

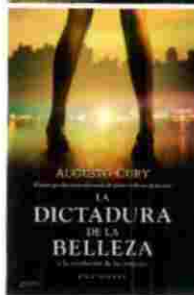


AR EN PORTADA

# Busca *tu estrella*

Todos nacemos con ella, pero hay que saber encontrarla. Augusto Cury, el psiquiatra más vendido del mundo, nos guía en un viaje en busca de nuestro tesoro interior. ¿Su secreto? Vivir una historia de amor con nosotras mismas

Texto: NOELIA JIMÉNEZ Y TERESA OLAZABAL



Con 15 millones de libros vendidos, este psiquiatra publica *La dictadura de la belleza* (Ed. Zenith), la historia de una joven anoréxica, su complejo mundo emocional y el de su madre.

**S**i. Todos tenemos una estrella. Porque lo valemos. No porque seamos mejores, sino porque tenemos "lo mismo que todos" (inteligencia, carácter y temperamento) pero en una proporción especial e irrepetible. Y sí. Esa forma de ser peculiar es nuestra estrella, nuestro tesoro. El psiquiatra brasileño más popular del mundo nos propone un plan para que, entre 6 y 12 meses, consigamos ser protagonistas de nuestra propia historia.

Esto es lo que hemos aprendido de la mano de Augusto Cury, que vino a Madrid a presentar su último libro y convencernos de que, aunque la sociedad nos diga que no somos guapas porque no somos suficientemente delgadas, no es verdad: "La clave para encontrar tu estrella es trabajar tu autoestima, que no es un sentimiento fortuito ni fugaz: es el resultado de un trabajo diario". ¿Dispuesta a empezar el viaje? Lee sus consejos:

## Paso 1 DOS MINUTOS DE SILENCIO AL DÍA PARA PROTEGER TU AUTOESTIMA

El primer estadio en este viaje es conseguir a diario unos minutos –dos o tres– de silencio en nuestra vida para dedicarnos a mirar en nuestro interior y procesar lo más importante que nos ha pasado en el día. Vivimos en una sociedad en la que hay un exceso de información y de presión del exterior y eso, a veces –y sin que lo notemos–, agreda a nuestra autoestima. Cada día recibimos presiones que nos imponen un patrón inalcanzable de belleza, pensamientos perturbadores que se van alojando en nuestro interior de forma inconsciente y que nos van convenciendo de que no somos guapas o no valemos lo suficiente. Todos esos pensamientos lle-



*“¿El secreto de mi fuerza?  
 Me encuentro cómoda  
 marcándome pequeños  
 retos en mi casa, en la  
 empresa, como mujer...”*



Raquel Revuelta

## De modelo a empresaria

gan sin darnos cuenta y nos estresan. Esta presión, ejercida sobre los adolescentes y los jóvenes con falta de autoestima o inseguridades, pueden provocar, como cuento en mi libro, anorexias, bulimias o vigorexias (afán excesivo de muscular el cuerpo).

### Yo sí que valgo

En los adultos, puede ser que la presión no nos haga tanto daño, pero sí va creando una falta de autoestima crónica, un sentimiento mantenido de que no valemos lo suficiente. Todos los mensajes que nos llegan a lo largo del día poniéndonos unos modelos de personas inalcanzables nos quitan nuestra fuerza poco a poco. Mi propuesta es empezar un entrenamiento diario de unos minutos en los que, cada vez que sintamos que uno de esos pensamientos se nos cuela dentro, lo contrarrestemos en nuestro interior o lo reciclemos: “No soy así pero sí que valgo”.

De esa forma, protegemos nuestra valía. Para empezar a vivir una historia de amor con nosotros mismos hace falta el primer paso de respetarnos. Y cada vez nos notaremos más fuertes. Las mujeres tenéis que entender que el tiempo de la →

**P**odía haber vivido de su cara bonita, pero siempre tuvo claro que no quería quedarse en una pose. Raquel Revuelta entró en la moda por la puerta grande y en ella se mantiene gracias a su capacidad para encontrar su estrella más allá de los flashes. “Lo cierto es que mi vida no iba orientada a ser modelo -explica Raquel- sino hacia Turismo”. Era el año 1989 y esta sevillana, toda sonrisa, entraba en las casas de los españoles con sus apariciones en televisión. Raquel Revuelta recogía éxito a manos llenas, pero sabía que aquello no podía durar eternamente: “No me terminaba de sentir cómoda porque mi futuro profesional estaba siempre en manos de terceros. Que trabajase o no dependía de otras personas, de quienes me contrataban, no de que hiciera bien o mal mi trabajo. Eso fue lo que me lanzó a crear mi propia empresa”.

Y así nació Doble Erre. Erre de Raquel, de Revuelta... y de ‘reto’. Porque montar una empresa de moda en Sevilla cuando el mundillo se cuece en Madrid y Barcelona tiene mucho de arriesgado: “Me hace plantear una empresa que no solo ‘venda’ moda, sino que también cree la necesidad de moda”. De la mano de Doble Erre surge SIMOF, la gran plataforma de la moda flamenca (que ya ha cumplido 18 ediciones y cada vez tiene mayor difusión internacional).

¿El secreto de que la estrella de Raquel brille cada día un poco más? “Marcarme retos. En todas las facetas: en mi casa, en la empresa, como mujer... Me encuentro cómoda navegando entre los objetivos que me marco a medio plazo”. Metas como la revista BBC, una nueva publicación orientada a bodas, bautizos y comuniones “con lenguaje y acento andaluz”. Y que viene con el sello Doble Erre: Riesgo y Recompensa.



AR EN PORTADA



*"Al encontrar mi estrella lo tuve claro, pero no todo ha sido fácil: he sacrificado muchas horas de vida personal en viajes profesionales"*

Rosa Clará  
**De vendedora a empresaria**

No era de las que, vistiendo a sus muñecas, adelantaba un futuro como diseñadora. Rosa Clará estudió Derecho, pero aterrizó en una tienda de trajes de novia multimarca. "En 1995 me di cuenta de que todos los vestidos eran de poliéster y tenían la misma forma. Detecté un hueco en el mercado y me lancé a diseñar trajes a la moda y con tejidos 100% naturales", explica Rosa. Y cambió su rumbo, empezó a trabajar en su idea después de un año casi sabático para ser madre. El negocio empezó a crecer pronto, pero la primera colección tuvo tanto éxito que había que ampliar la empresa y los bancos no se lo pusieron fácil. La empresaria no dudó entonces en pedir avales para sacar adelante su sueño. Y con la misma fe en sí misma convenció a grandes de la moda como Jesús del Pozo, Christian Lacroix o Karl Lagerfeld para que hicieran colecciones nupciales exclusivas para su marca. Y esa visión fue su estrella: "Al encontrar mi fuerza lo tuve claro y me lancé, pero no todo ha sido fácil: he trabajado mucho y he sacrificado muchas horas de vida personal en viajes profesionales", confiesa la diseñadora, que en estos días da prioridad en su agenda a su hijo adolescente, en plenos exámenes. A pesar de la dedicación a su empresa, por delante está su papel de madre, un lugar donde nunca ha renunciado a brillar.

esclavitud ha pasado. Creer en el propio potencial, en la propia fuerza, es un proceso de trabajo diario, esforzado pero constante. No hay dos mujeres iguales, de la misma forma que no hay dos bellezas iguales. Y necesitáis empezar a valorar vuestro cuerpo, vuestra historia y vuestro talento.

En esas particularidades está vuestra estrella, vuestro genio. Y todo este proceso de protegerse contra la presión de un cuerpo perfecto no va en contra de que las mujeres queráis estar más guapas, bajar una talla o aclarar las manchas de la piel: si no te quieres y te respetas a ti misma primero, cualquier intento de estar más guapa será desequilibrado. Trabajar la propia belleza debe partir siempre de un respeto y una buena imagen de uno mismo.

**Paso 2**  
**PREGÚNTATE**  
**QUIÉN ERES**  
**Y CUÁL ES**  
**TU VALOR**

A esta parte del proceso la llamo 'el arte de la duda', que viene a ser el arte de preguntarse sin miedo quién soy, cómo soy, qué siento en este momento. En mi libro *La dictadura de la belleza* cuento la historia de una joven que cae en la anorexia e intenta suicidarse, pero el problema de fondo no está en que quiera adelgazar: la raíz de este



*“Triunfó el primer día que me subí a un escenario. Tener una pequeña frase valía entonces lo mismo que hoy ser protagonista”*



## Francis Lorenzo De psicólogo al escenario

**D**e bucear en los recovecos de la mente para descubrir lo más hondo de una persona a sumergirse en las líneas de un papel para dar vida al personaje que late bajo un puñado de folios. Es el camino que ha recorrido Francis Lorenzo en busca de su estrella, la que hoy le hace brillar como uno de los nombres indiscutibles en el cuadro de honor de la escena española.

El comisario de *Aguila Roja* fue psicólogo antes que actor, pero siempre tuvo claro que lo suyo no eran las sesiones de terapia, sino la claqueta: “Mi sueño era actuar, pero viviendo en provincias era muy difícil. La familia impone mucho y no tenían fe en que pudiera ganarme la vida como actor, porque era muy tímido, muy retraído. Así que me dejaron claro que lo primero era estudiar algo ‘de provecho’. Me decidí por la Psicología; Y en cuanto terminé la carrera, me entregué por completo a la interpretación”, recuerda.

Para Francis, el éxito no tiene que ver con el reconocimiento de los demás, sino con haber encontrado su vocación: “Triunfó el primer día que me subí a un escenario –confiesa–. Para mí tener entonces una frase era igual que hacer hoy un papel protagonista”. La conquista de su sueño no fue fácil: “Vivía en una casa prestada por un amigo, pero el invierno es duro cuando los sueldos no dan para calefacción, así que cuando tenía frío me iba a pasar la tarde a El Corte Inglés”.

Y si hay un momento en el que la estrella de Francis Lorenzo haya dejado de ser fugaz, ese es el estreno de una serie que cambiaría su vida: “*Médico de familia* nos marcó a todos... ¡nos veían siete u ocho millones de personas cada semana! La gente te paraba por la calle, te saludaba, te felicitaba...”. Ahora, asegura que cuando rueda *Aguila Roja* a -8° de temperatura en la sierra de Guadarrama, a veces piensa en lo calentito que estaría en una consulta de psicólogo, pero lo dice con la boca pequeña: sabe que no cambiaría por nada su estrella.

desorden está en la relación durísima que mantiene consigo misma y en la presión que su madre le impone. Esta situación, que parece muy extrema, es muy común hoy en día. Lo que quiero decir es que en este viaje hacia querernos más, uno de los pasos iniciales es el de limpiar nuestro mundo interior y nuestra historia. Siempre digo que los padres necesitamos romper a llorar con los hijos para así enseñarles a ellos a llorar. Es importante admitir que todos fracasamos, que ninguna persona ha nacido perfecta ni encima de un pódium.

### ¿Eres sincera contigo?

Esta sinceridad con uno mismo ayuda mucho a luchar contra nuestros miedos, a confrontar los sentimientos de culpa y a manejar los complejos de inferioridad en el momento en que nos atacan. He conocido y tratado a muchas personas que vivían en palacios pero se sentían miserables, que habitaban cuerpos de ensueño pero vivían vidas infernales. Por eso es importante preguntarse, en este paso del viaje a quererse a uno mismo, por el propio dolor. Si sufrí por el pasado o por el futuro, si lo que me paraliza es un sentimiento de culpa o una excesiva ambición. →



*"No abandoné el periodismo de golpe, a pesar del éxito. La consigna era no despegar los pies del suelo"*

## Julia Navarro De periodista a escritora

**T**riunfa con la pluma pero soñaba con ser una estrella del ballet. Bien mirado, una buena bailarina también ha de tener la delicadeza firme de una pluma de suave trazo y así es como Julia Navarro se ha metido en el tintero a los lectores de medio mundo. La autora de novelas como *La hermandad de la Sábana Santa*, *La biblia de barro*, *La sangre de los inocentes* o *Dime quién soy*, auténticos best sellers, reorientó dos veces el telescopio hasta encontrar su auténtica estrella: la escritura de ficción. "Llevaba 30 años escribiendo como periodista cuando decidí dar el salto a la novela—explica la autora—. El éxito me sorprendió porque mi primera novela la escribí por casualidad, por divertimento, pero contó con el favor de los lectores, igual que el resto de los libros que he publicado, y ahora no quiero hacer otra cosa". El éxito fue insospechado: 500.000 ejemplares vendidos, traducciones a 30 idiomas...

Primera consigna ante el triunfo: "No despegar los pies del suelo. A pesar del gran éxito que coseché mi primera novela en poco tiempo, no quise dejar el periodismo de repente: fui dando pasos atrás según veía que los pasos hacia delante en la literatura eran firmes. Y así he avanzado hasta hoy, en que el 90% de mi tiempo lo invierto como escritora". Pero donde primero creyó ver su estrella Julia no fue en las teclas, sino en las puntas de una zapatilla de ballet: "Siempre quise ser bailarina de ballet clásico y de hecho lo practiqué hasta los 17 años, momento en el que hay que optar por ser profesional, irte de España... y colgué las zapatillas... aunque sigo soñando con ello". Esta renuncia es un claro ejemplo de que a veces la luz de nuestra estrella no llega por la ventana a la que nos empeñamos en asomarnos. Como afirma la escritora, "a veces nos empecinamos en hacer lo que venimos haciendo porque nos da vértigo el más mínimo cambio. Pero hay que atreverse a dar el salto". Y el destino de Julia Navarro ha terminado confeccionando para ella un auténtico paso a dos con la literatura: "...y ahora no quiero hacer otra cosa".



## Paso 3

### PON EN PRÁCTICA SUEÑOS FACTIBLES. EMPÉNATE EN SER FELIZ

En ese paso, una vez mi interior está fuerte y estable y mis pequeñas batallas están en su lugar, es cuando voy a dejar de compararme con otros e intentar emular modelos inalcanzables. Las mujeres tienen que dejar de ser víctimas de los patrones de belleza para ser protagonistas de su vida emocional. Es el momento en el que uno toma las riendas de su propia historia.

El último paso en este viaje para sacar a la luz nuestra propia estrella consiste en hacerla fructificar. Es el

momento de la contemplación de lo bello, de ver en lo que nos rodea un espectáculo y un don. Es el momento de materializar pequeños sueños que son factibles. Pequeños retos o placeres que son viables. Y para ello tenemos que poner en práctica nuestra fuerza. Poco a poco. Hemos de dirigir lo que pensamos a nuestro favor y no a favor de las modas.

Es el momento de amar el propio cuerpo, con toda la estructura que tenemos y sus detalles, y proclamar todos los días: "Yo no soy como las modelos, pero soy bella. No soy como las actrices de Hollywood pero tengo una belleza particular". Y si luego llega tu pareja o tu amiga y te dan a entender que estás gorda, hay que decirles que no: que soy bonita, soy inteligente, soy trabajadora, generosa... y que han hecho un gran negocio al tenerte como

pareja o como amiga. Podemos hacer marketing de nuestro atractivo porque no hay un patrón definido. Así que si somos creativas, alegres, divertidas, sensibles, pacientes, trabajadoras, sexys... Esa es nuestra estrella. Y nuestra belleza.

En el último escalón de nuestro viaje, tendremos que sacar a brillar nuestro potencial, ponerlo al servicio de los demás, porque si se queda dentro de nosotras se marchita su luz. A partir de ese momento tenemos que empeñarnos en sacarlo, enseñar a los demás nuestra fuerza, ponerla en juego, expresar nuestras ideas, trabajar en equipo sin preocuparnos excesivamente de lo que piensen los otros. De esa forma, nos empeñamos en poner en juego nuestro potencial y, por lo tanto, nos empeñamos en ser felices. ●