

MARY A. KASSIAN

GALARDONADA AUTORA DE *GIRLS GONE WISE*



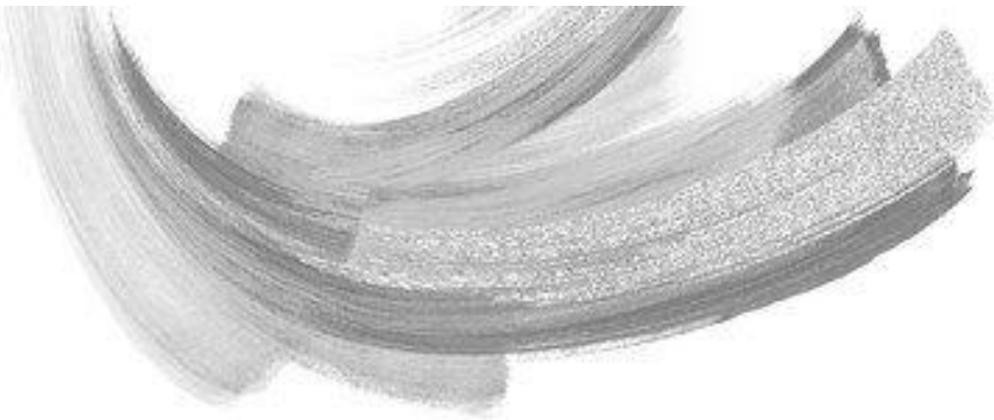
LA
VERDADERA
CONFIANZA

EL VALOR ASOMBROSO
DE UNA MUJER
QUE TEME A DIOS



CONTENIDO

<i>PREFACIO</i>	XV
CAPÍTULO 1: UN PLAN DE ACCIÓN PARA LA CONFIANZA	1
CAPÍTULO 2: EL TEMOR ES TU «AMIENEMIGO»	31
CAPÍTULO 3: HOLA, ME LLAMO TEMOR	63
CAPÍTULO 4: EL FACTOR MIEDO	93
CAPÍTULO 5: EL FUNDAMENTO DE LA CONFIANZA	121
CAPÍTULO 6: CÓMO EDIFICAR TU CONFIANZA	151
CAPÍTULO 7: UNA CONFIANZA BIEN ARRAIGADA	181
<i>NOTAS</i>	211
<i>ACERCA DE LA AUTORA</i>	219



1

UN PLAN DE ACCIÓN PARA LA CONFIANZA

Lo que necesitamos es un plan de acción para la confianza –una clave de la confianza, si se quiere– que nos guíe en la dirección correcta.

–Katty Kay y Claire Shipman, *La clave de la confianza*

Las mujeres presentan un problema evidente. Un problema del que rara vez se habla.

Aunque hemos adquirido competencias, todavía carecemos de confianza. Aunque podemos perseguir libremente nuestros sueños, todavía tropezamos con nuestras inseguridades. Aunque nos hemos preparado para rebosar de confianza en nosotras mismas, todavía estamos sumidas en la duda.

Sheryl Sandberg, la directora de operaciones de Facebook, ha retado a las mujeres a considerar esta pregunta importante: «¿Qué harías si no tuvieras miedo?».¹

La incursión de Sandberg en la atención del público comenzó en la Conferencia TEDWomen de 2010.

Vestida con un estilo ejecutivo compuesto de una sencilla túnica gris, una clásica falda estrecha negra y tacones altos, se mantuvo parada en el centro del gran círculo rojo del orador, la base principal de las conferencias de TED.

Inmensas estatuas flanqueaban el escenario, vigilando su discurso como el coloso griego de Rodas que custodiaba el puerto de Mandraki. Una pantalla LED imponente de quince metros de alto magnificaba exponencialmente la imagen de Sandberg, dándole una presencia extraordinaria. Fue una escena muy impresionante, incluso según los estándares de TED.

La audiencia de Sandberg escuchó con atención mientras ella explicaba tranquilamente por qué las mujeres no llegan a la cima. Parte del problema, argumentó, es la actitud de los hombres. Sin embargo, otra parte es la mentalidad temerosa de las mujeres. Las mujeres tienen obstáculos internos que se interponen en el camino de su éxito. Y uno de los mayores obstáculos es la falta de confianza en sí mismas.²

«Nos limitamos de muchas maneras: no confiando en nosotras mismas, no levantando la mano para pedir la palabra, y batiéndonos en retirada cuando deberíamos avanzar hacia delante», escribió más tarde en su libro éxito de ventas según el *New York Times*.³

El temor es el mayor culpable. Sin que el temor se interponga en el camino, las mujeres serían libres de perseguir tanto el éxito profesional como la realización personal. «El temor se halla en la raíz de muchas de las barreras a las que se enfrentan las mujeres. El temor a no gustar. El temor a tomar la decisión equivocada. El temor a llamar la atención por motivos equivocados. El temor a extralimitarse. El temor a ser juzgada. El temor a fracasar».⁴

¿Qué harías si no tuvieras miedo?

Es una buena pregunta. Una que, para la mayoría de nosotras, toca una fibra sensible. Porque si somos francas, debemos admitir

que el temor *sí* nos detiene. Hay muchas cosas que haríamos si no tuviéramos miedo.

El discurso original de Sandberg duró menos de quince minutos. Sin embargo, como una piedra que interrumpe la superficie quieta de un estanque, tuvo un profundo efecto expansivo. El video de su discurso se volvió viral, atrayendo millones de visitas. Su libro subsiguiente, *Vayamos adelante*, pronto se convirtió en un fenómeno cultural.

Sandberg llenó teatros, dominó las páginas de opinión, apareció en las portadas de revistas como *Time* y *Fortune*, y se presentó en todos los programas de televisión importantes, entre ellos *60 Minutes* y *Nightline*.⁵ Ella fundó una organización mundial sin fines de lucro llamada Lean In [Vayamos adelante] para ayudar a las mujeres a enfrentar sus temores y lograr sus ambiciones.

Y eso sin mencionar los libros relacionados y los productos, las entrevistas, los artículos, la comunidad de Facebook estrechamente integrada y las decenas de miles de Círculos Lean In que llegaron a existir en ciento ochenta y cuatro países.⁶ Un número incalculable de mujeres se dejaron llevar por el despertar de la emoción.

¿Por qué? ¿Cuál es el atractivo? ¿Por qué las mujeres están tan hambrientas de recibir el mensaje de Sandberg?

A primera vista, la enorme respuesta resulta desconcertante.

La idea de que una mujer debe creer en sí misma se ha promovido durante décadas. Fue en 1972 cuando «I Am Woman (Hear Me Roar)», la icónica canción pop de Helen Reddy, llegó a la cima de las listas. Desde ese momento, un flujo constante de bandas de chicas e himnos sobre el poder femenino han reforzado el mensaje de que las mujeres son fuertes e invencibles simplemente por el hecho de ser mujer.

Las camisetas femeninas lucen eslóganes comunes como:

¡Poder femenino!
¡Óiganme rugir!
¡Las chicas mandan!
¡Fuera de la cocina y a la Casa Blanca!
¡El futuro es femenino!
¡Soy mi propia heroína!
¿Quién dirige el mundo? ¡Las chicas!
¡Podemos hacerlo!

Durante más de medio siglo los mensajes de autoafirmación se han ejecutado en repetición automática como la única canción en la lista de reproducción de la mujer moderna. La cultura pop ha servido un banquete feminista durante décadas. El plato principal de Sandberg utiliza los mismos ingredientes. Entonces, ¿por qué las mujeres están tan hambrientas de su plato? ¿Cuál es el ingrediente estrella de su receta? ¿Qué sabor ha acentuado ella que crea un aroma tan tentador?

Simplemente este: *confianza*.

Sandberg expuso una dolorosa verdad sobre la que las mujeres rara vez hablan.

No estamos a la altura de lo que se espera que seamos.

La cultura nos ha criado para ser mujeres fuertes, seguras. Sin embargo, aunque parecemos confiadas en el exterior, en el interior no lo somos.

Para tomar prestada la analogía de Arianna Huffington, fundadora de *Huffington Post*, es como si una mujer tuviera una desagradable compañera de cuarto viviendo en su cabeza, diciéndole que su idea no funcionará, que la pregunta que quiere hacer es tonta, que no debe intentarlo, ya que inevitablemente fallará, y que debe pasar desapercibida en la esquina, porque para colmo de males, su cabello está teniendo un mal día.⁷

En *La clave de la confianza*, un éxito de ventas según el *New York Times*, las periodistas Katty Kay y Claire Shipman replican la afirmación de Sandberg de que la confianza en una misma es la clave del éxito personal y profesional de las mujeres. Ellas también se hacen eco de su preocupación con respecto a que, en las mujeres, la confianza es alarmantemente escasa.

La inseguridad es un «punto oscuro» que alcanza incluso a la más realizada de nosotras.

Mientras conversábamos con mujeres, docenas de ellas, todas con grandes logros y credenciales, no cesábamos de chocar con un enigma que ni siquiera podíamos identificar, una fuerza que evidentemente nos frena a todas... Tras dos décadas de cubrir la política en Estados Unidos, hemos entrevistado a algunas de las mujeres más influyentes de la nación. En nuestro trabajo y nuestra vida nos codeamos con personas que supondríamos que desbordan confianza. No obstante, luego de una inspección más atenta con un nuevo enfoque, nos sorprendió descubrir hasta qué punto en los centros de poder de este país las mujeres dudan de su propia capacidad.⁸

Las mujeres poderosas que Kay y Shipman entrevistaron eran «fantásticamente capaces».⁹ Sin embargo, de manera extraña, todavía carecían de confianza. Para algunas de estas triunfadoras el tema mismo era incómodo; esto revelaba una debilidad que se mostraban reacias a admitir que tenían.

Las mujeres tienen un problema de confianza en sí mismas.

Carecen de la confianza que los hombres parecen tener a montones.

No obstante, esta falta de confianza no se limita a las mujeres que caminan por los pasillos llenos de poder en Washington u ocupan

oficinas espaciosas en las compañías estadounidenses. De hecho, si *esas* mujeres luchan, imagínate cómo es para el resto de nosotras.

Sin duda has sentido esas emociones inquietantes que te carcomen el estómago: la vacilación de hablar por miedo a avergonzarte o decir algo estúpido. La renuencia a ser voluntaria para un puesto porque tienes miedo de decepcionar. La angustia agonizante de que alguien va a abrir un agujero a través de tu frágil fachada y descubrir que eres una impostora.

Estos sentimientos están dentro de todas nosotras. Solo que los mantenemos reprimidos donde nadie pueda verlos.

Tanto si se trata de

- oficinista u obrera, sala de juntas o recibidor, rascacielos o granero;
- zapatillas o sandalias, de diseño o de segunda mano, talla pequeña o talla grande;
- pop o hip-hop, ensalada o bistec, Prius o Ram...

Ya sea que pases el día cambiando pañales sucios o negociando acuerdos corporativos, lo más probable es que también luches con tus inseguridades, miedos y dudas.

¿No sería bueno encontrar una manera de conquistar todos esos pensamientos molestos y sentimientos negativos?

HAY MUCHO EN JUEGO

Numerosos estudios académicos confirman que el miedo está paralizándolo a las mujeres.

El «Informe global de belleza y confianza de Dove» (Dove Global Beauty and Confidence Report), realizado en el año 2016 y basado