

INTRODUCCIÓN

Al regresar de un viaje por la República Mexicana , me da mucho gusto darme cuenta de que ya no hay profesiones exclusivamente masculinas: el capitán del avión es mujer; a la par, veo en el periódico la foto de una mujer nombrada general del Ejército Mexicano. Más tarde, noto con sorpresa que en el mariachi que ameniza la comida, quien toca el violín es mujer. Y así por el estilo, día con día la percepción y el hecho mismo de que hay jefas de Estado, científicas, astronautas, diputadas, policías y demás, va en aumento. ¡Qué maravilla! ¡Qué orgullo! ¡Claro que podemos! El éxito de una mujer es el éxito de todas.

Hoy es el tiempo de las mujeres. Nuestro tiempo. Es nuestro momento y nuestra oportunidad. También, nuestro gran reto. Las posibilidades de marcar una diferencia en el mundo en que vivimos son ilimitadas; las mujeres tenemos un gran poder, además de cualidades, dones, fortalezas y, sobre todo, una gran influencia en la vida de los que nos rodean.

Como la mayoría de las mujeres de mi generación, fui educada para creer que el verdadero poder viene del trabajo o de un título profesional, y así nos lo exigimos. Es un hecho que hoy en día nos fijamos muchas metas que compiten entre sí. Queremos ser "súper poderosas": hacer todo perfecto, ser cultas, guapas, delgadas, estar a la moda, ser las mejores mamás, caminar con tacones de aguja, ser competitivas, tomar clases de todo, ganar bien, ser *sexys*, tener la casa linda, desarrollarnos internamente, ser interesantes, profesionales, tener nuestros pequeños placeres y, además, contar con tiempo para descansar. Sí, las mujeres tenemos hambre de tiempo.

Si sumamos todo el tiempo que requiere lo anterior, el día tendría que tener, exactamente, 42 horas, pero tiene 24 y nosotras solo una cantidad limitada de energía que dejamos repartida en pedacitos por todos lados. Difícilmente nos damos oportunidad para recargarla, lo cual nos lleva a un gran desgaste físico y mental. Por ende, estamos atrapadas en un juego difícil de ganar.

¿Podemos tenerlo todo? Por supuesto que sí, quizá no al mismo tiempo. Lograrlo es cuestión de definir los asuntos prioritarios de

nuestra existencia, de acuerdo con las etapas de nuestra vida.

Hoy, después de casi 30 años de trabajar para lograr lo que un día soñé, puedo comprender que el verdadero poder tiene muy poco que ver con lo que nuestro currículum diga. En realidad, surge de encontrar nuestra propia voz, ser honestas con nosotras mismas y seguir los dictados de nuestro corazón.

Permíteme compartir contigo la anécdota que dio origen a este libro:

Una mañana, de vacaciones en Cancún, salí a caminar por la playa. Aproveché para hacer ejercicio, gozar de la vista del mar, respirar aire limpio y agradecer los regalos que la vida me ha dado. De pronto, vi a una señora que caminaba en dirección contraria a mí y que, por su apariencia, supongo era estadounidense.

Al ver la leyenda impresa en letras negras sobre su playera blanca, de inmediato me identifiqué y pensé: "Sí, sí, así me siento, exactamente así". Alguien supo expresar en pocas palabras lo que, sin darme cuenta, yo sentía y vivía. Por un instante, la mujer y yo nos miramos y sonreímos en perfecta complicidad. No sé quién era, de dónde venía, ni los años que tenía y, mucho menos, a qué se dedicaba. Ella tampoco sabía nada de mí. Sin embargo, esa leyenda de inmediato nos hermanó.

Cada una siguió su camino. Nunca nos volvimos a ver. Lo que tenía escrito en su camiseta era, precisamente, el título de este libro: "Soy mujer, soy invencible, ¡Y estoy exhausta!"

Estoy segura de que hoy en día millones de mujeres en el mundo nos sentimos identificadas con esta frase, no importa de dónde vengamos ni la situación que vivamos.

A lo largo de mi trayectoria profesional, he tenido la oportunidad de viajar por la mayoría de los estados de México. Así, he leído, escuchado y conocido a mujeres con historias maravillosas. Historias que deberían estar escritas con letras de oro, porque son un ejemplo a seguir. Mujeres profesionales, luchonas, fuertes, recias, tesonudas, que trabajan entre 14 y 16 horas

diarias; que realizan grandes proyectos con eficiencia y entrega, al mismo tiempo que desempeñan sus roles de madre, esposa, amante, cocinera, chofer, lavandera, psicóloga y demás quehaceres que todas conocemos y llevamos a cabo.

Esto me ha enseñado que cuando una mujer se enfrenta a una situación límite, ya sea la enfermedad de un hijo, sacar adelante a una familia, asumir un reto, empezar un trabajo, afrontar una discapacidad o una adversidad de la vida, saca fuerzas que ni ella misma sabe que tiene. Nos volvemos invencibles. Las mujeres tenemos una gran fortaleza interna y externa que todavía no acabamos de reconocer. Es por eso que resulta tan significativa la frase de Eleanor Roosevelt: "Las mujeres son como una bolsita de té; nunca sabes lo fuertes que son hasta que las metes en agua caliente."

Como muchas mujeres, tengo una familia –mi mayor orgullo- y 35 años de estar felizmente casada con un hombre al que admiro y adoro. Puedo decir que he pasado por todas las situaciones, o casi, y sé lo difícil que es tratar de hacer todo y lograr un equilibrio a pesar de las caídas, los logros, las oportunidades y demandas que hoy tenemos. Sin embargo, debo asegurarte que se puede.

Por otro lado, pertenezco a la "generación sandwich" de mujeres que nos desarrollamos en los años setenta, entre una mamá modelo de los años cincuenta y la revolución feminista de nuestro tiempo. Crecimos con un pie en el pasado y otro en el futuro, lo cual nos ha dado una buena dosis de confusión.

Nos educaron mujeres cuyo único fin era casarse, entregarse, atender a su esposo y formar una familia para dedicarse a ella por entero. Al mismo tiempo, el movimiento feminista nos llamó a despertar, a revalorarnos, a ser libres sexualmente, a soltar esos viejos conceptos y a desarrollarnos como mujeres independientes, como personas. Y es así que, para bien o para mal, toda mujer liberada de hoy tiene encriptada en la conciencia a la mujer tradicional de mediados del siglo pasado. Por ello, cada vez que actuamos desde este poder adquirido, nuestra esencia entra en conflicto.

En estas páginas no pretendo dar una solución, tipo receta de cocina, a los múltiples dilemas y las paradojas de nuestra existencia. Porque no hay una solución única; la historia de cada mujer es distinta. Me basta cumplir con lo que dice mi querido amigo Germán Dehesa: "Nuestra obligación es mostrar, no demostrar, y mucho menos aconsejar." Lo que busco es provocar la reflexión; ayudarnos a ver a distancia el camino que hemos decidido recorrer, porque es producto de las decisiones que tomamos. Quisiera que sintieras un abrazo comprensivo de apoyo y solidaridad. Sé que juntas encontraremos formas más femeninas para lograr el equilibrio que generalmente alcanzamos por un momento y vemos esfumarse al siguiente.

Durante la investigación que realicé para dar forma a estas páginas, me di cuenta de que el tema de las mujeres es inagotable. Podría escribir una enciclopedia completa y, aún así, dejar aspectos pendientes, razón por la que en este libro decidí enfocarme en los puntos clave e inmediatos de la vida de la mujer actual. Dividí el contenido en cinco capítulos: "Yo con mi pareja", "Yo y mi trabajo", "Yo con mi familia", "Yo y mi salud" y, finalmente, "Yo conmigo misma".

El primer capítulo, "Yo con mi pareja", trata sobre tópicos tan diversos como el amor que llega cuando menos lo esperas, la comunicación con tu pareja, la infidelidad, las lecciones que puede darnos una amante y la violencia física dentro de una relación amorosa.

En el segundo capítulo, "Yo y mi trabajo", expongo temas como por qué trabajamos, por qué sentimos culpa, la disyuntiva entre embarazarse o no, trabajar en casa, por qué no sabemos pedir, las paradojas del dinero y otras situaciones a las que nos enfrentamos hoy.

En el tercer capítulo, "Yo con mi familia", encontrarás temas relacionados con el equilibrio entre nuestra vida personal y la familia, y qué tanto nos afecta la necesidad de brindar una educación sólida y coherente a los hijos, en especial cuando lo haces sola.

En el cuarto capítulo, "Yo y mi salud", abordo las maneras en que

podemos cargarnos de energía, sentirnos y vernos mejor; hablo sobre los antioxidantes, la dieta anti edad, las conductas autodestructivas, y otros temas que considero parte fundamental de nuestra feminidad.

Por ultimo, en el capítulo "Yo conmigo misma", que disfruté mucho escribir, abordo el tema de las mujeres solas y exitosas, además de muchas circunstancias que vivimos la mayoría de las mujeres, como pasar por una crisis, descubrir el fondo del enojo, nuestra relación con el espejo y los trucos de la mente; qué tanto nos queremos, la piel del alma, entre otros temas que espero disfrutes.

Para terminar estas palabras introductorias te invito a visualizar la manera en que un alfarero crea una vasija: coloca una mano en el exterior mientras, con la otra, en el interior, resiste la presión para darle forma a su obra. Si permite que la presión de afuera sea mayor que la de adentro, no solo el espacio interior se reducirá, sino que podrá perder el control de la vasija, incluso romperla.

¿Cuántas veces permitimos, en el proceso de moldear nuestra vida, que sea la mano exterior la que ejerza y domine la presión? Las citas, los compromisos, lo tangible y lo material se vuelven prioridades. Es fácil dejar a un lado todo aquello que no es cuantificable, que no conduce al éxito y que tampoco tiene una retribución inmediata -comunicación real, congruencia, tiempo de reflexión, espiritualidad, crecimiento interior y entrega-, pero que al faltar lleva al rompimiento irremediable de la vasija.

Acudamos entonces, querida lectora, a nuestra mano interior para restablecer el equilibrio perdido. Quizás debamos anhelar una vida más simple y reconsiderar nuestra propia exigencia, para encontrar el poder que verdaderamente importa.