

# El Yo expreso

## *The Explicit Self*

DIANA MARTÍNEZ GARCÍA\*



**Resumen.** Martínez García, Diana. *El Yo expreso*. Este texto es una profunda reflexión sobre la identidad, el sentido de la vida y la necesidad de apropiarse de la propia existencia en un mundo que constantemente impone expectativas, estándares y roles. Vivir sin asumir o desconociendo la manera en la que nos movemos por el mundo lleva a una existencia vacía, desconectada y a la sensación de no estar presente en la propia vida. Por ello, a través del cuestionamiento, reconocimiento y recuperación de uno mismo descubrimos un modo de ser en la realidad auténtico, cuidadoso, y posibilitador de interacciones conscientes, presentes y revitalizadoras con el mundo y con los otros.

**Palabras clave:**  
cuidado, expresión,  
auténticidad,  
cuerpo-territorio.

**Abstract.** Martínez García, Diana. *The Explicit Self*. This text is a profound reflection on identity, the meaning of life and the need to appropriate one's own existence in a world that constantly imposes expectations, standards and roles. Living without embracing, or living completely oblivious to, the way we move through the world leads to an empty, disconnected existence, and to the sensation of not being present in one's own life. For this reason, by questioning, acknowledging and recovering ourselves we discover a way of being in reality that is authentic and mindful, and that enables conscious, grounded and revitalizing interactions with the world and with others.

**Keywords:**  
*mindfulness,*  
*expression,*  
*authenticity,*  
*body-territory.*



Foto: ekina1, Depositphotos

\* Estudiante de quinto semestre de la Licenciatura en Filosofía y Ciencias Sociales, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Correo institucional: diana.martinezg@iteso.mx

He estado esperando por alguien que me indicara qué hacer.

En este mundo de apariencias,<sup>1</sup> de impresiones, saturado de tendencias, modas, estándares, me gustaría que alguien me guiara, me señalara el camino que me llevará a lo que quiero.

Un querer que esa persona me imponga.

Y que yo le creyera, pues así esta vida sería más liviana.<sup>2</sup> Ya no habría nada que descubrir, solo ir con la corriente.

El pensar qué quiero, a dónde quiero ir, qué quiero hacer, con quién quiero estar... todo eso me angustia. Mejor que alguien lo decida por mí. Mejor decidir seguir que decidir ser. Mejor reaccionar a comenzar la acción. Sin embargo, los días pasan largos en ausencia de un acontecimiento que realmente me emocione, que perdure, que me convenga, algo que signifique, pues

¿cómo podrían mis acciones tener significado si no son *mías*,<sup>3</sup> si solamente sigo a los demás, y lo que los demás quieren, y lo que pienso que los demás quieren? Como si esto fuera la razón de mi vida, mi prioridad: hacer lo que los demás quieren.

Las cosas no significan nada, no llenan, no son suficientes, porque no estoy en ellas. Mi espacio<sup>4</sup> cede ante las voluntades de los demás y no ante la mía. Todas las concepciones que he formulado en mi vida son las que he escuchado de los demás, las que he visto en películas, las que he leído en libros, las que la cultura me traspasa. Y está bien. Somos seres en un mundo, conectados, permeables, recibiendo lo exterior. Pero ¿qué de esto que se me presenta lo he hecho *mío*? Es decir, lo he concientizado, analizado, preguntado por qué lo creo o por qué lo sigo o por qué creo quererlo. Puede que una de las razones por las que nos sentimos vacíos en la modernidad es porque nuestras palabras, nuestros actos, no significan nada para nosotros mismos. Las cosas no me llenan porque no les estoy dando un sentido, no sé el porqué las hago, sólo sé que es "lo que se hace cuando eres joven", "lo que

---

<sup>1</sup> Tomado de Lévinas, el cual se refiere a un mundo silencioso, en el que las personas se encuentran separadas, pero sin vínculos, cuestionamiento o trascendencia. Las palabras no remiten a nada, y por ello el lenguaje se torna engañoso, manipulable, lleno de suposiciones e incertidumbres. Emmanuel Lévinas, *Totalidad e infinito. Ensayos sobre la exterioridad*, Sígueme, 2002, pp. 113-114.

<sup>2</sup> Me gusta pensar la levedad como Milan Kundera en *La insoportable levedad del ser* respecto a la falta de peso o asunción de responsabilidad que vuelve la vida más angustiante y pesada.

<sup>3</sup> En el sentido de no sentirme la autora de ellas, carente de responsabilidad, a pesar de que soy yo quien las ejecuta.

<sup>4</sup> Contiene doble connotación: por un lado, entendido como el campo de mi actuar, mi desenvolvimiento en el exterior, mi pisada en el mundo, a través del cuerpo, donde el yo puede ser yo. Por otro lado, entendido como el espacio "interior", o interioridad, que refiere al principio de individuación, mi acomodo interno, lo que recojo del mundo y lo deposito en mi interior. Lévinas, *Totalidad e infinito*, p.150. A pesar de que Lévinas utiliza el término lugar, domicilio o morada, yo prefiero la connotación "espacio" o "territorio" para indicar la habitación que nos hacemos en el mundo.

se busca si eres mujer”, “lo que se espera de ti”. ¿Por qué nada llena? Porque no estamos en lo que hacemos, porque es un actuar sin un fin claro, o al menos, esbozado.<sup>5</sup>

¿Por qué quiero lo que quiero? ¿Por qué hago lo que hago? ¿Para qué?

Mi mundo ha perdido sentido porque no sé a dónde voy o a dónde yo quiero ir. Escucho a los demás, veo a los demás, y el miedo a ser rechazada, excluida, me ha llevado a encontrarme en un lugar que desconozco: en mí misma. Tanto miedo que perdí mi autenticidad.

Ya no quiero querer lo que no es mío.

Ya no quiero seguir sintiéndome estancada.

Ya no quiero esconderme.

Ya no quiero negar mi existencia.

¿Cómo me apropio de mi existencia? Primero necesito revisitar mi historia, reconocerme y recuperar lo que soy frente al contacto con el mundo, es decir, qué cambia y qué permanece de mí por lo que acontece a mi alrededor.

La soledad se desdobra como una pausa.

El tiempo corre, la gente avanza, pero yo me detengo en mí misma. Es una pausa interior. Me recuerda lo que he sido, lo que he vivido: observo familia, amigos, amor, sonrisas, heridas, pérdidas, sentimientos; todo un mundo que me sostiene. La soledad es mi interior y, al atenderla, me reconozco. Me vuelvo familiar con ella: acojo mi intimidad.<sup>6</sup> Esta historia es lo que me constituye ahora, pero puedo decidir qué seguir cargando y de qué deshacerme.

En mi soledad me doy cuenta de que tengo poder.

Tengo poder al afirmar el Yo<sup>7</sup> que soy. El Yo que estoy siendo, que abrazo, que abarco. Todas estas palabras que me conforman, que se me impusieron, que me construyeron, son un lenguaje al cual, al reconocerme, puedo influir. Ya no soy únicamente una espectadora que recibe lo exterior, sino también una agente que está en el exterior, que influye en él y en sí misma. Su peso en el mundo se vuelve consciente, encarnado: habitando en mente y cuerpo; es decir, el conjunto de mi ser está presente.

---

<sup>5</sup> Conocer el fin a donde queremos llegar es, muchas veces, complicado, además de inseguro, puesto que el futuro es una incógnita. A lo que me refiero es a tener una imagen, una idea de a dónde queremos dirigirnos, un bosquejo que nos acelere el corazón, que nos emocione, que activamente busquemos perseguir y alcanzar. Y no tenerlo es lo que priva de sentido nuestras acciones, ya que no se dirigen a nada, no construyen algo consciente.

<sup>6</sup> Lévinas, *Totalidad e infinito*, p.172.

<sup>7</sup> El Yo (escrito con mayúscula) denota el poder con el que me presento, la asunción de mi ser, la apropiación de mi existencia; a diferencia del “yo”, que es un ser inauténtico, sin plantearse el sentido de su identidad.

No solo me reconozco, sino también entablo amistad conmigo misma. Esto es, al ser íntima conmigo misma, familiar, surge un amor que sana. Solo puedo amar lo que conozco, a lo que le doy tiempo, así como sigo conociendo lo que amo, pues cada vez voy descubriendo nuevas promesas. Cuando me hago familiar de mí misma, al reencontrarme y reconocerme, al aceptar lo que fui y lo que soy, brota este amor como fuerza transformadora hacia la persona que quiero ser, a través de la ternura, el perdón, la compasión, tanto por lo que amo como por lo que no amo.

En mi interior no solo descubro promesas, sino también tempestades que necesito atender en lugar de ignorar, abandonar, ya que, estando en el amor de mi ser, así abarco lo que me afecta: de un modo amoroso, cuidadoso, tratando de entender.

Mi amor propio no es condicional: me sostengo, me quiero, me perdono por todas las veces que dejé que me llenara de mucho mundo y nada de Yo; por sujetar todo, menos a mí misma.

Este Yo necesita actuar para regresar algo del mundo en mí al mundo en sí. Ya no quiero solo mirar, solo dejar que el tiempo pase, que las cosas sigan sin decir nada y que lo que pienso que los demás quieren me detenga. Mi pensamiento no es la realidad.<sup>8</sup> Tengo que confrontarlo con esta y solamente podré hacerlo al actuar e interactuar.

Con mi cuerpo me expreso; tengo un impacto en el mundo al asumir mi espacio, mi identidad.

Apropiarme de mi espacio es expresarme, y expresarme es darle un sentido a mi existencia: constituye el cómo quiero moverme, cómo quiero presentarme, qué le quiero dar al mundo de mí, qué quiero dejar y con quién quiero expresarme, compartirme. Es querer ser vista en la realidad de lo que soy, pues ya no quiero ser solo un reflejo que consume todo sin dar nada de mí. Mi existencia importa, así como importan todas las demás. Todos cabemos en este mundo. Nuestras existencias no tienen por qué negarse entre sí.

¿Cómo me quiero expresar? Es lo mismo que ¿qué quiero decir? Me recupero, me recojo,<sup>9</sup> me voy conociendo a medida que voy haciendo cosas, que voy intentando, equivocándome y regresándome algunos pasos, y todo esto me dice que soy un ser que lo intenta, que se esfuerza, que se sostiene con amor, a pesar del miedo —de no ser suficiente, de ser rechazada por ser como soy—. Por lo que

---

<sup>8</sup> El pensamiento vuelve la realidad en mi realidad, en subjetividad. Pero, para convertir esta visión en una construcción compartida, situada en un contexto con otros, tengo que posibilitar la comunicación y el diálogo. Es a través del lenguaje expresado como el mundo resuena en mí y me apropio de mi peso en él (cómo me afecta y cómo quiero afectar).

<sup>9</sup> Se toma en el sentido de Lévinas: el Yo que se sitúa en su morada para acomodarse, retirarse hacia sí, atenderse, “reco-ger” su mundo en la habitación que le confiere seguridad. *Totalidad e infinito*, pp. 170-171.

constituye una decisión sostenerme con amor y no con odio, pues la expresión de mi ser, que se cuida y está cuidando, no puede surgir de un odio que me consume, sino de un amor que me desborda.<sup>10</sup>

No de un resentimiento que me condena, sino de una reconciliación que posibilita el contacto con otros.

Un contacto sagrado, un contacto revitalizador.<sup>11</sup>

Mi expresión se teje con otras, mi mundo converge<sup>12</sup> con otros, abriendo nuevos caminos de acción. Al atenderme, apropió mi ser, y al apropiar mi ser, me cuido y cuido.

El capitalismo dificulta la creación de vínculos, pero la expresión auténtica, genuina, de lo profundo de mi ser, presenta una resistencia,<sup>13</sup> un movimiento político<sup>14</sup> en tanto respeto mi espacio y decido con quién quiero compartirlo, así como en qué medida quiero compartirme. Porque, al estar conociéndome, escucho las necesidades de mi cuerpo, la desconfianza, la incomodidad, y pongo límites. La expresión de mi ser, a través del cuerpo, contribuye a la construcción de un territorio de los cuerpos que se expresan en la magnitud de lo que son:

que abrazan,  
respetan,  
cuidan;

---

<sup>10</sup> Nos movemos en el mundo a través de nuestras expresiones, pero la que planteo aquí es una que posibilite el cuidado con uno mismo, con otros y con el mundo. Para esto, la aceptación toma un papel importante, puesto que al aceptarse uno mismo se reconoce, se reconcilia y se hace familiar de sí, auténtico, por lo que brota este amor, en unión con otros sentimientos afines, que transforman la expresión en una cuidadosa. En cambio, el odio no acepta. El odio resiente, trata de imponerse sobre el otro, poseer, envidiar. El odio nos acaba, nos separa de todo cuidado. No cuidamos lo que odiamos. De ahí también la importancia de decidir sostenerse con amor, con cuidado, puesto que, aunque descubramos lo que no amamos, en el momento que estamos amando, no implica que lo odiemos. No amar no significa odiar. Y, con ello, existe una posibilidad de esforzarnos por no excluir lo que no amamos, sino también atenderlo. El odio cierra toda posibilidad.

<sup>11</sup> Cfr. Jean-Luc Nancy, *Archivida. Del sintiente y del sentido*, Quadrata, 2013, p.19.

<sup>12</sup> Mi mundo o expresión converge con otras formas de ser, mas no las consume o busca dominarlas; converge y afecta, pero siempre persiste la separación, el propio ser e identidad que es cada persona.

<sup>13</sup> Destaco un fragmento de Silvia Federici: "Nuestra lucha tiene que empezar por reappropriarnos de nuestro cuerpo, por reevaluar y redescubrir su capacidad de resistencia y por expandir y celebrar sus poderes, individual y colectivamente". Silvia Federici, *Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*, Traficantes de Sueños, 2022, p.179. La autora propone el baile como elemento transformador y esencial para lo anterior, pero en vistas de este escrito cualquier expresión, bajo la apropiación y autenticidad del ser, que surge de un amor y cuidado, posibilita la revitalización del mundo. Es decir, en un mundo que transforma al cuerpo en máquina, en instrumento de producción, la reappropriación de nuestro cuerpo emprende la lucha por vitalizar lo que el capitalismo exige cosificar.

<sup>14</sup> Entendido como levantamiento de cuerpos y recuperación de espacios, en donde las personas están con personas. Valentina Bulo, conferencia "Cuerpo y afectividad" en la V Semana de Filosofía del Departamento de Filosofía y Humanidades del ITESO, 12 de febrero de 2025.

que revitalizan lo que el capitalismo consume.

En otras palabras, efectúan expresiones que duran, permean, permanecen, contraponiendo lo que el capitalismo quiere cosificar, hacer producto: una mercancía, fugaz.<sup>15</sup>

Por último, me gustaría repasar esto de querer ser vista. Tiene gran importancia lo implicado en “querer”, puesto que denota una voluntad. La gente me puede ver, pero, mientras no quiera que realmente me *vean*, nadie me conocerá. La decisión de ser vista, en la magnitud de lo que soy genuinamente, proviene de una voluntad dispuesta a enfrentar sus miedos, imposiciones, dudas, buscar algo que encaje, y redescubrirse en lo que encaja, pues conformo un devenir, infinito en el hacerme persona. Es una decisión valiente porque, a pesar de que la gente puede —y algunos lo han hecho y otros lo harán— lastimar, es una condición que estoy dispuesta a padecer, debido a que la vida no viene planeada, pero sí tiene fecha de consumación.

Jamás volveré a tener lo que tengo ahora,  
jamás volveré a vivir un día como este, rodeada de las personas con  
las que hoy compagino, con las que hoy aprendo, experimento y soy.

Seguiremos nuestro camino, el tiempo pasará, las modas cambiarán, el mundo seguirá girando, pero lo que importa es que hoy reside algo dentro de mí que me suscita a amar, a cuidar, a que me commuevan las cosas, la vida, la gente y lo que acontece.

Mi existencia no es en vano, por lo que decido ya no esperar un futuro que se sigue alejando y actúo bajo mis recursos, conociéndome, sabiendo que hay cosas que jamás podré conocer, amar, saber, tener, ver y escuchar. Por eso, experimento lo más que puedo, al mismo tiempo que me cuido y escucho cómo me siento.

Me expreso.

Por más cansada que esté mi alma, cada vez que salgo a darle amor al mundo, darmel amor, expresarme y ser con otros, mi alma se vivifica, aunque sea un poco.

Querer ser vista es querer ser amada, pero no para confirmar mi valor. Es querer ser amada en el sentido de estar lista para recibir la compañía del otro, sin buscar poseerlo, dominarlo. Es comprender que la expresión del otro es algo que no puedo tener, sólo escuchar, estar atenta a ella, decidir qué expresión y con qué compañía quiero pasar mi tiempo. Cuido mi espacio y por eso voy descubriendo a qué clase de personas quiero pertenecer. Mi valor ya está en mí y la calidad de mi expresión lo denota.

---

<sup>15</sup> El enemigo del capitalismo es que algo dure.

Querer ser vista es dejar de esconderme, de  
empequeñecerme; es confiar y decir “aquí estoy e importo”.

Se diferencia de llamar la atención y competir en tanto reducir al otro. El primero marca una identidad desconectada de su propio valor, por lo que busca acaparar todas las miradas para ella, sobrepasar su espacio y transgredir el de los demás. No es genuina, no es auténtica. No es en sí misma la realidad de lo que es. Seguidamente, la competencia es un exceso de ser, una identidad insegura, cuya seguridad depende de dominar u oprimir al otro. Esta forma de expresión deshumaniza, cosifica, engloba al otro como algo desecharable, un obstáculo. Tampoco es la realidad de lo que es. Es un yo ensanchado, cuya frustración desemboca en envidia, enojo, odio.

En cambio, la expresión del Yo es saberse real en sus capacidades y recursos, no olvidar el límite al que estoy sujeta, así como el hecho de que no puedo tener todo lo que quiero y la consecuente insatisfacción que esto conlleva. Antes bien, es justamente a partir de esta insatisfacción que mi expresión presenta una resistencia al estar actuando. La insatisfacción es un motivante para seguir cuestionando, indagando, conociendo, escuchando. Es respetar y aceptar que hay caminos que no recorreré, historias que no viviré, rumbos que me superan y me recuerdan la finitud de mi vida, de manera que lo dejo ir; reconozco que no está en mi poder o bajo mi control, y me satisfago ante esta insatisfacción. Dejo que el mundo me siga sorprendiendo sin consumirlo todo. Dejo que la gente me revele lo que quiera expresarme y, por mi parte, estoy presente en lo que hago. Experimento y me expreso. En el estar presente hay algo de eternidad, puesto que fundo el Yo en el ahora. Un ahora que nunca pasa en tanto que estoy en él.

El actuar es ahora<sup>16</sup> un intento de construir algo con mi expresión y la expresión del otro, derivando en nuevas posibilidades:

tal vez un mundo más cuidadoso, un contexto más ético, un ahora más amoroso.

Dejamos la pregunta abierta para lo que sucede después del contacto de mundos, de expresiones, de seres. Ya no somos lo que éramos antes, y aún no somos lo que seremos después, pero esa es la magia de la vida: el constante devenir que siempre permite una posibilidad. Puede parecer poco una expresión, pero en nuestro contexto, a nuestra escala, darle amor al mundo de una manera auténtica y genuina por el Yo que vive pone en movimiento una fuerza que resiste, acaricia, refugia y propicia los medios del cuidado.

---

<sup>16</sup> Silvia Federici lo denomina activismo gozoso: “El error está en fijarnos metas que no podemos alcanzar y en luchar siempre ‘en contra’, en lugar de intentar construir algo [...] El activismo gozoso es constructivo ahora, en el presente”. Igualmente, es gozoso porque el gozo lo piensa como una pasión activa. Silvia Federici, *Ir más allá de la piel...*, p.182.

## Fuentes documentales

Bulo, Valentina, conferencia “Cuerpo y afectividad” en la V Semana de Filosofía del Departamento de Filosofía y Humanidades del ITESO, 12 de febrero de 2025.

Federici, Silvia. *Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*, Traficantes de Sueños, 2022.

Kundera, Milan, *La insoportable levedad del ser*, Planeta, 2020.

Lévinas, Emmanuel, *Totalidad e infinito. Ensayos sobre la exterioridad*, Sígueme, 2002.

Nancy, Jean-Luc, *Archivida. Del sintiente y del sentido*, Quadrata, 2013.