

LIBRO

Un camino hacia la aceptación

“Por mucho tiempo tapé mis sufrimientos”

Valeria Schapira presenta su libro en Rosario titulado **Dolores del alma. Un viaje del dolor al buen amor**, donde se enfrenta con sus padecimientos y temores. Ofrece una opción para sanar heridas.

MARÍA LAURA FAVAREL

En twitter: @laurafavarel

LA CAPITAL



“Nadie quiere hablar de la muerte ni del dolor”, dispara la periodista audaz y extrovertida que no dudó en desnudarse cuando quiso hablar sobre los rollos de las mujeres frente a su cuerpo y ahora desnuda su alma para hablar del dolor.

En el libro **Dolores del alma** Valeria abre su corazón. Cuenta sus derrotas, sus tristezas y angustias y cómo ha empezado a reconocerlas con el fin de sanarlas y cerrar heridas profundas.

“Soy esa mujer desinhibida que todo el mundo conoce, pero también soy esta”, dijo al hablar sobre el nuevo trabajo publicado por la editorial Urano. “Estoy evolucionando”, confió en diálogo con **Más**.

En un mano a mano con los sufrimientos que le tocó vivir, desde la muerte de su padre por un cáncer, hasta el suicidio de su madre y la enfermedad propia, Schapira cuenta que durante muchos años tapó los dolores con una frenética actividad. Se encerró en su propio padecimiento, pero luego una circunstancia que se “cruzó” en su vida la obligó a reaccionar, a enfrentar sus penas. Entonces descubrió el camino espiritual de sanación de la mano del budismo.

Nunca está “todo bien”. “¿Qué tal? ¿Todo bien?” Esa forma de saludar tan cotidiana es puesta en tela de juicio por Schapira en su último libro. “Hablamos así porque no queremos escuchar que todo no esté bien”, declara la periodista. “Ese todo bien y la fiesta continua es irreal y si intentamos vivir de esa manera, por algún lado reventamos. Eso me pasó a mí”, confiesa Schapira, que desgrana todo ese costado vital en las 240 páginas del libro.

De modo sencillo, la periodista desinhibida va contando su proceso interior. Cómo enfrentó los dolores, los tapó y en un momento decidió mirarlos de frente para empezar a sanar.

Fue un proceso doloroso pero le devolvió la paz y la ayudó a encontrarse consigo misma. Hoy se considera más madura y sobre todo reco-



noce que el dolor es una verdadera escuela de vida cuya materia principal es el amor.

El sentimiento amoroso. “Por intentar tapar mis sufrimientos me convertí en una trabajadora febril, y terminé siendo víctima del burnout o síndrome del quemado. Esto me pasó cuando trabajaba en Canal 3. Tuve muchas crisis y hasta dejé de querer vivir. Pero, hace dos años conocí a un hombre que, sin saberlo, me puso el dedo en la llaga y me obligó a enfrentar mis duelos. El no es consciente de lo que provocó en mí”, declara.

Este hombre le despertó un verdadero sentimiento amoroso. “Me devolvió la ilusión, las ganas de construir una pareja y envejecer juntos”. Fue entonces cuando descubrió que había dentro de ella muchas cosas por sanar. “Ese amor no duró. Fue desgarrador, pero a la vez uno de los grandes maestros que tuve en mi vida”, comenta.

“Me hizo pensar en que tenía que

ser mejor persona conmigo y también con los demás”. Así comenzó la etapa de purificar y de renacer.

“Entré en una crisis profunda. No sabía qué hacer con tanto dolor y me puse a escribir y a leer. También fui a muchos psicólogos, pero me faltaban herramientas, y empecé a indagar en la filosofía y psicología oriental”, cuenta quien se siente ignorante del budismo pero reconoce que le ofreció muchas respuestas.

Así fue descubriendo la dimensión espiritual y trascendente de la vida. “Una de las cosas que aprendí fue la necesidad de dejar de mirarse al ombligo y empezar a observar a los demás, y mirarnos a los ojos”, y en su libro remarca la frase “apegarse al ego es el camino más seguro al sufrimiento” y señala cómo el darse a los demás es camino sanador.

Se enfrentó con sus miedos, con sus enojos, su forma de ser. Se dio cuenta de que antes de pretender nada de los demás debía cambiarse a sí misma.

La muerte. En el libro se atreve a más. Schapira habla de la muerte y va más allá. Propone “amigarse” con la muerte.

En su camino sanador comenzó a descubrir lo que en el libro llama “caricias del alma” como llama al saber agradecer nada más despertarse por tener un nuevo día, a cambiar la pregunta “¿por qué a mí?” por el “¿para qué a mí?”, con el objetivo de capitalizar el dolor.

En las páginas describe la importancia del perdón como una forma de liberar el enojo y la ira, entre otros mecanismos que le permitirán comenzar el viaje del “buen amor” llena de ilusión.

Valeria desnuda su alma y se abre a la alteridad. No se cierra a otras opciones. Y si bien su inclinación al budismo está clara, no niega las demás religiones. “Soy judía de familia, tuve un marido cristiano y concurro a un templo budista”, cuenta. “Creo que los principios de las religiones buscan lo mismo, que amemos y seamos felices”, dice quien con su libro sólo espera “poder ayudar a otro, acompañar en el dolor a quien lo esté atravesando. Con eso yo ya estoy satisfecha”, concluye a pocos días de su presentación en Rosario.

La presentación del libro será el **jueves, a las 19**, en la **Plataforma Lavardén**.

Agenda

EN LA UCA

Educación sexual en el aula

En el marco del curso de educación integral de la sexualidad y afectividad que se comenzó a dictar en la sede de la UCA (Pellegrini y Crespo), el 15 de este mes, de 19 a 21.30, la licenciada María Inés Franck, disertará sobre la educación sexual en la escuela. Para mayor información escribir a secretariadoeis@gmail.com, o llamar al 156-164071.

DEGUSTACIÓN

Día mundial del Malbec

Rosario festejará el Día Mundial del Malbec 2015 junto a las principales vinotecas de la ciudad. Este año el evento tendrá como coprotagonista al cine. En todos los eventos se exhibirán tres cortometrajes sobre la cultura argentina y Malbec. La propuesta incluye degustar 100 tipos de Malbec de todos los estilos y terroirs a través de las principales vinotecas locales, y disfrutar de diversas ofertas gastronómicas. La actividad será el 17 de abril, en el hotel Plaza Real (Santa Fe 1630), de 20.30 a 1. Las entradas se pueden conseguir en las vinotecas de la ciudad.

RELAJACIÓN

Yoga para la tercera edad

Espacio Alma, Uriburu 1014, dicta clases de yoga integral para adultos y tercera edad, flexibilidad, coordinación, relajación. Consultas al 156-604357.

COMUNICACIÓN

Taller de Mindfulness

Está abierta la inscripción al Taller de Mindfulness o atención plena y a una sesión de abrazoterapia, a cargo de Karina Mirich. Informes en el Instituto de Comunicación Humana, www.ichrosario.com.ar, 424-6379.

CURSOS

Maquillaje artístico

Los cursos de maquillaje profesional social y artístico, a cargo de Silvia Armoda, comienzan este mes. Incluyen material y pasantías. Informes al 155327025.