

Desafíos



Gra Fernández

Hola...

Hoy me desperté con un desafío hermoso en la cabeza: regalar algo mío, y regalárselo a todos los que están en mi vida o de alguna manera han estado en algún momento.

¿Y qué más mío que mis textos? Los que escribo en el blog, los que están en mis libros, los que publico a veces en Facebook. Eso es lo más mío. Y eso es lo que vas a encontrar acá.

Es una selección de textos de mi blog, y un par de poesías. Tal vez los leíste; no importa, hoy quiero regalártelos en este formato distinto: un pequeño libro digital.

¿Por qué digo que es un desafío? Porque los que me conocen bien saben que me cuesta mostrarme y hablar de lo que hago.

A ese "perfil bajo", mi querida amiga la escritora Cristina Loza lo definió así: "Fernández, tu perfil es tan bajo que es enano."

Desde que me dijo eso, cuando tomo coraje y me muestro mi perfil enano crece un par de milímetros. Pero todavía es muy chiquito...

Una tarde fantástica que compartí en estos días con Lorena Martínez, una colega coach con la que proyectamos hacer algo juntas, me terminó de convencer de que tengo cosas buenas para dar, y las quiero dar con todo mi ser. Y para eso... ¡necesito que me vean y me registren!

Soy coach ontológico. Escribo. Tengo un libro de humor y autoayuda editado en papel y en formato digital: [Manual de instrucciones para Recién Separadas](#). Y una novela, [Como las uvas](#), también disponible en edición digital.

Tengo una web hecha a pulmón: www.grafernandez.com

Doy talleres de escritura vivencial, empoderadores y terapéuticos.

Así que acá estoy, feliz por cumplir este desafío que me movilizó a armar de una sentada este librito y regalártelo. Gracias por recibirlo. Si te gusta, lo podés compartir con quien quieras. ¡Es tuyo!

Con amor...



Gra Fernández
Coaching, escritura y más



Desafíos

Publicado en [noviembre 2, 2019](#)

A veces me enojo por mi inconstancia, por mi falta de compromiso conmigo misma. Me enojo por no hacer más, por no ser productiva. Por las miles de ideas que dejo morir antes de que asomen los primeros brotes. Miles de semillas que podrían convertirse en árboles o en matas floridas, pero que no alcanzan a germinar.

En esos momentos, cuando me enojo, quisiera tener solamente una idea, para enfocarme en ella y ponerme a trabajar duro hasta hacerla realidad. Pero tengo muchas, y a la hora de elegir por dónde empezar me eternizo en la duda. O me entusiasmo con alguna y antes de dar los primeros pasos, mi entusiasmo se desinfla. O doy los primeros pasos, y la impaciencia por ver los resultados me hace abandonar. O veo algunos resultados y me frustró porque no son los esperados, o no alcanzan. Y como telón de fondo, esa voz interior traicionera que dice una y otra vez, como un eco:

Ya lo hicieron otros antes que vos.

Hay otros que lo hacen mucho mejor.

Sos invisible, no te registran.

Te falta entrenamiento.

Te falta pasión.

No tenés los contactos necesarios.

No tenés zapatos presentables.

No entendés cómo funcionan las redes sociales.

No podés.

No sabés lo suficiente.

No tenés el carisma suficiente.

No tenés el talento suficiente.

No... No... No...

Hasta que me canso de remar en ese mar de olas en contra que se va creando en mi cabeza, respiro hondo y empiezo a confrontar con la voz traicionera para ver si consigo callarla. Y sale, más o menos, algo así:

Ya lo hicieron otros antes que vos... pero no lo hicieron como lo puedo hacer yo.

Hay otros que lo hacen mucho mejor... pero no se trata de hacerlo mejor que ellos, sino de hacer lo mejor que puedo hacer yo, y hacerlo a mi manera.

Sos invisible, no te registran... ¿Para quién soy invisible? ¿Para quiénes quiero ser visible? ¿Qué estoy dispuesta hacer para dejar de ser invisible y que me registren?

Te falta entrenamiento... ¿Comparada con quién? Si no estás conforme, Fernández (cuando me quiero movilizar, me digo así, “Fernández”), entrenate más.

Te falta pasión... Mentira. Cuando te apasionaste de verdad por algo, no hubo dudas. ¿No será que eso en lo que no ponés pasión no va con vos, con tus valores, con lo que querés para tu vida?

No tenés los contactos necesarios... Mmmm, empezá a hacer una lista de amigos, vecinos, conocidos, personas a las que podés llegar a través de otras, y vas a ver cómo aparecen. No te faltan contactos, te falta encontrar una manera de llegar a ellos con la que te sientas cómoda.

No tenés zapatos presentables... Fernández, ¿podrías buscar una excusa más inteligente? Por favor... ¿Quién te va a mirar los pies, si te das permiso para brillar?

No entendés cómo funcionan las redes sociales... Buscá ayuda, investigá, tené paciencia para entender. O no las uses más. O usalas como más te guste, sin hacerte rollo sobre cómo deberías usarlas.

No podés... Hasta que no pruebes, no vas a saber si podés. Recordá las veces que pudiste, cómo te sentiste, qué pasó con vos al ver que podías.

No sabés lo suficiente... No tenés el carisma suficiente... No tenés el talento suficiente... ¿Comparada con quién? ¿Qué opinan sobre esto los que te conocen? ¿Cuánto sería “lo suficiente”? ¿Cuándo vas a saber “lo suficiente”? ¿Lo suficiente para qué, para quién?

A veces alcanza con ese análisis para enderezar el rumbo y seguir avanzando. Pero a veces no. Como ahora.

Entonces profundizo, y me empiezo a cuestionar si de verdad quiero lo que digo querer, o es algo que me impongo para no desentonar con el afuera. Con lo que se supone que hay que hacer en este mundo VICA: volátil, incierto, cambiante y ambiguo.

¿Pará qué quiero hacer eso que me digo que quiero hacer, o que tengo que hacer, o eso que pretendo imponerme? Esa es la pregunta del millón. Y sigo insistiendo, sigo incomodándome, hasta que la respuesta aparece y una voz amorosa, la del corazón, me dice:

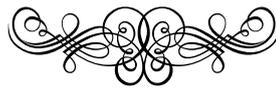
No te impongas desafíos. No te inventes desafíos.

Dejalos llegar, instalarse y hacerse lugar adentro tuyo hasta que lo ocupen todo y se adueñen de todo. Que hagan lo que quieran con vos, que pongan tu casa patas para arriba, que desacomodan tus horarios y te hagan escribir a las 4 de la mañana, o acostarte al amanecer, o bailar al son de una música imaginaria en una habitación a oscuras antes de irte a dormir. Dejalos madurar como una fruta al sol, no los arranques verdes. Cuando hiciste eso, funcionó. Cuando el desafío tuvo tiempo de

leudar y cocinarse a fuego lento adentro tuyo, funcionó y no te paró nadie, ni vos misma.

Quedate quieta y en silencio, acumulando fuerzas para cuando llegue ese desafío que te quite el aire, que te quite el sueño, que te haga brillar los ojos como si te hubieras enamorado y que te haga decir con vos firme: allá voy, cueste lo que cueste y caiga quien caiga. Allá voy.

Voz dulce y profunda de mi corazón... Cuánta falta me hace escucharte, hoy...



Nota:

Y la voz del corazón se hizo escuchar...

Hoy, 20 de diciembre de 2019, amanecí con la idea de este librito de regalo. Fue un desafío que me cayó del cielo, no lo busqué, simplemente llegó y me movilizó de tal manera que fue inevitable hacerlo. Me senté en la compu y lo armé de un tirón. Le estoy dando los últimos retoques. Son las 11 de la noche y no he comido nada desde el mediodía... ¡Pero valió la pena!

Y a la miércoles el perfeccionismo que me hace dar ochocientas vueltas. Sale como está, y sale con fritas. Bien de entrecasa.

Prometido a mí misma.



Ser o no ser... intenso

Publicado en [junio 27, 2019](#)

Hay una palabra que se ha puesto de moda para designar a los que se pasan de la raya, o tienen una forma exagerada de reaccionar, o son trasgresores, o son muy histriónicos, o son acelerados, o tienen personalidades avasallantes.

Fulanito es “intenso”. Fulanita es “intensa”.

De repente, el mundo se ha llenado de personas “intensas”, cuando hasta hace un tiempo lo único intenso era el olor a café recién molido, o un perfume francés, o un encuentro cuerpo a cuerpo de esos que te dejan sin aliento y con las piernas flojitas.

Nadie sabe muy bien lo que quiere decir ser “intenso”, pero la palabra es un comodín que encaja a la perfección cuando no se quiere decir lo que realmente se piensa, o cuando decirlo sería una descortesía... o casi un acto suicida.

Para donde uno mire, hay alguien “intenso”. Y en la nebulosa de la “intensidad”, en el mismo lodo y todos manoseados como diría Discépolo, podemos encontrar cualidades que antes tenían nombres definidos, que no dejaban lugar a ninguna duda.

Hoy, en cambio...

No tenés un carácter de mierda; sos “intenso”.

No sos denso, pesado, machacón, picaseso, imbankable; sos “intenso”

No sos un celoso patológico; sos “intenso”.

No sos caprichoso; sos “intenso”.

No sos un maniático insoportable de la limpieza, del orden, de la comida naturista, de la ecología, del deporte o de lo que sea; sos “intenso”.

Es “intenso” el que se levanta a las seis de la mañana con las energías de un huracán y pone la música a todo volumen, baila zumba, se toma un licuado de pepino, palta, manzana y perejil, se come seis huevos fritos y después se da una ducha helada.

Es “intenso” el que quiere hacer el amor tres veces por día, todos los días.

Es “intenso” el controlador, que no le pierde pisada ni al gato y pretende que todos hagan su voluntad.

Es “intenso” el que ante la menor provocación responde puteándote de arriba abajo.

¿De dónde salió tanta intensidad?

Creo, se me ocurre, que salió de las ganas de ser glamorosos, o de estar al lado de alguien glamoroso. Es que no es lo mismo decir que alguien es “intennnnnso” así, estirando la n, entrecerrando los ojos y poniendo voz de radioteatro, que decir entre dientes “es un hinchapelotas”. El “intenso”, gracias a los múltiples significados que puede tener ese adjetivo, se convierte en alguien interesante, rodeado por un halo de misterio. ¡Y de glamour!

Decirle a alguien que es “intenso” es como regalarle cinco minutos de fama... aunque más no sea entre los vecinos del barrio. El “intenso” se agranda cuando le dicen así, se siente importante, único. El más mejor. Es una palabra adictiva, y para que se la sigan diciendo busca superarse a sí mismo, y ser todavía más intenso.

Pero no todos los intensos, son tan intensos. Los hay moderados, y hasta hay algunos adorables por su entusiasmo contagioso, su optimismo, su alegría de vivir, su vocación de servicio, sus ideales, sus utopías, su pasión para hacer realidad sus sueños. Conozco unos cuantos, y los amo.

Y también estamos los intensos de incógnito. Los que huimos del exceso en todas sus formas. Los que andamos por la vida silbando bajito, disfrutando pisar hojas secas y escuchando el canto de los pájaros. Los que ponemos paños fríos, curitas, vendajes, en cuerpos y almas machucados, en lugar de andar machucando a los demás con nuestra “intensidad”. Los que andamos en puntas de pie cuando el otro necesita descansar, y velamos su sueño. Los que no necesitamos controlar a nadie, ni competir con nadie, ni ser mejores que nadie, ni sentirnos distintos o especiales.

Los que somos intensamente felices, amamos intensamente y nos entregamos intensamente sin hacer ruido.

Los que a nuestra manera también somos intensos como un perfume francés, o como el olor a café recién molido... pero casi nadie se da cuenta.





Yo soy, yo valgo, yo puedo

Publicado en [febrero 27, 2019](#)

Ayer cumplí 59 años.

Venía desde hacía unos días, o un mes, medio machucada. Como esas frutas que en la verdulería vas dejando de lado cuando elegís las más lindas, las que están sanas, sin marcas. Así me venía sintiendo. Sin ningún motivo especial, ideas mías nomás. Me había atacado la inseguridad pisciana, esa que me tira para abajo cada tanto y me dice “no podés”, “no estás a la altura de las circunstancias”, “no lo vas a hacer bien”.

Hasta que recibí los primeros abrazos, los de mis amores que están más cerca, y empecé a leer los saludos en Wasap, en Facebook. Cuántas cosas lindas me dijeron... qué hermosos mensajes... y cuánto para agradecerle a los que me escribieron:

por estar ahí, por lo que compartimos, por lo que vivimos juntos...

Cómo nos valida el amor. Cómo nos levanta y nos impulsa a ir por más, a morder la vida como si fuera un gigantesco alfajor de chocolate Riochoc, esos que hacen Elsa y Nori, mis amigashermanas. Morderla con placer, para saborearla, para dejarla que se disuelva en la boca y recién después, tragarla.

Porque con amor, la vida es otra cosa.

Y qué valioso es que te digan que te quieren... No para inflar el ego, sino para saber que el otro está, que te aprecia por lo que sos. Y que le sirve o le hace bien lo que le das.

Anoche, en el silencio de mi casa antes de irme a dormir, mientras leía los últimos mensajes pensaba: esa sos vos, eso es lo que das, ¿qué más necesitás para entenderlo?

Hoy me levanté con la respuesta: creérmelo. Necesito eso; creérmelo en serio.

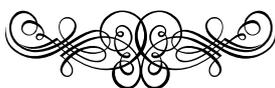
No para agrandarme, sino para multiplicar el amor a mi alrededor. Y para contrarrestar la inseguridad pisciana, para vivir una vida plena, para seguir dando lo mejor de mí, para no compararme con nadie, para dejarme crecer las alas sin miedo, para hacer las cosas a mi manera y para tener la sabiduría de elegir la mejor manera de hacerlas.

Yo soy. Y soy amor. Y vine al mundo a dar amor.

Yo valgo. Por lo que soy, nada más que por eso.

Yo puedo. Puedo porque soy, y porque valgo.

¡Bienvenidos los 59! Y a seguir sembrando y cosechando amor.





Desapego

Publicado en [enero 2, 2019](#)

Entre el 31 de diciembre de 2018 y el 1 de enero de 2019, ahí, en ese minuto colgado del almanaque en el que levantamos la copa para brindar, terminé de entender el significado de la palabra desapego.

El 31, como siempre hacemos desde hace cuatro años, fuimos con mi hermana a cenar con mamá y los abuelos en el geriátrico; faltaba mi hija, que estaba en Ushuaia. Los viejitos cenan temprano, así que a las 20 estábamos de vuelta. Después cené liviano con mi hermana, que se caía de sueño porque había trabajado todo el día y se fue a dormir apenas pasadas las 23. Como las dos estamos más allá de las convenciones sociales, el brindis quedó para el día siguiente.

Y me quedé sola conmigo misma. Lo de sola es una manera de decir: físicamente estaba sola, no había nadie en la casa, pero me sentía rodeada de amor, de gente querida.

Y entonces, en el tiempo que faltaba para terminar el año, volví a hacer mi balance del 2018, de todo lo bueno que viví, y

me dediqué a agradecer el cariño, las risas, los abrazos, los aprendizajes y todo lo compartido con tantas personas: la familia de sangre y del corazón, los viejos amigos, los nuevos, los alumnos de la ECOA, los compañeros de equipos, y a bendecirlos a todos, los que están cerca, los que están lejos, los que por alguna razón decidí que es mejor que estén lejos, los que ya no están, los vecinos, los amores de cuatro patas...

Y las bendiciones se fueron extendiendo como las ondas que se producen en el agua cuando tiramos una piedra, hasta abarcar a toda la humanidad.

Y me convertí en gratitud. Y fui bendiciones. Y fui paz. Y fui aceptación. No extrañaba a nadie, no necesitaba estar con nadie, porque mi corazón estaba tan lleno de amor, tan lleno, que no me hacía falta nada más.

A las 12, salí a la galería y brindé con mis perras. Estaban felices mis negras bonitas, como si entendieran... Y brindé por todos los que quiero y me quieren.

Por primera vez en muchos, muchos años, no hubo lágrimas contenidas por los que no están, no hubo ausencias que duelen ni lugares vacíos.

Y entendí que eso era el desapego. Pero no fue un entendimiento racional, no. Lo viví, lo sentí en el cuerpo, en el alma.

Dejar que las piezas se acomoden solas, y amigarse con la incertidumbre.

Vivir la perfección del momento que se basta a sí mismo para ser perfecto.

Ser consciente plenamente del presente, aquí y ahora, sin lamentarse por lo que no fue y sin expectativas sobre lo que vendrá.

Amar desde el amor, no desde la necesidad del otro.

Amar con todo el corazón, con la libertad como único lazo entre el otro y yo.



Los caminos de la vida

Publicado en [septiembre 10, 2018](#)

Hoy me desperté pensando en la vida. En cómo la transitamos. En cómo elegimos, o no, transitarla. En cuánto y hasta dónde podemos elegir, y cuánto hay de sorpresa, o de inevitable.

Es inevitable, por ejemplo, morirse. En algún momento nos vamos a morir.

Supongamos que la vida es un camino y que al final, está la muerte. Paradita al final te está esperando ella, la Parca, con su capucha y su guadaña afilada. Terrible. Deprimente... Pero una verdad irrefutable.

Tenemos la certeza de que en algún momento nos vamos a morir. Pero no sabemos cuándo.

Porque puede que la Parca esté a 10.000 kilómetros, y que llegues con el motor fundido y la última gotita de nafta en el tanque... pero también puede ser que esté a la vuelta de la esquina. Al final del camino lo decide ella, no vos. Y yo tampoco, y eso nos hermana, de alguna manera.

Si todavía te quedan ganas de leer, seguí leyendo.

Supongamos, te decía, que la vida es un camino. Y que vos creés que podés elegir las condiciones del camino. Lamento decirte que no. O que a veces sí, y a veces no. Y que aunque vos elijas ir por una autopista, de repente la autopista se te va a convertir en un camino angosto de montaña sin que lo puedas evitar. O un sendero muy escarpado. O a la vuelta de una curva te vas a encontrar con un río sin puentes y vas a tener que esperar que alguien venga en un bote y te cruce hasta el otro lado. Eso sí, en el bote no vas a poder cargar el Audi espectacular cero kilómetro con el que venías a mil por la autopista. Vas a tener que subir con lo puesto, nomás. Es que así es el camino. Imprevisible.

Supongamos que vos no querés sorpresas y buscás la ruta más segura. Y la encontrás. Es una autovía de diez carriles (de ida, nomás, porque en la vida no hay vuelta atrás, acordate), totalmente iluminada, el asfalto una mesa de billar, lisito... Te subís al Audi, te ponés el cinturón de seguridad, verificás que todo esté en orden, y allá vas. Respetás los límites de velocidad, porque sos un conductor consciente. Nada de locuras. Música, buena compañía, el viaje perfecto. Y de repente, niebla. Mucha niebla. O una tormenta de tierra. Y no ves un carajo, y te estampás contra el camión que iba adelante tuyo. Y recién ahí, si zafás, descubrís que hay cosas que no elegís y que no podés controlar. Descubrís que nunca, nunca en tu vida, vas a estar cien por ciento seguro de nada, hagas lo que hagas.

Supongamos que no hay niebla ni tormenta de tierra. Supongamos que sos hombre y te gustan las mujeres, porque si nos metemos en cuestiones de género la escritura se me complica; imagináte a los personajes con el género que más te guste, el género no importa porque estupideces hacemos todos. Supongamos, decía, que vas devorando kilómetros de lo más feliz, y que te detenés a cargar combustible, ir al baño, comer algo, esas cosas que uno hace cuando viaja. Pero sucede que mientras vos estabas haciendo esas cosas, tu compañera de ruta se fija en un melenudo que está parado al lado de una

camioneta destartalada, el tipo le hace señas con la cabeza, y la mujer de tu vida se baja del Audi, se sube a la camioneta, y justo cuando vos estás volviendo al auto ves que te saluda por la ventanilla y se va. O por ahí, ni te saluda, se va nomás.

Pero, ¿cómo puede ser?, te preguntás. Si venía de lo más cómoda en un Audi, cómo se va a ir con el melenudo de la camioneta destartalada. Vos estás limpito, olés a perfume francés, y ella se va con ese melenudo que seguro tiene olor a chivo. ¡Está loca, esta mina! No señor, esto no va a quedar así. Te subís al Audi, ponés primera, ruge el motor y allá vas, dispuesto a recuperar lo que es tuyo. Y a recuperarlo como sea. Pasás la camioneta y te le cruzás adelante, y frenás. Los frenos de la camioneta, lamento decirte, no funcionan como los del Audi, así que te llevan puesto, la camioneta da varios tumbos y terminan todos enyesados en la terapia intensiva de un hospital. Y encima, ¡ella ahora te odia! ¡Ella está sufriendo por el melenudo, no por vos!

Entonces, con mucho dolor (porque te duele todo, el cuerpo y el alma) descubrís que nunca, nunca en tu vida, vas a poder controlar a nadie, hagas lo que hagas. Y que a veces el premio se lo lleva otro, aunque a vos te parezca que no lo merece y vos sí te lo merecés.

Y así vas por el camino de la vida, descubriendo cosas. Aprendiendo cosas. Algunas las aprendés con dolor, otras con placer y alegría.

Hasta que, en algún momento, bajás un cambio y empezás a mirar el camino con otros ojos, y empezás a prestarle atención a lo que el camino tiene para darte. Observás las flores que crecen al costado, las piedras, los árboles. Observás a los que viajan con vos en el mismo auto, a los que van en colectivo, en moto, en bicicleta, caminando. Y seguís descubriendo y aprendiendo cosas. Aprendiendo de todo, y de todos.

Ahora ya sabés que la autopista se puede convertir en un camino de ripio, y que podés encontrar ríos que te corten el paso. Ya lo sabés y te relajás, te entregás a la experiencia de enfrentar lo desconocido, lo incierto.

Hasta que un día hacés una mala maniobra y quedás empantanado. Metido en el medio del barro. Y no podés avanzar. Entonces te olvidás de todo lo aprendido y empezás a quejarte de lo que te está pasando y a echarle la culpa a los que deberían mantener el camino en condiciones. O te enojás con vos por haberte comprado un Audi en lugar de una 4X4. Hasta que descubrís que pensar así no te sirve para salir del barro, y empezás a pensar qué podrías hacer para cambiar esa realidad. Probás poniendo ramas y piedritas debajo de las ruedas, pero no hay caso, el barro parece chocolate líquido y el auto se entierra cada vez más.

¿No se te ocurrió pedir ayuda? Mirá a tu alrededor, allá lejos hay un tractor, están arando un campo... *¿Pedir ayuda? ¡No, yo puedo solo, yo soy fuerte, ayuda piden los débiles!* En fin, vos te lo buscás. Reventá como un sapo (eso decía siempre mi mamá) tratando de mover el auto, si eso te hace feliz...

Resumiendo: podemos elegir hacia dónde queremos ir, con quiénes y a qué velocidad, pero el estado del camino está fuera de nuestro control. No sabemos cuándo va a llover, cuándo se termina la autopista y empieza el ripio. No hay certezas de bienestar permanente.

Lo que sí podemos elegir es qué hacer con lo que nos toca. Cómo transitar el camino. Cómo mejorarlo, embellecerlo, cuidarlo, para mí y para el otro, para el que va conmigo o el que viene atrás. Podemos elegir caminar solos o juntarnos con los otros y construir puentes, paradores, lugares donde reponerse y descansar.

En algunas partes del camino el dolor es inevitable, pero podemos elegir, no sin esfuerzo, cómo transitar ese dolor. Y también podemos elegir cómo construir la felicidad, cómo construir (en lo que nos toca) nuestras relaciones; podemos elegir qué hacer, qué decir y cómo hacerlo y decirlo.

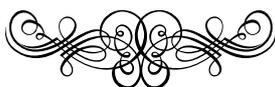
Porque la vida no es un callejón sin salida: al final del camino, está la Parca, sí, pero no es un callejón sin salida. No estamos atrapados y no estamos solos, tenemos opciones, posibilidades, senderos alternativos para explorar, mucho

para disfrutar y mucho para aprender antes de soltar el último suspiro, y antes de recibir el último adiós.

Y sabiendo lo que nos espera al final... No sé vos qué vas a hacer, pero yo elijo caminar en paz, y amar, amar mucho, y dar lo mejor de mí. Elijo valorar cada regalo de la vida, por más chiquito que sea. Elijo apreciar la grandeza del otro, ver su potencial, creerlo capaz de superarse. Elijo la esperanza. Elijo agradecer y retribuir, porque sé lo que valen, los abrazos, las palabras de aliento y las muestras de cariño que recibo.

Y elijo caminar en lugar de correr. El Audi es muy cómodo, pero sé que a pie descubro cosas que si fuera más rápido, no vería. La flor al costado del camino. Una mirada, un gesto. Elijo ir al encuentro de la Parca a paso lento, maravillándome ante el misterio de las cosas simples, de lo que parece insignificante.

Elijo vivir con curiosidad, con ganas de aprender. Y elijo aprender para vivir mejor.





¿Quién sos?

Publicado en [marzo 5, 2017](#)

Quién sos cuando nadie te ve, cuando nadie te dice lo que tenés que hacer.

Quién sos a la noche, cuando te vas a dormir y te quedás solo con la almohada.

Quién sos a la mañana, cuando te mirás al espejo y ves la cara con que vas a empezar el nuevo día.

Quién sos sin tu apellido, tus parientes, tus amigos, tus cosas, tu ropa, tus títulos.

Quién sos con hambre y frío, con tus derechos vulnerados, con necesidades insatisfechas. Fuera de tu zona de confort.

Quién sos cuando juzgás y condenás al otro, cuando no tenés compasión, cuando mezquinás los abrazos y las palabras de aliento.

Quién sos cuando estás pendiente de la imagen y el qué dirán.

Quién sos en el triunfo y en la derrota.

¿Sos vos, ese es tu verdadero SER, o estás siendo lo que querés que el otro vea, lo que te hace sentir más seguro, lo que elegís mostrar porque te conviene?

¿Sos vos, o te escondés detrás de una máscara por miedo a que te lastimen?

¿Sos vos, o necesitás un guión, un escenario y los aplausos del público para sentir que sos alguien?

¿Quién sos?

Quién sos en la tormenta, cuando el viento arranca los árboles de cuajo. Cuando a tu alrededor todo se derrumba.

Quién sos cuando amanece después de la tormenta.

Quién sos cuando el dolor o la alegría te hacen explotar el corazón.

Quién sos cuando te desnudás hasta quedarte sin piel. Cuando te entregás hasta el hueso.

Quién sos cuando amás, cómo amás, hasta dónde amás.

Quién sos para el otro. Quién sos para vos.

Quién sos cuando das, cuando recibís, cuando agradecés.

Quién sos en lo más hondo de tu alma. A solas con vos mismo. Cara a cara. Sin excusas.

Sin nada ni nadie que te salve de mirarte y de verte.





Sábanas viejas

Publicado en [mayo 19, 2016](#)

Me gustan las sábanas viejas, esas que se amoldan suavemente al cuerpo sin deslizarse y sin arrugas. Las que están casi transparentes o a punto de romperse, pero todavía no se han roto. Las que han conocido durante años mis sueños, mis pesadillas, mis ganas de seguir durmiendo un rato más, mis enfermedades y mis noches de amor. Las que han ido perdiendo el color poco a poco tendidas al sol, desplegadas al viento como velas sin mar.

Me gustan las sábanas nuevas, con su apresto insolente y su textura apretada. Me gusta el pliegue como trazado con regla que se marca al doblarlas hacia afuera, por sobre la frazada. Me gusta sentirlas sobre la piel, son como una caricia masculina, firme, que no quiere pasar desapercibida. Las sábanas nuevas tienen un aura de opulencia, de buena vida, de placer recién estrenado.

Todavía no he probado la experiencia mayúscula, esa que según dicen es la síntesis perfecta entre lujo y sensualidad.

Las sábanas de raso. Me imagino resbalando en la fría suavidad de unas sábanas de raso y se me pone la piel de gallina, y se me alborotan las hormonas. Las tendría de todos los colores: azules para soñar sueños mansos, verdes para sentir que ruedo sobre el pasto, amarillas para atesorar el calor del sol, rojas para las noches de invierno, blancas para sentirme una reina y violetas o negras para hacer el amor.

Me gustaban las sábanas de la Tata, de algodón y con olor a naftalina. Llegar a Rosario y acostarse en la cama de plaza y media con elástico de metal y colchón de lana que se hundía en el medio, arropada por las sábanas y las colchas pesadas que la abuela sacaba de lo más profundo del ropero, es uno de los recuerdos más queridos de mi infancia.

El resto de las sábanas, las ajenas, las de los hoteles, no me gustan, porque entre sus hilos guardan restos de sueño, suspiros y lágrimas de vaya a saber quién. No me inspiran confianza y no se amoldan a mi cuerpo como mis sábanas viejas, ni tienen el encanto de las sábanas nuevas aunque a veces lo parezcan. Debajo del perfume a suavizante se les adivina el olor a otras pieles, y es como dormir acompañado por extraños.

No es que tenga nada contra los extraños, aclaro. Pero a la hora de dormir, prefiero elegir quien me acompañe, ya se trate de un ser vivo o un recuerdo.

Debe ser por eso que me gustan las sábanas viejas: porque entre sus hilos gastados todavía conservan el aroma de alguien que, aunque ya no se lo añora ni se lo desea, es grato recordar que alguna vez estuvo ahí, en mi cama, entre mis sábanas.





UBUNTU

Te miré a los ojos
y encontré tu humanidad.
Tu poderosa y frágil humanidad expuesta, desnuda.
Te miré a los ojos
y mi humanidad se reconoció en la tuya
y tembló de emoción
y se entregó al asombro, al descubrimiento,
a la alegría de saber que teníamos tanto en común
aunque fuéramos distintos.
Te miré a los ojos
y cuando me vi reflejada en ellos
elegí dejarte lo mejor de mí
para desafiarte a dar lo mejor de vos.
Elegí ser luz, caricia, sonrisa,
pasión y poesía, libertad y paz.
Y acá estoy,
vulnerable, imperfecta, inacabada, como vos.
Irrepetible, única, como vos.
Poniendo cuerpo y alma en este abrazo estrecho
en el que todos somos uno, y somos todos.

(Diciembre de 2016, dedicada a mis compañeros de formación como coaches en la ECOA)



Como las uvas

Me asombro de asombrarme, todavía.
Me miro de reojo en el espejo
y siento que me espía
una mujer con la mirada triste
y una mueca indecisa
(tal vez desilusión, tal vez cansancio).
Voy hasta la cocina,
me preparo un café, me siento un rato
con la taza caliente entre las manos.
Pienso. ¿En qué? ¿En quién?
En todo. En nadie. En mí...
Y me asombro de haber cambiado tanto
y de tener, aún, la misma cara.
Me asombro de encontrarme, de repente,

creyendo en todo y sin creer en nada.
Y es así que descubro
que no tienen sentido las palabras
ni las explicaciones
en esto de estar viva. Empecinada
e inevitablemente viva. Y asombrada.
Sintiendo como el mundo se ha mezclado
con mi sangre, doliéndome en las venas,
en el pecho, en los ojos, en las manos.
Sintiendo que la piel se me desprende
y cuelga hecha jirones
y ya no me protege. Y tengo frío.
Y es mío el frío de la muerte ajena
el cansancio de todos los cansados
la desesperación y la impotencia
de los desesperados
la culpa del culpable arrepentido
y la vergüenza de los inocentes.

Yo creía
que crecer era como endurecerse
como volverse firme
y estirarse hacia el sol como los árboles...
y estaba equivocada.
Crecer, y madurar, es ablandarse
como las uvas, como las ciruelas,
es encontrarse, un día,
necesitando reventar la cáscara
para desparramar nuestras semillas:
los hijos, las ideas,
las palabras, las obras.
La alegría que nace desde el fondo del alma.
El amor.
El perdón.
Y la esperanza.

Y para terminar con una sonrisa... ¡el humor!



Apología de los pelados

Publicado en [agosto 30, 2008](#)

Hoy tomo la palabra en defensa de esos nobles caballeros que, aceptando su destino, caminan por la vida sin nada que decore sus cabezas. Me refiero a los pelados que se asumen como tales.

Un pelado asumido es como un himno a la virilidad. Fijese usted, si no, como camina. Tiene el porte soberbio de un noble de rancia estirpe, la mirada desafiante de un gladiador romano y la belleza adusta de una estatua griega. “El pelado” es un hombre de armas tomar. Un tipo que va al frente, que no oculta sus miserias.

Un superhéroe capaz de las hazañas más inverosímiles: hay que ser muy valiente para enfrentarse a un madrugón de cinco grados bajo cero con las orejas al aire y el cerebro casi, casi, al descubierto. O para calcinarse bajo el tórrido sol del mediodía, sintiendo el crepitar desesperado de los sesos bajo el cráneo al rojo vivo. “El pelado” está limpio de pecados capilares. Su aura brilla, al igual que su cabeza, como la de un infante recién bautizado. Nada de quinchos, jopos truchos ni pelos acomodados con sustancias pegaminosas. “El pelado” es

un rey, y como tal, no acepta más corona que su propia dignidad... o un gorrito de lana, a lo sumo.

Cuando “el pelado” se lanza a la conquista no anda mariconeando haciéndose reflejos, baños de crema ni rastas. Lanza en ristre y calva al viento, arremete como heroico Quijote sin más casco ni plumaje que su masculinidad. ¡Y siempre gana!

Mujeres argentinas: un ejército imbatible de pelados nos espera. No conocen la histeria, son mimosos, masculinos, y no gastan en champú ni nos disputan el cepillo para brushing. Y con sólo dejar que una de nuestras manos resbale por su testa mientras le mordisqueamos una oreja, sabremos lo que es tener a nuestras plantas rendido un león. Sin melena, el león, pero ¿a quién le interesa ese detalle?

Permítame una recomendación: si usted jamás acarició a un pelado, para que no se note esa falencia ensaye desde ahora. Para ello, flexione la pierna izquierda a 45 grados y frótese la rodilla hasta sentir un cosquilleo sensual en la palma de la mano. Cuando encuentre al “pelado” de su vida, este aprendizaje previo le puede resultar de mucha utilidad para vencer ese escozor que nos produce lo desconocido.

Pelados argentinos: no se dejen tentar por charlatanes que les prometen el oro y el pelo: manténgase impasibles y ecológicos, sin conservantes y sin entretejidos. Y recuerden que el hombre es como el oso, cuando más feo más hermoso...

Que el oso sea peludo, es otra historia. Y no viene al caso.





Maderas de Oriente (¿cuento?)

Publicado en [febrero 19, 2008](#)

Imagine el lector la escena del crimen: viernes, reunión de amigas, once de la noche, los hombres de la casa deportados, diecisiete cuarentonas de diversos tamaños y en diversos estados de deterioro físico y mental... disfrazadas de odaliscas.

Metros y metros de gasa cayendo impúdicamente sobre estrías y flaccideces, baratijas tintineando en tobillos y muñecas, todo, todo colgando, telas, cadenas y carnes... y el humo de por lo menos veinte sahumerios dando el toque final a la parodia. Mucha comida árabe: kepe crudo y cocido, niños envueltos en hojas de parra, puré de garbanzos, y otras rarezas más de nombre impronunciable. Según la dueña de casa, nos tenía reservada una sorpresa para la medianoche.

“Mientras no sea un eunuco...”, dijo alguien, en medio de las risas de todas las demás.

A las doce y cuarto llegó la “sorpresa”. Una odalisca auténtica, con un traje de verdad, no un rejunte de trapos como los nuestros. El corpiño bordado con canutillos y lentejuelas sostenía como dos manos avaras el busto altivo, moreno y palpitante, tapizado por una piel de pétalo.

Del corpiño colgaban cientos de moneditas doradas. El vientre al aire, la cintura de raso, tersa y alerta, el ombligo perfecto como la boca de un mínimo embudo. En la cadera, una faja, también con lentejuelas y canutillos y moneditas, y de la faja hacia abajo paños de gasa multicolores, como pañuelos tomados de una punta y cosidos uno pegado al otro, dejando entrever dos piernas de estatua griega. Una diosa. Entró al living bailando como un demonio, oscilando hasta el último centímetro de su cuerpo en un ir y venir de ola, sonriendo y relajada como si zarandearse de esa manera infernal fuera lo más sencillo del mundo y ella lo hiciera desde la cuna.

Hizo un show de media hora. Para no morir de envidia, me concentré en tratar de descubrir que parte de su cuerpo intervenía en cada movimiento. Mi conclusión final fue la siguiente: si lo que mueve son músculos, una de dos, o a mí me faltan cien, o a ella le sobran doscientos. En cuanto al resto de las mujeres, la mayoría, como yo, se había parapetado avergonzada detrás de un almohadón o de un sillón, y no creo equivocarme al afirmar que si hubiéramos tenido a mano una pala, nos hubiéramos enterrado en ese mismo lugar, amortajadas con nuestros burdos trajes.

Y todavía faltaba lo peor. Al finalizar su danza, y levemente agitada, insistió en que bailáramos nosotras. Nos dio unas indicaciones, que la cadera viene para acá mientras la pierna gira para allá, y que las manos siempre como batiendo crema, y los hombros sueltos, y que los brazos para acá pero la cintura para allá, y que la sonrisa, y que los ojos hacia adelante, siempre mirando... *¡y la que te reparió!* pensé al quedarme dura en una posición inverosímil, porque una articulación que yo ni sabía que existía se negó a obedecerme.

Sobreponiéndome al dolor, volví a intentarlo. Eramos diecisiete entusiastas “Maderas de Oriente” (léase troncos, nomás) oscilando como amorfos secarropas mal cargados al compás de una música gangosa. *Odio todo lo árabe, pensé, odio el pachuli, el sándalo, las Mil y una noches, los odio a Alí Babá y a los cuarenta ladrones, odio a Simbad y Aladino, a los Tres Reyes Magos, a los camellos, odio el yoghurt, odio a Lawrence de Arabia, odio a toda la gente narigona del planeta. La odio a esta guacha que me hizo descubrir que me faltan músculos, me sobran años, y nunca voy a poder conquistar a nadie bailándole la danza de los siete velos.*

Pero después de todo, una es una dama. Pasado el papelón de nuestra danza comunitaria, nos sentamos a seguir degustando los manjares y a brindar con un champagne nada oriental. Me acerqué a la odalisca decidida a entablar conversación, aunque debo reconocer que mi perverso objetivo no era otro que comprobar si tenía neuronas. Le pregunté, entre otras cosas, cuantas centurias calculaba que me harían falta para bailar como ella. Me miró como pensando “cuantos milenios, querrás decir” pero en cambio dijo con falsa modestia: “...apenas unos añitos, no es para tanto, tené en cuenta que yo bailo desde los dieciséis y tengo veintiocho... además, soy profesional.” *Que guanaca, pensé. Son doce años.* Dentro de doce años, yo tendría exactamente... cincuenta y tres, y nada en buen estado para mostrar ni para mover.

La impotencia tiene cara de mujer disfrazada de odalisca. La ruin envidia también.

Llegué a casa a las tres de la mañana. Tiré en un rincón el traperío infame con el que había hecho el ridículo toda la noche, con el único consuelo de saber que ni bien me levantara lo quemaría. Mi marido roncaba plácidamente. Me acosté sin hacer ruido, pero igual se despertó.

—¿Cómo te fue...? -me bostezó en la oreja.

—Lindo, gordo... no sabés, había una odalisca...

—¿Mmmmsi? -me contestó, besándome el cuello. Es de los que se despiertan mimosos, el gordo.

—Bailó y todo, no sabés como bailaba...

—¿Mmmmmmsiii? —me contestó, deslizando su beso por mi espalda— ¿bailaba lindo, che?

—Una diosa... —contesté, con un nudo en la garganta.

Y el gordo, mi gordo hermoso, que me conoce de cuerpo entero y hasta los puntos corridos del alma, que me intuye las miserias y me adivina las frustraciones, me tomó entre sus brazos, me besó los párpados, me acarició la nuca y me ronroneó al oído:

—Capaz que ella sea una diosa, no te lo niego. Pero vos sos MI diosa. ¿No te alcanza...?

Me dejó llorar un rato y después me hizo el amor. Con el cuerpo y con el alma, como él sabe, como aprendió conmigo. Me hizo el amor a mí, a mis cien músculos de menos, a todo lo que soy. Y por qué no, a todo aquello que no soy y que nunca podré ser.



Me gusta mucho este cuento, porque es una prueba irrefutable de cómo uno puede sublimar emociones y vivencias con la escritura.

Lo escribí en octubre de 2001. La reunión existió, la odalisca también, y mi envidia, ni hablar. Pero le cambié el final: mientras yo me fui a dormir solita mi alma y rumiando la bronca de ser menos sexi que un palo borracho, a la protagonista del cuento la recibe un marido querendón y comprensivo. Y aunque no lo crean, con pequeños detalles como ése el escritor puede llegar a ahorrarse unas cuantas sesiones de psicoanalista, de parapsicólogo o de lo que acostumbre visitar cuando anda deprimido.

¡Gracias por haber leído hasta acá!



Soy Graciela Fernández.

La Gra, para los que me conocen de toda la vida o desde hace un rato.

Mujer en construcción. Coach. Escritora. Dicho así, o en el orden que prefieras.

Nací el 26 de febrero de 1960 en Rosario (Santa Fe, Argentina).

Piscis (signo de agua) con ascendente en Capricornio (signo de tierra). Agua y tierra. Una mezcla con la que se hacen paredes de adobe, tinajas de barro y personas que fluyen como ríos, pero pueden ser tan sólidas como una montaña.

Cuando tenía 8 años mi familia se mudó a Córdoba capital, de ahí pasamos a Unquillo, el pueblo donde transcurrió mi infancia y mi adolescencia, y desde los 26 vivo en Río Ceballos, una pequeña ciudad de las Sierras Chicas de Córdoba.

Fui una nena tímida y estudiosa que jugaba poco y leía mucho.

Fui una adolescente que tocaba el piano, leía mucho, escribía poesías desgarradoras, usaba jeans desflecados, escotes atrevidos y tacos altísimos, salía a bailar todos los sábados y se enamoraba siempre, siempre, del peor del curso, del rebelde sin causa.

Con los años, evolucioné hasta convertirme en una mujer feliz por convicción, agradecida y sin vueltas.

Amo sin estridencias pero con lealtad a mi familia, mis amigos y lo que hago.

Y sumo, siempre sumo: afectos, experiencias, enseñanzas, que multiplican la capacidad de mi corazón y de mi mente para dar y recibir cada vez más.

Quisiera alcanzar la sabiduría del que escucha sin juzgar, entrega sin medir lo que recibe a cambio y enseña sin mezquindad todo lo que sabe.

Soy una mujer en construcción. No tengo reglas fijas para construirme, voy experimentando materiales, estilos, texturas. Puedo cambiar de idea como si cambiara de ropa interior, no me caso con las ideas, las dejo evolucionar, llegar y partir. Vivo a mi manera, y asumo la responsabilidad de nadar contra la corriente cuando quiero o necesito hacerlo.

Soy escritora por amor a las palabras y lo que se puede conseguir con ellas: conmover, evocar, empatizar, movilizar, apasionar, empoderar, desafiar, construir nuevas realidades, trascender. .

Soy coach para ser protagonista en la creación de un mundo mejor para todos.

Entonces, escribo y soy coach para eso: para empoderar y empoderarme. Para desafiar y desafiarme.

Con amor, y desde el amor.

Con la intención de ser, humildemente, una luz que alumbré el camino en la oscuridad para que alguien vea lo que necesite ver. Un soplo de aire que comience a mover las velas del barco para que alguien vaya donde elija ir. O una mano en el hombro que estimule y acompañe para que alguien se entregue confiado al aprendizaje, a la transformación, y descubra cuánto tiene para dar, cuánto puede lograr, hasta dónde puede llegar si se anima y se lo propone.

Si querés saber más sobre lo que hago...

Mi web: www.grafernandez.com

El blog del Manual de instrucciones para Recién Separadas:

www.rseparada.blogspot.com

Seguime en Facebook: @grafernandezcoach

Escribime: grafer001@gmail.com

www.grafernandez.com



Reescribí tu historia.
Reescribí tu historia.
Reinterpreta tu vida.
Reinterpreta tu vida.

Gra Fernández
Coaching, escritura y más