nos aislamos y, sin embargo, como arañas, empezamos a tejer nuevas redes: nos volvimos cibernéticos y logramos conectar con los nuestros.

Fue un tiempo para vivir la incertidumbre, para hacer silencio, para soltar las certezas. Ahora, después de esta experiencia compartida, la vida nos llama a ser solidarios, responsables, a cuidarnos para y con los otros. Hoy el llamado es para todos, chicos y grandes, hombres y mujeres, cada uno, desde lo que se puede, hace lo propio y responde.

¿Cómo responder a esta situación que nos tocó a todos? Cada uno dio la respuesta desde lo que es, desde las herramientas que tiene, no existía “la respuesta correcta”, no sabíamos cuál era y, entonces, fue cuando nos pregunté: “¿Qué respuesta quiero o puedo dar hoy a esto que estoy viviendo? ¿Con qué respuesta me siento conmigo, cerca de mí? ¿Qué de lo que hago me acerca a lo que soy? ¿A lo que quiero ser?”

Desde lo que soy y lo que hago, se me abrieron varios caminos para poder responder en esos momentos en los que permanecí en casa, porque así lo pude hacer, porque fui de las afortunadas; respondí al miedo o al sentido común, a veces y a veces, pero sé que la situación pedía algo que iba más allá de nosotros mismos. Algo más grande que nuestro entorno nos lo pedía desde el compromiso a la vida, a la esperanza, al amor.

Eran tiempos de guardarnos en un encierro que se fue haciendo cotidiano, el reto era que no se volviera rutina, que no dejáramos de ver la oportunidad para ejercer lo que somos, para encontrar nuevos significados, para valorar lo que sí hay a pesar de...

En algunas ocasiones me di cuenta que, como dice **Camus**: “Lo peor de la peste no es que mata a los cuerpos, sino que desnuda las almas y ese espectáculo suele ser horroroso”.

Estoy convencida que esta situación tuvo y tiene todavía el potencial de sacar lo mejor y lo peor

de cada uno de nosotros. Honestamente traté de responder desde lo que sí podía ser, me propuse decir sí desde el compromiso, el cuidado y la libertad.

El reto fue ser creativos para dar, no para esperar a que nos fuera dado; para proponer nuevas formas de vida y de comunicación; para tener y ofrecer una postura de apertura. La pandemia fue algo que nos pasó a todos, era lo que había.

Me propuse ser digna de estar viva, para poder mirar a los ojos y abrazar, para honrar a los que no pudieron llegar al final, para hacer que su ausencia valiera hoy la pena, para que hoy que nos volvemos a encontrar y tocar sin miedo, nos pudiéramos reconocer en estos que somos.

Trabajé en tratar de mantenerme abierta a las preguntas que la vida me planteaba, dejándome sentir –a veces, cuando no dolía mucho, cuando podía sostener el miedo ante esto que nos estaba pasando y para poder encontrar el valor con el que pudiera abrazar esta experiencia–, afiné mi intuición y traté de confiar, tú sabías el trabajo que me cuesta.

Fue un tiempo de aprender a ser compasiva conmigo y con los otros, tolerante para tratar de estar despierta, de reconocer las polaridades, lo bueno y lo malo –las dos estaban presentes más que nunca. La intención fue encontrar la mejor respuesta posible en el momento que me estaba tocando vivir, sin importar los resultados, porque esos no dependían de mí.

Ahora, a dos años y medio de ese terrorífico 18 de marzo, te cuento que he caminado de maneras muy diversas: al principio con miedo, con incertidumbre y con muchísima ignorancia, tocando el miedo y la vulnerabilidad con la sola idea de ir al *súper*.

El 2020 me dejó la humildad de saberme vulnerable, la reflexión sobre las pocas certezas que existen en el mundo y las ganas de abrazar la posibilidad y la esperanza de ser una mejor persona; de una mejor humanidad, más comprometida, más empática y más consciente.

La pandemia me obligó a conocer el *zoom*, aprender a defender la alegría en los momentos difíciles, en los que el telón de fondo era, básicamente, la incertidumbre. La comunicación y el encuentro cambiaron, nos ajustamos a “tocarnos” a través de la pantalla y aprendimos el poder del lenguaje, para construir nuevas formas de comunicación.

Se integraron nuevas palabras como concentrador y saturación de oxígeno, respirador, aislamiento y cuarentena, tuvimos que sobrellevar pérdidas silenciosas, duelos sin abrazos; aprendimos también de solidaridad, de aplausos a héroes anónimos vestidos de blanco; pero más que nada, aprendí de todos, de la resiliencia, de la humanidad.

Sé que hoy podríamos seguir reflexionando acompañados de un *garibaldi*, me imagino que habrían salido muchos escritos y reflexiones tuyas a raíz de esta experiencia. Qué pena y qué alegría

que no la viviste, porque te hubiera hecho mucho daño, porque te hubiera devuelto a un mundo del que habías logrado salir.

Ahora todo ha cambiado, espero que no vuelva a ser como antes. Espero no olvidar y poder quedarme con este sentido de humanidad hermanada. Seguramente suena utópico, pero hoy quiero poner un pie de ese lado de la posibilidad, porque también puede ser así.

Adriana



<https://www.pinterest.es/pin/564849978234059330/>

Alejandro Salomón

29 de junio de 2021

A modo de epí-*logo* (que nos lleve a todos y todas más allá de la pandemia)

Querido Felipe,

Recibí con alegría tu invitación. Sobre todo porque creo que las cartas han pasado de moda. Estamos ya lejos del *puño* y letra donde se tatuaba en una hoja el alma propia. Las cartas llevaban en su papel y tinta la magia de los vínculos verdaderos, incluyendo al sobre, que cual cofre encerraba lo valioso. La importancia del tiempo en que una carta tardaba en llegar del remitente a su destinatario, junto con la espera paciente de ambos, como corolario de algo muy importante que surge en ese entre que podemos llamar amistad. En este sentido, la carta nos une. Y si bien esta no será una carta en papel con puño y letra, conserva ese espíritu. Lo que hay de fondo es lo que motiva el movimiento de mis dedos en este momento.

La idea de redactar una carta me pareció interesante, pues hace mucho que no elaboro una de este tipo, en la que escribo más allá de lo formal y académico: en la que escribo con el corazón, intentando alcanzar otro corazón. Y me surgieron poco a poco varias opciones, aparecieron varias personas a las cuales escribirles, incluso a mí mismo, pero finalmente te he elegido como destinatario de esta epístola, que espero en algún momento y de

alguna forma se vuelva una co-rrespondencia, al estilo de Freud y Binswanger, o de Heidegger y Jaspers, o de Frankl y Allers, y Schwarz.

Te escribo mirando en tres direcciones. La primera es hacia el pasado, hacia nuestra historia, la historia de nuestra amistad, digo, porque como tú bien sabes, es la base de lo que se construye después. Y creo que nuestra historia se remonta más allá del momento en el que formalmente nos conocimos, allá por 2018, en Bogotá. Nuestra historia empieza, desde mi subjetividad, en el momento en el que por primera vez te leí. Igualmente fue en Bogotá, durante mi formación psicoterapéutica, cuando necesitando de material para un artículo que por entonces escribía, hurgué en la biblioteca de SAPS y encontré tu libro, el primero. Corría el año 2013. Siento que aunque tú no me conocías a mí, ahí te vi por primera vez. Eras entonces el Felipe desconocido.

Yo era un novel entusiasta por la logoterapia, y al leerte me preguntaba sobre ti, mirando la reseña de la solapa del libro, con tu cara de loco y los pelos revueltos, me preguntaba “¿quién será este “pata”?, ¿cómo así llegó a escribir sobre estos tres grandes amigos?, ¿qué motiva (no impulsa) su estilo poético y su narrativa vívida y sentida? Además, en ese entonces tenía una experiencia de distancia, de lejanía, pues te veía como un maestro y yo un aprendiz más, en un sentido de altura inalcanzable, donde era yo sólo un estudioso anónimo para ti, un desconocido que, como cientos quizá, leía tus escritos.

Pasaron cinco años y se dio, en aquel congreso, que nos conocimos, y dije hacia mis adentros con entusiasmo: “Ah Felipe Miramontes, el de aquel libro sobre **Frankl, Allers y Schwarz**”, y de la distancia de aquel entonces en 2013 pasé a una cercanía maravillosa, una especie de “amistad a primera vista” que nació en aquella jornada y tuvo un punto culminante en aquel coctel donde brindamos como cómplices infiltrados, pertenecientes a alguna especie de secta frankleana proscrita. Tuve un sentimiento muy scheleriano, de bohemia y apertura, de vínculo sincero. Hay algo que sentimos sin duda cuando estamos junto a alguien que en nuestra vida será especial y único, eso es lo que sentí esa noche, en aquel mundo de la logoterapia que se me iba abriendo cada vez más, donde poco a poco estaba conociendo lo auténtico y lo impostado, o aquellos con los que me sentía más a gusto, más yo mismo. Esa noche tú fuiste aquel con quien hacer la travesura que rompía con la seriedad. Y tengo la alegría de decir que fue algo que decidimos. Aquella salida en el taxi al final del coctel, hablando de **Scheler**, no hizo más que confirmarme lo que ya venía intuyendo, de alguna forma, desde que leí tu libro.

Y si miro al ahora, al ahora inmediato en que te escribo estas palabras, siento una gran gratitud como algo que me surge de pronto. Gracias a ti por tu presencia en mi vida, y gracias a la vida por darme esa posibilidad, que espero estar actualizando conforme a la altura de tu persona. Hoy te siento

mi gran amigo, un hermano con el que siento que puedo permitirme hablar, sentir, confiar. En lo poco que te conozco, te veo sincero, humano, sensible, revolucionario; pero no son sólo esas cualidades las que me mueven a elegirte como mi amigo, porque cualquiera podría poseerlas, sino que lo que las hace tan valiosas para mí es que son tuyas, pertenecen a Felipe Miramontes Hernández y a nadie más. Eres mi hermano porque eres tú y no otro. También siento que puedes contar conmigo, me nace decirte que aquí estaré siempre.

Y el futuro, incierto pero motivante, me entusiasma en el sentido de poder seguir creando, de hacer cosas juntos. Hacer es ser creo yo: haciendo uno con el otro siento que fortalece más nuestra amistad, como hijos que unen a los padres para siempre. Deseo de todo corazón que la vida nos brinde el tiempo suficiente para escribir un par de libros y viajar por el mundo dando la buena nueva de que la amistad existe y se disfraza de logoterapia, la que en el fondo nos toca en lo más propio y humano. Vayamos por el mundo manifestando el misterio que significa ir más allá de la sangre, para ser de verdad, en el espíritu, hermanos.

Gracias por tu comprensión frente a mis inseguridades, por tu paciencia frente a mis limitaciones, gracias por tu apertura frente a mis consejos y palabras. Espero ser para ti también una fuente de esperanza, que es como siento tu presencia y nuestra amistad.

Querido amigo, te siento en el alma, te abrazo desde el corazón y espero que frente a nuestras posibles desavenencias y desacuerdos siempre podamos encontrarnos y hacer honor a nuestra amistad, mirándonos más allá de nuestras propias posiciones, honrando el espíritu scheleriano de aperturarnos al mundo, para que nuestras diferencias traigan en su tensión un mayor conocimiento mutuo y la validación respetuosa de nuestras unicidades.

Te quiero mucho hermano. Tuyo siempre...

Alejandro Khaled Salomón Paredes



-() Mi carta está hecha de fragmentos de otros, que en realidad son retazos que mal-que-bien-juntados logran un collage que cobija mi duelo, que dicen por mí y de mí, ante mi imposibilidad de decirme a mí mismo... por esto, mi carta no existe aquí, todavía.

Mientras tanto, me quedo en casa, para trascenderla y encontrarme contigo.

Porque nos veremos otra vez.

Felipe Miramontes



Para volverte a ver (Liuba María Hevia)

*La tierra se estremece y palidece el alma
bordeando la desesperanza,
hoy tantas voces duermen,
pero el silencio salva
el corazón de una guitarra.*

*Un frío universal nos vino a sacudir,
nos vino a recordar cuánta fragilidad,
que efímero el camino a seguir,
que distinto sin ti.*

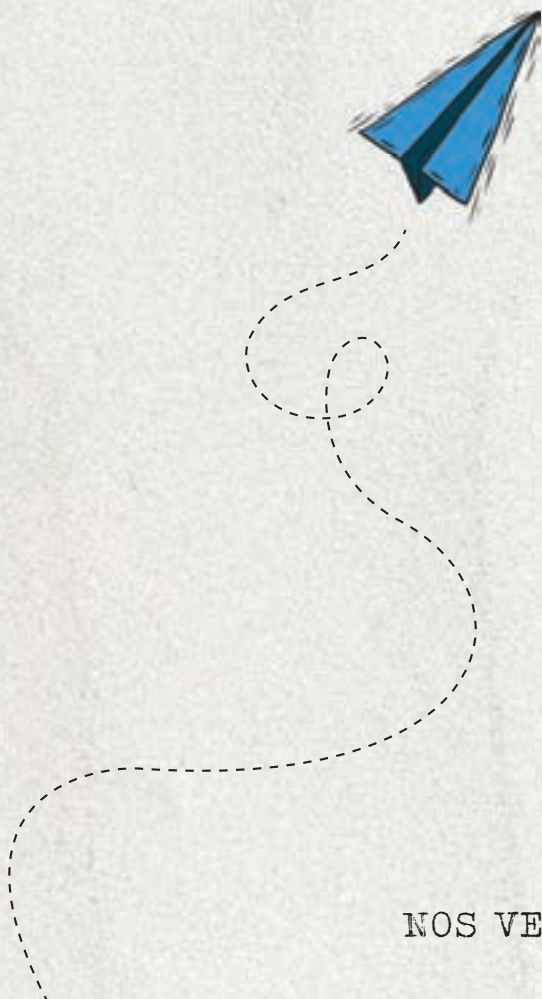
*Para volverte a ver desordeno el día,
invento tu ciudad dentro de la mía,
y vuelvo a la niñez para espantar cada gorrión,
crayola, cascabel, luna que hamaca la ilusión,
para volverte a ver borré los mapas y el reloj
y pinto un corazón en la pared de la imaginación.*



*Un frío universal nos vino a sacudir,
nos vino a separar, cuánto de soledad,
que absurdo este camino a seguir,
cuánto ruido sin ti.*

*Para volverte a ver atravieso el día,
meciendo en tu sillón la melancolía,
y vuelvo a la niñez para espantar cada gorrión,
crayola, cascabel, luna que hamaca la ilusión,
para volverte a ver desnudo la imaginación,
te pinto un corazón tan imperfecto como fiel,
y vuelve a la niñez el corazón que te entregué,
para volverte a ver,
para volverte a ver.*





NOS VEREMOS OTRA VEZ ...