

CAPÍTULO

1



# EL PODER Y LO FEMENINO

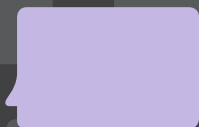
---

**“No deseo que las mujeres  
tengan poder sobre los  
hombres, sino sobre sí mismas”.**

*Mary Wollstonecraft*

The background features a repeating pattern of light gray speech bubbles on a dark gray background. The bubbles are arranged in a grid, with some appearing as solid shapes and others as outlines with a tail pointing to the left.

# HISTORIAS DEL DIVÁN



Hace algún tiempo, una joven a la que llamaremos Juana solicitó mis servicios profesionales como psicoanalista. En cuanto llegó al consultorio cabizbaja, pude notar su dolor. Apenas empezamos a conversar, se puso a llorar.

Existía un gran vacío en su vida. No tenía ganas de nada. Acababa de terminar una relación de varios años de noviazgo debido a una infidelidad por parte de su expareja y la pérdida la había hecho pensar que la vida no valía la pena.

En una ocasión, dentro de su tratamiento, me dijo con lágrimas en los ojos: “Me gustaría ser tan fuerte como mi amiga Sara, ella siempre sabe cómo salir adelante, seguro a ella no le pasaría lo que a mí, yo soy débil y no hago más que llorar”.

Sabía que mi paciente estaba sufriendo mucho. Su frustración era absoluta y no podía encontrar cómo deshacerse de ese dolor, a tal grado que incluso deseaba ser otra persona. Me quedé callada por un momento y luego le dije que no necesitaba ser como su amiga Sara, que más bien se enfocara en su propia fortaleza y que la buscaríamos juntas en su interior.

Ante las dificultades que se nos presentan en la vida, sobre todo cuando el dolor nos invade, podemos

creer que ya nada tiene sentido, que no vale la pena esforzarse o que otras personas las sobrellevarían mejor que nosotros. Sin embargo, es justo en esos momentos donde tenemos la oportunidad de conocernos a fondo, de ser más fuertes y sacar lo mejor de cada uno.

Definitivamente, el proceso de mi joven paciente no fue sencillo, ya que enfrentarse a sí misma, a sus miedos, a lo desconocido, lleva tiempo y muchas veces duele. Pero siempre valdrá la pena descubrir quién eres y saber de qué estás hecho.

Con frecuencia buscamos afuera las respuestas a lo que no entendemos y esa también es nuestra lógica ante cualquier situación que enfrentamos. Entonces aparecen los: “¿Por qué a mí?” o “¿Por qué no puedo?” o “¿Por qué siempre me pasa lo mismo?” o “¿Por qué no me quiere”, cuando en realidad, la respuesta a estas incógnitas las puedes encontrar en tu interior, en lo profundo de tu mente, conectándote con la persona que mejor te conoce, aquella que sabe tus temores, tus deseos, tus fortalezas, todas tus fantasías y sueños.

Esa persona eres tú y es precisamente de ti de donde surge todo tu poder.

## ¿QUÉ ES EL PODER?

Todos los seres humanos recibimos a lo largo de nuestro desarrollo distintos tipos de conocimientos que nos proporcionan nuestros padres, amigos, familiares, profesores o personas desconocidas. Así vamos valorando, adquiriendo habilidades y llegando a experimentar todo tipo de sensaciones: unas altamente placenteras y otras bastante desagradables. Pero todas nos proveen de enseñanzas y desde esas enseñanzas adquirimos poder.

Ganamos la primera batalla al nacer, cuando llegamos al mundo y nos aferramos a la vida, pues desde el vientre materno tenemos que contar con la fuerza suficiente para resistir los cambios de nuestro propio desarrollo. Solo imagínate todo lo que ya has superado en esos nueve meses de gestación. Antes del parto, pasaste de ser la unión de un óvulo y un espermatozoide ganador entre millones de ellos a una pequeña célula implantada en el útero.

Aproximadamente el 70% de los embriones no llega a nacer. Incluso antes de que la madre se entere de ello, el

Las respuestas las puedes encontrar en tu interior.

embrión tiene que estar saludable para que se pueda desarrollar. Entonces vamos creciendo en tamaño, nos aclimatamos a nuevas funciones dentro de ese pequeño cuerpo en formación, adquirimos la fuerza suficiente para hacerle frente a lo desconocido, adaptarnos a ello y, entonces, nacer.

Es por esta razón que estar en el mundo es nuestro primer acto de poder, pues tuvimos que usar nuestra facultad y potencia para sobrevivir a esos primeros embates. Y esto fue porque tuvimos la capacidad necesaria para superar los distintos procesos biológicos que se nos presentaron, a pesar de nuestra pequeñez y absoluta inexperiencia.

En este punto me gustaría detenerme a reflexionar respecto a las personas con algún tipo de discapacidad, problemas orgánicos, o bien, quienes pudieron haber nacido con alguna enfermedad congénita. El poder también es parte de ellos, ya que con la complejidad de su situación pueden construir cosas impresionantes y ser grandes ejemplos

para el mundo. Hay quienes nadan sin brazos, corren sin piernas, leen sin ver o escriben sin dedos. Eso es romper

La palabra poder significa “ser capaz” o “ser posible”.

las barreras de lo imposible y, en definitiva, es una manifestación magnífica de poder.

Como concepto, el poder puede ser abordado desde diferentes ámbitos. Desde lo social, lo filosófico, lo psicológico o incluso lo cultural. Y cada uno nos aporta aspectos relevantes, ya que como humanidad estamos vinculados a dichos ámbitos que repercuten en nuestras elecciones y en cómo decidimos actuar.

La palabra *poder* proviene del latín *posere*, que significa “ser capaz” o “ser posible”, por lo que su definición se relaciona con la capacidad que tiene una persona para realizar determinada labor, lo cual implica acrecentar habilidades intelectuales, físicas y emocionales.

En la historia de Juana podemos observar claramente como ella consideraba que no tenía las herramientas suficientes para salir de su tristeza y frustración. Se sentía poco capaz o, dicho de otra forma, sin poder. En su caso, fue a través del proceso psicológico que pudo encontrar los instrumentos necesarios para irse fortaleciendo. Y poco a poco el trabajo en terapia contribuyó a que lograra sentirse poderosa y capaz.

He tenido la oportunidad de conocer diversas experiencias que me dieron una visión de lo que es el poder,



particularmente aquel asociado con lo femenino. Por ejemplo, en el deporte. Mientras trabajaba con niñas y jóvenes y ejercía como profesora de educación física, jugadora y entrenadora de básquetbol, el poder estaba relacionado con potencializar el dominio del cuerpo, competir y ganar.

Más adelante, al concluir mis estudios en Psicología, pude aprender acerca del funcionamiento de la mente humana, por lo que comencé a abordar la psicología del deporte con diversos equipos y atletas, entre los que destacaban gimnastas rítmicas, basquetbolistas, patinadoras y corredoras. El poder ahora estaba relacionado con el control mental y el buen manejo emocional para tomar decisiones asertivas.

Después, cuando comencé a formarme como psicoanalista y dediqué la mayor parte de mi tiempo a la psicoterapia individual y de pareja, encontré otras manifestaciones de la complejidad humana: el psiquismo, los conflictos existenciales, el dolor, los deseos inconscientes, la conciencia y un sinfín de principios psicológicos y psicoanalíticos que implica el descubrimiento de uno mismo.

Escuchaba a diario historias de mujeres tendidas en el diván explorando los conflictos que las

aquejaban, cada una descubriendo sus deseos para alcanzar sus metas. Aquí el poder estaba centrado en la salud mental y en ser más conscientes de sus realidades, generando elementos que les permitieran resolver cualquier conflicto de la mejor manera.

Todas estas experiencias me han llevado a considerar que el poder se encuentra interrelacionado con dos aspectos fundamentales: la influencia y la trascendencia.

Algunas personas pueden ejercer su poder en un aspecto más que en otro, dependiendo de sus intereses, habilidades o hasta de sus necesidades. Habrá quienes lleguen a experimentar ambos aspectos y otros que, habiéndolos experimentado, los desconocían o no vivieron lo suficiente para ver sus alcances.

## LA INFLUENCIA, UNA CAPACIDAD QUE VIENE DEL PASADO

La influencia tiene que ver, por una parte, con reconocer y analizar todo lo que nos ha marcado a lo largo de la vida.

El poder se encuentra relacionado con la influencia y la trascendencia.

Quizá alguna persona nos dio una enseñanza que sigue vigente para nosotros, ya sea de forma positiva o negativa, y esto es a lo que apela la influencia. Es una forma de poder, ya que se trata de un cambio o un acto producido en una persona por intervención de otra. También se refiere a lo transgeneracional, es decir, a lo que nuestros padres, abuelos, bisabuelos y todo nuestro árbol genealógico ha aportado en nuestra línea de tiempo, ya que todo ello actúa en nosotros de una u otra manera.

A veces, aunque no hayamos conocido a algún integrante de la familia, como los bisabuelos o los abuelos, forman parte de nuestros pensamientos, ya que los conocemos a través de las historias que nos narran otros miembros de nuestra familia.

Mi abuela Chuy, por ejemplo, una de las mujeres más importantes en mi vida, solía contarme la historia de su padre, quien murió cuando ella tenía 13 años. Lo describía con tal precisión que yo sentía que conocía en persona al mismísimo don Isauro. Era apicultor

y ganadero y mi abuela me decía que era un hombre muy culto, que hasta tocaba el piano en la iglesia.

Todo nuestro árbol genealógico actúa en nosotros.

Vivió y creció en tiempos de la Revolución Mexicana, a principios del siglo xx, donde se creía que la función de la mujer únicamente era casarse y tener hijos.

Sin embargo, él pensaba distinto. Estaba a favor de que las mujeres tuvieran educación y gracias a ese pensamiento mi abuela fue de las pocas mujeres que aprendió a leer y a escribir en su pequeño pueblo llamado Victoria, ubicado en el estado de Guanajuato.

Quizá tú también puedas recordar alguna historia que te contaron en la infancia acerca de tus antepasados, quizá también la tengas muy presente. Alguien que dejó una huella muy profunda, tan profunda que sigue viva gracias a la transmisión de su historia de una generación a otra. Precisamente esto es un ejemplo de influencia, ya que un recuerdo ha prevalecido en el espacio y el tiempo.

Así como mi bisabuelo rompió con la concepción de que solo los hombres tenían derecho a educarse, Juana, la joven con la que comencé este capítulo, pudo romper con su idea de que era débil y que solo podía llorar. Esto cambió el rumbo de su narrativa personal y, por qué no, también de quienes la rodeaban.

Por eso, si se pretende experimentar la capacidad de influencia hay que salir de nuestros cautiverios,

es decir, de las ataduras o cargas que no nos dejan avanzar, como aquellos mensajes que recibimos en la infancia de que no podíamos o de que no éramos buenos en algo. Tal vez en tu familia consideraban que las mujeres solo podían casarse y tener hijos para realizarse en la vida o que debían estudiar la carrera que el padre decía porque era la tradición familiar.

En cualquier caso, y como decía Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis: “De tus vulnerabilidades saldrán tus fortalezas”. Conocer más a fondo todo lo que consideramos debilidades o fracasos nos brinda la posibilidad de hacerle frente y mejorar. También aprendemos que las cosas pueden ser y hacerse desde otra perspectiva. Esto nos ayudará a iniciar de nuevo, pero más fortalecidos y con mayor sabiduría.

## LA TRASCENDENCIA, TU LEGADO

Trascender es imponernos a nuestras limitantes y ser mejor de lo que éramos antes, desarrollando destrezas que no teníamos. Pero hay que tener cuidado con este aspecto, ya que desafortunadamente también se puede dejar una huella negativa y dañar a otros.

Por lo que responsabilizarnos de nuestros actos también es trascender, ya que, lo queramos o no, estos traerán consecuencias inevitables, positivas o negativas. Pero la decisión es personal y cada uno va construyendo la marca que dejará en este mundo.

La humanidad se encuentra en constante devenir, se crea y recrea en las distintas épocas. Debido a ello, existen maneras disímiles de trascender. Mujeres y hombres nos han legado grandes aportaciones en distintos terrenos y si algo nos ha quedado claro con el transcurso de la historia es que no necesitamos ser grandes científicos o personajes célebres para aportar algo valioso al mundo.

Ahora bien, es importante que observemos las pequeñas cosas que han dado forma a lo que vivimos en la actualidad y, yéndonos de fondo al tema principal de este libro, dónde las mujeres hemos aportado o dónde hemos logrado trascender. Por eso me gustaría compartirme un poco de esa labor femenina a lo largo del tiempo, sobre todo porque a veces los esplendores de la mujer han sido poco enunciados e, incluso, desapercibidos.

“De tus vulnerabilidades saldrán tus fortalezas”.

Desde la Prehistoria nuestro género asumía la labor de la recolección de semillas, frutos y vegetales, lo que provocó que la mujer se especializara en esa área y hasta se ha considerado que fueron las primeras agricultoras. Si reflexionamos al respecto, la agricultura fue uno de los pilares que llevó a los seres humanos al sedentarismo, pues así pudieron asentarse en un lugar, cultivar lo que comían y asegurar su alimentación.

Aunque hemos tenido avances en esto, por lo general a lo largo de la historia se han desconocido ciertos datos acerca de la intervención de la mujer y esta desigualdad ha generado menores oportunidades para participar en actividades de la vida pública, dirigirse de manera autónoma o vivir libres de prejuicios que obstaculizan su desarrollo. Y eso que fueron las mujeres, como buenas agriculturas, quienes contribuyeron a establecer las bases del desarrollo de profesiones u oficios como la alfarería, la química o la medicina con las curanderas o parteras.

Se han desconocido datos acerca de la intervención de la mujer.

Organizaciones e instituciones han constatado precisamente esas grandes colaboraciones y, por tanto,

la trascendencia del género femenino en la historia de la humanidad.

## ELIJE LA MUJER QUE QUIERES SER

Nuestra historia más reciente nos ha legado el hecho de que existen diversas formas de ser mujer y de que finalmente hemos logrado adquirir mayor autonomía para decidir sobre nosotras mismas. Esto puede sonar a una afirmación bastante retrógrada y negativa, pero lo cierto es que resulta verdaderamente asombroso reflexionar en torno a los avances que hemos adquirido en este aspecto en los últimos 100 años.

Y aunque todavía podamos encontrar ejemplos de mujeres que no pueden elegir con libertad quiénes quieren ser en la vida, estoy segura de que, con todo lo que se sigue avanzado en el tema, ese número se irá reduciendo con los años. Por eso, ahora mismo me gustaría concentrarme en las diversas formas de ser mujer. Porque cada una de nosotras se define de manera individual y es distinta a las otras. Por lo tanto, nuestro objetivo primordial ha de ser elegir el tipo de mujer en la que queremos convertirnos, sin miedos, sin prejuicios y con total autonomía.



Para poder decidir en quién te quieres convertir o qué aspiras ser, vale la pena escuchar tu voz interna. Y que puede ser “insonora”, como lo ve el psicoanálisis, porque la encontramos en nuestros pensamientos o en las conversaciones que tenemos con nosotras mismas. Esta voz interna es la que está cargada de conocimiento sobre ti y que conoce tus recuerdos, tus experiencias y todas las emociones que vas acumulando a lo largo de tu vida, por lo que escucharla se convierte en un diálogo interno genuino. Este diálogo te ayudará a que encuentres tu verdad y aquello que realmente quieres para ti, porque es parte de la conciencia y es tu conexión entre el mundo interno y el externo. Lo más importante es que tu voz interna no te dejará mentir.

Pregúntate: ¿qué es lo que más te gusta hacer? ¿Qué te motiva a levantarte en las mañanas cada día? ¿Qué es eso que no podrías dejar de hacer aunque te obligaran? ¿Con qué sueñas? ¿Cómo te imaginas dentro de diez años? A partir de estas preguntas, comenzarás a descubrir las respuestas claves para entenderte mejor y conocer a esa mujer en la que quieres convertirte.

Escúchate de forma genuina y no permitas que un estereotipo te limite. De esta manera, sabrás qué es

lo que realmente te gusta, apasiona o, en definitiva, qué es lo que te entrega mayor alegría. Pero sin hacer caso a las distracciones limitantes que se presentan en forma de presión social, como cuando se dice que “los hombres no lloran”, prejuicio que contribuye a que no muestren sus emociones abiertamente, o bien, cuando a una mujer se le dice que “calladita se ve más bonita” y esa idea la obliga a no tener confianza para expresar sus opiniones en público.

Aquí está tu poder: en la libertad de escoger quién quieres ser, inspirando y trascendiendo. El poder nace en lo individual, pero se fortalece en lo colectivo, multiplicándose al inspirar a otros, logrando que los talentos de cada uno se complementen, derribando límites y siendo capaces de todo.

Demostraciones sobran para verificar lo anterior. Por ejemplo, mujeres inspirando a otras para defender su derecho al voto, mismo que fue ratificado por la Organización de las Naciones Unidas como derecho universal en 1948. La unión de trabajadoras que exigían mejores condiciones laborales e igualdad entre hombres y mujeres también llevó a que en 1977 la

Lo importante es  
que tu voz interna  
no te dejará mentir.

Asamblea General de esta institución estableciera el 8 de marzo como fecha para conmemorar la lucha de las mujeres por la igualdad de género.

Estos y muchos otros acontecimientos han revolucionado el mundo y su curso, produciendo cambios significativos en áreas diversas: familia, trabajo, economía, sociedad, cultura, etc.

Yendo más allá de un reconocimiento en la historia, nuestros ancestros han sido motivo de inspiración para que el mundo consiga funcionar en equilibrio, paz y amor. Y tú eres parte de ello al colaborar con tus acciones y talentos en el plano de tu elección y preferencia.

## ECUACIÓN DEL PODER

Querer es poder. He escuchado esta frase en diferentes ocasiones a lo largo de mi vida, en los más diversos lugares y de un sinfín de personas distintas.

El poder nace en lo individual, pero se fortalece en lo colectivo.

Por lo que siempre me causó curiosidad, sobre todo por lo reiterativa.

Al principio, llegué a pensar que era cierta, que

si deseabas algo con todo tu ser lo podías conseguir, incluso como si fuera algo mágico: “Si quiero, entonces claro que puedo”. Pero conforme fui creciendo me di cuenta de que había un elemento faltante entre el querer y el poder.

Si bien estoy de acuerdo en que el pensamiento y el deseo es el principio para que las cosas ocurran, se realicen o cambien, también estoy muy segura de que no lo es todo. Al estudiar la conducta humana, trabajando con pacientes, deportistas y alumnos de distintos niveles educativos, me percaté de que muchos individuos genuinamente querían lograr algo o dejar de hacer algo incómodo para ellos o los demás. Lo deseaban con todas sus fuerzas, pero no siempre lo conseguían.

Y al impartir clases en una escuela de ingeniería, influida por los números, intenté plasmar esta idea en una especie de fórmula matemática, donde había una incógnita por descubrir y lo único que tenía claro era que querer no era igual a poder. Por lo tanto, la operación matemática a resolver quedó así:

$$\text{QUERER} + X = \text{PODER}$$

Por ponerle un nombre la llamé *Ecuación del poder* y, buscando el componente “x”, llegué a la conclusión de que la variable faltante era el saber, es decir, el conocimiento en el sentido más amplio de la palabra: de sí mismo, del otro, de las causas, de las leyes del universo, etc.

Y así, la fórmula resultante quedó conformada de la siguiente manera:

### QUERER + SABER = PODER

De ahí la importancia de haber esbozado en este primer capítulo lo fundamental que es conocernos, mirar a nuestro interior, escucharnos, comprendernos, saber aquello que nos une como humanidad, aprender de los demás, entender nuestro origen y el de nuestra familia.

De esta manera, te aproximarás a una mayor toma de conciencia, tendrás mayor noción de ti y entonces, solo entonces, podrás ejercer tu poder.

Querer y saber son elementos que favorecen y fortalecen tu capacidad para lograr que las cosas sucedan y esa es mi concepción del poder, porque ahí radica nuestra fuerza.

Tener poder representa la oportunidad de hacer el bien, de construir y de dar. Así, mediante la influencia y la trascendencia, podrá ser compartido a los demás, generando un círculo positivo que nos ayude y aporte a todos.

Es fundamental  
conocernos mirando  
a nuestro interior,  
escucharnos y  
comprendernos.

# CONSTRUYENDO TU PODER



Ahora me gustaría que busques un lugar tranquilo y realices el siguiente ejercicio.

1. Piensa en las ocasiones en las que te has dicho que no puedes o que no eres capaz de hacer algo. Si te es posible, plantéatelo de forma concreta en algún hecho relevante de tu vida, por ejemplo: “No puedo decidir correctamente” o “No puedo bajar de peso” o “No soy capaz de valerme por mí mismo” o “No voy a poder concluir mi carrera universitaria” o cualquier otra que te hayas dicho. Si deseas, puedes escribirlo en una hoja de papel.
2. Ahora, reflexiona desde dónde vienen esos pensamientos y busca generar un diálogo con tu voz interior. ¿Qué es lo que te impide lograr tus objetivos? Identifica si son paradigmas que te han dicho a lo largo de tu vida, como:

“En esta casa las mujeres no estudian” o “En esta casa todos somos gordos, así que acostúmbrate a que nunca podrás ser delgado”.

3. A continuación, identifica qué es lo que en realidad quieres lograr, pero que sea tu deseo y no el que otros quieran o te impongan. Este sería el primer paso en la *Ecuación del poder*. Una vez que lo tengas localizado, siguiendo la ecuación, considera qué es lo que requieres para realizarlo. Por ejemplo: si quieres independizarte y vivir solo, puedes comenzar a revisar qué es lo que se necesita. Seguramente tendrás que ahorrar, además de revisar opciones de renta diariamente. El asunto de fondo es conocer todo lo que implica tu deseo para entonces hacer un plan de acción y, en este caso, poder mudarte.
4. Para cerrar este ejercicio, examina algún momento en el que hayas obtenido un logro en tu vida. No importa si fue pequeño o grande, del pasado o el presente. Puede ser cuando aprendiste a andar en bicicleta y no sabías si lo lograrías o quizá cuando sacaste la mejor calificación entre tus compañeros pese a que



tenías un profesor complicado. Esas fueron muestras de tu poder. Esas fueron pequeñas demostraciones de que nada puede detenerte. ¡Ahora ve por las más grandes!

“

**QUERER + SABER = PODER**

”