

Mercè Brey: "Perdónate a ti misma por no ser perfecta"



Mercè Brey, autora de 'Eres lo mejor que te ha pasado. ¡Quiérete!'

Plataforma actual

Profunda conocedora del mundo empresarial, la actual directora de Comercio Exterior de CaixaBank, Mercè Brey, plantea en esta guía el desequilibrio que hay entre la energía femenina y masculina y la creciente necesidad de un nuevo liderazgo donde la creatividad la intuición, la empatía, la disposición para trabajar en equipo, la flexibilidad y la aceptación de la diversidad sean elementos clave. Unos atributos que, según explica la autora de '**Eres lo mejor que te ha pasado. ¡Quiérete!**' están vinculados a la energía femenina. Veamos entonces cómo caminar hacia ese equilibrio de energías que cita la autora.

Mujerhoy: Empecemos mostrando lo que diferencia la energía masculina de la femenina...

Mercè Brey: Parto de la base de que somos seres energéticos y tenemos dos tipos de energía. Una masculina, asociada a la toma de decisiones, la valentía, a la rapidez. Y otra que yo asocio a la energía femenina que tiene que ver con la creatividad, la tolerancia, la empatía y la colaboración. Ninguna de las energías es mejor que la otra. La situación ideal es que ambas estén en equilibrio. Lo que ha pasado, bajo mi punto de vista es que las dos energías tienen parte de luz y parte de oscuridad (por decirlo de alguna manera). En el caso de la energía masculina, su luz tiene que ver con la decisión y con dar un paso adelante, pero esa misma energía si se "pasa de vueltas" puede ser devastadora porque su parte oscura puede ser intolerancia, egoísmo o predominio de elementos que no permiten desarrollarte como persona. En el lado de la energía femenina sucede algo similar, pues la parte positiva es la creatividad, el trabajo en equipo y la capacidad para conceptualizar un proyecto o un sueño, pero en el otro lado estaría la energía que llamo "amorfa" que nos puede ahogar en el terreno de las emociones y no deja avanzar porque te compadeces de ti misma o la que te hace decir cosas como "yo no sirvo" o "yo no puedo".

ADVERTISING

Mujerhoy: También haces especial hincapie en la necesidad de mimarnos, ¿se quieren las mujeres menos que los hombres?

Mercè Brey: Creo que sí. En general, las personas nos queremos menos y esto se puede objetivizar mirando, por ejemplo, la tasa de suicidios. Cada 40 segundos se suicida una persona en el mundo. Es un parámetro objetivo de lo poco felices que somos y lo poco que nos cuidamos para querernos. Y si nos centramos en las mujeres, hay algo determinante y es que nos han enseñado a cuidar la parte física. Tenemos que estar estupendas, maravillosas y jóvenes siempre y además tirar para adelante con la familia y ganar posicionamiento en el ámbito laboral. Y esto es muy cansado. Por lo tanto, queda poquito espacio para cuidar algo importante que se llama alma. Nos han entrenado para cuidar el cuerpo físico que es lo que valora la sociedad. Pero esto no ayuda a ser felices. Todo lo contrario. Porque el grado de exigencia que tenemos con nosotras mismas es enorme. Y no depende solo de nosotras, porque en realidad hemos aceptado unas reglas que ni tan siquiera hemos fijado nosotras y que lo único que hemos hecho es tomarlas como válidas. El cuidado de lo físico no deja espacio para algo más importante que es el cuidado del alma.

Nos han entrenado para cuidar el cuerpo, que es lo que valora la sociedad, pero no el alma"

Mercè Brey

Mujerhoy: Es curioso ver como las mujeres se hablan a sí mismas. Somos con nosotras más crueles que con nadie...

Mercè Brey: Nos miramos al espejo y criticamos las arrugas, el michelín, la celulitis... Pero no nos damos cuenta de que hay algo mucho más importante que el aspecto físico. Y lo peor de todo es cómo hablamos a nuestras hijas o cómo habla la sociedad a las niñas y a las adolescentes. El grado de exigencia físico que tenemos depositado sobre ellas es tremendo. Estamos educando a través de un proceso inconsciente para que ellas sigan esos mismos parámetros que tanto nos han castigado a nosotras. Es algo que merece una reflexión.

Mujerhoy: Es llamativo el capítulo dedicado al talento, al don, a esa misión que tenemos en la vida. ¿Cómo se descubre el talento?

Mercè Brey: Tenemos que creernos y querernos suficientemente para saber que somos seres maravillosos

porque somos fruto de la perfección del universo. No puede ser que en esencia no seamos maravillosas. Tenemos que ser conscientes de que tenemos todas las habilidades posibles en nuestro interior. Algunas las tenemos desarrolladas y pueden verse en forma de talentos. Y dentro de estos talentos uno es especial y tenemos que aprender a discernir cuál es. Pero ese talento no existe para arreglar el mundo. Yo siempre digo: "Cuida tu jardín, hasta donde tú llegues". Quizá no puedas lograr la paz en el mundo, pero sí la paz a tu alrededor. Y la suma de tu jardín, de mi jardín y del jardín de la vecina es lo que conformará un espacio verde y la suma de espacios dará lugar a un "planeta verde". No hay que obsesionarse con que un don tiene que ser algo super especial o algo que todo el mundo tiene que admirar. Nos han vendido que tiene que ser así y en realidad un don es algo muy sutil. Es aquello que haces y que te hace feliz. Puede ser cualquier cosa.

Mujerhoy: Cuando animas a recordar las actividades con las que disfrutamos cuando éramos niños... ¿Puede ser una vía para encontrar el talento?

Mercè Brey: Se nos va yendo la pureza a medida que tomamos conciencia y vamos entrando en la edad adulta. Los niños tienen esa frescura y esa "no contaminación" de las estructuras rígidas de la sociedad. Cuando observamos su comportamiento podemos entrever cuál es su don. Esa niña que le encanta dibujar o aquella que no para de mirar a las nubes o quien se emociona cogiendo un bicho... Es algo que podemos hacer nosotros o bien a través de los recuerdos o bien preguntando a las personas que nos han visto crecer. Esto es algo que yo he hecho con mis tres hijos intentando recordar en qué estaban absortos y creo que es un ejercicio que ayuda mucho.

Pregunta a las personas que te vieron crecer con qué disfrutabas de niña y ahí estará tu talento"

Mercè brey

Mujerhoy: Y en tu obra, la comunicación como envolvente, como conclusión, como guinda. No es fácil saber comunicar bien...

Mercè Brey: Si tuviera que decir cuál es el fundamento esencial de la comunicación diría que la comunicación es un intercambio de emociones y comunicamos bien cuando la comunicación es auténtico y cuando lo que sientes por la persona que sientes delante es auténtico. En el momento en el que ponemos filtros, ponemos posturo y sentimos que es más importante lo que yo tengo que decir que lo que tengo que escuchar en ese momento la comunicación ya no fluye.

Mujerhoy: Como profesional dirías que es fácil la vida empresarial para la mujer, ¿un apunte sobre conciliación que creas que puede ayudar?

Mercè Brey: Algo fundamental que yo aprendí y que aplico es el perdón. Perdónate a ti misma por no ser perfecta. Que hoy has gritado al niño no pasa nada... Aceptar que no somos perfectas tiene que ser la base de todo. A partir de aquí es importante integrar la vida profesional y personal. Puedo hablar por ejemplo de mi experiencia escribiendo el libro. Cuando me puse a escribir lo que no quería es que repercutiera en mi vida personal, así que cuando mis niños se ponían a hacer los deberes yo me ponía a escribir, pero siempre procurando estar disponible si me necesitaban. Era una forma de integrarme con ellos. Puede ser una forma de integrar la parte profesional dentro de la vida personal en la medida de las posibilidades de cada uno. Pero sobre todo lo que es importante es modular el grado de exigencia hacia una misma