

**MANUEL VARINÉ**

**COMUNICACIÓN  
EVALUACIÓN**

**LA CAPACIDAD DE COMPARTIR LO INDIVIDUAL  
Y DE INDIVIDUALIZAR LO COMPARTIDO**



# **ONDA EXPANSIVA**

**La capacidad de compartir lo individual y de  
individualizar lo compartido**

MANUEL VARINÉ

Variné, Juan Manuel

Onda expansiva. / Juan Manuel Variné – 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: imprentadelibros.com, 2022.

180 páginas; 15 x 21 cm.

ISBN 978-987-8910-30-7

1. Reflexiones. 2. Desarrollo Personal. 3. Autoaprendizaje. I. Título  
CDD 158.1

## **ONDA EXPANSIVA**

de Manuel Variné

©Manuel Variné

Todos los derechos reservados

©Obra de tapa: Carla Martínez

Impreso en IMPRENTADELIBROS.com

Olga Cossettini 1112 - 8F - Oficina 8F

ediciones@imprentadelibros.com - 04510

 ediciones@imprentadelibros.com

 +54 11 62438757

 @imprentadlibros

1ª edición: mayo 2022

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito por el editor. Su infracción está penada por la ley

Impreso en Argentina / printed in Argentina

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

**ISBN 978-987-8910-30-7**

# Índice

## Inicio

### Procedencia

1. Paradigma De La Competencia
2. Hacer El Quiebre
3. Emociones ¿Negativas?
4. En Defensa De La Crisis
5. El Mix De La Vida

### Disruptivo

1. Mi Viejo Yo
2. Teoría Del Vacío
3. Desmodelarse: En Busca De Un Camino Propio
4. De Amor Y De Tiempo
5. “Esa Peligrosa Comodidad”

### Pluralidad

1. Duenxs De Una Búsqueda
2. Otrx
3. Querer
4. Armonía, Ceder O Individualidad
5. De Unx Para Unx: Otra Forma Del Amor

### Expansión

1. [Dicotomía Complementaria](#)
2. [Natural](#)
3. [Alineadxs](#)
4. [Disfrutar](#)

Manu llega a mi vida mientras buscaba, como ojalá llegue este libro a sus manos: con un deseo consciente y necesario.

La primera vez que tuve una sesión con él fue en pleno inicio de una pandemia mundial, compartiendo techo con una amiga con la que decidimos pasar la cuarentena. Estaba, además de a punto de renunciar de un trabajo que detestaba, recién separada. Mi solidez emocional languidecía cada vez que amanecía y leía en la tele un graphic diferente con las palabras covid y muerte en la misma oración.

Hicimos una videollamada, algo bastante impensado para mi práctica habitual de análisis. A Manu lo vería una sola vez en vivo, pero sin dudas sentiría cierta familiaridad y fluidez desde el primer encuentro. La clase de intimidad que se teje cuando se habla con el corazón en la mano. Bastaron cuarenta minutos para comprender que acá no se trataba de terminologías o anotaciones, no iba a andar contando mi cartografía personal a amigos repitiendo el argot consagrado del psicoanálisis, las etiquetas, los pretextos dialécticos que tantas veces había absorbido de otros profesionales. Acá no me quedó otra que verme, que habitar ese espacio. Y aunque el ejercicio de oírse hablando sola es una fuente inagotable de conciencia, nunca me sentí sola. En eso se parecen mucho el tiempo con Manu y leer un libro: escuchás con más atención tus pensamientos y podés tolerarlos. Sí, puede que un libro no te cambie la vida, pero la terapia sí. Y un libro de Manu es un primer gran paso hacia esa vida.

*Mercedes Romero Russo*

Inicio



# Inicio

Me recibí de psicólogo hace diez años y al poco tiempo tuve mi primer paciente. Sin duda el consultorio fue, es y será para mí el espacio de trabajo por excelencia. Lo elijo, lo disfruto y siento que crezco en él. Si bien también me desempeñé como profesional fuera del consultorio, este siempre fue un ámbito que funcionó en simultáneo. No llevo la cuenta, pero son muchxs lxs pacientes que vi y veo desde esa primera consulta hasta hoy. A todxs ellxs les estoy muy agradecido por elegirme, por crecer conmigo, por recomendarme, por volver, por criticarme, por enojarse: por todo aquello que sucede en un proceso terapéutico y lo vuelve una experiencia transformadora. Para ellxs, para mí.

En determinado momento tuve la sensación de que lo que sucedía era tan rico que podía y debía hacer algo más. Decidí comenzar a convertir muchas impresiones, conclusiones, preguntas, reflexiones; en textos que fui subiendo a las redes sociales. Algo nuevo estaba empezando a suceder pero yo no lo sabía en ese momento. Nunca antes me había dedicado a escribir, es un hábito que descubrí de grande. En diferentes momentos lo había hecho a partir de algún texto o guión para teatro, pero fueron producciones mínimas y discontinuas. Empecé a adquirir cierta práctica con esos posteos. Lo hice de un modo que me resultó natural: teclear ideas con el estilo en que me expreso habitualmente. Soy alguien a quien siempre le gustó hablar, decir lo que piensa. Al hacerlo suelo recurrir a anécdotas o a ejemplos con una fuerte carga gráfica o visual. Aunque eso define mi forma de expresarme, no lo había llevado a la práctica de manera consciente en el campo profesional. Mi única intención era y es mostrar algo de lo que soy y qué hago como profesional, para conseguir de ese

modo que a aquellxs a quienes les guste me elijan y puedan trabajar conmigo y yo con ellxs.

Lo que sucedió desde ese momento fue algo inesperado para mí. Por un lado por la cantidad de personas que fueron sumándose al perfil o las que llegan al consultorio o a los talleres luego de conocerlo. Por otro, porque muchxs me marcaban algo de lo que yo no era del todo consciente. Una frase se volvió recurrente: “tenés una forma de expresarte muy clara, cotidiana, simple”. Esa respuesta hizo que la idea de escribir algún posteo se volviera un aspecto central de mi trabajo. Llegó un momento en que el espacio de las redes empezó a quedarme chico. Fue ahí cuando apareció una chispita que rápidamente encontró el combustible para crecer: escribir un libro.

Empecé como comienza algo que no se sabe para dónde va, ni cómo va a ser; muy guiado por un deseo pero sin demasiados parámetros definidos. No había al comienzo mucho más que mis ganas de llegar a aquellxs que quieran o busquen cuestionarse tal como lo hago e invito a hacer y como planteo en cada una de las cosas que digo o escribo. Tuve reuniones y muchas charlas que me ayudaron a pensar y conocer ciertas cuestiones a considerar, lo que fue perfilando una orientación más concisa a ese impulso original. Llegado al tramo final del proceso, siento que este libro es un fiel reflejo de mi forma. Un proyecto que llega de manera natural, que transcurre de igual modo y que concluye en algo lindo y enriquecedor para mí. Ojalá también lo sea para ustedes.

Mi experiencia en el consultorio se refleja también en la estructura de este libro. Lo pensé y ordené del mismo modo que los procesos terapéuticos: de manera dinámica, en procura de mixturar la **reflexión** y la **acción**. Los cuatro momentos en que se estructura y los textos que los componen son en sí mismos la expresión de un proceso en el que la idea de movimiento es medular. Un impulso, un movimiento que fluye y modifica aquello que toca, una Onda expansiva de búsqueda y crecimiento. Por eso en cada segmento van a encontrar reflexiones que motoricen su propia búsqueda así como también ejercicios con los que trabajo y permiten dar espacio a las acciones. Si se hace la búsqueda solo desde una de las dos dimensiones del proceso, aparecerán límites muy concretos. Por el contrario, si se logra combinar reflexión y acción, se podrán franquear los obstáculos y llevar la búsqueda a otros niveles.

Lejos de pensar un método único o un programa a repetir sistemáticamente, pienso que una buena guía propone un camino posible, ayuda, organiza y permite enfocar la energía hacia un destino u objetivo determinado. Esa es mi idea del libro, esa es mi idea de una buena terapia. Si bien los procesos son individuales y personales, resulta de gran ayuda ordenar la búsqueda y reconocer de qué herramientas se dispone en cada momento.

Además de esos aprendizajes que dan forma y contenido a este libro, mi vida profesional me marcó también en otro sentido. En estos años me encontré con muchísimas personas que no comparten lo que digo o no se sienten interpeladas por mi forma de hacerlo. Que esas personas me hayan manifestado sus impresiones significó también que pudiera enriquecerme con sus comentarios, problematizar parte de lo que hago desde esas observaciones. Está bien que así suceda, es natural, forma parte del proceso.

Aquí resulta importante marcar algo: me es imposible hablar o escribir incluyendo todas las posibilidades, todas las realidades que conforman en conjunto una realidad tan compleja como inabarcable. Por eso considero que tanto mi trabajo como mi perspectiva son producto de mi trabajo como profesional. Este libro es un reflejo de mi vida, mis experiencias y mis ideas. No es un compendio de supuestas verdades ni una receta para ser felices. Partiendo de esa premisa, intento pensar que algo de eso va a servirles, aunque sea mínimo.

Darle forma a este libro fue para mí una experiencia ardua y transformadora. El resultado, un recorrido que te invito a hacer conmigo. Confío en que su lectura te permitirá llevarte algo a vos también. Es hora de arrancar.

*Gracias.*

Procedencia





Paradigma  
de la competencia

