



DIARIO DE DOÑAS



MARÍA EUGENIA LOZANO
www.marulozano.net

No gozo

E suna experiencia sensorial y emocional. Ninguna es agradable cuando de dolor se trata ¿verdad? Tampoco es algo que dure mucho. Siddhartha Gautama, nacido de la antigua India – hoy Nepal-

dijo: “El dolor es insoportable pero el sufrimiento es opcional”. Habría que identificar qué es lo que tengo que tolerar y soportar para buscar la manera de llevarme con motivación.

Hace unos días muere mi papá. Llego al colegio católico donde trabajo y al iniciar nuestras oraciones pido a mis alumnos que van en primero de Secundaria, elevarlas por él. Al final varios de ellos se acercan, me abrazan y otros me dicen frases como: “Qué triste... Ay, Profe... La quiero mucho... Tenga este dulce... Sé lo que siente teacher...”. A este último le pregunto: “¿Quién se te ha muerto?”. Y contesta: “Mi conejo”. Llego a otro salón y lo mismo, ya se había corrido la voz y recibo gestos de consuelo parecidos y por supuesto otra frase igual: “Sé lo que se siente...”. Y pregunto –ya muy preparada para recibir cualquier respuesta- “¿Se te ha ido alguien importante?”. Contesta: “Sí, Profe, Nemo mi pececito”; por ahí salta uno y dice: “Oye no seas tonto, ¿cómo comparas! Por ejemplo, cuando se murió mi abuelita lloré mucho porque eso sí es importante, pero un animalito... ¡por favor!”

+

Aprendí que el dolor es ¡el dolor! Si nace un bebeto llora porque su golpe de luz es nuevo. Si aquel niño de tres años llora amargamente porque se le fue su globo, es cierto porque sabe perfectamente que no lo podrá alcanzar. Si esa niña de ocho años llora porque sus amigas la cortaron, tiene razón porque para madurar y re-venderse hay que caerse. Si a un chavo le duele que su novia lo puso en la banca, tiene sentido porque no ser aceptado es como ser despojado frente a todos. Si ese nuevo licenciado tiene miedo porque va a su entrevista de trabajo, tiene lógica porque su andadera quedó atrás. Si una maestra nubla sus ojos porque se le murió su papá, tiene importancia porque es la primera vez que se le muere su padre.

El asunto que me traba es esto de los pésames. ¡Qué raro se siente! Soy rebuena para hablar, pero “maleta” para escuchar. Hubo gente tan... Mira lo que me dijeron: “¿Oye, pues qué le pasó?... ¿Sufrió mucho?... ¿Cómo sucedió?... Ésta pérdida duele, pero bueno, hay que seguirle... Qué mala onda que se fue... No cabe duda que hay que gozar la vida porque no sabe uno cuándo le toca... ¿Lo cremaron o lo enterraron?... No estás sola...”. ¡Claro que me sentía sola! Y bueno... así estuvo, pero el pésame que más me dolió fue precisamente ése que faltó.

Muchas veces, quien se salta el pésame es porque ignora cómo hacerlo, quien dice “lo que dice” ignora cómo empatizar por eso creo importante compartirte que en realidad me consoló y me sobrellevó ese abrazo fuerte, estrecho y que no dijo palabra alguna. También cuando abrí mis correos y escuché mensajes de voz lo bonito fue: “Lo siento, estoy contigo... Tengo un buen recuerdo de tu papá... No lo conocí pero te conozco a ti y quiero decirte que lo lamento... Estoy muy conmovido...”.

Así que abrazar fuerte diciendo en voz alta el nombre de la persona a quien cobijas es excelente. Si es al teléfono, simplemente: “Hola, sé que falleció y llamé sólo para decirte que lo siento...”. Es innecesario preguntar, afirmar, condenar. Simplemente acompañar y expresarlo con tu asistencia viva o escrita. ¿No lo crees así?

¡Bien hecho papi, desplázate con gozo que aquí yo espero caerme mucho y ver nacer como en ti ahora, muchos golpes de luz!

DIARIO DE DOÑAS



MARÍA EUGENIA LOZANO
www.marulozano.net

Cotilleo

¿Victima del chisme? O... ¿Eres tú la liosar? ¡Ay cómo afectan los

dimes y diretes! Hablar con libertad, sin inhibiciones, es excelente; es increíble cuando expresas tus sentimientos, ideas, opiniones... ¡todo! Bueno, en realidad aquí está el detalle, “todo” lo negativo es lo único que hay que evitar cuando se trata de “todos”. No se vale hablar de alguien con quien te estás relacionando y que, en el momento de la opinión, no está presente. Hay palabritas de radio pasillo que llegan a destruir matrimonios, plazas en algún centro de trabajo, se hace línea poligonal ese círculo social, se fracturan las relaciones familiares y demás entornos. Pero ¿por qué existe el chisme? Fácil, ¡porque hay público! Basta que tengas ganas de no atre- rizar en tu mundo interior

personal para que, de manera boyante, te dejes de hacer responsable de tu sentir y actuar, empezando a amplificar el sonido de los demás, hablando de sus defectos, de sus errores, de sus complejos y de todos los “no” para sentirte dueña y señora del dictamen del momento. ¡Qué doloroso es atender el eco de tu persona de esa manera! ¿Verdad? Los murmuradores desarrollan su habilidad verbal al máximo y algo peor, pueden llegar a creerse lo que dicen. Cuando alguien habla o censura mucho, precisamente está censurando el contacto con su planeta, oculta su neta y mejor se proyecta. ¿Qué hacer ante la experiencia del chisme? Si lo escuchas, lo sembrarás;

si lo secundas, florecerá, y si lo riegas, se esparcirá. No puede haber chisme si dices: “Tu opinión me parece interesante”. Luego te vas al baño, sacas tu celular o preguntas acerca de otra cosa. Evita escuchar, deja de contaminarte. Es relajador rodearte de seres inteligentes, maduros, gente con quien se pueda platicar y departir ¡busca de este tipo! No importa que al depurar personas te encuentres únicamente con una o dos. O bien, pregunta al chismoso: “Oye, qué opinión de Obama... del euro y el dólar? De tener mucho dinero... ¿Qué negocio te gustaría emprender? ¿Cuál es tu comida favorita?”. ¿Para qué estar en medio del nido cizañero? Está bien, si lo que quieres es cambiar

tu estado de ánimo a mala onda, de lo contrario, ¡lanza preguntas! Por otra parte, si eres víctima de la cizaña, puedes poner un “hasta aquí” fomentando el comienzo del respeto por ti, por lo que haces. No es con los chismosos con quien se debe hablar, sino con la persona con quien te quieren perjudicar. Si por ejemplo, hablan de tu relación de trabajo con el jefe refiriéndose a ella como amoral, habla con ese jefe y dile que es importante para ti que se marque el límite. Si se habla de tu relación de pareja, dile a tu marido o novio que se dice tal o cual, y acuerda con él cómo manejar esa situación. Muchos dicen que hay algo divino que se encar-

ga de restaurar todo, pero en ocasiones apremiantes como el trabajo, la familia y círculos básicos para ti, es importante que valores tu desinvolvemento ante la murmuración. Evita vivir emocionadamente de lo que piensan los demás, mejor deberías sentirte realizada, con alta estima y digna de estar en todo lugar libre y alegre. Habla con la gente, no de la gente y no escuches lo que hablan de ti, escucha lo que tú hablas de ti y, así como cuidas y procuras tu alimentación física, así mismo procura tu emoción asertivamente. Y como dice Jean de la Bruyere: “Es una enorme desgracia no tener talento para hablar bien, ni la sabiduría necesaria para cerrar la boca”. ¡Un abrazo!