

CREADORA DE **PROYECTO SIRENAS**

AGOSTINA BISIO

PERSISTIR

**MI CAMBIO:
UNA HISTORIA DE MILES**

CREADORA DE **PROYECTO SIRENAS**
AGOSTINA BISIO

PERSISTIR

**MI CAMBIO:
UNA HISTORIA DE MILES**

Índice

Capítulo 1 - La encrucijada	19
Capítulo 2 - Lo que pesó el peso.....	25
Capítulo 3 - La camisa celeste.....	37
Capítulo 4 - Somos tan libres de querernos, como de querer cambiar queriéndonos.....	43
Capítulo 5 - Mi cambio, una decisión.....	63
Capítulo 6 - Mi dupla, mi marido.....	101
Capítulo 7 - Un sueño cumplido.....	117
Capítulo 8 - Antes de seguir, un poco más de mi historia.....	129
Capítulo 9 - Mantener mi peso en pandemia: un verdadero desafío.....	147
Capítulo 10 - Nace Sirenas.....	161
Capítulo 11 - Sirenas sigue creciendo.....	183
Capítulo 12 - ¿Por qué Sirenas es diferente?.....	207
Capítulo 13 - Bajar de peso es una etapa del proceso de cambio de hábitos.....	247
Capítulo 14 - Cómo mantenerse sano en un mundo cada vez más enfermo.....	257
Capítulo 15 - Guía práctica sirenil para cambiar hábitos.....	275
Capítulo 16 - Persistir.....	307

PRÓLOGO POR

Ignacio Nocito

Escribir esto no es tarea fácil.

Durante años fui un simple espectador de una fuerza desconocida que, por sí sola, fue tomando forma. Adquirió un nombre. Se llenó de sentido. Y se llenó, y se llenará, de muchas de ustedes.

Parecerá torpe, pero resulta que estas líneas serán el principio de algo que todavía no tiene un final.

A pesar de haber leído el libro detenidamente, y de encontrarme como anfitrión de un relato para tantas desconocido, estar acá, en estas páginas, tiene un mérito que me es un tanto incómodo.

Existen ciertos tipos de energía que no pueden ser medidos con ninguna ciencia. No son de naturaleza objetiva. Tampoco cuantificables. Me resultaría fácil decir en números cuántas miles (cientos de miles) de mujeres pasaron por un espacio en el que tuve y tengo el privilegio de acompañar. Desde ese lugar, también incómodo, de amalgamar algo que ya tiene forma, que ya tiene sustancia y que late por cuenta propia, es que escribo. La incomodidad radica en entender que la participación no requiere creación, sino solo comulgar y empatizar: rasgos olvidados en nuestra sociedad; tristemente olvidados.

Mentiría si les dijera que jamás hubiera imaginado que la protagonista principal (o inicial) sería capaz de lograr esta historia. Sería injusto no darle a ella, mi mujer, el mérito de haberme enseñado a soñar despierto; a entender la realidad como un mundo lleno de fantasías posibles; a perder un poco esa línea que separa lo obje-

tivamente probable de lo maravillosamente imposible. Se lo debo desde hace veinte años. ¿Será ese realismo mágico el que impera en Sirenas? Porque la magia no está en una dieta, ni siquiera en un cambio de hábitos. La magia está en que por primera vez se narra qué sucede con su canto cuando el que lo escucha no es un marinero, sino "una otra". Otra Sirena. Sirena, así, con mayúscula. Como corresponde a cualquier nombre propio, porque es un nombre que miles hicieron propio. Miles y miles que con sus historias de superación y de desesperación trazaron una épica digna de ser contada; incrustada con fragmentos preciosos de la mejor ciencia posible: la que cuestiona, la ciencia conciencia, la que merece llamarse así; la que no se mira el ombligo, la que recuerda el propósito. La que hace realidad la ficción y viceversa.

Eso es Sirenas. Y esa fue siempre mi mujer, Agos. No importa desde qué parte se retome la lectura. En eso quería concluir. Ustedes leerán la historia de muchas a partir de la historia de la mujer a la que desde el primer día amo y admiro por su capacidad sin igual de llegar y ayudar a quienes estén dispuestas a ser ayudadas. ¿Cómo? Desde la absoluta humildad de espíritu, con su testimonio, con la convicción de que si ella pudo, esas otras, sus pares, también podrán. Desde esos vivos que hizo con fiebre, con tristeza, con dolor, con nuestra hija en la panza. Siempre con ese "¡buenas, buenas!". Con su disposición a ponerse al servicio de otra, solamente para que puedan encontrarse a sí mismas, para que dejen de postergarse y salgan de ese lugar oscuro, aterrador, de incompreensión. Ese lugar en el que ella misma estuvo y en el que quizá podés estar vos ahora.

Hay algo en la voz de quienes narran el dolor. Hay algo en tu voz, mi amor. Es un llanto profundo que se despierta del cautiverio y no tiene vuelta atrás. Hay algo en esa voz, Sirenas, que deben prometerse nunca más callar.

Porque si duele el eco del dolor de otro, y logro verme reflejado ahí, puedo encontrarme a mí mismo. Se lo agradeceré (y te lo agradeceré) siempre. Creo no ser el único.

También agradeceré cada hermosa amistad que gané en este camino junto a ustedes, Sirenas. Agradeceré a las miles de tías de nuestra hermosa amada Elisa, cuyas presencias atesoro como una bella familia que nació desde el amor y el respeto. No puedo dejar de pensar también en las ausencias, que recuerdo con el honor y el privilegio de haber sido parte de esta aventura mitológica de mujeres que se transforman. A nuestros hijos peludos adorados que nos enseñaron a volar. A mamá, psiquiatra. (¿No puedes más de orgullo, no? Yo tampoco. ¿Viste todo lo que logré? Chochis, sé que lo sabías).

Y sí... Hay magia en los recuerdos. Hay batallas épicas también. Historias de una belleza infinita. Momentos en los que la fantasía corrompe la realidad y en los que lo imposible es posible.

Que nadie, nunca jamás, te diga lo contrario: persistí.

Y ahora, hago silencio.

¿Escuchan ese canto a lo lejos? Es una historia que es de miles.

Todos a estribor, que está por empezar.

MENSAJE DE

Agostina

Tal vez hablar de persistir sea empezar por el final... o por el principio. Todo depende hacia dónde elijas mirar.

*En mi caso, el principio fue tomar una decisión: comenzar un camino que durante años me resultó imposible de transitar. Y el final —si es que existe— no es nada más que seguir andando. **Persistir** en lo que alguna vez me costó, en lo que aún hoy me desafía, en todo lo que me trajo hasta acá, hasta ustedes, hasta estas letras.*

Me gustaría poder decir que tengo un método infalible, una fórmula mágica que todo lo hace más fácil. Pero no. Lo cierto es que la búsqueda de lo encantadoramente simple me llevó directo a lo real. Fue difícil y solo por eso valió la pena.

Hoy puedo decir que el cambio es posible —a veces radical, sí— y que existe un camino que merece ser recorrido, no por lo que promete al final, sino por lo que transforma en el trayecto. Transformaciones profundas, honestas, que no solo afectan nuestros hábitos, sino que tocan de raíz la forma en que nos miramos a nosotras mismas. Y cuando hablo de mirada, no me refiero al espejo. Hablo de esa forma íntima en la que nos pensamos, nos sentimos y nos habitamos.

El día que decidí que quería cambiar, no sabía si iba a poder. Tenía miedo, dudas y mucho cansancio. Y aun así, empecé.

Tuve que aprender a tolerar la incomodidad de hacer cosas que no me salían de manera natural, que no me resultaban “placenteras”, pero que eran profundamente necesarias para mejorar mi salud y mi calidad de vida.

En ese proceso descubrí que detrás de cada intento no solo había un esfuerzo, sino una semilla. Una semilla que crecería en algún momento y que me daría la posibilidad de concretar algo que deseaba, de empezar a confiar en mí y de encontrarme con una fuerza que no sabía que tenía. Porque sí, creo que somos capaces de lograr mucho más de lo que imaginamos. Incluso todo eso que alguna vez creímos imposible.

Para mí, **encontrar el “para qué” fue lo que unió la intención con el proyecto.** Así, cuidar la salud —de verdad, sin atajos ni engaños— se convirtió en uno de los proyectos más importantes de mi vida. **Me dio estructura, dirección y sentido.** Porque “cuidarnos” atraviesa todo: lo que comemos, lo que pensamos, cómo dormimos, lo que sentimos y hasta cómo nos relacionamos. Por eso, este libro es para vos, porque todos esos aspectos de los que te hablo los abordo desde lo empírico y desde lo científico, gracias al aporte de los profesionales que me acompañan.

A ese camino que me dio un propósito lo llamé **Proyecto Sirenas**, pero, con los años, lo que lo sostuvo fue **persistir**, esa palabra que aglutina todo lo que queremos ser. El diccionario la define claramente:

Persistir: mantenerse firme o constante en algo.

Vos podés darle el nombre que quieras, porque lo importante no es la etiqueta, sino saber que siempre vas a tener que **persistir**. Es necesario animarse a salir de esa incomodidad conocida para atravesar otras incomodidades —más sanas, más genuinas— que, con el tiempo, te devuelven bienestar, vitalidad y autoestima.

Sé que no es fácil.

Sé que no es liviano.

Y lo sé porque estuve ahí. Porque lo intenté decenas de veces. Porque me frustré, porque fallé. Y también, porque un día pude.

Y cuando eso pasó, me prometí que quería crear un espacio que acompañara de verdad, que no juzgara, que abrazara y que escuchara. Un espacio que no se quedara solo en la teoría, sino que entendiera lo que nos pasa por dentro. Eso es **Sirenas**: un lugar que fui construyendo mientras me reconstruía, que sigue creciendo con cada mujer que lo habita y que se transforma al ritmo de las voces que lo necesitan.

Sirenas es para quienes quieren.

Para quienes tienen ganas de cambiar, aunque no sepan por dónde empezar.

Para quienes se sienten solas en esto que nos atraviesa a muchas.

Para quienes están dispuestas a romperse un poco para volver a armarse.

Para quienes se animan a cuestionar lo que pasa afuera... pero más lo que pasa adentro.

Para quienes están preparadas para conocerse un poco más.

Para quienes están cansadas de sobrevivir... y quieren, al fin, empezar a vivir distinto.