

Capítulo 1

La mente piensa, el corazón sabe

Sospecho que hay algo en tu vida que no te cierra del todo y quizás por eso lees hoy este libro. Quizás es tu pareja o tu vocación. Quizás se trate de tus amistades o demás vínculos que no sentís del todo cercanos al momento que atravesás. Tal vez sea la maternidad, con todos los desafíos que implica y las identidades que pone en juego. O tal vez cumpliste muchos de tus objetivos, pero ahora estás en busca de uno nuevo; por cualquiera de estos motivos, y por muchos otros que no enumeraré, es que vale la pena el lanzarse a la tarea, incómoda pero necesaria, de remover.

Hagamos, primero, un rato de silencio. *¿Qué causa ruido en tu vida hoy? ¿Lo tenés claro, o ni siquiera llegás a discernir lo que te incomoda? ¿Tenés al menos una hora del día para vos, o el estrés del trabajo o de la crianza no te lo permiten?* Mi madre, que crio siete hijos, siempre insistió con el mismo consejo: las mujeres, si no tenemos una hora del día para nosotras mismas, enloquecemos. Quizás es por eso que me sale natural robarle horas al día para poder dedicarme a mí, sin un ápice de culpa. Lo mamá. Y hoy quiero empezar este libro invitándote a que hagas lo mismo. Porque las mujeres necesitamos volver periódicamente a nuestra casa (y por nuestra casa, me refiero a nuestra paz mental), para desde ahí poder sostener lo que sea que sostengamos: un trabajo, nuestras amistades, el estudio, la pareja, el clima del hogar, nuestros hijos, nuestro arte.

Dejá el libro a un costado unos minutos. Hacete un mate o servite un té, para pensar: *¿De qué modo puedo usar mi creatividad para robarle una hora a mi vida?* Espero que lo puedas tener como prioridad. Porque, así como a las sopas las cocinamos a fuego lento, revolviendo cada tanto para que no se quemen ni suceda lo que nos pasa a quienes no sabemos cocinar, que se nos calienta una parte y otra no, lo mismo hacemos con nuestra vida. Cada tanto rechequeamos que estamos donde queremos estar. Y nos toca repensarnos, integrando lo que somos y hemos sido hasta hoy.

Y para eso, necesitamos primero el tiempo a solas. El silencio. Es una tarea muy digna regalarnos el silencio que nos traerá no las respuestas, sino las preguntas correctas: porque en

general es recién al abrir las preguntas indicadas que llegan las respuestas por las que tanto nos obstinamos.

Al remover, honro lo que ya tengo. Honro lo que soy. Parto de los elementos que me constituyen y les hago lugar. Honro el camino que ya transité, con lo bueno y lo que no lo es tanto. Las personas con las que me topé, con todas las enseñanzas que me hayan traído. Cada laburo por el que pasé, cada mal de amores, cada carrera que dejé, cada traspie del camino, cada error. Pensadores como San Agustín, Joan Garriga, Louise Hay ya nos han enseñado que *la aceptación es la clave número uno para la felicidad*. Si no aceptamos lo que es, nos sumimos en el estrés de querer aferrarnos a un pasado que ya se fue, o a un futuro que tal vez no llegue nunca. Y parece que la cosa no va por ahí.

Recién una vez que puedo honrar y aceptar todo eso como parte de mi historia, lo más amorosamente posible, es que puedo detenerme a pensar: *¿qué aspecto de mi presente necesita ser cambiado? Estoy segura de que, si hacés un rato de silencio y te quedás en compañía de vos misma, vas a poder reconocer ese algo que habría que remover*. Esa/s parte/s de vos que merecen ser mezcladas para empezar una nueva mano de la partida; no el juego de cero, decíamos, sino una nueva mano, integrando todo lo que ya sos. Porque se nos puede levantar una montaña gigante y abrumadora, de esas que nos paralizan, si creemos que tenemos que empezar de cero y desechar todo lo que somos, en vez de integrar.

Y si con un rato de silencio no te alcanza para que la intuición de tu alma te susurre lo que quiere, lo que necesita, quizás se trate de unos días. O de unos meses. La paciencia será tu mejor aliada en este proceso.

Ya los antiguos griegos sabían que la sabiduría estaba dentro de ellos, más bien se trataba de dejar que se desplegara. Y hoy queremos hacer algo similar. El problema es que nuestra sabiduría interna, o nuestra intuición, como prefieras llamarla, muchas veces no se despliega porque la mente opina sin parar.

La *coach* y activista cuántica Gaby Piccoli dicta un curso sobre la intuición, a través de la plataforma online Senda, en el que explica que el hemisferio derecho de nuestro cerebro es el que no se siente limitado por el tiempo. En este hemisferio, asociado con la creatividad, el pensamiento holístico y la percepción global, es también donde reside nuestra capacidad intuitiva. “Acá encontramos la confianza y lo que vibra en el amor: la intuición. El comprender y empatizar con algo más pequeño o más grande que uno, que me dice que en este momento es mejor que me mueva de esta manera”.

Por su parte, el hemisferio izquierdo es el encargado de lo más racional. Es el que piensa el tiempo linealmente. El que enjuicia, el que tiene miedo. El que brinda un enfoque lógico, analítico y secuencial.

Explica Piccoli que cuando sobreutilizo el hemisferio izquierdo (por ejemplo, si tengo muchos juicios sobre algo, si critico todo el tiempo), se apaga el derecho, y entonces se bloquea la intuición. “Es clave que ambos hemisferios estén en armonía para que se presente la intuición”, expone Piccoli. Y agrega algo más: las dudas, las ansiedades, los miedos no permiten que fluya la intuición. Donde está nuestra atención, está nuestra energía. Y si toda nuestra energía está en el miedo o las dudas, difícilmente hagamos espacio para el despliegue de nuestra intuición.

“Es esencial entender que la intuición no es un fenómeno esporádico o un chispazo aleatorio de clarividencia. Más bien, es un proceso continuo, una conversación constante entre nuestro ser y el universo, una danza entre lo consciente y lo inconsciente. La intuición puede manifestarse como un sentimiento sutil, un conocimiento repentino sin una lógica aparente, o incluso como una poderosa corazonada. No obstante, a pesar de su naturaleza enigmática, la intuición puede ser cultivada, afinada y profundizada a través de la práctica y la atención consciente”, explica Piccoli.

Me parece importante tener en claro que podemos practicar la intuición, y que debemos hacerlo al iniciar procesos de autoconocimiento como el que haremos a lo largo de este libro.

Hay una frase que dice: “La mente piensa, el corazón sabe”. Y en este dejar que el corazón transmita lo que sabe y hacer silencio para que tengan eco las preguntas indicadas, hay algunas prácticas que me ayudan, y por eso te las comparto:

■ Una de ellas es salir a caminar: lo ideal es al aire libre, pero puede ser en la cinta de un gimnasio en Microcentro, si solo contás con el recreo del laburo para regalarte ese espacio. Hay algo en la caminata, idealmente sin auriculares, sino en compañía con vos misma, que nos trae especial claridad.

■ Rezar también me ayuda mucho; no tiene que ser un rosario entero ni la oración que hayas aprendido en la clase de religión de tu colegio si no te acercan a Dios. Una charla sincera con tu divinidad es más que suficiente. Vas a ver que a lo largo de este libro voy a hablar bastante sobre la oración, la fe y la espiritualidad, pero espero que esto no te genere resistencias si no estás en un momento espiritual de tu vida. En todos los casos en que aluda a la fe, no pretendo ceñirme a una sola religión, todas son válidas y cada cual encuentra su propio camino. La religión es *una* forma de vivir la espiritualidad, pero hay muchas más. Yo solo hablo desde la mía.

■ La conversación también puede ser disparadora de buenas ideas, o disipadora de esas otras que nos nublan el pensamiento. Es importante rodearnos de personas correctas, que nos inspiran y nos quieren bien. Que prefieren discutir ideas más que dedicar sus horas a analizar a otra gente que ni siquiera está presente en la mesa de la conversación. En esta tarea de remover a la que nos estamos disponiendo, los vínculos no son la excepción, y quizás sea hora de reconocer que tus relaciones pueden ser pulidas, al menos un poco.

¿Te rodeás de gente que te ayuda a ser mejor? Al crecer, vamos perdiendo algunas amistades, y eso está muy bien. ¿Qué sensación te queda en el cuerpo después de haberte juntado a almorzar con esa prima, esa amiga de la infancia, esa excompañera de trabajo? La respuesta puede andar por ahí.

■ Escribí, no tiene que ser mediante el *journaling* en cuadernos costosos y con purpurina adornando cada página; con redactarte un mail a vos misma alcanza. O tal vez lo tuyo sea escribir notas en tu teléfono, mandarte mensajes a vos misma por WhatsApp. Da lo mismo, elegí la técnica que quieras, pero apuesto todo lo que tengo a que, de alguna manera, cuando le hagas espacio a través de la escritura, tu intuición se va a hacer escuchar.

Todo esto nos ayuda a conocernos, lo cual es clave para no marearnos entre nuestros miedos y nuestra intuición. Cuando no sabemos discernir entre las voces de nuestra cabeza, es fácil interpretar todo lo que nos decimos como si fuera una verdad. Pero la realidad es más compleja que eso; hay veces en que la voz que nos habla lo hace desde el miedo y no desde la intuición. De ahí la importancia del autoconocimiento.

A mí me sirve identificar patrones o momentos en que sé que estoy propensa a ciertas voces. Por ejemplo, de noche, después de un día largo y cansador, lo que me digo a mí misma no suele ser la verdad. La hora de la siesta tampoco es la mejor para mí; es entre la una y las tres que suelen invadirme mis planteos existenciales, cuando la modorra del cuerpo me nubla el pensamiento. En cambio, hay otros momentos del día en que recibo raptos o suspiros de cierta lucidez, por ejemplo, al caminar, cuando manejo, a la primera hora de la mañana, o tal vez mientras me ducho y estoy pensando en otra cosa. Me caen las fichas que me tenían que caer. Pero incluso entonces intento dejar pasar un poco de tiempo para tomar distancia y animarme a desconfiar de lo que creo que es mi verdad.

Sé que hay momentos en que cuesta regalarnos huecos como estos para poder hacer silencio y conectar con lo que nuestra intuición nos quiere decir. A mí, por ejemplo, me pasa que desde que soy madre, no me alcanzan las horas del día, y muchas veces relego el tiempo para el discernimiento por pensar que no es una prioridad... hasta que la vida me hace algún llamado de atención, que me recuerda que sí es importante y urgente detenerme a evaluar cómo estoy. Y dónde estoy.

Glennon Doyle plantea algo interesante en uno de los episodios de su podcast, “We Can Do Hard Things”, respecto de una frase en inglés que está muy trillada y dice: “*Bloom where you are planted*”, algo así como “Florece donde estés plantada”. Pero, argumenta Doyle, ¿qué pasa si no me gusta donde estoy? ¿Qué pasa si la carrera que elegí me está asfixiando, o si me levanto infeliz cada mañana de solo pensar que me espera un día en un laburo horroroso? ¿Qué pasa si la sola idea de tocar a mi pareja me da escalofríos?

Ojo, entiendo a lo que va la frase, pero al igual que plantea Doyle, mi idea acá no es desmenuzarla, sino habilitarte a pensar que intentar florecer en tierra que no es fértil es una tarea imposible. Tal vez, realmente estés rodeado de las personas incorrectas. O por ahí, esa carrera que pensaste que era la indicada resulta que no lo es tanto. Quizás, como en la fábula de “El patito feo” o tal como le sucede a Juan Salvador Gaviota, se trate de encontrar una bandada que vibre más parecido a vos.

Entonces, ese algo que hoy te hace ruido y te tiene inquieta merece ser atendido.

Todas las veces.

En mi vida, hasta ahora me ha pasado en dos ocasiones. Y te las voy a contar, porque no hay nada como las historias para ilustrar ciertos puntos.