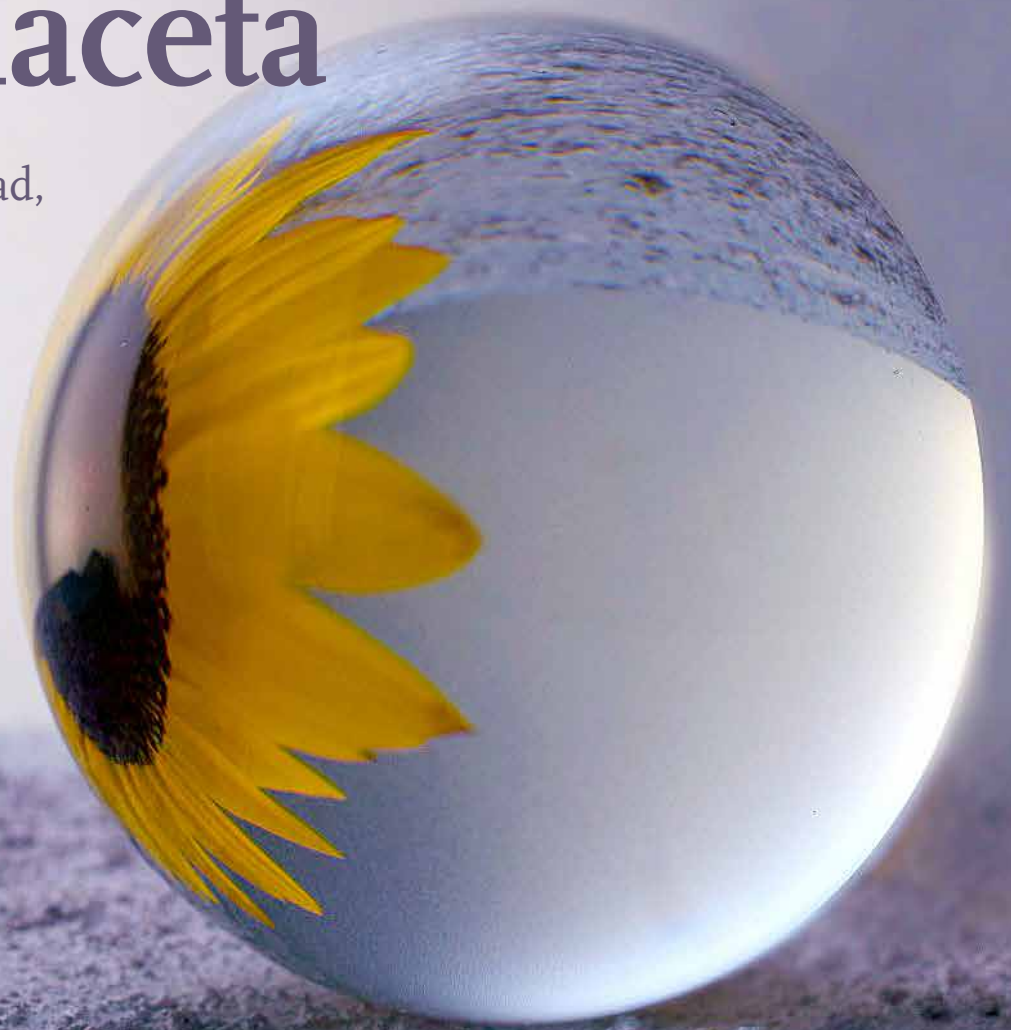




La Felicidad no se da en maceta

Con motivo del día Internacional de la Felicidad, que se conmemora el 20 de marzo, nuestros colaboradores dedican sus relatos a ella

Oswaldo Barrera Franco, Gerardo Galarza, Melissa García Meraz, Francisco Ortiz Pardo, Francisco Ortiz Pinchetti, Ivonne Melgar, Leticia Robles de la Rosa, y Patricia Vega



Arte: María Camacho

Líderes en 'fake news'... ¡y nos parece divertido!

México ocupa el segundo lugar en fake news en el mundo. Lo más grave (como lo hemos visto con Trump y la nueva política caudillista), es que no existe una penalización social por transmitir información falsa, aunque se demuestre, se desmienta. La sociedad lo acepta como divertido y permitido. La solidaridad, particularmente en torno de San Martín, y que son importantes como educadores de valores en los niños.

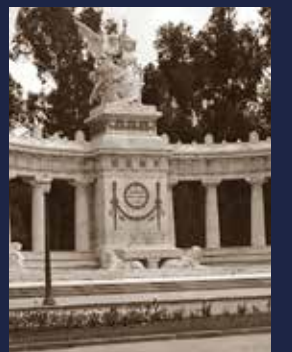
Extralímites | 4 y 5



Entre Benito y Porfirio

¿Por qué Don Porfirio erigió el Hemiciclo a Juárez en plena celebración de las Fiestas del Centenario? la solidaridad, particularmente en torno de San Martín, y que son importantes como educadores de valores en los niños.

Pag | 22





San José Insurgentes
Instituto de Yoga GFU

55 años nos respaldan

¡Atrévete al cambio!,
practica:
Yoga

Alivio del estrés,
mejor respiración
y circulación,
conciencia y paz interior

¡Regresamos
a clases
presenciales!

www.yogasanjoins.com
sanjoins@hotmail.com



Hacer Comunidad

Un tema permanente de *Libre en el Sur* a lo largo de sus casi 22 años de existencia ha sido el de la necesaria participación ciudadana en los asuntos que incumben a nuestra comunidad. Sólo así es posible enfrentar los problemas que nos aquejan y exigir a las autoridades que, en sus respectivos ámbitos de gobierno, atiendan nuestras quejas, demandas y solicitudes. Actualmente, las redes sociales son un instrumento ideal para ese fin. En nuestra demarcación juareense existen ya varios grupos o “chats” que así lo demuestran. Entre ellos está, en la Del Valle y otras colonias adyacentes, el denominado *Enlace del Valle*, que con 660 miembros actualmente ya ha demostrado su eficacia en numerosas ocasiones, particularmente en temas como la oposición vecinal a la instalación de parquímetros en nuestras calles. La verdadera utilidad de estos medios, que ojala proliferen, es en el sentido de ir más allá de las quejas para asumir los temas que nos incumben, como la inseguridad, y hacer comunidad. En la medida que logremos este objetivo, daremos lugar a una organización ciudadana, que en los hechos tenga auténtica representatividad, autonomía y capacidad de movilización. Y por lo tanto sea respetada y atendida.

» DIRECTORIO

Libre en el Sur
Doscientos cincuenta y cuatro
Marzo de 2025

DIRECTOR
Francisco Ortiz Pinchetti
SUBDIRECTOR
Francisco Ortiz Pardo
COEDITOR GRÁFICO
Víctor Durán
duran.victor@hotmail.com
SERVICIOS FOTOGRAFICOS
Agencia Cuartoscuro
ASESORES DE VENTAS
Elena Pardo S.
DISEÑO
Kimera

OFICINAS
Miguel Laurent 15 bis despacho 404,
colonia Tlacoquemécatl del Valle,
alcaldía Benito Juárez, C.P. 03200,
Ciudad de México. Teléfono: 5539 5212 41.

Correo: libreenelsur@gmail.com
www.libreenelsur.mx

Libre en el Sur es una publicación mensual digital editada por Grupo Libre Comunicación, S.A. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Nombre (Indautor) número 050714382500-101. Los editores no son responsables del contenido de la publicidad. Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.

¡FELIZ, FELIZ...!
¿FELIZ?



Suscríbete
por sólo
\$350 pesos
anuales
ENVÍO GRATIS

Adquiere hasta la puerta
de tu casa *Cuartoscuro*, la
principal revista de fotografía
en México y América Latina.

Desde hace casi 30 años la revista
está comprometida con visibilizar la
creación fotográfica en nuestro país
desde una perspectiva independiente.
¡No te quedes sin tu ejemplar!



revista@cuartoscuro.com
teléfono 555211 2607, ext. 106

CUARTOSCURO
AGENCIA DE FOTOGRAFIA Y EDITORA

37 AÑOS DE RETRATAR A MÉXICO

CLASES de DIBUJO

MARÍA CAMACHO | ESTUDIO
www.mariacamacho.com.mx

San Borja y
División del Nte.

5564949660

Miércoles:
5:30 a 8:30

Jueves:
11:30 a
14:00 hrs.



Cinvestav

EXCELENCIA EN INVESTIGACIÓN Y POSGRADO*

EL ORO VERDE

Un equipo internacional, encabezado por **científicos del Cinvestav**, completó en 2019 la **secuenciación del genoma del aguacate**

En los resultados publicados se encontró que **todas las variedades tienen el mismo genoma**, solo que existen alelos o **versiones de genes distintos** en cada una de ellas

LO QUE ENCONTRARON:

22 mil genes empaquetados en 12 pares de cromosomas dan su sabor

Se identificaron los genes

EIN3 y COMT1

que son los responsables de la maduración y el sabor, respectivamente

39%

de su componente genético corresponde a la variedad guatemalteca, el resto es de una variedad mexicana

México

es el centro de su diversidad biológica



Super Tazón

en Estados Unidos se consumen alrededor de

35 mil

toneladas de aguacate durante las 3 horas del partido

Principales productores-exportadores de aguacate a nivel mundial 2022 (en toneladas)

2,529,582

MÉXICO

Exporta 55%

1,090,664

COLOMBIA

Exporta 50.5%

866,457

PERÚ

Exporta 7%

737,201

REPÚBLICA DOMINICANA

Entérate de lo más novedoso de la ciencia en México, síguenos en Conexión Cinvestav



f @ConexionCinvestav
conexioncinvestav
Conexion Cinvestav



www.cinvestav.mx

La Transformación de la Información



Fotos: Especial

POR ESTEBAN ORTIZ CASTAÑARES

Recuerdo que durante el final de mi prepa y parte de mi carrera (1985-1995), existía un mundo en el que la información era valiosa y difícil de obtener.

El conocimiento lo adquiríamos de los maestros, las bibliotecas tenían un acervo con un 95% de libros solo en español. La gran mayoría de los esos volúmenes tenían al menos 10 años de haber sido publicados en el idioma original. Información fresca solo se podía obtener a través de revistas especializadas (si eran extranjeras era prácticamente imposible conseguir); o libros internacionales que era una suerte poderlos encontrar.

Cómo lo sufrí cuando hice mi tesis de licenciatura; el problema iniciaba en la selección de libros técnicos buenos. Muchos de los profesores no lo sabían y uno se tenía que orientar por el instinto para identificar los más completos, claros y actuales, a través de recomendaciones de revistas o comentarios fortuitos de algún especialista. La gran mayoría de los libros de reciente aparición solo se podían conseguir en el extranjero y entonces teníamos que buscar a alguien que viajara y que nos hiciera el favor de comprarlos. Muchas veces, a pesar de las mejores intenciones, no los encontraban y entonces el proceso de adquisición de la información se volvía larguísimo o imposible.

Las redes sociales han creado algoritmos que seleccionan la información que nos presentan conforme a nuestros intereses o tendencias sociales y/o políticas. Esto hace que cada individuo vea el mundo de una manera obtusa y que no se pueda explicar por qué otros no lo ven así.

Además, existía un problema de decantación, poder extraer la información que se buscaba. Uno tenía que entrevistar a especialistas, leer cientos de libros para identificar “algo” relacionado o relevante, y eso representaba la mayor parte de los trabajos de investigación.

Las teorías científicas, en especial en el área de las ciencias sociales, eran en esencia doctrinarias y dogmáticas; un sustituto moderno de la religión. Muchos planteamientos se aceptaban simplemente porque venían de algún intelectual importante (en el mejor de los casos de una generación anterior), que coincidía con “la creencia” del profesor o académico.

En cuanto a las noticias en México, hasta finales de los 1980 hubo un acuerdo entre Televisa y el gobierno sobre “La Sintonía Nacional” que, utilizando la alfabetización y la educación a distancia, así como establecer una imagen estándar en toda la población mexicana sobre lo que ocurría en el país y en el mundo. Recuerdo a mi abuelita justificar que un hecho noticioso era así porque Zabludovsky lo había dicho.



Fotos: Especial

Fake Trump arrestado

La radio también estaba totalmente alineada con una visión institucional y solamente muy pocos medios escritos ofrecían “otra” información crítica.

En cuanto a la cobertura, la información que teníamos en Ciudad de México era de temas nacionales, pero en el interior del país se limitaba a lo local. Los medios de información, tanto escritos como de radio y TV, eran instituciones aparatosas que requerían de distintos grupos (informadores, redactores, asistentes y un gran equipo técnico), para poder funcionar. Por tal motivo cuando uno quería convertirse en un periodista, tenía que ser aceptado en una institución y reconocido por el gremio. Esto implicaba en muchos casos

LA POLARIZACIÓN POLÍTICA EN ESTADOS UNIDOS

Orígenes y actualidad de un conflicto permanente



JOSEP M. GOLOMER

DEBATE

Fotos: Especial

haber cursado una carrera o un largo proceso de noviciado en el oficio.

Los buenos periodistas e informadores eran identificados y reconocidos. A pesar de que la mayoría estaban alineados al discurso gubernamental y buscaban compensaciones económicas (con el llamado "chayote") por escribir positivamente de alguna persona o de algún hecho, hubo otros que trataban de convertirse en referencia como grandes comunicadores y por eso tenían que cuidar lo que publicaban. Cada publicación o transmisión era el prestigio del comunicador.

En países que llamábamos "desarrollados" era inclusive riesgoso publicar cosas falsas, so pena de sufrir demandas judiciales por calumnia y afectación de la imagen. La mayor parte de la información noticiosa tenía al menos un día de retraso.

En la nueva era de la comunicación, todo ha cambiado. La información se ha vuelto barata y omnipresente. Dentro de los aspectos positivos, podemos decir que se ha generado una verdadera democratización de la opinión. Cualquiera puede informar al mundo lo que cree. Lo único que requiere es acceso a internet (probablemente también, una cuenta en una red social) y un teléfono celular o computadora.

Los hechos se transmiten de manera instantánea y no existe una entidad que las pueda censurar completamente. Uno puede encontrar en las redes sociales distintos puntos de vista sobre un hecho, lo que permite entender mejor las cosas. La información se envía de una manera mucho más rica a través de mensajes multimedia (video, voz y escrito), lo que hace que sea más clara y vivencial. Por eso se ha dado un declive espectacular en el nivel de lectura a nivel mundial.

Pero también se han desarrollado elementos muy nocivos. Como la sal, con la sobre oferta, la información tiene un valor marginal. Los comunicadores buscan cualquier tipo de tretas para atraer a un auditorio mayor. La gran mayoría de lo que se transmite esta orientado a "lo divertido" o a elementos espectaculares o escandalosos.

Hay una enorme pérdida en la calidad de investigación de lo que se publica en el internet. Cada



Fotos: Especial

vez es más difícil poder ser retribuido económicamente como informador, pues la gente no está dispuesta a pagar por recibir información de calidad. Y aquellos que quieren mantenerse deben buscar otras alternativas de ingreso, la mayoría a través de patrocinios o retribuciones por contar con gran auditorio; por lo que el foco de lo que se quiere decir cambia. Como la información puede ser anónima, las redes están llenas de falsedades o datos exagerados. Como ya lo comenté, esto no es nuevo, pero extensión de la mentira sí.

La vorágine de información, además, crea la sensación de que no tenemos suficiente tiempo para enterarnos de todo y mucho menos de analizarla. Muchos de los jóvenes, actualmente, ven películas y videos en alta velocidad para enterarse rápidamente pero sin detenerse a pensar. Nos hemos acostumbrado a aceptar la información que recibimos como verdadera sin cuestionarla.

Y lo más grave (como lo hemos visto con Trump y la nueva política caudillista), es que no existe una penalización social por

“México ocupa el segundo lugar en fake news en el mundo. Por eso es imperativo desarrollar una cultura crítica de la información que recibimos, siempre corroborar su validez”.

transmitir información falsa, aunque se demuestre, se desmienta. La sociedad lo acepta como divertido y permitido.

En la búsqueda por incrementar auditorios, las redes sociales han creado algoritmos que seleccionan la información que nos presentan conforme a nuestros intereses o tendencias sociales y/o políticas. Esto hace que cada individuo vea el mundo de una manera obtusa y que no se pueda explicar por qué otros no lo ven así. El principio de la polarización e intolerancia, que

actualmente se empieza a registrar en procesos sociales (como las elecciones o plebiscitos) son resultado de esto.

De acuerdo con distintos estudios psicológicos, entre el 70% y el 80% de lo que creemos que es nuestro entorno y el mundo proviene de fuentes externas y no de nuestras propias vivencias. Por ejemplo, es probable que todos los lectores de este artículo conocen qué es una bomba atómica y sus efectos; saben algo de Ruanda, Afganistán o Corea del Norte pero nunca han visto



en vivo la bomba y visitado estos países. Esto quiere decir que una gran parte de las decisiones que tomamos, de nuestros deseos y miedos se derivan de lo que recibimos externamente, en esta era de internet.

El gran acceso al conocimiento mundial, nos ha dado la oportunidad, más que en cualquier otro momento, de desarrollarnos y entender el mundo; pero lastimosamente también ofrece los mejores instrumentos de manipulación de masas que ha existido.

Por eso considero gravísimo que en el nombre de "la libertad", como se dio a conocer el mes pasado, los escasos sistemas de control en las redes se hayan eliminado sin ofrecerle al usuario instrumentos sencillos para revisar la veracidad de la información que recibe.

México ocupa el segundo lugar en fake news en el mundo (ver Reuters 2018 o estudios de la UNAM). Por eso es imperativo desarrollar una cultura crítica de la información que recibimos, siempre corroborar su validez (hay páginas que se pueden consultar como: <https://www.factcheck.org/>) y además buscar activamente "otros" puntos de vista.

Temo mucho que ahora, con las nuevas herramientas de inteligencia artificial para la creación de imágenes y videos que no existen, las sociedades estarán a merced de consorcios que controlan las redes más que nunca en la historia. ■



NADIA MENÉNDEZ DI PARDO

Las características del territorio mexicano, los diferentes fenómenos naturales y los hechos humanos dieron lugar al desarrollo de un conjunto de ideas a veces catastróficas sobre la sociedad mexicana y la vida urbana a finales del siglo XIX, debido a que gran parte de estos fenómenos conducían a la enfermedad y a la muerte de los capitalinos. En la ciudad de México existían arroyos que recibían basuras y materias fecales, y en tiempos de sequías eran verdaderos focos de infección.

Por ejemplo en Cuajimalpa hubo una gran epidemia de tifo y en Tlalpan eran muy frecuentes las enfermedades infectocontagiosas, ya que la población, como lo señalan fuentes de la época, vivían en verdaderos muladares, y en muchas ocasiones la gente sana utilizaba la ropa de los enfermos, dando lugar a una cadena de contagio e infección. Otro ejemplo de este paisaje cotidiano era las características de las calles, los médicos e ingenieros opinaban que muchas de estas tenían problemas de orientación, eran estrechas y sucias, en contraste con otras que eran arregladas, amplias y hermosas, lo que reflejaba las características de desigualdad.

Otro de los lugares reiteradamente señalados negativamente, eran los panteones públicos, los cuales contaban con pocos recursos para su mantenimiento, los médicos explicaban que los cadáveres y su transporte al cementerio aparecen asociados a los miasmas, ya que la teoría miasmática planteaba que la exhalación de los gases que se desprendían de los cadáveres podía dar origen al desarrollo de diferentes enfermedades; incluso para finales del siglo XIX el gobierno había ubicado a los panteones fuera de la ciudad, del lado contrario de los vientos dominantes. La preocupación de los llamados “malos aires” condujo a que la población de la ciudad de México buscara lugares de “aire sano”; por eso ciertos sectores pudientes optaban por residir periodos del año en sitios alejados de la ciudad como lo eran entonces Coyoacán y San Ángel. Por ejemplo en 1872, según un trabajo realizado por el doctor Fernando Malanco, se describe que los panteones eran una amenaza a la salubridad pública. El médico expresó: “Los miasmas infectos que se desprenden de los cadáveres inhumados en los necrópolis, se mezclan directa o indirectamente a los aires y producen una atmósfera morbífica para las poblaciones colocadas bajo su influencia”. (Fernando Malanco, 1872). Este galeno explicaba que sin la existencia de los panteones, se evitarían muchas de las enfermedades y muertes en la ciudad.

A su vez los médicos explicaban la desigualdad que se manifestaba en barrios y colonias de la ciudad, ya que algunos presentaban ciertos rasgos donde se reflejaba una



Insalubridades del 19

Las casas de los barrios en Ciudad de México eran de adobe y el piso de tierra apisonada. Eran espacios húmedos, con excrementos donde vivían hacinados varios miembros de una familia. “La disposición viciosa de las letrinas de las casas de vecindad, existen también en los mesones, pequeños hoteles, establecimientos públicos, cuarteles, aún hospitales”, ponía uno de los testimonios médicos.

situación de insalubridad constante, Rivera Cambas, quien describió a la ciudad de una manera notable, planteaba que por ejemplo los barrios de Santa María la Rivera, Peralvillo, el Barrio del Niño Perdido, Candelaria de los Patos, Santa Cruz Acatlán, por mencionar algunos, se encontraban habitados por una población que vivía en pocilgas y con muy malos hábitos de higiene y en condiciones de miseria y suciedad, ya que la vecindades se encontraban en pésimas condiciones, con piezas mal distribuidas con falta de

ventilación y de luz, escasez y a veces carencia absoluta de agua. Algunos autores resaltaban que las casas de los barrios eran de adobe y el piso de tierra apisonada. Eran espacios húmedos, con excrementos donde vivían hacinados varios miembros de una familia. En un trabajo realizado por Miguel Mendizabal sobre el estado de las viviendas y habitaciones, recomendaba que los espacios de las mismas debían contar con medios eficaces de ventilación y que la buena disposición de las habitaciones influiría notablemente en

la desaparición de enfermedades como el cólera, tuberculosis, tifo y difteria. (Mendizabal 1897). En palabras del Doctor Florentino Sariol (1887): Las casas de vecindad en las que vive la mayoría de la población, el mal sistema de letrinas, de atarjeas y de limpia hacen que la ciudad este a merced de la influencia de materias estercoreales y sus consecuencias. La disposición viciosa de las letrinas de las casas de vecindad, existen también en los mesones, pequeños hoteles, establecimientos públicos, cuarteles, aún hospitales.

Otra de las preocupaciones planteadas de manera constante por el Consejo Superior de Salubridad eran los depósitos de trapos sucios, los cuales eran considerados como una amenaza a la salud pública. También problemas graves que se arrastraban desde la Colonia, como los carros destinados a recoger por las noches los excrementos y las basuras; dicha situación era denunciada constantemente. En una crónica de La Escuela de Medicina (1886) quedó anotado que No obstante que el Ayuntamiento abrió un concurso para que se presentasen proyectos de carros desinfectantes y que se premiaran dos de estos proyectos, los carros antiguos, los nocturnos, los de la época de los virreyes, los que trastornan con su inmensa fetidez, siguen paseándose tranquilamente por las noches en las calles de la capital. En nombre de la higiene y de la civilización, pedimos que se corrija esto cuantos antes.

De los ejemplos presentados de fuentes médicas de finales del siglo XIX, podemos observar que los médicos señalaban que la insalubridad pública era una constante y era parte de la vida cotidiana de los mexicanos que convivían con la falta de higiene; dicha población, o no sabía u omitía que eso facilitaba la transmisión y el contagio de las enfermedades. ■

Bloquea Morena transporte seguro



FEDERICO CHÁVEZ *

La inseguridad sigue siendo una de las principales preocupaciones de los ciudadanos en la Ciudad de México. En los últimos años, el transporte privado por aplicación, que ha sido clave para la movilidad de millones de personas, se ha convertido en un espacio donde la delincuencia encuentra cada vez más terreno. No solo los usuarios enfrentan riesgos constantes al abordar un Uber o un taxi de aplicación, sino que los propios conductores también son víctimas de agresiones, robos y en los casos más extremos, homicidios.

El reciente caso de *#LadyUber* puso sobre la mesa otro ángulo del problema. Una usuaria de la plataforma amenazó al chofer con denunciarlo falsamente por acoso y enviarlo a prisión solo porque quería que manejara más rápido. De no haber existido una cámara dentro del vehículo que gra-

bara los hechos, el conductor podría haber enfrentado un proceso injusto. Este episodio dejó en evidencia que la inseguridad dentro de estos servicios afecta a ambas partes, y que la falta de mecanismos de protección no solo pone en riesgo a los pasajeros, sino que también deja vulnerables a los conductores.

Sin embargo, este no es un caso aislado ni una simple anécdota viral. La inseguridad en el transporte privado es una crisis real. En diciembre de 2024, la conductora Karla Patricia Cortés fue asesinada en la Ciudad de México mientras realizaba un viaje. Según datos del Instituto Mexicano para la Competitividad, el 80% de los usuarios teme ser víctima de un delito al abordar un transporte privado. Las cifras dejan claro que hay un problema urgente que requiere medidas inmediatas.

Ante esta situación, propuse en el Congreso de la Ciudad de México una

iniciativa para la instalación obligatoria de cámaras de seguridad en todos los vehículos de transporte privado. La implementación de videovigilancia no solo ayudaría a prevenir delitos, sino que serviría como herramienta clave para la impartición de justicia, evitando impunidad y resolviendo con mayor rapidez los casos de violencia dentro de estos servicios. No se trata de una medida aislada ni de una ocurrencia; en ciudades como Nueva York, Londres y Madrid, este tipo de sistemas ya han demostrado su efectividad en la reducción de incidentes dentro de taxis y servicios de transporte privado.

Los argumentos a favor son claros. La presencia de cámaras disuade a posibles agresores, protege tanto a pasajeros como a conductores y permite contar con pruebas en caso de denuncias o disputas legales. La privacidad de los usuarios puede ser resguardada bajo estrictos protocolos de acceso a las grabaciones, garantizando que su uso sea exclusivamente para investigaciones de seguridad. Además, su implementación no representaría una carga económica para los conductores, ya que el plan prevé una transición gradual con apoyo de la autoridad.

A pesar de la urgencia del problema, Morena decidió rechazar la iniciativa bajo el argumento de que la seguridad en la Ciudad de México está bajo control. En su narrativa, este tipo de medidas son innecesarias porque, según ellos, la situación no es tan grave. Sin embargo, la realidad desmiente ese discurso. La proliferación de denuncias, la desconfianza de los usuarios y los casos de violencia que siguen sumándose día tras día muestran que la estrategia de seguridad actual no está funcionando.

Es preocupante que, mientras las empresas de transporte privado implementan medidas como la opción de bloqueo de pasajeros agresivos para proteger a los conductores, el gobierno local siga minimizando el problema. En lugar de escuchar a los ciudadanos y atender sus preocupaciones, se niegan a reconocer el riesgo que miles de personas enfrentan diariamente al utilizar estos servicios. No se trata de percepción ni de alarmismo, sino de hechos concretos que afectan la vida de los capitalinos.

La seguridad en el transporte privado no es un tema menor. En una ciudad

La seguridad en el transporte privado no es un tema menor. En una ciudad donde la movilidad es un desafío constante y donde las alternativas al automóvil deben fortalecerse, no podemos permitir que la falta de protección obligue a los ciudadanos a optar por medios de transporte inseguros.



donde la movilidad es un desafío constante y donde las alternativas al automóvil deben fortalecerse, no podemos permitir que la falta de protección obligue a los ciudadanos a optar por medios de transporte inseguros. Los usuarios tienen derecho a abordar un vehículo sin temor a ser asaltados o violentados. Los conductores tienen derecho a trabajar sin miedo a ser víctimas de un crimen o de una denuncia falsa que arruine sus vidas.

Negar esta realidad es darle la espalda a quienes diariamente dependen de estos servicios para moverse o para ganarse la vida. La instalación de cámaras en los vehículos de transporte privado es una medida que puede marcar la diferencia en la reducción de delitos y en la construcción de una ciudad más segura para todos. Desde el Congreso, seguiremos impulsando esta y otras iniciativas que realmente atiendan las necesidades de la ciudadanía, porque la seguridad no es un privilegio, es un derecho. Para el PAN, tu seguridad es prioridad.

(*) Diputado ante el Congreso de CDMX por el Partido Acción Nacional.

Por Francisco Ortiz Pardo

Había un pastor muy sabio que acostumbraba sentarse a descansar en una colina. Un día llegó un viajero que le preguntó si él era de allí. “Sí, mi pueblo está aquí abajo”, respondió el pastor. —¿Y cómo son las personas en ese pueblo suyo? —preguntó el viajero. El pastor sabio se mantuvo en silencio unos segundos antes de responder: “Pues cuénteme usted cómo es la gente en su pueblo”. —Bueno, en mi pueblo las personas son egoístas y se pelean mucho”, dijo el viajero. Pues así mismo, comentó el pastor. “En mi pueblo las personas también son peleonas y egoístas”.

Unos minutos después llegó otro viajero y le preguntó lo mismo al pastor sabio. Tras el intercambio de preguntas y respuestas semejantes, confió el viajero que en su pueblo la gente era amable y bondadosa. “Pues así mismo —le dijo el pastor—. En mi pueblo la gente también es amable y bondadosa”.

¿Por qué será que el pastor dio respuestas distintas a los dos viajeros?, pregunta Ringu Tulku Rinpoche, uno de los grandes maestros del budismo, cada vez que cuenta este cuento a personas de diferentes partes del mundo. Porque realmente la experiencia de felicidad o infelicidad viene de uno mismo, responde. La forma en que las personas van a reaccionar ante nosotros tiene que ver con cómo somos, la manera en que vemos el mundo. El líder espiritual cuenta que tan solo con fijarse en el comportamiento de las personas que llegan a la India, él ya sabe qué tipo de experiencia van a tener en aquel país: si será algo lleno de problemas o lleno de alegrías. Lo que dice es que hay que vernos a nosotros mismos antes que a los demás. Y en eso se basará la experiencia que tendremos con el mundo exterior.

Gabina Villagrán, doctora en psicología por la UNAM y especialista en mindfulness (atención consciente), lo explica desde la academia: para encontrar la felicidad se requiere tomar conciencia de uno mismo y reflexionar sobre las creencias y los valores. Sus conceptos empatan con la filosofía del budismo pues, dice, la felicidad o el bienestar genuino —aquel que es más permanente— no depende de factores externos.

Según la profesora de la División de Estudios de Posgrado de la Uni-

La ética de la felicidad

La felicidad es un estado mental, no una emoción momentánea como es la alegría. La satisfacción permanente solo se descubre desde el interior, sostiene Gabina Villagrán, profesora de psicóloga especialista en atención consciente.

versidad Nacional, que también imparte cursos y talleres para la autorregulación emocional, la felicidad suele confundirse con la alegría. Pero la alegría es una emoción y la felicidad un estado mental. La confusión se vuelve más relevante cuando en la sociedad prevalece una idea edonista de la felicidad, vinculada a los placeres del mundo exterior. La alegría es momentánea —una emoción que dura 30 segundos, como cualquier otra emoción—. Y pensar que eso es felicidad lleva a una frustración o al sufrimiento, pues se busca una y otra vez en los mismos lugares de afuera; y para ello, bromea la especialista, “no hay terapia que alcance”.

“En el descubrimiento interior siempre debe existir una ética, pues no se puede pensar en alcanzar la felicidad cuando por conseguir algo se hace daño al otro, se le usa, se le atropella”.

Es una situación bien aprovechada por mercadólogos porque deja a las personas en una insatisfacción permanente. Y eso estimula el consumismo. “La cultura está diseñada para siempre tener individuos insatisfechos”, precisa. Y en eso está obsesionarse con tener algo, sea una determinada persona o sean bienes materiales.

Pero la felicidad, sostiene Villagrán, no es como una película de Walt Disney.



Arte: María Camacho, tinta sobre papel de algodón

Eso es solo temporal, insiste. "Se sufre porque no se tiene lo que se quiere y cuando ya se tiene se sufre también por tenerlo". No tener una casa o el acceso a lujos y restaurantes caros no debe ser condicionante de infelicidad. Tampoco no tener una pareja bajo las ideas prevalecientes de belleza o de bienestar económico. Vamos: Ni estar solo.

Como la felicidad es un estado mental, construirla desde el interior de la persona la vuelve más real. Es la llamada felicidad eudaimonia (un estado de satisfacción que se deriva de la situación de una persona en la vida, según la RAE). Y aunque parece algo etéreo, Villagrán asegura que es posible; pero para ello hay que realizar un análisis de la realidad profunda para abstraerse de las presiones sociales. Comprometerse en el autoconocimiento, por ejemplo a través de la meditación, el método de vipassana (técnica que busca ver las cosas tal como son, una de las más antiguas de la India).

"La persona que daña, que explota y que manipula, cree que está encontrando la felicidad a través de estas acciones. En realidad está creando un vacío interior que no puede ser llenado por el daño a los demás".

La vipassana se propone justamente desarrollar un entendimiento introspectivo, lograr un estado de ecuanimidad ante la imperfección de la existencia y experimentar las verdades universales de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego.

La experta hace énfasis en que en ese descubrimiento interior siempre debe existir una ética, pues no se puede pensar en alcanzar la felicidad cuando por conseguir algo se hace daño al otro, se le usa, se le atropella.

--¿Es como el karma?

--¡Exacto! Pero el karma no solo ocurre en negativo; también si se piensa en el otro, en no provocarle daño, ocurren cosas positivas para uno.

La autora de *Manual de Atención Consciente y Conciencia Corporal* pone



como ejemplo que alguien que roba o que mata para conseguir dinero no puede ser feliz. Pero es probable que vuelva a robar o a matar suponiendo que así se consigue ser feliz. Quien tala un árbol para hacer un edificio le está haciendo daño a todo el mundo, incluido él. Y eso no se puede llamar felicidad.

Las palabras de Ringu Tulku Rinpoche y de Gabina Villagrán hacen reflexionar también en el laberinto de las relaciones amorosas, donde es común encontrar que el daño es un elemento presente. ¿Qué sucede cuando el amor se convierte en una forma de explotación y manipulación? ¿Qué sucede cuando la otra persona se convierte en un objeto de uso y desecho? ¿Cuando quien daña no piensa en las consecuencias de sus actos?

La cultura del descarte, que nos rodea y nos penetra, ha llegado a las relaciones afectivas. Las personas se convierten en objetos desechables, utilizados para satisfacer necesidades y deseos personales, temporales, sin

importar el daño que se les cause. Y es aquí donde el utilitarismo, esa teoría ética que sostiene que la acción correcta es aquella que maximiza la felicidad o el bienestar general, se convierte en una forma de justificar el daño y la explotación. Es afortunado el enfoque de la doctora Villagrán, que pone límites a posturas académicas que toleran el egoísmo ("primero yo y luego yo"), eso que nunca llevará a la felicidad.

Porque ahí está la paradoja: la persona que daña, que explota y que manipula, cree que está encontrando la felicidad y el bienestar a través de estas acciones. Pero, en realidad, está creando un vacío interior que no puede ser llenado por la explotación y el daño a los demás.

La felicidad y el bienestar se encuentran en la conexión genuina y respetuosa con los demás, en la empatía y la compasión, en la capacidad de amar y ser amado sin condiciones. Si queremos ser felices, nuestras relaciones no deben ser un campo de batalla.

Regresar a la felicidad



Foto: Antonio Cruz / Cuartoscuro

Joaquín Sabina.

Por Gerardo Galarza

Para Diana Paulina, hija, por siempre y esta vez por lo boletos para el concierto de despedida de Joaquín Sabina.

Los miembros de nuestras generaciones creemos, por consejo de Joaquín Sabina, que no debemos regresar al lugar o lugares donde hemos sido felices, so pena de sufrir una gran decepción.

El Flaco de Úbeda, quien anda de gira de retiro a sus 76 años, canta en *Peces de ciudad*:

En Comala comprendí/Que al lugar donde has sido feliz/No debieras tratar de volver.

En realidad el poema que proclama la esencia de esa conseja es de Félix Grande (1937-2014), español hijo de republicanos, crítico literario, guitarrista de flamenco y experto en ese arte, pero sobre todo poeta, marido de poeta y padre de hija poeta, quien escribió:

Donde fuiste feliz alguna vez no debieras volver jamás: el tiempo habrá hecho sus destrozos, levantando su muro fronterizo

contra el que la ilusión chocará estupefacta.

El tiempo habrá labrado, paciente, tu fracaso mientras faltabas, mientras ibas ingenuamente por el mundo conservando como recuerdo lo que era destrucción subterránea, ruina.

Si la felicidad te la dio una mujer ahora habrá envejecido u olvidado y sólo sentirás asombro -el anticipo de las maldiciones.

Si una taberna fue, habrá cambiado de dueño o de clientes y tu rincón se habrá ocupado con intrusos fantasmagóricos que con su ajeneidad, te empujan a la calle, al vacío. Si fue un barrio, hallarás entre los cambios del urbano progreso tu cadáver diseminado.

No debieras volver jamás a nada, a nadie, pues toda historia interrumpida tan sólo sobrevive para vengarse en la ilusión, clavarle su cuchillo desesperado, morir asesinando.

Mas sabes que la dicha es como un criminal que seduce a su victima

que la reclama con atroz dulzura mientras esconde la mano homicida. Sabes que volverás, que te hallas condenado a regresar, humilde, donde fuiste feliz. Sabes que volverás porque la dicha consistió en marcarte con la nostalgia, convertirte la vida en cicatriz; y si has de ser leal, girarás errabundo alrededor del desastre entrañable como girase un perro ante la tumba de su dueño... su dueño... su dueño...

En alguna entrevista, Joaquín Sabina, -acorde con Félix Grande-, explicó que: "Al lugar donde has sido feliz no debieras tratar de volver, porque el tiempo no perdona, y lo que fue ya no es, por más que lo busques. Volver a ese sitio con la esperanza de revivir lo que sentiste es como querer atrapar el humo con las manos: imposible y frustrante."

Pero, qué se le va a hacer, uno no entiende por más que se lo repitan. Ni el propio Joaquín Sabina, que ya está vie-



El poeta Félix Grande.

Foto: Especial

En alguna entrevista, Joaquín Sabina, -acorde con Félix Grande-, explicó que: “Al lugar donde has sido feliz no debieras tratar de volver, porque el tiempo no perdona, y lo que fue ya no es, por más que lo busques...”



Joaquín Sabina en concierto de despedida.

jo y eso lo sabe él y sus fans, y contra su propio consejo regresa a los lugares donde fue feliz: su gira de despedida inició en el Auditorio Nacional de la Ciudad de México donde hace unos 40 años inició su carrera internacional.

Este escritor debe contar que llegó tarde a Sabina. Fan heterodoxo y más (¡ay güey!) de Joan Manuel Serrat, Sabina fue, en sus inicios, no uno más, sino menos que Alberto Cortez, Patxi Andión, Miguel Ríos, Luis Eduardo Aute o Carlos Mejía Godoy y los de Palacagüina, Les Luthiers o La Trinca con su *No- via Pechugona* y mil más en su panteón personal, ya no se diga del paisano José Alfredo Jiménez o Juan Gabriel o Armando Manzanero, grandes entre los más grandes, (de la A de Antonio Aguilar hasta la Z de Zucchero, pasando por la B de Bach, Beethoven o The Beatles, la C de Credence Clearwater Revival; Mike Laure y sus Cometas, o la S de las Sonoras Santanera y Dinamita, Rigo Tovar también, Eric Clapton y Eric Burdon y The Animals, ¡vamos! de todas las letras del abecedario, de todos aquellos que tocan y cantan alguna canción, exceptuado, -que quede muy claro-, el rap, le reguetón, los corridos tumbados y los narcos corridos).

Si el recuerdo no falla, la primera canción de Sabina memorable para mí fue *Quién me ha robado el mes de abril...* y un buen fan de él debe reírse a carcajadas; tiene razón.

Resultó que Serrat cantaba a la par que Sabina, y ambos al bardo de Dolores Hidalgo, Guanajuato: *Un mundo raro y Llegó borracho el borracho*, respectivamente, entre otras.

Entonces me atraieron sus canciones y hasta contagié a mi Sonia Elizabet, quien decía que de Joaquín no le gustaba su “machismo y su descaró”, pero que tataraba sus letras por lo bajito, tratando de que no me diera cuenta, incluso aquellas que hablan de infidelida-

des. “¡Qué poca madre!”, se interrumpía a sí misma cuando por lo bajito cantaba *Sin embargo*.

Y por esos tiempos, un taxista, en Puerto Vallarta a la media noche, afirmó con toda seguridad que *Noches de boda* era una canción de José Alfredo: “¿de quién más?” nos dijo, cuando le preguntamos si sabía de quién era el autor.

Y entonces me hice fan de Joaquín Sabina. Fue toda una época que significa mucho para quienes la vivieron y quizás muy poco para quienes hoy no tienen referencia alguna: La era de la lucha por la democracia (en México y en muchas partes del mundo), la conclusión de los años sesenta y setenta del siglo pasado: la luchas de los jóvenes, blancos y negros y cualquier otra condición que no eran políticamente correctas; de los ciudadanos... que por lo menos en México desde hace años de nada sirvieron. En fin. Sin ninguna duda, habrá quien las reivindique más tarde que temprano o al revés.

Una de las mejores amigas de Sonia y del escritor, periodista ella, Raquel Peguero nos dijo que se negaba a ir a los conciertos de despedida de Serrat y Sabina, de los que ella también es profunda admiradora, porque prefiere recordarlos en sus mejores tiempos, jóvenes y no achacosos.

Raquel tuvo y tiene razón, porque ella sigue siendo joven. Y Sabina y el escri-



De Sabina y otros demonios / Facebook

tros descendientes un mundo peor del que recibimos, pese a las luchas que se dimos en todos los ámbitos. No nos alcanzó par más o no supinos defender lo ganado; ya qué.

No hay más que decir: Lo niego todo, incluso la verdad. Ustedes lo comprenderán. No es fácil asumir este nuevo mundo, el del regreso a aquel del nunca más, vociferado frente al que hoy regresa, el de la antidemocracia....

Joaquín Sabina ya está viejo, el escritor, también. Ambos conocen la conseja sobre los momentos felices, pero regresan a donde lo fueron.

Y entonces hay que decir que Félix Grande ya lo advertía: *Sabes que volverás/porque la dicha consistió en marcar-te con la nostalgia, convertirte/la vida en cicatriz;*

y si has de ser leal, girarás errabundo/ alrededor del desastre entrañable/como girase un perro ante la tumba/ de su dueño... su dueño... su dueño...

Y uno sabe que la mujer, los amigos, la cantina, el barrio... ya no son de los de entonces, pero siguen siendo los mismos y uno los va a buscar, aunque no los encuentre y, peor, sabiendo que no los va a encontrar, pero ahí están... aunque sean de humo.

La nostalgia, pues. Pero, así se regresa a la felicidad, así sea para cantar y bailar, con todo, el último vals o los que faltan.



Foto: Especial

Aristóteles.

Felicidad por conveniencia

Por **Oswaldo Barrera Franco**

Mejor no nos pongamos demasiado filosóficos, que luego se encuentra uno atrapado en recovecos sombríos y de difícil salida cuando recurrimos a explicaciones complejas. Porque ponernos a discutir sobre qué demonios es la felicidad, justo a unos cuantos días de la celebración del Día Internacional de la Felicidad, con seguridad nos tomaría varias sesiones acompañadas de café o vino –qué gran deleite– para siquiera comenzar a ponernos de acuerdo en que no hay una sola definición que nos satisfaga.

Ahora que, como lo señalan algunos filósofos griegos, entre ellos Platón, quien define a la persona feliz como aquella que posee bondad o belleza –muy relativas, por cierto–, o Aristóteles, quien les atribuye a las personas felices tres tipos de bienes, sean externos, del cuerpo o del alma –lo que a su vez esta-

rá sujeto a múltiples consideraciones–, podemos tratar de vincular la felicidad con muchos aspectos de la vida, tan sólo para sentir que le estamos dando el justo valor que tiene para cada uno de nosotros y de acuerdo con nuestra conveniencia.

Sin embargo, al final volvemos a lo mismo: la felicidad es lo que para cada uno representa y donde cada quien la encuentre. Podemos hallarla en lo más trivial o en aquello que trascienda

¿La felicidad representa lo mismo para un empresario acaudalado que vive en Nueva York que para un humilde pescador en una isla de Indonesia?

la condición humana. Puede estar en seguir cada fin de semana al equipo de fútbol que apoyamos, en salir a bailar solos o acompañados, en el diálogo con una deidad o un poder superior, en una ida al cine con palomitas incluidas... Vaya, donde uno incluso menos lo espere, por lo que a estas alturas podríamos asegurar dos cosas: primero, la felicidad puede ser omnipresente, aunque a veces invisible, y segundo, por desgracia, nunca es permanente.

Y tampoco hay forma de medirla o compararla, ni quien pretenda imponerla a otros, renuentes a caprichos autoritarios, y lo consiga con relativo éxito. Parece inalcanzable a veces y otras sólo está ahí, frente a nosotros y sin merecerla. Así entonces, más bien cabe preguntarnos: ¿cómo algo tan ambiguo e inasible en ocasiones puede significarnos tanto? ¿Nos alimenta sólo espiritualmente o también mental y físicamente? Si no fuera así, ¿por qué nuestro cuerpo se siente pleno y vigoroso cuando estamos felices? ¿O quizá manifestamos la felicidad de formas de las que ni siquiera somos conscientes?

Después de tanta disertación inquisitiva, plantemos los pies sobre la tierra y, haciendo uso de términos algo más académicos, al menos en español, la felicidad puede definirse como un esta-

do de satisfacción espiritual y física, a la que además le antecede el calificativo de “grata”; pero, de vuelta a las preguntas, ¿eso es sólo en nuestra lengua y de acuerdo con nuestra visión urbana y occidental? ¿Qué ocurre con otras lenguas y, por lo mismo, con otras formas de percibir el mundo y las emociones? ¿La felicidad representa lo mismo para un empresario acaudalado que vive en Nueva York que para un humilde pescador en una isla de Indonesia?

De hecho, no hay por qué irse hasta otras tierras. Centrémonos en lo inmediato y lo más cercano a nosotros, en lo que hemos sentido a lo largo de nuestras vidas e identificamos y atesoramos como felicidad. Es probable que lo que alguna vez nos hizo felices de niños hoy ni siquiera lo tomemos en cuenta o, incluso, lo consideremos una distracción. ¿Nos hace igual de felices aquel juguete por el que estábamos dispuestos a darlo todo si hoy lo tuviéramos frente a nosotros? ¿Aquella persona que en la adolescencia nos colmaba y nos hacía suspirar hasta desbordarnos de dicha cuando nos hacía caso nos provoca lo mismo si hoy la encontramos de casualidad al caminar por la calle?

Por lo visto, la felicidad no está sujeta al tiempo, las cosas o las personas, sino que va de un momento o un lugar a otro, de una a otra persona, o tal vez se trate de la misma, aunque en diferentes etapas de la vida, dependiendo de circunstancias que no siempre son las mismas. Cada situación que nos provoca felicidad es de por sí única y muchas veces irrepetible.

Y por eso la buscamos día con día, porque ni siquiera sabemos dónde hallarla hasta que, luego de infructuosos intentos, la tenemos ya encima o porque súbitamente nos descubrimos felices con lo más insignificante, cuando creíamos que sólo si alcanzábamos lo más cercano a una panacea podríamos considerarnos por completo felices.

Hablando de mi propia y ahora sí que muy particular felicidad, últimamente he encontrado indicios de ella, en pequeñas y placenteras dosis, en los recuerdos de momentos tanto gratos como miserables. A la distancia, incluso estos últimos me reafirman que hoy soy la persona que ama de nuevo escribir y puede compartir reflexiones como éstas gracias a ellos, y eso me hace sentirme feliz en mi casa una tarde de domingo.

Por ello, más que una búsqueda eterna y extenuante, al menos en mi caso, he decidido que la felicidad sea una sorpresa que aparezca de pronto y me dé un toque en el hombro para arrancarme una sonrisa.

Por Francisco Ortiz Pinchetti

Por supuesto que es un mito eso del estado de felicidad. Una de las características de la vida es su veleidosa inestabilidad física y emocional. Suponer que un día “encontraremos” la felicidad es como esperar una existencia sin cambios, pero también sin emociones.

Me parece que ese es precisamente el atractivo que nos ofrece la posibilidad de tener vivencias, encuentros, experiencias, momentos felices, generalmente pasajeros, efímeros pero no por eso menos intensos e inolvidables.

Al hacer un repaso de nuestra vida podemos identificar, convertidos ya en recuerdos, esos destellos de felicidad que en su momento fueron plenos. De niño, por ejemplo, no es para mí grato el recuerdo de mis días en la escuela primaria. Me parece que fueron más las experiencias de sufrimiento que las de felicidad. En cambio, tengo en la memoria registrados como momentos felices cuestiones personales y familiares. Me sentí feliz, por ejemplo, el día de mi primera Comunión en la parroquia de San Juan Bautista, en Coyoacán. Y también los viajes en tren dormitorio a Veracruz con mis padres. Y los simples paseos con ellos por el Centro Histórico de la ciudad.

De mi adolescencia guardo también momentos gratos, felices tal vez. Los traslados y paseos en bicicleta con mi hermano Humberto son algunos de ellos. En general, muchas de nuestras travesías por Chapultepec fueron muy gratos. Me sentía feliz también al jugar béisbol con mis primos y mis amigos en los polvosos terrenos de la cervecería Modelo. Y desde luego recuerdo con gusto la emoción que sentí al aproximarme y platicar con Patricia, una niña simpática y linda que fue tal vez mi primera pretendida.

Los momentos que puedo considerar felices durante mi juventud y madurez están muy relacionados con mi vida emocional, afectiva. Mi noviazgo y matrimonio con mi admirada y querida Elena, el nacimiento de mis hijos y los regalos frecuentes de sus avances y logros; pero también con mi actividad profesional. Es difícil identificar si las satisfacciones en este campo fueron instantes de felicidad. Lo que puedo

“Al hacer un repaso de nuestra vida podemos identificar, convertidos ya en recuerdos, esos destellos de felicidad que en su momento fueron vivencias plenas...”

asegurar es que fueron emociones que me hicieron sentir bien, sobre todo en los escasos casos en que se podía constatar un efecto directo y positivo de mi trabajo como periodista con cambios favorables en la vida de las personas, de una comunidad quizá. Por supuesto, fueron vivencias efímeras, algunas de las cuales más tarde irremediablemente se revirtieron.

Los logros personales y profesionales de los hijos se convierten con frecuencia en momentos felices. Como pocos otros. Así me ocurrió muchas veces con mi hijo Francisco José y mi hija Laura Elena. Posteriormente también, hasta la fecha, con mi nieta Lua. En este campo creo que registro los momentos más felices de mi vida.

De los años más recientes puedo decir que mis mejores momentos ocurrieron al lado de mi inolvidable compañera Becky --fallecida hace tres años--, con la que compartí casi un cuarto de siglo de mi vida, sobre todo nuestros viajes. Momentos inolvidables, que podría llamarlos felices, pasamos lo mismo al lado del imponente Danubio, en Budapest, o en el jardín de las Tullerías, en París, que sentados en unas sillas de tronco a las afueras de una cabaña rústica frente al lago de Zirahuén, en Michoacán. O caminando por las empinadas calles del apartado pueblo mágico de Tapalpa, en Jalisco, para comer timbales (tamalitos envueltos en hojas de acelga) en una fonda frente al quisco.

Hace unos meses tuve una inesperada experiencia, francamente feliz. Al cumplir mis primeros 80 años de edad, en octubre pasado, mi hijo, con la complicidad de amigos entrañables que incluso cooperaron económicamente, y de mi hija y mi nieta, me organizaron una fiesta sorpresa, que estrictamente lo fue. Ni chance tuve de sospecharlo. De pronto ahí estaban mis amigos, protagonistas de diferentes etapas de mi vida, listos para comernos una enorme paella. Algunos que no veía desde hacían treinta, cuarenta años. Abracé a cada uno de ellos, a punto de llorar. Me sentí querido y cobijado, tal vez como nunca en mi existencia.

Esa comida se sumó además a otro festejo previo, también feliz, en el cual me acompañaron mis hermanas, mis primos y mis sobrinos --además de mis hijos y nieta que también se ocuparon de organizar el encuentro--, en un paseo inolvidable --con tortas del Monje Loco y vino francés-- por los canales de Xochimilco, abordo de dos trajineras.

En suma, me parece que el estado de felicidad es un mito por supuesto inalcanzable, pero que a cambio podemos tener vivencias felices como algunas de las aquí relatadas, tan simples e intensas como mirar un bello atardecer en el parque Hundido de la colonia Nochebuena.

Destellos de la felicidad



Por Patricia Vega

*Y fueron felices por el resto de sus días.
Y colorín colorado, este cuento
se ha acabado.*

Ahora que están en boga los manuales y los libros de autoayuda para alcanzar "La Felicidad", así, con letra mayúscula, caigo en la cuenta de que La Felicidad como un continuo no existe. Si acaso y bien nos va, experimentamos muchas felicidades chiquitas, de corta duración, momentáneas, provocadas por experiencias sensoriales cotidianas y sencillas que, si las valoramos y sumamos, nos pueden acercar a ese absoluto que, desde mi punto de vista, es imposible de lograr.

Aguna vez, en una conferencia dictada por Alejandro Jodorowsky, en el Palacio de Bellas Artes, le oí decir, con sabiduría contemporánea, que la felicidad se construye todos los días, milímetro a milímetro mediante nuestro esfuerzo, atención y conciencia. Todos los días hay que volver empezar de cero y empeñarnos en ser felices cada jornada con lo que somos y lo que hay. Sus palabras me impactaron y cambiaron mi percepción de ese concepto, transformándolo en algo terrenal que si nos lo proponemos y aprendemos sí se puede alcanzar.

En realidad no necesitamos mucho de todo, para ser felices. Esa es una falacia que nos ha impuesto un modelo capitalista cada vez más atroz y deshumanizado. Es mentira eso de que si nos sentimos tristes y nos lanzamos a una tienda a comprar algo que se nos antoje, de inmediato y en automático nos sentiremos felices.

En honor al Día Internacional de la Felicidad, esa quimera que es más fantasía que realidad, les comparto una lista, escrita a botepronto, de lo que me hace feliz y va así:

Escuchar y poner en práctica las enseñanzas de mi Maestra de Meditación.

Oír y repetir mantras

Madurar al lado de mi pareja y compartir con ella las cosas cotidianas y excepcionales de la vida.

Disfutar de mi propia compañía al reconectarme conmigo misma.

Ingerir los medicamentos, vitaminas y suplementos alimenticios que proporcionen a mi cuerpo el equilibrio necesario para seguir funcionando adecuadamente y de acuerdo con mi edad.

Visitar el Ashram siempre que me sea posible.

Andar en bici, caminar y hacer ejercicio.

Llevar un diario.

Posibles y pequeños momentos de felicidad



Aumentar la paciencia conmigo misma y los demás.

Pasear y viajar.

Apreciar la contemplación de los paisajes.

Celebrar con alegría –no hace falta más– las fiestas de las distintas temporadas, incluyendo cumpleaños y santos.

Aprender de los animales en general y de los perros en particular.

Empezar el día con desayunos ricos y

saludables que generalmente preparo yo. Si ya de por sí estamos rodeados de retos, qué mejor que empezar el día con algo que puedo controlar.

Disfrutar de exposiciones, películas, conciertos, paseos.

Ver y comentar películas y series de televisión. Salirme del cine o apagar la tele, sin culpa, cuando son decepcionantes.

Leer, leer y leer, leer a veces en la cama.

Acompañar algunas comidas con un buen vino.

La vista desde la ventana de mi recámara.

Escribir, escribir y escribir. Sumar a los escritos cotidianos un programa de escritura a largo plazo.

Ponerme metas diarias para dejar de procrastinar y ser acumuladora de objetos varios y papeles.

Obtener ligereza en lo material. Lograr que el espacio en el que habito sea un auténtico refugio que pueda disfrutar.

Actualizarme tecnológicamente como antes lo hacía.

Llorar cuando tenga ganas de hacerlo.

Hacer pasar buenos ratos a quienes quiero, disfrutar de sus logros y éxitos como si fueran míos.

Cultivar a l@s amig@s y convivir con ell@s, estar al tanto de cómo se encuentran.

Atesorar recuerdos y fotografías.

Cantar y aprender a tocar el ukulele. Hojear diccionarios.

“En realidad no necesitamos mucho de todo, para ser felices. Esa es una falacia que nos ha impuesto un modelo capitalista cada vez más atroz y deshumanizado”.

Cultivar la flexibilidad y fluir día con día.

Conocer mis antecedentes familiares. Descubrir mis genealogías.

Continuar con mis sesiones de psicoanálisis. Usar agendas en lugar de postits que desparramo en todos lados.

Reconocer que las personas tenemos un “hueco” ontológico –un misterio– que no se puede llenar y que tenemos que aprender a vivir con él.

Experimentar la gratitud y nunca dar por hecho ninguno de los dones que la vida me obsequia.

No olvidar lo que me ha hecho feliz, aunque sea por momentos.

Hacer listas de todo lo que me gusta y no me gusta para no olvidarlo.

Ver en el celular videos y memes de perritos y reír a carcajadas antes de apagar la luz.

Ahora, les invito a escribir sus propias listas. Estoy segura de que descubrirán que son más felices de lo que imaginan.



Mi barquito de papel

Por Leticia Robles de la Rosa

Era muy niña cuando en 1975 las familias en mi calle se sentaron a ver y escuchar en la televisión la hermosa voz de Gualberto Castro, una transmisión desde Puerto Rico donde ganó el extinto Festival OTI.

Recuerdo al cantante extender los brazos para explicar que “la felicidad no es un puerto. La felicidad no es un lugar. La felicidad es una forma de navegar por esta vida que es la mar. La felicidad es una forma de navegar por esta vidaaaaaaaa, que es la maaaaaaaarrrrrr”.

Y yo, atenta, junto con mis hermanos, sentada en la sala de mi casa, imaginaba un barquito de papel que recién me había enseñado a hacer mi hermano mayor con las hojas de mi cuaderno Nevado de cuadros chicos, para ponerlo en la pileta del lavadero y jugar con él a los barquitos.

Pero no podía imaginar la cara de la felicidad. Mi mente infantil no hayaba cómo ilustrarme para mí misma a la

felicidad subida en ese barco de papel, porque la imaginaba como una persona y en su barco en un mar que yo sólo conocía por las ilustraciones de los cuadernos de geografía de mi hermano que iba en secundaria; pero que mi mamá y mi abuelita me contaban que era hermoso, grande, muy grande, que sabía a sal y que cantaba cuando sus olas chocaban con las rocas.

“Durante algunos días traje en la mente la idea de la felicidad en un barco que navega en el mar, hasta que le pregunté a mi hermano mayor si él había visto alguna vez el barco de la felicidad”.

La canción me gustó mucho, no sólo por la letra que me hacía imaginar el barco de papel en el mar, sino porque los gestos de Gualberto Castro mostraban que él mismo era la felicidad misma.

Durante algunos días traje en la mente la idea de la felicidad en un barco que navega en el mar, hasta que le pregunté a mi hermano mayor si él había visto alguna vez el barco de la felicidad. Al principio me vio con cara de no comprender lo que le preguntaba. Le expliqué la letra de la canción de Gualberto Castro y me dijo que se trataba de una metáfora; que era una forma de hablar de algo que no era fácil de explicar.

Me dijo que yo conocía el barco de la felicidad y que no lo recordaba. “Cuando llegan los Reyes Magos veo que eres muy feliz”, me dijo.

La felicidad no es una mujer que ande en un barco. La felicidad es un estado de ánimo que tenemos todos los seres humanos y que la expresamos de diferentes maneras, pero el autor de la canción la imaginaba como una forma de navegar en el mar, me explicó con paciencia y entonces yo entendí perfecto qué era la felicidad.

No somos felices todos los días. Lo somos por unos instantes; a veces por unas horas o a veces hasta por unas temporadas, pero jamás somos felices todos los días.

Cuando concluí mis estudios universitarios volví a sentirme muy feliz,

como cuando llegaban los Reyes Magos a mi casa, la ocasión que el entonces rector de la UNAM, el doctor José Sarukhán Kermes, me entregó un diploma por ser el segundo mejor promedio de mi generación en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. Fue en el auditorio Alfonso Caso de Ciudad Universitaria.

Después, cuando en mi juventud me enamoré de Edgar y supe que yo era feliz con él, porque cuando tomaba su mano sentía una sensación tan bella, tan placentera, tan de tranquilidad y como una especie de ensoñación.

Pero hubo un momento que conocí una felicidad diferente. Una felicidad que combinó a la niña que veía los juguetes que le habían traído los Reyes Magos, a la egresada que había logrado un diploma y a la joven enamorada: la publicación de mi primera nota de ocho columnas.

Me es muy difícil describir la felicidad que sentí. Ese día por la mañana había hablado por teléfono a una oficina de la CTM, a un número que encontré en el directorio telefónico, y se me ocurrió preguntar por la plataforma electoral de la Central para los candidatos presidenciales del PRI. Tuve la suerte de que me contestó uno de los dirigentes. Me hizo una declaración, que tomé con pluma y papel, porque entonces no había forma de grabar una conversación telefónica con una grabadora de reportero y menos en un teléfono público.

Como trabajaba en la *Extra* de *Excelsior*, como se le decía a la Segunda Edición de las *Últimas Noticias de Excelsior*, entregué de inmediato mi nota y un par de horas después, esperé la distribución en los puestos de periódicos y ahí estaba mi nombre en la nota principal.

Sentí como si en lugar de sangre tuviera miles de hormigas que recorrían mis venas y todas mis terminales nerviosas. Me dio como una taquicardia y empecé a respirar aceleradamente. Mis manos temblaban cuando pagué el ejemplar y lo tuve en mis manos. Era 1987 y yo conocía una felicidad que me llevó a quedarme para siempre en el mundo del periodismo.

En la medida que leía mi nota, el temblor terminaba y me dieron muchas ganas de saltar y de gritarle al mundo: lo logré; lo pude hacer: ¡Soy periodista; soy periodista!

Y se convirtió en una felicidad tan adictiva, que ya tengo 38 años que todos los días me afano para sentirla una y otra vez, cuando veo mi nombre en la portada de *Excelsior*. Hoy sé que *Excelsior* es mi barquito de papel y mi trabajo es la felicidad que navega por esta vida que es la mar.

Ser feliz en el desamor

Por **Melissa García Meraz**

Recuerdo a mi madre diciendo que en el corazón se llevan muchas cosas auestas. No lo entendía, para los corazones jóvenes, aquellos que laten de manera apresurada, arrebatada, como si galoparan por veredas inexploradas, cuales caballos desbocados, esas palabras les son ajenas.

Pero ella llevaba auestas más que un corazón roto, era un corazón digámoslo así "parchado". ¿Acaso no todos los que hemos amado lo llevamos así? Dicen los que saben, que los antiguos sabían de esto. Que nuestros predecesores ayudaban a los corazones heridos a sanar, hierbas sobre el pecho, rituales de curación y beber chocolate, mucho chocolate, para aumentar el ánimo. Para soportar el dolor de un corazón roto.

Es ahí donde fallamos, en la posibilidad de restaurar un corazón roto, de, aunque sea "parcharlo", decidimos vivir en una felicidad momentánea. Aunque no te tenga te recuerdo, aunque no te vea, te imagino. Así existen los amores en el alma, algunos pasan, algunos se quedan, algunos sólo se perciben en los recuerdos. Aunque estés a la distancia, como dice Cortázar, "Que me encanta mirarte y que te hago mío con solo verte de lejos", cuando estás ahí pero también cuando me miento, cuando te veo pasar en otros pies, en otros cuerpos, en los que el corazón, les miente a mis ojos y les dices que eres tú. Imaginado, construido con recortes de memoria y ensoñación. Te hago mío cuando recuerdo tus besos y el aroma de tu cuerpo. Te beso y te abrazan mis recuerdos y mi corazón se estruje, mi alma te llama y mi mente te recrea. A veces no sé si es como eras o es solo un recuerdo que llevo dentro.

Te pienso, te hablo y me contestó como si estuvieras frente a mí. Mi conversación interna se vuelca hacia ti, a veces con tus palabras, a veces con lo que me imagino que podrías decirme o con lo que intuyo que serían palabras de amor. Las que el colectivo y la conciencia me dicen que quiero escuchar. Mi mente se confunde y preferiría vivir en esa "matrix" de recuerdos.

Y ahí es donde todos nos encontramos, en los recuerdos. No sé si te observo de lejos pasar por las calles en las que caminamos juntos. En el cruce dónde te tomé de la mano para que corrieras a mi lado, en la noche oscura iluminada por las dos o tres luces que permanecían encendidas para dejar a los amantes de la noche transcurrir en sigilo. Ahí donde nadie era testigo de nuestros besos y nuestros desvaríos. De los recuerdos, de los bares, de las cantinas, de las calles, de los lugares donde estuvimos. Donde nos besamos y nos contamos tantas cosas.

Me preguntaste si se podría enseñar a besar y te contesté que no, que los besos llevan el alma, llevan el aliento, el recuerdo dulce de sueños felices, de los aromas, de tu olor y sabor, pero también del amargo dolor de la despedida. En un beso cuando se sabe que potencialmente será el último. Si hubiese sabido que te irías, te hubiera besado más, te hubiera amado más. Pero no, eso no debe saberse. De haberlo sabido no te hubiese dejado ir. Me habría aferrado a ti, como me aferro a la vida, como me aferro al aire diario que, descubijado, sale de mis pulmones para no morir. Porque los que hacen eso, pierden la razón, se embriagan, se vuelven locos y olvidan, olvidan no solo el amor, se olvidan a sí mismos. Y la vida se enfrenta a la lucha de no caer en la locura, en la locura del amor, del desamor, de la lujuria y las emociones vívidas que recorren el alma y erizan el cuerpo.

"A pesar de siglos de evolución, de emocionarnos con los cambios que produce en nuestra mente y corazón el amor, lo cierto es que lo único que podemos hacer es abrazar una vida en soledad".



Foto: Especial

Sabía que recordarte desde el corazón, desde el alma produciría en mi mente y en mi corazón toda la fuerza de una conexión inquebrantable y aun así me lo permití. Porque aquellos que aman sin razón, sin límite y entregan cada parte de sí, lo hacen así, lo hacen como solo pueden amar las almas en locura, así con todo, con el cuerpo, con el alma, con el corazón. Y es ahí donde reside la posibilidad de ser feliz en el desamor. Me preguntaste quién era mi musa, al escribirte, al recordarte, al imaginar tus ojos tristes de tus 50 ocasos, de tus labios y tus sonrisas que engañan, porque ahí es donde te recuerdo, en tu fascinación por las risas y en tus noches de desvelo y de tristezas. Ahí es donde eres la inspiración de mis palabras. Ahí es donde aparecen los fantasmas que se llevan auestas. Mi musa eres tú, eres tú y los lugares que recorrimos juntos, eres tú y mi corazón roto lleno de historias, de desamores que se convirtieron en relatos y se convirtieron en fantasmas, eres tú y la agonía de evitar lugares donde te tomé, dónde te hice mío y fui tuya, donde te recuerdo. Donde tu sonrisa y tus tristezas se unen, donde mi recuerdo y la melancolía de mi ausencia se apoderan de ti. Donde me recuerdo feliz y a la vez triste.

Recuerdo a mi madre también sonriendo, porque el corazón, así parchado,

como lo tenía, como lo recuerdo, a veces tan triste que pesaba el alma, me recuerda también al mío. En los recuerdos, mi alma se entristece, pero también sonrío, porque la recuerdo. También habitó en los lugares felices, ella bailaba, danzaba porque le causaba alegría, reía porque se fascinaba con los lugares nuevos, con las rutas desconocidas y los sabores de los paisajes por explorar. Por eso salía a caminar, platicaba con extraños, con conocidos y amigos. Si, a mi madre la recuerdan en el barrio, por las calles que transitaba, y que ahora la recuerdan en el fantasma que dejó atrás, vagando en las calles. Nadie te puede proteger del dolor del amor y de la partida, pero a pesar de todo, los lugares se reivindicaban. Tu silueta a lo lejos te hace mío y también te desdibuja en la pequeña parte que puedo llamar olvido.

A pesar de siglos de evolución, de emocionarnos con los cambios que produce en nuestra mente y corazón el amor, lo cierto es que lo único que podemos hacer es abrazar una vida en soledad, nadie nos pertenece, como criaturas independientes. Sin embargo, el amor y el desamor no son opcionales. Es una necesidad, aunque se lleve en el recuerdo, en la nostalgia, en el saber que no eres mío más que en mis recuerdos y al mirarte así a lo lejos, pueda sonreír.

¿O es acaso el mar mismo la felicidad cuando se sabe surfearlo, en medio de la tormenta, y los sentidos se afilan con el peligro que crece?



Por Ivonne Melgar

Envidio la felicidad de nuestra Cleo: exige consentimiento cuando considera requerirlo y a sus anchas determina que fue suficiente, sin importarle cómo ese desdén afecta a su humano en turno.

Y, si araña defendiendo la territorialidad sobre su almohada -que en realidad es la mía-, esa Gata nunca tendrá en el regreso a la cama un asomo de disculpa. Cero remordimientos.

Pero si después de encajarme sus filosos colmillos, sólo porque me moví de más mientras dormíamos, ella necesita cambio de agua en su pocillo, nada la detendrá para exigir mis domésticos servicios.

En cambio, a mí se me apachurra el corazón dejarla sola algún sábado en que todos salimos a deambular. Y aunque hijos y esposo juran que la memoria jamás será felina, ella sí activa la visceral indiferencia una vez que volvemos.

Pero si he de ser justa en el registro de su desenfadada libertad sin freno, debo contar también que Cleo se desparrama en sedosas restregadas sobre la cabeza, la espalda, los brazos o las piernas de alguno de sus humanos. Porque eso de "sus dueños" suena ridículo a estas alturas de la emocional tiranía que ejerce sobre nosotros.

Son gestos que convertidos en fotos podrían ilustrar la ternura y parecerse a eso que llamamos la confianza, la necesidad del otro, un momentito de entrega parecido al enamoramiento.

Es frente a esas imágenes que siento envidia de su felicidad. Aunque es mejor hablar de celo al talento animal de vivir el instante; a la consigna instintiva de seguir sus pulsiones; al fluir del destino de las corazonadas: me late que esto quiero, me late que ya no.

¿Y vivir así, con la brújula del deseo, es equivalente a ser feliz? ¿Acaso puedo acreditar que de eso se trata su ruidoso ronroneo cuando se estira en el sofá o se acurruca en su falso árbol de cartón piedra forrado de rústica fibra café?

Es una forma de navegar

Demasiada osadía de mi parte. Porque, en estricto, lo que se observa en ese estatus de profundo y auténtico narcisismo es a una Gata que plácidamente reposa en diversos rincones del departamento y que, a sus anchas, sin más filtro que sus ganas, chilla por la madrugada reclamando compañía.

Tiene 11 años y muchas malas costumbres solapadas, códigos de supuesto entendimiento que me hacen dudar de "su naturaleza salvaje" y de la desmemoria de su especie. Porque vaya que Cleo se aferra a las rutinas construidas en el tiempo con el mismo fervor que los homines sapiens abrazamos las certezas.

Y es que de eso quizá se trata lo que nombramos la felicidad, un muelle sobre el que se camina contemplando nuestro mar, respirando su brisa salada que imaginamos dulce en el reposo de sentirla, admirando la pretensión del infinito, cavilando cuándo acariciaremos la arena, planeando las horas en que juntaremos caracoles. Un muelle en el que la gratitud nos llena el pecho por aquella ola que nos embistió sin devorarnos; y desde donde avizoramos la lancha en que aprendimos a soltar el miedo, el barco que añoramos, la balsa que nos salvó.

¿O es acaso el mar mismo la felicidad cuando se sabe surfearlo, en medio de la tormenta, y los sentidos se afilan con el peligro que crece? Es posible que así suceda cuando encontramos reposo en la fiereza del instante consumado. Y entonces Cleo es el emblema de esa forma de navegar, como dice la canción hermosa que escuché, por primera vez, un viernes de 1979 en que a mi hermana Gilda y a mí se nos hizo fácil aceptar la invitación de una compañera suya de la secundaria, en la Unidad Independencia.

Fue una tarde lluviosa en que descubrimos lo bonito que era el disfrute reventado del cierre de semana en aquel Distrito Federal de "ballenas" y "peseros", los camiones y colectivos que tomábamos de la escuela a la casa.

Entre la curiosidad por ver cómo eran las salvadoreñas recién llegadas a la Técnica Número 17 de Coyoacán y ese sincero ofrecimiento de "mi casa es tu casa", corrían las invitaciones a comidas y festejos. Y esa vez, la amiga de Gilly nos convidó al "viernes social", eso dijo, de sus hermanos mayores que eran muchos.

Aquel ambiente festivo donde sonaba el quién te cantará con esa guitarra, Armando Manzanero y El Pirulí, me inauguró en la costumbre de sentir que la antesala nocturna del sábado es el mejor momento para cantar. Y fue ahí donde escuché los versos de "Felicidad, hoy te vuelvo a encontrar, cuánto tiempo, huiste de mí... Hoy amanece y el sol, tiene un raro esplendor...".

Es una estrofa que resonaba en mí cuando el amor compartido se hizo vida cotidiana y aprender a cuidarlo fue el entrenamiento de estos años en que, asomándonos hacia los pisos que llevan a la salida, una ya sabe que no todo tiene remedio y que la voluntad y las ideas resultan insuficientes frente a lo inevitable o lo que no depende de nosotros.

Y es cuando envidio a Cleo en la amnesia y la indolencia de la ignorancia y en el oleaje permanente de sus sentidos.

Pero hubo ese "viernes social" otros versos tarareados que poca resonancia semántica podían tener en una niña de 14 años y que hoy toman vuelo mientras le cuento a mi Gata que a mí sí me

toca hacerme cargo de rasguños, ronroneos, berrinches, renunciadas y esperas.

"La felicidad no es un cuerpo, la felicidad no es un lugar, la felicidad es una forma de navegar... por esta vida que es la mar...". Era Gualberto Castro con esa voz de cascada que inundaba la tarde en que mi hermana y yo descubrimos la chilanga manera de clausurar la semana.

Es una canción de Felipe Gil (ahora Felicia Garza) que iniciaba preguntándose "¿Quién hizo los muros y no construyó los puentes? Me sobran palabras que nadie comprende...".

Es una forma de navegar, dice el compositor/compositora y sigo su prédica bulléndome en el recuerdo de cuando la felicidad era seguir las huellas de Cleo, en la aspiración del destino hilvanado por instantes.

Pero henos aquí con responsabilidades e historias que cuidar y que contar, aunque sólo nos importen para seguir viviendo. Desde esa circunstancia incapaz, me encantaría un puente para contemplar la marea.

Me alegro sin embargo del muelle, ese tendido sobre las olas donde se acumulan las certezas, tambaleantes -siempre que la voluntad nos permite conocer; sí, la voluntad, esa que limita y pule el libre albedrío, esa que nos lleva a disfrutar y a padecer la conciencia; a elegir si dañar nos sublima o nos acongoja. Sí, la que comprende los zarpazos de Cleo, pero inhibe los nuestros.

La voluntad, esa que ha parido decisiones, despedidas, y el instante luminoso en que los barcos atracan, esa que mi bella Gata desconoce.

Mariana, así solito y sin compañía

Por Mariana Leñero

Desde mucho antes de que nuestro cerebro fuera más grande que un grano de arroz, ya había alguien decidiendo cómo nos íbamos a llamar. Hay quienes creen que el nombre lo es todo, que define quiénes seremos, que nos amarra a la memoria o al honor de alguien más, aunque nosotros ni siquiera sepamos que existimos.

A veces, los nombres vienen con la carga de un antepasado que quiere hacerse presente de nuevo, ya sea en la forma de un pariente incómodo o de uno querido, según cómo lo vea cada quién.

En mi caso, como caí de sorpresa, el nombre salió espontáneo. Mi mamá tardó en decirme que no me tenían en sus planes, porque, estoy segura, quería evitarme cualquier secuela psicológica o algo así. Pero bueno, al menos mi nombre no vino con el peso de un tatarabuelo ilustre o de una tía de la que nadie quiere hablar. Simplemente apareció sin destino trazado. Eso, sin embargo, no significaba que llegara sin expectativas.

Porque, aunque no fui planeada, sí fui esperada con la ilusión de por fin romper la racha de tres mujeres seguidas. No lo logré. Y, aunque amo ser mujer, a veces me pregunto cómo hubiera sido si hubiese nacido como el “hombrecito de la casa”. Me imagino rodeado de atenciones, con un lugar asegurado, sin tener que inventarme una identidad distinta solo para despegarme de la sombra artística de mis hermanas.

Si hubiera sido niño, la diferenciación habría sido sin esfuerzo, sin tener que explicar que lo mío no era la dramaturgia, ni la pintura, ni el teatro que mis tres hermanas ya tenían en sus planes. Mi lugar especial habría sido automático: me llamara Panchito, Ronaldo o Gregorio. De ninguna manera habría sido porque decidiera tomar otro rumbo profesional, sino simplemente por existir con un par de cromosomas distintos.

Fui entonces Mariana... Un nombre de “moda”, una vez me dijeron. ¿Acaso me

quisieron entristecer, insinuando que tan desprevenidos agarré a mis padres que ni tiempo ni creatividad tuvieron para elegir mi nombre?

Mariana, así solito y sin compañía. Ningun nombre pegado a él: ni Mariana Juana, ni Mariana Socorro. Mariana afirmando que con un nombre basta. Mariana y punto.

No tenía apodos, o eso creía, hasta que conocí a Ricardo. Junto con su hermano Javier, se dedicaron a inventármelos: “Cejas de azotador”, “Bigotes de Pancho Villa”, entre otros, lo que provocó no solo un par, sino un montón de lágrimas. Mi madre se oponía a secarlas, pues pensaba que era muy chica para depilarme ese bigote incómodo que aparecía y prometía quedarse para siempre. Tampoco quería borrar la incómoda conexión de pelos entre mis dos cejas, cuya densidad ahora apenas conservo.

Pero bueno, así fue: por mucho tiempo me sentí Mariana, solita y sin compañía.

Lo que no sabía es que, junto con ese nombre, venía mi apellido: Leñero. Y ese, sí que no era cualquier cosa. No era un apellido común que simplemente sonaba bonito. No, Leñero traía historia, peso, un legado. Ese apellido se pegó a mí con todas sus letras, como una marca imborrable. Lo llevaba orgullosa a todos lados, y cuando lo mencionaba, muchas personas me preguntaban: “¿Qué eres de Rubén Leñero?” – ¡Carajo! ¿Quién chingados iba yo a saber? Un tío de mi papa, doctor, cuyo legado se inmortalizó en el nombre de un hospital de la CDMX.

Había también otros que me preguntaban si era hija de mi papá: “¿Eres hija de Vicente Leñero?” Al oír esta pregunta, me imaginaba a mi pobre tío desconocido para mí, cabizbajo y temeroso, opacado ante la fuerza edípica con la que yo respondía: “Sí, es mi papá.”

Pero habría que hablar de mi segundo apellido, el de mi madre: Franco. Aunque en México es común que el segundo apellido se use poco, en mi caso, cuando inicié la escuela, lo evitaba y lo sacaba de mi carta de pre-



Foto: Mariana Leñero

sentación. Era irónico —y hasta casi dramático (como le gustaba a mi padre que fueran las cosas)— que mis padres hubieran decidido que entráramos al Colegio Madrid, una escuela de refugiados españoles. Siempre rogué que, cuando los profesores pasaran lista, no dijeran mi nombre completo: Mariana Leñero Franco.

No se trataba de no sentirme orgullosa ni de deshonorar a mi familia materna —y mucho menos tenía que ver con el amor que le profesaba a mi madre—; se trataba de evitar la mínima presencia en mi vida de la imagen de Franco, dictador militar. Y, pese a que no teníamos parentesco ni relación con él, según lo que investigué, cada mención a “Franco” resonaba como un eco fúnebre. Y si a mi vida le faltara ironía, terminé emparentada con los “Solar”, refugiados españoles que me recibieron con gran amor. Todavía me pregunto si Luis, mi suegro, alguna vez se percató de que mi segundo apellido era Franco y, en caso de haberlo sabido, espero que lo haya olvidado.

Y aunque aún hay mucho que contar sobre los cambios que sufrió mi nombre —y, por qué no decirlo, mi identidad—, cuando me vine a vivir a Estados Unidos se produjo un giro inesperado en mis documentos oficiales,

“Fui entonces Mariana... Un nombre de “moda”, una vez me dijeron.

¿Acaso me quisieron entristecer, insinuando que tan desprevenidos agarré a mis padres que ni tiempo ni creatividad tuvieron para elegir mi nombre?”

De un momento a otro, fui bautizada como Mariana Solar, sin el Leñero y sin el Franco.

No fue un acto violento ni un trámite complicado, pero tuvo en su momento un gran impacto. Tal vez parezca que aferrarse a un apellido es una tontería, pero cuando cruzas una frontera, todo lo que eras antes se revuelve y se despierta el deseo de no dejarlo ir.

Con el paso de los años, el Solar se ha adherido como un amor que le gustaría a uno tatuarse. Ahora es difícil imaginar que no sea mío, tan mío como el Leñero y como el Franco. Los quiero a los tres porque al final, solo acompañan mi nombre Mariana: así solito y sin compañía

“Dicen que el amor es ciego. No lo sé, posiblemente. El hecho es que decidí internarme en aguas desconocidas”.

Por Luis Mac Gregor Arroyo

Estaba tomando un café con un amigo y tras casi dos horas de platicar y ver cómo arreglar el mundo nos despedimos. La plática no me había ayudado mucho. Sí, me distraje un rato; pero después volvió el peso de la vida diaria. Algo andaba mal en mí desde hace días... No me calentaba el sol. En definitiva sentía una opresión en el pecho.

Pues así andaba y parecía que a todo quien saludaba le transmitía mi pesar. Sí, había estado mal en otros momentos de mi vida; pero esto ya no era que pensara en mi soledad y dijera “pobrecito de mí”. ¡No! Lo tenía clavado en el pecho, en la piel, en el tiempo contante de casi 54 años de cantidad de intentos infructuosos. Parecía que cada cierto tiempo repetía lo mismo en mi vida, como círculo infinito de fallas.

Todo pesimista llegué al domingo y me fui a celebrar a un amigo en un restaurante conocido de la alcaldía Tlalpan. Ahí estaba él, muy platicador como siempre y tratando de ser lo más atento posible con todos quienes lo visitábamos. Él es un hombre en sus setentas. No es perfecto. Ha tenido grandes fallas en su vida; pero tiene una salud que parece tronco de árbol, de seguir así, fácil, llegará a los 90 años.

Entré al restaurante y me senté en su mesa que era larga y como con 12 asientos. Poco a poco fueron llegando otros comensales hasta ocupar todos los asientos. Mi amigo, muy contento, no paraba de tratar de platicar y hacer a meno el rato. Fue cuando a su lado me fijé en Rebeca. No me parecía muy bonita y ya tenía unas patas de gallo al lado de sus ojos—señal de que era más grande que yo—. Sin embargo, no pude evitar hacerle la plática. No sabía realmente cómo era ni cual era su situación de vida; además, de que en la mesa, había otras mujeres, algunas posiblemente más atractivas y hasta jóvenes.

Dicen que el amor es ciego. No lo sé, posiblemente. El hecho es que decidí internarme en aguas desconocidas. Esa mujer, quien probablemente me lleva 10 años, de inmediato se interesó en mi plática y una vez que mi amigo se paró para servir algo del buffet, con el mayor descaró

me senté en su lugar, al lado de la susodicha y ella pareció cómoda con mi actitud.

La plática siguió y me enteré de que estaba libre. Se había divorciado hace algunos años y su luto ya había terminado. Según ella, ahora estaba disfrutando el estar sola, pues se había casado muy joven.

Algo tenía esa mujer. No estaba del todo convencido de si me interesaría conquistarla; pero tampoco estaba convencido de lo contrario. Me encontraba en una especie de aguas neutras, pero la buena disposición de ella me animó a seguir. Así, logré convencerla de que al terminar la comida nos fuéramos a ver algo de cine de arte y a seguir conociéndonos.

La mujer aceptó. No podía dar crédito a mi buena suerte. Mi situación es un poco incómoda porque no cuento con muchos ingresos y eso luego es un obstáculo para muchas mujeres. Pareciera que más que el amor sólo ven la cartera y, tras pasar ese filtro, están listas para amar. Es decir, en muchos sentidos gran parte de las féminas de hoy tienen primero el signo de pesos en los ojos y luego proceden a querer. No en vano hay cantidad de

Rebeca

señoritas en sitios de citas en internet, quienes, tan ciegas están, que primero está su foto junto a la Torre Eiffel, que su seguridad ante cualquier persona que las pueda contactar y verles la cara. A mi parecer muchas de ellas no saben lo que quieren.

De vuelta al tema, salí varias veces con esa mujer. Yo siempre pensé que terminaría saliendo con alguien más joven que yo, de mi edad o, a lo mucho, unos tres años mayor; pero pareciera que no sería así. Rebeca buscaba entablar una comunicación. Algo a veces no tan común. Luego se da que al salir con alguien, al segundo encuentro, ya anda uno de besos y, en un par de semanas, se acaba por dar pauta para estar en la cama. Aquí fue diferente, ella no aceptaba ser mi pareja, pero no dejaba de hacerme la plática y salir conmigo.

Finalmente desistí de intentar tomar la iniciativa y traté de dejar que las cosas

fluyeran y estar atento a alguna señal. No hubo mucho que hacer y, cuando menos lo pensé, ella me dio un beso. Siempre me parecieron algo ingenuos los amores a la antigua, pero aprendí algo: esperar paga. El beso que me dio es uno de los más llenos de amor que he experimentado. Algo diferente... Darse tiempo funciona.

De ahí vino salir, conocernos más y, eventualmente, cuando comenzaba a pensar que andar de mano sudada y de besitos era todo. Pero el sentimiento y la temperatura subía conforme el tiempo siguió avanzando—y eso tenía que tener alguna fuga—, un día acabamos intimando cuando íbamos de paseo, de día de campo. No pensé que fuera tan atrevida. Me imaginaba que si se daba sería en su casa o en la mía, pero no, el deseo un día nos ganó a los dos y ella parecía más que dispuesta al amor.



SÚMATE

POR UNA VIDA LIBRE DE POBREZA

Cada día miles de personas sufren las consecuencias de vivir en zonas vulnerables en condiciones de pobreza. Fondo para la Paz IAP está trabajando desde 1994 para transformar esta realidad.

Tú puedes hacer la diferencia con una donación desde 300 pesos al mes.

Dona en; fondoparalapaz.org/donar
Teléfono: 55-5570-2791
Whatsapp: 55 3929 9660





Centro Quiropráctico de la Columna Vertebral



Liberate del Dolor

¡Recupera Tu Bienestar!

CONSULTA QUIROPRÁCTICA ESPECIALIZADA

BENEFICIOS QUE OFRECEMOS

- ✓ Tratamiento brindado por quiroprácticos certificados para el dolor de espalda, rodilla, cuello, articulaciones y ciática
- ✓ Mejora en tu postura y bienestar general
- ✓ Terapias no invasivas y sin medicamentos
- ✓ Atención a deportistas, embarazadas, adultos y niños.

¡No dejes que el dolor controle tu vida! Ven a visitarnos y siente la diferencia en cada ajuste.

visítanos en: Oriente 233 #14 Colonia Agrícola Oriental

Para mayor información comunícate al teléfono (55) 55580389 o escanea el QR



DATE UN BAÑO DE LIBERTAD



Itzel Birningham
MEXICO
HANDMADE SOAPS

JABONES ARTESANALES Y NATURALES.




PEDIDOS EXCLUSIVOS AL
55 5418 1350

OFERTA \$150 POR DIAGNÓSTICO


¿Sabías que? puedes conocer:

IDENTIDAD • CARÁCTER
• TEMPERAMENTO
MODO DE SER DE UNA PERSONA
POR MEDIO DE SU FIRMA Y ESCRITURA

¡DESCÚBRELO!



Alberto Benítez Castelán,
perito en Grafología

 5536 46 56 56



In-situ
Diseño y ciencia

Servicios especializados
Diseño Gráfico
para ciencia y tecnología

Con más de 20 años en la industria editorial y trabajando para instituciones públicas y privadas relacionadas con la ciencia y la tecnología, ponemos a su disposición un equipo de diseñadores multimedia, así como redactores especializados en esta área.

- Revista Científica
- Infografías
- Multimedia para redes sociales
- Diseño de gacetas
- Banners y flyers

www.insitugraphics.com

 553435-2193

Juárez y Díaz ¿Héroes o villanos?

ADRIÁN CASSAOLA

Estimado lector, ahora que el día 21 del este mes se conmemorará un año más el natalicio de Benito Juárez, seguramente recordará cómo escuchó por primera vez en la escuela el nombre y apellido de este pilar dentro de la historia mexicana. Al mismo tiempo, podemos preguntarnos por qué no conmemoramos el natalicio de Porfirio Díaz.

Desgraciadamente, dentro de las muchas deficiencias en la impartición de la educación primaria y secundaria, se hace un manejo maniqueo de la vida y obra de Benito Juárez García y Porfirio Díaz Mori. Debido a esto, los dos personajes se convierten en figuras acartonadas. Existen similitudes muy marcadas entre ambos: su origen indígena, que ambos nacieron en Oaxaca, que ambos se convirtieron, aunque por diferentes vías, en presidentes de la nación, y que además, se reeligieron en diversas ocasiones.

Tal y como sucede cuando se lee o investiga sobre un personaje en particular, tendremos mil y una versiones e interpretaciones acerca de sus vidas. Volviendo al asunto de estudiar la historia de México "por encimita", millones de mexicanos nos quedamos con los conocimientos que adquirimos a temprana edad y en donde, a veces por agilizar y sintetizar los hechos a memorizar, se nos dijo "este hombre era bueno" o "este hombre dañó al país", o qué tal, "sin este hombre, la historia de México sería distinta". En esta última, puede ser buena o mala su gestión, sus decisiones o cualquier otra virtud o defecto que transformaron al país con un plumazo de alguno de ellos.

Benito Juárez fue el primer presidente de extracción indígena en México, y curiosamente unos años después, un militar con raíces oaxaqueñas también ascendió al máximo cargo de la nación. En libros y artículos se destaca el distanciamiento y a veces hasta un odio ferviente que supuestamente surgió entre ambos. Juárez tuvo que enfrentarse a muchos problemas económicos, políticos y hasta el arribo de un austriaco de la casa Habsburgo al que le prometieron convertirse en emperador. Separó al clero del Estado, creó las Leyes de Reforma y tuvo enemigos acérrimos locales y extranjeros.

Porfirio Díaz fue un brillante militar activo desde los 24 años y condecorado en múltiples ocasiones, incluyendo las batallas de Puebla en 1862; y en cambio al que se menciona en la mayoría de los casos, es a Ignacio Zaragoza. A él le tocó enfrentar la crisis económica del país cuando asumió el cargo de presi-

dente en 1876, niveló las cuentas públicas y bajo el lema de "orden y progreso", llevó al país a un superávit nunca visto en el siglo XIX y principios del siglo XX. Y tantas preguntas que quedan en el aire: por ejemplo, si hubo tanto odio entre ambos, ¿por qué Don Porfirio erigió el Hemiciclo a Juárez en plena celebración de las Fiestas del Centenario? La otra simple pregunta es, ¿a quién conoce usted que sea cien por ciento buena persona o cien por ciento mala?

Visítenos en nuestra galería en Benito Juárez 2D, San Ángel, o en casasolafotografia.mx

FOTO 1: Retrato al óleo de Benito Juárez.

Autor: Colección particular LGC, c. 1870

FOTO 2: Loo a los fundadores de la Autonomía Nacional.

Colección particular LGC, c. 1890

FOTO 3: Vista panorámica del Hemiciclo a Benito Juárez. **Autor:** Hugo Brehme, c. 1910

FOTO 4: Retrato firmado del Presidente Porfirio Díaz. **Autor:** Colección particular LGC, circa 1910.

FOTO 5: Monumento a B. Juárez en Guadalajara. **Foto:** Hugo Brehme, c. 1920 es este texto

