



SOY MADURA

La madurez es permitirte SER lo que quieres SER.

“¿Madura yo?”, exclamó una vez una amiga entre carcajadas cuando le pregunté si se sentía más madura un día después de su cumpleaños número 40: “¡Ni que fuera aguacate!”

Desde entonces, cada vez que escucho a alguien mencionar las palabras “mujer madura” me cuesta trabajo tomarlas en serio. Ni somos aguacates, ni por ser mujeres de 40 y más somos maduras; la madurez no es algo que llega con la edad, sino con la forma en que apreciamos y disfrutamos la vida.

Madurez es usar lo que sabemos. Es decir, aplicar lo que nuestra mente ha almacenado como conocimientos útiles, en nuestro favor, para favorecer nuestro crecimiento y concretarlo en vivencias reales.

Amas el mundo de las artes plásticas. Has tomado cursos y más cursos y hasta das clases de Historia del Arte en una preparatoria. Has visitado todos los museos que has podido y has aprendido todo lo humanamente posible sobre los



pintores más famosos de todos los tiempos. Conoces todas las técnicas y puedes identificar al autor de cualquier obra de arte con tan solo un vistazo. Pero lo tuyo, lo que te apasiona verdaderamente es ponerte un delantal, pararte frente a un lienzo, con paleta y pincel en mano, y pintar. Quizá no lo hagas como Picasso o Matisse, pero pintar es tu verdadera pasión.

Desafortunadamente, decidiste que no eres muy buena pintando. Tu marido te ha dicho que pierdes el tiempo, y crees que quizá tiene razón.

“¿Para qué lo hago?”, te preguntas: “De esto nunca voy a vivir.”

También has decidido que no tienes tiempo para pintar. Entre el trabajo, las labores del hogar y los compromisos familiares, simplemente no te queda tiempo para tonterías.

“¿Dedicar una hora a pintar?”, piensas: “¡A qué hora si tengo que calificar exámenes!”

Pero en el fondo del corazón sabes que “lo tuyo” es pintar. Cuando lo haces te sientes inmensamente feliz. No entiendes qué sucede exactamente, pero en cuanto comienzas a dar pinceladas en el lienzo o papel es como si te transformaras en otra mujer: la mujer que DESEAS SER.

Madurez es precisamente permitirte ser lo que deseas, y el permitirnos cualquier cosa es algo que, lamentablemente, a muchas se nos dificulta lograr. Simple y sencillamente no nos permitimos nada, o casi nada.

Muchas mujeres estamos tan acostumbradas a vivir sirviendo a los demás, que no nos damos permiso de servirnos a nosotras mismas.

Tu hijo te llama para decirte que le urge que lo lleves al entrenamiento de karate cuando tenías planeada una visita



al salón de belleza. Seguramente cancelarás la cita que programaste con anticipación para atenderlo a él. ¡Verte bonita puede esperar!

Porque tu tiempo, qué lástima, pertenece a los demás.

Vas de compras con tu hija y regresan del centro comercial con cuatro bolsas llenas de vestidos y accesorios. Todos son de ella. ¡No importa, ya te tocará!

Porque tu dinero pertenece a los demás.

Te sientas a leer un libro en tu recámara, pero tu pareja decide ver un partido de futbol a todo volumen. Cierras el libro, te levantas y sales de la habitación. ¡Ya habrá otra ocasión de leer tranquilamente!

Porque tu espacio pertenece a los demás.

Tus padres siempre te dijeron: “Las niñas bonitas no lloran.” Cada vez que sientes ganas de llorar te acuerdas de sus palabras y te tragas las lágrimas. ¡Qué dirían si me vieran así!

Porque tus emociones pertenecen a los demás.

Tiempo, dinero, espacio, emociones. Todo pertenece a los demás, y no porque lo “hayan tomado” sino porque nosotras lo hemos concedido. Porque eso es lo que una buena madre, una buena hija, una buena esposa, una buena amiga, una buena vecina, una buena trabajadora “debe hacer.”

Creemos que eso es lo que necesitamos hacer para demostrar amor a los demás.

Y entonces no nos damos permiso de nada.

Ni siquiera de expresar lo que hay en el interior, de dejar fluir las emociones. Creemos que debemos controlar hasta lo que sentimos, y no nos expresamos por miedo al “qué dirán.”

Una buena amiga te pide dinero prestado para irse de viaje. Tú tienes algo ahorrado y la verdad te sientes muy



incómoda dándoselo porque es tu reserva para “emergencias”. Pero la quieres mucho y sabes que ese viaje es importante para ella, así que se lo prestas. Tu amiga regresa de su viaje feliz y promete regresarte tu dinero en cuanto le paguen en su trabajo. Pasa el fin de mes, el fin del siguiente mes, y se van acumulando los meses pero ella no te regresa tu dinero. Un día le comentas que lo necesitas y ella te dice que en cuanto cobre su siguiente cheque te paga.

Así siguen pasando los meses, hasta que te enteras de que no eres la única persona a quien le debe dinero. Que como a ti, ya ha pedido a otros, a quienes les da mil excusas para pagar, y nunca regresa lo que debe.

La situación te afecta tanto emocional como económicamente pero optas no decir nada a nadie. “La ropa sucia se lava en casa”, así que mejor quedarte callada a que te juzguen de chismosa y “ardida”.

Así, terminas sin tu dinero, sin amiga, y con un montón de sentimientos atorados dentro que, de alguna manera, tendrán que salir, quizá con alguien que no tiene que ver en el asunto.

Tu ex amiga seguirá robando y tú, probablemente, terminarás mínimo con una úlcera por guardar silencio.

Y todo porque nos hemos creído que “calladitas nos vemos más bonitas”, que nuestra voz no cuenta y que no tenemos nada importante qué decir.

“¿Para qué, si nadie me hará caso de todas maneras?”

Tampoco nos damos permiso de recibir. Somos muy buenas para dar, pero al momento de recibir, como que “nos atoramos”.

Te invitan a una fiesta y la anfitriona se te acerca y dice: “¡Pero qué bonito vestido, se te ve muy bien!”, a lo que



inmediatamente respondes: “No es mío, me lo prestó mi prima, yo no tengo ropa tan linda.”

No estamos acostumbradas a estar del otro lado de la balanza del dar-recibir y, simplemente, no sabemos cómo manejar una situación tan sencilla como dar las gracias con afecto y sin una explicación de por qué merecemos, o no, un regalo o un cumplido.

¿Por qué? Porque para gozar del proceso de recibir, debemos aprender a estar en contacto con nuestra vulnerabilidad y cómodas con esa parte de nosotras que acepta que SÍ TENEMOS NECESIDADES, y que está bien que no seamos las que siempre damos.

De la misma manera, muchas veces insistimos inconscientemente en quedarnos “atoradas” en el pasado. No nos permitimos dejar ir lo que nos molesta del ayer, y lo llevamos cargando por la vida, dándole una importancia de la que carece en el presente. Fíjate en esta historia:

Dos monjes Zen cruzaban un río cuando se encontraron con una mujer muy joven y hermosa que también quería cruzar, pero tenía miedo. Así que un monje la subió sobre sus hombros y la llevó hasta la otra orilla.

El otro monje estaba furioso. No dijo nada, pero hervía por dentro. Eso estaba prohibido. Un monje budista no debía tocar a una mujer y este monje no sólo la había tocado, sino que la había llevado sobre los hombros.

Recorrieron varios kilómetros. Cuando llegaron al monasterio, mientras entraban, el monje que estaba enojado se volvió hacia el otro y le dijo:



–Tendré que decírselo al maestro. Tendré que informarle acerca de esto. Está prohibido.

–¿De qué hablas? ¿Qué está prohibido? –respondió el otro.

– ¿Te has olvidado? Llevaste a esa hermosa mujer sobre tus hombros –expresó el primero.

El monje increpado se rió y contestó:

–Sí, yo la llevé. Pero la dejé en el río, muchos kilómetros atrás. Sin embargo, tú todavía la estás cargando.

Como el monje del cuento, gastamos nuestra energía en quejarnos de lo que fue, en arrastrar nuestro pasado en lugar de ver las situaciones desde una nueva perspectiva. No nos damos la oportunidad de crear nuestra propia vida en el presente, momento a momento.

También olvidamos que el mundo en el que vivimos no es siempre igual y nos aferramos a no cambiar nosotras mismas.

Hemos aprendido que todo en este universo fluye de manera natural: el viento a veces es fuerte y otras ni se siente, las estaciones traen con ellas diferentes temperaturas, la noche y el día son totalmente distintos. Todo esto lo aceptamos sin pensarlo, pero cuando se trata de nosotras, no nos permitimos tener arranques de risa o de tristeza, poniendo así resistencia a nuestro universo interior.

No nos permitimos sentir, fluir, tomarnos un par de horas para nosotras mismas.

No nos damos tiempo para ir a tomar el café con nuestras amigas, o para atender un curso que nos interesa, o para leer un libro, o para simplemente no hacer nada, porque nos asalta el sentimiento de culpa ya que nos hemos convencido de que **NO LO MERECEMOS**.



Pero cuando finalmente nos permitimos hacer una pequeña pausa en el camino y ver lo que sentimos, muchas nos topamos con que a pesar de ser “niñas buenas” no somos cien por ciento felices.

Llega un momento en que comenzamos a sentir resentimiento porque “damos todo y no recibimos nada a cambio”.

Descubrimos que no somos transparentes... ¡existimos!

¿Y por qué sentimos esto si nos hemos portado tan bien dándole nuestro todo a los demás?

Porque se nos ha olvidado que en realidad no estamos dándole todo, ya que...

No puedes dar lo que no tienes.

Si alguien se te acercara y te pidiera que sacaras de tu cuenta un millón de dólares para dárselos, ¿qué pasaría? Nada, ¿verdad? Simplemente no puedes dar algo que no tienes.

Lo mismo sucede con todo eso que decimos que damos a los demás: cariño, compasión, paciencia, amor, tolerancia, comprensión...

¿Cómo puedes dar cariño si no te lo das a ti misma?

Cuando eras adolescente te veías en cualquier espejo que se cruzara en tu camino. ¡Tu reflejo en la lámina del coche era suficiente para admirarte! Pero hace muchos años que decidiste que ese artefacto que refleja tu imagen es mejor usarlo sólo para maquillarse, peinarse y, por consecuencia, quejarse de las nuevas arrugas y canas que “aparecieron” en los últimos días. Todo lo que expresas sobre tu físico es en sentido negativo: “¡Estoy gorda... estoy canosa... tengo bolsas bajo los ojos...!”

Ni una muestra de cariño para ti.

¿Cómo puedes mostrar tolerancia si no eres tolerante contigo misma?

La casa debe estar perfectamente limpia. El reporte que entregas cada mes en la oficina no debe tener ni el más mínimo detalle fuera de lugar. La comida que preparas debe ser digna de cualquier restaurante gourmet. Todo lo que haces debe ser perfecto y, si no es así, no es aceptable.

No das ni una muestra de tolerancia para ti.

Si comprendiéramos la importancia de empezar por darnos a nosotras mismas, dar a los demás sería muy fácil, y sucedería por sí solo. Y una vez que damos a los demás desde lo más profundo de nuestro ser, entonces recibir también se dará naturalmente.

En el DAR está el RECIBIR.

Así que el secreto es comenzar por nosotras mismas. ¡Qué concepto tan simple y tan difícil de cumplir!

Nos hemos pasado una vida dando, dando y dando a los demás sin tener realmente suficiente para ello. Es como si sacáramos y sacáramos dinero de la tarjeta de crédito y con ello nos estuviéramos sobregirando. El banco nos cobra intereses y nosotras, en lugar de abonar, hacemos crecer la deuda hasta que se vuelve impagable.

Nuestra cuenta en el banco es como nuestro corazón y el dinero es como el amor, el cariño, la compasión y todo eso que creemos tener dentro de nosotras en abundancia y que damos a los demás.

La realidad es que, como ya vimos, nos dedicamos a dar a otros y nada a nosotras. Creemos que los “depósitos” a la cuenta de nuestro corazón deben ser hechos por otras



personas a cambio de lo que nosotros les hemos dado y ¡ahí está el problema!

Para tener un corazón dichoso y pleno hay que llenarlo desde adentro, no desde afuera.

Nuestra cuenta de banco no acepta depósitos externos sino internos.

Nunca serás dichosa si esperas que otros sean los que te hagan dichosa. No es responsabilidad de los demás que seas feliz, sino TUYA.

Como tampoco es TU responsabilidad que los demás sean felices. Tú puedes convertirte en el ejemplo que los ayude a transformarse en una mejor versión de sí mismos, pero recuerda que no es tu trabajo cómo eligen vivir su vida.

Recuerda que ser feliz es una decisión personal que no puede ser impuesta.

La felicidad se encuentra DENTRO y no fuera.

El amor se encuentra DENTRO y no fuera.

La paz se encuentra DENTRO y no fuera.

Una vez que reconoces que esto es así, puedes comenzar a trabajar conscientemente en tu felicidad, en tu amor, tu paz y en todo lo que deseas para ti misma.

Cuando te sabes feliz, te sabes amorosa y te sabes en paz, todo esto se proyecta hacia el exterior sin necesidad de hacer nada. Simplemente siendo tu misma.

Tus hijos se contagian de esa felicidad, tu pareja de ese amor, tus compañeros de trabajo de esa paz, porque nuestra experiencia exterior no es más que un reflejo de nuestra experiencia interior.

¿Te das cuenta? No necesitas regalarle tu tiempo, tu espacio, tus emociones y tu todo a los que amas para demostrarles tu amor. Todo lo que necesitas es darte permiso de



amarte mucho, de encontrarte a ti misma, y de disfrutar de quien eres.

Todo esto ya lo sabes. Ahora es tu decisión cómo usarlo.

Porque eres una mujer madura, no cuando sabes mucho, sino cuando usas lo que sabes para vivir feliz y en plenitud.

