

Autora best seller #1 del New York Times de *Amiga, lávate esa cara*

# RACHEL HOLLIS

AMIGA, DEJA DE  
DISCULPASTE

UN PLAN SIN PRETEXTOS PARA ABRAZAR Y ALCANZAR TUS METAS

## ELOGIOS PARA RACHEL HOLLIS Y AMIGA, DEJA DE DISCULPARTE

«Rachel Hollis es una líder que vive en voz alta con el deseo en su corazón de ayudar a las mujeres a perseguir tenazmente su propósito y sus sueños sin disculparse. La habilidad de Rachel para compartir historias y principios con una cruda sinceridad inspira a sus lectoras a descubrir y dar los pasos prácticos que las situarán en un camino de crecimiento personal para toda la vida».

—Dr. John C. Maxwell, autor y experto en liderazgo

«¿Alguna vez te has sentido atascada? ¿Alguna vez has batallado a fin de sacar tiempo para tus sueños, o incluso para admitir ante ti misma esos sueños? En *Amiga, deja de disculparte*, Rachel Hollis señala los obstáculos, los retos y las excusas que evitan que alcancemos nuestras metas. Ella habla con un candor refrescante (y con frecuencia divertidísimo) sobre sus propias experiencias y errores, y ofrece consejos concretos sobre cómo crear la vida que queremos».

—Gretchen Rubin, autora del éxito de ventas del *New York Times*, *The Happiness Project*

«*Amiga, deja de disculparte* es la guía transformadora (¡y el permiso!) que todos necesitamos para deshacernos de nuestras excusas, abrazar nuestros sueños, establecer límites, y obtener verdadera confianza e ímpetu en la vida. Es cómo vencer “toda una vida de agradar a los demás” y comenzar a crear la vida vibrante y auténtica que merecemos. Es una lectura obligada a fin de tomar en tus propias manos tu destino. ¡Me encantó cada página!».

—Brendon Burchard, autor número 1 de los éxitos de venta del *New York Times*, *The Millionaire Messenger*, *The Motivation Manifesto*, y *High Performance Habits*

«En raras ocasiones un libro posterior sobrepasa al primero, y sin embargo, en *Amiga, deja de disculparte*, Rachel realmente impresiona. Ella es tu hermana sabia, repartiendo consejos profundos y certeros que literalmente tienen la capacidad de cambiar tu vida».

—Courtney Cole, autora exitosa del *New York Times*

«¡Rachel es la Oprah actual y la versión femenina de Tony Robbins! Ella proporciona un lugar seguro para que las mujeres sueñen en grande y

crean en sí mismas, a la vez que también ofrece el amor firme que todas las mamás estupendas dan a sus hijos para que se apropien de su vida, y proporciona las claves para el éxito. Rachel es directa, genuina y está llena de vida. Combina emoción, humor y palabras directas para hacernos creer y que todos veamos cómo podemos tener la vida que queremos si hemos invertido el tiempo y hemos aprendido a llegar hasta ahí. ¡Agarra este libro y *deja de disculparte!*».

—Lewis Howes, autor exitoso del *New York Times* y presentador de *Escuela de grandeza*

© 2019 por Grupo Nelson®

Publicado en Nashville, Tennessee, Estados Unidos de América. Grupo Nelson, Inc. es una subsidiaria que pertenece completamente a Thomas Nelson, Inc. Grupo Nelson es una marca registrada de Thomas Nelson, Inc. [www.gruponelson.com](http://www.gruponelson.com)

Título en inglés: *Girl, Stop Apologizing*

© 2019 por Rachel Hollis

Publicado por Thomas Nelson, Inc.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en ningún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro— excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

Todos los sitios web, números de teléfono o información de compañías y productos impresos en este libro se ofrecen como recursos y no tienen ninguna intención de ser o sugerir un auspicio de Thomas Nelson, ni Thomas Nelson da fe de la existencia, contenido o servicios de estos sitios, números de teléfono, compañías y productos más allá de la vida de este libro.

Editora general: *Graciela Lelli*

Traducción: *Belmonte Traductores*

Adaptación del diseño al español: *Mauricio Diaz*

ISBN: 978-1-4002-1354-2

Epub Edition January 2019 9781400213603

Impreso en Estados Unidos de América

19 20 21 22 23 L S C 5 4 3 2 1

### Information about External Hyperlinks in this ebook

Please note that endnotes in this ebook may contain hyperlinks to external websites as part of bibliographic citations. These hyperlinks have not been activated by the publisher, who cannot verify the accuracy of these links beyond the date of publication

*A mi hija, Noah.*

*Vive tu vida sin disculpas,  
en celebración de como Dios te creó.*

## CONTENIDO

*Introducción: Y si. . .*

### PARTE I: EXCUSAS DE LAS CUALES DESHACERNOS

EXCUSA 1: Eso no es lo que otras mujeres hacen

EXCUSA 2: No soy una persona orientada a las metas

EXCUSA 3: No tengo tiempo

EXCUSA 4: No soy suficiente para tener éxito

EXCUSA 5: No puedo perseguir mis sueños y seguir siendo una buena mamá/hija/empleada

EXCUSA 6: Le tengo terror al fracaso

EXCUSA 7: Ya se ha hecho antes

EXCUSA 8: ¿Qué pensarán?

EXCUSA 9: Las chicas buenas no alborotan

### PARTE II: CONDUCTAS A ADOPTAR

CONDUCTA 1: Dejar de pedir permiso

CONDUCTA 2: Escoger un sueño y apostar todo

CONDUCTA 3: Abrazar tu ambición

CONDUCTA 4: ¡Pedir ayuda!

CONDUCTA 5: Construir fundamentos para el éxito

CONDUCTA 6: Dejar de permitir que los demás nos convenzan para no hacerlo

CONDUCTA 7: Aprender a decir no

### PARTE III: HABILIDADES A ADQUIRIR

HABILIDAD 1: Planificación

HABILIDAD 2: Confianza

HABILIDAD 3: Persistencia

HABILIDAD 4: Eficacia

HABILIDAD 5: Positividad

HABILIDAD 6: Dirige tu barco

*Conclusión: ¡Caramba, cree en tu yo!*

*Reconocimientos*

*Acerca de la autora*

## INTRODUCCIÓN

### Y SI. . .

**Cuando originalmente comencé a escribir este libro**, mi plan era titularlo *Sorry, Not Sorry* [Lo siento, no lo siento]. Y sí, basaba el título en una canción de Demi Lovato. De hecho, me aventuraría a decir que esa canción me dio el ímpetu para todo este libro.

Imagina, si quieres, a finales del verano de 2017 cuando la escuché por primera vez. Era una soleada mañana de lunes. Sé que era lunes en la mañana porque todo mi equipo estaba bailando alrededor de nuestra mesa de conferencias, alentándose y preparándose para nuestra reunión semanal de inicio de semana. Y sé que era una mañana soleada porque era verano en Los Ángeles; los exorbitantes impuestos sobre bienes raíces aseguran que la meteorología nunca estará por debajo de unos templados 73 grados (23 °C).

Siempre bailamos antes de las grandes reuniones, porque eso aumenta nuestra energía y nos ubica en el marco mental correcto. Cada semana (para que las cosas sean justas) rotamos el papel de hacer de DJ, la persona en nuestro equipo que escoge nuestra música para animarnos. Ese verano, el equipo completo (aparte de mí) tenía menos de veintiocho años, de modo que era una caja de chocolates de mileniales: nunca se sabía lo que ibas a tener. Ese lunes en particular oí la canción por primera vez.

Fue amor a primera escucha.

Si nunca has bailado al ritmo de esta canción en particular, deberías añadirla inmediatamente a tu lista de reproducción para hacer ejercicio. Es animada, divertida e irreverente hasta el punto del reto; el tipo exacto de inspiración que quieres antes de una intensa sesión de cardio o una primera vuelta en las elecciones locales a la alcaldía.

Demi nos deja saber que luce espléndida, se siente estupendamente, y vive su vida según sus propios términos. Y lo siente, pero no lo siente. Yo vivo para este tipo de sesión de música improvisada. Es muy pop, pegadiza, y encaja fácilmente en el arsenal de música que utilizo para darme a mí misma energía o alterar mi estado de ánimo.

Tras esa primera experiencia, me encapriché con la canción. La escuchaba en la ducha, en el gimnasio, en el auto; incluso llegué a poner la versión del grupo juvenil Kidz Bop cuando mis hijos estaban cerca para poder mantenerla en circulación. ¡Bueno, eso es compromiso, amiga!

Cualquiera que alguna vez haya sufrido a los Kidz Bop podrá atestiguar que es el séptimo círculo del infierno en la educación de los hijos, pero es que me gustaba muchísimo la canción. La escuchaba todo el tiempo, y finalmente surgió una pregunta en mi cabeza: ¿En qué cosas yo *no lo siento*?

Verás, Demi no lo siente por vivir la vida según sus términos. No lo siente por lucir bien, sentirse bien o poner celoso a su antiguo novio, o darse un baño de burbujas en un jacuzzi en el salón, si es que su vídeo de la canción es algo para imitar. Pero ¿y qué de mí misma? ¿Cuáles eran las áreas en mi vida por las que me negaba rotundamente a disculparme?

Me gustaría poder decir que cada parte de mi vida es una larga lista de no importarme nada lo que los demás piensen, pero eso no sería veraz por mucho que ahora quiera ponerte un ejemplo.

Como nota aparte, me pasé gran parte de mis últimas vacaciones de Navidad en cama enferma con un terrible resfriado. Utilicé ese tiempo para leer muchas novelas románticas históricas ambientadas en la época de la Regencia con melancólicos duques que siempre estaban diciendo cosas como: «¡Evangeline, me importa un bledo lo que piense la sociedad!» justo antes de besar a la heroína con la pasión de cien mil soles, o lo que sea. Mi resolución de Año Nuevo fue comenzar a usar el término *me importa un bledo* en el lenguaje de cada día. Ya he cumplido mis sueños, y es solamente 2 de enero. ¡Hurra!

Sin embargo, ciertamente, como muchas otras mujeres, sigo en el proceso de sobreponerme a toda una vida de agradar a los demás. Me esfuerzo constantemente por moverme en cada ámbito de mi vida sin que me importen las opiniones de otros, pero es cierto que no siempre lo consigo. Sí, incluso yo, la profesional que da consejos, incluso yo me quedo atrapada a veces dentro del peso abrumador de las expectativas de otras personas y tengo que convencerme a mí misma de salir de ahí. No obstante, será mejor que creas que hay áreas en las que lo he dominado. Hay segmentos completos de mi vida en los que he trabajado duro para mantener mi mirada fija en mis propios valores y no preocuparme por lo que otras personas pudieran pensar de ellos. ¿El mayor ejemplo de esto? Sueños grandes y audaces. Establecerme metas inmensas y quizá ofensivas. Ser una mamá trabajadora orgullosa en lugar de aceptar la marca especial de opresión que se encuentra dentro del remordimiento como mamá. Atreverme a creer que puedo cambiar el mundo ayudando a mujeres como tú a sentirse valientes, orgullosas y fuertes.

Ocasionalmente puedo quedar enredada en la forma de hablar de algún desconocido que es grosero en la Internet acerca de mi cabello, o mi ropa, o mi estilo de escritura; pero ya no paso ni un solo segundo de mi vida preocupándome por lo que otros piensen de mí por tener sueños para mi propia vida.

Abrazar la idea de que puedes querer cosas para ti misma incluso si nadie más entiende los porqués que hay detrás de ellas es la sensación más

liberadora y poderosa del mundo. ¿Quieres ser maestra de tercer grado? ¡Maravilloso! ¿Quieres abrir un salón de belleza canino donde te especialices en teñir de color rosa a los caniches? ¡Estupendo! ¿Quieres ahorrar para permitirte unas vacaciones extravagantes donde puedas pedirles a todos que se dirijan a ti como Bianca cuando tu nombre real es Pam? ¡Fantástico!

Sea cual sea el sueño, es tuyo, no mío. No tienes que justificarlo de ningún modo, porque mientras no le pidas a nadie que te dé su aprobación, entonces no necesitas que nadie te dé permiso. De hecho, cuando entiendes que no tienes que justificar tus sueños ante nadie por ningún motivo, ese es el día en que verdaderamente comienzas a dar un paso hacia lo que estas supuesta a ser. No me refiero a que vayas por ahí levantando el dedo corazón de las dos manos, como si fuera una canción de Beyoncé. No me refiero a que te vuelvas amargada y grosera y lances tus metas a la cara de otras personas para demostrar un punto. ¡Me refiero a que te enfoques en el sueño que tienes, hagas el trabajo necesario, emplees horas, y dejes de sentirte culpable por ello!

Tristemente, la mayoría de las personas se pasarán toda la vida sin experimentar nunca nada de eso. Las mujeres en especial son brutales con ellas mismas, y con frecuencia se convencen personalmente de no perseguir sus sueños antes incluso de intentar alcanzarlos.

Eso es una parodia.

Hay mucho potencial sin explotar en personas que tienen demasiado miedo a darse a sí mismas una oportunidad. En este momento hay mujeres leyendo estas líneas que tienen ideas para organizaciones sin fines de lucro que cambiarían el mundo. . . si solamente tuvieran la valentía de perseguir sus sueños. Hay mujeres leyendo estas líneas que tienen el potencial para desarrollar una empresa que alteraría las vidas de sus familias, y las vidas de otros que serían positivamente afectados por la empresa que ellas crearán. . . si solamente tuvieran la audacia para creer que funcionaría. En este momento hay mujeres leyendo estas líneas que inventarían la siguiente aplicación genial, diseñarían la siguiente y estupenda línea de moda, escribirían el siguiente libro éxito de ventas, o crearían los productos de belleza con los que todas estaríamos obsesionadas. . . si solamente creyeran en ellas mismas.

Un sueño siempre comienza con una pregunta, y la pregunta adopta siempre alguna forma de *Y si*. . .

¿Y si regresara a la escuela?

¿Y si intentara construir eso?

¿Y si me forzara a correr 26,2 millas (42 kilómetros)?

¿Y si me mudara a una nueva ciudad?

¿Y si soy la única que podría cambiar el sistema?

¿Y si Dios puso esto en mi corazón con un motivo?

¿Y si pudiera añadir algún ingreso a nuestra cuenta bancaria?

¿Y si pudiera escribir un libro que ayudara a las personas?

Ese *¿y si. . .?* Ese es tu potencial que llama a la puerta de tu corazón y te ruega que encuentres la valentía para superar todos los temores en tu cabeza. Ese y *si. . .* está ahí por una razón. Ese y *si. . .* es tu indicador. Ese y *si. . .* te dice dónde enfocarte después.

Si cada mujer que escucha ese y *si. . .* en su corazón le permitiera prender la llama en su interior a fin de perseguir lo que podría ser, no solo se asombraría por lo que es capaz de lograr; también asombraría a todo el mundo. Estoy convencida de que si ella, si nosotras, viviéramos la vida buscando la respuesta a esa pregunta, el efecto sobre el mundo que nos rodea sería atómico.

Los científicos calculan que utilizamos solo el diez por ciento de nuestro cerebro. Sin embargo, ¿has visto alguna vez una de esas películas en las que el protagonista de repente tiene acceso a todo el cerebro? Se toma una pastilla o una agencia secreta del gobierno lo entrena, y repentinamente puede doblar el metal con su mente o resolver la crisis de pobreza mundial en solo unas horas, ya que está utilizando todo su potencial. Estoy convencida de que muchas mujeres en este mundo nuestro son como Peter Parker antes de la picadura radiactiva de la araña: están operando a una fracción de su potencial, porque no han encontrado un catalizador lo bastante fuerte para desatarlo.

Solo una pequeña parte de nuestra población es alentada a creer en sí misma y su potencial desde la niñez y posteriormente. Las personas que se han criado teniendo ventajas tienden a ver más posibilidades. Las personas a quienes desde temprana edad se les enseñó a tener autoestima poseen una mayor probabilidad de creer en sus capacidades cuando son adultas. Las personas con más recursos normalmente perciben una meta como alcanzable con más facilidad que quienes tienen menos. No obstante, ¿y si a ti no te educaron para que creyeras en ti misma? ¿Y si no tuviste las ventajas o muchos recursos? ¿Qué probabilidad tendrías de creer que eres capaz de mucho más? ¿Qué probabilidad tendrías de aferrarte a tu meta cuando te apartan del camino?

Pero, ¿y si te aferraras a ella? ¿Y si creyeras? Y no solo tú, ¿qué tal si todo tipo de mujeres en todo el mundo tomaran la decisión de sustituir las expectativas que otros tienen por sus propias ideas de quiénes podrían llegar a ser?

¿Puedes imaginar si veinticinco por ciento más del mundo, o quince por ciento, o incluso solo cinco por ciento de más mujeres decidieran abrazar su y *si. . .?* ¿Te imaginas si dejaran de permitir que su potencial quede aplastado por la culpabilidad o la vergüenza que llegan por no ser de cierta manera o ser cierto tipo de mujer? ¿Te imaginas el crecimiento exponencial que veríamos en todo, desde las artes, la ciencia, la tecnología o la literatura? ¿Te imaginas cuánto más alegres y realizadas se sentirían esas mujeres? ¿Te imaginas cómo serían afectadas sus familias? ¿Y qué de la comunidad? ¿Y qué de otras mujeres que ven su éxito y son inspiradas e incentivadas por ello y lo utilizan como un catalizador para iniciar

el cambio en sus propias vidas? Si ese tipo de revolución sucediera —una revolución del *y si*. . .— cambiaríamos al mundo.

En realidad, creo que *podemos* cambiar al mundo. No obstante, antes tenemos que dejar de vivir con temor a ser juzgadas por quiénes somos.



He estado sentada aquí durante los últimos doce minutos intentando saber exactamente cómo adentrarme con suavidad en este tema de discusión; sin embargo, ¿sabes qué? Todas somos mujeres adultas; podemos manejarlo. Podemos manejar la conversación real y genuina. Podemos aceptar que alguien ponga nuestra vida frente al espejo, y podemos admitir algunas verdades difíciles cuando se trata de lo que nos está impidiendo avanzar.

Por lo tanto, aquí está: las mujeres tienen miedo de sí mismas.

No, es cierto. Si no tuviéramos miedo de nosotras mismas, no emplearíamos tanto tiempo disculpándonos constantemente por quiénes somos, lo que queremos de la vida, y el tiempo necesario para perseguir ambas cosas.

Para la mujer promedio, la historia discurre de modo parecido a lo siguiente. Cuando llegaste a este mundo, eras total y completamente tú misma. No fue una decisión consciente ser exactamente quien eras; fue algo instintivo. ¿Eras ruidosa? ¿Eras callada? ¿Deseabas arrumacos? ¿Estabas bien sola?

Tus necesidades eran simples, tu enfoque era totalmente nítido, y ni siquiera pensabas sobre ser de cierta manera. . . sencillamente lo eras. Entonces algo cambió. Sucedió algo grande, algo que moldeó el resto de tu vida, incluso si en ese momento no pudiste ser consciente de ello.

Aprendiste sobre las expectativas.

Ahí estabas, siento la adorable versión de bebecita de ti misma, y de repente eso ya no bastaba. Se esperaba que hicieras cosas: dejar de lanzar tu biberón al piso, dejar de gritar cuando no conseguías lo que querías, comenzar a usar el baño como una persona de verdad, dejar de morder a tu hermano simplemente porque tenías ganas de hacerlo. Sucedieron dos cosas realmente críticas durante el periodo en que pasamos de ser totalmente aceptadas a tener que estar a la altura de alguna expectativa.

La primera es que aprendimos a vivir dentro de las normas sociales. Esto es bueno, porque, hermana, si con treinta y dos años aún siguieras usando un pañal debido a que nadie te ayudó a saber cómo usar un inodoro, eso no sería bonito.

La segunda cosa que sucedió es que aprendimos cómo conseguir la atención, y para un niño, atención es lo mismo que amor. De hecho, si no aprendiste nada mejor que eso, te pasarás toda la vida creyendo que te

ner la atención de alguien significa que eres amada. Ver: las redes sociales en general.

Escucha, porque estoy a punto de decirte algo que puede ayudarte a entender literalmente a cada persona que conoces y posiblemente a ti misma también. Cuando eras una recién nacida, necesitabas cuidados y atención constantes para seguir con vida, pero en algún momento dejaste de recibir esa atención completa porque ya no la necesitabas. Sin embargo, te seguía gustando la consideración de otras personas (después de todo, eras una bebé), y por lo tanto tu mente inteligente comenzó a probar maneras de conseguir la atención a voluntad. Algunas niñas pequeñas consiguen la atención siendo cariñosas, de modo que aprenden a depender de eso. Otras niñas pequeñas consiguen la atención haciendo reír a sus padres, de modo que aprenden a entretener. Algunas niñas pequeñas consiguen la atención haciendo algo bueno que todo el mundo elogia, así que se convierten en triunfadoras. Otras niñas pequeñas observan que cuando se caen y se hacen daño, o cuando se ponen enfermas, mamá les dedica tiempo y atención adicionales; nace una hipocondríaca. Otras niñas pequeñas no consiguen recibir ninguna atención a pesar de lo que hagan, de modo que patean, gritan y hacen un berrinche. Estar enojada es mejor que ser ignorada. Estas tendencias de niña pequeña pueden convertirse en hábitos de la niñez. Los hábitos de la niñez que no se modifican se convierten en nuestras formas de ser no conscientes.

Sé que parece una generalización muy amplia, pero en serio, pregúntate a ti misma si esas conductas te recuerdan a algún adulto que conoces. ¿Hay alguien en tu vida que siempre tiene problemas? Sin importar qué día de la semana sea, ¿se les cae siempre el cielo encima? Eso se debe a que sus problemas les dan la atención que desean de otros. ¿Conoces a alguien en tu vida que sea un triunfador? ¿Un adicto al trabajo? ¿Que siempre se exige al máximo? Probablemente se deba a que esas personas, como yo, de niños obtenían atención mediante el desempeño, y el hábito es difícil de romper. ¿Conoces a alguna mujer que parece totalmente indefensa, que necesita constantemente que alguien la ayude, le solucione el problema, o le aconseje en cada decisión? Apostaría hasta la última moneda a que se debe a que se crió en un hogar que la alimentaba con esas mentiras o que controló por tanto tiempo cada decisión, que ella no tiene confianza en sus propias capacidades.

Lo que quiero decir es que desde muy temprana edad aprendemos que hay cosas que podemos hacer para aferrarnos a la atención, e incluso si los detalles de cómo lo hacemos se alteran y cambian con el paso del tiempo, el modo general en que nos enseñaron a conseguir la atención de niñas —desde entretener hasta ser una triunfadora, estar enfermas crónicamente, demasiado enojadas, o siempre en una crisis— a menudo sigue siendo el mismo y afecta la manera en que buscamos atención como adultas.

Para mí, era siempre mediante el desempeño que podía recibir atención de mis padres. Lo que eso me enseñó a muy temprana edad fue que para ser amada necesitaba hacer cosas a fin de ganarme ese amor. ¿Me amaban mis padres? Claro que sí. No obstante, para una niña que pensaba que la atención es la muestra del amor, la ausencia de esta conduce a una desesperación por saber qué puede hacer para recibirla.

Por lo tanto, recapitulemos. Eres una niña y aprendes que ciertas conductas te harán conseguir la atención. Eso comienza a implantarse en la persona que llegas a ser a medida que creces. Sin embargo, esa no es la única cosa dañina que estás aprendiendo. En torno a la misma edad es cuando no solo aprendes cómo conseguir amor, sino también te dicen *quién tendrás que ser a fin de seguir recibéndolo*.

¿Has pensado alguna vez hasta qué punto tu vida actual está formada verdaderamente por tus decisiones y qué áreas son en realidad las cosas que se esperaban de ti?

Yo me crié sabiendo que me casaría y tendría hijos. . . y rápidamente. En mi pequeño pueblo natal, la mayoría de las muchachas con las que iba a la secundaria tenían su primer hijo a los diecinueve años de edad. Cuando yo tuve mi primer hijo a los veinticuatro, era prácticamente anciana.

Veinticuatro.

¿Y en el mundo actual? Mirando en retrospectiva, esa edad me parece increíblemente joven. La idea de que uno de mis hijos tenga un bebé a los veinticuatro años me hace comenzar a hiperventilar. Hay mucha vida que vivir, muchas cosas que ver, mucho que no sabes aún sobre ti misma a esa edad. No puedo decir que cambiaría algo de cuando me casé o tuve hijos, porque eso significaría que no tendría los hijos que tengo ahora. No obstante, mientras más años cumplo, más consciente soy de que me criaron pensando que mi verdadero valor estaba basado en el rol que desempeñaría para otras personas. Después de todo, ser considerada una buena esposa o una buena madre o hija se basa en raras ocasiones en cuán fiel eres a ti misma.

Nadie se queda después del servicio de la iglesia el domingo diciendo: «Ahí va Becca. Está muy dedicada a cuidarse a sí misma. ¡Qué buena mamá!». Ni tampoco: «¡Ah, vaya! Tiffany se está entrenando para su siguiente medio maratón. Mira todas las horas que emplea para estar fuerte. ¡Qué buena esposa!». Si se están produciendo esas conversaciones, no es ni siquiera cerca de donde yo me crié. No, en el lugar en que me criaron se les enseñaba a las mujeres que a fin de ser una buena mujer tenías que ser buena para otras personas. Si tus hijos están felices, entonces eres una buena mamá. Si tu esposo está feliz, eres una buena esposa. ¿Y qué de ser una buena hija, empleada, hermana, amiga? Todo tu valor está incluido esencialmente en la felicidad de otras personas. ¿Cómo puede alguien abrirse camino entre eso durante toda la vida? ¿Cómo puede alguien soñar con algo más? ¿Cómo puede alguien seguir su y *sí*. . . si necesita a otra persona que lo apruebe antes?