

Pilar Sordo

Del amor
propio al amor
al otro



Habilidades para transitar la vida

 Planeta

Pilar Sordo

Del amor
propio al amor
al otro

Habilidades para transitar la vida

Índice

PRÓLOGO:	
UNA AVENTURA MARAVILLOSA	11
INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO UNO:	
EL CAMINO HACIA EL AMOR PROPIO	25
Primera dimensión: Autoconocimiento	26
Segunda dimensión: Autoaceptación	30
Tercera dimensión: Autocuidado	36
Cuarta dimensión: Autoprotección	48
CAPÍTULO DOS:	
HABILIDADES NECESARIAS PARA TRANSITAR SITUACIONES DIFÍCILES	55
Aceptación	60
Flexibilidad	64
Conexión con el presente	69
Paciencia y confianza	74
Calma	78
Orden	85
Disciplina	88
Fuerza de voluntad	88
Lentitud	89
Gratitud	90
CAPÍTULO TRES:	
PARADIGMAS QUE CAMBIAN PARA AYUDARNOS A TRABAJAR LAS HABILIDADES	93
Cambio en el concepto de control	96
Cambio en la definición de libertad	102
El paradigma de la fortaleza	107

El paradigma del liderazgo	110
La dimensión del tiempo	113
Ver para creer o creer para ver	116
El cambio de la inteligencia espiritual por sobre la emocional	120
Se acabó la motivación	127
CAPÍTULO CUATRO:	
NUEVOS ELEMENTOS DE CONCIENCIA	133
Busca el silencio	135
Mecanismos de autoprotección	140
Desarrollar con conciencia la lentitud	145
Hacer que la gente necesite cada vez menos	151
CAPÍTULO CINCO:	
OTRORIDAD	157
CAPÍTULO SEIS:	
OBSERVANDO Y APLICANDO LO APRENDIDO	175
CIERRE	195
AGRADECIMIENTOS	201

Introducción

Es 20 de septiembre de 2021, estoy en Santiago. Hace veinte grados afuera y, en esta parte del mundo, está comenzando la primavera. Empezamos a salir, la temperatura mejora y todo florece, incluidas las alergias. En el norte del planeta, por su parte, las personas comienzan a replegarse y los colores de la vida se tornan anaranjados y amarillos.

No creo en las coincidencias, y por eso me parece mágico partir escribiendo esta aventura justo en un día de luna llena y durante un cambio de estación. Esta aventura es la más estudiada de mi vida y debe ser la más profunda. Y será distinta a otras, porque vas a participar tú en el proceso.

Hay, eso sí, un “pequeño detalle”: estamos en pandemia (de esto hablaremos mucho en este libro), pero desde el punto de vista de lo que podemos aprender de esta experiencia, esta es una de las varias que viviremos y que vendrán a decirnos —si estamos dispuestos a escuchar— muchas cosas.

Por eso quiero contarte cómo nace esta historia para mí, porque desde ahí se entiende el título de este libro y el camino que vamos a recorrer por distintos niveles o “vagones”, si decides hacer este viaje en tren.

Para entender profundamente el camino del amor propio al amor al otro, hay que saber desde dónde partimos la travesía en esta pandemia, y si de verdad nos atrevimos a usar el gran símbolo de esta experiencia: la casa. No es solo la casa física a la que yo te voy a invitar en la lectura de este libro, sino también a tu casa interna.

Pareciera que según hasta dónde te atrevas a entrar, es cómo saldrás de este proceso. Y como este es un libro que haremos juntas(os), te invito a reflexionar sobre las siguientes interrogantes. Te pido que estas preguntas las respondas por escrito, porque es distinto pensar que escribir lo que piensas y sientes con ellas:

¿Dónde estabas cuando escuchaste por primera vez la palabra *pandemia*?

¿Dónde estás y qué haces, aparte de leer este libro, hoy?

¿Tienes la sensación de haber entrado a tu casa interior?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué es lo primero que sentiste cuando te enteraste de que el mundo entero estaba contagiándose con covid-19?

.....

.....

.....

.....

.....

Respondiendo a estas preguntas, ustedes y yo estaremos en el mismo punto y, por lo tanto, pasaré yo a contestarlas para dar inicio a este viaje intenso que ya lleva alrededor de tres años, y que no sabemos hasta cuándo nos seguirá acompañando ni cuántos desafíos nos tiene guardados. De hecho, es el primer libro, de los once que he escrito, que no sé cómo va a terminar, pero, como lo haremos juntos, en el mismo proceso encontraremos el momento de despedirnos.

Comienzo entonces. Era el 11 de marzo de 2020 y llegaba muy temprano a Buenos Aires a dar inicio a

mi segunda gira del año. Llevaba diez años saliendo de mi país quince días al mes a recorrer América Latina, y los otros quince días casi siempre viajaba por Chile. A eso le agrego cosas que pocos saben, por ejemplo, que acompaño procesos de muerte tanto de quienes “cruzan el puente” como de sus familias y amigos.

Mi llegada a Argentina tenía como destino La Pampa, y desde ahí el sur, que, debo reconocer, es uno de los lugares de ese hermoso país que más me gusta. Desde que me subí a la camioneta de los que en ese momento eran mis socios —Pablo y Marisa—, todo fue extraño. Me anunciaron de entrada que había varias charlas suspendidas por un virus llamado covid-19 que había llegado a Argentina y que, por cierto, ya estaba también en Chile. Sin embargo, con el mismo entusiasmo de siempre, partimos a La Pampa, donde pude dar dos conferencias hasta que llegó el 14 de marzo, cuando por decisión propia, sin estar muy de acuerdo mis acompañantes, suspendí mi charla en Santa Rosa. Recuerdo que por primera vez experimenté miedo a esta nueva realidad que recién estaba conociendo.

Al día siguiente tomé un avión de regreso a Chile, extraña, como en estado de shock, y además con una deuda que tenía que cancelar a mi socio y productores por la producción de la gira realizada en el verano. Al llegar a Santiago aterricé en el departamento que alquilo sola, sin entender nada. Recuerdo que, seguramente, al igual que tú, los primeros días vi mucha televisión,

sabiendo, por supuesto, que me hacía mal, pero no podía evitarlo. Necesitaba entender lo que pasaba, que incluía a todo el mundo y que nos tenía paralizados. No olvidaré con cierta ternura que esos días, al igual que muchos, comí demasiada azúcar para calmar mi ansiedad. Para agregarle más elementos al contexto, además había llegado con gripe, entonces medio en cama y medio de pie, intentaba comprender lo que sucedía.

Al hablar con mi equipo de trabajo de Chile no sabíamos qué hacer, hasta que el 17 de marzo me miré al espejo con mucha angustia y me dije: “Pilar Sordo, estás cesante”. Muy a diferencia de lo que algunos piensan, yo no puedo estar sin trabajar, por muchas razones: hay gente que depende de mí, estoy muy endeudada por mis investigaciones, y experimenté un derrumbe en mi vida emocional y económica hace siete años. Sin embargo, cuando digo esta frase aparecen en mi mente dos palabras de las que he sido consciente muchas veces en mi vida: tragedia y oportunidad. Cuando surgieron estas dos palabras, recordé un cuento que les quiero transmitir porque refleja cómo comienza esta historia. Un indígena me dijo un día: “En una habitación muy pequeña había sobre una mesa una moneda grande que brillaba intensamente. Era imposible no verla. La moneda decía la palabra *tragedia*, y todo aquel que la miraba confirmaba que lo que se vivía en el pueblo en esos momentos era una tragedia. Todos lo sentían así, y sufrían porque no le veían salida. Un día entró a la pieza un adolescente

que miró la moneda y, a diferencia de todo el pueblo, la tomó entre sus manos y la dio vuelta. Grande fue su sorpresa cuando descubrió que al otro lado tenía inscrita la palabra *oportunidad*. La dejó de ese lado, boca arriba, y todo el pueblo empezó a trabajar para ver qué podían sacar de aquella experiencia, a todas luces tremenda”.

Esa historia vino a mi mente y me dije: “Vas a elegir nuevamente en tu vida quedarte con la oportunidad, y vas a hacer lo que siempre has hecho: estudiar”. Necesitaba entender qué era lo que pasaba, así que partí investigando sobre todas las pandemias registradas, durmiendo muy poco, y notando que en mis redes la gente me pedía cada vez más atención y sesiones de contención frente al proceso.

Debo aclarar que yo había jurado que nunca en la vida iba a atender a un paciente por internet. Me parecía frío, distante y poco efectivo. Nunca digan nunca, porque me cayó encima toda esa gran cantidad de prejuicios y creencias que tuve que cambiar y que no solo me permitieron empezar a tener ingresos, sino también conocer gente maravillosa. Tuve que aprender a manejar los llantos, los silencios y enojos de otra forma. Yo soy muy de tocar, y viendo a través de una pantalla, que recién empezaba a utilizar, con ciertas dificultades, era un desafío enorme contener.

Cuando comencé con el estudio diario de todo lo que la pandemia implicaba para el mundo, decidí empezar a activar mis redes de afectos cultivadas durante

treinta años de profesión tanto dentro como fuera de Chile. Esto llevó a que, desde abril del año 2020 hasta ahora, todos los días me informan desde la mayoría de los países lo que pasa dentro del mundo hispano, que ha sido mi casa de estudios durante mi vida tanto en el plano emocional como social. Esto me ha permitido ir convirtiendo a un lenguaje más accesible la extensa información que manejo y que es la que voy a compartir con ustedes en este viaje. Quizá se pregunten qué tiene que ver esto con el amor propio y con el amor hacia los otros. Pues todo, porque sin esa elección, que se centró en valorar mi capacidad de reinventarme y volver a empezar, nada de esto hubiera sido posible.

Ahora, volvamos a ustedes: ¿qué hicieron y qué les pasó cuando tomaron conciencia de la pandemia? ¿Con qué lado de la moneda se quedaron y cómo empezaron a caminar con esta nueva experiencia que para todos era nueva y desconocida?
