

# De ejecutiva estresada *a mujer feliz*

Nunca es tarde para cambiar, no hay que tener miedo a realizar tus sueños; sueña cursi, pero es cierto. Con casi 40 años me he transformado de una economista-ejecutiva-agresiva de multinacional a profesora de teatro y escritora. Sigo disfrutando con lo que hago, pero he pasado de tener mucha responsabilidad y poco tiempo, a organizar mi agenda como deseo y tener tiempo para mí y para las personas que quiero. Permittedme que os cuente mi historia.

¿Qué es lo que nos impide cambiar? Yo hacía tiempo que me sentía insatisfecha, lo único que me consolaba es que una voz interior me decía “esto no va a ser así para siempre, esto no puede ser para siempre”. Me gustaba mi trabajo pero me costaba compaginar el ser directiva, con responsabilidades y viajes frecuentes, con el rol de madre, ama de casa y esposa. Respeto a las mujeres que trabajan muchas horas, pasan poco tiempo en casa y se sienten satisfechas con esta vida. Las respeto pues si hacen lo que desean y han encontrado su equilibrio, seguramente ese ratito diario que dedican a sus hijos y su pareja es de calidad. En mi caso no era así, me asaltaba la mala conciencia, continuamente. Me sabía mal perderme las fiestas de cumpleaños de mis hijos, añoraba poder recogerles alguna tarde en el colegio, detestaba comer fruta del supermercado y tenía que hacer malabarismos para acompañarles al pediatra pues mi trabajo era muy absorbente. Lo ideal hubiera sido pedir reducción de jornada, pero no era capaz de renunciar a sueldo y cargo. Tenía muchas excusas a mano. No lo veía factible en mi empresa, no había precedentes, temía

que me apartaran de mi puesto, y yo disfrutaba con mi trabajo. ¿Y dimitir? Siempre estaba el tema económico –“si lo dejo no podremos mantener este nivel de vida”, me decía a mí misma–, y también el miedo social al cambio. Ser directiva de multinacional comporta un cierto status. Te preguntan “¿tú que haces?” y contestas “soy directora de marketing de tal y cual”, estás definida, catalogada y clasificada. Yo no me veía a mí misma contestando “me ocupo de los niños y de la casa”. Y estaba obcecada, no creía posible encontrar otro trabajo que me satisficiera más allá de la carrera directiva empresarial.

Así que, pese a la insatisfacción, aguantaba. Empecé a encontrarme mal, continuamente tenía anginas, eccemas en la piel, cansancio, fiebre..., eran varios síntomas, que fueron manifestándose repetidamente durante dos años. Pero yo era sorda y ciega, no hacía caso. Me limitaba a poner parches (antibióticos, quejarme del aire acondicionado de la empresa, intentar recuperar horas de sueño el fin de semana...). Mi cuerpo siguió avisándome y una mañana, en una feria en Milán, mi cuerpo me chilló con todas sus fuerzas “¡ya no puedo más!”. Me encontré realmente mal, me ingresaron en un hospital dos semanas, me dictaminaron una enfermedad autoinmune y me aconsejaron reposo absoluto.

De repente me encontré en casa, tumbada en la cama, y con todo el tiempo para pensar. Recuerdo la sensación de no hacer nada, algo nuevo para mí, y de disfrutar por primera vez en mi vida de ello. Al principio sufría porque me sentía

**Yo hacía tiempo que me sentía insatisfecha, lo único que me consolaba era una voz interior que me decía “esto no va a ser así para siempre, esto no puede ser para siempre”**

inútil y por las molestias organizativas que supuso para mi familia la enfermedad, pero pronto me abandoné, estaba realmente cansada, me dejé llevar y me relajé. En esos meses reflexioné mucho, entendí hasta qué punto tenía complejos y me condicionaba el entorno. Al relajarme, empezaron a ocurrírseme ideas, proyectos que podían realizarme como persona y permitirme llevar una vida más tranquila. Y pensé en retomar mi gran afición, el teatro (de joven había estudiado arte dramático y actuado como amateur). Volví a la universidad donde había estudiado Económicas y les ofrecí impartir clases de teatro para comunicarse mejor. Nunca había dado clases, no tenía ni idea de cómo hacerlo, pero tenía tiempo. Retomé los libros de teatro de mis años estudiantiles y diseñé una clase piloto.

Hicimos una prueba y... ¡funcionó! De esto hace 5 años, y desde entonces doy muchas clases, pues el boca oreja ha hecho que los alumnos se vayan multiplicando. A raíz de las clases he escrito un libro, que según me cuentan está ayudando a muchas personas a comunicarse mejor, y desde el libro me llaman para dar conferencias sobre comunicación. Es fantástico, nunca pensé que disfrutaría enseñando, ni que escribiría un libro, y sobre todo, nunca pensé que podía hacer algo que ayudara a los demás y al mismo tiempo a mí misma. Organizo yo mi horario y... ¡puedo recoger a mis niños del colegio!

La moraleja de esta historia que deseería que pudiera ser útil a otras mujeres en mi situación, es que no duden, no esperen como yo –que fui cobarde y no di el salto antes– a que su cuerpo las llame a gritos o a que su vida se desmorone. Si haces lo que de verdad te gusta, seguro que lo haces bien y tienes éxito. Todos tenemos una intuición, una voz interior, pero no la escuchamos, la ahogamos. Yo he empezado a sentirme bien conmigo misma cuando he aprendido a escucharme, a confiar en mí, y he dejado atrás los complejos sociales y el miedo a no ser “clasificable”. La vida es corta, y si de verdad deseas algo o hay algo de tu vida con lo que no estás conforme, empieza a cambiarlo desde hoy mismo. Tú eres la actriz principal de tu vida, ¡no dejes que nadie te arrebate este papel!

**Mercedes Segura**  
Autora de *¡A escena! Lo que el teatro aporta a la comunicación* (Editorial Urano). Profesora de teatro en ESADE

**Me encontré realmente mal, me ingresaron en un hospital dos semanas, me dictaminaron una enfermedad auto-inmune y me aconsejaron reposo absoluto**

