

Capítulo 1

AUTOCONOCIMIENTO: UNA MIRADA INTERIOR

Si algo he aprendido a lo largo de mi vida es que el liderazgo empieza mucho antes de dirigir a otras personas. Empieza en una misma.

Como muchas mujeres, crecí mirando hacia fuera. Pendiente de lo que necesitaban los demás, de lo que se esperaba de mí, de cómo encajar, de cómo hacerlo bien. Aprendí a observar, a adaptarme y a responder a las necesidades del entorno. Pero nadie me enseñó a mirar hacia dentro. Nadie me enseñó a preguntarme qué sentía o qué necesitaba. Qué quería realmente.

Durante mucho tiempo confundí conocerme con conocer mi historia. Pensaba que, porque recordaba mi infancia, mis experiencias o los momentos importantes de mi vida, ya me conocía a mí misma. Hoy sé que no es así. Recordar no es lo mismo que comprender. Y comprender no es lo mismo que ser consciente.

El verdadero autoconocimiento empezó cuando me atreví a mirar más allá de los hechos y comencé a interesarme por mis emociones, mis heridas y mis creencias que guiaban mis decisiones sin que yo me diera cuenta. Porque muchas veces creemos que elegimos libremente, cuando en realidad estamos reaccionando desde aprendizajes y patrones antiguos.

Aprendí a ser fuerte, responsable, buena, a no molestar, a no decepcionar, a tener que demostrar constantemente mi valor. Y, con el tiempo, dejé de cuestionarme si todo eso seguía teniendo sentido para mí.

Una de las cosas que más me ha sorprendido en mi propio camino es descubrir cuánto condicionan nuestra vida las historias que nos contamos. Historias sobre quiénes somos y sobre lo que podemos o no hacer. Sobre el amor, el éxito, el trabajo o las relaciones.

Por eso, para mí, liderarse a una misma tiene mucho que ver con desarrollar la consciencia, aprender a observarse, detenerse para comprender qué nos mueve. También con reconocer nuestras emociones e identificar las creencias que nos limitan, así como los recursos que ya tenemos dentro.

No ha sido un camino fácil. A veces lo que encontré dentro de mí no me gustó. Encontré miedo, rabia, tristeza. Encontré inseguridades que llevaba años intentando esconder. También encontré fortaleza, coraje y sensibilidad. Y una capacidad enorme para reinventarme una y otra vez.

Este primer bloque del libro es una invitación a realizar ese viaje. No para convertirte en alguien diferente, sino para volver a encontrarte contigo. Porque estoy convencida de que una mujer no puede liderar su vida si antes no se adentra en sí misma. Y, además, desde mi experiencia, no existe liderazgo más importante que el de aprender a escucharte, comprenderte y acompañarte en todas tus experiencias con honestidad, humildad y autenticidad.

Este es el primer paso. ¿Empezamos?

Cuando inicié mi propio proceso de autoconocimiento, algo comenzó a cambiar. Poco a poco mejoré la relación conmigo misma y, casi sin darme cuenta, también empezaron a transformarse mis relaciones con los demás. Dejé de funcionar en piloto automático. Dejé de reaccionar impulsivamente ante personas o situaciones que me desestabilizaban. Y, sobre todo, empecé a responsabilizarme de lo que sí dependía de mí.

Fue curioso, porque aquel proceso no vino acompañado de grandes respuestas, sino de muchas preguntas. Durante años me había movido desde certezas rígidas, desde respuestas claras y firmes que funcionaban como mandatos internos y que me mantenían a flote. Pensamientos que guiaban mi vida, como: «Lo que no puedo ver, no existe», «Tengo que ser autosuficiente siempre», «La vida es sacrificio y esfuerzo y hay que aguantar» o «No puedo confiar en las personas porque pueden fallarme».

Y otros todavía más duros dirigidos hacia mí misma: «No soy suficientemente buena», «Soy demasiado sensible y eso me hace débil», «Soy inconformista o caprichosa», «Tengo que ser buena, adaptarme, encajar; si no, me quedará sola».

Ahora que lo escribo y lo leo de nuevo, puedo sentir el peso enorme que cargué durante más de treinta años. Una carga que en parte venía de mi linaje familiar y, en parte, la fui instaurando yo misma para poder sobrevivir. Era una estructura de pensamientos, creencias y paradigmas que me dio sostén en su momento. Fueron cimientos necesarios. Desde muy pequeña fui diseñando un soporte interno que compensaba lo que no encontraba afuera.

Ese soporte me ayudó a seguir adelante, pero con el tiempo se transformó en un carácter duro y muy exigente. Creé un personaje que siempre tenía que avanzar, salir adelante y resistir. Un personaje en el que no había espacio para la duda, para el miedo, ni tampoco para el disfrute, la ligereza o el placer. En mi vocabulario interno —y externo— solo existía una frase: «tengo que...».

Recuerdo con mucha claridad una de mis primeras sesiones de coaching. Mi maestra, coach y amiga Blanca me miró y me preguntó:

—Pero, Nuria, ¿tú qué quieres?

Me quedé en silencio, en blanco. Y el primer pensamiento que apareció fue: «Ah..., ¿pero se puede elegir?»

Aquello fue un antes y un después para mí. En ese momento rompí a llorar. Nunca nadie antes me había hecho esa pregunta de verdad, ni me había dado el espacio para responderla. Y, siendo honesta, yo tampoco me la había hecho antes de una manera sincera y amorosa, permitiendo que la respuesta surgiera *desde el corazón*.

Blanca abrió en mí una puerta que nunca más volví a cerrar. Desde entonces, esa pregunta me acompaña. En cada situación importante, cuando me atasco, cuando me enredo, cuando tengo que tomar una decisión difícil, vuelve a aparecer: «Nuria, ¿tú qué quieres?»

Y cada vez que me la hago, la respuesta llega como una luz clara, sincera. Me emociona, porque me muestra el camino. Mi camino. Me devuelve a mi coherencia, a mi sentido, a mi propósito. Me conecta con mi ser y con mi esencia. Y, desde ahí, desde ese espacio de coherencia, autoliderarse se convierte en una forma de estar en la vida. Un nuevo lugar donde hay espacio para preguntas, para cuestionarse los mandatos más profundos, las creencias más firmes

y los valores que hoy ya no necesito. Donde hay espacio y silencio, donde ya no hay certezas sino exploración, creatividad, ligereza, juego y mucho amor.

Con esta primera reflexión quiero hacerte una invitación sencilla y profunda: detente y pregúntate. No para encontrar respuestas rápidas, sino para escucharte de verdad.

Pregúntate, por ejemplo:

- ¿Qué quiero en la vida?
- ¿Qué quiero hoy para mí? (Puedes elegir)
- ¿Qué es importante para mí?
- ¿Por qué eso es importante?
- ¿Qué quiero lograr?
- ¿Qué valores hoy quiero que honren mi vida?
- ¿Qué propósito orienta mi vida?
- ¿Quién estoy siendo? ¿Quién quiero ser?
- ¿Qué emociones estoy sintiendo últimamente?
- ¿Qué emociones me gustaría experimentar con más frecuencia?
- ¿Qué pensamientos, creencias o mandatos dirigen mi vida hoy?
- ¿Cómo está mi cuerpo?
- ¿Qué nivel de tensión, rigidez, noto en mi cuerpo?
- ¿De qué me hablan esas tensiones, rigideces...?
- ¿Qué me pide soltar?

Hazte estas preguntas con tiempo y con honestidad. Regálate silencio. Deja que las respuestas emerjan desde un lugar más profundo que la mente racional.

No te hagas trampas a ti misma. Escúchate de verdad. Y aunque hoy no sepas cómo alcanzar eso que aparece, no lo descartes. Sosténlo. Permite que tu cuerpo hable, que tu parte más sabia y profunda pueda expresarse. Solamente date permiso. Todo el permiso.