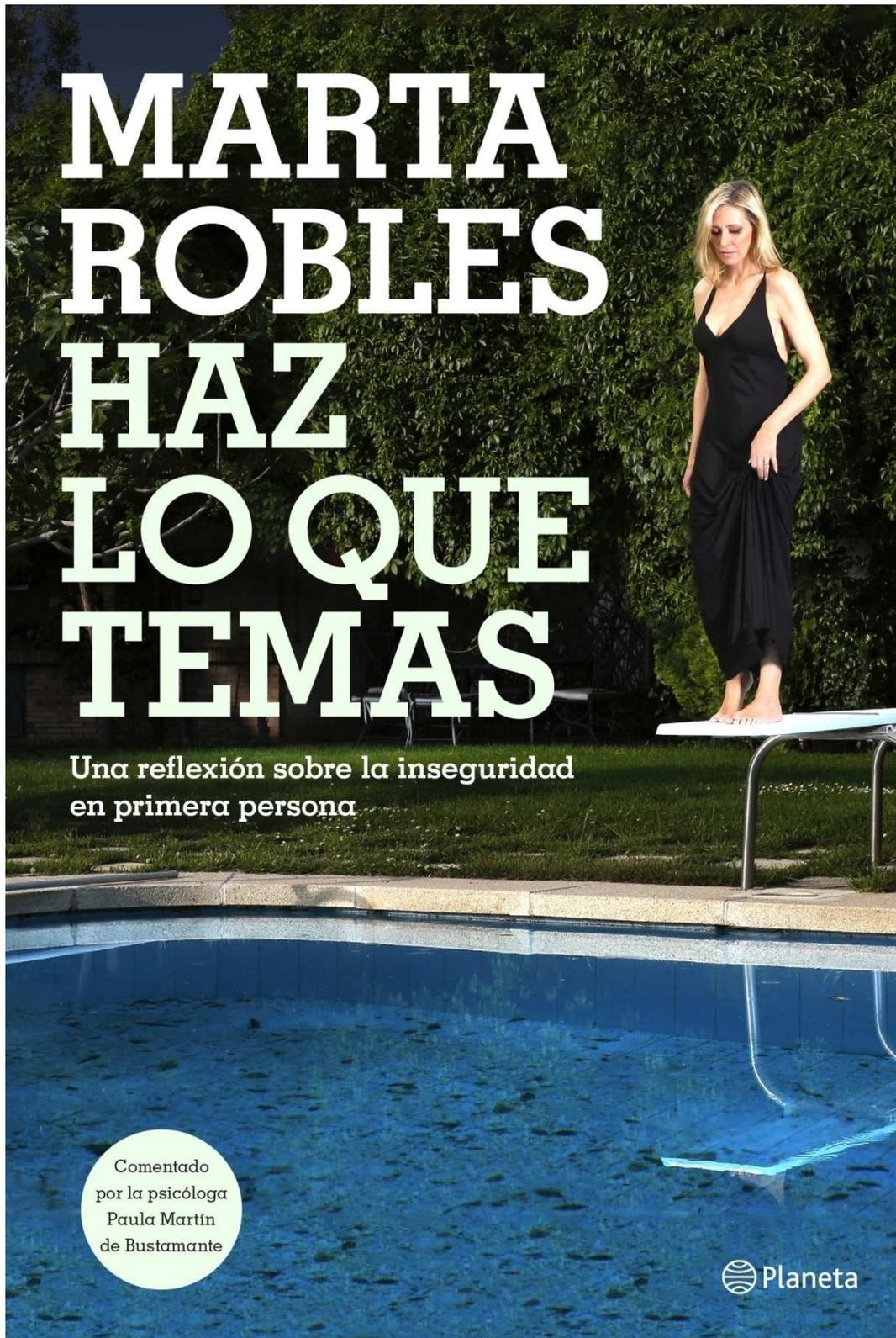


Editorial Planeta 



MARTA ROBLES HAZ LO QUE TEMAS

Una reflexión sobre la inseguridad
en primera persona

Comentado
por la psicóloga
Paula Martín
de Bustamante

 Planeta

A la venta el 6 de octubre de 2016

Nº de páginas: 240 – PVP: 17,90 €

www.planetadelibros.com

comunicacioneditorialplaneta@planeta.es

MARTA ROBLES



© Gabriela Tarascón

Marta Robles (1963). Cuenta con una dilatada trayectoria profesional en numerosos medios de comunicación. Desde que comenzara en la revista *Tiempo* nunca ha dejado de colaborar en prensa, tanto en revistas como *Panorama*, *Man*, *Woman*, *Elle*, *Wapa*, *XL Semanal* o el *Magazine de la Vanguardia*, como en periódicos como *La Gaceta de Salamanca* o *La Razón*. Además ha pasado por todas las televisiones generalistas: Canal 10, TVE (coordinadora, guionista y presentadora del *Magazine de Castilla La Mancha* y colaboradora de *Esta es mi historia*), Tele 5 (presentadora y redactora de informativos) y en Antena 3 (*Hermida y cía.*, *Las Tertulias de Hermida*, *A toda página*, *Contraportada* y *Las noticias de las nueve*). En Telemadrid también condujo los informativos del fin de semana, trabajó como presentadora y redactora en el programa de entrevistas *El ruedo* y ha dirigido y presentado diversos magazines y programas culturales como *A todo Madrid*, *Verano en el Escorial*, *Gran Vía de Madrid*, *Madrid a la última* y *Ahora Marta*.

En radio ha trabajado en Radio Intercontinental, Cadena Ser y Onda Cero como directora y presentadora de varios programas (*Caliente y Frío* en Radio Intercontinental. *El Serial*, *Si amanece nos vamos*, *A vivir que son dos días* en Cadena SER y *A toda radio* en Onda Cero) y ha colaborado como contertulia de actualidad en La COPE, Punto Radio y ES. RADIO.

En la actualidad dirige y presenta *Entre comillas*, en EFE Radio, colabora en TVE *Amigas y conocidas*, escribe en *La Razón*, *La Gaceta de Salamanca* y *Objetivo Bienestar*.

Marta Robles es autora de doce libros, seis de no ficción: *El mundo en mis manos* (Grijalbo Mondadori), *La dama del PSOE* (Destino), *Los elegidos de la fortuna* (Planeta), *El Catálogo del Parque Oceanográfico de Valencia* (Edición del Parque), *Madrid me Marta* (Planeta), *Usted primero* (Espasa) y *Haz lo que temas* (Planeta) ; y cinco de ficción: *Las once caras de María Lisboa* (Planeta), *Diario de una cuarentona embarazada* (Planeta), *Don Juan* (Colectivo 451 Editores) y *Luisa y los espejos*, Premio Fernando Lara de Novela 2014, y *Obscena* (Colectivo. Al revés).

Entre los numerosos premios cosechados a lo largo de su carrera hay que destacar, además de la **antena de plata** por *Si amanece nos vamos* en 1993, el **TP de oro** por *A toda página* en 1995, la **antena de oro** en 2000 por *A toda radio* y **antena de plata** en 2005 por *Madrid a la última*. Ganó además el **premio PR Noticias** a la periodista más querida en 2005 o el **premio especial De la Asociación de Comunicación y Relaciones Públicas de Madrid** en 2006, así como la **antena de oro extraordinaria** en 2010 y el **premio Fernando Lara de novela** 2013.

Completa sus actividades profesionales con conferencias, moderación de mesas, presentaciones, coloquios e incluso alguna incursión del mundo de la publicidad donde la hemos visto colaborando en campañas para Danone y Oil of Olay, entre otras.

HAZ LO QUE TEMAS

Una reflexión sobre la inseguridad en primera persona

Marta Robles recorre las principales inseguridades que han marcado su vida, reflexiona sobre los problemas de autoestima y nos brinda soluciones para superarlos.

Un testimonio original y, a veces, divertido, porque el primer paso para superarlos es hacerlo con humor.

La periodista cuenta con la ayuda de la psicóloga Paula Martín de Bustamante, que aportará la parte teórica y ofrecerá desde ella, fáciles consejos para superar la inseguridad y reforzar la autoestima.

Todos sentimos inseguridades, las hay de muchas clases, de diferentes procedencias o fruto de educaciones distintas, como las personas. Nos acompañan, marcan nuestras vidas y tenemos que aprender a vivir con ellas. ¿Pero qué es la inseguridad? Como bien define la autora “la inseguridad personal es la falta de certeza respecto a nuestras propias capacidades. (...) Y es miedo. Miedo a no estar a la altura de las circunstancias y de los otros”.

La autora se quita las máscaras en las que se ha protegido de sus temores y que han servido de maquillaje para sus inseguridades. Confidencias nunca antes reveladas “que emergieron a la superficie y se hicieron visibles en una conferencia, con la única intención de tratar de contribuir a que muchas de las personas que la escuchaban atentamente (...) pudieran revisar sus propios miedos y se atrevieran a enfrentarlos”, explica Marta Robles. La emoción de esas miradas acusadas, los testimonios de superación tras la charla y la inspiración plantada en los asistentes, construyeron una maravillosa experiencia que continua en este libro.

En esta obra, Marta Robles, una mujer triunfadora de reconocido éxito profesional y querida por el público, confiesa las inseguridades que han marcado su vida y cómo ha logrado superarlas. Se trata de un libro basado en su propia experiencia, con el que pretende ayudar al lector al compartir sus indecisiones y vencer esos cánones que las alimentan. Para ello la afamada periodista contará con la ayuda de la psicóloga Paula Martín de Bustamante, que aportará la parte teórica y que a través de fáciles consejos asistirá al lector para superar sus inseguridades y reforzar su autoestima.

Marta Robles es uno de los rostros más conocidos de los medios de comunicación españoles, goza de una dilatada carrera profesional, tanto en prensa escrita como en radio y televisión. Ha colaborado en revistas como *Elle Man*, *Woman*, o *XL Semanal*, en canales de televisión como Antena 3, Telemadrid y Tele 5, donde condujo los informativos y otros programas, y en radios como la Cadena Ser y Onda Cero donde dirigió diversos espacios. En la actualidad compagina su trabajo en el periódico *La Razón* y en la Gaceta de Salamanca, con la dirección y presentación del programa de radio *Entre Comillas*, de la Agencia EFE. También son destacadas sus colaboraciones en el programa de TVE *Amigas y Conocidas*, así como en el de Canal Sur *¿Y usted qué opina?* o en la revista *Objetivo Bienestar entre otras*; así como sus conferencias o participaciones en mesas redondas, presentaciones etc.

El prestigio profesional de Marta Robles es indiscutible. Su carisma, la capacidad transmitir seguridad y de seducir a la cámara, contrastan con las inseguridades que admite tener y que disecciona a lo largo de este libro. La autora hace un recorrido por los diferentes tipos de inseguridades existentes; físicas, intelectuales, sociales, celos, odios o envidias. Todas ellas condicionan nuestro comportamiento y nos hacen vivir presos de miedos y reproches hacia nuestra persona. Por ello *Haz lo que temas*, más que el título de la obra es un mantra que debemos recordar en los momentos en los que nos alejamos de nuestra zona de confort. Debemos superar los obstáculos que nos impiden vivir en plenitud, para desarrollar una actitud ante la vida que nos lleve a disfrutarla al máximo.

A lo largo de los catorce capítulos que componen el libro, Marta Robles recorre las principales inseguridades que han marcado su vida, reflexiona sobre los problemas de autoestima y nos brinda soluciones para superarlos. Ofrece además un testimonio original, a veces divertido, que hará soltar al lector alguna carcajada entre complejo y complejo. Porque el primer paso para superarlos es hacerlo con humor..., aunque, a veces, también se encoja el corazón.

SINOPSIS

«Llevo toda la vida ocultando mi inseguridad. Y no debo hacerlo mal del todo, porque tengo que jurar sobre la Biblia que soy insegura para que me crean. Sucede, por el contrario, que la mayor parte de la gente que me conoce, de cerca o de lejos, piensa que soy extremadamente segura. Tanto que en algunas ocasiones sienten admiración y en otras, cierto rechazo.

Lo cierto es que, la mía, es una seguridad impostada y que se sostiene sobre endebles palillos fácilmente derrumbables. O mejor dicho, que se sostuvo sobre tales palillos durante muchos años. Ahora, pasada la barrera de los cincuenta, aceptada la edad y las decepciones de la vida, es, curiosamente, cuando más segura de mí misma me encuentro. Y no tanto por mis méritos, respecto a los que sigo sintiéndome tan temerosa y dubitativa como en la adolescencia, sino por la familia que he construido, que me parapeta de un mundo a veces más inhóspito de lo que mi vulnerabilidad podría soportar. Mi familia, mi contra familia (o familia política) y mi post familia (o familia adyacente o reconstruida), con quienes la relación no siempre ha sido fácil, por mí, por ellos, o por todos, me ha proporcionado una especie de armadura virtual para defenderme de ataques reales o imaginarios. Ellos y también mis grandes amigos, pese al tiempo o los problemas. Incluso el saber que hubo otros que parecieron amigos durante muchos años, pero que en realidad jamás lo fueron, han conseguido apaciguar bastante mis miedos. Los mismos que tantas veces a lo largo de mi vida me inmovilizaron. O me hicieron atacar a mí. O me condujeron a infinidad de decisiones equivocadas. O me convencieron de que no podía hacer esto o aquello porque era incapaz, o simplemente porque no podía superarlos. Ellos y mi admirado Ralph Waldo Emerson, me persuadieron para que hiciera de la máxima del filósofo americano mi lema personal: “Haz siempre lo que temas hacer”. Aunque yo le añadí esta coletilla: “Hazlo, pero sin hacer daño a los demás”. »

¿Quiénes son las personas proclives a la inseguridad?

Suele ser habitual que las experiencias de la vida construyan el carácter de las personas, posteriormente se desarrolla y se extiende de una manera o de otra, dependiendo de sus

propias características. La falta de apoyo y de halagos, tanto en la infancia como en la adolescencia, puede ser un detonante de la inseguridad en la vida adulta. Por su parte la sobreprotección del infante también afectará radicalmente en la formación del mismo, creando niños temerosos e incapaces. También encontramos el caso extremo de la descalificación o en insulto que mellaran en la autoestima de esa personalidad aún por construir. “La seguridad personal y la autoestima, que se construyen día a día a través de pequeños gestos, se pueden borrar en un segundo con un insulto convertido en daga envenenada. Los desprecios constantes dejan una huella que difícilmente se puede reparar”, afirma Marta Robles.

Las causas de la inseguridad pueden ser infinitas, pero fundamentalmente se ramifican en dos: las derivadas de la **falta de protección** y las derivadas del **exceso de protección**. La autora recuerda como hace años al llevar a uno de sus hijos a la guardería, presencié una significativa conversación entre la pedagoga y una de las madres. La primera insistía que el hijo de ésta, de tres años de edad, debía aprender a masticar para poder comer la comida proporcionada por la guardería sin miedo al ahogamiento. La madre se justificaba en la edad del pequeño y en que con el tiempo aprendería. Pero la realidad es que cada vez es más común que la sobreprotección que los padres ejercen sobre sus hijos les impida un aprendizaje normal. Lo que crea niños indefensos, asustadizos y futuros indecisos.

“El amor es una cosa muy rara y muy valiosa”, declara la autora, por ello debemos usarlo bien, y en su justa medida. De nada le valdrá al niño que sus padres le quieran más que a su vida, si eso implica que no le permiten aprender a caminar por miedo a las caídas. Marta Robles sabe perfectamente lo que es tener una madre sobreprotectora y lo que esto conlleva, por eso ahora que ella es madre se esfuerza por alimentar la autoestima de sus hijos. En el caso de la autora el exceso de protección implicó llegar a los doce años y no saber montar en bicicleta, hasta el día en el que los amigos lo descubrieron y las caídas no dolieron tanto como lo hizo el orgullo. Según relata, “yo aprendí a montar en bicicleta tarde y mal. Por mis propios medios y pasado el tiempo reglamentario. Nunca he conseguido que las dos ruedas sean la prolongación de mis pies como, le ocurre a tanta gente de mi entorno, de mi generación y de mi vida, para quienes la bicicleta supuso —y supone— una enorme libertad. Y aunque parezca una tontería, para mí no saber montar bien en bicicleta siempre fue una especie de estigma. Mi madre, con todo su amor, me protegió tanto, que quiso evitarme las caídas que luego, inevitablemente, fueron más dolorosas”.

Cuando esto sucede en la infancia, donde las emociones se prenden al recuerdo como los tatuajes a la piel, habrá que poner doble de esfuerzo en arreglarlo posteriormente; especialmente para no mermar la capacidad de la persona en cuestión en el futuro, explica la autora.

Una de las características de las personalidades inseguras, describe Robles, es la dificultad a la hora de tomar decisiones. Estas personas buscan siempre la aprobación de los demás para reafirmarse, y su felicidad y bienestar dependen de ser aceptados. Viven con la duda constante de si la elección tomada es la correcta, y de si lo que han dicho o hecho es lo acertado. Esa incertidumbre puede ocasionar la paralización o la huida de proyectos personales o laborales por miedo al fracaso. Para compensar los obstáculos que se encuentran, recurren a una serie de tácticas que se ponen en marcha de manera inconsciente. Por ello es posible que este tipo de personas se presenten como personas excesivamente seguras, arrogantes, orgullosas o soberbias. Se trata de actitudes escudo que ocultan los verdaderos sentimientos de inseguridad, miedo y desconfianza, ya que actuando de manera fría, agresiva o incluso violenta, desvían el foco de atención de sus inseguridades.

El temor a sentirse herido o humillado nace en su núcleo familiar y es en ese mismo momento cuando empieza a compararse con las personas que tiene a su alrededor, a sentirse inferior a ellas y a buscar desesperadamente su aprobación.

Tipos de inseguridades

En primer lugar encontramos las **inseguridades físicas**, que Marta Robles expresa en primera persona. De niña era, larga y desgarbada, con brazos interminables y pies enormes que la llenaban de complejos frente a la perfección de la imagen de su hermana cinco años mayor. “Me harté de contar las comparaciones que bisbiseaban en la familia disimuladamente tantas veces. Otras, simplemente, las narraban en voz alta delante de mí, como si fuera de madera y no me enterase de nada. Cuando tras cumplir esa edad puente de los doce años dejé de ser patito feo para convertirme en cisne, las cicatrices ya habían hecho mella en mí. Y no solo no conseguí disfrutar de la repentina belleza, sino que casi la interpretaba como un nuevo castigo, después de haberme acostumbrado a vivir sin ella”.

La autora achaca muchas de las huellas de sus inseguridades a la constante negación de sus capacidades por parte de su padre. Con el paso de los años la situación se agravó llegando al enfrentamiento personal, ya que ella no logró perdonar su falta de apoyo, ni las innumerables bromas sobre su físico en su niñez.

Ante este tipo de inseguridades la receta es recordar que la belleza está en los ojos que miran. Debemos combatir esa dictadura de la estética que pretende arrebatarlo lo que nos hace únicos, nuestra esencia. Numerosas personalidades se han hecho hueco en la gran pantalla con cánones de belleza que desafían a los hegemónicos, como Barbara Streisand, Adrien Brody o Uma Thurman. Además dichos cánones se fijan en cada tiempo por lo que el atractivo de las personas no reside tanto en alcanzar proporciones perfectas, como en tener algo que contar, algo especial que los haga únicos. En una sociedad que quiere todo idéntico, carente de interés, la belleza se encuentra en la diferencia y en los ojos que miran. Como bien afirma la autora “puestos a defender una curva, que sea la de la sonrisa”.

Las **inseguridades intelectuales**, también están fuertemente arraigadas en la educación recibida en la infancia. Y son incluso más difíciles de superar, ya que cada vez que uno se cultiva y más aprende, percibe, como decía Sócrates, que “sólo sé que no sé nada”. Esa realidad, que para los seguros solo supone un acicate para alcanzar más conocimiento, para los inseguros implica un motivo más para sentirse inferior respecto a los demás, porque creen, aunque no necesariamente sea cierto, que ellos saben más. En este grupo se concentran gran cantidad de mujeres que además de batallar contra la falta de oportunidades tienen que hacerlo para vencer tópicos absurdos como el de la belleza no es compatible con la inteligencia.

Este grupo de inseguridades resulta uno de los más difíciles de vencer. Marta Robles recuerda como con apenas veintiséis años tuvo que entrevistar para Telemadrid a Gary Kasparov, campeón de ajedrez y una de las personas más inteligentes del planeta. Los sudores fríos preparando la entrevista, los miedos que la abordaron, la continua vocecilla en la cabeza preguntando ¿seré capaz? Fueron sustituidos por satisfacción una vez comenzada la conversación, la autora aún conserva un recorte de prensa del diario ABC que reza; “*Partida de ajedrez en el Escorial: Marta Robles contra Gary Kasparov*”. ¿Quién ganó?

Como relata la autora, la exigencia social que se hace a las mujeres de afrontar un día a día de ritmo vertiginoso, con una sonrisa en los labios y perfectamente maquilladas, puede

causar estragos en su autoestima. Básicamente porque no es posible, se necesitarían varios clones de ellas mismas o días de cuarenta y ocho horas. La nueva categoría de *superwoman* constantemente examinada puede reproducir más inseguridades tanto físicas como intelectuales, porque es imposible llegar a todo.

Existen también un tipo de **inseguridades socioeconómicas** que tienen que ver con la clase social a la que se pertenece. Marta Robles insiste en que debemos conocer bien los códigos no escritos que regulan los diferentes grupos humanos que habitan el planeta. Los políticos, actores, jubilados, o incluso skaters, todos poseen el suyo, y la pertenencia a un determinado grupo implica aceptar una serie de condiciones como son el lenguaje o a gestualidad. Si no se conocen esos códigos se está fuera de esos grupos y eso implica la inseguridad que supone sentirse al margen.

Hemos distinguir entre ser de una determinada clase social, que es el estrato o el grupo al que se pertenece por compartir una serie de características sociales o económicas y el concepto de tener clase. Esta última acepción es definida por Marta Robles como “como grandeza de alma y de comportamiento” y es independiente a cualquier capa social. Está relacionada con la elegancia “que no es otra cosa (...) que no hacer daño a los demás”.

Entre las inseguridades más extendidas en este grupo encontramos *el complejo de clase* es que provoca tirrias porque sitúa a las personas en distintos planos haciendo que unas se sientan por encima o por debajo de las otras. Según explica la autora “la inseguridad por complejo de clase suele ir más de abajo arriba. Es decir, aquellas personas que pertenecen a estratos sociales más bajos suelen sentirse más inseguros con las personas de estratos sociales más altos y reaccionan a la defensiva”. Por su parte “las personas pertenecientes a estratos sociales más altos muestran su inseguridad con los más bajos en forma de desprecio”.

Los celos, la envidia y otros monstruos

Los celos merecen un apartado especial dentro de las inseguridades, ya que pueden ser peligrosos. Los hombres y las mujeres tienen diferentes maneras de hacer frente a una situación de celos. En el caso de ellos, son más propensos a tener reacciones explosivas y violentas, llegando incluso al maltrato. Sin embargo las mujeres son más proclives a experimentar síntomas depresivos y de culpa.

Pero ¿el inseguro nace o se hace? Según la autora un poquito de los dos. Ella se reconoce celosa patológica curada y en total acuerdo con la cita de Stendhal que afirma que “el enamorado celoso soporta mejor la enfermedad de su amante que su libertad”. La receta para remediarlos no es otra que confianza en la pareja, y lo que es aún más importante: autoconfianza. Esto lo lograremos desde el equilibrio, la paz interior y aplacando la inseguridad. En la sabiduría popular está la clave y la frase “si lo quieres tuyo déjalo libre”, en este caso no puede ser más acertada.

Como expone Marta Robles; “siempre que se habla de celos, parece que se habla de amor; pero lo cierto es que los celos pueden aparecer en cualquier relación: Entre padres e hijos y entre hermanos, en relaciones de amistad o en las profesionales”.

En contra de lo que muchos puedan pensar, los celos no son una forma de envidia, sino que son la manifestación del miedo a perder un objeto o una relación, ya sea amorosa o de amistad. Se trata de una emoción muy común y una de las que mayor inquietud generan, ya

pone en marcha una serie de respuestas cognitivas, emocionales y conductuales. Los celos son una emoción muy compleja y negativa, por ello la autora nos recuerda que “ni las parejas, ni los hijos, ni los amigos pertenecen a nadie”. “La realidad es que a mí siempre me ha gustado que mis amigos se relacionen entre sí, pero cuántas veces, Dios mío, cuántas, he pensado que mi amigo del alma me quería menos de lo que yo le quería a él... Y cuántas, también, por qué no admitirlo, que me «abandonaba» por otro, por algún amigo o amiga nuevos. Los amigos de verdad están ahí independientemente de cuántos amigos haya en su agenda. Y ni lo son más, ni son mejores porque se les atosigue. Y eso es algo que hacen/hacemos mucho los celosos/inseguros. Y a la amistad no le viene nada bien”, afirma.

Por su parte la envidia es una de las emociones que más malestar e incomodidad causan, ya que depende de otras personas. La autora explica como la frustración por no conseguir los objetivos establecidos, y comprobar que los demás los van alcanzando, genera sentimientos de insatisfacción personal difíciles de sobrellevar. La envidia se define como el deseo de poseer algo que tiene otra persona y de lo que uno carece. No es de extrañar que filósofos de todos los tiempos hayan hablado de ella y la hayan tildado de ser el peor de los sentimientos. Marta Robles rescata una de las frases más célebres de Schopenhauer sobre el tema; “la envidia en los hombres muestra cuán desdichados se sienten, y su constante atención a lo que hacen o dejan de hacer los demás, muestra cuánto se aburren”.

La inseguridad y la falta de autoestima

“Mi sentido del ridículo, les explico, es un tanto peculiar. Yo, como los actores, puedo enfrentarme a una cámara de televisión o a un programa para entrevistar a quien haga falta, presentar un congreso, moderar una mesa o hacer un anuncio; pero lo de sentarme a opinar en una tertulia no saben lo que me ha costado. Lo mismo da que me conozca el asunto al dedillo, que en conversaciones privadas goce de un extenso vocabulario fruto de las lecturas de toda la vida o que incluso tenga capacidad para argumentar. Diga lo que diga siempre pienso que tal vez no lo dije como lo debería decir.(...) Yo dudo y mucho, sepa lo que sepa u opine lo que opine. Y esto, perdonen la jactancia, no me parece mal del todo. Ahí hasta diría que la inseguridad me presta un servicio porque me obliga a reflexionar sobre casi todo una y mil veces”, se confiesa Robles.

Es preciso señalar la diferencia entre estos dos entes. La inseguridad es la causa del miedo y la baja autoestima, su consecuencia directa. El miedo conduce a la indecisión e incluso a la inmovilidad, y hace desaparecer la autoestima.

Se puede producir por varias razones que son resumidas en dos puntos fundamentales. La primera, es que los inseguros se **comparan constantemente con los demás** y se auto sitúan en un lugar inferior a ellos. Para ello la fórmula de la autora es tratar de dejar de compararse. Aprender que siempre hay alguien mejor y peor y a que cada uno tiene algo distinto al resto que merece la pena. La segunda poderosa razón es **no saber decir que no**, ya que piensan que si lo hacen dejarán de quererlos. Una vez que llevan a cabo ese primer no, habrán dado un paso de gigante para recuperar la autoestima que se perdió o que jamás se tuvo.

Para recuperar, fortalecer o desarrollar la autoestima la autora afirma que “la mejor manera de empezar a quererse es la de saber que no se puede querer a los demás si uno no se quiere a sí mismo. Los creyentes lo tienen fácil, en los diez mandamientos está la orden: «Ama a tu prójimo como a ti mismo»... Y si no te amas, habría que añadir, es difícil que ames a los demás”. Pequeñas dosis de autoconfianza producen una enorme satisfacción. Y como si se tratara de un músculo hay que ejercitarlo para verlo definido y en pleno funcionamiento.

La autora nos regala un consejo de experta en inseguridades y falta de autoestima; “de vez en cuando es bueno repetir, casi como un mantra, aquello que se ha logrado y de lo que uno se siente satisfecho. No se sube a la cabeza. Claro que no. A nosotros no. Alguna cosa buena tiene la inseguridad”. Además destaca la importancia de sentirse bien físicamente, a través una alimentación sana, un poco de ejercicio adecuado a cada edad y metabolismo, y alimento espiritual que al igual que ella se puede encontrar en la lectura, el cine, o la música.

Cómo superar la inseguridad (o convivir con ella y no sufrir)

La inseguridad se puede sobrellevar de diversas maneras, la más habitual es llevar esa máscara que solo enseñe de nosotros mismos aquello que pensamos que podemos mostrar sin sentirnos vulnerables a los ataques de los demás.

Marta Robles cree en esa defensa inevitable contra el mundo, que aunque no siempre es buena, en ocasiones tiene excelentes resultados. Ella se refugiaba tras unos tacones de diez centímetros que sumados a su 1,73 de estatura hacían que se sintiera mejor mirando el mundo desde arriba. Especialmente en esas primeras entrevistas de trabajo que tanto la atemorizaban. Cada persona debe encontrar que es lo que le hace sentirse especialmente segura, caminar más derecha y pisar con mayor firmeza. ¿Qué hacer para superar la inseguridad o para convivir con ella y no sufrir en el intento? Muy fácil... **aceptación personal**. La autora recuerda a lo largo de la obra, la importancia de admitirse, de quererse y de valorarse. Debemos aprender a pensar en positivo para poder sobrellevar la inseguridad de la mejor manera posible.

Para iniciar el camino de la autoconfianza Marta Robles nos invita a identificar las fuentes de nuestra inseguridad, reconocerlas incluso en voz alta sin avergonzarse de ellas, como hace ella en este libro, ya que no somos culpables en absoluto de haberlas padecido. No debemos dejar que nuestra mente nos torture pensando que otros lo hicieron mejor y que no disponemos de las capacidades suficientes para el éxito. “Poner el alma entera en hacer las cosas bien es lo que proporciona más seguridad. (...)Yo no he podido superar mi inseguridad. Y por días me ataca sin compasión y me vuelvo ansiosa e insoportable. Pero he aprendido a desarrollar herramientas para sobrellevarla, para reconducirla y para poder sobrevivir sin miedos excesivos”, garantiza.

Lo segundo es **identificar las circunstancias generadoras de miedo** porque el conocerlas y estudiarlas con detenimiento nos permitirá ver aspectos que pueden haber sido pasados por alto. La tercera clave es **pensar en positivo**. Es fundamental a la hora de poder aumentar nuestra seguridad. Controlar los pensamientos negativos que surgen en momentos de ansiedad para evitar que influyan en nuestras decisiones es fundamental. Animarnos a nosotros mismos en voz alta, y decirnos que somos capaces de controlar la situación y salir airosos de ella, puede tener un efecto más positivo del que parece *a priori*.

Por último es imprescindible **mantener expectativas realistas** porque esto evita las frustraciones y los miedos al fracaso. Conocer nuestros puntos fuertes y débiles y saber hasta dónde somos capaces de llegar nos puede ahorrar muchos disgustos. Hay que dinamitar la dicotomía éxito/aprobación frente al fracaso/rechazo, ya que el éxito no nos garantiza la aprobación social ni el fracaso nos condena al olvido. Entre el éxito y el fracaso existen una infinidad de puntos intermedios de los cuales se puede aprender mucho y que pueden resultar muy gratificantes y enriquecedores. Tan solo debemos aprender a reconocerlos. ¡Ánimo!

La visión del experto

Este libro, catártico para Marta Robles, ha supuesto un striptease emocional. Confesar su inseguridad y sus miedos en voz alta no solo era una ardua tarea sino que suponía una revisión de episodios de su vida ya felizmente superados -pese a las cicatrices-. Para poder hacerlo, se “sentó” en el diván de la psicóloga Paula Martín de Bustamante, quien, en paralelo, analiza los propios apartados que narra Marta Robles y ofrece el lado profesional de lo que se cuenta, con análisis y soluciones incluidos. De este modo, en el libro, además de la propia experiencia personal de la autora, encontramos la visión del experto, que analiza, a través de datos contrastados, estadísticas y estudios técnicos ese impacto de la inseguridad que dibuja Marta Robles y que la psicóloga describe como “una de las emociones más fuertes, más penetrantes y más invalidantes que existen”. “Tal y como narra Marta Robles – señala Paula Martín de Bustamante- el gran temor del inseguro a ser herido o humillado, nace en su núcleo familiar. Si en esa relación primaria, que es la familia, nos sentimos amados y atendidos, en la edad adulta nos veremos como personas dignas de recibir afecto. Si por el contrario nos sentimos rechazados, pensaremos que no somos merecedores de ese afecto”.

Y ELLOS ¿QUÉ OPINAN?

En los últimos compases de la obra, Marta Robles recopila una serie de reflexiones sobre la inseguridad de destacadas personalidades; escritores y periodistas, actores, médicos dedicados a la estética y deportistas. “Mientras iba recogiendo frases y más frases pensaba en lo frágiles que somos todos. Unos más y otros menos, claro, pero todos frágiles y todos con ganas de superar esa fragilidad de una u otra manera”, afirma la autora.

- ❖ **Pepa Bueno** (periodista). La inseguridad lleva aparejado en muchos casos el síndrome de la impostura. Esa inquietud que te dice al oído que algún día estallará la burbuja de admiración o de afecto que te rodea. Cuando pasan los años y no ocurre, el inseguro se dice: «Hasta para elegir impostura hay que tener buen gusto o buena suerte».
- ❖ **Fernando Marías** (escritor). Cuando tenía catorce o quince años, en el colegio, me ruborizaba ferozmente cada vez que debía decir una palabra en público. Si me hubieran dicho entonces que en el futuro hablaría todos los días en público (sin ruborizarme) no lo habría creído posible. Mi conclusión: la inseguridad no existe. Es un espejismo. Solo existe el miedo a la inseguridad.
- ❖ **José Manuel Muriel** (empresario y escritor). El que no duda simplemente no existe... pero la duda no puede parar tu camino.
- ❖ **Carmen Posadas** (escritora). Yo le debo todo a mis defectos. Si no hubiera sido una niña tan tímida, tan feúcha y tan insegura, nunca me hubiera convertido en escritora. Escribir ha sido mi forma de luchar contra mis inseguridades, mis limitaciones. Me ponía retos y los superaba. Tengo además un truco infalible para hacerlo. Lo llamo la receta Serrat en honor a una canción suya: «Como un gorrión». En vez de ponerme una meta inalcanzable, me ponía una cercana. Cuando la alcanzaba me ponía otra un poco superior y luego otra.

- ❖ **Nativel Preciado** (escritora y periodista). Lo que más me ayuda a superar mis inseguridades es sentirme querida por las personas que me importan.
- ❖ **Rossy de Palma** (actriz). La inseguridad es un estado de zozobra inquietante y perturbador en el que uno no debe instalarse demasiado tiempo, ya que al igual que su hermana la duda, si se la deja actuar en demasía produce un efecto devastador. Sin embargo, si se la utiliza como acicate a la siempre irreal y efímera «seguridad» puede ser y es beneficiosa e incluso necesaria
- ❖ **Sandra Ibarra** (modelo y presidenta de la Asociación Sandra Ibarra: Solidaridad contra el cáncer). He vivido tanto tiempo en la inseguridad que he aprendido que nadie puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos, así que lo mejor que he podido hacer es cambiar la forma de enfocar la vida.
- ❖ **Manuel Jabois** (periodista y escritor). Un amigo me regaló esta frase para el inicio de *Manu*, mi penúltimo libro: «Un hijo es como tener algo siempre al fuego». Creo que además es la mejor definición de inseguridad que existe.
- ❖ **Juanjo Oliva** (diseñador de moda). Intenté liberarme de la inseguridad toda mi vida, hasta que decidí utilizarla para generar creatividad, cuestionando todo lo que hago.
- ❖ **Gema Hassen-Bey** (medallista paralímpica, deportista de élite, compositora, actriz, presentadora). Para mí la inseguridad es ese instante de la vida en el que si das un paso adelante puede ser el detonante de una gran oportunidad. Si tienes «inseguridad» dale la vuelta, conviértela en «seguridad-in» y comprobarás que todas podemos alcanzar nuestras cimas.
- ❖ **Manel Loureiro**, escritor. El ego de un escritor es tremendamente frágil e inseguro. Cada vez que dudo, tengo que volver la mirada hacia el camino ya recorrido. No garantiza que vaya a hacer bien el resto del viaje, pero al menos me llena de confianza.
- ❖ **Mar Mira**, médico estético. La vida no es totalmente como la soñamos, pero las ganas y el empeño nos hacen llegar a cualquier meta. No al abatimiento. No a la tristeza. Cada día es tiempo de oportunidades, de empeño e ilusión, disipando los miedos. Todos somos incompletos y capaces de completarnos de muchas maneras, todas diferentes y únicas, la ilusión es lo que nos une.