

□ Tiempo estimado de lectura: 8 minutos y 59 segundos.

Cuando me golpeo el codo digo «Sorpresa, ojalá que sea agradable.» Si me pica la mano me la guardo en el bolsillo para que venga la plata. Si se parte un vaso en 2 pedazos prendo un sahumero o una velita para expulsar las malas energías. Si se cae un cuchillo, un tenedor o una cuchara, me pregunto quién vendrá. Tengo piedritas, una runa y un elefante para atraer el dinero. Pero eso no me hace alguien espiritual, al parecer. Dar gracias todos los días por lo que tengo, meditar cuando mi TDAH me deja y si nada externo me interrumpe, prenderle una velita a la luna para que me guíe en mi camino. Siempre me faltan los clásicos 5 pal peso. Supongo que con la mega devaluación, esos 5 como ese peso, para la nueva espiritualidad no valen nada.

Vivimos en una época en la que el cristianismo convive con el reiki, la biodecodificación con las constelaciones familiares, y la astrología se discute más que la astronomía. Una época en la que creer en las energías y en el “poder de la mente” no solo es válido, sino que parece obligatorio. Y si no pensás como el algoritmo, o no vibrás alto, sos “negativa”, “tóxica” o, directamente, “un estorbo emocional”.

Iba a hacer un post informativo sobre el TDAH. Una línea de tiempo desde mis tres años hasta ahora. Pero pensé: ¿para qué? Ya lo expliqué. Ya lo conté. Ya lo escribí. Y aún así, hay gente que necesita una experiencia personal para poder *creerte*. Y si no te cree, entonces te

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado acusa de justificarte. Como si no existiera un punto medio entre ser víctima y ser funcional. por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-](#)

[NoComercial 4.0 Internacional](#).

Hace poco una amiga mía se animó a ir al psiquiatra. Y su pareja le contestó: “La

medicación no es magia. ¿Por qué no vas a hacer biodecodificación?”. Como si fuera lo

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar mismo. Como si una historia de vida jodida se pudiera destrabar con “tu árbol genealógico”.

adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que Como si la ciencia fuera un plan B, y no un punto de partida.

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia

completa para más información. No más niñita tierna

Y ojo: no se trata de burlarse de las creencias de nadie. Pero... ¿realmente tengo que constelar a mis ancestros cuando apenas puedo manejar mi día a día? ¿En serio tengo que sanar los traumas de mi tátaraabuela cuando todavía estoy intentando sobrevivir a los míos?

Pero además, ¿en qué momento separamos la ayuda inmediata del “poder de la mente”? Una chica en Twitter contaba que el colectivo en el que iba chocó. Una pasajera cayó hacia adelante. La chica llamó al SAME, se le acercó y le ofreció ayuda. Una tercera pasajera le dijo: «No, dejala. Le estoy pasando reiki. Va a estar bien.»

Es bastante llamativo también cómo las personas de generaciones más grandes entienden mucho más y tienen mayor empatía que las nuestras. Una amiga de unos cincuenta y pico, cuando le conté de mi TDAH hace poco, entendió todo perfectamente y no dudó de nada. ¿Por qué? Porque había tenido una charla con su ex sobre el tema, al cual lo habían diagnosticado hacía un tiempo con lo mismo.

Se supone que éramos la generación de la transición entre los dinosaurios y la que lo iba a cambiar todo. Los planes quedaron en el camino. Los nenes usan “mogólico” como insulto, cuando yo aprendí desde los 6 años que no se debía usar. Que era una forma de discriminación.

Todo lo que no se ve, hoy es sospechoso. Todo lo que no es feliz, es negativo. Y todo lo que no encaja, es desechable.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-](#)

[NoComercial 4.0 Internacional](#).

Vivimos una época donde las personas de nuestra generación y las que vienen están

cayendo en una especie de *antiempatía elegante*. Todo tiene que estar decorado. Todo tiene

que estar explicado sin incomodar. Y si no puedes o no quieres explicar, entonces te gostean.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que

Te cancelan. Te critican por “no hacer el esfuerzo”. O te sueltan un “¿no te estará faltando

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia

completa para más información. No más niñita tierna

una pata más del banquito?” Y yo pienso: ¿no será que recién estoy empezando terapia y no puedo trabajar todo a la vez porque me están pasando mil cosas?

La exacerbación del súper yo por encima de la empatía y el entendimiento hacia el otro hacen que en realidad, no intenten verte desde tu punto de vista, ponerse en tus zapatos. Todo tiene que ser una comparación personal con lo que a ellos les pasa. Y la verdad, para creer en cosas que me obligan o me instan a ser políticamente correcta, prefiero ser escéptica. Sí, como Lisa. Prefiero ser el hablantín que arruine la película contándote el final.

Una amiga me contaba que su amiga sale con jóvenes de entre 20 y 30 años. Y que la mayoría tienen un patrón: vínculos fugaces, falta de responsabilidad afectiva, desprecio por el otro. Es que ahora, *amar sin explicar nada*, parece ser parte de la autenticidad. Y *herir sin culpa*, un acto de amor propio.

El problema no es la libertad. El problema es usar la libertad como excusa para evitar el compromiso. Porque no todo lo que duele es manipulación. Y no todo límite que te incomoda es “violencia”.

Relaciones de no más de 5 meses, gasteo, bloquear sin explicación, poner excusas que, como dice La Oreja de Van Gogh, «ni tú entendías.» Pero todo está bien. Porque es como ellos dicen.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#). Y no, no es que vos no te hayas equivocado. Pero cometer errores y pedir disculpas por ellos parece más difícil de hacer que perdonar al otro, así porque sí. Realmente, cuántos

conflictos se solucionarían simple y sencillamente escuchándonos los unos a los otros, y empatizando con lo que nos pasa?

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar Y mientras tanto, seguimos romantizando el perdón. Que tenés que perdonar porque eso te cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. No más niñita tierna

libera". Que si no perdonás, te llenás de odio. Y una se pregunta: ¿Perdonarías a alguien que te invalidó cuando contaste que fuiste abusada? ¿A alguien que habló de tu vida como si supiera lo que pasaba adentro de tu casa? ¿Perdonarías a tu abusador?

Yo no. Y no tengo rencor. No tengo odio. No tengo ninguna culpa por no hacerlo. Simplemente no me nace. Y que me obliguen a hacerlo en nombre del "crecimiento personal y espiritual" me parece tan violento como lo que me hicieron en primer lugar.

□ La OMS, la Unicef y el BID ya vienen alertando que la salud mental en niños y adolescentes empeoró significativamente desde la pandemia. Aumentaron los casos de ansiedad, depresión, autolesiones y suicidios en un 25%. Datos, no opinión.

□ Pero no, no hablamos de eso. Hablamos de decretar, de manifestar, de elevar la frecuencia, de alinear los chakras, que no está mal. Si alguien se siente bien pidiéndole trabajo a San Cayetano está perfecto. Pero que tus creencias no invaliden las mías ni invaliden mi diagnóstico de una condición neurológica documentada y estudiada científicamente.

¿Por qué tengo que mostrar la mejor versión de mí? ¿Para quién? ¿De afuera tienen que ver que estoy bien, que puedo con todo, que soy la hada mágica de la felicidad? No, no puedo, no quiero. No voy a sonreír por complacer ni a darte la razón por ser condescendiente.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado Prefiero callarme y no decir nada antes que entrar en discusiones sin sentido. Y lo más loco: por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución- a veces, el apoyo y la contención que necesitás, llega de quien menos te lo esperarás.](#)

[NoComercial 4.0 Internacional.](#)

□ Mi tío que es físico me dijo que la astrología no existe porque los astrónomos confirman que los planetas no se alinean como dice la astrología. Que lo que vemos desde la Tierra es adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que una ilusión óptica, no un campo de energía mística. Y acaso tenemos pruebas para

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar

cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia

completa para más información. No más niñita tierna

argumentar en su contra? En contra de un telescopio o de cientos de científicos a lo largo y ancho del globo? La respuesta es no.

Pero nada de eso importa. Porque si lo leíste en TikTok, es verdad. Porque la fe, mientras tenga filtro bonito, se vuelve más creíble que cualquier telescopio. Aunque convengamos que la astrología existe al igual que muchas otras pseudociencias, hace mucho más tiempo que las redes sociales.

Pero entonces, ¿cuál es hoy en día la diferencia? Que entre gurús digitales, adolescentes confundidos y adultos que creen en todo *menos en el otro*, se instala una nueva forma de violencia: la espiritualidad narcisista. El amor propio a toda costa. El perdón como imposición. La ciencia como capricho. Y el dolor ajeno como material descartable si no se expresa con las palabras correctas.

Porque hoy en día cualquiera puede hacer un curso de astrología que no tiene ningún tipo de validez y hacer videos en las redes para conseguir seguidores. Pero existe la teoría de la certeza —no recuerdo el nombre exacto— que dice que si vos decís algo, sea lo que sea, por pura estadística, a más de una persona le va a resonar. Y ese es el fundamento principal para que la astrología continúe viva hoy en día como un oráculo del futuro y el pasado.

Así que sí. Ya está. No más niñita tierna. No más sonrisas para suavizar lo que molesta. No más explicaciones para quien no quiere entender.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-](#)

[NoComercial 4.0 Internacional](#).

Yo ya no estoy para quedar bien con el diablo ni con dios. Por eso prefiero quedar mal con los dos. Porque eso implicaría deformarme hasta encajar. Y yo, sinceramente, ya no estoy para encajar. Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que Y si eso incomoda... que incomode. No me importa.

mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. No más niñita tierna

Porque, si me preguntan en qué creo: creo en Jesús, en el Che Guevara, en Mafalda, en Quino, en Gardel, en Charly García, en el Flaco Spinetta y en la Negra Sosa. Creo en el Racing Club de Avellaneda, en la luna, en los dragones y en los gatitos. Pero sobre todo, creo en la ciencia. Y en que nadie se salva solo, como dijo alguien en *El Eternauta* (¿Salvo? ¿Favalli? Bueno, cosas del TDAH). No sé. Pero la salida es colectiva. Y como me dijo un amigo católico y súper conservador: en lugar de separarnos por nuestras diferencias, deberíamos unirnos por aquello que tenemos en común.

Creo en la verdadera amistad. En el afecto, el amor y el cariño sincero. Creo cada vez en menos personas. Confío cada vez en menos gente. Pero si publico esto es porque aún sigo creyendo en la humanidad.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](#).

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia.

No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. No más niñita tierna