
Entrevista con Esperanza Henares en La Tribuna de Albacete (Nuestros autores)

24, mayo



«El patrón de la sociedad está bajo un paradigma masculino»

La autora albacetense Esperanza Henares acaba de publicar *Atrévete a brillar* (Ejercicios para una feminidad íntegra). La escritora explicó a La Tribuna de Albacete las singularidades de este libro de autoayuda.

¿Tiene el libro mucho que ver con su trabajo?

He sido profesora de danza oriental durante nueve años, lo que implica que he estado siempre en contacto con mujeres y soy graduada en Lengua y Literatura Española.

También he hecho terapia en el ámbito de crecimiento personal.

¿Fue muy difícil publicar este primer libro?

Para mi sorpresa no, tuve suerte. Fue más difícil escribirlo que después publicar. Fue más complicado el proceso de escritura.

¿La obra es un ensayo?

Es un ensayo, pero *Atrévete a brillar* es un libro de ejercicios, sobre todo, que es lo más importante.

Es un libro pequeñito. Lo puedes leer en dos, tres días, pero ese no es el tema, no vas a sacar lo importante. Como te decía, este libro son ejercicios, más prácticos que teóricos, porque se incluyen una serie de audios de meditación. Tiene unos códigos QR y cada capítulo va con su audio correspondiente.

¿Cuál sería la idea?

Lo ideal es trabajar con cada capítulo los ejercicios y después, durante una semana como mínimo, estar escuchando los audios, para que la información vaya más a un nivel subconsciente.

¿Qué pretende con la obra?

Atrévete a brillar es una herramienta para que las mujeres puedan recuperar la energía femenina, porque actualmente el patrón de la sociedad está bajo un paradigma masculino, me refiero en cuanto a la energía, a vivir siempre lo que es puramente racional, lógico, competitivo y todo lo intuitivo, digamos que no se valora, todo eso es lo femenino. Es una forma de que las mujeres puedan recuperar esa energía femenina.

¿Qué sería la energía femenina de la que habla?

La energía femenina sería todo lo que es intuitivo, más sensitivo, receptivo, implica más el cuidado,

también la vulnerabilidad. Es lo típico, el hombre no puede mostrar nunca que es débil o vulnerable o no se pueden mostrar sentimientos y emociones. Lo femenino es todo lo contrario, también es no querer controlarlo todo desde la mente y abrirse más a lo que la vida me traiga y aceptarlo.

Por supuesto, energía femenina y masculina hay tanto en el hombre como en la mujer ; también los hombres están rechazando la energía femenina. Pienso que es más potente trabajar con las mujeres, que son las que dan la vida.

¿Cuántos ejercicios?

Muchos, porque son 22 capítulos y en cada uno hay bastantes. Son ejercicios para indagar, con alguna teoría y después, el audio, con un fin, buscar recursos para entenderse mejor lo que pasa a nivel interno o cómo estoy gestionando mi vida.

Una obra, digamos que de autoayuda dirigida fundamentalmente a mujeres.

Sí, eso es, aunque también lo pueden leer los hombres, pero es verdad que está enfocado más a las mujeres.

¿El libro lo escribió a partir de experiencias personales?

Este libro nace mi experiencia personal, sobre todo cuando me convertí en madre, ya que comenzaron a salir una serie de emociones que no entendía, ni podía controlar.

Soy una persona analítica, introspectiva, y empecé a indagar y de ahí fueron saliendo los ejercicios y los audios. Grabé con mi propia voz y escuchaba, como detallo en el libro, en determinados momentos más potentes, entre el sueño y la vigilia. Me di cuenta que había cambios en mí, se iba modificando mi conducta, se arreglaban los problemas, funcionaba.