

Silvia Bakirdjian

Decatlón para ejercitar el alma

(Endorfinas Filosóficas)

Bakirdjian, Silvia Soledad

Decatlón para ejercitar el alma : endorfinas filosóficas . - 1a ed. - Ushuaia : Utopías, 2009.
160 p. ; 21x15 cm.

ISBN 978-987-1529-04-9

1. Autoayuda. I. Título
CDD 158.1

Fecha de catalogación: 29/06/2009

Decatlón para ejercitar el alma de Silvia Bakirdjian

© Silvia Bakirdjian

1ª Edición - 300 ejemplares.

Edición:

EDITORIAL UTOPIAS de Jorge Navone

Te/Fax: 54 2901 424552

Ushuaia - Tierra del Fuego

www.editorialutopias.com.ar

Todos los derechos reservados

I.S.B.N: 978-987-1529-04-9

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en Argentina - Julio 2009

Queda estrictamente prohibida, sin la autorización escrita del autor, bajo las sanciones establecidas por las leyes pertinentes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Contenido

	Página
Prólogo.....	11
Introducción.....	17
“Si hubiera o hubiese... es una gran mentira”	21
Los Miedos.....	27
El Resentimiento.....	31
La Compasión.....	37
Revisar nuestras creencias.....	41
Los Cambios.....	45
Un pasado liberado.....	49
La Angustia y la Culpa.....	53
La Comprensión.....	59
El Tiempo.....	63
Un atajo que puede serle útil.....	69
¿Y qué hago con las heridas de guerra?.....	77
Un enfoque sobre la depresión desde la filosofía.....	87
Un enfoque sobre la depresión desde la consejería filosófica.....	105
Un enfoque sobre la depresión desde el sentido común.....	111
La Ansiedad.....	119
Epílogo.....	133
<i>Decatlón para ejercitar el alma</i>	137
Apéndice: ¿Cuándo Platón y cuándo Prozac? (Para qué sirve la Consejería Filosófica).....	141
Bibliografía Consultada.....	151

Dedicatoria

Dedico este libro a mis hijos, Sebastián, Arnaldo y Juan Ignacio, para que sigan aprendiendo a celebrar sus vidas.

Agradecimientos

Agradezco especialmente:

A los numerosos autores cuyas citas me han acompañado en estas reflexiones. A los que están y a los que ya no están.

Al Profesor Lou Marinoff, de quien aprendí que un filósofo puede escribir para quienes no son filósofos.

A los filósofos exponentes del Pragmatismo norteamericano, cuyas enseñanzas “funcionan” en la práctica del buen vivir.

A Maria Neder, cuyo talento literario admiro, por su disposición para prologar esta pequeña obra.

A mi amante marido, Eduardo, por su ardua tarea de dar forma y embellecer este libro.

A la Vida, que me ha dado una segunda maravillosa oportunidad.

Silvia Bakirdjian

Prólogo

Leo este libro de Silvia Bakirdjian. En días subsiguientes vuelvo a él, lo abro al azar, cada día. Exuda vida o —mejor dicho— lo vivido está presente. Ya no “lo pasado” sino *lo vivido*, con sus colores. Y todas las tonalidades semejan un cuadro pictórico en estas páginas:

... hacer de nuestra vida una pequeña obra de arte cincelada con emociones más positivas y creativas... dice la autora. *Vivir bien, de eso se trata...* lo dice claramente y vuelve sobre el concepto más cierto, acaso el primigenio.

Por momentos el lector leerá páginas confesas, también buceadoras, en donde las palabras despliegan pistas hacia uno mismo. Silvia Bakirdjian no adoctrina, mucho menos escribe un libro de autoayuda. En este sentido, podría alguien pretender encasillar este libro en tal género erróneamente. Pero no pretendo en esta presentación coronar de inclasificable al libro sino traducir una manera de entender *lo vivido*, al punto de despersonalizarlo y usarlo como herramienta para observar y resolver las curvas y contracurvas del rompecabezas cotidiano.

Tampoco pretendo ironizar ni minimizar las propias historias personales, menos aún maximizar la “utilidad” de este libro, sino de poner todas las cartas sobre la mesa y —a solas— darnos cuenta cuáles naipes nos sirven para la partida de hoy. Esto en cuanto a las herramientas. ¿Y en cuanto al sentido de un libro que me pasea entre la filosofía antigua y los existencialistas? ¿Entre Epicuro y Los Beatles? Con Joan Manuel Serrat, el I Ching, Dalai Lama, cuentos zen, Boillat, Heidegger, Nietzsche, en fin: el caleidoscopio necesario para mirar sin pagar peaje, para ingresar donde queramos, ese sentido que nos permite quedarnos con la matriz que lo originó, sí: la vida como celebración.

¿Vivir en “stand by” con las frustraciones, con los resentimientos, con las culpas, con los miedos?, se pregunta la autora y lleva al lector en una suerte de camino socrático que, en cada capítulo -cada enfoque-, cierra con una propuesta pragmática.

Así, este libro me acercó al oxígeno sin límite de la poesía:

*Me celebro y me canto!... porque los átomos que me pertenecen también te pertenecen!... Me entrego al ocio y agasajo a mi alma! ... dejo a las sectas y a las escuelas en suspenso, me retiro un momento, satisfecho de lo que son!, pero no las olvido!... escribió el poeta norteamericano Walt Whitman en majestuosa unión con el universo en aquel enérgico libro titulado *Canto a mí mismo*.*

Más que teorizar sobre la vida o sobre la filosofía, Silvia Bakirdjian es una filósofa que nos lleva y nos trae por estas avenidas tan transitadas por otras disciplinas. Luego, nos deja solos en la elección, por tanto: libres. Luego de desplegar varios mapas de rutas y fundamentar las variaciones atmosféricas en cada región de nosotros mismos.

Estamos frente a un libro que “sucede”, se abre, despliega, repliega, concluye, avanza, vuelve sobre sí, se ríe, interroga, recuerda frases de los maestros filósofos, canta. Y lo hace tan claramente que no nos impone frases como leyes. Simplemente ilumina.

Nos lleva al rinconcito guardado. Generosamente.

Silvia Bakirdjian sabe ver el punto central desde varias perspectivas, muestra al lector las distancias y las posibilidades de llegar a él.

Cultivar la vida con conciencia digna. El ahora, el sí mismo ya no como mandato sino como elección de LO MEJOR, cada día.

Vuelvo a la poesía.

Dije antes que este libro me retorna al oxígeno sin límite de la poesía. Confieso ahora que las mejores palabras para cerrar este Prólogo pertenecen al poema de la argentina Susana Thénon (Buenos Aires, 1935-1991) titulado *canto nupcial (título provisorio)*:

*me he casado
me he casado conmigo
me he dado el si
un sí que tardó años en llegar
años de sufrimientos indecibles
de llorar con la lluvia
de encerrarme en la pieza
porque yo -el gran amor de mi existencia-
no me llamaba
no me escribía
no me visitaba
y a veces
cuando juntaba yo el coraje de llamarme
para decirme: hola, ¿estoy bien?
yo me hacía negar*

*llegué incluso a escribirme en una lista de clavos
a los que no quería conectarme
porque daban la lata
porque me perseguían
porque me acorralaban
porque me reventaban*

*al final ni disimulaba yo
cuando yo me requería*

*me daba a entender
finamente
que me tenía podrida*

*y una vez dejé de llamarme
y dejé de llamarme
y pasó tanto tiempo que me extrañé
entonces dije
¿cuánto hace que no me llamo?
añares
debe de hacer añares
y me llamé y atendí yo y no podía creerlo
porque aunque parezca mentira
no había cicatrizado
sólo me había ido en sangre
entonces me dije: hola, soy yo?
soy yo, me dije, y añadí:
hace muchísimo que no sabemos nada
yo de mí ni mí de yo*

¿quiero venir a casa?

sí, dije yo

*y volvimos a encontrarnos
con paz*

*yo me sentía bien junto conmigo
igual que yo
que me sentía bien junto conmigo
y así
de un día para el otro
me casé y me casé
y estoy junto
y ni la muerte puede separarme.*

Fechado el 10 de abril de 1986. Lo he copiado del Tomo I de *La Morada Imposible*, una compilación exquisita de la obra de Susana Thénon realizada por María Negroni y Ana María Barrenechea.

Confirmando el encuentro de filosofía y poesía. Quise sumar la lucidez vertiginosa del poema a los intertextos elegidos por Silvia Bakirdjian en este libro, pero más aún —y fundamentalmente— preparar al lector hacia una manera de atender las páginas que siguen.

María Neder
Buenos Aires, marzo de 2009