



Estrada, Helena

Soy dueña de mi vida: reconoce tu valor y crece en el mundo laboral / Helena Estrada. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2023. 272 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1372-1

1. Ambiente Laboral. 2. Desarrollo Personal. 3. Mujeres. I. Título. CDD 331.01

*Soy dueña de mi vida*

© Helena Estrada, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Marina Fucito

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Marianela Acuña

1ª edición: mayo de 2023

ISBN: 978-950-02-1372-1

Impreso Talleres Trama,  
Pasaje Garro 3160,  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires,  
en mayo de 2023.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*



HELENA ESTRADA

Soy  
dueña  
de mi  
vida

Reconoce tu valor  
y crece en el  
mundo laboral



 *Editorial El Ateneo*





A las mujeres **que escuchan**  
sus **susurros.**



# Índice

<b>Un vitral a modo de introducción</b>	<b>13</b>
<b>Capítulo 1. Yo, la víctima</b>	<b>19</b>
Verónica en el escenario	20
El baile de la víctima	23
Verónica tras bambalinas	24
La víctima en nosotras	26
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	29
<b>Capítulo 2. Yo, la payasa</b>	<b>31</b>
Marcela en el escenario	32
El baile de la payasa	35
Marcela tras bambalinas	36
La payasa en nosotras	39
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	42
<b>Capítulo 3. Yo, la distraída</b>	<b>43</b>
Claudia en el escenario	44
El baile de la distraída	47
Claudia tras bambalinas	48

La distraída en nosotras 51

*¿Y por casa cómo andamos?* 54

#### **Capítulo 4. Yo, la socorrista 57**

Mariana en el escenario 58

El baile de la socorrista 61

Mariana tras bambalinas 62

La socorrista en nosotras 64

*¿Y por casa cómo andamos?* 68

#### **Capítulo 5. Yo, la mamá pata 71**

Marta en el escenario 72

El baile de la mamá pata 75

Marta tras bambalinas 76

La mamá pata en nosotras 78

*¿Y por casa cómo andamos?* 81

#### **Capítulo 6. Yo, la perfeccionista 83**

Carla en el escenario 84

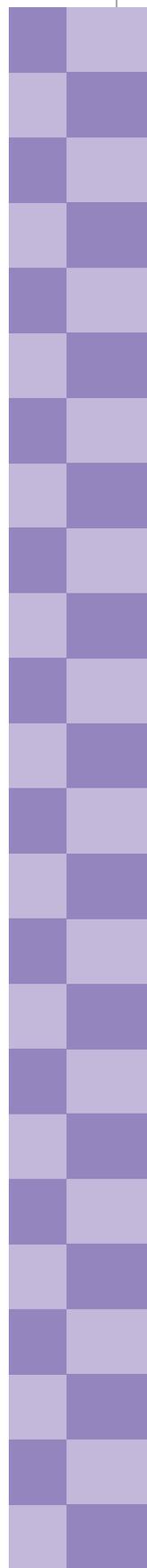
El baile de la perfeccionista 87

Carla tras bambalinas 88

La perfeccionista en nosotras 90

*¿Y por casa cómo andamos?* 93

<b>Capítulo 7. Yo, la mujer “a mil”</b>	<b>95</b>
Sofía en el escenario	96
El baile de la mujer “a mil”	99
Sofía tras bambalinas	100
La mujer “a mil” en nosotras	102
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	105
<b>Capítulo 8. Yo, la experta</b>	<b>107</b>
Natalia en el escenario	108
El baile de la experta	112
Natalia tras bambalinas	113
La experta en nosotras	115
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	118
<b>Capítulo 9. Yo, la temerosa</b>	<b>121</b>
Jimena en el escenario	122
El baile de la temerosa	125
Jimena tras bambalinas	126
La temerosa en nosotras	128
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	131
<b>Capítulo 10. Yo, la femme fatale</b>	<b>133</b>
Ana en el escenario	134
El baile de la <i>femme fatale</i>	137



Ana tras bambalinas	138
La <i>femme fatale</i> en nosotras	139
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	142

## **Capítulo 11. Yo, la culposa** **145**

Agustina en el escenario	146
El baile de la culposa	149
Agustina tras bambalinas	150
La culposa en nosotras	151
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	155

## **Capítulo 12. Yo, la Mujer Maravilla** **157**

Virginia en el escenario	158
El baile de la Mujer Maravilla	161
Virginia tras bambalinas	162
La Mujer Maravilla en nosotras	165
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	168

## **Capítulo 13. Yo, la abnegada** **171**

Sonia en el escenario	172
El baile de la abnegada	175
Sonia tras bambalinas	176
La abnegada en nosotras	178
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	182

<b>Capítulo 14. Yo, la virtuosa</b>	<b>185</b>
Luján en el escenario	186
El baile de la virtuosa	189
Luján tras bambalinas	190
La virtuosa en nosotras	192
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	196
<b>Capítulo 15. Yo, la mujer institución</b>	<b>199</b>
Ruth en el escenario	200
El baile de la mujer institución	203
Ruth tras bambalinas	205
La mujer institución en nosotras	207
<i>¿Y por casa cómo andamos?</i>	210
<b>Capítulo 16. Valiosas mujeres</b>	<b>213</b>
<b>Una bitácora a modo de reflexión final</b>	<b>233</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>265</b>
<b>La autora</b>	<b>267</b>



## Un vitral a modo de introducción

¿Somos valiosas por *la forma en la que actuamos* o por *lo que somos*?

Es una pregunta válida, porque no siempre actuamos en función de nuestra verdadera esencia, y esto ocurre por infinitas razones. Mandatos, exigencias, expectativas, múltiples roles.

Son incontables las veces que hemos leído y escuchado (y también experimentado) a esta multiplicidad de mujeres que sentimos que debemos encarnar. Todas ellas parecen habitar en nosotras y demandan prioridad en ser actuadas. Incluso en el plano laboral, se disputan dentro nuestro: yo, la Mujer Maravilla; yo, la culposa; yo, la perfeccionista; yo, la rescatista; y tantas otras...

Como si una “buena mujer” debiera reunir las partes de un enorme vitral. ¿Diseñado por quién? Por la familia, la sociedad, las creencias, una misma... da igual. No se trata de su origen, sino de cómo impacta en nuestra vida.

Las partes de un vitral tienen distintas formas y colores, están adosadas unas junto a las otras rodeándose entre sí, divididas por una línea negra, no se fusionan en una transición. Necesitamos tomar distancia para concebir el dibujo completo. De cerca la visión es parcial, sesgada y sin sentido.

Si extrapolamos la metáfora hacia la imagen femenina en el mundo laboral, podemos notar cuánto se valoran ciertas partes en detrimento de otras, definidas según el área en la que nos desenvolvamos. Así, se crea un diseño tan imposible como monstruoso de una mujer que no existe: talentosa, bella, buena madre, esposa, amiga, exitosa, comprometida, independiente, saludable y alegre. Cada uno de esos roles exige atención, tiempo, recursos y talento.

Cuando carecemos de alguna de esas partes, muchas veces elegimos simularla hacia el afuera, y ahí comienza el divorcio entre quienes somos y cómo actuamos. Creemos que es un mal menor (tan fuerte oprimen los mandatos). Pretendemos engañar, y nos engañamos. Solemos subestimar el daño que nos ocasiona alejarnos de nuestra valiosa naturaleza interpretando personajes guionados.

Y estamos agotadas. ¿Cuántas veces reprimimos una sensación de hartazgo? La sofocamos porque intuimos que, si la dejamos crecer y fluir, puede terminar rompiendo todos esos cristales. Quizás tampoco conozcamos una alternativa a la imagen de la composición idealizada que hemos aprendido y repetido día tras día.

¿Qué hace que sigamos sosteniendo con tanto esfuerzo un vitral tan frágil como artificial? Me atrevo a una respuesta genérica: el miedo.

Miedo a no ser queridas.

Miedo a no ser deseadas.

Miedo a ser señaladas.

Miedo a ser expulsadas.

Miedo a no pertenecer, a ser “locas”.

“Sé tú misma”, “Conócete a ti misma”, “En tu interior está la verdad”. Sabias palabras, cierto. Pero estas frases milenarias contrastan con el riesgo de mostrarnos tal cual somos cuando vemos en los medios de comunicación cómo la sociedad (¿nosotras también?) castiga. Señala. Culpa. Aísla a muchas mujeres que fueron a contracorriente de los mandatos, en una suerte de mecanismo disciplinante: “Cuidado, si actúas como ella, te sucederá lo mismo”.

**Más allá de los mandatos sociales, aparece otra barrera más individual: cada vez se nos hace más difícil conectar con nosotras mismas.** Con quienes somos, con lo que queremos de la vida, lo que deseamos, lo que rechazamos. Resulta muy difícil planear un camino si no sabemos del todo cuál es el destino al que queremos llegar. Dudamos de las metas que —supuestamente— la sociedad, la publicidad y las distintas corrientes de autoayuda nos proponen, echamos culpas al afuera, pero ¿cuáles son las nuestras?

Es que quedamos aturdidas. Por tanta información, tanto reclamo a nuestra atención, tantos frentes que atender. Expectativas propias y ajenas a las que, además, se les agregan los sesgos inconscientes, los techos de cristal y otras condiciones estructurales que hacen que nuestro sendero se presente especialmente empinado.

Mientras tanto, nos seguimos exigiendo; seguimos conviviendo con distintos roles de mujer dentro de nosotras mismas. A veces sale uno, a veces otro, depende de la circunstancia. Vamos poniendo luz y foco al personaje que requiera la situación que es-

temos viviendo. A veces, incluso interpretamos a más de uno en simultáneo.

Hace varios años ya que tengo contacto con muchas mujeres. Desde distintas ONG en las que participé, en la función pública y, luego, desde las redes sociales. Al día de hoy, más de 250.000 mujeres participan en mi comunidad, que para mí es un termómetro y un medio de vinculación con muchas particularidades.

Termómetro, porque veo qué tipo de temas trae mayor reacción, cuáles contenidos tocan puntos sensibles. No siempre puedo predecir cómo repercutirá cada publicación que hago, y tengo grandes sorpresas en este aspecto.

Por otro lado, está el mundo de los mensajes directos y privados que me mandan tantas mujeres. La mayoría enviados a altas horas de la noche, me imagino que los escriben a solas, tal vez sin poder conciliar el sueño. Suelen ocupar pocas líneas, como susurros. Yo los tomo como mensajes en botellas que llegan a mi orilla, y los leo con respeto y cariño, muchas veces les respondo lo valientes que son en su lucha diaria. **Luego, surge la pregunta inmediata: ¿por qué tiene que vivirse como una lucha diaria?, ¿contra qué o quién luchamos?, ¿de qué nos priva ocuparnos de tanta batalla?**

Atesoro esos mensajes y escribo libros con la intención de que aquellos susurros se transformen en voces potentes, en frases sonoras leídas por miles de mujeres para alivianar nuestra carga, para hacernos más fuertes.

Así surge este libro, donde retrato quince escenas laborales de mujeres que —en el momento de la narración— están tomadas por

un aspecto de su personalidad. Desde afuera solo se ve lo que actúan. Son las *bailarinas* que llevamos las mujeres en nuestro interior, que salen al escenario de la vida a medida que las convocamos. Aquí, también las vamos a mirar tras bambalinas: queremos conocer su coreografía, sus rituales y trucos, sus dolores musculares, su desgaste, sus satisfacciones, éxitos y fracasos. Reconocer nuestras facetas en el mundo del trabajo nos conectará con nuestras motivaciones profundas y verdaderas, y, así, volveremos a elegir.

Hay un hilo que une a las quince mujeres retratadas, quienes forman una unidad circular, donde las acciones de cada una impactan en las demás, a veces de manera evidente, a veces sin que siquiera lo sepan, como ocurre en la vida. Después de los relatos individuales, ellas se encontrarán cara a cara, en una nueva oportunidad de conectarse y ser aliadas.

Espero que este libro nos permita reconocer a nuestras propias bailarinas, para no dejarnos cegar por las luces, los aplausos ni la voz de los críticos. Que nos haga disfrutar cada baile, que nos permita crecer en nuestro talento, expresarlo y compartirlo.



CAPÍTULO 1

Vol. 6 | Versión 1.0





## Verónica en el escenario

—No puedo creer que me arruiné una uña de vuelta. Ni siquiera las uñas semipermanentes aguantan este trabajo.

Son las seis de la tarde y a Verónica le falta entelar y forrar con papeles ilustrados unos veinte cuadernos más.

Lo hace con su computadora abierta para ir revisando en simultáneo los mensajes de clientes o proveedores que le vayan llegando. Tiene una pequeña clientela por una red social, pero le gustaría crecer más rápido. “Es que no dejan que me desarrolle”, piensa mientras sigue pegando la tela. “En este país no se puede, todo está hecho para que te vaya mal. Una trata de hacer las cosas bien, de ser responsable, pero el sistema te frena. Los proveedores te entregan cuando tienen ganas, y eso sí: no te toman el pedido si no tienen la seña, o el pago completo. Y los clientes... Las vueltas que dan antes de cerrar un pedido. No alcanza con responder preguntas a cualquier hora, una y otra vez, si al final, ¿cuántas veces me dejan esperando sin respuesta? Desaparecen.

Y después, están las otras chicas que me copian todo, los calendarios, los anotadores, las agendas... todo me copian, el mito del 'ecosistema emprendedor', donde todos colaboran, intercambian ideas... ¡es mentira! Cada uno está en la suya, ¿quién se cree el cuento del *ecosistema*? Puro humo, todo es oferta y demanda, como siempre lo fue", sigue reflexionando.

—Hola, Verito, ¡qué linda que estás hoy! ¿Te hiciste reflejos más rubios, no? ¡Me encantan! ¿Te anoto para el brindis de las siete de la tarde en la cocina comunitaria? Vamos a darle la bienvenida al *coworking* a otro emprendimiento: trabaja cosas de diseño con corcho.

—No, Marce, gracias.

—Pero ¡dale! Qué poca onda. Ahora que lo pienso, capaz que puedan hacer algo juntos más adelante. Podrías sacar una línea de "Cuadernos con Amor y con corcho" o... ¡"encorchados"! —se ríe Marcela de su propia ocurrencia.

—Ya sabes que no me sumo a esos eventos, además, estoy con muchísimo trabajo atrasado —responde Verónica, algo ofendida por el chiste.

—¡Es que estás camino al éxito, reina, es una prueba contundente! Lo que sí: "calavera no chilla". ¡A Lady Gaga tampoco le fue tan fácil al comienzo! Cuando seas famosa, me vas a prestar atención, ¿no? —ríe Marcela mientras se aleja.

"Qué ganas de mudarme sola, así podría trabajar desde mi casa, tranquila y sin tanta gente alrededor, estos espacios de trabajo compartido son una pajarera. ¿Cómo una puede con-

centrarse con tantas interrupciones? En casa es imposible, papá siempre me mira con cara de desilusión, mamá se tragó el personaje de coach motivacional (*tú puedes, el cielo es el límite, visualiza tu deseo y se realizará*), está pesadísima”, se dice Verónica.

Continúa entelando tapas de cuadernos, no sabe si es por el olor del pegamento o sus pensamientos, pero nota cómo se le van aguando los ojos. Se siente atrapada. Ya tiene veintisiete años y sigue viviendo en lo de sus padres. “Bueno, en realidad, podrías mudarte”, le insistía siempre Lara, su ex. “Sí, claro que podría, pero tendría que estar lejísimos de mi familia, lejos del barrio, y a mí me gusta mi barrio, donde todos me conocen. Me mudaré cuando pueda, cuando las circunstancias me lo permitan, cuando tenga el presupuesto para hacerlo. Necesito cierto nivel de vida y, por ahora (por este país), no lo tengo, así que no me queda alternativa”, respondía ella.

Ya son las siete de la tarde, Verónica va finalizando el día. Evalúa la pila de cuadernos terminados. “Si viviera en Estados Unidos, me haría millonaria enseguida, aunque tuviera que empezar de cero, allá valoran lo artesanal, entienden el valor del trabajo manual. O en España igual, si hasta tengo la ciudadanía”. Se mira las manos, observa la uña dañada. “No lo puedo creer, voy a tener que ir a la manicura antes del mentoreo de mañana. ¿Para qué le habré hecho caso a Lara con anotarme en el programa este? Tengo que ir para no quedar mal con una jueza que me asignaron de mentora. ¿Qué tiene que ver el diseño con una jueza? Una pérdida de tiempo total...”.

# El baile de LA VÍCTIMA

Tanto en el discurso como en los pensamientos de Verónica, vemos a una mujer que se siente trabada en su desarrollo profesional. Ella identifica varios factores externos que, a su parecer, son los que impiden que su emprendimiento crezca.

A través del relato se pueden vislumbrar oportunidades que se le presentan, pero que ella desoye o ignora: trabaja en un espacio compartido con otros emprendedores, pero no los considera como un aporte para crecer, sino como una amenaza.

Lo mismo sucede cuando se queja de su país: aun teniendo una posibilidad real de emigrar a otro, permanece en donde está.

Esa sensación de estar impedida de crecer se manifiesta en el plano personal también. Lamenta seguir viviendo con sus padres, pero prefiere permanecer allí por no alejarse del barrio que ya conoce y bajar su nivel de vida. No está dispuesta a sacrificar comodidad por independencia.

Los factores que hacen que Verónica se sienta estancada no pertenecen al momento presente, conviven con ella desde hace tiempo, tal vez años. Resuenan como frases que, al igual que un mantra, se repite a sí misma. Frases armadas, mitos urbanos como hacerse millonaria por emigrar, lugares comunes que ella lleva dentro e inundan su presente.

**En sus pensamientos, podemos identificar cómo personaliza obstáculos que son generales: la coyuntura económica, las**

condiciones comerciales de los proveedores y el comportamiento de su clientela. Verónica vive esta realidad como una hostilidad personal hacia ella, lo que se vuelve determinante en su falta de crecimiento profesional.

## VERÓNICA tras bambalinas

Verónica no expresa sus pensamientos ante terceros. Se habla a sí misma, enumera sus quejas internamente, en una suerte de letanía infinita. ¿Qué buscamos cuando justificamos ante nosotras mismas aquellas cosas que vivenciamos como trabas? ¿Tal vez, al hacerlo, les otorguemos una mayor entidad y eso nos traiga tranquilidad por sentirnos excusadas?

**La impotencia puede acobijar un refugio magnífico. Nos protege no solo de la posibilidad del fracaso, de la frustración y de atravesar dificultades, sino también de tomar la decisión de siquiera intentarlo.** Cuando somos nosotras las que nos hacemos responsables de evaluar aquello que vamos a intentar y lo que no, asumimos como propio el posible error o acierto.

El modo “yo, la víctima” suele llevarnos a simplificar las causas-consecuencias de lo que nos sucede. También puede llevarnos a dividir entre “los buenos” y “los malos”, “los que me quieren” y “los que me quieren atacar”, en una lectura infantilizada de la reali-

dad, que busca que el afuera asuma la responsabilidad de sacarnos de ese lugar: “alguien tiene que ocuparse, protegerme o rescatarme”.

Cuando nos sentimos víctimas, podemos quedar aisladas, ya que percibimos nuestra realidad y lo que nos afecta como algo excepcional. Podemos notar la soledad de Verónica, rodeada de personas en el *coworking*, pero ensimismada en lo propio. Sigue viviendo con sus padres, pero se siente distanciada de ellos. Fantasea con una vida en el exterior, pero prefiere quedarse en su barrio.

Si tomamos como hábito la actitud de víctima, puede resultar un verdadero desafío salir de ese rol. “La víctima” nos obliga a permanecer en el personaje, porque, si no, perdería credibilidad.

Tal vez, el modo víctima nos permita una autocompasión que signifique un abrazo, una calidez, una contención hacia nosotras mismas. Quizás, lo que verdaderamente estemos buscando sea atención, y el formato de “la víctima” funciona muy bien para tal propósito. Si estar en una posición de víctima nos da cierta ventaja en algunos vínculos, ya sean familiares o profesionales, si usamos ese rol para provocar pena o culpa en los demás, ¿qué otro tipo de vínculo estamos bloqueando?, ¿de qué nos estamos perdiendo? Si necesitamos atención, ¿qué nos está impidiendo solicitarla de manera directa y franca, sin manejos o especulaciones?

En el plano económico, Verónica se aferra a un parámetro que impacta en todas sus facetas: no adecuará su estilo de vida a los ingresos que logre, no está dispuesta a bajar sus estándares de consumo a cambio de su independencia financiera. Decisiones de este

tipo no solo afectan en lo monetario, también impactan en nuestras relaciones de pareja o de familia. Nos muestran, de una manera muy transparente, qué valoramos más.

## LA VÍCTIMA en nosotras

Tomar una actitud de víctima nos llena de impotencia, que rápidamente puede convertirse en bronca y, luego, en resentimiento. Cuando les adjudicamos la responsabilidad de lo que nos pasa a terceros, necesariamente quedamos como receptoras de una situación de injusticia, como mínimo, de no poder tomar decisiones sobre nosotras mismas.

También nos impide crecer, madurar, asumir aquellos aspectos de la realidad que no podemos cambiar como datos objetivos y articular sobre nuestro actuar en función de ello.

Ponernos a disposición de las circunstancias o las decisiones de terceras personas nos anaña, al cederles un poder que no queremos ejercer. Esa transferencia de nuestra propia autonomía a otros nos deja sin recursos, sin capacidad, es decir, incapaces. ¿Podríamos recuperar ese poder personal? ¿Depende de que otros nos lo “devuelvan”?

Cuando tomamos el rol de víctima, nos ponemos en el centro de la acción, sentimos que los factores externos nos juegan en contra

“a nosotras”, y surgen frases del tipo “siempre tengo mala suerte”, “es que nadie me entiende”, “todos me quieren perjudicar”, “no sé qué tienen contra mí”, “yo siempre ayudo a los demás, pero nadie me hace ningún favor”, entre otras, que nos alejan de ponderar nuestra propia responsabilidad. **En efecto, sentirnos víctimas también nos permite esconder nuestro verdadero “no quiero” detrás de un genérico (y ficticio) “no puedo”.**

Recuerdo el caso de la líder de una agrupación pequeña de mujeres dedicadas al agro en una zona de la provincia de Buenos Aires. Me comentaba que se sentía imposibilitada para llevar adelante muchas iniciativas que imaginaba por culpa de las peleas internas, las discusiones y las “guerras de egos” entre las propias participantes del grupo.

Las mujeres de campo trabajan para hacer productivo lo que brinda la naturaleza, afrontando tanto las inclemencias del clima y la cadena de producción local como los mercados internacionales: todo a la vez.

Suele ser un trabajo de largas horas a cielo abierto, muy solitario. Existe mucha solidaridad en el campo, es un recurso fundamental de la comunidad, pero hay menos experiencia en la organización de grupos de interés o influencia que en las grandes urbes. Entre mujeres, menos aún. Al conversar con ella en más detalle, pudimos ver que estas trifulcas no eran un freno real para sus iniciativas, sino que las hacían más complejas, porque requerían que ella negociara, creara consensos, construyera un liderazgo inclusivo y, en última instancia, que simplemente tolerara las opiniones adversas.

Llegado este punto de la conversación, se negó de pleno a dicha perspectiva. Entonces, ambas comprendimos que no se trataba de una situación en la que ella no pudiera avanzar con las iniciativas del grupo, sino que no quería hacerlo: prefería seguir navegando entre confrontaciones antes que tomarse el trabajo de buscar consensos y cohesionar al grupo.

La pregunta de fondo tal vez sea cuánto dominio o autoridad estamos dispuestas a ejercer sobre nuestra propia vida. Estamos tan acostumbradas a los límites que —aunque parezca paradójico— estos constituyen nuestra zona de confort: “hasta aquí puedo, más allá no, no hace falta intentarlo”.

La grandeza posible, en el sentido de sentirnos hacedoras de nosotras mismas, requiere coraje y una enorme entrega. Dejar ir utopías de perfección que no existen, mirar la realidad con sinceridad y estar dispuestas a no enmascaramos, a mirar de frente la vida, desnudas de artificios y, así, ser genuinas en cada momento.

## ¿Y POR CASA CÓMO ANDAMOS?

Como muchas, he atravesado situaciones personales en las que me sentí víctima. Por distintas razones, elijo no revelar los detalles de las circunstancias, creo que lo valioso para compartir es la experiencia de aquella soledad en el dolor.

Tengo el recuerdo de experimentar mucha soledad, e incluso un sentimiento de estigmatización que me resultó especialmente sorpresivo e hiriente. También recuerdo el temor a que esa vivencia fuera a permanecer en mí para siempre. Me resultaba imposible en aquel momento imaginarme libre de mi carácter de víctima. Me pensaba víctima y pude verme, por primera vez en mi vida, como tal. Tuve lástima de mí misma en más de una oportunidad, y precisamente eso me hacía sentir indefensa. Y silenciada. ¿Quizás me avergonzara o incluso sintiera en algún nivel que merecía esa situación, como un castigo? No lo sé. Pero sí recuerdo un silencio impuesto.

Creo que, si hubiera dejado crecer en mi interior estos sentimientos, hubiera desarrollado mucho rencor, y posiblemente un modo de vida rencoroso.

Elegí atravesar el dolor. Llorar y darle paso al dolor todo lo que necesitara, que fue mucho. Me negué a tomar calmantes artificiales, no quise anestesiarme. De haber elegido alguna anestesia, seguramente me hubiera sido difícil abandonarla.

No considero un mérito el camino que elegí. Creo que era la única opción que tenía si quería seguir siendo yo misma. Cualquier atajo hubiera implicado renunciar a algo de mí.

Quizás, me salvó el orgullo. La imperiosa necesidad, la alegría y el disfrute vital de ser yo misma. Con todos mis errores y desaciertos, me negué a sacrificar mi identidad, lo más propio que tengo en esta vida.

Cuando revivo aquellas circunstancias, me vuelve a brotar el sentimiento de víctima, y le doy su lugar, lo tiene en mi historia de vida. Pero quedó en el pasado. *El dolor me agrandó el corazón, me facilitó la empatía, me ablandó la mirada, no determinó mi presente, me enseñó.*

