

Ginna Velasco Pereira

# De la crisis a la realización personal

TRECE HERRAMIENTAS  
DE RESILIENCIA EN LA PRÁCTICA

**icono°**

**icono**

© Ginna Velasco Pereira  
© Icono Editorial SAS  
Calle 81 n.º 19A-51 (101)  
Teléfono: (60-1) 4574089  
Bogotá, D. C., Colombia  
www.iconoeditorial.com

**Dirección**

Gustavo Mauricio García Arenas  
gmgarciaarenas@gmail.com

**Corrección**

Ludwing Cepeda Aparicio

**Diagramación**

Nohora Morales

**Diseño cubierta**

Icono Editorial

ISBN 978-958-5472-88-4

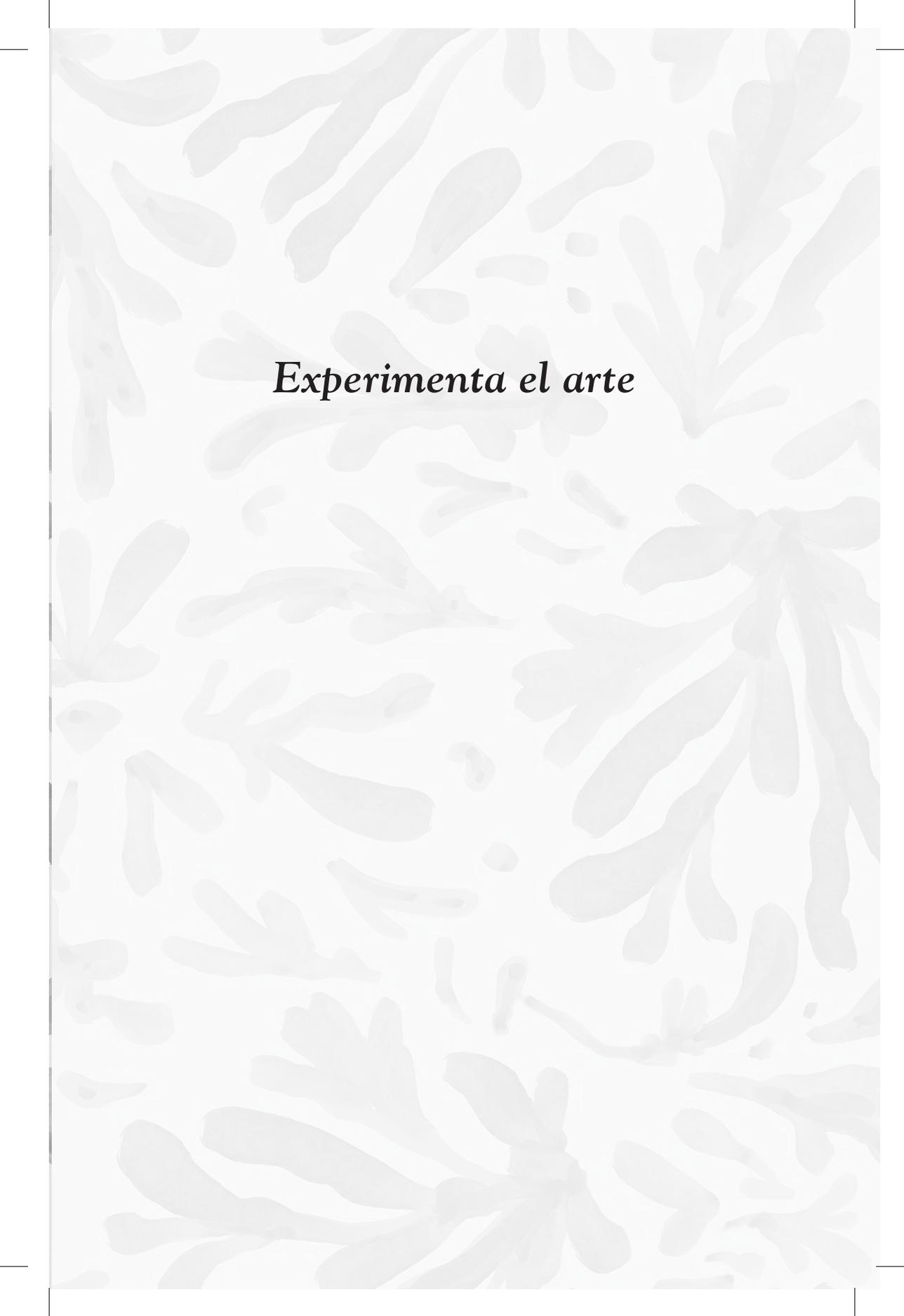
Impreso en Colombia  
*Printed in Colombia*

Todos los derechos reservados.  
Prohibida la reproducción total o parcial  
de esta publicación, mediante cualquier sistema,  
sin previa autorización escrita de la editorial.

## ÍNDICE DE HERRAMIENTAS

Prólogo	
Lo que siempre has querido y no te has permitido	11
¿Qué es resiliencia?	15
Experimenta el arte	21
Sal de la cama	35
Dignifícate	43
Descubre la emoción y resignifícala	49
Cambia tu producción hormonal	57
Recurre al humor y ríete de la situación	63
Pirámide de las necesidades	71
La rueda de la vida	77
Paso a paso para crear tu proyecto de vida	85
Organiza tu día a día	93
Mira la crisis a los ojos	99





*Experimenta el arte*

WASHINGTON, 12 DE NOVIEMBRE de 2022. La segunda herramienta de resiliencia me llegó por casualidad, cuando llevaba una semana visitando a mi familia y compartiendo especialmente con mi abuela, que se encuentra muy delicada de salud. Aunque, a decir verdad, parece que en realidad la enfermedad le hubiera despertado todo el brillo y vida que se le había ido desde que dejó de trabajar como maestra.

Estuve una semana envolviéndome en el amor de ella, que, en lugar de pedirme ayuda por su estado de salud, se volcó y levantó para entregarme toda su ternura y compasión. Durante el día me distraía y disfrutaba ese anhelado espacio en familia y en las noches presentía todavía la felicidad esquiva que me rodeaba.

Los primeros días de visita estuvieron muy tranquilos, llenos de juegos de mesa, manualidades, recuerdos y sonrisas; pero no una risa extravagante y a carcajadas, sino una sonrisa delicada y pura que no se pasa en semanas y que no se sabe a ciencia cierta si es alegría o nostalgia dura. Al llegar el fin de semana, a pesar de la debilidad de mi abuela, decidimos visitar la Galería de Arte Nacional. Al entrar en ella, algo me sacudió, pues lo primero que realmente observé allí fue una pequeña

réplica de una escultura de Rodin, y ahí comenzó una magia.

Antes de llegar al D. C., estaba en mi casa en Alemania y atravesaba distintas situaciones, que de una u otra manera me desolaban el alma y me confrontaban con una faceta de realidad frágil, solitaria y humana.

Contemplaba la manera en que a veces la vida, cuando parece por fin equilibrada, puede sacarnos del confort y mostrarnos sus matices más abismales, fríos y de desconexión.

Suaves lágrimas. Desconcierto y alguna especie de dolor en el alma. Empaqué mi maleta, me miré al espejo y emprendí un corto viaje que, por fortuna, la vida me regalaba, al mismo tiempo que me mostraba su lado gris.

Rodin, la magia. Al entrar en la galería, y aunque no comprendo ni intelectual ni racionalmente las técnicas del expresionismo, el realismo o el arte pop, la piel se me estremeció, como me sucede cuando percibo una pieza que es producto de la pasión y completa unión entre el alma del artista y su creación.

En mi época universitaria, asistí a cursos de análisis de fotografía, cine y erotismo, escultura, cerámica y otros varios más que no logro recordar en este momento. Pero solo ver de frente *El beso* de Rodin me permitió intuir vagamente, o dilucidar, que el arte no siempre se debe interpretar o analizar, sino que muchas veces simplemente es o está —sin más propósito original—,

pero con toda la capacidad de sacarnos de la ilusión del tiempo y, por unos instantes, reconectarnos con la verdadera belleza humana. Esa a la que no se le puede dar un *like*, sino que solo se puede experimentar y disfrutar sin descifrarla.

Es posible que cuando hay quietud y silencio y cuando el ser se encuentra vacío de distracciones, o ha recibido suficientes golpes en el alma, se está verdaderamente abierto, o fisurado, para percibir y dejarse llenar del sentimiento y emoción con que el artista plasmó su ser en un momento de creación iluminada.

*El beso* de Rodin me conectó con toda la pasión humana y me hizo palpitar el corazón, como si la que besara fuera yo y como si toda la tragedia humana se hiciera presente en ese instante y en esa recámara. Solo ahí pude experimentar el arte de manera supremamente clara y descubrir que es capaz de penetrar cualquier alma, pues todo arte es en sí una pieza fantástica.

### **La música**

¿Y qué pasa con la música? Es verdad; ahora que lo pienso, mentiría al afirmar que solo con Rodin tuve este tipo de experiencia artística.

La música también tiene la capacidad de transformar emociones y sacar al oyente de cualquier lugar. Por esa misma razón, existe la musicoterapia, aunque no hay que ser expertos para saber que

concentrarse y sentir canciones de Juan Gabriel o Rocío Dúrcal pueden sacar más de una lágrima, o que el *reggae* relaja y genera una atmósfera fresca y hasta romántica. Me atrevería incluso a afirmar que la música genera cambios instantáneos en las glándulas y puede hasta lograr cambios en el ADN. Pero, más allá de mi irrisorio conocimiento sobre epigenética, soy testigo de que cada nota musical penetra la mente, la emoción y el alma, y es capaz de mover y transformar hebras delicadas, al llenar o significar por dentro con la misma causa o naturaleza con la que fue creada.

Y así, una vez más, intuyo que el arte puede conquistar cualquier espacio personal que esté dispuesto o distraído, y puede conectar, de manera inmediata, el escenario mismo de su creación con el lugar y momento actual de la persona que con su presencia se extasía.

Podría, entonces, decirse que el arte permite viajar en el tiempo y el espacio, y también podría sacarnos de todos los estados y permitirnos experimentar el no tiempo, no lugar, no juzgar, no criticar y hasta un «algo» de ausencia y liberación del pensamiento; y, por lo tanto, ser una puerta fugaz para percibir por instantes lo eterno y verdaderamente bello, para poder por fin disfrutar el silencio desde adentro. Algo así como alcanzar un descanso eterno, sin tener que morir en cuerpo y con la ventaja de renacer un poco más liviano, brillante y ligero. Una muerte y renacimiento quizás también similar

al instante orgásmico, que logra regalar una dosis de iluminación y breve contacto con toda la pasión humana, antes de regresarnos de nuevo a nuestra interpretación del mundo y realidad privada.

Aunque mi vida ha estado llena de música, porque crecí en una casa donde el piano y la guitarra eran parte cotidiana, al mirar hacia atrás, puedo recordar tres ejemplos que sirven para ilustrar cómo la música puede atravesar los límites de la piel y transformar el estado del alma.

El primer recuerdo que me dispone la memoria es el de una noche en San Ignacio de Velasco, por allá en 2016 o 2017. Llegaba de un viaje de diez horas en carro y acababa de pasar por una región muy despoblada, que me puso encima una noche completamente despejada y estrellada, que me conmovió lo suficiente para apreciar y dejarme llevar por una pieza de música clásica.

El aire estaba húmedo y cálido, y se tropezaba con las columnas de madera lacada de las casas. El ambiente era de paz y calma, y apenas unas pocas y débiles luces iluminaban la plaza. La respiración se me hacía pesada, pero se facilitó al escuchar, a lo lejos, la vibración de varios violines, ejecutados con gran talento y gracia.

De repente, me invadió una necesidad rotunda de encontrar la fuente de semejante ensoñación, pues había escuchado sobre la amplia tradición musical de la región, pero no esperaba que fuera algo tan estremecedor y sublime.

Anduve unas pocas cuadras y llegué a una amplia casa de adobe, con paredes blancas, en la que se alzaba un gran portón, de madera maciza, finamente tallada. El lugar estaba cerrado, pero la melodía se escapaba por todas las ventanas. El asombro no me permitió detenerme, y, sin preguntar a nadie, decidí irrumpir y entrar de forma quizás irrespetuosa e inesperada.

La gloria. La magia. Para mi gran asombro, detrás de la puerta ensayaban con gran inocencia, alegría y calma unos quince niños y niñas, cuyas edades ni siquiera rozaban los diez años.

En ese momento, descubrí un piano, que se había escapado a mi oído, y era ejecutado por una niña que guiaba toda la banda. Al verme, todos sonrieron, pero nadie se detuvo y con gran dedicación continuaron sin mediar una sola palabra. Tímidamente, me escurrí entre las sillas y logré llegar a una pequeña escalinata, que me sirvió de sostén y me puso a la misma altura, o mejor dicho «bajura» de los músicos más sorprendentes y puros. No pude contener las lágrimas y, al finalizar el ensayo, que parecía más bien un concierto profesional, todos se retiraron sin decirme nada.

Estaba en paz y sentí que podía morir en ese momento, con la certeza de haber encontrado la mayor de las gracias. Con esa sensación, busqué mi hotel, agradecí a la vida y me hundí en mi cama.

El segundo recuerdo musical es de Roma en 2018. Estaba muy agotada, luego de varios días de turismo sin pausa desde la Toscana. Me encontraba de nuevo en mi ciudad más adorada. Una obra de arte en sí misma; donde quiera que se le mire, Roma encanta. Es una poesía visual, cultural y culinaria. Pero estaba realmente cansada y, de los pies a la cabeza, todo me dolía y palpitaba. Así que decidí parar para comer mi helado favorito y nos sentamos en unas escaleras donde varias personas cantaban.

A los cinco minutos, pasó muy cerca de nosotros un habitante de calle, que desprendía un olor que delataba el paso del verano por toda su piel sudada. Estaba un poco ebrio y comenzó a acercarse al escenario, sin hablar con nadie, pero por su aspecto tan desordenado era difícil no mirarlo. Su presencia me llamó la atención, porque sus ojos, a diferencia del resto de su cuerpo, mostraban algún rastro de profundidad y misterio.

En poco tiempo, el hombre logró llegar al escenario y pidió el micrófono con insistencia. Por su comportamiento, un poco alcoholizado, nos preparamos todos para presenciar un bochornoso espectáculo. Sin mayor oposición, le cedieron el micrófono, ya que posiblemente no era la primera vez que él buscaba acaparar todas las miradas.

Comencé a observarlo de manera detenida; tomó aire, dirigió su rostro al cielo, tocó su pecho y luego frotó sus palmas. Era un hombre afrodescendiente, lleno de sentimiento, con perfecta entonación y una voz grave y contundente. Rápidamente, comenzó a entonar «Redemption Song»... «*Old pirates, yes they rob I*»... ¡Bummm! Y con su arte nos lanzó esa bofetada.

¡Qué mejor canción! ¡Qué mejor voz! El lugar perfecto para estar en ese momento. La redención del racismo, completamente ejemplificado con ese sujeto. Su voz me removi6 las entrañas; era la completa perfección. La letra de la canción y la pasión con la que interpretaba me invadieron y por un instante sentí dentro de mí, por un lado, el dolor de las personas segregadas por su color, y, por otro lado, toda la fuerza y determinación de ese pueblo históricamente afligido y maltratado. Se me asomaron también señales de culpa, y me sentí desgraciada, por ser parte de esta humanidad que aún hoy en día tiene personas esclavizadas, y bendecida, por presenciar aquella experiencia de dignificación personal y a la vez humana.

Nunca más podré escuchar esa canción sin sentir que, desde ese día, también algo en mí cambi6 y que, con ese grito de liberación, nos liberamos también yo y mis ancestros.

El tercer recuerdo musical que tengo fue en Ciudad de México, en 2019. Yo atravesaba una dificultad muy

compleja de salud, que se agravó peligrosamente con la muerte de mi abuelo. Estaba con toda la sensibilidad humana a flor de piel y había decidido no contarlo a casi nadie, hasta que no lo hubiera superado. Porque estaba segura de que me iba a recuperar, y que además después de esa experiencia iba a estar para siempre como un jaguar o una tigresa de bengala.

Nos dirigimos esa noche de septiembre al emblemático restaurante Café de Tacuba, el cual me causaba gracia, por tener el mismo nombre de un grupo musical que, en la adolescencia, me gustaba y, durante todo el camino, no podía evitar cantar en mi mente «cómo te extraño, mi amor, por qué será».

Proyectaba en mi mente la idea de un lugar *rockero*, con barra de madera y alguna que otra guitarra. Al llegar al lugar, supe no solo que estaba completamente equivocada, sino que también iba a experimentar de nuevo alguna clase de magia, pues me encantan los espacios azules, despejados, armónicos, suaves y simples. En definitiva, que tengan algo de gracia y empeño en ser bellos y en hacer bellos a quienes entran y allí se plasman.

Recuerdo, sobre todo, unos hermosos azulejos y los decorados de las paredes, así como las lámparas que caen desde vigas de madera y del techo. No sabía nada del lugar, pero sentí que por él habían pasado grandes personajes y sentimientos y, en especial, sentí mucho

amor rodeándome todo el tiempo. Lentamente, me llegaba una especie de alivio para las cargas que llevaba. Ordené la comida y estaba dispuesta a disfrutar cada olor, cada textura y cada bocado y sabor de mi plato, y a olvidarme del resto del mundo por ese eterno momento mexicano.

Minutos después, llegó un trío musical de hombres, ya bien entrados en años y con cuerpos robustos, seguramente alimentados por espesos chilaquiles o enchiladas, o por muchos moles y otras salsas. Y, así, con sus guitarras sobre las expandidas panzas, comenzaron a cantar y animar la velada.

La memoria se me nubla por la emoción, y no podría asegurar si tocaron «negrita de mis pesares, es mi niña bonita» o algo similar. Lo importante es que interpretaron una canción que tocaban en las serenatas que mi abuelo le llevaba a mi abuela a casa; y como a mi abuelo le fascinaba cantar y tenía también la voz y el talento, literalmente, sentí que en ese momento me cantaba al oído y me reconfortaba por su propia muerte mi mismísimo abuelo recién fallecido.

No puedo recordar absolutamente nada más de esa noche. Solo sé que descubrí que la música también puede revivir a los muertos y ponerlos justo al borde de la piel y en frente de la mirada.

Desde que experimenté la armonía y estética de la escultura de Rodin, me expongo frecuente y

deliberadamente a percibir el arte, sin más. Sin ninguna preconcepción o idea, busco ahora conectarme de nuevo con jubilosas piezas que se transforman cuando las escucho, siento o miro, y que me transforman en alegría también a mí cuando me atraviesan.

Y, para cerrar el capítulo con una hermosa coincidencia, debo compartir que, pocos días después de escribir esta parte del libro, fui por casualidad al Museo Soumaya, en Ciudad de México, y a la llegada me encontré con *La puerta del infierno*, escultura del ya nombrado artista, Rodin. Puerta en la que inicialmente, en el pabellón de la lujuria, se había ubicado *El beso*, obra que me sirvió como inspiración para comenzar este libro y que fue quitada de *La puerta del infierno*, debido, posiblemente, a su exquisita delicadeza y expresión, que se relacionaba más con el gozo del cielo que con el posible castigo y sufrimiento del infierno.

Finalmente, a pocos pasos de *La puerta* se alzaba *El beso*, en versión original, con toda su majestuosidad, pero esta vez en tamaño agrandado y abismal. Y fue así como, una vez más, comprendí la inexplicable belleza de vivir con atención plena al verso de la aparente cotidianidad.



Este libro se terminó de imprimir en los  
talleres gráficos de Imageprinting Ltda.,  
en octubre de 2023,  
Bogotá, D. C., Colombia.