



Dana Hart

# Análisis Científico de la Tristeza

## **Punto de Partida**

Comienzo el día con el hachazo en la cabeza. Es en cuanto abro los ojos, como si el inconsciente hubiese estado toda la noche despierto, atormentándome. Las experiencias, el pasado, las imágenes que vuelven, con tanta nitidez. Se despierta conmigo, y se va dispersando durante el día, con la ayuda de mi hijo, compañeros, objetivos del trabajo social. Luego reaparece al oscurecer, en ese momento en el que el sol se esconde y el cielo adquiere un color pálido, azulado. Y se despierta por la noche.

No tenemos aprobación de nadie para sentir tristeza. Es el terreno en el que nadie está de acuerdo. No tenemos permiso de nadie más que Pizarnik, pues no deberíamos. No debería. No es un tono correcto para narrar historias. Es mejor “ponerle pino”, un tono de voz que permita soltura, compromiso, pasión, pero a la vez distancia. Nunca fui buena en eso de la distancia.

Es el hachazo en la cabeza y el peligro de atrapamiento. Estuve en especialistas que me dijeron que la causa es biológica, como si la personalidad fuera un problema genético para empezar, me recetaron pastillas que tomé, y no me hicieron nada, nada. La tristeza no desapareció con las pastillas. Tuve que seguir buscando, causas, formas de resolverle.

Tristeza, con causas estructurales, sociales, debido a limitantes del medio. No poder. No tener acceso. No lograr resolver las necesidades de manera independiente. La tristeza de la pandemia y la post pandemia, que nos lanzó a la desolación del aislamiento. Una

humanidad encerrada, ¿cómo no habría tristeza? Si hasta recién, vemos cajones con cadáveres sobre las ciudades, tapando los cementerios, marchando sobre multitudes que protestan.

La sociedad se neoliberalizó a tal nivel, que hasta el amor sexual, que la misma sociedad capitalista y patriarcal actual, construyó como ideal, se encuentra en un fracaso y disyuntiva. Este problema se expresa en todas partes. Desde las figuras de la música pop –con pocas excepciones-, hasta la vida concreta y real de la gente que conocemos.

El matrimonio cae, como modelo, como reinado. No sé desde hace cuánto tiempo, pero es claro, que, nos tocó ser la generación que tiene que aprender a estar en soledad. Ni los grandes colectivos sociales, partidos, frentes, del siglo pasado, las grandes causas. Ni las pequeñas causas personales, batallas por tener un auto, una familia, una casa, que también entró en una crisis de proyecto y obsolescencia. No queda piedra sobre piedra. Parece que la sociedad existiera, pero todo es falso. Todo descansa sobre un régimen de explotación y pobreza, que es lo único que existe en realidad. 40% de Pobreza hay en la Argentina. ¿Qué es felicidad para todas esas personas?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos de salud mental, están en alza desde la pandemia. Durante el 2023, el consumo de fármacos aumentó en un 89% para su tratamiento. La ansiedad, los trastornos depresivos, son lo más frecuentes.

La anomia se apoderó de las calles. No tener objetivos ni posibilidad. Casi nadie cree en ningún sueño americano, ese es el estado de la época. Ni siquiera las personas migrantes, que escapan de sus países

por la miseria, pueden pensar en grandes planes afuera, como le pasaba a los italianos cuando llegaban a Norteamérica hace cien años. Hoy en día los migrantes que cruzan desiertos, saben, todo el camino, que el destino que aguardará probablemente será difícil, duro, de trabajo precario, cantidades industriales de horas, y la posibilidad de la deportación, o de no tener papeles. El panorama es desolador, y vuelve a serlo por las mañanas. Cada quien con mayor o menor intensidad y profundidad. Cada quien con mayor o menor grado de acceso. Como escribía Federico Engels, *“lo que crece indiscutiblemente es el carácter precario de la existencia”*.

No hay márgenes para soñar. Y no se trata de ser pesimista, o tener una visión negativa de la vida. Si creo que se puede transformar, que es posible “cambiar la vida”, para romper las barreras, tener oportunidades, conquistar la felicidad en una sociedad nueva. Pero las revoluciones en lo inmediato, no serán porque la gente crea en grandes planes, habrá revoluciones por hartazgo, desdicha, enojo, ira, rabia, injusticia. Por la cantidad de veces en las que hubo que “tragarse la mierda”, como se dice, y aguantar.

Definitivamente no se puede absolutizar. No todas las personas tristes, tienen sus causas en el marco socio ambiental, es probable que existan factores combinados, lo biológico jugará un papel en ciertos casos, pero un trabajo anterior “Sexualidad Feminista”, me permitió llegar a la conclusión de que no podía ser tan ampliamente extendido lo biológico. En el consultorio, me recetaron litio: ¡litio! ¿litio? Tan del siglo pasado. Pese a que inclusive en la lógica de ellos, se supone que hay remedios

más modernos, como la tan popular actualmente, sertralina. “¿Cuál es el próximo paso, Doc? ¿electroshock?”

Puedo saber que no es biológico cuando termino un proyecto, la sensación de tarea cumplida, la satisfacción, me detona todo tipo de neurotransmisores, que saltan y juegan, probando que no hay ningún problema para estimularlos. Cuando me abraza mi hijo y me dice la cosa más tierna que haya podido escuchar jamás, también puedo comprobar que no tengo ningún problema físico. Siento todo el amor del mundo y sus chistes, son la felicidad para mí. Pero el mundo plantea otros problemas, otros desafíos, lugares oscuros donde no se puede ir a dormir, ni a pensar, ni a leer. Las contradicciones de la vida. Somos mujeres, disidencias, socializadas, arrojadas a cumplir con determinado papel, sin tener consciencia hasta el final, de que el camino se nos marcará únicamente en una sola dirección, tarde o temprano. Se estrechan las posibilidades.

Si Freud caracterizó una crisis sexual de la mujer victoriana, y Betty Friedan caracterizó una crisis sin nombre para las mujeres norteamericanas, convertidas en ángeles del hogar. ¿Qué caracterización deberíamos hacer en estos tiempos que corren? La vuelta de la crisis victoriana, combinada con “el problema que no tiene nombre”, sumándose a una crisis post pandemia, capitalista, patriarcal, que convierte todo en una ensalada posmoderna de dolores. O algo más claro... Decían que era carencia de pene, y ahí están, los penes por todas partes, llegan por Internet, en video, en chats, te los envías gratis, como si fueran postales, tarjetas de felicitaciones, fáciles, facilísimos. Nada más fácil que conseguir un pene. Los hay hasta de

plástico. Vienen envueltos en hombres, opresores, malversadores de amores, pero vienen. Y no. La felicidad no estaba envuelta en un pene. No era el regalo. Ni una serpiente, ni una espada, ni ningún otro símbolo psicoanalítico. La felicidad no venía con el pene. La crisis sigue. Hogares con mayores o menores carencias, con mayores o menores violencias, más o menos accesos, y la crisis sigue. Gente que debería estar siendo feliz, en sus camas bien tendidas y sus pisos encerados, y la crisis sigue. El problema ya tiene nombre, se llama patriarcado. Pero eso no basta para ser feliz. No basta con caracterizar.

¿Cuál de todas es la causa de mi tristeza?, ¿las heridas del último novio?, ¿el marido abandonador?, ¿el divorcio en curso?, ¿el padrastro abusador?, ¿el padre ausente?, ¿el rechazo de tal o cual grupo?, ¿la imposibilidad de emerger?, ¿el no reconocimiento de mi trabajo a nivel de valoración económica?, ¿la empatía con las tragedias sociales que se viven?. Sino es la biología: ¿Entonces qué es?, ¿la ensalada posmoderna de todas esas cosas? El hachazo. La variable “H”. Que no descansa. Que tiñe el cielo de gris, aun cuando hay un sol escandaloso. La variable “H”. Imponiéndose. Haciendo de las suyas. Obligándome a escribir, como único medio de invertirle, de repelerle, de expulsarle. No soy la única. Les compeñeres sufren del hachazo también. Impuesto a sangre y fuego. La soledad. El no tener un lugar de reconocimiento, de respeto.

¿Puede ser que en el fondo, ciento por ciento, sea una crisis de respeto? La falta de respeto. Ya lo decía Marx, “el obrero tiene más necesidad de respeto que de pan”, ¿será que las mujeres y las disidencias, también tenemos más necesidad de respeto y de ganarnos el pan, mediante ese

respeto? Respeto, me gustaría obtenerlo para ver si era eso. El respeto del que gozan algunos sin haber hecho nada para ganárselo. El respeto intachable de los hombres, per se, porque sí, solo por su entonación de voz y movimientos gesticulares.

Me gustaría tener el respeto del que gozan algunos solo por un talento físico determinado y azaroso. Respeto y el pan que ese respeto me permita llevar a la boca. Tal vez, así el hachazo se vaya. Respeto y no que te abusen, usen, den vuelta y vuelta, te traten de perra, de puta, de paria. El respeto borra la tristeza. Y el respeto no se conseguirá en la sociedad actual, esa es la verdadera utopía, creer que nos lo van a entregar sin luchar. Hay que pelear por obtenerlo. Rasgar las vestiduras.

Me pregunto cómo se habrá sentido la gente, que militaba, que tuvo que irse al exilio o permanecer en la clandestinidad, ante sus amistades asesinadas, compañeros, familiares desaparecidos. Esas vidas cuyos horizontes revolucionarios fueron cercenados, ¿cómo habrán hecho para poder continuar? Para adaptarse a nuevos países, a nuevas culturas, para seguir adelante dentro de un marco social que es sin dudas, terrorífico.

El mensaje es contradictorio. Por una parte, la tragedia y la infelicidad está en todas las películas. El apocalipsis, la invasión zombi, las peleas románticas, los dramas subatómicos. Hasta los cuentos infantiles están plagados de tristeza y desdicha. Según Bettelheim, esto último se debe a la necesidad de proyectar las emociones humanas en la infancia, el deseo reprimido por matar al padre, el odio, la inexplicable violencia. Pero para mi el mensaje es claro, la vida no será feliz. Encontrarás madrastras, violadores en el bosque, abuelitas disfrazadas que

realmente son lobos, habrá osos y bestias a quienes debes amar incondicionalmente, aunque te rasguñen con los pies. El mensaje es, la vida será una tragedia y deberás aprender a sonreír pese a ella. Las canciones, los boleros, el tango, la tristeza en el arte.

En este mismo momento, la youtuber Olympe de Bélgica, que tiene solo 23 años, está pidiendo morir de forma asistida, por una infancia de violencia sexual, y el peso de una vida repleta de opresiones, diagnosticada con todo tipo de trastornos. La primera vez que intenté suicidarme, tenía diez años. Me tiré desde el camarote, que estaba a unos centímetros del techo, de cabeza al suelo, sin poner las manos. Recuerdo cómo premedité el no poner las manos, preguntándome si por instinto, las pondría igual, y no lo hice. Caí, y no sentí ningún dolor. Así que me tiré de nuevo. Dos o tres veces, hasta haberme sentido un poco inmortal. Fue justo unos meses después de darme cuenta de que había sido abusada durante los últimos cuatro años. Estábamos en el marco del juicio que lo sentenció por cinco años -se escapó de la cárcel a los cuatro, así que se ve que él también contaba)-.

Después, a los quince, abrí el gas dentro de mi habitación. Casi nunca hablo o escribo sobre eso, porque como activista social, no voy a permitir que me maten y lo hagan pasar por un suicidio. Desde los diecisiete años, que me adherí a la causa, nunca volví a intentarlo. Pero hay períodos en los que existe como idea. Una idea que ataca. Que te observa desde los objetos afilados. Jamás abandonaría a mi hijo. Pero no se puede hablar de eso. No se puede hablar con nadie sobre eso. Me pregunto a cuánta gente le pasará lo mismo. <<*Una larga depresión se apodera de la sociedad*>>. (Marx)

Las noticias se llenan de suicidios. Ganadoras de premios de belleza que se tiran por los edificios. La gente se tira de los edificios. En los grandes centros comerciales, ponen rejas especiales entre piso y piso, porque la gente se tira. Hay testimonios que circulan en las redes, de trabajadores y trabajadoras del mall, que acreditan que ha habido días en los que tres personas se suicidaron en una misma jornada. Y ni siquiera cierran el lugar, ponen una carpa azul, encima de los cadáveres. En las líneas de transporte subterráneas, llamadas de muchas maneras acorde al país, la gente se tira frente a quien conduce, y se llena de comentarios Internet: “si se van a matar, elijan un lugar que no interrumpa el tránsito, que hay gente que si va a llegar a trabajar”. ¿Cómo es posible semejante apatía?, ¿esta pandemia de indiferencia?, ¿qué está pasando, como sociedad, que la gente se tira de las alturas?

Las deudas. Los alquileres. El sinsentido de una vida capitalista. La crisis del sueño americano. El imperio de la infelicidad se ha impuesto con cadenas, supermercados, productos baratos y explotación super-cara. Horarios laborales que son de sol a sol. Agobio. Soledad. Basta con ver los antecedentes históricos, para saber que los acontecimientos sociales y económicos, influyen sobre la salud mental, como frente a la crisis de 1929, gatillada en Estados Unidos pero esparcida por el mundo, en el que justamente también, las personas se lanzaban masivamente desde los edificios. ¡Ahora ni siquiera se pueden abrir los ventanales!

Pero por otro lado, la presión para la felicidad es gigantesca. La invasión de felicidad, y de obligarnos a ser felices, jóvenes y frescas, también es notoria. Los comerciales, como la Coca Cola, “destapa la felicidad”, las

cremas para encontrarte con un rostro sorprenderte, los productos para el cabello, Mc Donalds, todo es una promesa para la felicidad. Consume estos productos y serás feliz. Tendrás una sonrisa luego de beber una Coca Cola, eso prometen. Hay novelas clásicas que se refieren a este punto, como “Un Mundo Feliz” de Aldous Huxley y “1984” de George Orwell. En la última película de Netflix, un hombre es feliz amando a su sistema operador, si, ¡a su sistema operador!

Es un mensaje doble. Un bombardeo contradictorio. Tristeza y felicidad, ambas cosas se compran y se venden en el mercado. Ambas son rentables para los capitalistas. Si la gente está triste, compra. Si la gente está feliz, compra. Compre, pase lo que pase, compre. Pero tampoco comprar me hizo feliz. Ni los perfumes, ni los cochecitos especiales para llevar cómodamente al bebé, ni los bolsos, ni el maquillaje, ni un vestido. La felicidad no estaba cuando destapé una Coca Cola. Otra mentira más, llena de burbujas.

Hay artículos que escriben que de los 30 a los 40 años, seguro es una época de infelicidad, por los cambios y nuevos acomodamientos que se producen. Resulta que también la tristeza tiene una edad. Tal vez se deba, de ser cierto, a que justamente es la edad donde la consciencia está más desarrollada, perfeccionada por los años, sin sufrir aún el deterioro. Revisas, artículos, notas en Google, libros de Paulo Coelho, autoayudas, meditaciones, mindfulness, ¡un comercio de la felicidad! Notitas escritas en los cafés, en las tazas: “Vive, sueña, sé feliz”. Arrobas para llamar a Gastón Pauls. Felicidad que se vende en pastillas. Estabilidad dentro de una cajita con una larga lista de advertencias: Somnolencia, ideas suicidas, falta de apetito, falta de libido. Algunos

contra, para un único pro: La felicidad al alcance de la mano, con la única mediación de un vaso de agua.

Ahora están probando un chip, contra la depresión, para colocar en la cabeza. Publican todo tipo de estudios, que escriben que hacer ejercicio combate la depresión y otros temas.

En Youtube, Mr. Beats, regala felicidad de a miles de dólares. Lágrimas, sonrisas, emociones que se intercambian por dinero, por autos lujosos. Un Lamborghini, dos Lamborghini, tres Lamborghini. La felicidad en un asiento de cuero, tapizado. Pero no está ahí, no la encuentro, es otra mentira. Ni ropa perfumada y olor a nuevo. Ni un incienso y mirra.

A menudo contrariamente, se relaciona la tristeza con el genio. El caso de Vincent Van Gogh, por ejemplo. Se dice que la depresión está ligada a la inteligencia, a la capacidad de ver el mundo con mayor intensidad. Como Vincent, que pinta el mundo con colores fuertes, profundos, mostrando una percepción acrecentada de la realidad, una cierta propensión al detalle. Y en el detalle si está el diablo, también está la depresión. Suele asociarse. A los poetas también, incomprendidos. Que escriben y escriben, encerrados en altillos, tomando alcohol y fumando un cigarro que se encendió con el anterior. La locura y la genialidad. La depresión y la genialidad. Suelen asociarse. Pero no todo genio sufre tristeza. Y no toda tristeza es producto de un genio. Así que esa hipótesis queda tristemente descartada. La genialidad, en una sociedad que no fuera una caja de fósforos, sin duda, podría desarrollarse y brillar. En todo caso, es la sociedad la que oprime al genio, si es que puede decirse que este existe. La no emergencia. El no reconocimiento.

La falta de respeto. Y de vuelta al tema del respeto. Más necesidad de respeto que de pan.

Suele preguntarme mi cabeza: ¿Qué fue lo que me dio la estocada final? ¿Qué imposibilitó que me convirtiera en sujeto y me convirtió en el objeto inanimado de la satisfacción de tal o cual hombre? ¿Cuándo fue? ¿Por qué no pude ver el sello de la determinación social sobre mi frente, hasta que ya fue demasiado tarde?

Este no puede ser solo un problema mío. Esta tristeza está en el aire, recorre las casas, se mete por las hendiduras y penetra en el territorio moral, en las fuerzas, en la endereza. Este no puede ser un problema individual, tiene que ser algo que nos está cruzando, por lo menos en un sector social. Tal vez la “cura” contra la tristeza, sean otras tristezas. Voy a salir a averiguar.

## **La Tristeza en las Redes**

Comencé por realizar la pregunta en mis redes sociales: **La mayoría del tiempo, te sientes ¿triste o feliz?** Y fraternalmente les compañeres respondieron:

**Dafne:** Triste. Pienso que la causa es sentir un vacío existencial muy fuerte.

**Natalia:** Feliz, siento que me he liberado de muchos prejuicios, estereotipos y mandatos.

**Limonatta:** Racionalmente triste. Emocionalmente 50 y 50. Esto es decir mi corazón está alegre, y siente emociones que lo hacen reír, pero mi mente todo el tiempo está triste, aunque me esté riendo.

**Soledad:** Triste porque mi hija está en la eternidad.

**Mel:** Triste. La sensación de nunca hacer lo suficiente es interminable.

**Velia:** Feliz ya que tengo salud, a mi hijo e hija sanos, trabajo, gozando lo que hago, muchas amistades bellas como tú y un amor.

**Ingrid:** Es difícil solo una emoción, hoy triste sintiendo junto a la mamá de Fernando... Trato de ser positiva para sentir la alegría de estar viva en un mundo en el que nos encontramos tantas como una tribu que salva y sana. Ciclicidad feminista.

**Lunita:** Triste por pensar en el futuro.

**Dani:** Triste. Muchos sueños frustrados con una economía personal como la mierda, donde tengo que estar recibiendo ayuda de todos y no puedo entregarle lo que deseo a mi hijo.

**Pilar:** Triste, los abusos de infancia aún con 37 me perturban desde que soy mamá...

**Paula:** Feliz porque he ido encontrando lo que quería, estoy orgullosa de mí y de mis hijes y logré jubilarme y ocupar mi tiempo en lo que me gusta.

**Analía:** Feliz porque soy naif.

**Cheska:** Triste. Sufro de depresión, ansiedad, toc y TDAH creo que mis condiciones materiales, la falta de recursos económicos es lo que más triste me pone, también la ausencia de una familia.

**Silvia:** Triste más allá de la economía tu la salud, triste de vivir en un mundo lleno de odio, dolor y tantas injusticias, donde uno debe permanecer callado siguiendo la orden de este maldito sistema que nos maneja como fichas de ajedrez y perdemos derechos que por "ley" tenemos como personas, pero solamente está nuestra esencia que es la que no debemos dejar que la desvanezcan.

**Violeta:** Querida, me siento triste por la coyuntura mundial. Nuestros países en luchas permanentes. Odios, racismo y clasismo que duelen en el alma. Y trato con todos mis voluntariados elevar y expandir paz en el otro y en mi. Abrazos gigantes.

**Génesis:** La mayoría del tiempo me siento triste, por determinados acontecimientos del día a día no logro sentirme feliz. Sí me siento agradecida, pero no creo que logre estar feliz.

**María Isabel:** La mayor parte del tiempo, feliz, porque a pesar de todo, encuentro muchas cosas hermosas y buenas en mi camino y veo gente con la esperanza suficiente para seguir luchando y aportando.

**Debb:** Triste. La pobreza y la violencia diaria.

**Yolanda:** Esperanzada. Cuando me siento que voy a caer en la tristeza, a causa de lo que sucede en el mundo, crímenes horrendos, guerras y otras calamidades, me siento impotente, pero a mi edad muy poco puedo hacer, solo solidarizar de acuerdo a mis posibilidades. Generalmente pongo la música que me gusta, Mozart o Chopin, depende del momento y eso me da mucha paz.

**Nina:** Hola, no sé si feliz, pero tranquila y en paz conmigo misma, aceptando mis flaquezas e intentando seguir aprendiendo para ser mejor cada día.

**Mónica:** Buenas noches Dana, casi siempre estoy triste pero ahora menos que antes, siempre sentí que no era ni soy buena en nada, a mi edad (48 años) no pude encontrar mi lugar en el mundo... la mayoría de las personas que conozco son buenas en algo, yo nunca tuve ninguna virtud... por otra parte nunca pude perdonar las malas decisiones que tomé.

**Nora:** Triste, porque sufro de depresión, a pesar de que hago el intento de luchar contra eso, siempre me afecta y lo único que ha cambiado es la intensidad con la que me afecta, ojalá pudiera sentirme feliz.

**María:** me siento tranquila, he estado trabajando para tener paz.

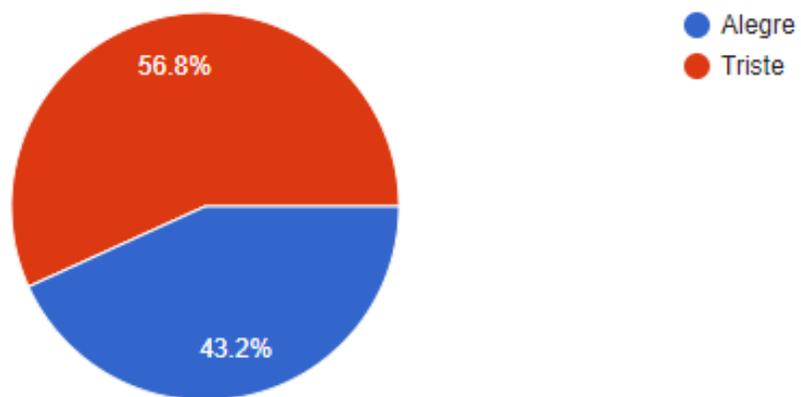
## La Tristeza en la Sociedad

Después, decidí ampliar la pregunta, a personas más allá de mis redes sociales, con el objetivo de hacer un análisis lo más científico posible. Así que armé un formulario, que con ayuda de mis amistades, a quienes les estaré agradecida siempre, entregamos a cursos universitarios, familias mineras, grupos de mujeres y otros grupos sociales.

La mayoría del tiempo:

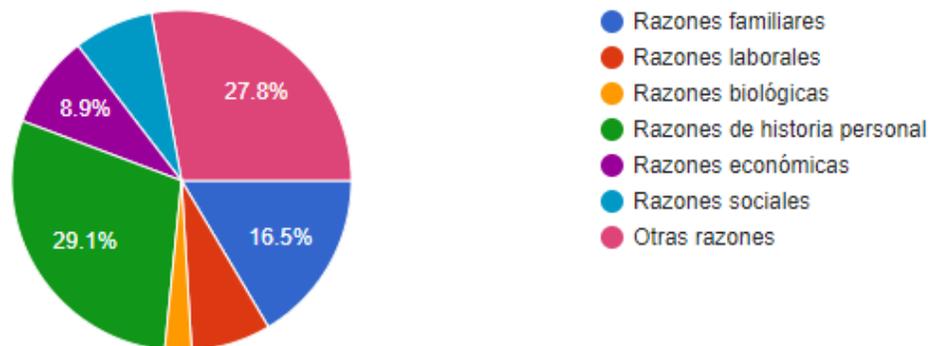
¿Cómo te sientes?

81 respuestas



¿A qué se debe tu estado de ánimo?

79 respuestas



## Respuestas:

- Porque estoy en un proceso de separación, después de 12 años de relación y eso me ha tenido con una montaña de sentimientos.
- Perdí la fe en la gente, en los procesos políticos y en la posibilidad de mejora en las condiciones políticas y socioeconómicas a corto y mediano plazo.
- Son varias, el solo estar viva, tener empleo, comida, una chamarra zapatos, cosas que para muchas son básicas yo las valoro y disfruto, el tener agua caliente, ver el amanecer, un ocaso, etc. son las cosas sencillas las que me hacen sentirme feliz y afortunada.
- Carencia de logros a mi edad.
- Eventos traumáticos.
- Creo que ser alegre es una forma de dar energía positiva a tu cuerpo, mente, y al resto de las persona.
- Pienso que son razones de historia personal por cosas que han pasado (y pasan) en mis círculos cercanos. Al igual, pienso que son razones sociales porque nuestro entorno influye en nuestro estado de ánimo, imagina cómo me pongo al enterarme que secuestraron una chava, chocó el metro, la negligencia de las instituciones, etc.
- Me siento triste, me intimidaron y despidieron injustificadamente. Un día antes termine una relación de 5 años. No tengo trabajo, y es la primera vez que me enfrento a una demanda laboral. Mi familia me apoyo económicamente a punta de regaños, gritos, reproches, y siempre he Sido quien ha hecho pie da casa desde que mi papá se fue. Me siento mal... Soy receptor de toda la neurosis de mi familia y

al mismo tiempo soy el pilar que sostiene emocionalmente este hogar.

- Problemas para ver a mis hijos.
- El trabajo en memoria, educación y ddhh que llevo hace más de 10 años.
- Estoy alegre porque mi familia está bien, con las necesidades básicas cubiertas y sin graves problemas.
- Soy una persona optimista, centrada en el presente y con trabajo que me apasiona y relaciones sanas.
- Todo el tiempo siento una exigencia encima de mí sobre lo que debo hacer como mujer adulta.
- No superar mis miedos del pasado.
- Alegre la mayoría del tiempo, porque existen problemas en mi vida pero no son 100% de mi responsabilidad, y aprendí a no darle importancia a los problemas que no me competen. Los días que estoy triste es porque algún problema interno no tiene tranquila, salud, economía, etc.
- Estar con mi mascota y el bienestar de mi familia.
- Incertidumbre por no tener un ingreso fijo para sustento de mi familia
- Creo que la alegría es una emoción que funciona bien ante las adversidades de la vida. Se es y uno se puede educar para ser alegre.
- Convivencia con narcisista e hija de psicópatas narcisistas, nadie desea cambiar y yo ya estoy cansada, solo quiero que pasen estos 2 años para agarrar mi cartón e irme a la mierda.

- La espiritualidad es mi fuente de resiliencia junto con mi firme decisión de ser feliz cada día a pesar del dolor, siento que esto me permite crear una realidad distinta a futuro, pero es una decisión diaria.
- Si mi familia tiene cubierto todas sus necesidades, estoy alegre. Lo que últimamente no es así. Solo me mantengo optimista.
- Disfruto mucho de lo que hago: mis plantas, mi trabajo, mi familia, etc.
- Mayormente me dedico a labores y proyectos que disfruto.
- Cuestiono mis capacidades para trabajar y asumir mis pendientes.
- Mi salud mental no está en su mejor momento y cosas del trabajo no ayudan para nada.
- Mi estado anímico por lo general está relacionado al ingreso económico. Al no tener un trabajo estable, soy emprendedora autogestionada mis ingresos varían, esa inestabilidad impacta en mi estado de ansiedad generando tristeza y angustia.
- Historia personal.
- Ansiedad.
- El sistema laboral explotador de mi país, que no genera calidad de vida por más que uno se esfuerce por superarse.
- Logros obtenidos durante el año.
- Deudas, responsabilidades, y sobre todo ello, no tener un trabajo remunerado que pueda cubrir necesidades básicas.
- He tenido enfermedades que me hace. Valorar y disfrutar cada momento.

- Siempre pienso que hay personas que están peor que yo, es por eso que veo el vaso medio lleno siempre. Tengo salud, mi familia está con salud, lo demás, se va construyendo
- A mi actitud frente a la vida.
- Contaminación y delincuencia, falta de compromiso de las personas en área de formación cívica y social.
- Viví prácticamente aislada cómo niña, siendo parte del último proceso de colonización de Chile, en medio de la selva. Estábamos a 6 horas en lancha de Melimoyu, lo más habitado en cientos de kilómetros.
- Salí de ahí, cómo cada cierto tiempo, de visita a Stgo con mi familia. Yo de 8 años y casi morimos por tormenta en medio del mar, de camino al barco (Calbuco) en un bote, dónde me afirmé a un tambor vacío para poder flotar cuando nos hundiéramos (por indicación de los adultos) así que nunca volví a mi hogar, mi mamá no quiso volver y dejé mi vida en esa casa en medio de la selva.  
Estuve en un colegio católico, me hicieron bulling por tres años, por salvaje. Yo me escondía en los árboles del colegio.  
Mi papá se 'jaló' toda la plata de la venta del terreno. Fui abusada sexualmente por él entre los 12 y 13 años, varias veces. Lo enfrenté, lo amenacé y paró. No lo conté hasta adulta.  
Mi mamá llevó a vivir a varios pasteles distintos, con mis 2 hermanas chicas los sacamos cagando de la casa.  
Estudié con beca, tocando en las micros, haciendo aros, clases particulares, cumpleaños vestida de payasa, pintacaritas. Estudié pedagogía y realmente lo amo.

Hoy soy investigadora en educación, soy reconocida como gestora cultural, como poeta, en el mundo de las pedagogías críticas y de la estética Latinoamericana. He Sido publicada en Chile, México, Argentina, Venezuela y Brasil.

- Participé en el programa del actual Gobierno...
- Mi estado de ánimo general, es de orgullo y alegría, porque he caído lo suficientemente bajo, como para reconocer y valorar el estar viva y ser libre para ser quien siempre quise ser.
- Tengo salud.
- La coyuntura actual de mi país me causa mucho dolor.
- Preocupación constante por los problemas que tengo que afrontar.
- Por fin puedo ejercer mi carrera y eso me hace muy feliz.
- Problemas y violencias familiares moldearon mí percepción al vincularme con la otredad. Hacer terapia, militar y resistir desde el activismo me recuerda que no estoy sola aunque hay muchas veces en que el sistema me devora y me hace sentir que no soy nadie.
- Frustraciones.
- Bajos ingresos económicos para mí y la gente de mi entorno.
- En mi país actualmente se está viviendo una masacre. y eso es lo que me pone muy mal.
- Todas las anteriores juntas.
- Me siento contenta con mi vida más allá de las circunstancias.
- Soy afortunada de ver crecer a mis hijos.
- Echo de menos mi vida de antes.
- Tengo amores cerca y estoy viviendo lo que deseé desde siempre.

- No me liberan mi servicio social y no sé si lo tenga que repetir, estuve en una situación de acoso digital, bueno génesis, ya tenía diagnóstico de depresión.
- Mi papá está muy enfermo y eso nos tiene a toda la familia muy mal
- Depresión... TIP mal tratado.
- Saber que cada día puede ser una nueva oportunidad, tener una hija maravillosa, tener un techo y trabajo que me encanta.
- Vivo el presente consiente pero no segura.
- Nací en una familia de muy bajos recursos, vi mil veces como las mujeres fuimos maltratadas y discriminadas en este entorno. Me propuse y estudié no una, sino dos carreras para poder tener más oportunidades y aportar a la sociedad, pero la situación está horrible...
- Sólo gané que mis parientes me odieran y trataran inclusive de evitar que me superara "porque según ellos, las mujeres se deben dedicar a criar hijos y a su casa".
- Y bueno sobra decir que la situación laboral y brecha salarial es muy mala, para acabarla llegó la pandemia, ahora estoy sola, desempleada y tengo que pagar renta etc... Así que las razones por las que me siento triste son familiares, laborales y económicas.
- Cultivo la felicidad dentro de mí.
- He seleccionado "otras razones" porque son muy variadas las que presento. A grandes rasgos: llevo casi 2 años enferma, en los que me han diagnosticado cuatro enfermedades crónicas y estoy próxima a operarme un tumor folicular de la tiroides. Por esta circunstancia, he debido solicitar la baja por sanción de mi centro

laboral y he quedado desempleada; mi novia también lleva más de 2 años desempleada. Las dos somos Licenciadas (ella [con título de oro] en Psicología y yo, en Filología). Obviamente, esto afecta nuestra economía. Gracias a su familia, fundamentalmente, podemos seguir adelante.

Recientemente, he finalizado mis vínculos con mi padre, mis abuelos paternos y mi madre. Es una larga historia. Podría intentar resumirla en mucha violencia psicológica, violencia física, acusaciones sobre mi interés económico, amenazas de muerte... y un gran etcétera. Lo triste es que parece novelesco, pero es la cruda realidad.

Socialmente, más allá del panorama global, me preocupa con urgencia la situación de mi país, Cuba. No sólo por la inflación económica, ni el capitalismo que el gobierno ha ido garantizando con las medidas de los últimos años, lo cual denota el fuerte contradiscurso ideológico... Me angustia mucho el avance de los fundamentalismos religiosos, que están firmemente arraigados y gestan el discurso de odio incluso a través de las redes sociales, cuyos representantes han ocupado lugares medulares a nivel político, económico y laboral, solo por citar algunos, los cargos directivos de los sectores educacional y sanitario, donde ejercen, además, discriminación (expresa e implícita) hacia las mujeres y solapan tras la fe sus acciones, discursos e intereses clasistas, machistas, misóginos y LGBTIQfóbicos. Hay mucha agresividad en el ambiente hacia todo lo que se muestre diverso, feminista y/o contestatario. Pero hay feminicidios y quienes "ordenan y disponen" se empeñan en llamarlos "crímenes pasionales". Y desde aquí, especialmente con el nuevo Código Penal, ser activista es casi una

ilusión... Mi novia y yo lo somos: como Coordinadora y Facilitadora del grupo Labrys (respectivamente), que pertenece a la Red Nacional de Mujeres Lesbianas y Bisexuales del CENESEX y Co-creadoras del proyecto independiente, cultural y activista Com\_una hereje. Y todas las instituciones estatales y gubernamentales solo te cortan las alas, pendientes de que expreses tu posicionamiento crítico, expongas y denuncies el lavado de manos ante el sinnúmero de injusticias, penurias y problemáticas sociales, para, entonces, tergiversar tus palabras y tildarte de contrarrevolucionaria y, por supuesto, acorralarte, en no pocos casos, hasta obligarte al exilio. Y me detengo, este tema da para muchas tazas de tila o pasiflora... Por último, hace muchos años que me siento perdida. Respecto a mí misma, quién soy y qué quiero. Cómo amarme y perdonarme. Cómo vencer el miedo. Cómo poner límites sanos. Cómo llenar este vacío emocional de mi propia ausencia, de la soledad afectiva que ha acompañado mi existencia. Cómo aceptarme. Cómo y cuándo volveré a vivir, con toda la intensidad que implica y merece ese verbo. En fin... Vaya si no estoy triste...

- Me siento bien con mi situación actual...tranquila, y supongo q se debe también es que soy una persona positiva, alegre y luchadora.
- No tengo idea. Me suceden cosas muy buenas y no puedo disfrutarlas.
- Un duelo en proceso y la salud emocional de mi hija.
- Marido violento y divorcio en curso.
- Crianza y cuidados 24/7 sensación de vivir monótonamente y para los demás.
- Uso mucho la imaginación y práctico meditación.

- Mi historia personal raya en la inverosimilitud trágica con una resiliencia autoimpuesta y autosostenida en el tiempo, por eso estoy alegre casi siempre pero con una lágrima oculta en el infinito del ser.
- Estoy muy cansada de luchar por más de 16 años contra el ex violento, abandonico, homodiantente y que jamás haya justicia. Estoy cansada de no poder hacer nada, de no tener trabajo, de no poder acceder a la salud, ni a la justicia, ya que a mis abogades me los han comprado, y el último que tuve era un amigo y falleció. No poder costear gastos exorbitantes que me han pasado. Vivir al día. No poder costear una vida digna para mis hijes. Todo agrava todo, es cómo un círculo vicioso de donde no se puede salir. La injusticia, que a mi hijo el colegio donde está inscripto lo haya abandonado y no respete sus ddhhnnya, ni por el establecimiento, ni por el consejo escolar, ni recibió la contención que necesita ya que a razón de todo un destrato esta con ataques de pánico, ansiedad, angustia, y no poder pagar aunque hayan estos "espacios amigables" que de amigables no tienen nada. Yo con mis problemas de salud que se agravan, llevo dos años con una orden de operación urgente por una encadenación tumoral. Entre otras enfermedades comorbilidades que se han agravado por no tener acceso a la salud, tanto física como mental. Podría seguir, pero ya me es difícil escribir esto sin llorar. Gracias, siempre.
- He tenido el autoestima muy baja, me he sentido muchas veces poco suficiente para lxs demás.

## La Tristeza en la Literatura escrita por Mujeres

Me pareció importante al mismo tiempo, buscar, en la literatura actual escrita por mujeres y disidencias, qué consideración existe sobre la tristeza. ¿Está presente? ¿Qué tonos tienen? ¿Qué acentos? ¿Los temas son mayoritariamente tristes, de opresiones, problemas? ¿O Son temáticas optimistas, que miran al futuro con ojos de sorpresa? ¿Tristeza o alegría en la literatura? Y los libros empezaron a responder:

Alice Munro, Premio Nobel de Literatura, en su libro “Danza de las Sombras”, realiza sucesivas menciones a la tristeza. “Las palabras me parecen tristes como nunca antes”<sup>1</sup>, “el típico desaliño triste de una mujer mayor”<sup>2</sup>, “otras nacen pícaras, tristes y sagaces”<sup>3</sup>, “eso es lo que es, triste, triste”<sup>4</sup>, “voz de tristeza pura”<sup>5</sup>, “La tristeza de la culpa no confesada”<sup>6</sup>. Las historias giran en torno diálogos cotidianos, sentimientos, los matices de la naturaleza humana, las relaciones interpersonales y sus contradicciones. En estas historias, sin duda, la tristeza cumple un rol protagónico y la alegría es un actor secundario. Aunque precisamente el juego literario está en mostrar la dualidad expuesta, la profundidad de las dimensiones humanas.

Lara Moreno, en su libro “Piel de Lobo”, menciona la tristeza: “yo esperaba, torturada y triste”<sup>7</sup>, Campos tristes, ciudades tristes, alas

---

<sup>1</sup> Página 18

<sup>2</sup> Página 20

<sup>3</sup> Página 41

<sup>4</sup> Página 46

<sup>5</sup> Página 56

<sup>6</sup> Página 93

<sup>7</sup> Página 18

tristes, lechugas tristes, limoneros tristes, cotidianeidad triste, sonrisas tristes, “qué triste se queda Sofía, ya sola, llena de suciedad”<sup>8</sup>. Se trata de la historia de dos hermanas, una casa, un padre que muere, el pasado, la convivencia, la culpa y la soledad. Sin duda, la tristeza es, también protagonista en esta historia, cobrando formas animistas, expresándose en los objetos, todos.

Margarita Liberaki, en su novela “Tres Veranos”, se refiere a la tristeza profunda, “¿por qué sentía aquella tristeza?”<sup>9</sup>, “con su tristeza oprimía las sienas”<sup>10</sup>, “quienes más ríen son precisamente quienes más triste están”<sup>11</sup>, “a veces me pongo triste sin ninguna razón”<sup>12</sup>. La historia se centra en una joven de dieciséis años, sus dos hermanas mayores, su madre divorciada y una tía, mostrando el entramado mundo complejo de la relación entre mujeres y la lucha por la independencia.

Emma Cline en su trabajo “Papi”, se refiere a la tristeza: “Se le veía algo triste”<sup>13</sup>, “parece triste”<sup>14</sup>, “esa hora triste en la que la oscuridad parece alzarse desde el suelo pero el cielo sigue claro y azul”<sup>15</sup>, “la tristeza sobrevolaba la habitación”<sup>16</sup>, “salía triste en las fotos”<sup>17</sup>, “había estado triste, clínicamente triste”<sup>18</sup>. La tristeza juega un rol determinante, dentro

---

<sup>8</sup> Página 168

<sup>9</sup> Página 45

<sup>10</sup> Página 70

<sup>11</sup> Página 118

<sup>12</sup> Página 202

<sup>13</sup> Página 10

<sup>14</sup> Página 24

<sup>15</sup> Página 35

<sup>16</sup> Página 55

<sup>17</sup> Página 83

<sup>18</sup> Página 139

de una serie de relatos sobre la sexualidad, y las formas de enfrentar la vida cotidiana.

Alice Walker, y su novela “El color púrpura”, ganadora del premio Pulitzer, narra una historia difícil, de racialización, violaciones, injusticias tremendas, y trae en varias oportunidades, imágenes de “lo triste”, en los ojos de las protagonistas, frente a tal o cual situación, sin embargo el tono general, no parece estar dirigido por la tristeza. Intenta flotar. Procura denunciar.

Jennifer Saint, en su novela “Ariadna”, recrea el mito griego en el que dos hermanas sufren todo tipo de opresiones en manos de Teseo y otros hombres-Dioses. Allí escribe: “la dolorosa sensación de vacío me hacía sentir los huesos como plomo”<sup>19</sup>, “contuve más sollozos. Si cedía de nuevo al llanto, nunca pararía.”<sup>20</sup> “Había oído mucho acerca del tormento del parto, pero de lo que nadie me había hablado era de la tristeza que lo seguía”<sup>21</sup>. Con referencias a muchas otras emociones, el tono general, no es la tristeza, sino la denuncia.

Avni Doshi, en su novela “Azúcar quemado”, experimenta la vida de una mujer, cuya relación conflictiva con su madre, se encuentra en el centro de su vida. Seguido por el nacimiento de su hija, que multiplica hasta el infinito la cadena opresiva, histórica, en la relación madre e hija promedio. “Triste, muy triste”<sup>22</sup>, “la triste situación de mi madre”<sup>23</sup>, “la profundidad de la tristeza de mamá y la alienación de su propia

---

<sup>19</sup> Página 95

<sup>20</sup> Idem

<sup>21</sup> Página 187

<sup>22</sup> Página 29

<sup>23</sup> Página 30

familia”<sup>24</sup>, “la tristeza que crece cuando no brilla el sol”<sup>25</sup>, “guardo para mí la indolente tristeza que arrastro durante un tiempo”<sup>26</sup>.

Ángela Vallvey, en sus “Cuentos clásicos feministas”, revisa los clásicos de la literatura infantil, cambiándole el desenlace e introduciendo infinidad de elementos modernos, como celulares, tablets y problemas relacionados al Internet. Con la intención de modernizar aquellas fábulas machistas y patriarcales, que han quedado grabadas en la retina de más de una generación. El tono general es hilarante, con pasajes divertidos, tendientes a la redención. Es un tono de lo que se viene llamando “empoderamiento”, donde sus protagonistas, no son defenestradas por la opresión, sino por el contrario, “se ponen la capa”. La tristeza, igualmente, hace su acto de presencia: “La abuela pensaba que aquella niña era una eterna insatisfecha. Nunca estaba contenta. Era la que más protestaba por su cuerpo. Ella era anciana y sabia, no se le escapaba que la mitad humana de su nieta se veía presa de los mismos terrores que las mujeres: siempre vulnerables por la culpa de la tiranía de la belleza. Mujeres frágiles, víctimas de estereotipos que hieren y humillan: <No cabes en ese pantalón porque estás demasiado gorda. Tus tetas son enormes. Tu pecho diminuto, pareces un tío... ¡Tu pelo, tus piernas, tus brazos, tu culo, tu nariz, tus hombros, tu cintura, los pelos de tu axila...!> El terrible resultado era: mujeres bulímicas, anoréxicas, hambrientas, desganadas, tristes, adictas a la cirugía, inseguras, compulsivas, sumisas.”<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Página 42

<sup>25</sup> Página 43

<sup>26</sup> Página 155

<sup>27</sup> Página 89

Guadalupe Nettel, en su novela “Después del Invierno”, ganadora del Premio Herralde, narra las relaciones amorosas y sus vaivenes, entre una protagonista que lee a César Vallejos y sus parejas. La muerte y la tristeza se hace presente a lo largo de la historia: “La tristeza, como casi todos los estados de ánimo, es increíblemente contagiosa”<sup>28</sup>, “¿En qué me estaba convirtiendo? Yo, que siempre había tenido bajo control mi vida y mis emociones, me había transformado ahora en una piltrafa humana de esas que abundan por las calles y lloriquean en las escaleras del metro”<sup>29</sup>, “la lógica imprevisible del insomnio me llevó a hacer el recuento de los personajes célebres que habían enloquecido o muerto de tristeza en París”<sup>30</sup>, “me abandoné a mi misma al resentimiento y la tristeza”<sup>31</sup>.

---

<sup>28</sup> Página 49

<sup>29</sup> Página 114

<sup>30</sup> Página 140

<sup>31</sup> Página 146

## **En conclusión...**

La única terapia es la revolución. Me es imposible formularlo de otra manera. Se pueden desarrollar cientos de técnicas. Pero ciertamente, en este mismo momento, mientras escribo este trabajo, estoy haciendo un trabajo paralelo, "Torcer el Árbol", en el que a modo ficcional, estoy siendo escudera, en plena lucha de clases, en Perú. De solo imaginar la transformación social, causa el efecto que tiene un plano de garbanzos. Pura oxitocina. Porque el arte ayuda, no solo por ser creación, sino por ser transformación.

Está todo trabado. Todo descompuesto. Los traumas de la infancia, son condición sujeta al régimen patriarcal, no hubiesen sido de otra manera. Porque hay patriarcado, tenemos las experiencias opresivas que tenemos acumuladas en nuestras vidas. Es urgente. Es tan urgente como problemas de salud mental hay. Es tan urgente, como gente tirándose por los edificios, hay. No podemos dejar nada para después.

Buscando soluciones, está lleno de comerciantes. ¡Aprender a respirar por la nariz no soluciona estos problemas! Ni meditar. Ni rezarle a ningún Dios. Ni hablar sobre eso y revolver en las causas. Ni escribir frenéticamente.

Alguien recomendó ver la película Sybil, y si bien tiene unos cuantos años, el final, por el cual se resuelve una historia cuyo protagonista es una mujer, abusada, que desarrolla un diagnóstico de trastorno de personalidad múltiple, es la hipnosis. ¡La hipnosis!. No sirve la hipnosis. No sirve respirar. No sirve visualizar que se va caminando por un campo verde y se toca con los dedos el agua. No sirve, en forma definitiva. Ni

los cambios de luces. Ni las técnicas. Porque no se puede reformar. No se puede verter cemento sobre estas grietas. Lo he intentado muchas veces. Las pastillas no me hicieron nada, y tirarme de cabeza tampoco.

Si, hay cosas que ayudan. Por ejemplo, en mi caso me ayuda mucho, cuando tengo un momento de atrapamiento muy hondo, y se me cierra la habitación encima, me ayuda pensar en la idea de que es un momento pasajero. Que así como me reí hoy al mediodía, comiéndome una pizza con mi hijo, voy a volver a reír mañana. Me ayuda la condición temporal del sentimiento. Saber que tengo que pasar por encima de eso, como si fuera una tormenta y yo un avión. Tengo que sobrevolar la tormenta y se que pasará. Entonces esa idea me permite dejarlo fluir, y llorar, vivir la angustia, con mayor tranquilidad, sin culpa, y sin estar tan al filo. Pero eso no resuelve el problema. Es apenas una manera de sobrevivir. Puede haber dos o tres cosas que hacer, para sobrevivir, que irán variando de persona a persona. Hacerse a la consciencia de que no es un estado permanente, es una de ellas. También la consideración de saber que no solo soy yo la que está padeciendo de este problema, es decir, que no es un problema individual, sino que es un problema social, que como se puede ver en el gráfico por ejemplo, somos muchos quienes sentimos la tristeza y la angustia de vivir en este sistema. Esa es otra clave para sobrevivir. Y darnos cuenta de que no estamos en soledad. Porque entonces no es “mi culpa”, nada, sino que está instalado como una crisis de la sociedad. Eso también es importante. Inclusive hay hierbas que ayudan, muchísimo, a equilibrar y balancear el ánimo, las ideas, la perspectiva. Pero tampoco resuelven los problemas. Ayer firmé el divorcio, eso también ayudó, me hizo sentir

mucho mejor, liberándome de una pila de mandatos que ni siquiera alcanzo a dimensionar. Mejor o peor. Tiendo a creer que hay un solo secreto. Una sola receta. Una sola posibilidad: La sublimación revolucionaria. Es decir, transformar la tristeza y la angustia, la depresión y los bajones, en un odio irrefrenable contra la clase parasitaria, culpable de todos los males que padecemos y que fueron descritos por los diversos testimonios entregados en este mismo trabajo. No a modo de violencia doméstica, como ejerce el machismo dominante, no por intermedio de un cuchillo cualquiera, sino en un odio de clase, necesario, indispensable, que contribuya a la acción por derribar las estructuras sociales existentes, responsables del estado actual de la mente y la vida precaria.

La tristeza es un sentimiento acorde a la situación actual. No es disonante. Acaban de morir más de 35 mil personas en Turquía, producto de un terremoto, y otras miles en Siria, cuando las políticas inmobiliarias y de los gobiernos que se lo permiten, van orientadas a disminuir costos y no a fortalecer las construcciones para hacerlas de buena calidad. Las imágenes dan vuelta al mundo. La tristeza es empatía. El sur de Chile se ha quemado entero, dejando a cientos de familias sin hogar, personas calcinadas, debido a las políticas de las forestales con sus monocultivos. Torbellinos de fuego, mujeres refugiándose con sus hijos en piscinas, adultos mayores que no pudieron escapar. El entorno capitalista es de tragedia.

También es necesario decir, que el abanico de emociones humanas es amplio y basto, y es esta sociedad capitalista, exitista, la que impone la idea de no sentir tristeza, porque la tristeza no es productiva. La tristeza

es parte del estado de ánimo, es normal, es un sentimiento que ocurre, y que no hay que renegar, ni sentir culpa. La tristeza también es éxito. Y necesidad. Un estado transitorio. Está bien sentir tristeza. Aceptarla. Reflexionarla. Y encausarla hacia la causa.

No se trata de esperar a que los grandes cambios sociales ocurran, se trata de conducir ¡YA!, así tanto como la libido -que ha sido materia de sujeción de la mujer al hombre en el patriarcado capitalista-, como la angustia imperante, hacia un único objetivo: la liberación de las pulsiones humanas, la revolución que precisa nuestra sociedad.

Marchando hacia allí...



## NO ESTÁS SOLX

LA SOLEDAD ES UNA ILUSIÓN.  
NO EXISTE EN LA REALIDAD.  
CADA DOLOR, CADA SUFRIMIENTO, ES  
PARTE DE LA ANGUSTIA DE MUCHOS  
OTROS SERES HUMANOS, EN DISTINTOS  
PUNTOS DE LA TIERRA. NINGÚN DOLOR ES  
INDIVIDUAL. SON BATALLAS SOCIALES  
QUE TENEMOS QUE APRENDER A DAR EN  
FORMA COLECTIVA.  
PIDE AYUDA.

## TODA EMOCIÓN ES TEMPORAL

SI EN ESTE MOMENTO TIENES LA SENSACIÓN DE ESTAR EN EL MÁS PROFUNDO DE LOS POZOS, PIENSA QUE LA TRISTEZA, QUE LA ANGUSTIA, ES TEMPORAL.

MAÑANA HABRÁ NUEVOS MOMENTOS DE PLACER, DE REGOCIJO, AUNQUE SEAN PEQUEÑOS, LOS HABRÁ, QUE PODRÁS DISFRUTAR. APOYATE EN ESA IDEA.

MAÑANA PASARÁ.  
AMANECERÁ.

## CONCÉNTRATE EN EL OBJETIVO

¿QUÉ SUEÑOS TIENES?  
¿CUÁL SIENTES QUE ES TU MISIÓN?  
¿HACIA DÓNDE TE

DIRIGEN TUS EXPECTATIVAS?

NO PERMITAS QUE TE SUBSUMA EL MUNDO  
Y TE quite LA PERSPECTIVA. A VECES NOS  
DEJAMOS ABATIR POR LAS MISERIAS DE  
LA VIDA COTIDIANA Y PERDEMOS DE  
VISTA EL OBJETIVO FINAL,  
ENFÓCATE EN TU OBJETIVO, CON PASIÓN.

## AYUDA A OTRAS PERSONAS

COLABORAR TIENE UN EFECTO TERAPÉUTICO. SI SIENTES UN GRAN DOLOR, AYUDAR A OTRAS PERSONAS EN SUS PADECIMIENTOS, PUEDE DISMINUIR LA INTENSIDAD DEL TUYO PROPIO, PORQUE COMPARTIR, ES UNA EXPERIENCIA ENRIQUECEDORA.

# APÓYATE EN TUS SERES QUERIDOS

**ALGUIEN TE QUIERE.  
SIEMPRE. UN FAMILIAR. UNA AMISTAD.  
UNA PAREJA. TUS HIJXS. PERSONAS QUE  
TE NECESITAN Y APRECIAN,  
PARA QUIENES TU PRESENCIA ES  
IMPORTANTE.  
SIEMPRE HAY ALGUIEN.**

## CONCRETA TAREAS

**YA SEA ARTÍSTICAS O DE CUALQUIER TIPO, REALIZAR UNA TAREA, INCREMENTA LA SENSACIÓN DE LOGRO, SOBRE TODO SI APORTA A LA HISTORIA HUMANA, AUNQUE SEA CON UN GRANITO DE ARENA. UN CUADRO, UNA CARTA, UNA OBRA, UN ESCRITO, UN PROGRAMA, UN MURAL, CUALQUIER ACTIVIDAD QUE TE PERMITA SUBLIMAR TU INTENSIDAD.**

## BUSCA PRESENCIAS SIMBÓLICAS

**A MENUDO NECESITAMOS LA PRESENCIA  
REFERENCIAL DE QUIENES ADMIRAMOS.  
ACUDE A PERSONAJES HISTÓRICOS  
Y/O POPULARES QUE CONSIDERES  
DE IMPORTANCIA.  
IMAGÍNALES ALLÍ,  
A LOS PIES DE TU CAMA.**

## CONECTA CON LAS IDEAS

NO PODEMOS VIVIR DE LA ANOMIA.  
LO MÁS TRISTE QUE LE PUEDE PASAR A UN  
SER HUMANO, ES NO CREER.

¿CUAL ES TU SISTEMA DE IDEAS?  
¿EN QUE CREES? AFERRATE A ESAS IDEAS Y  
NO LAS SUELTES. DESDE LA LUCHA POR LA  
TRANSFORMACIÓN SOCIAL, HASTA LA  
DEFENSA DE LA NATURALEZA, LAS IDEAS  
LE DAN SENTIDO Y CAUSA A LA VIDA.

## VIVE SIN CULPA TU EMOCIÓN

SI ESTÁS LLORANDO A MARES, PERMÍTETE LLORAR, SIN CULPA, NIREMORDIMIENTOS. PARA ESTA SOCIEDAD HAY QUE ESTAR SIEMPRE PRODUCIENDO, SIEMPRE EN ACTIVIDAD, Y MUCHAS VECES EL CUERPO, LA MENTE, NECESITA PARAR. LA ANGUSTIA ES NECESARIA, ES EMPATIA EN OCASIONES, CON LO QUE SUCEDE EN EL CONTEXTO. DEJA QUE FLUYA. DEJA QUE SALGA. NO REPRIMAS TUS EMOCIONES. DALES VALIDEZ. SUELEN SER NECESARIAS PARA LA INTROSPECCIÓN Y LA REFLEXIÓN.

## NO TENGAS MIEDO

LA ANSIEDAD Y EL MIEDO,  
PRODUCTO DE NUESTRAS VIVENCIAS Y  
EXPERIENCIAS, NOS GOLPEA SIN TREGUA.  
BUSCA LA MANERA DE CONTROLAR LA  
ANSIEDAD. LUCHA CONTRA EL MIEDO.  
ANTE LAS IDEAS NEGATIVAS, CONTRAPONE  
OTRAS IDEAS. EL FUTURO ES  
INEVITABLE, LLEGARÁ, Y VENDRÁN CON ÉL,  
NUEVAS PERSONAS, NUEVAS EXPERIENCIAS,  
LA REALIDAD TAMBIÉN EXISTE Y ACTÚA,  
INDEPENDIENTEMENTE DE TU VOLUNTAD.  
TEN PACIENCIA.  
NO LE TEMAS A LA OSCURIDAD.

## JAMÁS TE LASTIMES

PASE LO QUE PASE, NO TE LASTIMES. DE NINGUNA MANERA. NO TE PRIVAS DEL ALIMENTO. PIENSA EN LO QUE INGERES COMO ALGO QUE TE HAGA BIEN Y NO MAL. NO CONSUMAS AQUELLO QUE TE DESTRUYE. NO DAÑES TU CUERPO, PORQUE MERECE LA INTEGRIDAD, TANTO FÍSICA, COMO MORAL. LOS EXPLOTADORES Y PODEROSOS QUIEREN VERTE TIESO, ESQUELÉTICO, RAQUÍTICO, CON LA FUERZA APENAS SUFICIENTE PARA TRABAJAR, NO LES DES EN EL GUSTO.  
¡FORTALÉCETE!

**DANA HART**



**[WWW.DANAHARTESCRITORA.COM](http://WWW.DANAHARTESCRITORA.COM)**