

# Doña huevotes



## Introducción

Me siento muy conectada con todo lo que quiero decir en este nuevo libro, pues llevo tiempo trabajando con esta posición de vida. He tenido la oportunidad de acompañar a un grupo de mujeres Doña Huevotes -también llamadas Doña Huevos- y me sentí totalmente vulnerable y conectada con el proceso de todas las que han tenido que llevar la batuta de su familia. Son madres solteras que vivían este proceso como una carga sin salida y también madres que llevan toda la carga de su hogar. Al darse el espacio descubrieron cosas sanadoras y soltaron cargas innecesarias.

Desde este lugar vulnerable y conectada con esta realidad, quiero compartirte algunos aspectos que necesitas mirar y sanar desde tu posición de fuerte. Quiero compartirte un camino real para soltar la carga y la autoexigencia. Estoy segura de que tienes en tus manos una herramienta poderosa que te dará luz y en cada capítulo te permitirá sanar un poco más.

Las Doña Huevotes tuvimos que ser fuertes. Sí, por nuestro temperamento, nuestros genes, nuestro karma, las circunstancias, como quieras llamarle, pero nos alcanzó para ser fuertes. Para muchas la historia comienza en la infancia y para otras con algunas circunstancias que las llevan a tomar las riendas de todo. Por ejemplo, cuando eres ama de casa y tu esposo se muere o te divorcias, o si tienes un hijo con alguna enfermedad y debes sacarlo adelante. Para muchas el reto no comenzó en su infancia, pero empezaremos este viaje profundizando en la historia de la niña que tuvo que ser fuerte.

Todo comienza siendo niña en un entorno poco seguro, inestable, en un lugar donde la realidad te amenaza, te duele, hay incertidumbre y sientes que estás sola ante eso que te rebasa. Son una serie de situaciones caóticas que vives en la infancia las que te llevan a desarrollar súper poderes y convertirte en la heroína de la vida de tu familia, de tu madre y de un entorno que necesita una figura protectora, la heroína de todos menos de tu propia vida.

En el escenario de tu vida suele haber una madre impotente y rebasada que te necesita, un padre ausente o disminuido con el que no cuentas, una serie de situaciones fuera de control como alcoholismo, violencia, ausencia y caos que son el llamado para dejar de ser niña y empezar a vivir una vida adulta, crecer rápido, asumir responsabilidades y estabilizar de alguna manera esta vida llena de miedo.

Es el comienzo de una vida llena de incertidumbre. En mi caso, todo empezó cuando a mis cinco años sentí y vi a mi mamá llorando y fuera de control. Sola con seis hijos, sola lejos de su familia, sola y devastada económica y emocionalmente. Recuerdo muy bien uno de esos momentos, mi hermana y yo detrás de la puerta escuchando a mi mamá llorar y llorar con la puerta cerrada; ella y yo escuchando a lo único estable que teníamos, devastada, nos mirábamos en silencio, con rostro desencajado y con la silenciosa pregunta, ¿qué vamos a hacer? Yo era la tercera, hija sándwich, pero siempre actué como hija mayor. Desde muy chica fui cuidadora y protectora, amaba jugar a la maestra, siempre cuidé como mamá a una de mis hermanas mayor que yo, trabajé desde muy chica y apoyaba a mi mamá con despensa y comida. Soy muy cuidadora de las personas y sin duda creo que tiene que ver con la desprotección y el miedo que siempre sentí y que jamás me sentí cuidada.

¿Qué opción tienes cuando eres una niña y sientes que el mundo se te viene encima? No existe ningún adulto que te haga sentir que no tienes nada de qué preocuparte porque todo está en control. Mi mamá estaba fuera de control, rebasada por un hombre que la enamoró, la alejó de su familia y la abandonó con seis hijos porque ya tenía otra mujer con la que también tuvo cinco hijos. El día que mi papá se fue ella estaba rota y yo lo sentía, lo leí como una niña intuitiva y con temperamento fuerte, no había forma de no enterarme, mi mamá me necesitaba y yo sentí que necesitaba ser fuerte y estabilizar todo esto que sentía frágil y fuera de control.

Los niños sienten todo lo que pasa en su familia, es ridículo pensar que los niños no se enteran porque no escuchan o no les dices las cosas. Cuando somos niños leemos el ambiente emocional de lo que sucede y tomamos decisiones al respecto. Yo tomé la decisión de cuidar, no necesitar y ser fuerte, salir adelante y no pedir. Eso me llevó a muchos logros y éxitos, pero llegó un momento en que la vida me paró y me preguntó, ¿olvidaste algo acaso? Y sí, olvidé ser yo, olvidé escucharme, conocerme, me olvidé de mí porque la necesidad era lo más importante.

Algunos pueden enfermarse ante el caos, otros pueden ser las víctimas y tratar de evadir, otros hacerlo perfecto, pero hay quienes elegimos no causar problemas y tratar de no cargar más lo que estaba colapsando. Es como estar en un barco que sientes que se hunde y eliges saltar al mar para bajar el peso; no existir, no pedir, no necesitar, no hacer ruido, no ser visto, porque todo está tan complicado y fuera de control que te sacrificas sintiendo que así todo estará mejor.

Esto se convierte en una ley de vida: no existir, no necesitar y convertir el sacrificio en una dolorosa carga que un día dejas de ver, ya no te parece sacrificio y solo sabes que estás agotada y que lo que más deseas es que alguien te quite la carga cruel.

Como niños siempre tomamos decisiones ante lo que nos sucede. Ante la situación de mi familia jugué un papel de fuerte, de sacrificio. Pensé que necesitaba estabilizar el barco por los que amo, para cuidarlos porque eran lo único que tenía, y eso fue lo que hice, ser la fuerte, trabajar desde chica, ayudar a mi mamá, no causar más problemas, no necesitar, no pedir, no existir.

Hay quienes no podemos quedarnos viendo que algo sucede y no hacer nada. ¿Qué le toca a una niña en una circunstancia donde sus padres están fuera de control? Escuchas a tu mamá llorar como niña, a tu papá alcoholizado, a tus hermanos llenos de miedo. ¿Qué opciones tienes ante eso? Lo que me salvó fue ser la adulta que mi familia necesitaba; salté del barco y dejé de ser niña para ir un peldaño arriba y asumir responsabilidades para que nuestra familia estuviera mejor.

La ausencia de papá, el sentir a tu mamá impotente, vivir situaciones que no te dan seguridad, cambios, conflictos y sentir peligro e incertidumbre, me hicieron reaccionar. Muchas mujeres hemos vivido esto, vivimos en un mundo donde esto es bastante común.

Buena suerte o mala suerte, pero las mujeres Doña Huevototes tenemos temperamento protector y cuidador. Muchas veces quería cuidar a mi mamá y proteger a mis hermanos, y después a mis pacientes y consultantes, a mis hijos, parejas y todo mundo que necesitaba cuidado y se topaba en mi camino, pero ¿y yo? Perdón, pero para eso ya no había tiempo.

Mi infancia está marcada por el miedo. Sentí mucho miedo a que mi mamá se muriera y nos abandonara cuando era lo único que teníamos, a los fantasmas que siempre sentí en mi casa, a los robachicos y ladrones que viví de cerca en varios momentos. Recuerdo estar en mi casa de Izcalli en la ventana con mucho miedo de que mi mamá no llegara. Miedo, miedo, mucho miedo y vacío de protección.

Llegó un momento, quizá en la adolescencia, que me rebelé ante el miedo y decidí no tenerlo más. Me fui al otro polo: empecé a salir al mundo y generar seguridad a través del trabajo y el dinero. Fui temeraria y empecé a ir en contra de mi miedo; si me daba miedo entonces lo enfrentaba. Me hice fóbica del miedo y congelé mi capacidad de sentirlo. Eso sucede cuando viviste un miedo tan grande y tan abrumador que ya no quieres sentirlo, entonces lo llevas a un apartado donde ya no lo escuchas, lo desconectas.

Una persona temeraria no registra su miedo, hace muchas cosas y se atreve, pero desconectada de sí misma. Pareciera un súper poder, porque por muchos años ese impulso me llevó a aventarme a hacer muchas cosas para las que no estaba preparada y que hacía sin darme cuenta que me atropellaba a mí misma.

Encontré en mí la forma de protegerme de ese miedo. Me puse una máscara de fuerte y salí al mundo a trabajar, pero en el fondo no estaba lista y vivía llena de miedo y vulnerabilidad negada. Las consecuencias de todos esos años sin registrar mi miedo es una vida llena de muchos logros, sí, pero también de muchas cosas sin sentido, llena de abusos hacia mí, de pocos límites conmigo y con otros, llena de batallas y situaciones para las que no estaba lista. La ausencia de límites es una forma de abuso constante hacia nosotras y las consecuencias son múltiples, desde un gran sobrepeso hasta una vida llena de cosas que ni quieres ni necesitas. No solo desconectamos el miedo, también el cuerpo completo, que es nuestra guía fundamental para conocernos.

Y entonces mucho de lo que hacemos es desde la cabeza, desde el deber, desde lo que se espera, desde lo que toca, desde lo que creo que me hará sentir valiosa, desde lo que creo que funciona. Pero jamás me paraba a preguntarme nada, solo era una voluntad en marcha sin pensar ni cuestionarme, sobre todo hacia mí. Jamás escuchaba una voz que me preguntara: ¿Estás lista para esto? ¿Es lo que quieres y necesitas? Había roto el diálogo hacia dentro, no tenía ni idea de todo lo que pasaba dentro de mí ante tanto y tanto movimiento hacia afuera.

Yo jamás imaginé que llevaba años atropellándome, viviendo como una adulta siendo una niña. Empecé a trabajar a los 14 años. Siempre fui buena vendedora y me veía más grande, me maquillaba y usaba tacones altos. Tuve mi despacho de cobranza a los 19 años con un par de socios abogados que conocí en mi anterior trabajo. Yo vendía y conseguía clientes, pero también negociaba las cobranzas y era una bala.

Tenía mucha hambre. Recuerdo una junta con mi socio, que era abogado. Era una empresa transnacional: salíamos de una junta con unos japoneses encargados de las finanzas, hablando de la cartera vencida y los procesos con los clientes a los que estábamos cobrando. Yo tenía el

liderazgo de la junta y sabía caso por caso lo que estaba pasando con sus clientes. Mi socio de aquel momento me miró y dijo: “Si ellos supieran que tienes 21 años y en tus manos está toda su cartera vencida no lo creerían”.

Desde los 19 años trabajo de manera independiente y siempre he pensado que si no hubiera cambiado mi rumbo laboral hubiera sido una Doña Huevototes empresaria, muy enojada con los hombres, desconectada de sí y exitosa económicamente, pero seguramente también me hubiera sentido muy sola y vacía haciendo tantas cosas desde una necesidad de ser cabrona y fuerte, y no desde la paz y el bienestar. A los 19 años era una empresaria, tenía mi propio coche, me vestía con trajes sastre, tenía clientes grandes que confiaban en mi capacidad; era una niña jugando a ser doña chingona. Amo profundamente a la niña valiente que se atrevió a todo eso, lo único que en verdad quería era crear una realidad que me hiciera sentir segura y jamás tener miedo.

Aunque el miedo fue la emoción más presente en mi infancia, después parecía que nada me daba miedo: me paraba frente a clientes, iba y venía, aprendí a hablar en público a los 23, daba conferencias de filosofía. Me paraba en el Pasaje de los Libros del metro Zócalo y Pino Suárez de la Ciudad de México, en donde di mis primeros pasos en mi amor por hablar en público y comunicar. En aquel momento, hablar en público frente a foros de 400 personas o más era mi forma de ser temeraria y atreverme a hacer cosas locas, pero fui descubriendo mi don. Pienso en la importancia de encontrarnos a nosotros mismos para encontrar también nuestras pasiones y dones. Si yo hubiera seguido con lo que hacía jamás hubiera abierto este camino donde me siento como pez en el agua y soy yo misma.

Este camino me regresó a casa a hacer tantas reparaciones en mí para recuperar a la niña que saltó del barco. El humanismo se convirtió en mi labor más importante a partir de los 22 años, cuando conocí la filosofía y un sendero de trabajo interior.

Recuerdo cuando empecé a estudiar filosofía. Aún tenía mi despacho de cobranzas, pero poco a poco fui dejando ese trabajo. Estudiaba filosofía esotérica y eso me revolucionaba el alma, salía de mis clases temblando por lo que me significaba todo lo que aprendía. Empecé a conectarme de una manera muy profunda con todo ese mundo. Uno de los momentos que recuerdo mucho es una ocasión después de salir de una de mis clases. Estaban vendiendo unas pequeñas estatuillas de bronce y yo miré una Isis que me llamó. La compré y me hice la promesa, con solo 22 años, de que no abandonaré este camino de crecimiento y que encontraré una forma de compartirlo con otros. Hoy hace 23 años que me hice esa promesa; en todos estos años el crecimiento personal se ha convertido en mi forma de vida. Tomo terapia, he tomado varias especialidades, aprendo todo lo que puedo, estudio, leo y sobre todo pongo en práctica lo que aprendo. No me siento una profesional del tema, me vivo como una buscadora de esa medicina para mi vida y cuando veo lo efectiva que es necesito compartirla. Es una pasión para mí compartir lo aprendido, no sé quedarme con nada.

Y así el miedo me permitió atreverme a hacer muchas cosas y descubrirme, pero por mucho tiempo tuve una personalidad que tenía el miedo como fundamento. No es nada fácil vivir tanta desprotección de niña, construir una personalidad que te ayuda a salir delante de todo eso y después quitarte esos mecanismos adaptativos. Sigo siendo una personalidad que trabaja todo el tiempo por poner en paz a mi niña llena de miedo.

Aún tengo momentos de desconfianza, de no saber recibir protección, de seguir abriendo apartados oscuros escondidos dentro del aprendizaje con desconfianza y miedo. A la fecha, cuando me llego a enfermar de algo, es más difícil lidiar con mi miedo que con la enfermedad en sí. Empiezo a pensar que seguro es algo grave y de una fiebre empiezo a imaginar enfermedades. Tengo que hacer un esfuerzo para calmar mi miedo y saber que todo estará bien porque pediré ayuda.

Es así como muchas mujeres fuimos construyendo personalidades de Doña Huevos. Le llamo así porque la fuerza nace en la mayoría de los casos del miedo, del dolor y la desprotección, y existe esa realidad dolida en el fondo de esa máscara de fuerte. Hay que hacer una sanación con las raíces para que puedas vivir la fuerza de lo que eres con menos dolor, más equilibrio y con capacidad de decir que no, protegerte y aprender a recibir.

Hoy te puedo compartir desde mi propia experiencia como una Doña Huevos en proceso. El viaje al que te invito nos llevará a descubrir muchos aspectos del enojo y rechazo con lo femenino y la madre, reconocer y darnos cuenta del enojo con los hombres y la necesidad de su amor, las dinámicas que vamos construyendo desde la posición de “la fuerte” con los hijos, los empleados o subordinados, lo que jamás reconocemos. Sobre todo, descubriremos cómo rescatar de las profundidades del mar interior a la niña que saltó del barco y que aún vive dentro de nosotras. Esa niña es la oportunidad de reencontrarnos.

Este libro está dedicado a ti, que tuviste que jugar el papel de heroína y sigues creyendo que te toca, sigues cargando esa carga cruel donde tú no existes, siempre puedes, no te quejas, resuelves y vas caminando por esta vida como si todo estuviera bien porque tú lo resuelves. Pero existe una dinámica de abuso y violencia en esta realidad.

Te invito a contestar y reflexionar las siguientes preguntas y descubrir en las respuestas las verdades de tu carga y cómo empezó tu historia de Doña Huevotos.

Cuándo eras niña, de 5 a 8 años, ¿veías a tu mamá como víctima? Describe cómo la percibías.

1. Siendo niña, ¿cuál era el papel que jugaba tu papá en tu vida?
2. ¿Recuerdas algún o algunos momentos de mucho miedo y desprotección en tu infancia?
3. ¿Cuál crees que es la decisión que tomaste de niña ante lo que vivías?
4. ¿Qué es lo que jamás has pedido a tu padre y que necesitabas profundamente?
5. ¿Qué es lo que jamás has pedido a tu madre y que necesitabas profundamente?
6. ¿Qué es lo que a la fecha te cuesta aceptar de ti?
7. ¿Qué cambiarías de tu infancia si tuvieras el poder de hacerlo?
8. ¿Cuáles son las necesidades que tus padres jamás cubrieron?
9. ¿Cómo cubres esas necesidades hoy en día?