

## CODUL ÎNCREDERII

Prefață la ediția 2018

Introducere

Capitolul 1. Nu-i suficient să îți sună... să iei cuvântul

Capitolul 2. Astăzi nu e suficient să te simți sigură

### SIGURANȚEI

Capitolul 3. Configurați-vă încrederea în sine și în viitorul

Capitolul 4. Proiectați-vă viitorul și să nu răspândiți

pentru că nu știți ce va aduce

Încredere = să știe

### FEMEILE

Capitolul 5. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 6. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 7. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 8. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 9. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 10. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 11. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 12. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 13. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 14. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 15. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 16. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 17. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 18. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 19. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 20. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 21. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 22. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 23. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 24. Nu-i suficient să te simți sigură

Capitolul 25. Nu-i suficient să te simți sigură

Traducere din engleză de

Alexandra Fusoi

KATTY KAY CLAIRE SHIPMAN

DIRECTOR:  
Crina Drăghici

REDACTARE:  
Andra Șamata

DESIGN COPERTĂ:  
Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:  
Cristian Claudiu Coban

DTP:  
Mirela Voicu

CORECTURĂ:  
Dușa Udrea-Boborel  
Irina Botezatu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
KAY, KATTY  
Codul încrederei. Știința și arta siguranței de sine – ce trebuie să știe femeile / Katty Kay și Claire Shipman ; trad. din engleză de Alexandra Fusoi. - București : Lifestyle Publishing, 2019

ISBN 978-606-789-172-0

I. Shipman, Claire  
II. Fusoi, Alexandra (trad.)

159.9

Titlul original: The Confidence Code: The Science and Art of Self-Assurance – What Women Should Know  
Autori: Katty Kay și Claire Shipman

Copyright © 2014 by Katty Kay and Claire Shipman  
All rights reserved.  
Published by arrangement with HarperBusiness,  
an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019  
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90 ;  
Fax: +4 0372 25 20 20  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

[www.lifestylepublishing.ro](http://www.lifestylepublishing.ro)

ISBN 978-606-789-172-0

## Cuprins

Prefață la ediția 2018.....	9
Introducere.....	21
Capitolul 1. Nu-i suficient să fii bună .....	36
Capitolul 2. Acționează mai mult, stai mai puțin pe gânduri .....	70
Capitolul 3. Configurare pentru încrederea în sine .....	109
Capitolul 4. „Proastele și slutele naibii“ și alte motive pentru care femeile au mai puțină încredere în ele .....	151
Capitolul 5. Noul model de educație .....	199
Capitolul 6. Eșecul rapid și alte obiceiuri care sporesc încrederea în sine .....	227
Capitolul 7. Și acum dă mai departe .....	264
Capitolul 8. Știința și arta .....	293
Multumiri .....	313
Note .....	323
Despre autoare .....	343

## Nu-i suficient să fii bună

Chiar dinainte să găsim ușa, am auzit și am și simțit bubuitul și bocănitul, și indicațiile răstite răsunând pe coridoare. Am venit în măruntaiele Verizon Center, masivul complex sportiv din Washington, DC, în căutarea încrederei în sine în stare brută.

Voiam s-o vedem în acțiune, s-o privim pe terenul de baschet, unde, bănuiam noi, tumultul vieții normale nu poate atinge încrederea în sine, netulburată de luptele dintre sexe și aflată în stare pură. Căutam acel moment de revelație, o descriere a încrederei în sine atât de lăptău și de convingătoare încât să zgâltâie GPS-ul fiziolgiei noastre feminine și să strige la noi: *Pe aici. Așa arată destinația voastră. Într-acolo vă îndreptați.*

Era primul antrenament din sezonul 2013 al echipei Washington Mystics și primul lucru pe care l-am observat, când am pătruns pe terenul de antrenament cu zgură aflat într-un subsol, a fost fizicul impunător al femeilor. Nu numai că aveau, în medie, peste 1,80 metri și brațe musculoase la care noi nu puteam decât să visăm. Aveau aerul că domină situația, venit din stăpânirea unuia dintre cele mai agresive și solicitante sporturi profesioniste pe care le pot juca femeile.

Localizarea încrederei în sine în stare pură nu este simplă. Am văzut o mulțime de lucruri de genul acesta demonstrează în săli de ședințe, în birouri politice și în fabrici. Dar deseori încrederea în sine pare trecătoare sau denaturată de dictate sociale. Uneori, părea pur și simplu falsă; un spectacol bine regizat, care ascunde hăuri adânci de îndoială de sine. Ne-am imaginat că sportul ar fi cumva diferit. Nu poți simula încrederea în sine pe podelele lustruite de 28 pe 15 metri ale unui teren de baschet profesionist. Aici, ca să câștigi, trebuie să crezi în tine. Fără îndoieri, fără discuții, fără șovăieri. Ca în cazul tuturor activităților sportive de top, măiestria este măsurată, înregistrată și judecată cu precizie. Și, presupunând că există deja toate celelalte instrumente fizice, ingredientul esențial al succesului în sporturile de competiție este încrederea în sine. O mulțime de psihologi sportivi au depus mărturie despre importanța fundamentală a acesteia pentru joc. Dacă n-ar fi aşa, iar deficitul de încredere în sine n-ar fi o problemă, n-ar mai exista nici psihologii sportivi, nu-i aşa?

De aceea știam că baschetul feminin va fi un laborator plin de resurse pentru noi. Mai mult, acest vas Petri anume este unul dintre puținele unde pot fi observate femeile colaborând, în principal izolate de bărbați, ceea ce elimină un inhibitor major pentru încrederea în sine.

În dimineață aceea, pe teren a fost o mulțime de activitate și de concentrare. Mystics încercau să-și revină după cele mai proaste două sezoane în WNBA

Re din istoria lor de 17 ani. Noi urmăream în mod special două jucătoare. Monique Currie sau Mo, cum îi spun coechipierele ei, este născută în DC — un fenomen în școală pregătitoare și apoi la Duke. Joacă pe post de extremă și este o vedetă a echipei și cea mai dură jucătoare pe care am văzut-o. Are umerii surprinzător de largi, chiar și pentru statura ei de 1,80 metri, care capătă o curbură hotărâtă când atacă, iar și iar, coșul.

Crystal Langhorne, care are 1,88 metri, joacă pe post de pivot mic. Când era în liceu, tatăl ei, credincios practicant, a trebuit convins să-l lasă să joace duminica. Devenind profesionistă, a evoluat de la nivelul de novice mediocru la cel de jucător în prima ligă, cu un contract avantajos cu Under Armour. Are părul negru lung strâns cu o bentiță albă, în timp ce planează spre coș, trăgând cu o ușurință de-a dreptul zen.

Nu eram acolo decât de câteva clipe când a început un meci de pregătire intens și iată: un spectacol atât de intens, încât produce o imagine mișcată de pase perfect sincronizate, fente abile și aruncări din afara semicercului. Era un spectacol surprinzător de agilitate și forță.

Încrederea în sine este puritatea acțiunii declanșate de o minte lipsită de îndoieri. Așa o definește unul dintre experții noștri. Și astăzi tocmai văzuserăm noi pe teren, ne-am gândit victorioase.

După antrenament totuși am descoperit altceva. Când ne-am așezat să stăm de vorbă cu Monique și Crystal, instantaneul nostru perfect a devenit neclar,

încărcat de numeroase îndoieri și contradicții. Nici chiar aici, în WNBA, nu reușiseră să depășească total bariera încrederei în sine.

Fără teren ca fundal și fără echipamentul sportiv lucios, Monique și Crystal te intimidau mai puțin. Acum nu mai erau decât niște tinere femei atrăgătoare și extraordinar de înalte, care, vizibil istovite, se prăbușiseră cu ușurare în fotoliile de plus din sala VIP. Monique, care se schimbase într-o geacă de blugi strâmtă și tricou, a devenit imediat profundă și implicată când vine vorba despre încrederea în sine. Am avut senzația că este un subiect discutat adesea.

„Uneori, ca jucătoare, poți să ajungi să ai probleme cu încrederea în tine, pentru că lucrurile s-ar putea să nu meargă bine, pentru că îți se pare că nu joci pe cât de bine ai putea. Dar ca să joci la nivelul acesta trebuie să crezi în ce poți face și trebuie să crezi în capacitatea ta“, a spus Monique. Crystal a încuvîntat, cu chipul parțial umbrit de o șapcă Yankees. Apoi s-a alăturat discuției, subliniind că sunt multe lucruri care dăunează încrederei în sine în cazul femeilor, dar nu par să-i afecteze și pe bărbați. „Să zicem că am jucat prost într-un meci“, spune ea. „Eu o să mă gândesc «Of, Doamne, am pierdut» și o să am senzația că am vrut cu adevărat să ajut echipa să câștige și să câștig pentru suporterii. În cazul bărbaților, dacă n-au jucat bine, își zic doar «Azi n-am jucat bine». Trec peste infrângere mai rapid.“

În discuția cu Crystal și Monique, izbitor a fost faptul că la fiecare răspuns se ivea și câte o comparație cu

Respect pentru domeniul său  
băieții, chiar înainte să întrebăm noi ceva. Iar Mystics nici măcar nu concurează direct cu echipe masculine. De fapt, frustrările sună aşa de familiar, că am fi putut avea această discuție și cu un grup de femei din domeniul nostru de activitate. De ce pleacă bărbații în general de la premisa că sunt aşa de grozavi? De ce nu-i ating greșelile și comentariile jignitoare?

„Pe teren, e destul de greu să spui anumite lucruri sau să joci dur“, a spus Crystal, „pentru că femeile se simt ofensate. Antrenorul nostru secund spune că bărbații se înjură pur și simplu unii pe alții și nu-și mai fac probleme după aia“.

„Eu, nu“, comentează Monique, cu un zâmbet strâmb. „Eu sunt o jucătoare răutăcioasă“.

„Mo e altfel — seamănă mai degrabă cu un bărbat când joacă“, răspunde Crystal, râzând aprobat.

„Poți să-i spui ceva și să te repeată. Poate să tipe. Joc de ceva vreme cu Mo, aşa că știu cum e“.

Totuși, chiar și Monique își dă ochii peste cap când o întrebăm dacă sursa ei de încredere în sine e la fel de profundă ca în cazul bărbaților. „În cazul echipelor masculine, cred că au câte 13 sau 15 jucători, dar am senzația că toți, până la ultimul dintre ei, care stă pe bancă și nu apucă să joace nici măcar un minut, au o încredere în sine și un ego egale cu superstarul echipei“, spune Monique pe un ton ușor nedumerit și iritat pe care am ajuns să-l recunoaștem. Zâmbește, clatină din cap și continuă: „La femei nu-i aşa. Cred că încrederea în tine este afectată dacă nu joci sau nu ești considerată una dintre cele mai bune jucătoare din echipă“.

Ne-am întrebat ce crede antrenorul echipei, pe care l-am observat în timpul meciului de pregătire. Cu 15 centimetri mai scund și de două ori mai în vîrstă decât majoritatea jucătoarelor, Mike Thibault, îmbrăcat cu un tricou bleumarin cu guler, era unul dintre puținii bărbați de pe teren. Antrenor legendar în WNBA care a obținut ani în sir de victorii pentru rivalele de la Connecticut Sun, abia a ajuns la Washington, cu misiunea de a schimba sortii pentru Mystics. Se afla în situația unică de a discuta despre subiectul încrederii în sine la sportivii bărbați și femei, pentru că a antrenat și echipe masculine, și echipe feminine. În calitate de vânător de talente în NBA, Thibault a contribuit la recrutarea lui Michael Jordan. A devenit antrenor secund la Los Angeles Lakers și în ultimii zece ani a antrenat echipe feminine. În opinia lui, predilecția de a insista asupra eșecurilor și greșelilor și o incapacitate de a se izola de lumea exterioară sunt cele mai mari obstacole psihologice pentru jucătoarele lui și le afectează direct performanța și încrederea în ele pe teren.

„Probabil că există o diferență între a fi prea dur cu tine însuți și a fi prea inclinat să te judeci“, spune el. „Cei mai buni jucători pe care i-am antrenat în baschetul masculin, indiferent dacă a fost vorba despre Jordan sau alții ca el, sunt duri cu ei însăși. Își forțează limitele, dar au și capacitatea să ia de la capăt mai rapid. Nu lasă impedimentele să persiste prea mult. Și femeile pot.“

„Pentru mine e foarte greu, deoarece uneori mă agăț de lucruri mai mult decât ar trebui“, e de acord

Mo., „Pot să mă necăjesc că ratez o lovitură, chiar dacă știu că am muncit pentru ea — tot mai trebuie să mă controlez ca să-mi spun: «În regulă, joacă mai departe — treci la meciul următor». Chiar și la 30 de ani și după opt sezoane în WNBA tot mai e ceva de care trebuie să mă conving“.

„Ca femei, am senzația că tot mai vrem să le facem pe plac celorlalți“, oftează Crystal. „Am sentimentul că asta mi s-a întâmplat anul trecut, în felul cum am jucat. Asta-i problema mea, uneori vreau pur și simplu să le fac pe plac oamenilor.“

Mo ridică din umeri. „Dacă ai o atitudine masculină și genul ăla de ifose și încredere în tine, joci mai bine.“

Sincer, nu ne așteptam sau speram să auzim nimic din toate astea. Cât de... confuz e faptul că până și în habitatul pe care ni-l imaginam perfect al starurilor baschetului feminin esența încrederei în sine este atât de vagă definită sau, cel puțin, încă afectată de aceleași forțe familiare. Pe teren, Monique și Crystal păreau aşa de... pur și simplu pline de încredere în sine. Dar, după jumătate de oră de discuție, am descoperit statul pe gânduri, dorința de a le face pe plac celorlalți și o incapacitate de a trece peste înfrângeri — trei trăsături despre care ne-am dat deja seama că apar pe lista neagră a încrederei în sine.

Dacă în sportul profesionist nu putem găsi încrederea în sine în stare pură, atunci unde se află ea? Am hotărât să explorăm un tărâm în care femeile sunt

împinsă în mod curent mult în afara zonelor lor de confort, în competiție directă cu bărbații.

Ofițerul Michaela Bilotta a absolvit cu brio Academia Navală de la Annapolis și a fost unul dintre cei paisprezece membri ai clasei sale aleși să se alăture renumitei echipe de eliminare a dispozitivelor explozive (EOD). Aceasta se ocupă de manipularea și neutralizarea armelor chimice, biologice și nucleare din zonele de conflict, iar membrii săi sunt trimiși în misiune în mod curent alături de Forțele pentru operațiuni speciale. Pentru a fi selectat, trebuie să fii cel mai bun. Când am felicitat-o pe Bilotta pentru noul post, a respins imediat aprecierile noastre, spunând că a fost „în parte, noroc“. Am remarcat cum tocmai a refuzat, fără să-și dea seama, să-și recunoască realizarea. A zâmbit nesigur.

„Cred că e clar că mi-a luat mai mult decât le-ar fi luat altora până să recunosc că meritam postul“, a mărturisit Bilotta. „Chiar dacă, din afară, pot să arunc o privire și să mă gândesc «tu ai făcut toată treaba și ți-ai câștigat locul».“ Se oprește. Stăteam împreună cu ea în subsolul casei părinților ei, care, am observat, dădea pe dinăfară de echipament sportiv, trofee și premii — amintirile din perioada în care părintii ei crescuseră cinci fete hotărâte. Niciun indiciu al unei copilării care să nu cultive încrederea în sine. „Pur și simplu m-am îndoit“, a spus ea, clătinând din cap. „Mă întrebam: «Cum de să-și întâmplă aşa ceva? Ce noroc am avut!»“

Noroc. Ce poate avea mai puțină legătură cu norocul decât să treci toate barierele fizice, mentale și intelectuale clar definite și obiectiv măsurate pe care le stabilește clar armata pentru cineva cum e Michaela Bilotta? Cum de nu reușește să vadă că tot ceea ce a realizat nu este o simplă întâmplare?

Desigur, noi știm exact cum se simte. Și noi am fost maestre când a fost vorba să atribuim succesele unor simple capricii ale sorții. Katty încă își închipuie că imaginea ei publică în America se datorează accentului britanic, ceea ce, bănuiește ea, îi asigură câteva puncte suplimentare de IQ de fiecare dată când deschide gura. Claire a spus ani de zile că a fost „doar noroc“ — s-a aflat în locul potrivit, la momentul potrivit — când e întrebată cum a devenit corespondentul CNN care a relatat despre căderea comunismului la Moscova pe când încă nu împlinise 30 de ani.

„Ani de zile chiar am crezut că a fost un simplu noroc. Chiar și acum, când scriu, trebuie să mă împotrivesc acestui impuls. Abia de curând mi-am dat seama că, refuzând să-mi asum meritele pentru ceea ce am realizat, nu îmi încurajam încrederea în sine de care aveam nevoie pentru următorii pași în carieră“, recunoaște ea. „Mă cutremuram de-a dreptul când a venit momentul să mă întorc la Washington și să relatez de la Casa Albă. Atunci îmi ziceam: «N-o să învăț niciodată să relatez despre politică. Nu știu nimic despre politică.»“ Îngrijorată și nesigură că va fi la înălțimea sarcinii, ar fi trebuit să se bazeze pe

ceea ce realizase deja pentru a-și asigura un imbold psihologic.

Cu cât am cercetat mai mult peisajul căutând zone de încredere în sine înfloritoare, cu atât am descoperit mai multe dovezi ale unui deficit. Lipsa de încredere în sine este un abis, care acoperă toate profesiile, nivelurile de venit și generațiile, ivindu-se în multe forme și în locuri unde te aștepți cel mai puțin să o vezi. La o conferință pe care am moderat-o la Departamentul de Stat, fostul secretar de stat american Hillary Clinton a vorbit deschis despre teama pe care a simțit-o când a decis să candideze pentru Senat în 2000, după ce fusese timp de opt ani Primă doamnă a Statelor Unite, după zeci de ani în care fusese soție de demnitar politic și după o carieră juridică de succes. „Este dificil să faci față un eșec public. Mi-am dat seama că îmi era frică să pierd“, ne-a spus ea. Iar această declarație ne-a luat prin surprindere. „Am fost stimulată în cele din urmă de antrenorul unei echipe feminine de baschet de liceu, care mi-a spus: «Sigur, s-ar putea să pierdeți. Și ce dacă? Îndrăzniți să intrați în competiție, doamnă Clinton. Îndrăzniți să intrați în competiție.»“

Elaine Chao a îndrăznit să intre în competiție. A fost prima femeie de origine sino-americană<sup>1</sup> care a făcut parte dintr-un guvern american. Timp de opt ani, a fost secretar al muncii în guvernul președintelui George W. Bush, singurul membru al cabinetului care a rămas în funcție pe toată durata mandatului acestuia. În trecutul ei nu existau multe indicii care