

SILVIA BUESO
DE DARLO TODO
A PEDIR
LO QUE
TE DÉ LA GANA



MUJERES
EMPEÑADAS

LIBROS CÚPULA

SILVIA BUESO
DE DARLO TODO
A PEDIR
LO, QUE
TE DÉ LA GANA

MUJERES
EM**PE**DIRADAS

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Silvia Bueso, 2022

<<https://silviabueso.com/>>

Primera edición: enero de 2022

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2915-9

D. L.: B. 15.752-2021

Impresión: Gómez Aparicio

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

<u>SI YO SOY UNA MUJER EMPEDIRADA, TU TAMBIÉN PUEDES SERLO</u>	<u>9</u>
<u>PARTE 1 – LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR</u>	<u>15</u>
1.1. La insaciable generosidad	17
1.2. La maldita omnipresencia	19
1.3. Adictas al <i>cariñómetro</i>	23
1.4. Fuera diminutivos	27
1.5. Pensamientos felpudo	31
1.6. Invisibles y mudas	35
1.7. No saber decir que no	38
<u>PARTE 2- LAS 7 CLAVES PARA PEDIR POR ESA BOQUITA</u>	<u>43</u>
2.1. Aterriza tus objetivos	43
2.2. Elimina las excusas	48
2.3. Personas <i>chafa-peticiones</i> y personas <i>inspira-peticiones</i>	54
2.4. Prepara la petición y los noes	61
2.5. Dispara tu petición	75
2.6. Hazte inmune al no por respuesta	105
2.7. Persiste y pide ayuda	118
<i>Stop chequeo, babe</i>	127
<u>PARTE 3 – ME LO PIDO</u>	<u>133</u>
3.1. Pídete ser auténtica	133
3.2. Pide ayuda	140
3.3. Perdonar	145
3.4. Pide dinero	155
3.5. Pide autocuidarte	164
3.6. Pide auxilio	172
3.7. Pide amor	184
<u>PARTE 4 – TÚ, MUJER EMPEDIRADA</u>	<u>193</u>
Ejercicio sobre tus piedras, tus miedos	194
Ejercicio sobre tus claves para pedir y conseguir	196
Ejercicio sobre el arte de pedir en tiempos inciertos	212

PARTE 1

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

¿Piedras? Todas las mujeres sentimos, con mayor o menor intensidad, peso en nuestras espaldas, encima de los hombros. ¿Te suena? Este nos merma, nos empequeñece y nos impide, en muchas ocasiones, lograr lo que deseamos.

Podemos referirnos a este peso como *pedras en el camino*. Eso sí, pueden ser piedras reales que nos encontramos o bien obstáculos que nos imaginamos y creamos para no enfrentarnos a nuestros peores miedos. ¡Seamos sinceras con nosotras mismas!

En este capítulo hablaremos de esas pesadas piedras, las losas que te impiden pedirle al universo lo que tanto quieres para ti. Buscando en el diccionario, la palabra «losa» también significa tumba y sepulcro. Estas losas, que te ganan la batalla y te impiden pedir y conseguir lo que tanto deseas, se convierten en tu tumba en vida. *What?!* Tus peticiones quedan sepultadas, acalladas y paradas. Es lo que yo llamo *el funeral de tus deseos*, de

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

tus metas, de tus ambiciones y de tus sueños. Lo que te digo es duro, pero también tan real como la vida misma.

¿Cuántas veces te has sentido sepultada, ignorada e invisible? No quiero causarte malestar o angustia. Mi intención es ayudarte a encontrar tu camino y que pongas todo tu empeño en aprender a pedirte tus objetivos, siendo tú misma la responsable de lograrlo.

Todo empieza y acaba en ti. Eres tú quien se pone límites. En otras palabras, ese límite en realidad eres tú y no tanto los demás. Quiero que sientas en tu cuerpo cada palabra que he elegido con esmero. Quiero que reconozcas tus miedos y tus frenos, y les plantes cara, con rabia, dolor, entusiasmo o con la emoción que te acompañe en estos momentos.

Vamos a iniciar la aventura de dentro hacia fuera. Nos adentraremos en tus entrañas, en tu mundo interior y en tu corazón para entender mejor lo que te impide realizar los desafíos que tú misma te impones.

Respira conmigo. Toma aire. Mira por la ventana o mueve el esqueleto antes de entrar en este apasionante viaje interior que desvelará tus miserias, tus recelos y tus preocupaciones. Las páginas que he escrito en este capítulo son para ti y te permitirán tomar las riendas de tu mundo, de tu vida y de la realidad que te espera. Realidad que, con tu esfuerzo y tu capacidad para sortear obstáculos, te abrirá a nuevas oportunidades y circunstancias que crearás para ti.

Aloha! Búscate un lugar tranquilo, que te dé la paz y la fuerza que quieres para enfrentarte a tus ansiedades y recelos y también el impulso para pedir y convertirte en una mujer empedrada que vive la vida que quiere.

Te recomiendo que uses un lápiz para escribir en el libro mismo tus pensamientos, reflexiones y palabras más sinceras. La goma de borrar, si la tienes cerca, te permitirá pasear por estas páginas tantas veces como necesites en tu emocionante vida.

Al finalizar la explicación de cada una de las losas que te comparto, te pediré que indiques con un número entre el 1 y el 10 cuán identificada te sientes con el miedo descrito. Si eliges el 10, significará que te sientes muy identificada y, si eliges el 1, que te sientes poco representada.

Preparada, lista... ¡Disfruta tu viaje y revela tus piedras!

STOP – UNA REFLEXIÓN PARA TI

¿Te sientes preparada para reconocer tus piedras? Sí/no.

Si respondiste que no, ¿cuándo será un buen momento y cómo lo imaginas?

Cuando realicé este ejercicio, hace ya algunos años, el momento adecuado para mí fue cuando me tomé un tiempo sin interrupciones. Reservé un día para mí y elegí un entorno natural como escenario para la reflexión. También quise tener la mente limpia y clara, poniendo las emociones en un lugar neutro que me permitiera ser honesta y amable conmigo misma.

Tú sabes mejor que yo dónde y cuándo pararte a observar y analizar las losas. ¡Vamos allá!

1.1. LA INSACIABLE GENEROSIDAD

Damos, damos y damos. Nos entregamos a la familia, a los hijos y a la pareja. Nos damos en el trabajo, como profesionales entregadas. Nos damos a nuestras amistades. Nos entregamos a la comunidad de vecinos. Nos damos como madres, esposas, tías; como hermanas, abuelas, nietas, cuñadas y suegras. Nos damos como cuidadoras de personas que reciben nuestro cariño y compasión de la mejor manera.

Nos dejamos la piel y nos honra esta acción de tender la mano, de resolver problemas que muchas veces ni nos piden que resolvamos, de atender con una escucha divina las dificultades y alegrías de los demás, de gobernar las tareas que entran en nuestras vidas y caen como gotas de lluvia en nuestras agendas...

Somos paracaidistas adaptables a lo que nos eche la vida. Allí donde estamos, creamos atmósferas llenas de cuidado, atención, bienestar y esperanza.

Somos chicles, nos estiramos con mucha flexibilidad, nos tensamos hasta casi rompernos. Sostenemos las dificultades como apagafuegos apasionadas.

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

Pero... Párate un momento y reflexiona: ¿tanto dar y dar te satisface o te agota y te aleja de lo que quieres? Responde lo que te parezca, no hay respuesta errónea. Sobre este asunto, me viene a la cabeza mi amiga Cecilia. Al quedarse embarazada, salió del mercado laboral. Ser madre era algo muy especial en su vida y quiso «hacer un *KitKat*», elegido para disfrutar esa nueva etapa de su vida. Esa decisión, sin embargo, hoy le pesa.

Había dejado el empleo en su momento más álgido. Ahora han pasado veinte años desde entonces y se siente obsoleta y frustrada por no saber cómo volver a conectar con el mundo laboral para sentirse una profesional feliz y entregada. Lo dio todo por sus hijos, por la familia y, por supuesto, en el ámbito personal no tiene queja alguna. La inquietud de Cecilia radica en ella como profesional. Cuando nos vimos, me dijo con total transparencia: «Ya no sé para qué sirvo. Mis hijos son mayores y no me necesitan. Ahora me necesito a mí misma y quiero recuperar mi sentido de utilidad en el ámbito profesional para aportar y crecer».

Puede que te identifiques más o menos con esta historia. Lo que quiero decirte es que algo bastante habitual en nosotras es aparcar nuestros deseos para atender los deseos de los demás, sean cuales sean, tanto de tipo personal como profesional, y cuando decidimos reactivar esos deseos, el tiempo nos penaliza.

Damos, damos y damos, y en algunas ocasiones lo hacemos sacrificando alcanzar nuestras propias metas. Nuestra generosidad hacia los demás hace que nos olvidemos de nosotras. Somos generosas con todo el mundo, y me pregunto: ¿somos generosas con nosotras mismas de la misma manera que lo somos con los demás? ¿Lo mismo que los demás nos reclaman, nuestra ayuda y entrega, lo pedimos nosotras para lo que nosotras queremos?

Esa generosidad que tanto nos representa a las mujeres la hemos heredado de nuestros antepasados. No quiero que te sientas culpable por ello o te fustigues por tu alma cuidadora. La historia nos ha asignado este rol de cuidadoras, que pasa de una generación a la siguiente, y por ellos lo asumimos de manera espontánea.

De ahí que las mujeres seamos buenísimas dando, con una incesante capacidad de servicio y, en cambio, cuando se trata de pedir para nosotras, nos vengamos abajo o simplemente no pidamos. Ser generosa contigo misma es dar el paso valiente de pedir. Como dirían tus abuelos, «La caridad bien entendida empieza por una misma».

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

La generosidad empieza en ti y, desde este generoso gesto hacia ti misma, te lo pongo en mayúsculas, el TSUNAMI DE GENEROSIDAD sucede y permite que lo seas con los demás, sintiendo que no has servido de moneda de cambio, sino que has sido tú misma y has hecho lo que querías.

Del 1 (muy poco identificada) al 10 (muy identificada), indica con un círculo cuán identificada te sientes con esta piedra, la *insaciable generosidad*.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al leer esta piedra me he dado cuenta de... (escribe tu reflexión).

En mi caso, a esta piedra le di un 8. Me di cuenta de que daba mucho más de lo que pedía a los demás y que muchas de mis relaciones no estaban equilibradas por una razón que tomó mucho peso en mi vida: no pedía lo que yo quería y, además, esperaba que mi entorno lo supiera sin que yo lo expresara de manera contundente y firme.

1.2. LA MALDITA OMNIPRESENCIA

Si entrara en tu mente, ¿cuántas tareas estarían en ese momento activas? Seguro que habrá una lista interminable de ideas, temas, tareas, encargos, compromisos, responsabilidades y a saber qué más.

Me puedo imaginar bien que durante una misma jornada tengas que organizar una reunión importante de trabajo, comprar el jabón para el lavaplatos, hacer la transferencia mensual para pagar el alquiler, llamar a tu

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

suegra para la comida del domingo, reservar hora para el pediatra de tus hijos o bien pensar en los cordones de esas deportivas que hace tantos meses que no te pones.

Algunas de esas tareas puede que las elijas porque te gustan y te llenan de satisfacción y otras quizá hayan caído en tu agenda sin haberlo pedido. ¿Es así? No juzgo el motivo que te llevó a decir que sí y a encargarte de ese tema. Lo que tengo claro es que una vez lo tomas, cuesta horrores delegarlo o simplemente decir que no. ¿Te has planteado esto alguna vez?

Llegado el momento de delegar alguna de estas actividades, ¿con cuántas lo haces al cien por cien? Creo que, en general, ¡a las mujeres nos cuesta horrores delegar! Imaginemos la siguiente situación cotidiana: resulta que tú eres la que hace la compra en casa habitualmente. Dominas la lista de la compra como nadie en este mundo. Tienes una técnica probada para saber qué día ir al supermercado y a qué hora para encontrarlo vacío, que el lineal de la zona de yogures tenga las últimas novedades y sabes dónde estacionar el coche en el aparcamiento para que el carrito no tenga que tropezar con el chasis del de al lado.

Eres la *top expert* y te mueves con soltura entre los pasillos del Carrefour, como si fueras la ama del supermercado. Además, saludas a los empleados como si fueran de tu familia, con nombre propio. Vamos, que te las apañas como nadie en ese entorno.

Llegado el día que yo llamo «hasta las narices estoy de ir como gallina sin cabeza», decides delegar la compra de la semana a tu pareja, a tu hijo o a alguien de tu entorno. Lo tienes clarísimo. Lo has manifestado de forma rotunda y contundente y el mensaje ha calado, hasta el punto de que alguien de tu círculo acepta el encargo. De esta manera, dejarás de ser la responsable de la compra semanal y otra persona se encargará de hacerlo.

Ese día de descarga de responsabilidades, te sientes ancha como Castilla, liberada, respiras de gozo y celebras. Eso sí, y aquí es donde voy: resulta que tu hijo ha hecho la compra y, cuando abres la nevera y ves lo que hay dentro, se te queda el careto desencajado y todo lo que te nace en tu estómago es un reproche enorme que manifiestas en forma de queja, crítica, cuestionamiento de las decisiones tomadas y lamentos insoportables.

¡Basta de ser *Miss Perfection!* ¿Por qué no podríamos llevar mejor que otras personas asuman tareas? Dejemos de soltar quejidos que desmotivan a cualquiera. ¿Por qué narices nos cuesta tanto aceptar que delegar es soltar

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

la responsabilidad y aceptar que quien la asuma lo hará a su manera y no a la nuestra? ¿Por qué nuestro coco hiperactivo no nos permite cerrar esa caja, ese tema, y dedicar esa energía que ganamos en otros asuntos que nos atraen más?

¿No será que somos un poco «metomentodo» y unas yonquis de responsabilidades que, a pesar de haberlas delegado, siguen ocupando nuestra mente-radio? Debido a nuestra educación, herencia cultural o lo que sea, queremos estar en todo y somos unas *frikis* del control hasta llegar a detalles que son de espanto.

Yo misma reconozco ser una controladora frenética de tareas que he delegado. ¡Maldita sea! No suelto prenda y me convierto en un muro de lamentaciones por no dejar a los demás que se las apañen como quieran, o que tal vez aprendan a hacerlo a su manera y a su ritmo o encuentren una técnica opuesta a la mía, incluso que lo hagan mal a la primera hasta dar en la diana y acertar a la quinta ocasión. Pero... ¿Por qué no somos capaces de darles ese tiempo y aprovechar la oportunidad a nuestro favor?

A esto lo llamo la *maldita omnipresencia*. Queremos estar en todo y de ese modo, al final, estamos en nada. Vamos como francotiradoras de nuestras vidas, asumiendo tareas y encargos que nos agotan y fustigan, y nuestra cabeza es como una bañera de pósts con miles de labores y faenas que nos alejan de ser y hacer lo que de verdad queremos ser y hacer.

Soy directa al escribir cada palabra porque quiero ser franca también conmigo misma. Cada vez que pecamos de estar en mil frentes, al mismo tiempo, no estamos en ninguno. En otras palabras: cuando estamos con miles de pantallas al frente al mismo tiempo, nos tratamos a nosotras mismas como «para luego».

Vamos retrasando decisiones que son importantes para nosotras con la excusa de tener miles de fregados que creemos que justifican nuestra indecisión. Así de claro te lo digo. Nuestra mente construye excusas para justificar el no dar el paso valiente de ponernos en el centro de nuestras vidas y pelear de verdad por lo que queremos. Nos cuesta mucho dejar de asumir agotadores quehaceres porque son un entretenimiento adictivo con el que seguir la corriente, no creer en nosotras y posponer la decisión sobre qué carajo ser y qué hacer con nuestras vidas.

Tener la mente entretenida en miles de cuestiones nos sirve de justificación para no tener que actuar, enfrentarnos a nuestros miedos, remover

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

relaciones importantes y luchar por lo que queremos. Voy a contarte una pequeña historia. Conozco a Laura desde la etapa del colegio. ¡Lo que ha llovido desde entonces! Siempre ha sido creativa y ya de pequeña me decía que su sueño era tener su propio estudio de diseño con clientes del sector de la moda. ¡Lo tenía clarísimo!

Laura es la cuarta de cinco hermanos y la única que está soltera y sin hijos. Sus padres, ya mayores, necesitan cuidados y atenciones, y por supuesto ahí está siempre Laura, al pie del cañón, predispuesta y con una sonrisa, para ayudar a sus padres. Sus hermanos confían en ella y la apoyan. Así lo cuenta ella misma. Un día me confesó que estaba agotada, que no podía con todo y que la salud, sobre todo los dolores de espalda, le estaba pasando factura.

Nos sentamos en una cafetería y Laura compartió conmigo su lista de tareas. Al revisarla juntas, vimos que podía delegar muchas de esas labores a sus hermanos para distribuir la responsabilidad y así no caer enferma. A la semana siguiente, reunió a sus hermanos y les indicó lo que cada uno tenía que hacer. Para celebrarlo, fuimos a que nos diesen un masaje corporal relajante. Reservamos una cabina compartida para que fuera una experiencia memorable. Flipa con lo que te cuento: Laura se pasó todo el tiempo del masaje con el móvil en la mano, escribiendo mensajes sin parar. El masajista, con toda su buena voluntad, la invitó a relajarse y a apagar el móvil. Laura, sin pestañear, le dijo: «Estoy dando instrucciones a mis hermanos sobre qué hacer, cómo y cuándo».

Al acabar el masaje, Laura y yo hablamos y reconoció que le estaba costando mucho confiar en sus hermanos y que también le costaba delegar responsabilidades de las que ella se sentía propietaria y orgullosa. Reconoció que ella era el freno para que sus hermanos aprendieran a asumir aquellas responsabilidades. ¡Real como la vida misma!

Ese día nació lo que Laura y yo bautizamos como «la maldita omnipresencia», ese deseo fervoroso de querer estar en todas partes a la vez, controlando. Por cierto, Laura hoy dirige su estudio de diseño. Le tomó unos cuatro años atreverse a dar el paso valiente y abandonar los *para luego*s que tantos años habían sido los protagonistas de su vida.

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

Del 1 (poco identificada) al 10 (muy identificada), indica con un círculo cuán identificada te sientes con esta piedra: la maldita omnipresencia.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al leer esta piedra me he dado cuenta de... (escribe tu reflexión).

A esta piedra le di un 9. Si me conoces un poco, sabrás que mi radio-macuto nunca para, es mi virtud y, a la vez, mi condena. Mi creatividad siempre está activa y por supuesto mi mente es un frenesí imparable de contenidos y experiencias. Esta piedra es una de las más vivas y presentes en mi vida. Con los años he aprendido a convivir con el silencio, a ocupar mi agenda haciendo nada y a meditar y respirar sintiendo cada parte de mi cuerpo. ¡OOOOOOooooommmmm!

1.3. ADICTAS AL CARIÑÓMETRO

Me fastidia decírtelo así de claro, pero es lo que hay: no te resultará una novedad leer que las mujeres, en general, tememos ser rechazadas. Nos da pánico, pavor. «Por defecto», automáticamente, si no elegimos otra opción, somos seres empáticos, colaborativos, intuitivos y siempre nos entregamos a nuestras comunidades.

Por tanto, somos, y así lo revelan los estudios científicos, más sensibles a lo que los demás piensen de nosotras. Esta obsesión por ser aceptadas es lo que Olga Ortiz, abogada y titulada en liderazgo femenino, llama el

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

cariñómetro. Cariñómetro es ir por la vida midiendo lo que nos quieren los demás por miedo a no ser queridas.

El cariñómetro es una de las piedras que más veo en las tantas y tantas mujeres a las que cada año acompaño como mentora a alcanzar sus metas y es la que, con diferencia, más me disgusta. Por supuesto, también ayudo a muchos hombres en sus caminos hacia sus metas y la diferencia que veo, sin querer entrar en comparativas generalistas, es que estos tienen más miedo al fracaso mientras las mujeres, en cambio, lo tienen al rechazo.

¡El fracaso y el rechazo son cosas muy distintas! Los hombres están más predispuestos a tirarse a la piscina y su gran miedo reside en la incertidumbre de saber si acertarán o la cagarán. En cambio, las mujeres nos sentimos, por lo general, más expuestas a los demás y buscamos, con una entrega absurda, el ser aprobadas y validadas antes de decidir si pasar a la acción o no.

La aprobación es condición casi necesaria para atrevernos a convertir nuestras ideas en hechos. Hasta el punto en que esta validación o aprobación externa, sobre todo si no la conseguimos, nos frena a dar el paso valiente de actuar y tal vez triunfar o fracasar. ¡Me tiro de los pelos cada vez que veo esta situación que tanto se repite entre mujeres talentosas!

Te pongo un ejemplo que, por desgracia, es muy habitual en mi vida. Es una constante y me irrita cada vez que tiene lugar. Cada mes organizo el consultorio online y gratuito para pedirólogos, un espacio en el que trato temas de rabiosa actualidad con expertos y expertas sobre ventas, captación de fondos y comunicación. En cada consultorio cuento con tres o cuatro invitados y, cuando les llamo por teléfono para invitarles, la respuesta es totalmente distinta en hombres y mujeres. Te reproduzco el diálogo, en formato breve, para que veas cuán distinta es la reacción de unos y otras. ¡Ahí va!

Reproducción del diálogo con el invitado o invitada a un consultorio:

–(Yo: introducción y petición.) Te llamo para invitarte como experto al consultorio en el que hablaremos sobre x tema. El objetivo es x ante un público x y con los invitados que compartirán consultorio. ¿Cuento contigo?

Respuesta del invitado hombre

–(Invitado.) Cuenta conmigo. Envíame la convocatoria con el día y la hora y allí estaré.

Respuesta de la invitada mujer

–(Invitada.) ¿Estás segura de que soy la persona adecuada?

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

–(Invitada.) De este tema sé un poco y tendría que preparármelo muy bien para estar a la altura. Deja que me lo piense.

–(Invitada.) Justo a esa hora tengo un compromiso personal o familiar y no querría pedirle a mi pareja/marido/familiar que vaya por mí.

–(Invitada.) Vaya, los invitados son grandes expertos y yo estoy empezando.

Este diálogo es real como la vida misma y se me repite, repite y repite, como la cebolla. Eso sí, a fin de contrarrestarlo, he creado un contra argumentario para lograr el sí de las mujeres; por mi propio bien, por el bien de todos y, por supuesto, para visibilizar el talento de mujeres que, si no fuera por el pellizco que les doy, no aceptarían mostrarse en estos espacios. También espero que dicho pellizco les sirva para aceptar el participar en tantos otros foros en los que podrían estar si se tuvieran por válidas, completas, suficientemente sabias, expertas, conocedoras, profesionales, potentes, capaces y siempre preparadas.

Yo podría tirar la toalla cada vez que invito a mujeres a mis foros, pero no me da la gana. Me lleva más tiempo y energía convencerlas. ¡Ya te cuento! Lo hago porque quiero que mis foros respiren igualdad, realidad y esa mezcla tan apasionante que permita a mi audiencia escuchar voces masculinas y femeninas. Para lograrlo, he creado un contra argumentario que me funciona de maravilla, con alguna excepción, para conseguir que las mujeres no se descarten por temor a no agradar. Y los resultados son divinos de la muerte.

REPRODUCCIÓN DEL CONTRADIÁLOGO PARA CONVENCER A LAS MUJERES QUE ACEPTEN LA INVITACIÓN AL CONSULTORIO

–(Yo.) Te invito al consultorio como experta en esta temática porque he visto y leído todo lo que sabes y conoces (menciono las fuentes consultadas) y también decirte que varios profesionales me han recomendado que cuente contigo (les digo quién). (Básicamente les recuerdo su autoridad y la que los demás las reconocen, como primera aproximación.)

–(Yo.) Te invito al consultorio como experta en esta temática y te acompaño un pequeño guion con los temas que trataremos. Verás que te concreto aquellos en los que sé que eres fuerte y podrás aportar un punto de vista muy rico e interesante, que se complementa con los temas de los demás invitados. Te acompaño artículos sobre los temas que ellos tratarán

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

para que puedas preparártelo como mejor quieras. (Le indico de forma muy clara los temas que abordará para que se sienta segura y firme, y también le menciono los temas que abordarán los demás.)

–(Yo.) Te invito al consultorio como experta en esta temática y me adaptaré a la hora y día que más te convenga porque creo que tu voz y experiencia es tan válida que merece ser escuchada por los participantes . ¿Qué día y hora te conviene más? (Te sorprenderá saber que este comodín de la flexibilidad es el que mejor me funciona, especialmente cuando la invitada manifiesta no poder, o no querer, delegar algún que otro compromiso familiar o personal.)

¡Lo que te estoy contando es increíble, pero cierto! Lo hago con tanto gusto porque quiero que hombres y mujeres participen por igual en espacios de difusión, conocimiento, relación y experiencia. Y lo mejor de todo es que lo estoy consiguiendo y, si no lo logro, te aseguro que lo habré intentado con empeño del bueno.

Mi compromiso es sustituir el miedo al rechazo, que yo misma he sentido y que tantas mujeres sienten, por una oportunidad para sabernos válidas, aceptadas y aprobadas por nosotras mismas. Cuando te sientes plena, la esclavitud de la aceptación de los demás se desvanece hasta difuminarse por completo, como las estelas blancas que dejan los aviones en su paso por el cielo.

**Del 1 (poco identificada) al 10 (muy identificada),
indica con un círculo cuán identificada te sientes
con esta piedra, la adicción al cariñómetro.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al leer esta piedra me he dado cuenta de... (escribe tu reflexión).

A esta piedra en el año 2016 le di un 8. ¡Una notaza! Es una nota alta y cuando me di cuenta supe que yo misma estaba enmascarándome y escondiendo mi esencia para agradar a los demás, para ser aceptada en ciertos círculos profesionales, y que el precio que estaba pagando era muy alto. Era el precio de la indiferencia. Causas indiferencia cuando te conviertes en un personaje que es un «copia y pega» de tantas otras personas de tu entorno. Lo peor de todo es que lo haces para sentirte parte de una comunidad. Fingir ser alguien que no eres requiere unas dotes de actuación que agotan y, además, desde un ser que no eres construyes relaciones postizas. Por lo tanto, tú serás falsa, tus relaciones serán falsas y todo lo que crees será falso. ¡Ahí lo dejo!

1.4. FUERA DIMINUTIVOS

«Lo intentaré», «creo que puedo», «mi empresa es poco importante», «soy humildemente una de las expertas más destacadas»... ¿Te suena haber pronunciado o haber escuchado estas palabras en boca de mujeres con mucho *power*? Es increíble la tendencia que tenemos a infravalorarnos. Es como si centrifugáramos nuestros talentos y los empequeñeciéramos al tamaño de una minúscula partícula que solo con un microscopio podemos ver y valorar.

Esa clase de lenguaje sale constantemente de nosotras, en unas con más frecuencia y en otras con menos. El otro día estaba impartiendo una formación a profesionales autónomos sobre técnicas para vender con alma y una de las participantes, Alicia, usó hasta cinco veces seguidas las palabras «lo intentaré».

Lo curioso de esta participante es que no se daba cuenta del impacto que esa fórmula tenía ante la audiencia a la que se dirigía. Para ella pronunciar la palabra «intentar» era un acto de humildad, de prudencia y de decoro antes los demás. Cuando le dije, en tono alto y contundente, «has dicho cinco veces la palabra intentar», ella se quedó sorprendida. No se había dado ni cuenta. Su piloto automático mental había normalizado

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

pronunciar la palabra «intentar» *non-stop*. A pesar de habérselo comentado, la repitió unas cinco veces más a lo largo de la formación, y seguía sin darse cuenta.

Y claro... ¡Le tuve que dar una nueva colleja verbal! Le dije, con un tono cada vez más determinante: «Has pronunciado diez veces la palabra intentar»; y ella contestó: «Sí, un poquito». ¡*Es para tirarse de los pelos*, pensé para mis adentros! Ella siguió defendiendo que servirse de la palabra «intentar» era honrar su sencillez, su humildad y su modestia. Al ver que la participante se aferraba a su perspectiva como el cemento en el asfalto, pregunté a sus compañeros de formación: «¿Qué impacto tiene en vosotros que Alicia utilice reiteradamente las palabras “lo intentaré”?».

Por suerte, los compañeros fueron directos, sin rodeos, al compartir sus sensaciones y pudieron ofrecerle algo más de consciencia de lo que estaba pasando:

«Se nota que no cree en ella misma».

«Decir “intentaré” es su manera de justificar su fracaso.»

«Es una excusa barata para no atreverse a pasar a la acción.»

«Tiene miedo y el miedo se la está comiendo.»

«No sabe lo que quiere y se esconde bajo la palabra “intentaré” para no exponerse a riesgos o rechazos.»

«Es una persona insegura, dudosa y cobarde.»

«Está perdida y no está siendo sincera con ella misma.»

«Se aferra a su perspectiva porque es su zona cómoda y no quiere salir de ahí.»

¡Claros, clarinetes, fueron sus mensajes! Alicia se quedó muda y, tras respirar hondo, dijo: «Tenéis toda la razón del mundo. Me da miedo creer en mí porque me da miedo que los demás no crean en mí».

Esta historia me encanta porque evidencia que muchas veces la palabra «humildad» entra en contradicción con la palabra «ambición». La mente de Alicia repetía en su emisora mental la siguiente frase: «Ser humilde significa que no soy ambiciosa». En otras palabras, Alicia entendía que ser ambiciosa es ser agresiva, egoísta, autoritaria, *mandona*, etcétera. Por hacer una comparativa: para ella, ser humilde es ser buena persona y, en cambio, ser ambiciosa es ser mala persona. ¡Y de ahí nace la contradicción!

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

Es estupendo que Alicia sea humilde, prudente y sencilla. Me parecen unos valores sólidos, humanos y auténticos, que la definen y diferencian. Lo que sucede es que bajo una «falsa humildad» ella se enmascara, se camufla y se invisibiliza, para no dar la cara ni tener que pelear por lo que tanto desea en su vida. ¡Alicia se convierte, así, en un fantasma!

Cada vez que Alicia decía «lo intentaré», estaba postergando, retrasando y anulando sus ansias de pasar a la acción y lograr su meta más soñada. Alicia estaba inventando en su mente peligros, miedos, excusas cutres para no tomar las riendas de su vida y decidir con firmeza.

¿Puedes recordar algún momento en el que tú has utilizado el comodín de la «falsa humildad» para no dirigir tu vida hacia el destino que anhelabas? ¿Puedes pensar en alguien de tu círculo más cercano que esté aferrado a esta falsa humildad?

Seguro que te vienen momentos y experiencias de otras personas queridas a la cabeza, personas que han vivido en su propia piel dicha falsa humildad. Cuando esta entra en tu vida, tu motor se apaga porque estás con el freno a fondo todo el rato y, además, tu mente, que busca protegerte de los momentos más duros e incómodos, se las ingenia para generar peligros y miedos imaginarios que justifican tu inacción, tu parálisis.

¡Sigo siendo contundente contigo porque quiero que sepas que muchas veces el freno eres tú misma! Es decir, en muchas ocasiones, en realidad, la distancia entre lo que tanto deseas y conseguirlo, eres tú. Y te recuerdo que ese comportamiento también es fruto de lo sucedido durante años. La historia nos persigue y esta manera de actuar ha calado fuerte en nuestras vidas. Así que no te culpabilices ni te eches las manos a la cabeza. Al igual que la historia es la que es, el futuro está en nuestras manos y podemos darle una buena vuelta.

Te comparto la historia de Alicia porque sé que ahora mismo te identificas, con mayor o menor intensidad, con ella. ¿Cuántas veces has utilizado palabras en público para justificar tu inacción, para evitar el fracaso o para evitar exponerte y ser el centro de las miradas?

Piénsalo con calma, y te invito a que recuerdes momentos concretos en los que te encogiste, como en la película *Cariño, he encogido a los niños*, o bien te convertiste en una pequeña bacteria solo visible con un microscopio.

Recuerda: eres lo que crees que eres. Si le dices al mundo que «intentarás» algo, así será la realidad que estarás creando en tu entorno y así te

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

verá tu mundo, tu gente. Las palabras que tu boca pronuncia, y en las que tú crees, son las que crean el mundo en el que vives. Deja de culpar al universo, a tu tarotista, a tu amigo de la infancia, a tu familia o a tus compañeros de trabajo. Tú eres la escultora de tu vida y cada palabra que dices, con mayor o menor consciencia, esculpe tu vida y te acerca o aleja de las alegrías que quieres para ti.

¡Al loro! Quiero que a partir de ahora sepas identificar cuándo la falsa humildad se asoma por tu vida y qué vocabulario estás utilizando. Apúntalo en una libreta o en las notas de tu teléfono móvil.

Ser consciente de lo que te dices te ayudará a crear tu diccionario de la Real Grandeza de Tu Vida, uno con un lenguaje de empoderamiento y que incluye esas palabras que te pellizcan para pasar a la acción, para que actúes a pesar del miedo y para que disfrutes dándolo todo para abrazar los logros que consigues con tu empeño y esfuerzo.

**Del 1 (poco identificada) al 10 (muy identificada),
indica con un círculo cuán identificada te sientes
con esta piedra**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al leer esta piedra me he dado cuenta de... (escribe tu reflexión).

He pensado en «pequeñito» y me he hecho «pequeñita» muchas veces. Recuerdo una etapa profesional en la que percibí que mi director de departamento me veía como su competencia y, para poder sobrellevar la situación, llevé mi discreción a una invisibilidad frustrante y a un aburrimiento en el lugar de trabajo que me

estaba matando en vida. Decidí contratar los servicios de una *coach* para no convertirme en un fantasma en la oficina. Esta me hizo una pregunta clave: «Silvia, ¿quieres seguir haciéndote pequeñita o quieres pensar a lo grande y mostrar tu *power*?». La respuesta me ha llevado hasta lo que soy hoy, dueña de mi vida y fundadora de la mayor comunidad de pedirólogos y darólogos de habla hispana. ¡Increíble, pero cierto!

1.5. PENSAMIENTOS FELPUDO

Quédate con esta cifra: 60.000. Es una cifra gorda, asusta un poco, ¿verdad? Es el número de pensamientos que pasan por nuestro coco cada día.

No para de pensar ni un segundo, como ves. No nos da tregua. La mente está siempre en modo *on* y chutando mensajes de todo tipo. Lo bueno es que no eres la única con este ruido mental. Todos los humanos tenemos un mínimo de 60.000 pensamientos al día.

Decirte que gran parte de estos pensamientos, de tu mente-radio, son negativos, duros y lastran en muchas ocasiones tus ganas de avanzar, de crecer y de alcanzar lo que quieres. Son lo que yo he bautizado como «pensamientos felpudo» que te paralizan, te congelan, te encogen y te minusvaloran. Son pensamientos que te colocan a la altura del recogedor de la escoba y te machacan y machacan hasta impedirte y anularte por completo. ¡Te convierten en tu peor enemiga, *my girl!*

Me fastidia decirte que las mujeres tenemos una mayor predisposición y tendencia a mantener diálogos con nosotras mismas en un tono duro, hostil, perfeccionista y exigente. Son diálogos en los que te colocas a ti misma contra la pared con una crueldad y brutalidad de espanto para culparte, hacerte chiquita, despreciarte o airear tus debilidades y tus trapos más sucios. ¿Te suena?

Eres lo que tu mente imagina y cree. Eres lo que te dices. Eres lo que tu emisora mental emite para ti. Me pregunto por qué nos cuesta tanto dejar de sintonizar para abandonar esos pensamientos felpudo que nos persiguen y persisten. Esta es la pregunta del millón. ¿No sería más sencilla nuestra vida si nos echáramos más flores?

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

Lo que te dices y haces dibuja tu vida y tu realidad, y también define tu realidad con los demás. Si hay algo que deseas con todas tus fuerzas que no pase, ¡ni lo pienses! En cambio, si hay algo que quieres que entre en tu vida por la puerta principal, piénsalo, pídetelo y hazlo.

Gloria estaba en plena búsqueda de su trabajo ideal. Yo era su mentora, la ayudaba a preparar su currículum y a cerrar entrevistas con sus empleadores ideales. Lo primero que me llamó la atención de ella fue su especialidad. ¡Era «diseñadora del cuerpo humano»! La concreción manda y ayuda mucho a la hora de acertar en la diana y conseguir el trabajo deseado.

Sin embargo, la impaciencia, las ansias y la escasez era lo que más estaba presente en ese momento en Gloria. Su situación económica era complicada y se notaba que estaba apurada en su búsqueda de empleo. ¿Las prisas y la ansiedad son buenas compañeras para conseguir los objetivos? No, nunca. Así de claro te lo digo.

Le hice una pregunta directa: ¿Cómo te estás comunicando contigo misma durante este proceso de búsqueda de empleo? Sus respuestas fueron:

«Tengo prisa».

«Necesito ingresar dinero ya.»

«No conozco a nadie y voy perdida.»

«Me dicen que “no” todo el rato y me agoto.»

«Estoy desesperada.»

«No me queda más tiempo.»

Escasez, escasez y escasez. Gloria solo se refería a lo que no había conseguido. La palabra «NO» estaba tomando tanto protagonismo en su vida que todo lo que recibía del mundo exterior eran negativas. En otras palabras, la vocecilla interior de Gloria era el diablo, su tormento y su mayor pesadilla.

Gloria estaba en bucle, danzando con sus pensamientos más perversos y, peor aún, dominada por ellos. ¿Te sientes identificada con su historia? A veces no sabemos ni cómo salir del lío, por dónde empezar y nos agobiamos y bloqueamos. Gloria escribió en un papel todos y cada uno de sus pensamientos. Escribir ayuda mucho a ordenar las ideas que te acompañan, a tomar distancia emocional y a ganar objetividad.

¡Y, con el papel, llegó la magia! Gloria supo que su diálogo consigo misma era tóxico y la alejaba de sus objetivos. El mismo día que me compartía su

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

chungo-vocabulario, me dijo: «¡He encontrado mis “palabras vitamina”, un nuevo vocabulario que sustituirá cada uno de los monstruosos vocablos que me están boicoteando y dándome la lata durante tanto tiempo!».

Le dio una vuelta a la tortilla y *voilà* el resultado:

- Sustituir «tengo prisa» por «conseguiré todo lo que me proponga, tome el tiempo que tome».
- Sustituir «necesito ingresar dinero ya» por «quiero un trabajo rápido para pagar facturas y así concentrarme en la búsqueda de mi trabajo soñado con calma».
- Sustituir «no conozco a nadie y estoy perdida» por «pido ayuda a mis amigos y conocidos para tener un contacto directo con mis empleadores objetivo».
- Sustituir «me dicen que “no” todo el rato y me agoto» por «valgo mucho y sé que estoy más cerca de conseguir lo que quiero».
- Sustituir «estoy desesperada» por «estoy orgullosa de poner todo mi empeño y esfuerzo por conseguir lo que quiero, sin tirar la toalla ni lamentarme».
- Sustituir «no me queda más tiempo» por «cada día estoy más cerca de conseguirlo y celebro cada pequeño avance».

Cómo cambia tu vida cuando tus palabras hacia ti misma son de ánimo y fuerza. Esas palabras son las que te tienes que decir cuando te flaquean las fuerzas. Son palabras para persuadirte, para darte un chute de optimismo, para sentirte bonita y con un *power* imparable.

Por favor, deja de ser tu propia enemiga y sé tu mejor amiga, queriéndote con locura. Te harás un favor y le harás un favor al mundo. Ese amor propio, acompañado con lindas palabras y espacios de reflexión, van a convertir tu atormentador come cocos en una hermosa melodía para que crezcas y consigas tus objetivos. ¡Que suene la música!

**Del 1 (poco identificada) al 10 (muy identificada),
indica con un círculo cuán identificada te sientes
con esta piedra**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al leer esta piedra me he dado cuenta de... (escribe tu reflexión).

A los trece años, participé en un torneo regional de tenis que me permitiría optar, si quedaba entre las tres primeras, a la competición nacional. ¡Mi ilusión era bárbara! Siempre había quedado entre las tres primeras. Aquel día fue mi maldición. Gané todos los partidos, con cierta facilidad y disfrutándolos todos con buen tenis y deportividad. El gran día, en el que me jugaba la clasificación, los pensamientos felpudo me invadieron y me dominaron por completo. Solo pensar en ello me recuerda el dolor de barriga y tensión que sentí durante todo el partido. Me vine abajo por completo. En vez de luchar por cada punto, lo di por perdido. No supe remontar y mucho menos pelear como si se tratara de un nuevo partido. Perdí, lloré y me lamenté. Y, como en todo en la vida, aprendí. Supe que mi diálogo conmigo misma en la pista resultó mi castigo y mi perdición. Me estuve flagelando y fustigando en cada punto, sin parar, como si un martillo me estuviera picando en la mente. Mi mente oscura ganó el partido y yo lo perdí. Al siguiente año, gané la competición porque había pasado horas con mi entrenadora, trabajando mi coco para disfrutar y para ver como era yo quien manejaba el marcador con cada punto y pensamiento ganador. ¡Fuera pensamientos felpudo!

1.6. INVISIBLES Y MUDAS

¿Sabías que las mujeres preguntan menos que los hombres cuando asisten a una conferencia? No lo digo yo. Lo aseguran varios estudios: las mujeres preguntan sistemáticamente menos que los hombres en eventos abiertos. ¿¿Comorrr??

Esta misma y cruda realidad se reproduce en el trabajo. Las mujeres también hablan menos en la oficina, y te preguntarás por qué es así. ¡Ábróchate el cinturón, que vienen curvas! Las mujeres que preguntan en público son menos valoradas. ¡Maldita sea!

Los datos duelen más cuando los comparamos con los relativos a los hombres. Cuando ellos formulan sus preguntas en público, proyectan sensación de éxito, de logros. En cambio, las mujeres que se exponen en abierto suelen pagar el precio de la desaprobación.

En Estados Unidos, los hombres directivos que hablan más que las mujeres son consideradas un 10 por ciento más competentes que ellas. En cambio, las mujeres que hablan más son percibidas —tanto por ellos como por ellas— como un 14 por ciento menos competentes. ¡Me tiro de los pelos!

En otras palabras, para los hombres, hablar más es sinónimo de premio y, para las mujeres, un castigo. Ahora entenderás mejor por qué tantas mujeres prefieren callarse la boca, a pesar de los costes de hacerse el avestruz y silenciar su voz en foros públicos y profesionales.

Al callarnos, las mujeres nos invisibilizamos. Desaparecemos. Somos como el papel de cocina transparente. Nuestro talento se esfuma y es impalpable. Al no hablar, nadie nos escucha. Y si nadie nos escucha, nos convertimos en doñas nadie. *Hello?*

¡Tierra, trágame! Y el coste de callar es alto. Altísimo. Nuestros logros no los conoce ni Blas. Somos anónimas. Somos grandes desconocidas, fantasmas en la sala. Estamos presentes en cuerpo y alma allí donde nos encontremos a la vez que ausentes en reconocimiento y visibilidad.

Las consecuencias de este efecto fantasma son tremendas. En muchas ocasiones, somos ignoradas. Nadie nos invita a conferencias. Nadie nos propone redactar un artículo en prensa. Quedamos excluidas de redes y foros de expertos en el ámbito profesional y social.

Preferimos callar para evitar ser criticadas, tanto por hombres como por mujeres. Y las mujeres, entre nosotras, somos duras y nos valoramos peor. Entre iguales, nos convertimos en duras justicieras. ¡Bufff!

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

Para entender este comportamiento, hay que recordar los estereotipos que están presentes, que aún perduran, en nuestra sociedad y en nuestro día a día. Cuando pensamos en los hombres, tendemos a relacionarlos con el trabajo, el dinero y los éxitos. En cambio, tendemos a asociar a las mujeres con la familia y el cuidado de los hijos. En otras palabras, ellos generan riqueza siendo productivos y nosotras somos cuidadoras de nuestros núcleos familiares. Ellos son cazadores y nosotras granjeras.

Por este motivo, cuando una mujer decide mostrarse, alzar la voz y liderar, es sometida a un escrutinio despiadado. La examinamos sin piedad y la sometemos a los peores juicios para anular y cuestionar su valía. ¿Callar es la opción? Para muchas mujeres, sí. Callar es la manera de evitar pasar por ese calvario de menosprecio y minusvaloración. Muchas veces no nos damos ni cuenta de que nos estamos comportando como un jurado despreciativo hacia otras mujeres, gratuitamente.

¿Cuántas veces has querido levantar la mano y expresarte en público, y te han criticado hasta lastimarte? ¿Cuántas veces has optado por el silencio, por miedo a este juicio rápido y despreciable? ¿Cuántas veces has sido tú la que has menospreciado a mujeres que han hablado abiertamente? ¡Respira entre pregunta y pregunta, y reflexiona por un momento!

María es una alta ejecutiva a quien conocí en un evento internacional. Como es habitual, no había muchas mujeres entre los participantes y ella era la única conferenciante mujer. Al finalizar su charla, me acerqué a ella y le felicité por los mensajes que había compartido. No pude evitar preguntarle por qué era la única mujer *panelista*. Su respuesta fue categórica: «Seguramente soy de las pocas que se habrá postulado directamente. A mí nadie me ha venido a buscar. Supe de este evento y pensé que encajaba a la perfección. Ese mismo día contacté con el organizador y le dije que contara conmigo por mi trayectoria, por mis méritos y por lo mucho que tenía que compartir con la audiencia».

Touché! La moraleja está clara: «¡Si quieres que cuenten contigo, proponte!». Si te dicen que no, no pasa nada. Lo peor es caer en la invisibilidad y en la indiferencia. Es mejor recibir una respuesta, aunque sea negativa, que no provocar respuesta alguna por chapar la boca. De todas formas, lo que está emergiendo aquí es que las mujeres, sin caer en generalidades vagas, nos sentimos inseguras de nuestros logros y nos subestimamos, es una constante. De nuevo, la historia nos pesa y el síndrome de la impostora nos domina por

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

completo. En ocasiones pensamos que lo que somos y hacemos tiene menos importancia de la que en realidad tiene. Ponerle palabras al problema es ya un paso enorme para trabajar en él.

Al estar sometidas al juicio constante de las demás, hemos aprendido a «protegernos» retirándonos del tablero del ajedrez y dejando caer nuestra ficha. Nos resulta más fácil descartarnos, cuestionar nuestra valía y rebajar nuestros logros para justificar nuestra inacción, invisibilidad y nuestro propio estancamiento, la frustración y el continuo desengaño. ¡Huimos y evitamos postularnos para evitar ser rechazadas y recibir desaprobación!

«No duermo la noche anterior a las reuniones con la junta directiva.» Lucía lo tenía clarísimo. Para abrir la boca y decir lo que le daba la gana en aquellas reuniones, sin tomarse como algo personal lo que le dijeran, como un ataque a su autoestima, pasaba la noche anterior en vela, preparándose. ¡Una tía valiente, Lucía! Tenía clarísimo que ella importaba. Sentía una necesidad enorme de compartir sus ideas, a pesar de los desacuerdos y reproches que recibía. Su voz no callaba nunca, ni bajo el agua. Eso sí, Lucía aprendió a capear el temporal de recriminaciones y, para ello, tenía que traspasar. De esta manera, cada latigazo de sus compañeros le causaba menos desgaste, menos daños y, sobre todo, le permitía seguir con la mano alzada y la voz siempre activa. El silencio jamás fue su elección.

Lucía me reconoció que tuvo que soportar situaciones que preferiría no haber tenido que vivir. Y también me dijo, con una sonrisa de Walt Disney, que supo que lo que hacía tenía sentido cuando vio que sus compañeras de trabajo empezaron a imitarla. Su voz animó a otras mujeres a hablar. El efecto dominó fue imparable. Cuanto más hablaban, más se apoyaban entre ellas.

Si levantas la mano, tus iguales también lo harán. Si levantas la mano, tus hijas, tus nietas, tu madre, tus amigas y tus colegas del curro, se pondrán en pie. Cada gesto importa y aporta un pequeño cambio para lograr la muy deseada igualdad de género. Tú importas en este cambio y quiero que sientas que tu mano alzada genera una cascada de manos alzadas que solo espero que sea imparable. ¡Yo alzo la mano y la voz por ti!

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

Del 1 (poco identificada) al 10 (muy identificada), indica con un círculo cuán identificada te sientes con esta piedra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al leer esta piedra me he dado cuenta de... (escribe tu reflexión).

«No me da la gana», me dije a mí misma hace unos años. Ocupaba puestos de dirección en multinacionales y notaba que en las reuniones mi voz no se escuchaba. ¡Me sentía invisible, una doña nadie! Al principio, culpaba a los demás: «Con todo lo que podría aportar y no me prestan atención». Reconocí que mi peor enemiga era yo misma y tomé el mando. «No me da la gana», me dije en mi mente-radio. Aprendí a: Interrumpir con frases para aprovechar huecos entre intervenciones: «Me encanta lo que dices y quiero añadir...»; y también aprendí a aceptar el desacuerdo y a expresarlo con elegancia y contundencia: «Tu punto de vista es interesante. Mi opinión sobre este tema es...». Fue trabajoso a la par que gozoso aprender a darme voz. Los líderes tenemos opinión, y tan importante es tenerla como expresarla. ¡Habla alto, *baby!* Te escucho con ansia infinita.

1.7. NO SABER DECIR QUE NO

«No puedo, lo siento.» Bastan cuatro palabras para decir que no a una petición que llegue a tu vida. ¿Por qué nos costará tanto decirlo? Ahora que lees la frase, ves lo fácil que es. ¿Qué nos impide, sobre todo a las mujeres, decir que no?

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

Decir no resulta, en principio, complicado. Puede que te hayan educado para agrandar y complacer a los demás y, por tanto, cuando alguien te pide algo, sientes que has de entregarte, someterte y darlo todo. Hacer lo contrario, negándote a ayudar, quizá te genera culpa, te lastima o te aterra, por las consecuencias que esta negativa pueda acarrear.

Sin embargo, saber decir que no significa que eres asertiva. ¡Bienvenida sea la asertividad! Esta es tu capacidad de comunicarte y relacionarte con otras personas, respetándote a ti y a los demás. Estamos hablando de ponerte límites, de marcar líneas rojas que no atravesarás, para ser fiel a tus valores. La asertividad es siempre sabia porque te ayuda a ser dueña de tu vida, evitando las manipulaciones y los chantajes que te desvían de tu camino.

¿Qué difícil es encontrar el equilibrio entre lo que te piden y lo que das! Ahí está el tema. Ser una buena equilibrista será tu alimento para evitar los extremos. Ni quieres caer en la pasividad, la inacción y la obediencia, ni tampoco quieres convertirte en una sargento, guiada por la agresividad y la obligación. Si algo he aprendido en esta vida es que los extremos hay que evitarlos, conviene huir de ellos como de la peste.

Además, ser asertiva te ayudará a sacar pecho, a mostrarte segura ante el mundo y, sobre todo, a expresar lo que quieres y lo que no quieres en tu vida. Podrás hacerlo, con las palabras adecuadas, la sonrisa en la boca y una rotundidad y tozudez que te permitirá ser fiel a ti misma y firme con tus decisiones. En otras palabras, siendo asertiva dirás que no mirando a los ojos al otro, siendo honesta, transparente y directa, sin rodeos y sin titubear.

¿Cuántas veces has dicho que no y después te han chantajeado emocionalmente para que cambiaras de opinión? Cuando dices que no te estás poniendo en el centro de tus decisiones y estás siendo tú la que elige, teniendo en cuenta a las otras personas. Tú decides con libertad. Decides porque respetas lo que piensas y también eres consciente de que tu decisión no va a dañar, ofender o perjudicar a nadie.

Tras veinte años de matrimonio, Sandra lo tenía claro: no quería seguir yendo cada domingo a comer a casa de sus suegros. Sus valores principales eran la autonomía, la libertad y la espontaneidad. Estaba viviendo como una imposición el tener que comer cada domingo, sí o sí, con sus suegros, como una obligación de la que quería huir.

Aquella recurrente cita familiar, además, se había convertido en un derecho adquirido para su marido y sus suegros, y negarse al compromiso

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

a aquellas alturas era complicado de narices. Sandra nadaba en un mar de dudas. No sabía si seguir sometida a aquella pesada obligación por no enfrentarse a sus suegros y su marido, o bien guiarse por su instinto y sus valores y respetarse al cien por cien.

Sandra estuvo tentada a soltar su decisión de forma precipitada, con impulsividad, y se frenó. Prefirió meditarla bien, prepararse para el día que tuviera que decirlo y, sobre todo, asegurarse de que lo hacía respetándose a sí misma y, a la vez, respetando a sus suegros, a quienes apreciaba.

Salimos las dos de paseo para ponernos al día y Sandra me comentó su decisión. La felicité por su valentía, por la pausa y templanza, y por haberse tomado un tiempo para saber cómo quería proceder. Le pregunté: «¿Cuándo darás el paso de decir que no a las comidas de cada domingo?». Sandra me miró a los ojos con una suave sonrisa en sus labios, y me dijo: «Mañana, domingo, es el día».

«A partir de ahora vendré solo algunos domingos a comer con vosotros, los que me apetezcan. Quiero sentirme libre de decidir y no tener ataduras. Si (mi marido) quiere venir, él decide. Me gustará veros cuando llegue cada ocasión.» Aquellas fueron las palabras de Sandra.

Y no fueron solo palabras. Cuando llegaba el domingo, su marido le insistía: «Cariño, ¿vienes hoy a la comida con mis padres?». «No, gracias por ofrecérmelo. Te avisaré cuando quiera ir para que tu madre prepare su delicioso cocido», replicaba Sandra.

Ser asertiva pide que seas tozuda con lo que quieres, que lo digas tantas veces como haga falta, sin dar tu brazo a torcer ni tirar la toalla cuando la presión o la insistencia llamen a tu puerta para que cambies de decisión.

Quando eres asertiva, estás diciendo que no a lo que no quieres en tu vida y, sobre todo, estás diciendo que sí a muchas otras cosas buenas que eliges. Primero, estás siendo contundente y rotunda con tus decisiones, sin caer en manipulaciones ni amenazas. Segundo, sabes que tus decisiones pueden generar desacuerdo y discusión y, a pesar de ello, sigues manteniéndote firme en una decisión basada en el respeto hacia ti misma y a los demás, sin lastrar ni sacrificarte. Y tercero, sabes que negarte es algo positivo, que te permite ser tú misma y sentirte capitana de tu barco, plantando cara a tus miedos.

Di que no y punto, sin enredarte en cutres justificaciones. No es no. Cuanto más te enredas, más te atrapa de nuevo la inseguridad y más

LAS 7 PIEDRAS QUE TE IMPIDEN PEDIR

expuesta estás a que te tergiversen y manipulen. Decir que no es un derecho universal que te pertenece y que te corresponde ejercer. Nadie lo va a hacer por ti. Eres tú quien lo ha de activar y poner en práctica. Tú eres responsable de lo que decides y de lo que pides.

Y, lee esto con detenimiento, no eres responsable de los demás. Cada uno es responsable de sí mismo. Que alguien te pida algo no significa que tengas que aceptar sin más para evitar darle un disgusto. Pregúntate, entonces: ¿esa persona se está aprovechando de mí? ¿Podría hacer ella misma lo que me pide, y sería una manera de permitir que crezca? No responsabilizarte es también una maravillosa manera para que los demás, cada uno a su manera, tomen el timón de su vida, sin depender de ti ni generar ataduras contigo que te acabarían corrompiendo y agotando.

Decir que no es decir SÍ, en mayúsculas. Practica decir que no y verás como tu vida se llena con la paleta de colores que tú eliges. Ser asertiva es elegir y, al hacerlo, la vida que quieres te elige a ti en respuesta.

Del 1 (poco identificada) al 10 (muy identificada), indica con un círculo cuán identificada te sientes con esta piedra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al leer esta piedra me he dado cuenta de... (escribe tu reflexión).

En mi familia se me considera alguien fuerte, que todo lo resuelve y que encara los problemas con valentía. Todo es verdad, con matices. Soy fuerte porque soy débil, sensible y humana. Cada vez que tenía que resolver un marrón familiar sentía que me agotaba, que me

DE DARLO TODO A PEDIR LO QUE TE DÉ LA GANA

pasaba una factura de muy alto coste. Además, se estaba convirtiendo en una obligación. Era como si hubiera firmado un contrato que no podía incumplir. Hasta que llegó el gran día y me dije: «Hasta aquí. Los problemas de la familia no son solo míos y no voy a seguir resolviéndolos sola. Me está costando la salud y me está chupando toda la energía que tengo». Dejé de responsabilizarme, de llevar sola el peso sobre mis espaldas. La mochila se fue vaciando de responsabilidades y otros las asumieron. Alguna persona se enfadó conmigo o me recriminó haber dado negativas. Y lo celebré. Decir «no» puede generar reacciones de todo tipo. Me preparé para recibir la desagradable tormenta de reproches y recriminaciones. Me costó dar el paso y, cuando lo di, habiéndolo preparado con esmero, me sentí viva, jefa de mi vida y, sobre todo, leal a mi esencia.