

## **Fetele bune ajung in rai Fetele rele ajung unde vor**

*Nu cunosc nicio cale sigura care sa  
duca la success, dar cunosc una care  
duce sigur la insucces : incercarea de  
a-i multumi pe toti.*

**Platon**

## **Cuminti din leagan pana in mormant**

Femeile sunt sexul cuminte. Amabile, gata mereu sa cedeze, modeste si generoase. Asta se asteapta de la ele, dar corespunde si imaginii pe care orice femeie o poarta in interiorul ei.

Azi, femeile nu mai vor sa fie doar cuminti. Felul de a se concepe pe sine se modifica. Totusi, Femeia Noua mai este inca plina de contradictii. Ea isi impune vointa, dar deseori cu un sentiment de culpabilitate, In exterior, ea ramane calma, dar in interior s-a declansat un conflict : pe de o parte, si Femeia Noua vrea sa fie agreata de cei din jur, si ea se straduieste sa le faca tuturor pe plac. Pe de alta parte, ea stie ca in felul acesta se incurca printre itele unor dependente. Ea vrea sa se impuna, fara a rani pe nimeni ; vrea sa-si atinga scopul, fara a da pe nimeni peste cap ; vrea sa fie critica, fara a

ponegri pe nimeni ; vrea sa-si spuna parerea si sa-i convinga pe altii, fara sa manipuleze ; vrea sa fie sigura pe sina, fara a-i speria pe ceilalti.

Dar indoielile ascunse legate de propria lor persoana razbat la suprafata. Ele devin vizibile fantomatic in nuantele subtile ale limbajului corporal. Un cap usor inclinat, o privire care intreaba abia sesizabil, un zambet scurt, nesigur semnaleaza : ‘De fapt, nu sunt chiar asa de sigura.’ Un gest fugitiv, aparent lipsit de importanta, devine : ‘Trebuie sa ma transformi.’ Sau : ‘Eu fac opozitie numai pe jumătate.’

Femeile se pot transpune usor in situatia altora. Ele inteleg cum se face ca cineva are o anumita parere si din ce cauza. Ele au facultatea empatiei. De aceea, le vine greu sa-si impuna dorintele sau sa-si sustina sus si tare parerea.

Daca studiem imaginea rolului ‘femeii’ in majoritatea serialelor de televiziune, gasim o persoana care stie si poate sa faca orice, dar care, in ultima instanta, cedeaza mereu. Ea se achita cu un zambet de sarcinile casnice, de cele profesionale, de ingrijirea copiilor si de indatoririle unei sotii. Ea sprijina cu mult spirit de sacrificiu cariera sotului ei. E frumoase, in forma buna, ingrijita, e flexibila si gata sa ajute. Se sacrifica si nu asteapta recunostinta. Intr-o postura de subaltern, are anumite succese profesionale.

Femeile sufera mai frecvent decat barbatii de angoase si depresii. Au impresia ca trebuie sa realizeze mai mult decat barbatii pentru a obtine aceeasi apreciere ca si ei. Si experienta le da dreptate. Femeile se straduiesc sa fie perfecte, mai harnice, mai dispuse la compromisuri, mai serviabile si mai colegiale decat colegii lor de sex masculin. Dar, ajung la niste rezultate mai degraba modeste. De fapt, ele realizeaza mai mult decat colegii lor barbati, dar nu sunt platite si avansate in mod corespunzator. Ele insesi isi pretuiesc cel mai putin realizarile.

Ne vine in minte vechiul proverb : ‘Fara sarguinta, nicio biruinta.’ Asa se face ca femeile sunt mereu in miscare si lucreaza mult. Adeseori, din pacate, nu la locul potrivit. Ele fac lucrarile suplimentare, ii ajuta pe ceilalti, crezand ca acumuleaza astfel puncte in plus pe calea succesului. Femeile acopera spatele colegilor de sex masculin sau al propriilor soti si acestia se arunca apoi intentionat in niste activitati care promit mai mult succes. Cele care i-au ajutat raman de caruta. Numai femeile care uzeaza de niste strategii mai dibace reusesc sa ajunga pana in varf. A lucra pentru altii e o strategie proasta. La fel de proasta ca si modestia. Multe femei isi ascund realizarile, ele nu vor sa se laude. Asteapta sa fie descoperite si, in cel mai bun caz, devin artagoase, dar ajung, probabil depresive, epuizate sau alcoolice, daca nimeni nu le recunoaste calitatile.

‘Femeile sunt nascute pentru a servi.’, postuleaza un sef de sectie. El e de parere ca femeile lucreaza mai bine in domeniul serviciilor publice, ca acolo, intr-o oarecare masura, pot deveni si independente. Sta in firea lor sa ‘serveasca’. Si, cu atitudinea lor, multe femei ii dau, in mod indirect, dreptate. Ele fac exact ceea ce se asteapta de la ele. Nu evadeaza. Renunta sa-si impuna ideile bune. Multe femei cred ca vor castiga, in viata profesionala si in cea personala, daca sun amabile si calme. Spera sa lege de ele un barbat prin faptul ca tac, cu intelegere, si cedeaza ; prin faptul ca iau asupra lor tot ce e incomod pentru el. Asteapta laude si afectiune pentru ca sunt gata oricand sa ajute si robotesc mereu. Considera ca singura strategie care duce la succes este aceea de a fi dragute cu ei, de acest lucru nici nu se indoiesc. Isi insusesc, pe deasupra, exemplul mamei lor, cand experienta le-a aratat deja de mult ca ajung departe femeile insolente, incapatanate, indraznete. Niciodata cele cuminti si rareori cele mai bune !

Adeseori, femeile au niste pretentii nerealist de mari in ceea ce priveste propria putere de munca si rezistenta lor la efort. Pentru multe dintre ele, succesele obtinute relativ usor n-au nici o valoare. Ele fac eforturi uriase si realizeaza foarte mult. Cand au ajuns la tinta, se intampla ceva fatal : ele cred ca succesul nu e rezultatul propriului efor. Cred ca numai capacitatile si munca lor nu sunt suficiente pentru a da rezultate bune. Cand le-a reusit ceva, ele atribuie succesul unor imprejurari exterioare, norocului sau intamplarii. Cand nu-si ating scopul propus, acest lucru confirma autoaprecierea lor latentă : Nu sunt suficient de bune. Altele, cu siguranta, ar fi facut mai bine. Sunt separate pe ele insesi, se retrag in sine si incep sa se teama se solicitarile deosebie.

## **Adaptarea – o strategie cu consecinte importante**

De obicei, femeile nu vor sa iasa in evidenta, prefera sa se adapteze intr-o masura atat de mare, incat nu mai pot fi recunoscute. Ele sunt sclavele ideii eronate ca, astfel camuflate, isi vor putea atinge scopurile. Mottoul lor este : Orice, numai san u devin vizibile.

Asemenea femei se straduiesc sa ramana niste anonime, cuminti si nu pot intelege ca nimeni nu le apreciaza pentru faptul ca-si reprimă trairile.

Femeile trebuie sa invete sa nu mai astepte in taina recunostinta, ci sa pretinda contraserviciile. Ele se sacrifică si cred ca altii le sunt astfel datori, ca ei isi vor achita candva datoria. De regula, acest lucru nu se intampla. Femeile trebuie sa inteleaga ca ori vor sa-i faca un serviciu cuiva, sa-i

daruiasca ceva – fara sa astepte nimic in schimb -, ori fac ceva pentru ca asteapta recunostiinta, pretuire sau contraservicii. Dar situatia trebuie clarificata de la inceput. Atunci celalalt are dreptul si sansa de a refuza si fiecare dintre ei stie cum stau lucrurile.

Cel mai mare obstacol pentru femei, pe care ele trebuie sa il depaseasca, este faptul ca vor neaparat sa fie agreeate. De aceea, renunta la autodeterminare, la independenta si la putere. In loc de a ‘se gasi’ pe sine, aemenea femei se indeparteaza tot mai mult de propria lor fiinta. Cand cineva spune ca le agreeaza, adeseori ele nu cred. Nu asteapta cu adevarat sa fie respectate si situatia aceasta se va mentine atat timp cat femeile se vor orienta intr-o masura mai mare dupa gandirea altora decat dupa propriile lor idei si dorinte.

**Daca vreti sa iesiti din tiparele acestei gandiri, incepeti chiar de acum. Enumerati trei motive pentru care va agreeati pe dvs. insiva ! Admiteti-le numai pe acelea care va pot aduce foloase !**

Femeile care sunt in acord cu ele insele au gasit un echilibru intre pretentiile lor si cerintele celor din jur. Ele incearca, lor le place riscul. Stiu ca riscul presupune sa castigi sau sa pierzi. Se concentreaza asupra cailor, fara a se lasa hipnotizate de faptul ca ele cred in capacitatile lor, in competenta si destoinicia lor orientate spre scop. Consecintele acestei atitudini nu e nici josnicie, nici lipsa de consideratie fata de ceilalti, ci curaj, o mai mare independenta si o bucurie mai intensa de a trai. Femeile care s-au decis sa indrazneasca ceva nu se tem de o infrangere. Ele stiu ca o echipa de fotbal care castiga un meci cu scorul de trei la doi a incasat si ea doua goluri. Ele nu lasa panzele jos daca au primit un refuz ori au facut o greseala : nu iau in mod personal un ‘Nu’. Daca nu le reuseste ceva, cauta cauzele in problema, nu in propria lor persoana. Nu va mai torturati gandindu-va ca cineva are ceva impotriva dvs. Nu va bateti capul chinandu-va sa gasiti raspuns la intrebarea ce nu este in ordine cu dvs., ci *cautati niste rezolvari creatoare* .

Din pacate, doar putine femei reusesc sa faca acest pas spre independenta. Majoritatea raman incatusate in vechile scheme. In aparenta, prefera sa fie niste fete cuminti in loc sa fie unele carora le place sa traiasca. De unde aceasta renuntare la incursiunile in sfera lucrurilor interzise ? De ce multor femei le este greu sa faca ceva despre care se spune ca este rau ? De ce femeile considera rele multe lucruri care pentru majoritatea barbatilor sunt perfect normale ?

Purtam povara fricii pentru pedeapsa ce ar putea urma dupa exaltare, dupa micile incalcati ale uzantelor. Ce vor crede ceilalti despre noi ? Ce atitudine vor adopta ? Le va mai placea o fata rea ?

Cumintenia le pune femeilor calusul in gura. Mute, ele renunta la multe dintre lucrurile care le-ar face placere. Rareori obtin ceea ce isi doresc cu adevarat. Fundamentele acestei renuntari vin din trecutul indepartat. Deja felul cum e alaptat un sugar influenteaza comportamentul sau mai tarziu, si e clar ca baietii si fetele sunt alaptati(te) in doua moduri evident diferite. E greu sa ne dam seama in ce fel devin copiii fete sau baieti. Dar numai in acest context devine clar felul in care iau nastere neajutoarea si supraadaptarea feminina si ce anume face ca acestea sa ramana atat de strans lipite de femei.

In ultimii cincisprezece ani au fost elaborate, respectiv imbunatatite, doua modele psihologice explicative care arata cum apar si se mentine acesta automutilare. Ele demonstreaza cum ajung femeile in niste situatii de viata aparent fara iesire din aceste sisteme, prin care femeile isi fac rau singure.

*Neajutorarea invatata* este conceptul central care explica aparitia conflictelor de viata feminine. Multe situatii de viata pot fi incluse in cuvantul 'neajutorare'. Femeile se arata neajutorate cand au o pana de cauciuc la masina si cred ca nu-l pot schimba. Femeile care sunt batute de sotii lor violenti si nu indraznesc sa-i paraseasca se comporta si ele ca niste fiinte neajutorate. Martin Seligman, unul dintre parintii conceptului de neajutorare invatata, afirma ca si afectiunile sufletesti dramatice, cum sunt depresiile ori starile de angoasa, pot fi explicate tot ca efecte ale neajutorarii. O multitudine de experiente pot duce la constatarea : 'Nu ma pot descurca singura !' Aici incep angoasa si depresia. Oamenii au reactii de neajutorare numai pentru ca ei *cred* ca nu pot face fata unei situatii sau unei constelatii de imprejurari de viata. De fapt, nu realitatea este aici determinanta, ci propria apreciere bazata pe convingerea ca noi insine nu avem nicio posibilitate de a face ca o situatie sa aiba un sfarsit pozitiv.

Consecinta : Oamenii devin incapabili sa actioneze.

Neajutorarea este o convingere invata, ea nu apare niciodata prin forta lucrurilor.

*Conceptul profetiei care se indeplineste de la sine* spune : Un eveniment are loc pentru ca a existat ideea ca el va avea loc. Definitia exacta a PCS (self-fulfilling prophecy, profetia care se indeplineste de la sine) ar trebui sa sune asa : **Cand eu am o idee despre faptul ca anumite evenimente vor avea loc, creste probabilitatea ca eu sa ma prefatesc in acest sens pentru situatia concreta viitoare.** Acest proces se desfasoara in mare parte in mod inconstient : Mi-e frica de un examen. Invat agitat si la intamplare. Ia nastere imaginea interioara a unor raspunsuri gresite sau a senzatiei ca toate ideile mi-au fugit din cap. Probabilitatea sa pic examenul creste. Consecinta este o frica si mai mare de examen.

Contrariul acestei atitudini : Eu cred ca pot sa iau examenul (ideea de a reusi). Invat intr-un mod planificat, eficient. Ma concentrez, toate simturile mele sunt in alerta. Toate eforturile mele se indreapta spre examen. Ma simt sigura pe mine. Ia nastere imaginea interioara a raspunsurilor bune. Probabilitatea e a trece de examen creste. Consecinta acestei atitudini este ideea ca voi reusi.

Sistemele NI (neajutorare invatata) si PCS interfereaza si se completeaza reciproc. Unei femei care crede ca nu are niciun fel aptitudini pentru tehnica i-a fost inoculata deja aceasta idee in copilarie. Ea spune dinainte, de exemplu, ca nu poate schimba o bujie. Face totusi o incercare nesigura, cu niste scule nepotrivite si avand prea putine cunostinte, isi prinde degetul intr-un surub greu de accesat, nu mai stie ce cablu se leaga, rupe ceva si astfel isi confirma prompt ideea subconstienta a propriei neajutorari. Cu toate ca, s-a straduit, ea nu a rezolvat problema. Si generalizeaza acest esec dinainte programat, spunandu-si cu si mai multa convingere ca nu va reusi niciodata sa solutioneze probleme de natura tehnica. In interiorul ei, a tras deja concluzia. In viitor, va actiona conform ideii : Am nevoie de ajutor. Incapacitatea create de ea insasi a fost pecetluita o data pentru totdeauna.

O femeie care nu este neajutorata si are alta parere despre aptitudinile ei tehnice schimba bujiile. Si ea isi prinde degetul in surub. Dar are convingerea ca e vorba doar de o mica neindemanare fara importanta. Cauta sa afle cauzele si isi da seama : Degetele ei erau alunecoase si nu folosisera unealta potrivita. Data viitoare va tine seama de aceste lucruri. Va face o noua incercare si din acest mic esec nu va trage concluzia ca nu se pricepe la tehnica.

Neajutorarea se manifesta in diverse situatii din viata cotidiana. Femeile neajutate au indoilei in privinta capacitatii lor de a actiona in asa fel incat sa reuseasca. Rareori urmaresc pana la capat niste scopuri pe care si le propun cu multa prudenta. Raman cu un mare pas in urma posibilitatilor lor. Daca intampina o greutate cat de mica, renunta. Aceasta lipsa de perseverenta nu se manifesta neaparat in toate sferele vietii. O femeie care lucreaza intr-un atelier si in relatiile cu clientii are niste strategii eficiente de a-si impune punctul de vedere poate ca nu e capabila sa se impuna in cazul unui conflict cu mama ei. Invatatoarea care o scoate la capat fara nicio greutate cu copiii ei nastamparati e cuprinsa de panica daca trebuie sa se duca singura cu masina la un curs de perfectionare. Se poate ca unii oameni sa fie sompetenti si puternici intr-un anumit domeniu, iar in altul sa fie neajutati si tematori. Oricat de incredibil ar parea, experientele pozitive ale succesului si destoiniciei nu pot fi transferate, pur si simplu, in alte domenii pentru ca bariera care le-ar face sa treaca in propriul cont e prea inalta.

Acestea sunt considerate, mai degraba, un rezultat al hazardului. Convingerile care blocheaza iau nastere sub influenta unor experiente din procesul invatarii care au avut loc in frageda copilarie. Ele blocheaza calea unor posibile transformari. Oamenii nu sunt opriti de realitate, ci de propriile lor scheme explicative interioare. Cine crede ca nu va putea rezolva o problema de matematica deoarece toti membrii familiei sale au fost foarte slabi la aceasta materie si-a creat un blocaj interior solid. Cine crede insa ca o problema complicata de matematica e dificila stie : ca s-o rezolv, va fi nevoie de mult osteneala si gandire, dar pot s-o fac. Rezolvarea problemelor complicate de matematica ii cere oricui multa munca. Dar cine stie asta va considera acest lucru o provocare. Asemenea persoane se asteapta la urmatorul lucru : Greutatile au legatura cu o anumita stare de fapt sau cu o situatie punctuala. Insuccesele nu sunt neaparat un esec propriu, ci isi au cauza in niste *marimi ce pot fi schimbate*. Ele pot fi depasite daca omul e odihnit, daca are o zi mai buna, daca s-a pregatit astfel sau daca are la dispozitie materialele mai adecvate. Daca cineva cauta mereu greselile numai in el insusi si crede ca premisele nu pot fi schimbate, substatal acestui autoblocaj este, probabil, o neajutorare invatata.

Pornind de la experienta lor, multe femei cred ca sunt incapabile sa realizeze ceva prin propriile lor puteri. Si nu se mai bazeaza pe ele incesi. Asteapta ajutor de la altii sau de la destin. Au renuntat sa creada in propria lor tarie si destoinicie, si modelele de dependenta dobandite lasa deschisa o singura solutie. Ele sunt obligate sa se adapteze dorintelor altora. Si asta le face in mod direct sa-si piarda vioisia si pofta de viata. In domeniul profesional, femeile competente, dar neajutorate asteapta sa fie descoperite. In viata profesionala, printul din povesti se numeste 'mentor' ! Pe el il asteapta multe femei care au sentimentul ca au ajuns intr-o fundatura. In loc sa actioneze, ele isi ascund aptitudinile si ambitiile profesionale. Dar sunt jignite si dezamagite daca seful nu le stimuleaza. Pentru a fi sprijinite, reactia care avea sens ar aceea de *a lupta*.

Femeile neajutoarate nu au incredere in ceea ce stiu si pot face. Ele se tem ca succesele lor depind de hazard. Nu au deloc sentimentul ca au meritul realizarilor lor. Isi rapesc singure bucuria succeselor obtinute. Numai cand ceva iese prost cauta cauzele in ele inese.

O asemenea atitudine are repercusiuni asupra motivatiei si autoactivarii. Femeile neajutorate sufera de inertia interioara, de oboseala permanenta, de sindromul epuizarii complete, de insomnie sau de un activism lipsit de finalitate. Ele si-au varat in cap convingerea ca nu pot schimba nimic, ca nu-si pot atinge, in mod independentm, scopurile. Se tem ca nu o pot scoate singure la capat cu viata. Dar foarte putine ar admite ca sunt niste femei

neajutorate. Ce-i drept, ele cred ca sunt la discretia adversitatilor vietii, dar aplica notiunea de 'neajutorare' numai in cazuri extreme sau, mai degraba, cand e vorba de alte persoane. De exemplu, cand niste prieteni intimi sau niste rude au nevoie de incurajare, fiindca au ajuns intr-o situatie fara iesire.

Foarte putine femei 'neajutoarate' se simt capabile sa-si conduca singure viata, sa ia singure deciziile juste si sa-si asigure mijloacele de subzistenta. Aceasta autoapreciere nu ramane fara urmari. Cine crede ca el insusi nu va reusi sa fac nimic sar nevoie de altii. De aceea, unele femei cred ca trebuie sa-si foloseasca intreaga energie pentru a ramane in umbra cuiva. Si cred ca aceasta este o investitie pentru propriul lor viitor. In loc sa depuna efort, in loc sa-si investeasca fortele intr-o munca de autoorganizare, de autoafirmare si de cucerire a unei stabilitati proprii, ele fac compromisuri nepotrivite.

Vom arata de ce fetel cuminti nu progreseaza si vom descrie modalitatile

- care le dau femeilor posibilitatea de a trece de la o cumintenie resemnata la o opozitie voioasa si senina ;
- prin care femeile pot anula contradictia dintre un mod de a actiona orientat spre scop pentru propriile lor interese si niste relatii adecvate cu cei din jur.

Vom explica situatia Femeii Noi, cu conflictele ei dintre dependenta si autoafirmare. Femeile isi pot trai viata intr-o stare de echilibru, ele isi pot cuceri drepturile avand constiinta impacata. Ele pot fi puternice, fara sa-si puna in pericol relatiile si prieteniiile.



*Marea inselaciune*

# Capcanele cotidiene ale gandirii

## Scuze mincioase

Multe femei cuminti trag o concluzie inselatoare : ele cred ca un folos de prim rang sau rapid compenseaza o cumintenie de multi ani. Ele cred, de exemplu, ca merita sa accepte refuzul partenerului de viata de a-i ajuta pe copii sa-si faca temele, daca in felul acesta se evita o cearta. Cred ca merita sa se renunte la o luare in considerare a dorintelor EI in privinta concediului daca, in schimb, se vor bucura de o masa in doi la restaurant. Cred ca daca vor cumpara o masina cu doua locuri , acest lucru va compensa cu pricosinta renuntarea la dorinta de a se angaja, pentru a avea banii ei proprii. Cred ca un palton nou poate sa alunge dorinta ca el sa se ocupe de copii cand ea se duce la cursul de yoga. Cred ca vor avansa in ierarhie, daca vor face ore suplimentare fara sa se planga.

Dar, in cazul unor asemenea schimburi, femeile sunt acelea care pierd. Ele escamoteaza faptul ca, printr-un concept de genul acesta, au facut un targ neechitabil, care le face lor viata grea. In ultima instanta, ele mai pun o caramida la edificiul subordonarii lor. De aceste biruinte aparent neinsemnate se leaga si frica de responsabilitatea proprie, frica de a spune ce vor, de a ajunge in situatii conflictuale. Femeile cuminti nu se tem doar de responsabilitatea proprie, ci si de faptul ca s-ar putea intampla ca, temporar, sa nu fie iubite ori sa fie dezagreabile.

Asemenea bariere, ridicate chiar de femei, arata ca ele se sprijina pe niste reguli vechi. Sunt niste scuze mincinoase, care le impiedica sa lupte pentru propriile lor drepturi.

Concluziile false si capcanele gandirii ne blocheaza. Numeroasele reguli de viata mici si mari ale parintilor nostri, ale societatii sunt acelea care ne cer sa fim cuminti. Dar si erorile de gandire mici au efecte mari.

Cine incalca normele sociale este sanctionat, fiind amenintat cu excluderea si dispretul.

Acest lucru duce la diferite feluri de teama care, la randul lor, se transforma in niste capcane ale gandirii.

Temerile au niste functii de care rareori devenim constienti. Vechiul exemplu dat de Freud : Frica de serpi e considerata o forma transformata a fricii de penis. Dar nu vrem sa descriem legatura dintre refuzul sexual si

frica, ci efectul fricii ca pazitor a statu-quo-ului. Frica ne impiedica sa devenim activi.

## Oare femeile nu stiu ce vor ?

Bettina ar vrea sa faca o caltorie cu avionul impreuna cu familia ei. De trei ani isi doreste sa plece cu avionul, toamna, pentu una sau doua saptamani, in insulele Canare. Aduce mereu acasa pliante de la agentiile de voiaj, i le arata lui Peter, sotul ei, si Manuelei, fiica lor, in varsta de noua ani. A cumparat deja si cateva ghiduri turistice. Peter e atras de propunerea ei, iar Manuela e entuziasmata la gandul ca, in sfarsit, va zbura si ea cu avionul. Pana la urma, in fiecare an ajung toti trei tot la cabana din muntii Padurea Neagra. Peter rezervase deja din perioada ultimului concediu locuita de vacanta. Si, oricum, acolo este intotdeauna foarte placut. Dar, de la un an la altul, Bettina e tot mai nemultumita. Ea bombane intruna, se plange ca trebuie sa gateasca si sa faca mereu curatenie. De fapt, i-ar fi placut sa cumpere o excursie cu toate serviciile incluse.

Ceva o opreste pe Bettina sa se duca la agentia de voiaj si, pur si simplu, sa ia biletele pentru vacanta din toamna urmatoare. Se teme ca Peter prefera, de fapt, sa mearga din nou in muntii Padurea Neagra. Ce-i drept, el spune mereu ca ar vrea sa ajunga o data si in alta parte, dar nu face nimic in acest sens. Asa ca e a treia toamna de cand Bettina tot asteapta ca Peter sa preia initiativa. Faptul ca nu face nimic e considerat de Bettina un refuz mascat. Nu se gandeste ca, de fapt, nici ea nu face nimic. Nu cumpara biletele pentru ca nu vrea sa-l ia pe Peter prin surprindere. Daca isi doreste sa mearga cu avionul, atunci sa si cumpere biletele. La urma urmelor, ea si-a exprimat de atatea ori aceasta dorinta. Renunta, din consideratie pentru el. Doar a spus mereu ca i-ar placea sa mearga cu avionul in Sud. Se simte ca un copil, care cere intruna ceva, dar nimeni nu-l baga in seama : toti spun da, dar nimeni nu face nimic. Nu conteaza ca amandoi si-au exprimat dorinta de a merge in insulele Canare. Decizia de a face cu adevarat aceasta calatorie trebuie s-o ia Peter. El trebuie sa puna punctul pe 'i' si sa cumpere biletele.

Ceea ce, dupa cum crede Bettina, se asteapta de la Peter nu se asteapta de la ea insasi. Nici nu-i da prin cap ca, daca *ea* e aceea care vrea sa plece cu avionul, *ea* trebuie sa fie aceea care trebuie sa puna punctul pe 'i'.

Cu Helga s-a intamplat la fel. Weekendurile erau un fiasco, toti, sotul si copiii, mormaiu ceva in sensul ca ar fi de acord cu propunerile ei, dar nici unul nu facea nimic. Dar, de cateva saptamani, Helga si-a schimbat atitudinea. Ea face o propunere, fara sa se mai intrebe daca celorlalti le convine – si, daca nu se aude niciun NU categoric, ea concretizeaza ceea ce si-a pus in cap. Pana acum, toti au participat la weekendurile organizate de ea si s-au simtit bine. Si, chiar daca sotul ei sau unul dintre copii n-ar participa, n-ar fi nicio tragedie. Ea face, in orice caz, ceea ce vrea : inot la bazin, sauna, plimbari in aer liber...

*Simtiti ca in dvs . se naste o tendinta tainica de a ma contrazice ? Poate ca va sta pe limba cuvantul 'egoist' ?*

*Oare ceilalti sunt luati pe sus ? Poate ca va vin in minte ganduri de felul : 'Dar nu se poate proceda astfel. Pur si simplu, peste capul celorlalti...' In acest caz, e nevoie de prudenta, 'fata cuminte' din dvs. e foarte puternica.*

In cele din urma, Bettina a hotarat sa faca o propunere concreta si sa ia biletele, in cazul in care nimeni n-ar fi ridicat nici o obiectie serioasa. Si a mers. A ales, dupa lungi reflectii, o excursie, zile de stat la plaja, un program foarte variat. Era acolo ceva pentru fiecare. Familia si-a dat acordul, numai Peter a mormait ceva in legatura cu faptul ca acolo va fi foarte cald.

Dar chiar aceste cuvinte o obsedau pe Bettina. Inainte de a se duce la agentia de turism, si-a mai cumparat o revista, a intrat intr-o cafenea, ca sa se analizeze o data, in liniste, toata chestiunea.

Daca acolo este cu adevarat atat de cald, incat sa nu poata face nimic, ea va fi de vina, daca vor avea un concediu ratat. Cu cat reflecteaza mai mult, cu atat sunt mai groaznice reprezentarile care ii vin in minte, mai bine sa ia maine biletele, la cina o sa mai incerce o data sa-si dea seama daca Peter e cu adevarat de acord. Au napadit-o din nou vechile indoieli.

**Nu exista nicio decizie suta la suta justa.** Pana si guvernele sunt uneori minoritare. In sfera vietii noastre personale sau profesionale e greu sa vedem legatura. Principiul comertului e mereu acelasi. Trebuie cantarite avantajele si dezavantajele, si apoi se ia o decizie.

## Femeile trebuie doar sa fie blande ?

Femeile isi fac datoria fara sa se gandeasca la ele, fara sa protesteze. Resping agresivitatea, chiar in sinea lor, deoarece se tem ca vor pierde simpatia celor din jur. Tendintele agresive care incoltesc in ele sunt redirijate imediat spre propria persoana sau spre niste probleme secundare ale vietii. O mama care s-a enervat pe bebelusul ei se straduieste sa fie deosebit de grijulie, pentru ca o mama buna nu are voie sa se enerveze. Ea se chinuie cu sentimentele de vinovatie si nu indrazneste sa vorbeasca despre enervarea provocata de mica fiinta lipsita de aparare.

Femeile au migrene si depresii mai frecvent decat barbatii. Ele se simt inerte si oboseite, fara chef. Chiar in spatele unor asemenea suferinte se ascund adeseori un mare numar de tendinte agresive.

Cand agresivitatea feminina se manifesta in exterior, aceasta se intampla de cele mai multe ori intr-un mod indirect, subtil. 'Are obiceiul sa muste ca iapa.', se spune despre femeile care ataca din umbra. O muscatura scurta, dar zdravana, si apoi o retragere rapida.

Adeseori femeile sunt geloase ori invidioase. Dar isi mascheaza sentimentele de agresivitate, pana cand, pe neasteptate, ele izbucnesc ca un Vulcan, fara sa se mai stapaneasca. Asemenea eruptii nu sunt chiar atat de neasteptate, fiindca, de fapt, amandoi stiu, atat sotia, cat si sotul, ca cei oprinati se vor revolta candva, sub o forma sau alta. Frecvent, un lucru lipsit de importanta, un fleac, face ca oala sa dea pe dinafara. Birgit se intorsese de la locul ei de munca, dupa trei ani de asa-zisa 'pauza in interesul familiei', care au fost orice altceva, numai o pauza nu, si cu atat mai putin o pauza in ceea ce priveste munca pentru casa si familie. Ea si-a sustinut partenerul, astfel incat acesta a fost in masura sa-si incheie linistit studiile la Facultatea de Chimie. Gemenele lor, Anna si Lisa, nu venisera chiar la momentul potrivit. La inceput, Birgit a continuat sa lucreze cu norma intreaga, dar speranta ca Gerharh se va putea ocupa si de studii, si de copii s-a risipit foarte curand. Astfel ca si-a parasit locul de munca, unde fusese sefa de laborator. Nu a putut renunta cu totul : la urma urmelor, cineva trebuia sa castige bani pentru familie. Gerharh nu avea venituri proprii. Astfel ca ea a inceput sa lucreze in schimbul de noapte, de aici veneau banii, iar in timpul zilei se putea ocupa de copii si de menaj.

Un timp, situatia a fost satisfacatoare. Frecusuri erau mereu. Banii nu ajungeau. Birgit era epuizata, iar Gerharh intrase in febra examenelor. Cand voia sa se relaxeze dupa tocit, el juca squash sau iesea in oras cu prietenii. Birgit era suparata, dar i se parea ca e meschina. La urma urmelor, el urma

sa sustina un examen : avea nevoie de o deconectare. Ea renunta mereu la propriile ei dorinte. Nu-i mai ramane timp deloc pentru a iesi impreuna cu prietenele sale, nu mai avea deloc liniste, cu atat mai putin pentru niste discutii intense, profunde.

In sfarsit, Gerharh si-a terminat studiile. Ce-i drept, nu a gasit imediat un loc de munca, dar acum ea se putea angaja din nou cu norma intreaga in timpul zilei : o incanta idea de a nu mai lucra noaptea. El putea sa ia asupra sa treburile casei, pana cand avea sa-si gaseasca un post bun. Iar gemenele mergeau acum la gradinita. Birgit se bucura ca urma sa-si reia munca. Si se bucura, mai ales, sa scape de activitatile gospodaresti.

Dar, dupa numai cateva zile, era clar ca Gerharh nu-si asuma singur sarcinile gospodariei. Cand facea cumparaturi, uita jumatate din ele, astfel ca, in drum spre casa, Birgit trebuia sa mai treaca o data cu masina pe la supermarket, pentru a lua restul. Ce-i drept, Gerharh spalase rufe, dar seara Birgit trebuia sa le puna la uscat si sa le calce a doua zi. La inceput, femeia s-a consolatat, spunandu-si ca el trebuia sa se deprinda cu toate acestea, dar dispozitia ei sufleteasca se deteriora cu fiecare zi care trecea.

Ce-i drept, Birgit era suparata, dar nu recunostea intensitatea agresivitatii ce zacea in ea. La urma urmelor, Gerharh se straduia. Nu era vina lui daca uita mereu cate ceva. Avea in cap lucruri mai importante. Pe langa aceasta, isi spunea sotia, ea era de vina, il rasfatase, isi asumase tacit rolul mamei grijulii. Gerharh nu avusese niciodata ocazia sa invete cum se organizeaza un menaj. Cand s-au cunoscut, el locuia intr-un apartament cu o singura camera, dar rufele si le ducea la mama lui si de cele mai multe ori acolo si lua masa. Dupa ce se mutasera impreuna, ea fusese aceea care avusese grija de el si il rasfatase. Ii facea de mancare cu cea mai mare dragoste si punea masa pentru o cina romantica sau pentru un mic-dejun placut.

Ce-i drept, Birgit era suparata pentru ca Gerharh nu cautata cu mai mult zel un loc de munca, dar poate ca el avea nevoie de o perioada de refacere dupa studentie.

Birgit era convinsa ca agresivitatea ei nu avea nici o justificare. Si se temea sa riste pierderea afectiunii lui Gerharh daca ar fi ridicat acum pretentii. Nu era sigura ca el ar mai fi iubit-o daca i-ar tot critica marea comoditate.

Birgit cazuse in acelasi timp in doua capcane : Pe de o parte, ea credea ca nu are niciun drept sa aiba asemenea sentimente agresive. *Fetele cuminti nu sunt manioase*. Pe de alta parte, era convinsa ca trebuie sa cucereasca afectiunea partenerului facandu-i diverse servicii. *Fetele cuminti se sacrifica pentru altii*. 'A iubi inseamna...a-i spala sosetele.'

Birgit crede ca, daca si-ar da frau liber maniei, Gerharh ar parasi-o. Si de multi ani *isi stapaneste asemenea porniri*. Isi tine sub control tendintele agresive, de frica sa nu-l piarda. Si ea se teme oarecum ca intr-o zi el ar putea s-o ‘citeasca’. El si-ar da seama ca sotia sa nu e chiar atat de draguta pe cat se straduieste sa para. Si atunci el ar parasi-o, e sigura de asta. Stie cat de mult apreciaza el faptul ca e draguta. Le-a criticat atat de des pe sotiile prietenilor lor. Ii sunau in urechi observatiile lui dezaprobatore : ‘Monica nu le ofera colegilor lui Peter nici macar cate o bere sau ceva de rontait. Se multumeste sa bombane ca trebuie sa faca mereu curat dupa ei. ‘ Cu cata placere s-au adunat cu totii la Gerharh ca sa lucreze impreuna !

Sau Ingrid, care adeseori le lasa pe cap bebelusul ei in varsta de sase luni si se ducea la cinematograful cu prietenele, cand sotul ei si colegii acestuia voiau sa faca cu totul altceva.

Birgit era cu totul altfel. Ea il ajutase pe domnul ambitios. Si ii pare foarte bine cand il auzea criticandu-le pe sotiile amicilor lui. Dar acum era pe cale de a deveni exact la fel ca ele.

Birgit s-a decis sa vorbeasca cu cele doua femei. Amandoua au spus acelasi lucru, ca, bineinteles, nu fusesera intotdeauna atat de ‘neatente’ cu sotii lor si ca mai aveau si acum sentimente de vinovatie cand isi vedeau de propriile treburi. Dar amandoua reusera sa faca in asa fel incat barbatii lor sa le ia mai mult in serios. Mania manifestata explicit le castigase acest respect.

Birgit s-a hotarat sa refuze mai des sa faca anumite lucruri, sa se inhame la mai putina munca si sa nu mai evite conflictele.

*Insusirea de a fi dragute si mereu gata sa ajute n-o facuse sa progreseze.* Ea nu mai voia sa se lase intimidata de regulile altora. O cale anevoioasa, cu siguranta, dar e primul pas spre autodeterminare. Birgit se saturase sa fie determinata mereu de altii, mai ales cand acestia ‘altii’ mai exercitau si presiuni asupra ei.

‘Raspunsul’ lui Gerharh la noul ei fel de a fi e greu de prevazut. Poate se va retrage, poate se va infuria, poate se va bucura. Daca va da de inteles ca refuza situatia si ca vrea sa se desparta de ea, aceasta este, in primul rand, reactia la o situatie necunoscuta, la care nu se asteapta si pentru care nu era pregatit. Daca va avea accese de furie, Gerharh e confruntat cu niste cerinte neobisnuite pentru el. E posibil sa reactioneze infuriindu-se, aratandu-se neajutorat, trist sau jignit. Multi barbati incep sa se teama, cand sotiile lor sunt imprevizibile. Dar e important sa stim ca atitudinea lor isi are cauza in faptul ca sunt uluiti. Iar femeile nu trebuie sa se teama.

Daca vreti sa iesiti din tiparele acestei situatii, acceptati faptul ca :

**Nu trebuie sa va fie frica de propria furie !**

**Nu trebuie sa va fie frica de supararea partenerului !**

**Cu amabilitatea nu ajungeti prea departe !**

Silvia fierbea de furie. Era dupa miezul noptii, ea se intorcea de la petrecerea de incheiere a cursului de operator calculatoare pe care-l frecventase. Casa era luminata puternic si cei doi copii ai ei, Oliver (sapte ani) si Jessica (patru), fugira spre ea. Ii veni sa urle, dar mai intai o lua pe mezina in brate si il mangaie pe Oliver pe cap. Inainte de a se dezlantui, o voce interioara ii sopti : 'Dar si tu ai fi putut veni mai devreme acasa.'

Wolfgang statea linistit in camera de zi si juca sah cu un vecin. Era clar ca nici macar nu observase haosul din baie si din bucatarie. Se inrosi de manie. Il certa pe Wolfgang, tipa, era dezamagita ca nici macar o data nu fusese in stare sa-i duca pe copii la culcare in liniste : exact azi il chemase pe Helmut sa joace sah. Ar fi trebuit sa se joace cu copiii, sa le citeasca ceva si sa aiba grija sa-i duca la timp la culcare. Dintr-odata, isi dadu seama ce tare striga. Ce penibila e toata aceasta scena ! Brusc se simti meschina. Ce-o sa creada Helmut despre ea ? Navalise in camera ca o furtuna. Rusinata, baigui : 'Imi pare rau.' Si-i duse pe copii la culcare.

*Daca vreti sa iesiti din tiparele acestui mod de a gandi, reflectati la urmatoarele :*

*Ea avea dreptate sa fie atat de revoltata !*

*Nu trebuia sa se simta mizerabil dup ace facuse o scena de furie !*

*E just sa-ti arati supararea !*

*Nu se intampla nimic, daca ea are o izbucnire furioasa !*

Multe femei se tem de propria furie, pentru ca femeile furioase le produc adeseori celorlalti sentimente de consternare. Un barbat care face scandal, spumegand de furie, este acceptat in societate. Si oricine stie ca un barbat adevarat o mai ia razna uneori. In schimb, lumea se asteapta ca o femeie sa fie pasnica. Si provoaca consternare cand se dezlantuie o data cu toata puterea. Si, pentru ca sunt putine femeile care spumega de furie, nimeni nu stie cum sa se poarte cu ele in asemenea situatii. Cand isi simt furia, cele mai multe femei sunt cuprinse de o adevarata teama. Nu au nicio experienta in viata lor care sa le spuna cum e cand dau frau liber sentimentelor.

*Cu ajutorul unu scurt exercitiu, femeile pot afla ce s-a intamplat daca s-ar infuria o data zdravan.*

*Imaginati-va cu toata claritatea o situatie care va poate infuria si reprezentati-va in imagini ce s-ar intampla.*

*Sau puteti sa va asezati undeva cu o prietena si sa formulate alternative diferite ipoteze in legatura cu ceea ce s-ar intampla daca v-ati infuria o data*



*zdravan. Dupa cateva minute veti observa, probabil, ca teama de potentialele lucruri ingrozitoare este neintemeiata.*

Frica de propria furie le face adeseori pe femei sa-si piarda total capacitatea de a sesiza asemenea sentimente atunci apar. Pornirile agresive sunt dirijate in alta directie, sunt indreptate spre ele inele. Acestea se manifesta sub forma de oboseala, zambet permanent, dureri de cap, plictis, insomnie, depresii etc.

Silvia avea adeseori insomnii, dar rareori isi dadea seama ca acestea erau cauzate de furie. Seara de dupa cearta cu Wolfgang i-a dat un impuls. In timpul noptii, neputand sa doarma, in minte i-a incoltit banuiala ca, poate, e adeseori furioasa, numai ca nu mai simte acest lucru destul de intens. Si s-a hotarat sa-si exprime furia.

Acum, cand e culcata in pat si nu poate dormi, formuleaza propozitii de tipul : ‘Azi m-a deranjat faptul ca...’ si cauta sa-si aminteasca pana si cele mai mici motive de suparare. Dupa cateva minute, mai face un pas, alaturand fiecarui motiv de indignare o fraza in care descrie ce s-ar fi intamplat daca ea ar fi reactionat cu furie sau daca, pur si simplu, ar fi facut ceea ce i-ar fi convenit.

In scurt timp, Silvia a ajuns sa-si simta supararea deja in momentul in care ea incoltea. Dupa cateva saptamani, femeia a indraznit sa actioneze. A inceput cu pasi mici, aratandu-si nemulțumirea fata de niste persoane apropiate. Astfel, i-a spus unei prietene ca e suparata pe ea pentru ca o lasase sa astepte trei sferturi de ora intr-o cafenea. Nu i-a mai ascuns lui Wolfgang niciodata cand era suparata pe el. Reactiona cand nu-i lua pe copii de la capul ei cand avea de lucru la calculator. Iar fata de mama ei si-a aratat supararea pentru ca aceasta refuza uneori sa mai stea seara cu propriii sai nepoti. Si-a permis sa fie tepoasa in weekendurile in care Wolfgang nu voia sa mearga niciunde cu familia.

**Adeseori in spatele furiei se ascunde propria forta.**

## **Sunt femeile cu adevarat slabe ?**

Majoritatea femeilor sunt mai puternice decat cred. Ele se considera niste fiinte slabe, dependente si cred ca au nevoie de ocrotirea unor barbati puternici.

Silke are un baietel de doi ani, Alexander. De la nasterea lui, ea are stari de angoasa atat de puternice, incat adeseori nici nu e capabila sa iasa din casa. Nu se mai duce la cumparaturi, iar un drum cu masina sau o vacanta nici nu intra in discutie. Silke se casatorise ca sa scape de sub tutela parintilor. Pe Alexander nu-l dorise. Daca se gandeste bine, isi da seama ca in viata ei nu exista nimic care sa fi fost hotarat de ea insasi. Toate venisera in voia sortii. Acum nu mai poate continua asa. Nu mai suporta sa-i fie frica zi si noapte. Doreste cu ardoare sa fie din nou vesela si multumita, sa se poata misca in voie si hotaraste sa urmeze o terapie. Invata, intr-un mod mecanic, sa iasa din casa, sa-si viziteze prietenele, sa conduca masina. Mai tarziu incepe sa se intrebe ce vrea ea cu adevarat, iar peste doi ani isi dirijeaza dorintele in mod direct.

S-a despartit de sotul ei, cand si-a dat seama ca nu vrea sa duca viata pe care o duce el.

Silke se teme de propria ei forta. Frica o oprise sa fie incapatanata si sa caute sa afle ce nu-i placea in viata si in relatia ei.

### **O femeie furioasa trebuie tratata ca o isterica in criza ?**

Adeseori atat barbatii, cat si femeile eticheteaza forta drept isterie, drept actiune izvorata din afect sau drept lipsa de stapanire. Cand Fray Weldon descrie evolutia parcursa de 'diabolita' ei, femeile rad, cunoscand reactiile satanice ale eroinei. Fara indoiala, femeile considera ca 'rabufnirile' eroinei sunt logice : ea determina copiii si animalele sa iasa din casa si distruge toate simbolurile oprimarii ei, lasa toate aparatele casnice sa se supraincalzeasca, pana cand intreaga gospodarie ia foc. Isi duce copiii la sotul ei si este, in sfarsit, libera.

Se poate imagina, fara indoiala, o continuare cu mai multe sanse de succes a povestii decat aceea ca ea incearca sa-si determine sotul sa priceapa ceva. Ea ar putea deveni cu adevarat libera, si-ar putea propune niste teluri care sa-i stimuleze independenta, dar, oricum, inceputul a fost un succes spectaculos.

## **Femeile trebuie sa fie intotdeauna frumoase ?**

'Mujerile care se transforma in hiene' sunt o amenintare pentru barbati, dar si pentru ele insele : niste hiene, acele animale urate, asa se spune ca arata femeile, cand sunt furioase. De aceea, ele prefera sa-si ascunda furia.

Partenerul (de viata) spune : ‘Ia uita-te in oglinda. Cand faci scandal, arati groaznic.’ El a aruncat samanta intr-un sol fertil, cea careia i se adreseaza schiteaza repede un zambet care infrumuseteaza. Ei, merge, totusi ! ( ? )

Pentru ea, nu inseamna nimic faptul ca acest zambet ii submineaza forta de a-si impune punctul de vedere. Frumusetea e mai importanta decat respectul de sine. Zambeste, se face mica, se adapteaza inainte ca el sa descopere ‘uratenia’ ei, ascunsa cu grija. Cum de a putut sa izbucneasca intr-un asemenea hal ! Efectul zambetului ei este uluitor. El schimba abordarea, o consoleaza si pune in apropiere propriile *lui* propuneri. A reusit. Nu mai trebuie sa-i fie frica de ea.

Femeile, sexul frumos. Aceasta capcana se afla in fata fiecărei usi in spatele careia femeile ar putea descoperi puterea de a-si impune punctul de vedere, independenta si respectul de sine. Pretul care ar trebui platit la intrare ar fi fermitatea lor, frumusetea lor. Astfel ca unele femei se fac mici, punandu-si masca zambetului.

Acest lucru face ca ele sa nu fie luate in serios, sa nu se poata manifesta. Ele renunta la putere si independenta,

Petra asteptase de mult aceasta sansa. In sfarsit, a primit de la seful ei acceptul de a frecventa seminarul pentru noul program PC. Urma sa inceapa sambata si sa continue timp de zece saptamani. Era foarte bine asa, pentru ca sambata Klaus se putea ocupa de micuta lor Stefanie (trei ani). Ii spune entuziasmata sotului ei ca, in sfarsit, reusise. Ea presupune ca, bineinteles, si el se bucura. In definitiv, el stie cat este de importanta pentru ea perfectionarea profesionala. Dar ceea ce-i spune el o darama : ‘Frumos pentru tine, dar sper ca ai intrebat-o pe mama ta daca va putea sa vina la noi atatea sambete.’

Petra ramane ca lovita de trasnete, cuvintele i se opresc in gat. Ce amestec are aici mama ei ? Klaus ii spune scurt si raspicat ca sambata are de gand sa joace squash. Are nevoie de asta, ca sa se deconecteze. Se bucura ca, dupa atat timp, in sfarsit, de sotie. In nici un caz nu are de gand sa renunte.

Petra e de-a dreptul consternata. Intra in panica, vede cum ii scad sansele de a frecventa cursul. In plus, seful ei o va considera incapabila. Il bate la cap luni de zile si – tipic pentru o femeie -, cand se pune problema, se eschiveaza. Rosie la fata, Petra isi striga furia. Lacrimile fac ca rimelul sa se intinda pe fata, vocea i-a devenit stridenta. Klaus isi foloseste din plin arsenalul : ‘Ar trebui sa vezi cum arati cand faci un asemenea circ isteric.’ Petra iese in fuga din camera, se duce in baie, se da batuta. Intr-un sens, el are dreptate. Lucreaza toata saptamana, iar acum ea vrea sa-l oblige sa mai stea si sambata cu copilul : in nici un caz nu se poate spune ca-l menajeaza.

Ezita între a renunța la curs și a apela din nou la mama ei, cu sentimentul că mai bine ar fugi în lume, departe de sotul care o lasă mereu balta.

Petra e prinsă în capcană, ar vrea ca sotul ei să-și aprecieze ambițiile profesionale, să o sprijine și să o ia în serios. Dar, de îndată ce vorbește cu el, ca să-și apere cauza și, la nevoie, chiar să-l oblige să-și respecte promisiunile, se simte ca o fetiță neajutorată. Bate din picior cu îndărăjire, plânge și își pierde total stăpânirea de sine. Nu e de mirare că el e acela care castiga. Cu o detașare peternă, Klaus îi explică, îngăduitor, felul cum vede el lucrurile și face ce vrea EL. La capătul acestor să-l parasească. Dar, în aceeași clipă în care vrea să plece, dorește să-i placă. I se pare că e smintită. Vrea să plece, dar se teme că el o va parasă. Poate că de aceea el nu trebuie să o vadă urată și plinsă. Teamă de a nu parasă e mai puternică decât dorința de a fugi.

Nu întotdeauna temerile profunde le împiedică pe unele femei să-și pună în valoare potențialul. Adeseori câteva sabloane aparent inofensive le cantonează gândirea și acțiunile între niște limite înguste.

## **Femeile puternice sunt mereu singure ?**

Deja o noțiune cum este aceea de independență poate să aibă rezonanțe negative și să ducă astfel la o capcană a gândirii. În mod frecvent, noi o asociem cu singurătatea. Se creează o legătură tipică, dar amăgitoare : *Cine este independent este și singur*. Frica de singurătate se transformă într-o capcană tipică. De aceea, unele femei caută să se facă absolut indispensabile, în așa fel încât cei din jur să aibă nevoie de ele. Ideea de a trăi singure toată viața e considerată lucrul cel mai rău care li se poate întâmpla. Ca să aibă companie, se sacrifică, zămbesc, dar în interiorul lor sunt totuși singure. Există numeroase capcane ale gândirii, dar în special faptul că asociază independența cu singurătatea le dă de furcă multor femei.

### **Ideea că independența face ca omul să fie singur e greșită !**

Dimpotrivă, abia independența face posibilă o viață în doi creatoare, necrispata și deschisă. Numai cel care *nu* are nevoie de ajutorul altora poate să decidă în mod liber cu cine și în ce fel vrea să aibă relații. Numai niște oameni care se determină singuri și sunt independenți pot trăi împreună având drepturi egale.

Aceasta nu inseamna ca unul nu-l ajuta pe celalalt sau ca oamenii nu sunt indatoritori unii fata de altii. Dar masura trebuie sa ramana decizia lor proprie, libera. Si se pare ca multe femei au pierdut aceasta masura. Orbite de teama ca nu vor fi iubite, ele se orienteaza mai degraba dupa dorintele si nevoile altora decat dupa ale lor. Se tem sa nu-i raneasca pe ceilalti si isi reneaga dorintele chiar inainte de a sti ce vor *ele insele*. In cel mai bun caz, ele cred ca sunt de acord cu ceea ce fac din iubire si consideratie fata de altii si nu-si pot intelege propria nemulțumire. Se considera ele insele nerecunoscatoare si capricioase.

*Asemenea femei ar trebui sa faca o pauza cand au sentimentul ca nu se mai suporta sau cand, aparent fara motiv, sunt prost dispuse. Cautati capcanele propriei gandirii. Puneti-va intrebarea :*

*Ce as face acum, daca as putea sa iau o hotarare singura si independenta de altii ? Ce as avea chef sa fac ? As vrea s-o fac singura sau impreuna cu altcineva ?*

## **Femeile trebuie sa fie neaparat mame ?**

***Mamele bune pun propriile lor nevoi pe ultimul loc.***

***Copii au intotdeauna prioritate. Copiii sunt lucrul cel mai important din viata unei femei.***

Maternitatea e dovada cea mai clara a apartenentei la sexul feminin. Concluzia inversata – Femeile fara copii nu sunt femei adevarate – este, in primul rand, falsa din punct de vedere logic, iar, in al doilea rand, destul de naiva. Si totusi, ea pare sa determine pana si gandirea femeilor care au succes.

O biochimista competenta avea o relatie destinsa si deschisa cu sotul ei, lucrau amandoi in acelasi laborator si considerau incitant si captivant schimbul de idei privitor la munca lor. Pana cand Grit si-a sarbatorit aniversarea de treizeci si cinci de ani si a spus ca in anii urmatori va trebui sa se decida daca vrea sau nu sa devina mama. Starea de bucurie lipsita de griji a iesit din viata ei, la fel ca aerul dintr-un cauciuc de bicicleta intepat. Dintr-odata, ea a spus ca a vrea sa imbatranesti fara sa ai un copil este o decizie dramatic gresita. Singurul lucru care mai conta pentru ea era acela de a ramane gravida cu orice pret. Si-a atins scopul in decurs de un an. Duce a

adus pe lume ‘scopul vietii ei’, Grit a ramas acasa si timp de trei ani a fost cea mai fericita femeie din lume, cu cel mai dulce bebelus din lume. Din pacate, dupa alti doi ani si-a pierdut locul de munca si niciun sef de laborator nu mai voia sa angajeze pe cineva care timp de cinci ani nu mai lucrase. Dupa aceea, ea a devenit cea mai nefericita femeie din lume, furioasa, disperata ca, din cauza perioadei minunate traite cu bebelusul ei, isi riscase tot viitorul.

In cele din urma, a gasit un loc de munca mult sub nivelul pretentiilor ei anterioare. Era evident spracalificata si la o distanta imensa de multumirea pe care i-o aducea odata munca sa.

O femeie povesteste ca medicul ei de familie, la care se dusesese din cauza unei stari generale proaste, i-a propus : ‘Faceti unul sau doi copii. Cand veti simti ca sunteti cu adevarat o femeie, aceste simptome vor disparea.’

Copilul si munca profesionala sunt compatibile, caci, dupa opinia noastra, o ‘femeie numai mama’ se confrunta rapid cu pericolul de a-si suprasolicita copilul, de a-l duce de lesa, de a-l asfixia cu iubirea ei.

Femeile a caror dorinta de a avea copii este redusa sau nu e prea serioasa, dar care cred totusi ca nu pot trai fara certificatul biologic al feminitatii, formuleaza fraze de genul : ‘Ma simt implinita...’ Asemenea cuvinte reflecta scindarea sufleteasca a celei care le roteste. Supunandu-se unei constrangeri (sociale), ele raman gravide, dar extrem de repede ajung sa se simta ca intr-o inchisoare. De fapt, ele sunt mame numai ‘pentru ca dintr-odata toate prietenele aveau copii’, dupa cum ne-a spus o tanara femeie, care suferea si ea intr-o masura considerabila deoarece devenise mama. Multe femei devin mame fara sa fi luat in deplina cunostinta de cauza hptararea de a avea un copil. Fara sa analizeze deloc posibilitatea unei vietii fara copil.

## **Femeile au nevoie de un barbat ?**

Rochia de mireasa acopera intreaga durere a sufletului.

Fetele nu au nevoie de o (buna) pregatire profesionala. Ele se marita !

Multi, mame, tati si fiice, sunt convinsi ca, la un moment dat, orice femeie va ajunge in punctul in care se va decide sa aiba un sot si copii. Aceasta inseamna ca trebuie sa gaseasca un barbat care sa aiba grija de ea.

Indiferent ce pregatire si ce grad de independenta si-a dobandit o femeie, scopul ei ramane acela de a cuceri un barbat cat mai potent din toate punctele de vedere. Pentru ca acest succes sa vina sigur, exista niste reguli clare, care le transforma pe femei in niste fiinte mici, inofensive, cuminti.

Din pacate, o teama centrala in viata unei femei este, chiar si azi, aceea de a pescui un barbat. Cu cat sotul e situat mai sus pe scara sociala, cu atat mai sus e situata si sotia. 'Eu ca sotie de medic stomatolog...', asa spunea intr-o emisiune de publicitate TV o femeie putin cam conservatoare, amabila, de varsta mijlocie. Doar faptul ca sotul ei e medic stomatolog demonstra si competenta ei. Nu trebuia ca si ea sa aiba pregatire profesionala. Femeia isi dovedise competenta reusind sa lege de ea un barbat de succes. Titlul de 'sotie' pare a fi singurul pe care femeile il pretuiesc cu adevarat. Ele chiar renunta la numele pe care il purtau inainte, desi paragraful de lege referitor la nume lasa deschise si alte posibilitati. Pana si cele care au succes pe taram profesional simt ca valoarea lor creste daca au un partener stabil. Fara un barbat, succesul propriu ramane insignifiant.

Dar statutul de 'sotie' are si un pret. Nu trebuie sa mai tocesti pentru a avea o pregatire profesionala calificata, ci sa accepti sa faci munca murdara in locul altora si sa consideri ca e o fericire sa te supui si sa admiti ca in casa canta intotdeauna cocosul. Ce-i drept, fetele obraznice sunt admirate, dar sunt luate in casatorie cele inocente, cuminti, modeste si ascultatoare, asa se spune in popor.

Barbatul (nu femeia) trebuie sa iasa din casa, in viata plina de adversitati !

O femeie are voie sa lucreze, un barbat trebuie sa o faca

Pana si unele femei care au activat multi ani in cadrul miscarii feministe au devenit astazi fete cuminti care au grija de caminul lor si dimineata isi saruta sotii, cand acestia pleaca la munca pentru a asigura venitul necesar familiei. Si femeile care se simt legate de miscarea cad in anumite capcane ale gandirii, care le sugereaza ca, pana la urma, tot au nevoie de un barbat, chiar si numai pentru a le asigura un anumit standard material. Profesiunea si independenta raman niste fenomene marginale, niste stadii de trecere. Orice fata trebuie sa invete o meserie ca lumea, de acest lucru nu se mai indoieste nimeni. Dar (!) fetele nu trebuie sa fie ambitioase. Pregatirea lor profesionala este pentru momente de criza, de exemplu, daca una dintre ele nu reuseste sa cucereasca un barbat care sa aiba grija de ea sau daca, intr-un fel sau altul, aceasta o paraseste si nu apare imediat un succesori.

Femeile lucreaza in mod independent, calatoresc singure, se ocupa de problemele lor, pana cand au o relatie stabila si devin mame. La inceput, ele mai cred ca isi pot pastra libertatea, dar pana la urma se furiseaza vechile

clisee referitoare la roluri. Ce-i drept, unele femei se cearta mai mult pe tema repartizarii corecte a sarcinilor casnice, simtindu-se totusi raspunzatoare de bunul mers al treburilor : casa si ingrijirea copiilor, chiar daca azi cate un barbat mai spala scarile si sta cu cei mici. Daca se pune problema de a angaja o bona, femeia se ocupa de asta, daca e nevoie de o menajera, ea cauta una, iar cand el se duce la supermarket, ea e aceea care scrie lista de cumparaturi. Dar cand e vorba de hotararile mai importante, precum cumpararea unui automobil sau mutatul intr-o alta casa, el are ultimul cuvânt.

Imaginati-va o data cum il stimulati pe partenerul dvs., treptat, sa-si asume o parte din responsabilitati :

Dati-i numerele de telefon ale potentialelor bone si rugati-l sa sune acolo si sa stabileasca ceva. Amintiti-i de mai multi ori, chiar daca aveti un sentiment ciudat, ca vrea sa angajeze o bona.

Intocmiti de cateva ori impreuna cu el lista de cumparaturi, pana cand va invata sa faca si singur acest lucru !

Luati in calcul si propria dvs. responsabilitate, cand e vorba de a se lua niste hotarari importante.

Faceti o lista cu criteriile care, dupa parerea dvs., trebuie luate in considerare la cumpararea unui automobil, si dati-i doua modele intre care sa aleaga.

Imaginati-va ca il rugati in alt oras, pentru ca acest lucru va favorizeaza din punct de vedere profesional.

## **Nu pot sa am grija de mine singura !?**

Aceasta capcana a gandirii se poate ascunde si in spatele cuvintelor de mai sus.

Daca am un sot, valoarea propriei mele imagini de ridica pe o treapta mai inalta. Eu ma simt mai sigura, mai puternica si mai capabila de a lua decizii, atat timp cand am spatele acoperit de un sot. Capacitatile mele sunt apreciate mai mult daca sunt casatorite. O femeie aflata in maini sigure e luata mai mult in serios decat una care traieste singura. Un sot ma fereste de desfasurarea unei activitati profesionale proprii si de abuzurile altora.

Asadar, o asigurare de viata !



Cat de mult pot exagera unele femei cu ideea ca au nevoie de un barbat se vede din exemplul lui Jennifer. Capcana in care a cazut gandirea ei a fost : Nu ma pot descurca singura.

Jennifer e traducatoare. E casatorita cu Tim de cincisprezece ani si are trei copiii : Nina, cincisprezece ani, Oliver, treisprezece ani si Sabrina, noua ani. In urma cu cinci ani au cumparat o casa cu gradina la marginea unui orasel. La nasterea unuia dintre copii, Jennife nu a solicitat mai mult decat concediul de maternitate 'normal' de sase saptamani. Cand s-a nascut Sabrina, ea a vrut, ce-i drept, sa-si ia o jumătate de an concediu pentru educarea copiilor, dar dupa trei luni s-a dus din nou la serviciu, pentru ca in firma ei cineva trebuia sa fie inlocuit. A lucrat mult timp cu jumătate de norma, dar treptat si-a prelungit programul, pe masura ce copiii au crescut.

Jennifer e fericita in casa ei, se bucura sa stea in gradina, de indata ce ajunge acasa. Facea parte dintr-un partid din anul 1968, si la putin timp dupa ce se mutasera acolo, colegii au intrebat-o daca nu vrea sa activeze efectiv. Politica o interesase dintotdeauna, iar munca era o buna posibilitate de a lega relatii. In plus, se simtea magulita ca fusese 'cooptata'.

Jennifer are puterea de actiune, isi stapaneste bine meseria, ea organizeaza menajul, isi creste copiii si desfasoara o activitate politica entuziasta. Este o femeie puternica si constienta de propria ei valoare. Se pare ca Jennifer are in fata o cariera politica. Nu crezuse niciodata ca va avea asemenea sanse.

Dar, dintr-odata, toate acestea sunt puse sub semnul intrebării. Apparent din motive de natura financiara, sotui ei insista sa vand casa si sa se mute in cel mai apropiat oras, tocmai cand angajamentul ei politic incepuse sa se materializeze.

Si, cu toate ca stia ca problemele invocate erau niste pretexte, Jennifer cedeaza. Nu stie ce se afla in spatele hotararii lui, dar nici nu indrazneste sa incerce sa afle. Aprobându-i decizia, avand casa. Cariera ei politica s-a incheiat.

La prima vedere, ne poate mira faptul ca sotul a reusit sa-i oprime vointa. Jennifer si Tim nu se mai simt de mult legati cu adevarat. Pana acum nu aparuse niciun motiv cu adevarat important de despartire, si pe urma mai sunt si copiii...

Si totusi, Jennifer se cramponneaza brusc de casnicia ei. E sigura ca fara un sot nu poate avea succes.

Ea crede ca, daca va deveni o mama care-si creste copiii singura, va pierde toate sansele, atat in privinta pozitiei pe care o detine in plan profesional, cat si in politica. Statutul de femeie casatorita valoreaza, dupa parerea lui Jennifer, mai mult angajamentul si competenta ei. Si astfel, ea isi

subvalueaza munca. Meritele ei sun mai putin importante decat imaginea de sotie si mama. Ea se teme ca prietenii din partid n-ar mai aprecia-o, pe ea si posibilitatile ei, daca ar ramane fara sot. Si crede ca, de fapt, competenta ei politica e suficienta 'numai pentru un orasel'. In ultima instanta, Jennifer renunta la propria ei cariera, de teama sa nu ramana o 'femeie fara sot'. Eu nu se considera capabila sa o scoata singura la capat cu viata, desi are premise optime pentru asta.

Jennifer isi nesocoteste sansele. E legata de casa ei, dar nici nu se gandeste sa se informeze asupra posibilitatilor de finantare care i-ar permite sa pastreze singura casa si sa se ocupe de toate. Cand, de fapt, ea a fost aceea care, pana acum, s-a ocupat de partea financiara din toate punctele de vedere. O discutie cu cei de la banca ar fi facut-o sa inteleaga ca ar fi putut sa tina singura o casa. Dar, in jocul gandurilor ei, ea se incapataneaza sa creada ca nu are nicio sansa de a asigura, pentru ea si pentru copii, o casa in care sa locuiasca. Sub amenintarea de a ramane fara un sot, toate posibilitatile si aptitudinile ei par a fi paralizate.

Teama ca nu poate sa aiba singura grija de ele insele este adanc inradacinata chiar in cazurile in care femeile au avut grija de familie pe o perioada de timp foarte lunga.

Jennifer stie ca pana acum ea a facut totul singura, insa totusi ramane intepenita in sentimentul ca fara Tim nu ar putea trai in siguranta. Nici maca propria ei experienta de viata concreta nu e destul de puternica pentru a face fata vechii capcane adanc inradacinate a gandului :

O femeie are nevoie de un barbat. O femeie are nevoie intotdeauna de cineva care sa o stimuleze, sa o salveze, sa o ajute.

Si teama de a-si compromite imaginea e puternica. O femeie parasita e o femeie cu care ceva nu e in ordine. Doar sentimentul difuz ca ceva nu e in ordine cu o femeie care traieste singura le constrange pe multe dintre ele sa cedeze si sa ia decizii care nu tin seama de dorintele si sentimentele lor.

Jennifer crede ca-si poate pastra sotul cedand. El vrea sa se mute in oras, dar ea aranjeaza noua locuinta si transportul mobilei. Ea ii inscrie pe copii la noua scoala, ea organizeaza petreceri pentru cei mari, ca sa se cunoasca, si dupa-amiezi de joaca pentru mezina. Ea face totul pentru ca toti sa se simta bine. Ea face in asa fel incat copiilor sa nu le fie greu sa se desparta de prieteni si se poarta ca si cum ar fi multumita, pentru ca nici Tim sa nu se simta vinovat fata de ea. Si tot ea crede ca e incapabila sa-si asigure singura existenta si sa-si organizeze o viata a ei, impreuna cu copiii.

Jennifer spera ca prin cumintenie isi va salva casnicia. Renunta, in schimb, la tot ceea ce e important pentru ea si ar face-o sa progreseze. Se

lasa in voia presupusului ei destin si nu ia deloc in calcul alte modalitati de actiune.

Renuntarea nu poate fi o rezolvare de durata.

Jennifer se va razbuna, intr-un mod subtil, poate, asa cum fac multe femei. Ea cheltuie sume exorbitante, ca sa se impace cu soarta ei. Mai tarziu, cateva zile de concediu, o calatorie cu avionul, bineinteles, ca sa se refaca dupa toate eforturile depuse. Doua saptamani de concediu la club, cu o prietena. Mobile noi, 'nu prea merita sa caram dupa noi toate vechiturile alea'. Seara iese deseori in oras. Nu vrea sa rugineasca stand in casa doar pentru ca nu mai poate active pe taram politic. Conflictele erau programate. Fata de Tim, Jennifer era calma, dar si-a canalizat mania in planurile secundare.

Jennifer credea ca a actionat intr-un mod rezonabil si bine gandit, fara sa vada ca astfel isi neglijeaza propriile nevoi. Se straduia sa fie degajata, satisfacandu-si numai niste surrogate de nevoi.

Femeile nu au invatat sa caute sa afle mai intai ce vor ele insele. Ele nu reflecteaza la nevoile lor si temerile care le opresc sa mearga pe drumul lor. Daca ar fi reflectat putin, poate ca Jennifer si-ar fi dat seama ca succesul ei in domeniul politicii, colaborarea cu camarazii din partid si sentimentul ca pune ceva in miscare erau niste componente esentiale ale multumirii ei. Ar fi putut simti ca aceasta munca avea o importanta capitala, confirmandu-i valoarea si intarindu-i respectul fata de sine insasi. A renuntat cu usurinta la ambele in schimbul imaginii indoielnice de femeie casatorita.

Capcana in care a cazut gandirea lui Jennifer este aceea de a crede ca are nevoie de eticheta de 'femeie care are un barbat'. Pentru asta si-a sacrificat respectul fata de ea insasi.

Dar si Jennifer se asteptase de aici la un castig : sa fie fericita de riscul confructarii serioase cu sansele ei in viata. Oprita de sotul sau, Jennifer a ocolit pericolul esecului, dar a ratat si sansa unei cariere, cu toate consecintele aferente.

Jennifer a dovedit ca poate sa actioneze in mod independent si de sine statator. A luat decizii importante nu numai pentru ea insasi, ci pentru intreaga familie, si pentru parintii, fratii si surorile ei. A rezolvat problemele financiare, si-a pastrat calmul in perioadele de criza si a actionat cu hotarare cand unul dintre ai ei a fost bolnav. Ea e capabila :

sa-si castige traiul zilnic, sa-si puna in valoare abilitatile politice si organizatorice, sa castige oamenii de partea ei, sa-i convinga pe altii.

A dat dovada ca poate sa faca toate aceste lucruri. Nici sotul ei, nici altcineva nu are vreun merit in privinta succeselor sale. Jennifer isi da seama

de asta. Ea trebuie sa creada in ea si in capacitatile ei. Jennifer trebuie sa ajunga la convingerea ca ar merita apreciere si respect chiar daca nu ar avea un sot. Si trebuie sa ceara categoric recunoasterea realizarii ei.

Vi se pare cunoscut faptul ca nu indrazniti sa faceti primul pas ? Vi se pare cunoscut faptul ca sunteti prea repede gata sa renuntati la niste lucruri importante pentru dvs. ? Vi se pare cunoscut faptul ca actionati impotriva intereselor dvs. ? Atunci trebuie sa invatati sa va respectati pe dvs. insiva. Sentimentul propriei valori nu trebuie sa depinda de faptul ca aveti sau nu un sot. Numai cine crede in el insusi ii poate convinge pe altii de valoarea sa.

## **Capcanele gandirii din sfera activitatii profesionale**

### **‘Cine e gata mereu sa ajute va fi rasplatit’**

Si aceasta regula poate sa ia diferite forme :

- zelul in munca va fi rasplatit ;
- cine e rezervat va fi apreciat ;
- merita sa fii modest.

Multe femei cred ca, in afara de competenta si de zel, zambetul si amabilitatea sunt cele mai bune premise ale succesului profesional. Netinand seama de propria lor experienta, ele cred cu tarie ca abnegatia e cea mai buna cale de a convinge pe cineva de valoarea propriilor sale realizari.

Sigrid lucreaza de un an intr-un birou de avocatura. Ea e avocata si spera ca in curand va deveni asociat. Mottoul ei : ‘Lucreaza pana noaptea tarziu. Oferate cand patronul vrea sa incredinteze cuiva niste lucrari suplimentare.’ Deja bunicul scrisese in albumul de poezii al lui Sigrid : ‘Fii mereu gata sa ajuti si nu-ti pierde curajul.’ Ea crede in acest motto, el devenind ideea dupa care se calauzeste. La urma urmelor, si studiile a reusit sa le termine tot prin sarguinta. A rezistat, chiar daca a fost nevoita sa toceasca. Dar nu si-a pierdut niciodata curajul, ba i-a mai ajutat si pe colegii ei, cand acestia erau pe cale sa renunte. Locul din biroul de avocatura il datoreaza tot faptului ca a muncit fara sa se crute. Aici a dovedit deja in perioada de referentiat ca e mereu gata sa ajute. Dovedeste si in prezent ca e plina de zel. Sigrid isi asuma sarcinile grefierelor cand acestea vor sa plece la sfarsitul programului

si nu au terminat un act important. Ea vrea sa arate ca nu considera prea fina pentru o asemenea munca. Si, pe de alta parte, vrea sa se faca agreabila grefierelor. Si, apoi, femeile trebuie sa tina unele la altele. In timpul studentiei a lucrat ca secretara si stie sa bata foarte bine la masina. Lucreaza pana la miezul noptii si in weekenduri, fara sa se planga. Bate la masina diferite lucrari si rezolva probleme de rutina.

Ori de cate ori unul dintre patroni o invita la o discutie, ea spera ca si se comunice, in sfarsit, ca le va deveni asociat. Doar isi efectueaza munca perfect si e mereu gata sa ajute. Totusi, ceva nu merge cum trebuie. Un coleg care a venit dupa ea la biroul de avocatura a dus deja tratative preliminare cu avocatii pentru a deveni partener partial de afaceri. Sigrid nu intelege unde a gresit. Ce-i drept, colegul ei a manifestat si el mult angajament. Dar ea si-a dat mai mult interesul, a facut mai multe ore suplimentare decat el si a sarit intotdeauna in ajutor cand una dintre grefiere nu a venit la birou, in schimb, el s-a considerat intotdeauna prea bine pregatit pentru asa ceva.

Acum, noul coleg ridica niste pretentii exagerate si totul arata ca ea va ramane de caruta. Cu siguranta ca unui singur avocat i se va cere sa devina asociat. Sigrid incepe sa inteleaga ca nu cumintenia, ci indrazneala asigura succesul. In orice caz, la barbati se pare ca aceasta e strategia care prefigureaza reusita.

Speranta ei ca va fi rugata sa intre in afacere, ca i se va oferi parteneriatul in cadrul asociatiei nu s-a implinit. Sigrid a facut o greseala tipic feminina. A crezut ca e suficient sa fii competenta, sarguincioasa si amabila, ca sa reusesti. In capul ei a existat un contract nerostit : ea isi pune la bataie vointa de a munci, zelul, abnegatia si modestia ei si in schimb, va primi, dupa ce va trece perioada convenita, oferta de a deveni asociat.

Socoteala nu putea sa-i iasa, din cauza ca ceilalti 'parteneri ai contractului' habar nu avea de aceasta intelegere. Sigrid a uitat ceva important : ea trebuie sa formuleze niste pretentii clare. Trebuie sa spuna ce vrea si cum isi reprezinta colaborarea cu ei. Trebuia sa negocieze niste conditii care sa stabileasca in mod clar ce are de facut daca vrea sa devina asociat. Ceea ce Sigrid simte ca ar fi pripit si exagerat ar fi doar o formulare clara si neechivoca a pretentiilor sale. E singura strategie justa pentru ca cineva sa obtina ceea ce vrea. Si este valabila in egala masura pentru barbati si pentru femei. Cert este faptul ca o femeie care lucreaza in locul grefierelor nu poate deveni asociat. Ar fi procedat mai abil daca ar fi aratat ca e capabila sa gaseasca oameni potriviti, care sa le inlocuiasca pe grefiere sau ca stie sa le motiveze pe acestea in asa fel incat ele sa lucreze cu mai mult angajament, sa nu mai lipseasca atat de des si sa ramana uneori si dupa terminarea programului.

Sigrid este, cu siguranta, un avocat bun. Si competenta este o piatra de temelie pe calea succesului, dar nu singura. Sigrid nu cunoaste regulile care sunt valabile in activitatea profesionala.

- Concentrati-va asupra acelor sarcini care promit succesul.
- Propuneti-va scopuri de perspectiva si urmariti-le.
- Nu va pierdeti timpul intrebandu-va ce cred altii despre dvs.
- Stabiliti niste acorduri clare, neechivoce, ridicati pretentii.

Facand exact invers, Sigrid a fost cuminte !

Ea si-a risipit fortele si si-a asumat sarcini pe care le pot aduce la indeplinire niste angajati mai putin calificati, in loc sa lucreze urmarindu-si scopul, la niste cazuri care sa faca dovada calitatilor ei de avocat.

Ce-i drept, Sigrid isi propusese sa devina asociat, dar a pierdut din vedere acest tel. S-a impotmolit in niste fleacuri, a batut la masina diferite acte si si-a asumat niste lucrari de rutina, care au abatut-o de la niste tratative vizibile, care sa-i aduca succesul.

Ea a lucrat in locul altora, pentru ca voia sa fie agreata. Dar a renuntat astfel, fara voie, la succesul profesional. De teama sa nu fie considerata aroganta, ea s-a pus pe aceeasi treapta cu grefierele, degrevandu-le de munca lor, in loc sa foloseasca propria ei degravare calitatile acestora.

Sigrid nu a stabilit in mod clar cu patronii ce realizari se asteapta de la ea, ca sa-i acorde un contract de parteneriat. Si nici nu a stabilit o perioada de timp precisa dupa care sa aiba loc tratativele referitoare la contract.

Ea a asteptat cuminte ca patronul cel mare sa vina la ea si sa-i faca o oferta, in loc sa pretinda dreptul de a avea o parte din afacere.

Multe femei gandesc la fel. Ele cred ca nu trebuie sa se considere prea fine pentru a aduce la indeplinire si niste sarcini mai 'nepretentioase' sau sa lucreze mai intai fara a fi platite, pentru a-si dovedi calitatile.

Dar obstacolele din activitatea profesionala se afla uneori si acasa : Brigitte e proprietara unui mic butic care merge bine, dar in magazin si acasa face ea curatenie, cu toate ca ziua ei de lucru are zece ore. I se pare penibil sa angajeze o femeie de serviciu. S-ar putea ca vecinii si prietenii s-o considere blazata si sa spuna ca-si da aere.

Heide a lucrat doi ani ca psiholog cu studii superioare intr-o clinica de reabilitare pentru dependentii de droguri, fara a fi platite. Ea credea ca are un loc de munca asigurat, cand a fost afisat drept vacant un post cu jumatate de norma. Nu i s-a dat ei postul. De ce sa platesti pe cineva care lucreaza voluntar ?

## **‘Trebuie sa fac ceea ce se asteapta de la mine ?’**

Si aceasta capcana a gandirii poate avea multe fete, si aceste propozitii duc la concluzia : ‘Cine e cuminte va fi rasplatit.’

Fa exact ceea ce ti se spune, si atunci nu poti sa faci nimic gresit.

Raspunde numai cand esti intrebata. Pastreaza-ti pentru tine ideile si parerile, si atunci nu te poti face de ras.

Nu fii prea indrazneata ! Asteapta cu rabdare pana cand vei fi descoperita.

Din povesti, femeile ar putea desprinde niste mesaje importante, ca in acest caz : Cenusareasa a facut destul de mult timp ceea ce-i cerea mama vitrega. A fost harnica si smerita. Nu s-a plans nici macar o singura data. Dar tacerea ei n-a fost rasplatita. Abia atunci cand a incalcat o porunca, facandu-si rost de vesminte frumoase si iesind din casa, ducandu-se, impotriva vointei exprimate de mama vitrega, la bal, se pune ceva in miscare. Succesul apare cand Cenusareasa inceteaza sa mai fie cuminte si pasiva.

Aceasta regula e general valabila. Femeile care ii servesc pe altii cu abnegatie si umilinta si fac munca murdara nu vor avea parte de nicio pretuire sau recompensa. E mult prea frumos sa ai pe cineva care sa-ti ia din cale tot ce e neplacut. Nu exista niciun motiv sa lasi un asemenea om sa progreseze.

Femeile trebuie sa inceteze a se mai degrada singure, devenind niste simple servitoare. Ele trebuie sa incalce poruncile si interdictiile care le obliga sa fac niste munci care nu le ajuta sa progreseze. Eu intalnesc adeseori la femeile angajate profesional varianta atenuata a Cenusaresei.

Christa e graficiana. Ea are idei ingenioase, lucreaza cu multa grija si investeste mult timp pentru a-si insusi noile tehnici ale animatiei pe calculator. In urma cu trei ani si-a inceput activitatea profesionala intr-o agentie. A putut sa prezinte niste note foarte bune si cateva lucrari excelente si spera pe atunci sa faca repede cariera. Astazi Christa e separata pentru ca trebuie sa faca acelasi lucru ca acum trei ani. Din cand in cand, executa cate o comanda mai mica, dar nu i s-a incredintat niciodata un proiect amplu, pretentios, cand, de fapt, ea este convinsa ca e capabila de mai mult si a dat de inteles nu o data ca i-ar placea sa primeasca niste sarcini complexe.

Si superiorii ei confirma faptul ca ea isi indeplineste sarcinile corecte si cu grija. Ei ii apreciaza ideile. Totusi, mereu aceiasi colegi, de obicei barbati, primesc comenzile buna. Christa subliniaza faptul ca ea respecta cu

rigurozitate indicatiile care i se dau, ca se achita cum trebuie de sarcinile primite. Despre colegii ei afirma ca nu te poti baza pe ei. Modifica indicatiile primite si lucreaza mai mult dupa capul lor. Adeseori, rezultatul nu mai are aproape nimic comun cu dorinta clientului. Si totusi, beneficiarii par a fi multumiti.

In timpul unui pranz luat impreuna cu ceilalti angajati, Christa deschide o discutie pe aceasta tema cu unul dintre colegi. El lucreaza foarte chibzuit. Acesta ii spune ca el cauta sa afle din discutiile cu clientul ce isi doreste, de fapt, acesta. Adeseori, propunerile facute de clienti sunt idei pe care le-au vazut la altii sau schite facute de ei insisi. In spatele acestora e afla dorinta ca specialistii sa faca din ele ceva mai bun, mai stralucitor. Pentru client e mai importanta, de cele mai multe ori, o idee originala, surprinzatoare, decat sa fi lingusit prin preluarea ideii sale de neprofesionist. Christa are in cap multe idei inovatoare, ea ar face multe lucruri astfel decat isi imagineaza clientul, dar pana acum ea a considerat ca e inoportun sa aduca in discutie ideile sale 'indraznete' nefacand nici macar unele sugestii.

Acesta a fost punctul decisiv. Christa s-a hotarat sa acorde mai multa importanta ideilor sale. A inceput, ezitand, sa de aprioritate propriilor idei, cand era vorba de executarea unor proiecte mici.

I-a dat fiecarui client un proiect asa cum fusese propus de el si o alternativa. Majoritatea beneficiarilor au fost de acord cu noua idee, adeseori primind-o chiar cu entuziasm. Si seful a remarcat ca acum Christa lucreaza intr-un mod mai independent. A inceput sa-i incredinteze sarcini mai pretentioase si clienti mai importanti.

Christa mai tine si acum seama de dorintele clientilor, dar se intreaba mai intai cum ar aborda ea insasi problema si isi elaboreaza propunerea pornind de aici. Si numai in cazul in care clientul nu este deloc de acord, ea merge mai concret pe linia dorita de el. Christa a inteles : angajatii care se achita de munca lor intr-un mod demn de incredere si previzibil, care predau la timp si exact ceea ce se asteapta de la ei sunt indispensabili pentru desfasurarea fara probleme a activitatii din orice firma. Ei au sansa de a-si pastra vesnic locul de munca sigur.

De progresat vor progresa insa aceia care isi folosesc sarcinile pentru a dovedi ca au profil. Poate ca vor provoca consternare, dar nu vor ramane pentru totdeauna in acelasi loc de munca. Vor trece la o alta firma, daca acolo exista perspectiva unor sarcini care promit mai mult succes.

*Au succes cei care isi prezinta ideile raspicat si clar, care isi exprima dorintele si ridica pretentii. Ei arata ca vor sa-si asume niste sarcini mai complexe.*

Numai cel care este epuizat a realizat ceva !



Si aceasta capcana a gandirii are un mare numar de variante :

**Ceea ce imi cade din cer nu valoreaza nimic.**

**E penibil sa-i lasi pe altii sa lucreze pentru tine.**

**Trebuie sa dovedesc ca sunt capabil de eforturi mari.**

**Nu ma cred prea ‘fina’ pentru a-mi asuma si niste sarcini ‘inferioare’.**

Unele femei cred adeseori ca sunt arogante sau ca-i exploateaza pe altii daca acestia trebuie sa munceasca in locul lor. Cred ca trebuie sa faca ele inele lucrurile dificile, neplacute sau care iau mult timp. Lucrurile pe care ‘nu le poti cere de la nimeni’ le cer numai de la ele inele. Abia dupa ce au obosit foarte tare si s-au murdarit au voie sa culeaga laurii succesului : fara sarguinta, nicio biruinta. Iar sarguinta e sinonima cu efortul. Munca placuta si promitatoare de succes sau care nu cere un efort prea mare e un lux si nu valoreaza nimic. Femeile care se achita de munca lor fara a o considera o povara sau, si mai rau, care fac cu placere ceea ce fac au adeseori sentimentul ca nu au muncit cu adevarat. Cand cineva termina repede si usor o treaba, aceasta nu valoreaza nimic. Asta se intampla ori de cate ori cineva devine sigur pe el in meseria lui. De indata ce munca s-a transformat in rutina si nu mai cere o pregatire obositoare, nici indoieli stresante, apare sentimentul ca, de fapt, nu ai muncit si ca, in consecinta, nu meriti sa fii platit. N-a fost nevoie sa depui prea mult efort : primesti prima fara a fi fost cu adevarat harnic. Nu se poate sa iasa bine.

Anna scrie articole pentru un cotidian. Lucreaza de doisprezece ani acolo si isi cunoaste sfera de activitate. Ea lucreaza mergand repede direct la tinta. Si, pentru ca scrie bine si e gata intotdeauna la termenul fixat, primeste adeseori sarcini captivante. Munca merge usor, dar Anna e nemultumita. Are sentimentul ca ceva nu e in ordine. Colegii ei gem sub povara muncii, dupa orele de serviciu sunt cu adevarat terminate, numai ei ii merge bine. In mintea sa incolteste banuiala ca nu munceste destul.

Anna nu se poate bucura de succesul si aptitudinile ei. In loc sa fie incantata ca isi stapaneste atat de bine meseria si ca se simte bine la locul de munca, se autosuspecteaza.

Pe masura ce acumuleaza experienta profesionala, multe femei isi pierd capacitatea de a sesiza ce realizeaza. Cred ca munca lor nu are nicio valoare. Se tem ca nu fac destul. Etalonul unei munci indeplinite este oboseala fizica si intelectuala, nu executarea impecabila a lucrarilor, nici idea creative si nici aprecierile venite din afara. Consecinta : femeile lucreaza pana la epuizare. Nu incheierea cu success a unei sarcini ii pune capat, ci gradul de epuizare. Femeile incearca adeseori sentimentul ca sunt epuizate si din cauza ca isi

ridica mereu stacheta mai mult decat trebuie si pentru ca nu se bucura decat in mica masura de succesele lor.

Multe femei trebuie sa invete :

**Si munca pe care o faci usor si repede are valoare. Exact cine munceste repede si fara mare greutate a realizat ceva.**

## **Teama de putere**

**Puterea este orice sansa de-ati impune propria vointa in cadrul unei miscari sociale, chiar impotriva celorlalti, indiferent pe ce se bazeaza sansa.**

**Max Weber**

Femeile renunta la putere si prin aceasta ierarhiile sunt deja stabilite. Continua sa exista niste structuri osificate ale puterii, si aici femeile isi aduc o contributie foarte mare.

Pentru multe femei, notiunea de putere are o conotatie negativa. O asociaza cu coruptia, cu a trece peste cadavrea, a face abuz de putere. Majoritatea nu vor sa detina puterea, nu vor sa le impuna altora parerea lor. Si neaga faptul ca pana la urma totusi fac acest lucru, intr-un mod subtil, il neaga chiar si fata de ele insele. Ele se tem de propria putere. Se tem ca, in ultima instanta, cel care are puterea nu e iubit cu adevarat.

Teama de a exercita puterea se manifesta sub forma diferitelor *capcane ale gandirii* : Exista niste afirmatii, care n-au fost dovedite insa niciodata, dupa care femeile se ghideaza atunci cand actioneaza. Exista niste prejudecati care le bareaza femeilor calea spre putere. Iata o privire de ansamblu :

Cine exercita puterea va ramane singur !

Respecta mereu cu exactitate ceea ce ti s-a spus !

Cine are putere ii exploateaza pe altii !

Femeile nu-si pot asuma responsabilitati !

Nu se cuvine sa ajungi sus folosindu-ti relatiile !

Femeile sunt eminente cenusii !  
Ca sa-ti mentii puterea, e nevoie de o lupta permanenta !  
Fetele cuminti nu concureaza !  
Numele si titlurile sunt fum si desertaciune !  
Cel puternic si-a vandut sufletul !  
Nu trebuie sa-mi asum niciun risc !  
Puterea te face neiubit !  
Cine se inalta pe sine va fi umilit !

### **Puterea ne face sa fim singure !?**

Succesul si puterea sunt asemanatoare. Si fiecare vrea sa aiba succes in felul lui. Adeseori, cu cat e mai mare dorinta de succes, cu atat se aproprie mai mult dorinta de putere. In viata profesionala, calea spre succes si putere se numeste cariera. Majoritatea femeilor se tem ca, alegand acest drum, vor ramane singure. Pentru cele mai multe dintre ele, aceasta este o cale pe care merg numai barbatii. Ei sunt luptatorii singuratici, cu o duritate de otel, admirati si compatimiti in egala masura. Daca ne luam dupa logica feminina, barbatul singuratic opteaza pentru drumul lui singuratic. Astfel stau lucrurile cu femeia aparent puternica. Ea isi reprima nevoia de putere, in punctele importante da inapoi, alege un drum mai usor, nu pe cel plin cu obstacole. Cand are de ales, alege prietenia, colegialitatea, apropierea sociala.

Ea nu intelege ca puterea si succesul, pe o parte, si singuratatea, pe de alta parte, nu au nimic in comun. Prea numeroasele exemple de barbati puternici si singuri par sa dovedeasca exact contrariul. Si este, intr-adevar, greu sa-ti dai seama ca acesti barbati nu sunt o dovada. Fiindca prea adesea ei isi cuceresc puterea luptand pentru obtinerea unor ranguri, renuntand la activitatile din timpul liber cu prietenii si la clipele dedicate cu adevarat familiei. Totodata, chiar aceste tipare comportamentale sunt cauzele reale ale singuratatii lor. Barbatii sunt la fel de incatusati in structurile lor 'masculine' ca si femeile in cele feminine. Femeile nu trebuie sa preia de la barbati *acest* stil de viata al puterii ca sa aiba succes si sa fie puternice. Dar ele isi stau singure in cale, pentru ca nu indraznesc sa incerce drumuri noi. Unii barbati si multe femei o desconsidera pe luptatoarea ferma, care merge singura pe calea ei, numind-o fata batrana si spunand ca, oricum, nu va mai putea face

altceva. O batjocoresc, o poreclesc Xantipa (se face referire la sotia lui Socrate, al carui caracter dezagreabil devenise proverbial in toata Antichitatea), o femeie rea, nevoita sa-si poarte singura de grija, deoarece nimeni nu o place. Succesul ei s-a nascut – asa cum spun gurile rele – din impas, pentru ca ea nu a ales nicidecum din convingere : in cazul unor asemenea argumentari nu este clar daca puterea il face pe om singur sau daca femeile singure se transforma in niste cocosi de lupta avizi de putere. Si ele nu vor in niciun caz sa se creada ca au fost parasite de iubirii lor si nici sa-si sfarseasca viata ca fete batrane.

E greu sa scapi din aceasta capcana. Ce-i drept, luptatoarele care merg singure pe drumul lor nu trebuie sa ramana inevitabil singure, dar, femeia care face cariera are mai putin timp pentru a-i rafata pe altii. Dupa munca, ar dori poate sa fie ea insasi reconfortata. Totusi, viata ei nu e lipsita de bucurii si de prieteni si in niciun caz ea nu se gandeste doar la munca ei.

Dimpotriva, femeile care in viata profesionala au scopuri clare si se achita de sarcinile lor foarte energic sunt active si in timpul liber. Ele isi folosesc taria pentru a-i ajutat pe altii, iar siguranta de sine le permite sa ceara de la prieteni si colegi sprijin si ajutor. In timpul liber, ele isi reincarca rezervoarele, isi savureaza concediile si se distreaza impreuna cu prietenii.

Larissa a iesit din acea capcana a gandirii care o facea sa creada ca femeile care detin puterea sunt singure. Ea isi urmareste hotarat scopurile profesionale, fara sa se teama de singuratate. Ii place ca poate sa ia singura decizii si sa-i puna pe altii in fata unor sarcini precise. Nu o deranjeaza faptul ca unul sau altul mai scrasneste din dinti, mai carteste sau o antipatizeaza deoarece dispozitiile pe care le da sunt greu de indeplinit. Ea sta cu arcul intins. Manifesta suficienta duritate in afaceri si isi motiveaza angajatii cu multa subtilitate. Larissa este sefa unei intreprinderi din industria farmaceutica, e casatorita, mama a doi copii in varsta de sapte si respectiv, patru ani. De multe ori i se spune ca nu ar fi o femeie *adevarata*. Se considera ca ii lipseste tot ceea ce ar fi necesar ca sa fie o sotie atenta si o mama buna. La amiaza, pe masa nu se afla o mancare calda pentru fetite, iar dupa-amiaza acestea trebuie sa-si gaseasca singure o ocupatie, mama nu o ajuta pe cea mare nici macar la efectuarea temelor. Si gurile rele se intreaba de ce o mai fi facut copii daca nu se ocupa de ei. Lipseste si comunicarea, atat de importanta, dupa cum se spune, a mamei cu ficele sale, cand ele vin acasa de la scoala, respectiv de la gradinita. Iar seara, cand se intoarce acasa, pe sotul ei, de asemenea, foarte ocupat din punct de vedere profesional, il asteapta un apartament gol sau doi copii plini de energie, care pun imediat pe tatal lor lista de bucate. Sa o criticam si sa o blamam pe o asemenea femeie ? Larissa nu se lasa tulburata. Se astepta la toate aceste clisee

negative. Banuia ca va fi atacata. Si a gasit intelegerea la prietenele ei si la colegile cu care se impaca bine. Ea e foarte atenta la calitatea relatiilor ei familiare. E sigura ca ceea ce face e bine. Momentele in care se joaca si se amuza cu copiii le fac tuturor multa placere, iar relatia cu sotul ei imbogatita prin activitatea e care ea o desfasoara in plan profesional. El este mandru de succesele sotiei sale.

Larissa stie ca multi o privesc cu skepticism. Dar sotul si copiii sunt de partea ei. Doar rareori are si ea indoieli : cand una dintre fetite e bolnava sau cand celei mari i-a fost frica, in primele saptamani, la scoala. Atunci, totusi o cuprinde putin nesiguranta. Dar, in asemenea cazuri, ea sta de vorba cu sotul si copiii. Si gaseste sprijin de la oamenii a caror parere conteaza cu adevarat pentru ea.

Clientii si colegii, barbati si femei, cauta uneori sa-I induca nesiguranta. Ii reproseaza ca e rece cu propria familie. Acest lucru ii da de gandit, dar in scurt timp vede lucrurile iarasi cu obiectivitate. Daca are o zi proasta si se pierde in diverse ganduri, isi suna sotul sau o prietena si acestia o ajuta sa vada din nou totul in lumina cea buna. Si, pentru luptatoarele puternice, care merg inainte singure, sprijinul prietenilor e important.

Cu toate exceptiile de acest fel, tendinta de a avea putere ramane pentru multe femei un tabu omniprezent. Chiar si Femeia Noua are voie sa fie doar putin ambitioasa. Ea trebuie sa aiba realizari, dar nu are voie sa intinda mana dupa stele. Pentru ca atunci e amenintata imediat cu singuratatea. Stelele de pe cer le apuca numai barbatii. Teama blestemata ca isi vor pierde feminitatea face ca pana si cuvantul 'cariera' sa aiba rezonante periculoase. Pana si o 'femeie de cariera' cu vechime a propus : 'Hai sa spunem mai bine planificare a vietii, cariera suna ca si cum am vrea sa trecem peste cadavre.' A merge cu modestie inainte, acesta e telul suprem. Involuntar, o asemenea idee sprijina acea capcana a gandirii care spune sa ne ferim de pericolele ambitiei. A face cariera : asa ceva nu trebuie sa isi doreasca femeile. Astfel ca si cele ambitioase isi neaga dorinta de a avea putere, de a face cariera, din teama ca ar putea sa para dure si reci. Ele mediteaza o seara intrega asupra felului in care si-ar putea camufla cel mai bine aspiratia de a face cariera fara sa renunte la cliseul traditional al feminitatii si blandetii. Daca raman apoi in urma colegilor de sex masculin, se simt discriminate. Cauta, fara convingere, sa obtina niste pozitii cu adevarat bune, influentate insa de teama ca, pe calea ce duce spre varful ierarhiei, s-ar putea trezi dintr-odata singure. Ele le dau prioritate altora, in special barbatilor, sau sunt rabdatoare si raman fidele simpaticului lor sef. Pun ele in seale macazul in directia sinelor pe care doar se stationeaza. Daca au noroc, li se acorda un premiu de fidelitate.

Multe femei care au sanse considerabile de a urca pe scara sociala se simt atat de mult legate de firma lor sau de patronul lor si atat de indatorate acestora, incat nici nu se gandesc la o schimbare. Ele sunt recunoscutoare ca sunt bine tratate. Si cred in prafuita vrabie din mana.

## **Stai deoparte cu ideile tale !**

Prea adesea femeile respecta regulile jocului. Rareori intreaba care sunt premisele. Se incadreaza in mod critic intr-un sistem de reguli. Chiar si atunci cand se indoiesc de continutul acestora si cand majoritatea regulilor sunt facute ca sa le incatuseze in rolul pe care il joaca.

Cine respecta intotdeauna regulile jocului nu poate participa in mod creator la nicio activitate. In felul acesta, veti putea schimba sau pune in miscare prea putine lucruri. Doar acela care proclama niste reguli de joc *proprii*, cu care se simte bine, isi determina el insusi calea. Si cu acesta stabilim noi insine rolurile pe care altii le vor juca pentru noi. Numai cei care indraznesc sa spuna : ‘Aceasta este o regula veche, ea nu mi se potriveste, voi incerca ceva nou’ si actioneaza in consecinta vor reusi sa transforme in realitate niste idei bune.

Multe femei nu au invatat sa hotarasca ele insele in ce masura sa le dea voie celorlalti sa se amestece in viata lor. De frica sa nu dispuna de cei din jur, asemenea femei renunta sa deicida asa cum vor ele. Si Femeia Noua e o femeie cuminte. Catusele copilariei ii sunt adanc infipte in carne. Ea si-a insusit regulile, normele si traditiile mamei si bunicii. In adancul fiintei sale, ea cauta sa le respecte, chiar daca acestea au prea putin de-a face cu viata ei si cu felul ei modern de a intelege rolurile. Se inchide in vechiul ei corset format din reguli, chiar daca pe deasupra poarta haine noi.

‘Tine-ti pentru tine propunerile, altii stiu, oricum, mai bine decat tine. Nu o sa reusesti decat sa te faci de ras.’ Numai dorinta de a schimba regulile jocului sau de a ignora, macar din cand in cand, provoaca sentimente de vinovatie. Pentru femeie, puterea este aproape o blesfamie.

Un exemplu inofensiv este Petra. Ea iese adeseori din oras cu bicicleta, impreuna cu prietenii ei. Cunoaste bine imprejurimile, dar nu propune niciodata ea insasi un drum sau altul. Se teme ca ceilalti – mai ales barbatii din grup – ar putea spune ca se crede mai desteapta decat ei sau, si mai rau, ar putea sa o plaseze in categoria celor dornici de a-i domina pe altii. Dar, de

fapt, ea cunoaste drumurile mai bine decat ei. Si se chinuie mergand prin locuri greu accesibile, numai din cauza ca ceilalti, care se cred infailibili, au cam pierdut directia. Asa ceva se intampla in mod frecvent si, cu toate ca, treptat, i-a cam pierit cheful de asemenea excursii, ea tace.

Multe femei fac la fel, dand cel mult de inteles, cu prudenta, ca mai exista si alte solutii sau soptesc acest lucru la urechea cuiva. In cele din urma, sunt totusi jignite pentru ca nimeni nu le-a luat in considerare parerea sau fiindca presupusele lor cereri, care au fost mai mult niste murmure, nu au fost ascultate.

## **Mi-am atins scopul si totusi am pierdut**

Situatia pare sa fie si mai proasta atunci cand femeile primesc ceea ce vor, dar dupa aceea li se reproseaza ca i-au constrans pe altii. Sentimentul ca au dispus de cei din jur le chinuie si mai mult decat lipsa de putere.

Sentimentele Femeii Noi fata de putere sunt duale. Pe de o parte, ea pretinde putere si e suparata ca nu o are. Se invarte intr-un cerc vicios. Trebuie si vrea sa-si asume, in viata profesionala, niste obligatii, dar nu are suficienta forta sa le duca la indeplinire in mod adecvat. Ii lipsesc adeseori fondurile necesare sau nu tine de ea sa faca angajari ori sa dea indicatii.

Ea vrea si trebuie sa-si asume niste raspunderi, vrea sa puna in miscare niste lucruri, sa o rupa cu unele proceduri traditionale, sa schimbe ceea ce este de mult intepenit, sa dobandeasca libertatea de a decide si dreptul de a intreprinde actiuni financiare de mare anvergura. Totusi, ea lupta numai pe jumătate, fiindca se teme ca, pe masura ca-i vor spori atributiile, va fi tot mai putin agreata. Se teme sa nu para aroganta si trufasa, sa nu-si piarda feminitatea, *numai pentru picatura de putere*. Pretul i se pare prea mare.

Si intre femei exista asemenea probleme. Susanne si Roswitha fac in fiecare an o calatorie impreuna, cu toate ca scopurile lor sunt diferite. Susanne vrea sa se recreeze, Roswitha, sa traiasca niste experiente deosebite. Anul acesta, Susanne propune un hotel frumos, cu sauna si piscina, la marginea unui mare oras. In mod surprinzator, Roswitha a fost imediat de acord cu propunerea primita. In timpul concediului, se parea ca amandoua se simt la fel de bine, ca niste pisicute alintate. Lui Susanne ii place imbinarea de liniste si cultura a unui mare oras, Roswitha era mereu binedispusa. Dar,

pe drumul spre casa, a inceput sa se planga. Ca nu poate sa-i reziste lui Susanne, care o obliga sa faca ce nu vrea. De fapt, ar fi preferat sa se duca la Paris, un oras animat din zori si pana in noapte. Susanne a inceput sa se simta vinovata. Cunostea acest gen de acuzatii, de la colegii si colegele ei. A venit la cabinetul meu de consultanta psihologica si m-a rugat sa o invat sa-si reprime pornirile. I se parea ca e o Walkirie ( Zeita in mitologia scandinava si germana, care hotara soarta razboaielor si a celor care trebuiau sa moara si servea hrana si bautura zeilor.), lipsita de feminitate si dominatoare. Am rugat-o pe Susanne sa-mi descrie exact cand si pe cine forteaza ea sa faca anumte lucruri. Abia dupa ce mi-a descris cu o precizie aproape pedanta diferite situatii, si-a dat seama cum se desfasoara asemenea 'discutii'. A realizat ca, de fapt, ea nu forta pe nimeni la nimic, ci ca lua decizii pe care altii evitau sa le ia. Diferitele episoade pe care mi le-a povestit aveau ceva in comun. De fapt, ceilalti nu stiau ce vor. In timp ce Susanne avea de cele mai multe ori idei clare despre ceea ce doreste. Si le prezenta celorlalti intr-un mod constient de sine. Ii lasa liberi pe cei din jur sa faca propuneri si era sincer dispusa la compromisuri. Pentru apropiati era de multe ori o usurare sa se agate de ideile ei. Iar indoielile se manifestau dupa aceea. Cu claritatea ei, Susanne se misca cu mult in afara cercului de viata obisnuit al unei femei. Directa, clara si mergand drept la tinta, insusiri care se manifesta rareori simultan in modele comportamentale feminine. Susanne spunea deschis ce vrea. Nu vorbea nici in soapta, nici ezitant, ea stia ce vrea si, in general, realiza multe dintre lucrurile pe care si le propunea. Susanne a trebuit sa invete sa-si accepte calitatile de om puternic. Ea nu voia sa fie o fata rea, egoista. Se simtea incofortabil intre femei cuminti, adaptabile, flexibile si maleabile, care erau atat de diplomate. Dar asemenea calitatinu au nimic de a face cu diplomatia. Diplomatia este arta de a duce tratative. Iar arta tratativelor aduce niste rezultate prin care *toti* au de castigat.

## **Puterea inseamna exploatare ?**

Erika, o partroana cu vechime, mi-a spus ca isi plateste bine angajatii, dar ca si asteapta munca din partea acestora pe masura. A facut eforturi ca sa adopte aceasta atitudine. Se scuza pur si simplu pentru ca in schimbul



banilor ei asteapta rezultate corespunzatoare si descrie amanuntit cat de economic trebuie sa gandeasca. Ea se straduieste sa nu faca niciodata abuz de puterea pe care o detine ca proprietara a firmei. E aproape de teama ca ar putea abuza de altii. Si se suprasolicita *pe sine*, pentru ca nu vrea sa-i suprasolicite pe angajati. Nu vrea sa angajeze personal ocazional ‘prost platit’, fiindca asta ar insemna exploatare, nu vrea sa-i oblige pe angajatii permanenti sa faca ore suplimentare, si aceasta ar fi exploatare, iar personal ocazional bine platit nu isi poate permite. Totusi, ea nu a incercat niciodata sa afle daca angajatii ei ar fi dispusi sa faca ore suplimentare si nici daca s-ar gasi oameni dispusi sa lucreze ocazional pentru banii pe care ea ii poate oferi.

Grija de a nu abuza de altii se afla si in spatele incercarii ei ezitante de a se degrava partial de treburile casnice. Rareori cere consecvent ajutorul copiilor sau al partenerului ei, stresat si el de activitatea profesionala. O arata cu claritate jocul indragit al unor femei de a mai face repede curatenie inainte sa vina femeia de serviciu.

## **Puterea afecteaza caracterul ?**

Femeile sunt influentate de multe prejudecati provocate de frica de putere pe care ar putea-o avea.

Poate ca teama cea mai adanca este aceea de a-si vinde sufletul. Puterea este un pact cu diavolul, ea produce o betie a sangelui, ea provoaca placerea de a injosi o victima. Asemenea lucruri nu se spun, dar se simt : ‘Sa le zic altora ce sa faca, nu, n-as putea face asa ceva !’ Repede apare o asociatie cu idei rautacioase : ‘Ar fi ca si cum as silui pe cineva.’

Femeia care exercita puterea are un caracter urat. Din punct de vedere afectiv, aceasta e capcana cea mai primejdioasa. Ea actioneaza deosebit de adanc si rareori este exprimata in cuvinte. Fiindca cel care a facut un pact cu diavolul nu se da inapoi de la inselaciune si perfidie. Fetele cuminti nu pot decat sa banuiasca de ce e in stare o asemenea femeie. Cand o colega e avansata, celelalte schimba repede intre ele niste priviri ‘stiutoare’ care dau de inteles ca : ‘A ajuns sus trecand prin patul sefilor.’ Sau : ‘Taticul bogat i-a platit succesul cu banii jos.’ Intr-un sens mai redus, teama de a-si vinde sufletul se manifesta in frica de responsabilitate.

## **Numai sa nu-ti asumi nicio responsabilitate !**

Femeile isi asuma responsabilitatea cand ceva a iesit prost. Chiar si daca ele insele au avut de-a face cu acea problema doar tangential. Dar ele refuza dinainte sarcinile importante, de frica raspunderii. Prefera sa renunte la influenta, cu toata ca mai tarziu isi vor pune totusi capul pe butuc.

A exercita puterea inseamna a-i determina pe altii sa faca un lucru, chiar daca ei nu sunt entuziasmati sau chiar nu vor deloc sa-l faca. Asa ceva le vine greu femeilor. Pe de o parte, ele nu vor sa-i constranga pe altii, pe de alta, se simt raspunzatoare de rezolvarea perfecta a unei sarcini. Ele se tem ca cei care au fost constransi vor face o lucrare proasta. Cum se intampla atat de des, ele nu cauta sa vada daca cineva si-ar asuma cu placere sarcina respectiva. Nu tin seama de faptul ca nici ele nu fac totul cu cel mai mare entuziasm, ci se mai si 'chinuie' adeseori. Si totusi lucreaza bine. Asa ar putea sa faca si altii.

Femeile pretind de la ele insesi performante, perfectiune, perseverenta, chiar si atunci cand nu au chef de asa ceva. Dar nu indraznesc sa le ceara si altora o daruire similara. Au intelegere pentru inertia lor. Ce-i drept, il critica pe sotul lor care nu are succes si se plang de el, ca si de angajatii lenesi, dar nu ridica niciun fel de pretentii in mod consecvent.

Sefii trebuie sa dea indicatii. Tot un handicapat pentru femeile care cred ca fiecare trebuie sa-si dea seama ce este de facut si sa actioneze in consecinta. Lor nu le place sa dea indicatii, fiindca nu vor sa comande. Rareori o femeie este dispusa sa determine pe cineva, 'in virtutea functiei sale', sa-si schimbe comportamentul. Cu cat au mai mult sentimentul ca au obligat o persoana sa faca un anumit lucru, cu atat se simt mai raspunzator de greselile acesteia. Mult mai rar isi asuma succesele. Le lasa altora laurii. Fetele cuminti iau asupra lor toate poverile. Ele nu vor sa fie niste autoritati si confunda adeseori cuvantul 'autoritar' cu 'autoritate'. Totusi, numai cel care are autoritate poate sa puna lucrurile in miscare si sa exercite influenta.

Puterea si autoritatea sunt similare. Cineva are autoritate fie pe baza competentei sale intelectuale sau de specialitate, fie o autoritate innascuta. Adica o autoritate care rezulta din competenta si puterea de radiatie interumana si perceputa si respectata de ceilalti. Cine exercita o putere pe

baza autoritatii sale innascute poate sa conduca grupuri de oameni si sa puna lucrurile in miscare.

## **Animalele superioare musca ?**

In plus, femeile trebuie sa invete sa-si exercite influenta si in directia superiorilor lor. O sefa care ii promite unei angajate ca o va trimite la un seminar de retorica si pe urma nu-si poate tine promisiunea deoarece nu e capabila sa-si sustina punctul de vedere in fata sefului ei nu e demna de prea mare incredere. Unele femei cred ca soarta lor e in mainile propriilor sefi. Si se tem ca-si pericliteaza locul de munca daca devin ‘obraznice’.

Sabrina, asistenta unui manager dintr-un lant de magazine, a cerut o jumatate de an concediu neplatit pentru a face o calatorie, de mult planuita, in America de Nord. Era convinsa ca una dintre angajate ar putea sa o inlocuiasca fara nici o greutate. Aceasta era dispusa sa preia sarcinile Sabrinei, bucurandu-se ca putea sa-si puna la incercare fortele. Vedea in asta o sansa de a-si dovedi calitatile si de a solicita mai tarziu un loc de munca similar. Acum depindea de Sabrina sa-si convinga seful. Ea a adus o serie intreaga de argumente spre a deveni ca absenta ei nu va insemna niciun prejudiciu. Acest lucru era important, fiindca nu era suficient sa o convinga pe cea care avea sa o inlocuiasca, ci mai trebuia sa-si exercite influenta si in directia superiorilor sai. Sabrina stia ca seful nu voia sa o lase sa plece. Dar ea ia fiecare dintre contraargumentele lui si le dezamorseaza, mergand drept la tinta. Sabrina stie ca seful e convins de competenta ei si ca e sigura pe ea. De ea depinde daca va primi sau nu o jumatate de an concediu. Pe baza competentei si a sigurantei de sine, ea isi poate folosi puterea de convingere si cand are de-a face cu superiorii.

## **Avem voie sa ne folosim relatiile ?**

Femeile cred ca e *necinstit* sa-ti folosesti relatiile. Teama ca se va spune ca au ajuns intr-o anumita pozitie numai pentru ca domnul Cutare a pus o vorbulita in favoarea lor le impiedica sa-si discute problemele cu cei care detin pozitii mai inalte si sa creeze o relatie bazata pe incredere. Ele se tem de barfe, se tem ca s-ar putea spune ca au urcat treptele scarii sociale cochetand sau culcandu-se cu superiorii lor. Aceasta tema le opreste sa-si procure informatii despre persoanele care poseda cunostinte de insider. Ele nu vor sa li se dea nimic in dar, iar ideea de a-si folosi relatiile are pentru ele acest sens. Dar a fi in bune relatii cu multi dintre angajatii firmei este o premisa necesara pentru a ajunge in posesia tuturor informatiilor care sunt importante pentru aducerea la indeplinire efectiva si cu succes a unei sarcini. Cei care nu au acces la informatii pentru ca nu sunt agreati sau pentru ca sunt de-a dreptul invizibili nu pot lucra efectiv. Au o putere stabila numai aceia care intretin relatii bune cu angajatii si superiorii lor.

A intretine relatii bune *nu* inseamna a face munca altora, ci a vedea interesele celorlalti si a le integra oriunde este *posibil*.

## **Femeile trag sforile din culise ?**

Ele stau, ce-i drept, in culise, dar nu au putere !

Multeror femei li se sugereaza ideea ca, de fapt, ele trag sforile din culise. Ca, in realitate, ELE iau deciziile cele mai importante, ca isi ajuta barbatii sa primeasca posturile bune, ca sunt mai interesate de succesul acestora decat de persoana lor. Nu Helmut, ci Hannelore, nu Helmut, ci Loki ar fi cele care actioneaza, de fapt, nu domnul Meier, ci doamna Meier este seful in casa. Zambind complice, femeile isi fac cu ochiul una alteia. Si le place foarte mult sa creada ca, in felul acesta, influenteaza in mare masura evolutia lucrurilor.

Nimeni nu stie cat de mare este influenta exercitata de femeile rezervate. Influenta ramane o pura speculatie, o afirmatie care le maguleste pe femei,

care le lauda modestia si... le reduce la tacere. Fiindca, daca asa ar sta lucrurile, de unde aceasta modestie ? Ce le impiedica pe femei sa culeaga laurii, daca ele sunt cu adevarat acelea care au facut sa rodeasca aceste seminte ?

Mentalitatea feminina leaga de faptul ca ele manipuleaza lucrurile din umbra, din culise, este explicata prin frica lor de succes sau de insucces. Notiunile sunt ajustate dupa dorinta, astfel incat sa se potriveasca. Poate ca acestea sunt niste modele interesante de explicare a vietii interioare feminine, dar ele sunt prea putin in masura sa fie de ajutor cand se cauta raspuns la intrebarea : Ce pot face femeile ca sa apara in lumina rampei ? Cum pot sa materializeze, cu constiinta curata, drepturile care li se cuvin ? Cum pot sa suporte ca sotul lor sa se jeneze pentru ca el castiga mai putin decat ele ? Cum se pot dedica pe deplin muncii lor, daca le rod niste sentimente de vinovatie, fiindca frica lor, in varsta de paisprezece ani, are probleme la scoala ? Ce pot face ca sa nu se mai simta atat de prost daca sotul lor isi calca singur camasile ?

Ceea ce le opreste pe femei nu e frica de succes, ci sentimentele de vinovatie si constiinta incarcata, teama ca nu au fost cuminti. Si asta facand abstractie de obstacolele care li se ridica. Din pacate, multe mame le transmit chiar si astazi fiicelor lor aceste modele comportamentale. Mama care ii promite copilului : ‘O sa vorbesc cu taticu` !’ , si pe urma cand ramane singura cu el, il bate mereu la cap si plange sau face scandal ca sa-i permita fetei un lucru sau altul, nu se afirma cu adevarat. Ea nu detine nicio pozitie in arena vietii publice, nici macar in fata propriului ei copil. Ea crede ca cei doi parinti trebuie sa fie intotdeauna consecventi si uniti, sa aiba aceeasi parere, adica a tatalui, bineinteles. Ea il invata pe copil ca e preferabil sa se dea bine pe langa tatal sau in loc sa discute cu el clar si deschis. Eminentele cenusii sunt, in schimb, niste sfetnici competenti, care trag foloasele din pozitia lor, nu sunt niste manipulanti lingusitori.

Ce-i drept, in mod frecvent sotiile ii imping in fata pe sotii lor, fiindca doresc ca ei sa ocupe pozitii importante si sa castige bine. Dar beneficiul prezumativ de a avea o viata asigurata si fara griji este similar cu marcarea unui autogol : ele devin dependente, isi mascheaza calitatile si, in final, nu mai pot avea grija nici de ele insele. Femeile devin deseori invizibile. Dar, fireste, ele nu devin aproape niciodata niste eminente cenusii.

## Cine vrea sa-si mentina puterea trebuie sa lupte in permanenta ?

Multe femei cred ca mentinerea puterii presupune un consum enorm. De fapt, se intampla exact invers : Daca e folosita intr-un mod eficient, puterea duce la o crestere permanenta a puterii.

Femeile care au reusit sa contrazica tabuul referitor la putere si o folosesc cu multa subtilitate, inteleg repede ca e usor sa obtii mai multa putere daca ai deja ceva putere.

O sefa care le tradeaza angajatilor si sarcini clare si care controleaza in mod deschis felul cum sunt duse la indeplinire, care le acorda timpul suficient, fara a accepta ca cineva sa se joace cu timpul, isi exercita puterea intr-un mod plin de sens. Daca accepta ca angajatii ei sa frecventeze cursuri de perfectionare profesionala, daca face mariri de salarii, daca ii plateste corespunzator pe cei care fac ore suplimentare, daca ea declina altora in mod clar anumite responsabilitati si uneori le da niste sarcini atractive, ea va fi sprijinita de angajatii ei.

O asemenea sefa se achita bine de misiunea ei si face dovada calitatilor de conducator. Succesele ei sunt atribuite faptului ca poseda ceea ce numim know-how : ea va primi alte sarcini dificile. Si astfel se va pune in miscare spirala pozitiva a succesului.

### **Fetele cuminti nu concureaza !**

Femeilor le vine adeseori greu sa dea altora din sarcinile lor. Se tem ca in felul acesta se fac singure inutile. Aceasta incepe cu indatoririle neplacute pe care nu vor sa-i oblige pe altii sa le indeplineasca si sfarseste cu sarcinile importante, pentru ca ele se tem de concurenta. Teama de o concurenta care ar putea veni din randurile propriilor angajati le determina sa le dea acestora numai sarcini fara importanta. Impingand aceasta atitudine la extrem, executa ele inele lucrarile de rutina, pentru a arata ca sunt de neinlocuit si ca sa nu atraga alaturi de ele nicio persoana competenta. Cu aceasta, isi reduc din propria energie, necesara la rezolvarea unor sarcini care

influențează cu adevărat cariera. Ele se risipesc lucrând pe niște scene secundare și își demotivează angajatii.

Asemenea femeii împiedică pregătirea unei posibile succesoare și astfel taie din propria lor carne. Pentru că, dacă apare o șansă de ascensiune pentru ele, succesiunea nu a fost asigurată. Dar, fără un înlocuitor competent, ascensiunea lor devine problematică.

Reversul puterii se arată atunci când în sufletul unor femei ‘puternice’ se furisează sentimentul că ele muncesc douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru și că totuși se odihnesc pe spinarea lor. Au impresia că sunt niște servitoare la nivel superior. Ele nu pot încredința nimănui o sarcină cu încredere și cu conștiință împacată. La aceasta se adaugă pretențiile față de o ‘persoană aflată într-o funcție de conducere’. Aici se furisează dorințele de a-l căuta pe printul din povești, care să le salveze și să le poarte în brațe prin viața profesională. Un print care să le ajute cu blândețe să urce scara carierei.

Doar puține femei își dau seama că își autoimpun un număr excesiv de mare de obligații. Capcana gândirii : Cel mai bine este să faci totul singură, pentru că nimeni să nu îți uite în căști, te obligă pe unele femei să lucreze non-stop, până la epuizare. În felul acesta, ele nu dețin o putere reală și nu-și folosesc șansele pe care le au în calitate de conducător.

## **Oare titlurile înseamnă fum și desertăciune ?**

Multe femei sunt neglijente cu numele lor. Când se căsătoresc, renunță la el de bunăvoie, chiar și în cazul în care și l-ar putea păstra. Multe renunță, odată cu numele, și la identitatea lor. Îl citează mereu numai pe sotul lor, se ascund în spatele atitudinii lui, al meseriei lui, al banilor lui. Nu mai pun niciun pret pe imaginea lor personală, nu mai sunt decât ‘sotia lui X’.

Chiar și cele care și-au luat asupra lor asemenea poveri și au o calificare proprie mai citează deseori ideile partenerului lor. Consideră neimportant titlul obținut de ele însele, iar ceea ce realizează pe plan profesional li se pare prea nesemnificativ. Și nu vor deloc să iasă în evidență cu aceste lucruri. Renunță în mod voit la titlul aflat în fața numelui lor și pe placuta de pe usa biroului lor. O asemenea femeie se uita, ce-i drept, dacă cineva crede că ea e secretara, dar, nu-și poartă titlul. Aceste femei vor să cucerească prin

calitatile lor, nu prin ‘etichete’. Ar dori, bineinteles, ca altii sa remarce calitatile, dar refuza sa atraga atentia asupra lor.

Sibilla are doua titluri de doctorat si un nume plin de rezonante : dr. jur. dr. rer. nat. Sibilla Maria, contesa de Luderitz-Schimitten. Insa pe placuta de pe usa biroului scrie doar : S. Schimitten. Pana si Sibilla, numele ei de botez, i s-a parut prea decadent si exagerat.

Titlurile au o functie importanta, aratand ca cineva a facut dovada unei anumite calificari stiintifice. Pentru femei, titlurile sunt deosebit de importante, pentru ca adeseori capacitatile si competenta lor sunt puse la indoiala. Chiar in cazurile in care femeile indeplinesc aceleasi sarcini ca si barbatii, ele nu poarta acelasi titlu. In special titlurile de uz intern ale firmelor sunt acordata foarte greu femeilor. Daca ele ocupa deja o anumita functie, de cele mai multe ori se considera ca acest lucru este doar o solutie de moment. Iar ele accepta sa nu li se recunoasca titlul intern.

Pentru unele femei, titlurile au adeseori o conotatie la fel de negativa ca si puterea. Ele au tendinta de a renunta, cu modestie, la ele, necautand sa le obtina sau sa le pretinda. Cred ca ‘nu au nevoie’ de titluri. Si astfel, renunta la un mijloc eficient de a deschide usi, la o cheie care putere, influenta si apreciere. Titlurile fac dovada competentei. Cine are un titlu ii convinge mai usor pe ceilalti de valoarea sa. Unii barbati creeaza titluri fara sa-si faca probleme, ei se autointituleaza, de exemplu, ‘inginer responsabil cu productia’, ‘seful sectorului de desfacere’ sau se desemneaza drept angajati pe post de sefi. Femeile carora cineva li se adreseaza folosind si titlurile lor obisnuiesc sa spuna : ‘Lasati la o parte, va rog, cuvantul « doctor ».’ Unele lasa sa le scape ocazia de a obtine un beneficiu in ceea ce priveste increderea in sine, pentru ca titlul lor le dovedeste calificarea. Ce-i drept, ele se straduiesc sa obtina certificate pentru tot felul de lucruri, dar nu vor sa-si ‘dea importanta’ cu acestea.

Bettina se prezinta in cercul unor femei cu pregatire profesionala si se scuza chiar de la inceput ca nu are studii universitare. Toate sustin ca acest lucru nu are importanta. Una dintre ele se ridica in picioare si *marturiseste* ca nici ea nu are niciun titlu academic. Celor care nu au niciun titlu acestea li se par totusi importante. Sa fie vorba de un fel de snobism cand cineva arata modestie in privinta titlului sau ? Despre titluri nu se vorbeste, dar ‘o femeie le detine’ ? Unele femei licentiate explica lucrurile cu totul alfel : adeseori ele nu-si pomenesc titlu daca la o sedinta participa barbati nelicentiati, vrand sa-i scuteasca pe colegii lor de o situatie ‘penibila’.

La seminariile organizate pentru redactorii-sefi si pentru asistenti iau parte in mod frecvent femei care conduc niste sectii cu cinci sau mai multi angajati. Dar nu se prezinta drept sefe de sectie sau sefe de proiect, asa cum



ar face, fara indoiala, colegii lor de sex masculin. Ele raman cu modestie *asistenta* biroului de management sau se prezinta drept *mana dreapta* a sefului, ca si cum nu ar fi niste personalitati independente, ci niste obiecte carora li se pot amputa tot soiul de parti si pot fi puse la dispozitia altora. *Asistentul* de sex feminin este secretare avansata verbal ; in cazul cel mai fericit, ea avanseaza odata cu seful.

## **Riscurile trebuie sa fie evitate ?**

Multe femei inclina sa creada ca puterea este un risc. Aceasta parere nu ar tragica, daca ele ar vedea ca cea care isi asuma un risc poate *sa si castige*. Dar, cand vorbesti cu multe femei despre risc, se vede imediat ca pentru ele aceasta este intotdeauna sinonim cu pericolul de a pierde.

Dar tocmai in viata economica o atitudine ezitanta e penalizata prin dezavantaje si pierderi materiale. Orice firma are pe piata de desfacere unul sau mai multi concurenti. Acestia nu dorm. In acest climat, numai o politica plina de curaj a firmei poate sa duca la succes. Au succes numai conducatorii dispusi sa infrunte riscuri. Cand e vorba de luarea unor decizii, o atitudine ezitanta, asteptarile si tatonarile duc aproape inevitabil la esec. Unele femei confunda curajul cu indrazneala nebuneasca si cu neseriozitatea.

Chiar si atunci cand isi investesc banii, femeile vor sa mearga la sigur. Ele se decid de obicei pentru o forma de investitie foarte sigura, chiar daca in felul acesta obtin castiguri mai mult decat modeste. Ele pun pret numai pe siguranta si nu iau in considerare sansele unei rentabilitati mai mari. In plus, femeile se tem ca nu se pricep destul de bine la afaceri si se decid, de aceea, in general, pentru investitiile obisnuite, cu dobanzi sigure, propuse de banca lor. Teama de risc se propaga prin aproape toate domeniile. Ca sa evite o decizie gresita, multe femei prefera sa aleaga drumul cel mai sigur. Poate ca au curajul de a merge in concediu intr-un alt loc decat cel obisnuit, dar femeile ii raman fidele patronului lor. Ele isi schimba seful mai rar decat barbatii, nu fac acest lucru nici atunci cand au o propunere mai buna. Asa fac chiar si femeile aflate in posturi de conducere.

Cei de la birourile de consiliere profesionala subliniaza cat e de important, pentru cineva care vrea sa avanseze, sa-si demonstreze calitatile in diferite sfere de activitate si considera ca e absolut necesara o schimbare a

loclui de munca la fiecare trei-cinci ani, daca cineva vrea sa devina manager. Dar femeile ezita. ‘Fetele cuminti’ mai cred chiar si astazi ca merita sa ai fidelitate nibelungilor, facand abstractie de sfarsitul ingrozitor al acestora.

Putine au curajul de a face saltul in necunoscut si, in general, numai cand sunt sprijinite sau impinse de la spate de altii.

## **Puterea ne face ne iubite ?**

Teama ca cineva dobandeste mai multa influenta si putere va fi agreat de tot mai putini oameni este adanc inradacinata.

Regina si Petra sunt prietene bune, chiar daca Regina este safe Petrei. Si pe urma survine o asemenea situatie : Chiar in mijlocul concediului Petrei si al perioadei principale de vancata, doua colege se imbolnavesc. Regina este nefericita. Tocmai ea trebuie sa o sune pe Petra si sa o roage sa-si intrerupa concediul. Cand aceasta ii povestise cu numai o saptamana in urma, radiind de bucurie, cate lucruri avea de gand sa faca impreuna cu fiul ei.

Regina sita ca va avea necazuri cu prietena ei, numai pentru ca voia neaparat sa-l inlocuiasca pe seful sectiei. Nu merita sa faca acest lucru. Asa ca a ales sa lucreze zi si noapte, desi stia ca fara Petra nu va putea sa o scoata la capat. S-a hotarat totusi ca pentru un moment sa nu o sune pe Petra. Intelegea ca aceasta dorea sa-si petreaca vacanta impreuna cu fiul ei. Si se temea ca va pierde simpatia Petrei daca ar face uz de pozitia ei momentana, in care detinea putere. A preferat sa lucreze pana noaptea tarziu si in weekenduri.

Cand Regina si-a dat seama, in cele din urma, ca nu va putea onora la timp comenzile, era deja prea tarziu, iar Petra plecase cu fiul ei. Regina a fost nevoita sa amane termenele.

Se simtea mizerabil. ‘Ar fi trebuit sa stiu ca nu sunt buna pentru o asemenea munca.’ Teama ca ceilalti o vor privi piezis a impiedicat-o sa actioneze in mod rational.

Regina nu a fost capabila sa-si foloseasca puterea in asa fel incat sectia ei sa lucreze fara probleme. Nu putea sa faca fata functiei care ii fusese acordata temporar. Nu a inteles ca ea, ca sefa, trebuie sa-I conduca pe angajati in asa fel incat munca sa se desfasoare in continuare fara complicatii

si intarzieri. A pus relatia cu pritenă ei mai presus de necesitățile obiective ale muncii de la birou.

E bine ca Regina înțelege dorința colegii sale și ține seama de ea. Dar această înțelegere nu trebuie să devină o capcană. Regina trebuie să o cheme pe Petra din concediu.

Adeseori femeile își fac singure greutăți când trebuie să ceară de la alți oameni o atitudine care pentru ele însele ar fi neplăcută sau dificilă. Pentru ele, a-i înțelege pe alții înseamnă a-i lăsa să facă ce vor.

Femeilor le este greu să-i mobilizeze pe ceilalți, să accepte niște situații incomode și să reziste, pentru că încă din copilărie au învățat să le facă altora viața cât mai plăcută.

Regina este un exemplu tipic pentru faptul că femeile vor să ia lucrurile neplăcute din calea altora. Pana și femeii de serviciu Regina îi lăsa de făcut treburile care nu sunt chiar atât de neatrăgătoare.

Monica, o sefa de secție, își lăsa angajații să decida când vor să-și ia concediu, iar ea pleca în vacanță atunci când nimeni altcineva nu vrea să o facă. Lucrează peste program pentru că angajații ei să se poată duce la timp acasă și să îi scutească de clienții dezagreabili. În pauza de masă, răspunde tot ea la apelurile telefonice. O face din grija față de angajații ei și pentru că aceștia să o iubească.

E frumos când cineva se înțelege cu oamenii împreună cu care își petrece cea mai mare parte a zilei. Totuși, la o firmă, esențialul este că toți trebuie să muncească unii împreună cu alții. Nu e necesar să se și iubească.

Renunțarea la relațiile cordiale și sincer prietenesti de la locul de muncă ar fi, în orice caz, total greșit. Un climat plăcut la locul de muncă e important. Și e important să se cultive la serviciu niște contacte bune. Dar nu e indicat ca cineva să se sacrifice și să aștepte ca, în schimb, ceilalți să-l iubească.

Femeile își pot folosi puterea într-un mod eficient numai dacă au o poziție bună în cadrul structurilor sociale din sfera activității lor profesionale. La locul de muncă, integrarea în complexul de realități al firmei e necesară. Pentru că cineva să-și folosească just propria poziție, e necesar să se bucure de aprecierea și respectul angajaților. De aceasta ține și un anumit grad de iubire, dar cucerit nu prin îngadușină și ipocrizie, ci prin respect, previzibilitate, onestitate și o distanță rezonabilă.

Femeile trebuie să-și creeze contacte personale, să cultive niște relații, integrându-și în felul acesta într-un flux informațional efectiv și asigurându-și un sprijin de jos în sus. Bucătaria zvonurilor clocoteste, în orice caz, de îndată ce femeile încep să aibă relații, chiar și numai pe jumătate personale, cu angajații sau cu sefi de sex masculin. Aici se cere ca ele să acționeze într-

un mod clar si neechivoc din toate punctele de vedere. Sa nu treaca sub tacere nicio relatie personala, sa nu admita niciun nivel relational scindat : daca in particular va tutuiti cu cineva, faceti acest lucru si in firma. Si treceti in sfera erotismului sau a flirtului daca vreti, intr-adevar, acest lucru. De aici veti trae foloase profesionale doar in cazuri extrem de rare. Daca i-ati dat sperante vreunui coleg, cu sau fara voia dvs., asta va actiona aproape intotdeauna ca un bumerang care va poate face rau.

Si in cazul prietenii dintre femei care lucreaza la niveluri ierarhice diferite apar in mod frecvent probleme.

Caracterul absolut al unei prietenii, cu sensul : ‘Imi poti cere ajutorul oricand ! Tu esti pe primul loc !’ , va fi distrus, indiferent cat de bune au fost intentiile initiale.

Poate sa mearga bine cu o prietenie care se bazeaza pe un sector mai restrans al vietii, de exemplu : ‘Imi place sa joc tenis cu tine. Iti ascult cu placere parerea. Imi place sa facem ceva impreuna.’ Dar trebuie sa fii atenta sa nu imprietenesti cu cine nu trebuie !

## **Cine se umileste va fi inaltat ?**

Pana si Biblia ne invata, in ultima instanta, un tip neadecvat de modestie. In mod frecvent, femeile se tem de acest lucru. Daca ma ridic deasupra angajatilor mei, acestia nu ma vor mai iubi si vor unelti impotriva mea.

Sibille avusese o idee stralucita, ea organizase pentru angajatele ei o masa a secretarelor. O data pe luna rezerva incaperea din spate a unui restaurant si comanda o mica masa pentru angajatele ei. Crease astfel ocazia ca ele sa discute tot felul de lucruri. Sibille era de cateva luni manager al oficiului si conducea un birou cu cincisprezece angajate.

Ideea ei a fost primita cu entuziasm de catre fetele sale. Ea spera sa le castige astfel increderea si solidaritatea si avea impresia ca toate o accepta si o respecta. Credea ca in curand va deveni una de-a lor.

Angajatele veneau cu regularitate si in numar mare la mesele organizate de ea. Sibille se bucura.

Dar, intr-o seara, in drum spre restaurant, inceput sa se simta prost. La ultima intalnire auzise deja de la usa un zumzet de voci vioaie, dar, cand intrase in sala, buna dispozitie disparuse, fiind inlocuita de o tacere

incurcata. Infructand-o cu un zambet, ea le indemna : ‘Nu va intrerupeti !’ Dar parca angajatelor le pierise cheful. Sibille era dezamagita. Oare femeile se simt deranjate de prezenta ei ? La urma urmelor, aceasta masa fusese ideea ei si, de fapt, avusese impresia ca angajatele tin la ea.

Sibille s-a simtit respinsa, ba chiar trasa pe sfoara. Avea impresia ca angajatele ei o dusesera de nas, intr-un mod perfid. Ele zambeau prietenos, dar in realitate, o respingeau. Ea sperase ca poate fi sefa si prietena in acelasi timp. Acum o durea faptul ca, in mod evident, subalternele ei o priveau totusi ca pe o instanta de control. Cand, de fapt, ea se simtea apropiata lor, legatura dintre cei de sus si cei de jos, pavaza ocrotitoare pentru angajatele ei. Isi dorise sa fie egala lor, sa fie una dintre ele.

Dorinta ei e de inteles. Cand faci parte dintr-un grup de oameni, ai un sentiment de siguranta si incredere. Dar cine vrea sa fie egala cu toata lumea nu poate fi sefa. Indiferent cat de autentice ar fi sentimentele are o fac sa se simta ca o sora a lor. Oricat de sincera ar fi Sibille, ea este un organ de control. Si rolul ei cere ca, la nevoie, daca cineva nu corespunde cerintelor firmei, sa il concedieze. Sibille poate deveni o sefa respectata, care se transpune in situatia altora, dar nu poate fi prietena angajatelor sale. Prietene trebuie sa-si caute printre femeile de acelasi rang cu ea. Acest lucru nu are nimic de-a face cu trufia, ci rezulta in mod necesar, fiind sefa ; nu poate fi una dintre ele, oricat si-ar dori-o. Prin pozitia pe care o detine, ea este cu o treapta deasupra angajatelor ei. Ideea meselor sa se retraga daca vrea ca echipa ei sa se sudeze. Sarcina ei poate sa constea numai in a trece pe acolo din cand in cand, dar , cu mult tact. O incercare di apropiere prost inteleasa e la fel de daunatoare ca si o distanta exagerat de mare.

In viata cotidiana, ceta mai multe femei stiu ca imediat ce niste femei sau barbati se ridica, prin cultura, activitate profesionala, maternitate, stare materiala, deasupra celor din grupul lor cu care inainte erau egali, ele sau ei pierd contactul cu ‘*vechii prieteni*’, si acest lucru e valabil pentru toata lumea. Exista, desigur, si exceptii. Dar oamenii se simt bine si familiari cu aceia cu care au multe lucruri in comun.

## **Si cand sunt sefe, femeile trebuie sa slujeasca ?**

Karin conducea o afacere mai mare pentru KFZ-Zubehor. Dupa ce si-a terminat studiile la o facultate pentru constructii de masini, a preluat firma de la tatal ei, cu vreo cinci ani in urma. Firma se afla, astfel, de trei generatii mai in varsta Karin ii cunoastea din copilarie. Se simtea bine in firma ei. Mai dusesese si inainte cate o mana de ajutor acolo si cunoastea bine personalul. Era familiarizata nu numai cu ambitiile profesionale ale oamenilor ei, ci si cu grijile, necazurile si bucuriile fiecaruia. Pentru Karin, era de la sine inteles ca aceasta situatie o obliga. Aca ca a inceput sa tina seama exagerat de mult de nevoile angajatilor ei. Asistenta ei personala lucra de cincisprezece ani ca secretara a conducerii firmei. Karin stia ca ea trebuie sa munceasca pentru a-si intretine familia. Avea doi copii mici si un sot alcoolic, care castiga bani doar ocazional. Situatiia familiei era atat de grea, incat Karin discuta adeseori cu angajata ei si o ajuta cu sfaturi si cu bani. Ii dadea avansuri din salarii si mai vorbea cu ea la telefon seara tarziu. O ajuta cand sotul ei trebuia dus din nou la clinica de dezalcoolizare sau cand avea probleme cu copiii.

Karin se simtea datoare sa ajute. Soarta aceste femei era in mana ei, iar de putere nu se face abuz. Si asa faptul ca atatia oameni depindeau de ea ii dadea lui Karin un sentiment neplacut. Si atunci, trebuia sa rate macar ca isi dadea interesul pentru angajatii ei.

Asistenta lui Karin nu era singura persoana pe care Karin o sprijinea in mod efectiv si enegic. Pentru o mama care isi crestea singura copiii angajase o femeie care sa stea cu ei in timpul zilei, pentru tatal unei muncitoare gasise un loc in caminul de batrani. Si considera ca este de la sine inteles ca doi dintre angajatii ei sa plece in fiecare seara cu un sfert de ora mai devreme, pentru ca se pregateau pentru examenul de bacalaureat

Reversul acestei generozitati materne : Karin lucra ea insasi pana noaptea tarziu. Si a fost nevoita sa mai angajeze pe cineva care sa raspunda la telefon pana la incheierea zilei de munca. Ea avea intelgere pentru toti aceia care la ora patru voiau sa fie liberi si sa se duca acasa. Dar ea mai trebuia sa fie accesibila, macar telefonic, pentru clientela ei pana la ora sase. Ar fi fost mult mai bine daca intre orele patru si sase ar mai fi ramas o mica echipa care sa se ocupe de vanzari. Dar ea nu-si putea permite aceste cheltuieli, nu indraznea sa le ceara angajatilor o pauza de pranz lunga si sa le pretinda sa lucreze atat de tarziu. In perioada concediilor, firma aproape ca a

dat faliment. Karin le permisesese prea mult angajatilor sa plece in acelasi timp. Ea il intelegea intotdeauna pe fiecare. Rareori putea sa puna pe primul loc propriile ei interese sau pe cele ale firmei. Oamenii ei aveau prioritate si ceilalti erau mai importanti decat ea insasi. In aceasta atitudine intervenea si teama ei de a nu face abuz de putere. Bunicul ei crease motto-ul dupa care se calauzea firma : ‘Cine are putere are si raspundere.’ Dar Karin facea abstractie de cuvantul ‘si’ , crezand ca are exclusiv raspunderea. Devenise victima propriei sale ideologii. A pierdut cu totul din vedere interesele firmei si pe ale ei. Si-a risipit fortele avand grija si jucand rolul mamei pentru angajatii ei. Dupa patru ani, a fost nevoita sa vanda firma.

## **Strategii Descoperiti-va valoarea !**

Adeseori, descoperirea propriei lor valori e un capitol dificil pentru femei. Chiar atunci cand cred ca au o calitate sau alta, le vine greu sa accepte ca ea are o anumita valoare. Lista urmatoare va ofera baza necesara pentru a va consfinti propria dvs. valoare.

*Stati de vorba cu cei care sunt de partea dvs. Cautati la ei o confirmare a lucrurilor pe care le pretuieste la dvs. in mod deosebit, in viata particulara si in cea profesionala.*

*Notati-va cele mai importante tratative duse de dvs., precum si deciziile pe care le-ati luat pe propria raspundere.*

*Daca ati convins pe cineva de un lucru, lamuriti-va asupra felului in care ati reusit sa o faceti.*

*Atrageți atenta asupra calitatilor dvs. si scoateti in evidenta ceea ce stiti bine sa faceti.*

Daca trairi singura sau va ganditi sa va separati de partenerul dvs. si aveti sentimentul ca nu va veti descurca bine din punct de vedere financiar, mai urmati, suplimentar, si acest sfat : **Incercati sa va faceti o imagine clara despre veniturile si cheltuielile dvs. Intocmiti un plan financiar. Asa o veti scoate mai bine la capat cu banii castigati de dvs. insiva.**

Multe femei cred ca au nevoie de un barbat care sa le garanteze siguranta economica, sa le confirme atractivitatea lor feminina, ca sa fie luate in

serios, ca sa nu fie considerate concurente de alte femei sau sa nu ajunga sa fie considerate fete batrane.

Din aceasta cauza, ele cultiva niste relatii pe care, de fapt, nu le mai doresc. Si reflecteaza la felul in care isi pot pastra sotul. Se sacrifica, in loc sa elaboreze niste strategii care sa duca la rezolvarea problemelor care s-ar putea ivi daca ar trai *fara barbat*.

O femeie trebuie sa-si lamureasca propriile motive care o fac sa ia anumite decizii si sa elaboreze niste solutii in acest sens.

Daca o femeie se teme ca va fi considerata fata batrana, ea se poate intreba ce gaseste atat de rau la aceasta imagine si poate adopta un comportament care sa actioneze in sens contrar acestei perceptii.

## **Apreciati-va propriile realizari !**

Iata cum puteti scapa de rolul de Cenusareasa. Cu putin autoanaliza, veti reusi :

*Notati-va cel putin in doua zile pe saptamana ce ati facut. Asterneti pe hartie lucrurile cu adevarat bune pe care le-ati realizat. Aveti grija sa va descrieti realizarile intr-un mod pozitiv : Ideea mea pentru construirea acoperisului este extraordinara ! Sunt capabila sa tin conferinte captivante si atractive ! Sunt in stare sa-mi aranjez locuinta in asa fel incat ea sa fie foarte placuta ! Ii invat pe studentii mei tot ceea ce le este necesar pentru examen ! Stiu sa aranjez florile cu mult gust ! Sunt capabila sa-i conving pe altii si sa-i atrag de partea mea pentru mult timp ! Stiu sa cant cu adevarat bine !*

Daca vreti, faceti inca un pas si scrieti o cuvantare laudativa la adresa dvs. Imaginati-va facand aceasta, imaginati-va ca vreti sa convingeti pe cineva de valoarea dvs., de exemplu, pentru a primi postul mult visat. La inceput este greu sa-ti apreciezi propriile realizari. Femeile au invatat ca singura lor calitate trebuie sa fie modestia. Aceasta indicatie, ce-i drept, e valabila si pentru barbati, numai ca ei rareori tin seama de ea. Femeile au imediat impresia ca se lauda, ca se dau mari, ca mint, chiar si atunci cand isi descriu realizarile in mod obiectiv. Femeile trebuie sa invete sa-si aprecieze in mod realist realizarile personale.



## **Acordati atentie nevoilor dvs. !**

O posibilitate de a scapa de capcanele gandirii este aceea de a incepe sa ne sesizam propriile nevoi.

Imaginati-va, pentru inceput, ca sunteti absolut independenta si ca va puteti planifica timpul dupa cum doriti. Ce v-ar placea cel mai mult sa faceti, in situatia in care tocmai va aflati ?

Poate ca aceasta sarcina va pare absurda, pentru ca, de fapt, nu trairi singura si trebuie sa va duceti la serviciu, asa ca, toate sunt altfel. Incercati totusi sa aflati ce decizii ati lua. Ramaneti la aceasta reprezentare, in care trebuie sa decideti numai dvs. Imaginati-va cat mai exact diferitele cai. Abia atunci cand stiti exact ce vreti, ganditi-va daca doriti sa luati pe cineva cu dvs. si, daca da, pe cine anume.

Descrieti-i apoi acelei sau acelor persoane cum vedeti lucrurile si incercati sa aflati in ce masura vor sa mearga pe acest drum, impreuna cu dvs., oamenii care inseamna ceva pentru dvs.

Incercati sa vedeti cat de important este pentru dvs. scopul ales. Intrebati-va : sunt gata sa merg si singura pe aceasta cale ? Ce va poate determina sa faceti compromisuri ? Unde sunteti dispusa la compromis ? In ce loc trasati niste limite stricte ? Ce folos obtineti de la ceilalti oameni ? Ce castiga acestia din faptul ca va sprijina sau va pun piedici ?

## **Dati altora o parte din sarcinile dvs. !**

Acest lucru e deosebit de dificil in cazul sarcinilor pe care va vine usor sa le rezolvati. La prima vedere, pare absurd sa vezi cum altcineva se chinuie cu o problema pe care tu insati ai fi rezolvat-o cu ajutorul rutinei. Dar, daca privim lucrurile intr-o perspectiva de timp mai larga, vom vedea ca folosul e mare. Scapam de lucrurile pe care altii le pot duce la indeplinire la fel de bine ca noi insine, asadar suntem degrevate de ele. Acest principiu e valabil nu numai in viata personala.

Karin si-a dat lucrarea de licenta unei cunostinte, care i-a cules-o contra cost. I-a ramas astfel destul de mult timp ca sa se pregateasca pentru examenele orale. Totodata, lucrand cateva saptamani, a castigat mai multi bai decat o costase culegerea lucrarii.

Ingerborg s-a inteles cu o alta mama care locuia langa ea sa ia cu schimbul copiii de la gradinita, cate o saptamana fiecare. Acum, doua saptamani pe luna, poate sa ramana mai mult la birou si sa lucreze. Fara a pierde in mod real timpul, a putut avansa de la o jumatate la trei sferturi de norma. Pentru ea, ca mama care-si creste singura copiii, un adevarat castig.

Silvia detine un oficiu de consultanta in problema taxelor si impozitelor si a angajat o secretara, cu toate ca dupa un an de independenta nu castiga, in niciun caz, foarte mult. Dar secretara pate sa se ocupe de toate treburile neplacute si care cer mult timp : studierea actelor, citirea comentariilor, stabilirea termenelor cu mandantii.

Acest principiu este insa valabil cel putin in egala masura si pentru femeile angajate. Pentru ele, aproape ca e mai important sa fie degravate de toate activitatile rutiniere, care cer timp. O munca sarguincioasa nu e platita nicaieri cu adevarat. E apreciat cel care vine cu idei noi, cu propuneri de imbunatatire bine gandite si lipsite de riscuri. Dar a gandii bine un lucru si a elimina riscurile cere timp, aproape un fel de ragaz. Si acest timp liber pentru lucrurile esentiale ni-l putem procura numai daca delegam altora unele dintre sarcinile noastre.

Monica este sefa sectiei personal dintr-o mare firma care furnizeaza articole tehnice. In principiu, ea se ducea insa si scotea din arhiva documentele necesare. Argumentul ei, la prima vedere, pare plauzibil : ea gasea actele mai repede decat secretara. Ea a invatat chiar in aceasta firma si se orienteaza foarte bine. In plus, ea isi termina cu atat mai repede treaba, cu cat intra mai repede in posesia documentelor necesare. S-ar simti aroganta daca ar trebui sa le caute secretara, cand ea stie exact unde se afla actul respectiv.

Celor mai multe femei le este greu sa lase in seama altora unele dintre activitatile lor. Adeseori, ele se tem ca devin inutile, cu atat mai mult cu cat sarcina care ar trebui delegata altcuiva e mai complexa. Prin acest handicap, unele femei isi rateaza ascensiunea. Raman cramponate de orice detaliu al sarcinii lor, de teama ca atrag concurenta. Aceasta devina o frana pentru avansarea in cariera.

Iata cateva sugestii care va pot ajuta sa gasiti o baza pentru atribuirea unora dintre sarcinile dvs. altora. Notati cinci lucruri care sunt importante pentru munca dvs. si pe care de mult voiati sa le rezolvati. De exemplu, sa cititi o carte/o revista de specialitate sau sa va inscrieti la un curs pentru

operarea pe calculator. Cautati intr-o zi oarecare a saptamanii toate lucurile pe care le faceti de obicei dvs. insiva, dar care ar putea fi rezolvate la fel de bine de altcineva. Notati numele persoanelor pe care le aveti in vedere si repartizati-le sarcinile : initial, doar pe hartie.

Intr-o zi, cand sunteti binedispusa, rugati pe una dintre persoanele trecute pe lista dvs. sa preia o anumita lucrare. Fiti atenta la gandurile care va vin in minte si vor sa va opreasca. Iata cateva exemple de capcane ale gandirii care pot sa apara :

Sa speram ca n-o sa iasa prost ! El/ea nu are experienta in acest domeniu.

Ar trebui sa fac eu acest lucru, ar merge mai repede.

De fapt, intra in sfera atributiilor mele.

Daca ii repartizez niste sarcini, el/ea va crede ca uzez de pozitia de sefa.

El/ea ma va considera, cu siguranta, trufasa, daca nu fac eu acest lucru.

Daca altii lucreaza in locul meu, nu ar trebui sa ma mir daca peste un timp nu va mai fi nevoie de mine.

Mai bine fac eu acest lucru, ca sa fiu sigura ca o sa iasa ca lumea.

Nu pot cere asta de la nimeni, sarcina e prea grea.

Daca-i voi pune ei/lui asta pe birou, o sa ma considere aroganta.

Aceste fraze le impiedica pe multe femei sa mearga direct la tinta. Putem scapa de aceste capcane ale gandirii daca le spunem pe nume si le suprima. In *Mental Training*, capcanele gandirii sunt numite ganduri negative.

Gandurile negative pot fi schimbate cu ajutorul unor noi 'maxime calauzitoare pozitive'. E foarte simplu : Ori de cate ori dati de o capcana a gandirii, confruntati-va pe dvs. si gandurile dvs. negative cu urmatoarele maxime pozitive.

*Chiar daca angajatii mei abordeaza sarcina in alt mod decat cel la care ma asteapt, raman calma. Imi folosesc timpul pentru problemele mele. Imi voi utiliza ragazul castigat astfel cat mai judicios, ocupandu-ma de niste sarcini importante, care cer o totala concentrare.*

*Chiar daca angajatii mei o sa strambe din nas, eu imi pastrez, fara sa ma crispez, ideea, care ma face sa-mi concentrez mai bine fortele. Nu e nevoie ca angajatii mei sa ma iubeasca.*

Trebuie sa punem punct inainte de a ajunge la epuizare. Femeile care vor sa li se incredinteze niste sarcini captivante, cu perspective de succes, trebuie sa inteleaga ca si ziua lor are tot numai douazeci si patru de ore. Si ele vor simti in curand ca nu au la dispozitie decat un potential de energie limitat. Cine isi asuma, asadar, o sarcina trebuie sa le delege pe celelalte. Mai intai, bineinteles, pe cele mai neplacute, de care vrea sa scape. Poate ca primul dvs. impuls va fi acela de a delega o sarcina placuta, dar aceasta ar fi o capcana a gandirii.

Daca acceptati ideea de a delega munca neplacuta, totul devine foarte usor.

Intocmiti o lista cu sarcinile dvs. si apoi catalogati-le :

- De asta vreau cel mai mult sa scap ( nu imi este de niciun folos pentru ascensiunea profesionala, este anosta sau plictisitoare).
- Acest lucru vreau sa-l fac, in orice caz (sarcina promite succesul/ imi face placere)

Intocmiti o lista cu calitatile de care este nevoie pentru sarcinile de care vreti sa scapati. Si langa aceste calitati treceti apoi persoanele despre care credeti ca ar putea indeplini bine sarcina respectiva. In timp ce faceti aceasta, sondati-va fortul interior. Ce fel de ‘daca si insa’ se furiseaza in mintea dvs. ? Acordati-va putin timp pentru fiecare obiectie, si cautati-le cauzele in interiorul dvs.

## **Spuneti nu !**

Primul pas de la fata cuminte la cea rea este acela de a spune *nu*. Capacitatea de a respinge fara scrupule si o cerere rezonabila, fara a avea constiinta incarcata, fara a ne strica noua insine dispozitia din orele urmatoare. Trebuie sa-i putem spune *nu* si unei prietene bune, altfel schimbarea ramane doar de fatada.

Dupa multe saptamani de munca grea, Eva se bucura de o duminica in care putea sa leneveasca. Si tocmai atunci a sunat-o Sigi si a rugat-o sa stea cu gemenii ei, in varsta de patru ani. In mod evident, Sigi avea motive intemeiate sa-i ceara ajutorul. Prietenul ei cumparase un bilet de avion si peste cateva ore voia sa plece, sa dispara pentru jumatate de an, daca Sigi nu reusea sa-l faca sa-si constientizeze indatoririle. Eva putea sa inteleaga, desigur, ca Sigi voia sa scape de copii pentru cateva ore, dar, pentru prima data, ea se vedea nevoita s-o refuze. Nu voia sa piarda din timpul ei, si asa foarte limitat, pentru o actiune lipsita de orice sansa, care se repeta la infinit.

Sigi a fost surprinsa pentru ca nu se asteptase la o asemenea reactie. ‘Ma lasi balta !’ bombani la telefon. ‘Vrei sa ma inhami la caruta actiunii tale absurde’, suiera, randul ei, Eva. Si-a adus aminte dintr-odata de nesfarsitele discutii dintre cei doi si s-a enervat. Dupa aceea, Sigi si-a schimbat tactica si a inceput sa suspine la telefon, ceea ce, de obicei, nu facea – Eva a stiut

imediat ca vor urma lacrimile. ‘Nu o sa stau, in niciun caz, cu copiii tai !’ i-a luat-o eva inainte. Sigi a pus receptorul in furca.

Timp de cateva minute, Eva s-a luptat cu ea insasi, gandindu-se ca poate ar fi trebuit sa spuna da. Dar ramase neclintita, in primul rand pentru ca stia ca aceste discutii ajunsesera de mult int-o fundatura si in al doilea rand, pentru ca stia cat de mult avea nevoie de o zi de odihna, iar, in al treilea rand, pentru ca i-a venit in minte o serie lunga de servicii unilaterale pe care i le facuse lui Sigi. Pana la urma, Eva a reusit sa asculte absolut deconectata un concert de pian, fara sa se simta vinovata fata de prietena ei.

*Asa reusim sa spunem NU !*

- *Recunoasteti ca vreti sa spuneti nu !*
- *Reprezentati-va in mod clar situatia in care veti spune nu si totodata si persoana respectiva !*
- *Ganditi-va cu luciditate la sirectlicurile prin care acea persoana va incerca sa va impiedica sa spuneti nu : priviri, gesturi, incercarea de a va provoca mila, apelul la intelegerea dvs. etc. !*
- *Formulati o maxima care sa va protejeze de sirectlicurile partenerului dvs. de discutie : ‘Chiar daca se va uita suparata la mine, voi ramane calma si hotarata !’ – ‘Chiar daca imi va parea rau de ea, voi ramane la hotararea mea de a spune « nu » !’*
- *Cautati sa va convingeti ca veti putea ramane la hotararea de a spune « nu » !*
- *Bucurati-va de ceea ce veti face dupa ce nu veti putea fi abatuta de la aceasta hotarare !*

Numai cine e convins de ‘nu’-ul sau ii poate convinge de acesta si pe altii.

Cine crede ca nu are dreptul de a spune ‘nu’ sau isi spune singur dinainte ca el/ea, oricum, nu va ‘rezista’ ,chiar ca nu va reusi sa reziste !

## **Profetia se implineste de la sine**

Ceea ce in literatura de specialitate e numit profetie care se implineste desemneaza un sistem prin care unii oameni isi mentin ‘destinul’. De exemplu : Chiar daca mintea va spune ca dvs., ca femeie, sunteti la fel de

valoroasa ca un barbat, in sufletul dvs. sunt inradacinate, eventual, niste indoieli cu privire la justetea acestei afirmatii. Poate ca totusi sunteti doar aproape la fel de valoroasa ca un barbat. Credeti ca trebuie sa va declarati multumita cu vrabia din mana. Nu ati inteles ca ati putea sa va urcati pe acoperis si sa prindeti porumbelul.. trebuie invinse doua piedici : teama de a urca pe acoperis, pe care o are, la urma urmelor, orice om, si cea de a lasa sa zboare vrabia din mana. Rasplata care va steapta : placerea de a va urca pe acoperis si porumbelul. Fraza prin care unii se priveaza de bucuria de a trai : ‘Dar ce-o sa fie daca nu pot sa prind porumbelul sau daca o sa cad de pe acoperis ?’ Exact la fel de indreptatita ar fi insa si intrebarea : ‘Dar daca o sa-mi placa sa ma urc pe acoperis si o sa prind porumbelul ?’

In mod evident, multe femei cuminti prefera sa ramana la imaginea, creata de ele inele, a lui ‘Eu-nu-pot-sa-fac-asta’ dect sa-si masoare fortele cu altii, sa-si depaseasca propriile limite si sa se bucure de succesele lor.

Cine are o reprezentare negativa despre el insusi – si aceasta este tot o profetie – va transpune in realitate aceasta reprezentare.

Din cauza felului in care le-a decurs viata, multe femei au doar niste sperante modeste in legatura cu viitorul lor, cu propria lor forta si cu succesul lor profesional. Totusi, nu foloseste la nimic sa ne plangem de o copilarie ‘nefericita’ sau sa ne amaram din cauza unor sanse pe care le-am lasat sa ne scape. Are sens sa devenim constienti de programele negative create de noi insine si sa le inlocuim prin niste reprezentari pozitive. Cat de mare e puterea propriei activitati de reprezentare o arata un experiment facut de Ludwig :

O sfoara, de capatul careia a fost legata o mica greutate, e tinuta in mana de cineva, caruia i s-a cerut : 1.sa nu-si miste mana, 2. sa-si reprezinte o anumita miscare a greutatii. Dupa un timp, greutatea se deplaseaza in directia in care omul respectiv si-o reprezinta.

Alte experimente arata ca sportivii ajung la performante mai mari daca isi fac niste reprezentari pozitive in legatura cu posibilitatile lor, ca, pe baza unor reprezentari pozitive, ale invatatorilor sau ale profesorilor lor, elevii isi ridica nivelul la invatatura.

Prin urmare, credinta nu muta doar muntii din loc, ci influenteaza si realizarile, dispozitiile sufletesti si multe altele.

Oricine stie ca, atunci cand credem intr-un anumit lucru, de cele mai multe ori se si realizeaza.

Petra stie ca poate influenta comportamentul altora prin reprezentarile pe care si le face despre ei. Ea crede ca noul coleg este un om dragut si, imediat, el se dovedeste a fi astfel. Chiar si numai felul in care mergem in

intampinarea unui om sau felul in care ne purtam cu le pot sa-l transforme intr-un om agreabil.

Daca cel care urmeaza sa dea un examen se asteapta ca profesorul sa-l nedreptateasca, probanil ca se va purta in fata examinatorului intr-un fel care il va face pe acesta sa fie lipsit de amabilitate si prost-dispus.

Numai atitudinea fata de o persoana n-o va transforma, ea singura, intr-un om bun sau rau, dar ea va influenta mina pe care o va avea acesta intr-un anumit moment.

Daca ni se pare ca ne-am sculat cu fata la cearsaf, vom lua din dulap exact hainele care nu ne plac, vom adopta o expresia bosumflata, vom pierde autobuzul si vom ajunge nervosi la birou. In mod sigur, seful va bombani ca am intarziat. Sunt situatii cu care ne confruntam si pe care fiecare le poate intelege. Dar profetia care se implineste lucreaza si acolo unde e greu de depistat. Ea porneste de la niste sperante aflate in stare latentă. Adeseori e greu de aflat in ce punct un om isi conduce singur destinul sau daca o speranta ascunsa ii determina directia.

Daca unii oameni cred ca ceva s-a intamplat absolut fara participarea lor, ei se tem ca nu pot influenta in nici un fel anumite evenimente, adeseori nu e vorba decat de : profetia care se implineste (PCI).

E greu sa-ti dai seama daca un comportament sau felul in care se finalizeaza o situatie au sau nu au la baza o PCI. Nu putem sti niciodata cu certitudine cum s-ar fi desfasurat un eveniment cu sau fara PCI. E bine sa devenim constienti in anumite situatii de propriile noastra sperante si sa descifram mesajele interioare automate, gandindu-ne anticipat la sperantele ascunse. Incercati sa deveniti constiente de sperantele pe care lu nutriti si dupa producerea unui eveniment. Acest lucru educa facultatea perceptiei personale.

Sistemul functioneaza si in sfera activitatii profesionale, cand unele femei tind sa se considere proaste. Ele cred ca, din aceasta cauza, vor esua, nu se cred capabile de nimic. Cand cineva se considera mediocru sau chiar prost, interesul fata de un lucru care presupune inteligenta va fi redus. O asemenea femeie va acorda acelui lucru o atentie corespunzator de mica si va obtine, probabil, un rezultat prost sau mediocru. Daca o femeie crede ca e competenta, va pastra ea insasi controlul asupra uni anumite situatii, pentru ca a aflat din proprie experienta ca poate influenta evenimentele.

Sabie voia sa i se mareasca salariul. Era convinsa ca realizarile sale erau pe masura pretentiilor pe care le ridica. A repetat impreuna cu un prieten ce trebuie sa-i spuna sefului si a gasit argumentele care veneau in sprijinul cererii ei. A fost atat de convingatoare, incat i s-a aprobat marirea salariului, da i s-a mai propus si sa preia conducerea unei sectii.

Lui Iris i s-a cerut sa faca recensamantul populatiei. Dar, din cauza unor probleme care ii solicitau prezenta in firma si acasa, a cerut sa fie scutita de aceasta sarcina. Ca mama a doi copii si angajata de baza ar fi fost normal sa nu intampine greutati. Era convinsa de justetea cererii sale si, in timp ce repeta impreuna cu partenerul ei discutiile cu seful, convingerea s-a cimentat. Seful i-a dat fara sa ezite o adeverinta ca nu putea lipsi din firma, cu toate ca era un adept convins al recensamantului si nu mai daduse niciodata vreunui angajat o asemenea scutire.

Succesele nu sunt intotdeauna atat de importante. Sabine si Iris trec si ele prin niste situatii marcate de Neajutorarea Invatata. Dar ele stiu : Neajutorarea Invatata nu e o caracteristica ce nu poate fi schimbata. E doar o reminiscenta a copilariei, ceva care poate fi depasit. Cand un lucru merge prost, e vorba doar de o situatie temporara. Cand vor avea o z mai buna, intr-un alt moment, aceeasi poveste se va termina cu bine.

Dupa cum propria mea reprezentare pozitiva sprijina concretizarea pozitiva a unui lucru, o reprezentare negativa poate deveni intr-o masura la fel de mare o capcana care ne face sa ne poticnim. Fara nicio intentie rea, in spatele avertismentului : ‘Fii prudenta !’ se afla intotdeauna si mesajul : ‘Tu nu poti face asta !’ O poveste pentru copii contrazice aceasta prevestire : regele Rollo vrea sa se urce intr-un copac. Toti il avertizeaza : ‘O sa cazi si o sa te lovesti’, ‘O sa te murdaresti pe maini’, ‘O sa-ti rupi haina’. Dar regele Rollo nu renunta si incearca sa urce pana in varf. La sfarsit cade, intr-adevar, si e nevoit sa constate ca cei care vad intotdeauna lucrurile in negru au avut dreptate, dar lui Rollo i-a placut. Aceasta e rasplata pe care o primeste pentru ca nu a luat in seama un avertisment ‘bine intentionat’. Triumful sau : ‘Eu am spus ca ma voi urca pana in varf ! Da, si a fost grozav !’

Va par cunoscute asemenea avertismente ?

‘Fii atent, sa nu cazi in apa !’

‘Ai pregatit conferinta cum trebuie ?’

‘Sa nu te faci de rusine !’

‘La varsta ta, mai vrei sa inveti sa schiezi... ?’

Daca ne reprezentam mesajele adresate fetelor in copilarie si adolescenta si daca ne reprezentam modelele date lor ca exemplu, devine clar ce fel de sperante umplu sufletele femeilor. Nici cele care sunt constiente de lucrurile pe care le poarta in ele de la varsta grafinitei nu sunt ferite de a cadea in plasa PCI. Ele cred ca tot ceea ce stiu sa faca, toate calitatile lor sunt rezultatul hazardului sau provin de la alte persoane. Si pleaca de la premisa ca infrangerile or tin de propria natura (feminina). Cea care se indoieste mereu, care critica, prietena ingrijorata, inteapa ca un cuib de viespi, plin de reprezentari negative. Ea poate crea nesiguranta cuiva numai din cauza ca



cea pe care o face nesigura a simtit deja ea insasi niste indoieli 'tainice'. Semintele distructive cad pe solul fertil al PCI.

Renate, o arhitecta, voia sa isi asume realizarea proiectului pentru o cladire mare care urma sa fie construita. Seful ei ezita sa-i incredinteze aceasta sarcina. Deja ezitarea lui a fost suficienta ca sa trezeasca in Renate nesiguranta. Ce-i drept, pana la urma a primit proiectul, dar i-a enervat tot timpul pe colegii sai cu intrebari la care, mai mult ca sigur, stia sa raspunda si singura. Seful ei era suparat, ii critica felul in care lucreaza si i-a dat un coleg pentru a o ajuta.

Vanessa, in varsta de paisprezece ani, seamana cu matusa ei. Aceasta fusese o eleva extrem de slaba la aritmetica. Vanessa e convinsa ca seamana cu ea si din acest punct de vedere. Vede multe eforturi lipsite de sens si, in loc ce considera ca e absolut necesar. Isi dovedeste singura ca nu stie sa rezolve problemele. Nimeni nu observa ca, ori de cate ori trage semnalul de alarma la matematica, obtine rezultate buna si, astfel se mentine pe linia de plutire. Curba notelor ei : 6,3,5,3,5,2. fara voie, intreaga familie contribuie la implicarea unei profetii colective.

Profetiile care se implinesc, care inefereaza intre ele, pot distruge fericirea unei familii. Schulz von Thun (prof. pentru comunicare, citat apud Ludwig) descrie cearta dintre doi sotii : sotia bombane din cauza ca sotul ei devine, din cand in cand, taciturn. Pentru ca sotia il cicaleste, el se retrage dinainte, ca sa scape de cicaleala care il asteapta. Iar ea il cicaleste unori anticipat, asteptand ca el sa se retraga. Amandoi isi gasesc confirmate reprezentarile.

Si, chiar atunci cand cineva crede ca face totul pentru a se feri de reprezentarile negative, se poate intamplat ca el sa sufle in focul pe care vrea sa-l stinga. Ca invatatoare despre care relateaza Peter H. Ludwig. Ea vrea sa previna greseala aratandu-le copiilor cum *nu* trebuie sa pronunte acel cuvant. Si ce se intampla ? Elevii tin minte pronuntia gresita si, iata, numarul elevilor care nu stiu sa pronunte cuvantul respectiv creste.

O varianta pozitiva a unor asemenea cercuri vicioase poate fi gasita daca niste oameni optimisti au reprezentari pozitive si la sfarsit gasesc ceva bun chiar si in greseli. Sau : Un profesor stie ca parintii unui elev au pregatire academica si asteapta de la acesta rezultate scolare bune. Copilul simte aprecierea pozitiva si capata incredere in sine. El este motivat datorita faptului ca se simte acceptat, participa activ la ore, este atent si toata aceasta conjuctura conduce la rezultate mai bune deoar ar fi fost intr-un alt context.

Asa de explica si ideea pe care o au unii despre ei insisi, niste oameni care se considera inteligenti, victime, norocosi, ghinionisti sau insignifianti.

Si pentru ca porumbeii zboara acolo unde se afla alti porumbei, si sistemul asteptarilor, al succesului sau insuccesului, functioneaza in acest fel.

Femeile care au invatat de cand erau mici ca au mai putina valoare decat altele isi formeaza o imagine despre ele inele corespunzatoare reprezentarilor care le-au fost inoculate.

Imaginile pe care si le fac oamenii despre ei insisi se mai fixeaza si din cauza ca ei au o memorie selectiva. Ei tin minte lucrurile care le confirma atitudinea si cred apoi ca asa este in realitate. Oamenii percep mai usor si mai clar lucrurile la care se asteapta. Cele care corespund intr-o masura mai mica reprezentarilor proprii sunt mai putin asteptate si uitate mai repede. Fritz Muller e colegul prost-dispus. In fiecare dimineata bombane prin birou, acesta este cel mai evident lucru la el. Daca intr-o zi vine binedispus, nimeni nu observa.

*Omul vede ceea ce este obisnuit sa vada si inregistreaza lucrurile la care se asteapta.*

Cand cineva nu poate vedea un lucru care nu se incadreaza in propria sa imagine, atunci *exceptia* confirma regula.

## **Neajutorarea invatata**

Profetiile care se indeplinesc nu iau nastere in vid. Atat optimistul, cat si pesimistul au invatat sa perceapa intr-un anumit mod lumea din jurul lor, sa o interpreteze si sa faca preziceri. Daca noi credem sau nu ca putem schimba lucrurile, aceasta depinde de experienta noastra de viata. Daca un om este convins ca nu poate influenta asupra felului in care se va concretiza o situatie, el/ea se simte la voia hazardului : ‘Trebuie sa luam viata asa cum este.’ Viata sub forma de catastrofa naturala. Un asemenea om a ‘invatat’ sa fie neajutorat.

Aproape orice om ar vrea sa stie ce-i va aduce ziua urmatoare, anul urmator, deceniul urmator. Unii se duc la ghicitoare sa le dea in carti sau sa le prezica viitorul prin alte mijloace. Asemenea oameni se simt siguri daca stiu ce ii asteapta. Dar acest sentiment de siguranta este amagitor. Omul crede ca poate sa prevada un eveniment si se simte inselat de destin daca o asteptare nu i se indeplineste. Grotesc e aici faptul ca sentimentul de neplacere se instaleaza si atunci cand un eveniment negativ asteptat nu s-a

produs. Doar trairia de a fi apreciat gresit un lucru produce nesiguranta. Aceasta pierdere a controlului, asadar, convingerea ca nu pot influenta evolutia unei situatii fac ca multe femei sa se resemneze cu niste conditii proasta de viata. Ele decid sa nu mai astepte nimic de la viata. In mod surprinzator, in aceasta situatie ele se simt nesigure, situatia le este familiara. Ele au invatat de timpuriu sa se acomodeze cu jumatate goala a paharului. Succesul, puterea. Influenta sau simpla bucurie de a trai ascund pericolul umilirii si al pierderii chipului. Pe un teren necunoscut, unele femei isi prezic pieirea. Daca sunt dependente, se pot simti sigure, atunci stiu ce le asteapta. Si cred ca se pot descurca in aceasta situatie mizerabila. Acolo s-au creat niste nise si spatii de supravietuire. Dar ele se amagesc singure cu presupusele lor mecanisme de dominare a situatiei. Resemnarea nu e o rezolvare. La fel de putin ca si gesturile amenintatoare. Ele se asteapta sa nu scoata la capat cu situatiile dificile. Orice schimbare, chiar si una in bine, reprezinta un risc incalculabil si, de aceea, primejdios.

### **A rascoli amintirile**

Mecanismele si ritualurile inradacinate pot fi descoperite. De exemplu ‘rascolind amintirile’.

### **Cautati sa descoperiti ce mesaje v-au fost transmise din copilarie !**

Stati de vorba cu prietenii, fratii si surorile, cu verisorii si verisoarele, cu matusile, parintii si bunicii, rugandu-i pe toti sa va spuna cum au stat lucrurile pe atunci cu dvs. Ce informatii mai sunt cuprinse si astazi in regulile dvs. de viata ?

Trebuie sa ne dam seama mai intai ca functioneaza un anumit mecanism. Putem face acest lucru daca studiem niste situatii care se repeta si gasim aspectele lor comune, pana cand ajungem la convingerea : ‘Aceasta situatie poate fi schimbata !’

A deveni constient de un lucru nu inseamna dorinta de a-l schimba. Abia prin cel de-al treilea pas se decide daca vrem cu adevarat sa modificam ceva.

Abia dupa ce propriile dvs. modalitati comportamentale v-au devenit clare, hotarati daca vreti sa schimbati ceva, mergand drept la tinta.

### **Aflati ce asteptari va determina (si fara voia dvs.) comportamentul !**

Efectul unei asteptari e independent de faptul ca ea merge intr-o anumita directie in mod constient, intentionat sau neintentionat.

### **Aflati ce asteptati de la alte persoane si ce asteptati ale altora ar fi posibil sa le impliniti dvs. !**

Cu cat cunoastem mai bine zestrea adusa cu noi din copilarie, cu atat este mai simplu sa depistam niste asteptari ascunse, ale noastre sau ale altora. Aici trebuie sa se tina seama de faptul ca doar cateva cuvinte care,

involuntar, duc asteptarea unui om intr-o anumita directie pot fi deja impulsul spre o PCI. Felul in care arata o persoana declanseaza forma unui asteptari. Putem considera pe cineva simpatic, desi nu-l cunoastem, dar am avut candva o prietena buna, care seamana cu acea persoana. Ne asteptam ca ea sa fie la fel de prietenoasa, ne ducem in intampinarea ei cu multa amabilitate si descoperim dintr-odata ceea ce merita sa fie iubit la ea.

Adeseori, de imaginea exterioara a unui om sunt legate anumite asteptari. Astfel, ochelarii sunt considerati in mod frecvent inteligenti, harnici si lipsiti de simtul umorului. Blondele sunt considerate sexy. Daca un om e bine imbracat, se crede ca e inteligent. Daca cineva e simpatic, se considera ca e si destept. Daca un om seamana cu o persoana cunoscuta, i se atribuie insusirile acelei persoane. Vor fi greu de corectat asemenea idei preconcepute : in general, oamenii raman cu indaradnicie la parerea pe care si-au format-o deja.

### **Asa sunt si asa trebuie sa raman**

Fiecare om are o imagine destul de rigida a propriei sale fiinte, a calitatilor si a atractivitatii sale sociale. Aceasta notiune despre sine a unui om se naste si creste pe solul traairilor din copilarie si se stabilizeaza in cursul vietii. Ulterior, oamenii se comporta in mare masura in conformitate cu aceasta notiune despre sine. Ei filtreaza din traairile lor in special lucrurile care se incadreaza in imaginea pe care si-au format-o despre ei insisi. PCI se fortifica ea insasi.

Astfel, convingerea unei femei ca nu are suficient curaj ca sa plece singura in concediu o poate face sa nu indrazneasca niciodata sa faca o caltorie.

Autoaprecierea conform careia cineva e dotat cu facultate de reprezentare in spatiul deficitara ii poate inabusi entuziasmul de a studia arhitectura de interior. Convingerea ca nu stie sa se miste bine ucide din fasa dorinta cuiva de a invata sa schieze. Credinta unui om ca e fricos ii sugruma oice exaltare. Ideea ca e plicticos zadarniceste incercarea de a lega discutii cu alti oameni. Daca un om crede ca nu e mare lucru de capul lui, el nu-si da seama daca altii il accepta sau interpreteaza acceptarea lor in asa fel incat sa confirme imaginea sa negativa despre sine (idem).

*Va puteti imagina ca ati face singura o excursie la un sfarsit de saptamana sau o calatorie mai lunga ? Va puteti imagina ca mergeti la pregatire pentru schi ? Sau ca ati putea sa frecventati un curs e dans pentru incepatori ?*

Helene e vanzatoare intr-un butic. Pe neasteptate, ea s-a vazut singura in magazin, intr-o sambata. S-a descurcat bine in acea zi si sefa a laudat-o. Comentariul lui Helene : ‘Doar era clar ca nu ma crede in stare de nimic. Astea n-au fost laude, ci exprimarea propriei sale linisti.’

Un om care nu se crede in stare aproape de nimic isi va atribui de obicei realizarile unor imprejurari exterioare.

Ingeborg facuse planul pentru noua ei bucatarie si chiar si un desen. Arhitectul specialist in decoratiuni interioare a fost entuziasmat. Replica ei : ‘Nu a fost nimic deosebit, in orice catalog sunt exemple care iti arata cum se face asa ceva, iar de la tata am invatat putin sa desenez.’

Cine atribuie insa succesele unor imprejurari exterioare si se invinuieste pe le insusi de insuccese lucreaza la formarea unei imagini negative despre sine. Un succes nu e folosit in sensul unei cresteri a propriei valori nici atunci cand el a fost obtinut prin invatare intensa ori prin munca grea. Persoana respectiva va cauta o alta explicatie pana cand isi va vedea confirmata propria reprezentare negativa. Acest lucru are un aparent avantaj : eu insumi nu mai pot schimba prea multe, nu trebuie sa ma obosesc sau sa depun eforturi ca sa devin mai bun. Oricum, nu ar folosi la nimic. El considera greselile ca pe ceva inevitabil, si asa il fereste de dezamagiri.

Chiar daca, in cazul unui succes, cineva recunoaste ca autoaprecierea negativa a fost gresita, acest lucru nu schimba nimic din atitudinea asteptarilor sale. Aceasta se numeste conservarea asteptarilor. Asteptarile, ca si prejudecatile, sunt foarte stabile si al naibii de rezistente la schimbări. Cine a ajuns sa creada o data in incapacitatea sa greu va putea fi convins de capacitatile sale.

Pentru femei, aceasta rezistenta are consecinte importante. Deja din cea mai frageda copilărie li se imprima niste programe de viata care le fac neajutate. Sentimentul ca sunt neajutate, ca nu au control asupra evenimentelor care le privesc, asociat cu ideea ca asemenea corelatii nu pot fi schimbate, le constrange pe unele femei la dependenta sociala. Ele au nevoie de cineva care sa le spuna : ‘E corect ! Ai facut bine acest lucru ! Esti buna !’ In ultima instanta, adeseori ele nu cred, de fapt, aceste afirmatii.

Femeile simt rareori ca ele in sesi isi creeaza situatia de viata, asa ca, de prea putine ori sunt dispuse sa-si asume in mod constient raspunderea pentru ele si pentru viitorul lor. Prea multe lucruri sunt considerate ca fiind hotarate de destin. Sunt incredintate in adancul inimii ca sunt neajutate, indiferent

cat de bine actioneaza sau cat de puternic se impun. In cel mai bun caz, se considera niste cacealmiste bune. Ele doar au stimulat ca sunt puternice.

Femeile pot invata niste strategii efective prin care sa devina stapane pe viata lor. Pentru aceasta, trebuie gasite niste modele noi de explicare a succesului si insuccesului. Ele trebuie sa se convinga temeinic de urmatorul lucru : ‘Exista o solutie. Eu sunt in stare sa o gasesc.’ ‘Vreau sa incalc normele si regulile.’ Aceasta e calea regala care duce la autoafirmare.

Reteta prin care se poate evita neajutorarea e simpla : trairea cat mai timpurie a faptului ca pot avea ele inelele controlul. Control inseamna in teorie AI – a avea influenta asupra felului in care se concretizeaza o situatie : Daca ma cred in stare sa ma urc pe zid, voi putea culege ciresile. Daca tocesc, imi voi imbunatati situatia la invatatura. Daca ma duc tarziu la culcare, voi fi obosita. Numai daca ridic pretentii, ceilalti vor sti ce vreau.

Dar nimeni nu isi poate corecta copilaria. Numai viitorul se afla in mana noastra.

Ori ne considera in viata rigida si imposibil de schimbat, ori ne hotaram sa facem ceva, adica sa schimbam lucrurile care nu ne plac.

Neajutorarea este ceva invatat, asadar ne putem si *dezvata* de ea. Acest lucru este posibil cu ajutorul unui program care ne face sa ajungem, pas cu pas, la aceasta traire : un comportament concret A are consecinta concreta B.

O femeie care se teme sa iasa din casa deoarece presupune ca i s-ar putea intampla ceva rau trebuie sa invete sa faca, in pasi mici, niste incercari de a merge sa vada ea insasi : Nu se intampla nimic rau. Ea face experienta treptat : mai intai in imaginatie, apoi insotita, pe urma singura, intr-un mediu care ii este familiar.

Partea cea mai dificila a acestei sarcini este aceea de a reusi sa actionam noi insine, pentu ca oamenii neajutorati au invatat un comportament pasiv. Iar zambetul e adeseori semnul pasiv. Iar zambetul e adeseori semnul pasivitatii. Ele zambesc stanjenite, nesigure, modeste, si nu fac nimic. In spatele zambetului se ascunde sentimentul ca sunt la discretia altora sau a destinului. Ele inelele se considera incapabile in cea mai mare masura sa exercite o influenta. Spera ca, daca zambesc si sunt tacute, paharul, indiferent de continutul sau, va trece pe langa ele.

In parte, pasivitatea este o usurare. In timpul unui curs in cadrul caruia se faceau exercitii pentru obtinerea puterii de a te impune, o femeie ocoleste de doi ani interviul de solicitare a unui post.

Ea isi descrie situatia : ‘Nu trebuie sa ma gandesc daca totul imi va reusi, daca sunt la fel de buna ca si colega mea. Nu trebuie sa fac nimic, decat sa ma asez la masa mea de scris si sa notez marfurile venite cu noul transport.’

Urmările unei asemenea pasivități sunt importante. În cadrul unei cercetări, niște persoane supuse experimentului aveau sarcina de a corecta niște texte. În acest timp erau expuse unui vacuum sonor. Cei care *credeau* că nu pot opri sau reduce zgomotul, care presupuneau că sunt expuși vacuumului fără să poată face nimic au avut rezultate mai slabe decât cei care au lucrat cu gândul că se poate sustrage zgomotului. Li se spusese să nu oprească sursa zgomotului. În mod real și concret, ambele grupe fuseseră supuse aceluiași stres sonor.

Chiar și atunci când convingerea fusese ‘gresită’, când persoanele supuse experimentului doar crezuseră că pot avea sub control zgomotul, ele au avut rezultate mai bune.

Alte cercetări mai arată că cei care nu pot avea sub control situațiile transferă această trairă asupra altor situații. Ei se așteaptă să nu poată exercita o influență nici asupra întâmplărilor ulterioare și rămân pasivi.

Doi cercetători au adus în fața unor studenți niște probleme rezolvabile și altele nerezolvabile. Unei asemenea persoane i-au fost arătate, de exemplu, două cărți de joc, una albă și una neagră. Pe spatele uneia dintre cărți se afla o recompensă. Rezolvabil înseamnă că recompensa. Rezolvabil înseamnă că recompensa se află întotdeauna pe spatele cărții negre. Nerezolvabil înseamnă că nu poate fi găsită nicio regulă. Recompensa era repartizată în mod arbitrar. După aceasta, persoanele supuse experimentului trebuiau să decupleze niște zgomote neplăcute. Cei care au avut mai înainte problemele rezolvabile au înălțat repede zgomotele, ceilalți, pur și simplu, le-au suportat. Cam la fel au decurs lucrurile când niște oameni au fost recompensați fără a fi făcut nimic pentru aceasta. Nu este esențial faptul că o reacție este pozitivă și negativă, e important numai dacă persoana respectivă recunoaște sau nu legătura cu propriul său comportament. O recompensă necontrolată, care nu permite recunoașterea niciunui model, are un efect de frânare asemănător cu acela al pedepsei necontrolate.

În experiment, unii studenți au avut într-o măsură mai mică tendința de a concura și mai degrabă s-au retras din joc. Ceilalți au concurat în mod mai frecvent.

Dat fiind faptul că multe femei au primit în copilărie în special mesaje care le-au făcut neajutoare, ele au și la maturitate un comportament predominant pasiv și se arată neajutoare. Când erau fetite, ele au jucat niște jocuri în care se cerea să facă ceva împreună cu altele, să creeze armonie ; scopul era să participe, nu să castige. Nu era indicat să te bucuri de o victorie. Totuși, modestia este acea caseta cu bijuterii în care dorința de realizări rămâne închisă. Și azi este stimulată virtutea înșelătoare a modestiei. Sabine (11 ani) se bucură pentru că a primit nota 1 (În Germania notele se acordă de

la 1 la 6). Profesorul ii cere sa se bucure mai putin zgomotos, pentru ca ceilalti sa nu se simta dezamagiti. Baietii fac intotdeauna galagie cand iau note bune, dar lo invatatoul nu le-a cerut niciodata sa se potoleasca. E rau sa fii in mod vizibil mai bun decat altii. Sa iei note proaste, iar nu e bine. Sabine este in incurcatura.

Deoarece oamenii tind sa-si generalizeze experientele, adica sa le transfere si in alte sfere ale vietii, trairea neajutorarii se repercuteaza asupra multor domenii.

Generalizarile simplifica viata, pentru ca omul nu trebuie sa se acomodeze mereu la fiecare situatie, ci poate face apel la experientele anterioare. Acesta este un avantaj. Din pacate, asa sunt stabilizate si programele negative.

Un succes nu va fi suficient, mai tarziu, pentru a dizolva un comportament marcat de neajutorare. In timp ce experientele repetate ale imposibilitatii de a controla duc la o franare cronica a reactiilor.

A fost dovedita pe cale experimentală existenta a trei efecte care au fost produse prin imposibilitatea de a controla (Neajutorarea Invatata) :

1. E franata motivatia pentru un comportament activ.
2. E dereglata capacitatea de percepere a succeselor.
3. E intensificata tendinta de a avea reactii emotionale.

Comparata cu cliseul femeii : supusa, pasiva, prea putin ambitioasa, vulnerabila, foarte emotiva, lipsita de interes fata de stiintele naturii si matematica, legatura este inspaimantator de evidenta.

Daca pornim de la ideea ca un comportament marcat de neajutorare se poate *dezvata*, se naste intrebarea *cum* se poate pune cel mai eficient in miscare acest proces. Scopul este acela de a inradacina noua traire : Eu pot influenta totul in viata mea. Dar, pentru ca oamenii care au fost invatati sa fie neajutorati sunt extrem de pasivi, problema cea mai spinoasa este aceea de a-i pune in miscare. Ca prim pas, ei trebuie constransi sa actioneze, respectiv sa se activeze ei insisi, adeseori chiar prin autoconstrangere. Ei trebuie sa invete din nou sa actioneze. Desi au, de fapt, convingerea ca *toate acestea nu au totusi niciun sens*, ei trebuie sa actioneze impotriva acestei convingeri. Pericolul unui esec e mare, fiindca, daca incercarea esueaza, ei isi vor vedea confirmata parerea. Din pacate, in mod frecvent, chiar si un succes este interpretat de ei in sens negativ.

Din fericire, experientele pozitive sunt la fel de rezistente la schimbare. Cine a ajuns o data sa creada ca poate influenta prin faptele sale anumite consecinte va fi mai greu de adus in stare de nesiguranta.



Pe de alta parte, majoritatea oamenilor cunosc experienta prin care se simt singuri intr-o ambianta care le este familiara, ia o *alta* ambianta poate sa le provoace niste sentimente de totala nesiguranta si neajutorare.

In general, chiar si numai reprezentarea ca nu poti avea control asupra unui eveniment este suficienta pentru a genera sentimentul de neajutorare. La fel cum prezicerea ca un eveniment este controlabil este suficienta pentru a-i face pe oameni sa reactioneze.

Astfel, unii elevi nu pot rezolva niste probleme rezolvabile, daca profesorul le-a dat mai inainte niste exercitii fara solutii. Dar ei au putut rezolva fara nicio dificultate, cu un *alt* profesor, niste probleme identice.

Tot asa, mai degraba neajutorarea poate fi transferata de la evenimente importante asupra unora lipsite de importanta decat invers. Cineva care, dupa o pregatire intensa, a cazut un examen de absolvire, e mai usor inclinat sa se astepte la esec si cand e vorba de niste sarcini mai mici, in timp ce un *test dacut de mantuiala* e interpretat rareori in sensul unui examen de absolvire ratat.

## **Depresia ca reactie la neajutorare**

Adeseori, depresia este rezultatul lipsei de reactie, a inactivitatii, a lipsei de impuls, a incapacitatii de a actiona, niste simptome care se numara printre semnele Neajutorarii Invatate. Depresivii sunt incapabili sa realizeze ceva, isi neglijeaza aspectul exterior, sunt indiferenti, obositi, nu-i intereseaza nimic. Prefera sa fie singuri, se deplaseaza greoi, nu pot lua hotarari, se simt goi pe dinauntru, epuizati si fara vointa.

Daca privim lucrurile cu rautate, prin aceasta a fost caracterizata imaginea exagerata a feminitatii. Aceste *trasaturi de caracter* ar putea fi numite si rezerva, pasivitate, adaptabilitate si nesiguranta amplificate.

Depresivii nu sunt in stare sa o scoata la capat cu viata cotidiana. Femeile trebuie sa para, intr-un mod incantator, la fel de neajutate. Ele trebuie sa fie dependente si sa se lase ingrijite si hranite de catre sotii lor. Trebuie sa se simta sigure numai in ambianta familiara a propriului lor camin si apropierea LUI.

Prin aceasta cerinta adresata feminitatii s-au pus bazele Neajutorarii Invatate si ale depresiei.

Depresiile apar mai frecvent la femei decat la barbati. Ele merg in paralel cu semnele amintite mai sus si au adeseori drept continut niste deprinderi sociale deficitare. Un handicap descris si de unele femei care iesisera de mai mult timp din sfera activitatii profesionale. Deja dupa unul sau doi ani, multe femei relateaza ca nu se pot exprima verbal, ca nu mai indraznesc sa abordeze niste oameni straini, se tem de contactele sociale. Prefera sa ramana acasa.

Oamenii depresivise considera mai incapabili decat in realitate. O autoapreciere pe care unele femei o 'cultiva', chiar daca nu sunt depresive. Ele au reprezentarea ca sunt neatractive si proaste. Nu cred ca ar fi capabile sa faca ceva pe cont propriu, se asteapta mereu sa dea gres. Femeile si barbati depresivi isi explica succesele si insuccesele pe baza unor modele asemanatoare.

Oamenii care nu sunt depresivi isi atribuie succesele calitatilor si deprinderilor personale. Cei depresivi care au luat parte la un experiment erau convinsi, in schimb, ca reactiile lor au o influenta la fel de mica asupra exercitiilor care cer indemanare ca si asupra problemelor irezolvabile.

Calea care scoate din starea de neajutorare trece intotdeauna prin trairea, provocata intentionat, adeseori chiar fortat, care il face pe omul respectiv sa-si dea seama ca propriul comportament are consecinte pozitive.

Orice persoana se bucura cand simte ca prin comportamentul sau a pus ceva in miscare. Aceasta incepe din primele clipe de viata, sugarul simtind ca el a produs zgomotul facut de o huruitoare. Si primele marcate ale drumului au fost puse deja cand bebelusului i se da voie sa tina biberonul. El invata sa-si rezolve singur nevoile. Parintii care le dau copiilor posibilitatea de a simti prin propria experienta ca exista o legatura intre un anumit comportament si o consecinta, ca atunci cand fac un lucru apare un anumit efect previn astfel instalarea sentimentului de neajutorare.

Daca deja in copilarie nu poate fi depasita starea de frustrare si daca cei mari rezolva in locul copiilor situatiile dificile, sentimentul de neajutorare se amplifica. Daca apare la copii, Neajutorarea Invatata are urmari atat de grave pentru ca sunt ucise in fasa orice motivatie a invaturii si orice incercare independenta de a rezolva problemele. Asemenea efecte le afecteaza in special pe fete, lucru care se vede in mod clar la orele de matematica sau cu caracter stiintific-tehnic. La capatul unui sir de esecuri, majoritatea se resemneaza. O forma de lasare in voia destinului, care poate fi observata mai ales la fete. Christina a reununtat sa mai incerce sa raspunda la orele de matematica : 'Profesoara noastra nu are o parere prea buna despre fete, iar pe mine, oricum, nu ma intreaba.' Neajutorarea poate fi inlaturata numai daca insuccesle isi gasesc explicatia si pot fi atribuite unor cauze precise.

**Aveti mai des impresia ca puteti atribui esecurile dvs. unor deficiente personale ? Incercati atunci sa-l atribuiti pe Pacalici unor cauze exterioare, unei zile proaste sau vreunuei alte persoane.**

Fetele cuminti au invatat sa ia intotdeauna vina asupra lor. Fetele rele il imping pe Pacalici spre alte persoane, dau vina pe imprejurari sau pe proasta dispozitie din ziua respectiva. Nu vreau sa va conving aici sa aruncati raspunderea, in mod nerealist, asupra altora. Dar e important sa va dati seama ca exista si alte modele explicative *si* ceritudinea ca maine totul poate fi altfel.

Oamenii trebuie sa invete cat mai devreme ca pot sa-si domine frica, monotonia, durerea si greutatile, prin comportamentul lor. Din pacate, fetele sunt adeseori *ultrasupravecheate*. De aceea, ele nu au aproape nicio posibilitate de a invata sa invinga singure greutatile.

Trairea timpurie a faptului ca omul insusi poate exercita un control eficient imunizeaza contra neajutorarii la varsta adulta.

Tocmai fetelor li se refuza aceasta traire.

‘Vaccinurile’ de la varsta adulta sunt mai complicate. Mai intai ‘boala’ trebuie vindecata complet. Trebuie sa se succeda o serie intreaga de ‘stimulenti imunizati’. Niste trairi care dovedesc ca : ‘Eu sunt cu adevarat in stare sa inlatur lucrurile care ma deranjeaza, pot sa inving piedicile.’ E nevoie sa fie cladite niste experiente de sens contrar, pentru ca protectia sa fie durabila.

Vointa, subminata de neajutorare, prin care omul ia el insusi decizii in mod activ, se recladeste treptat. Adultii care reusesc sa caute niste trairi in masura sa le dovedeasca faptul ca pot sa faca ei insisi ceva, care isi reamintesc niste episoade din viata lor in care au facut ceva pot sa distruga baza pe care se sprijina sentimentul de neajutorare. Aceasta cere schimbari in modelele noastre comportamentale. Succesele si esecurile se pot explica relativ usor. Mai dificil este sa intelegem structura mai subtila a modului nostru de a actiona si sa o schimbam. Fatetele subtile ale gesturilor, mimicii, vorbirii.

## **Zambetul neajutorat**

### **Limbajul corporal al supunerii**

Femeile isi exprima la toate nivelurile limbajul corporal : ‘Eu sunt mica si neajutorata. Nu reprezint nicio amenintare pentru tine.’ Ele fac pasi mai mici decat barbatii, ocupa mai putin loc in spatiu, se ingusteaza.

Marianne Wex arata diferite femei in peste doua mii de fotografii. Acestea isi tin bratele pe langa copr, isi pun cu prudenta un picior in fata celuilalt. Urma in nisip a unui picior de femeie este o linie aproape dreapta. La urmele lasate de un barbat recunoastem cu claritate ambele picioare, unul langa celalalt. Daca incercam sa exageram cele doua feluri de a merge, vom putea percepe avantajele si dezavantajele. Femeile fac pasi mici si saltareti, balansandu-se nesigur. Barbatii se deplaseaza intinzandu-si bine picioarele si pasesc cu siguranta.

Si felul in care stau jos femeile ne arata ca acestea se ingusteaza. Ele stau asezate tinandu-si bratele strans lipite de copr si cu picioarele unul langa celalalt, cu genunchii lipiti, cu picioarele aduse spre interior sau puse strans unul langa celalalt. Barbatii nu adopta aproape niciodata aceasta pozitie, daca facem abstractie de o categorie marginala. Numai niste barbati clar *defavorizatii* iau asemenea pozitii corporale, stand in picioare sau asezati.

La copii aflati inainte de pubertate nu gasim aproape nicio deosebire in ceea ce priveste tinuta corporala. In mod evident, fetele, cand incep sa se maturizeze, isi adapteaza comportamentul si limbajul corporal la cerintele lumii inconjuratoare. Dupa o perioada de revolta, ele devin mai cuminti, mai modeste, mai fricoase si isi schimba limbajul corporal in mod corespunzator.

Si moda il sprijina pe barbat in ceea ce priveste felul sau lejer de a se misca. Niste vestoane si pantaloni largi, in care iti poti plasa degajat pulpa piciorului drept pe genunchiul celui stang, pantofi cu talpa joasa, care dau siguranta atat pozitiei verticale, cat si mersului. In schimb, pantofii femeilor fac ca piciorul sa para mai mic. Acest lucru se obtine intotdeauna cu pretul comoditatii si al sigurantei in mers. Imbracamintea feminina stramteaza, ia aerul si permite foarte putina libertate de miscare. Acest lucru e valabil si pentru fustele lungi, care, ce-i drept, permit o anumita libertate de miscare, fara ca femeile sa poata totusi alerga.

*Rugati o prietena sa se aseze in fata dvs. pe un scaun. Studiati pozitia ei, incercand sa descifrati ce exprima. Studiati felul in care isi tine picioarele : Ce mesaj receptionati ? Cum se simte amica dvs. ? Rugati-o apoi pe prietena dvs. ca, luandu-si avant, sa se tranteasca pe fotoliu sau pe scaun, cu picioarele departate. Si sa umple tot spatiul. Interpretati aceasta atitudine corporala ! Cum se simte prietena dvs. ? Analizati sentimentele si gandurile*

*ce se nasc in interiorul dvs. cand vedeti o femeie in aceasta postura. Repetati jocul facand toate acestea dvs. insiva si luati-va timp pentru a vedea cum va simtiti.*

*Si acum faceti experimentul cu un barbat.*

*Rugati-va un prieten sa se aseze si procedati ca mai sus. Apoi, cereti-i sa se aseze ca o femeie. Rugati-l sa exagereze putin : picioarele strans lipite, bratele pe laga corp, privirea usor plecata. Va place acest barbat ? Intrebati-l si pe el cum se simte acum ! Puteti incerca sa faceti acest exercitiu si alergand, cu pasi mici si saltareti, punand un picior dupa celalalt (exagerand, ganditi-va la felul in care merg femeile pe o punte) si cu o serie de pasi mari.*

Li auzim adesea pe barbati criticand felul amuzant in care alearga majoritatea femeilor : cu bazinul usor impins inainte, cu genunchii apropiati, aruncandu-si in spate laba piciorului si coapsele in forma de X. Arata, intr-adevar, comic. Ele isi tin picioarele apropiate si cand alearga. Nu numai ca arata caraghios, ci si impiedicat. Femeia se poticneste, oboseste si inainteaza foarte incet.

Femeile inalte mai au si un alt handicap : ele nu se fac doar inguste, ci si scunde. Apeleaza la diferite metode pentru a semana cu niste papusi. Poarta pantofi cu tocul jos, isi leagana bazinul intr-o parte si intr-alta, iau, lateral, forma de S, fac tot ce se poate pentru ca un barbat care sta sau merge langa ele sa nu para atat de mic. Isi strang umerii, isi lasa capul in jos si privesc timid de jos in sus, ca niste broaste testoase.

In cadrul unui seminar tinut in weekenduri pe tema limbajului corporal, Christa a relatat o cearta cu sotul ei. El este mai scund decat ea, dar Christa se simtea mica alaturi de el, ca o scolarita in fata invatorului ei. Era usor intimidata, pentru ca el se manifesta zgomotos si agresiv. Cand am facut un joc pe roluri, ea avand drept partenera o femeie scunda, celelalte cursante au remarcat uimite :

Christa, care era cu un cap mai inalta decat partenera ei de joc, dadea optic impresia ca e mai scunda.

Christa statea in pozitie verticala cu picioarele bineintinse, cu privirea indreptata in jos, ca si cum s-ar fi jenat de ceva, cu capul aplecat si inclinat intr-o parte. Vorbea cu o voce scazuta, plangareata, cu laringele incelestat, astfel nici nu era posibil. Bratul drept atingea coapsa stanga. Cu stang isi tinea cotul drept si isi tragea umerii in fata. Un umar era usor inclinat, barbia si gura dadeau impresia ca vor disparea. Respiratia ii era scurta. Christ se simtea ca un catelus care n-a fost ascultator si nu stie ce-l asteapta. Ea a folosit sansa de a exersa. Am rugat-o sa-si imagineze o situatie in care se simtise sigura pe sine. A descris o cearta cu o colega. Voia sa ia parte la un

curs de calculatoare. Șeful era dispus, în orice caz, să o lase numai pe una dintre ele să plece. Christa era convinsă că ea era cea îndreptățită să meargă la curs. Ne-a descris cum vorbise, ținându-și capul drept, aproape poruncitor. Ea își susținuse cauza, argumentase cu o privire hotărâtă.

În timp ce povestea, luase această poziție a corpului, se ridicase cu totul în picioare. Privirea îi era îndreptată direct spre partenera de joc. Își varase o mână în buzunarul pantalonilor, iar pe cealaltă o leagănă pe lângă corp. Ce-i drept, zâmbea prudent, dar părea mult mai sigură pe ea. Se ridicase în picioare și oricine putea să vadă că e înaltă. Zâmbetul Christei lua o altă direcție. Îl folosea acum pentru a o liniști pe partenera de joc, gândindu-se că fără acel zâmbet o putea speria.

Celelalte femei au confirmat că acum ea arată nu doar mai sigură pe sine, ci că și în realitate Christa ar putea să pară ‘agresivă’.

De asta se temea Christa. Se temea că ar putea să pară brutala cu cei din jur. Bunica ei îi atrasese atenția asupra faptului că ar trebui să fie mai puțin zgomotoasă și mai reținută, deoarece cu felul ei de a fi, sonor și direct, îi alunga pe toți din preajmă ei. Și că n-ar trebui să se mire dacă până la urmă nimeni nu va mai vrea să aibă de-a face cu ea. Dacă va continua să îi socheze pe toți, nu va reuși niciodată să se căsătorească.

## **Asa stau jos de obicei femeile**

Un picior peste celălalt, picioarele strâns lipite și așezate oblic. Pantofi cu toc înalt. Doamna Berger, care prezintă la un post de televiziune particular o emisiune despre sex, spune că așa e sexy.

Când stau pe o canapea, femeile se așază de obicei într-un colț ; bărbații se revarsă pe ea și ocupă mult spațiu. Femeile rareori patrund în sfera vieții altcuiva. Spre deosebire de bărbați. Ei cuceresc teren, mai ales acolo unde femeile fac să le fie ușor acest lucru. Ele renunță să-și așere teritoriul.

Fetele învătă asemenea gesturi care le fac să pară mici și dragalase când nici n-au ieșit bine din perioada copilăriei. O fată în vârstă de zece ani s-a întins în mod comod pe un scaun, cu picioarele departate. Un prieten al tatălui său a admonestat-o : ‘Fetele nu stau așa.’ (Remarca prudentă a mamei că fata poartă pantalonii a fost ignorată.) Prietenul tatălui nu a explicat cum trebuie să stea fetele. Totuși, fetița a adoptat imediat o poziție care o făcea să

para mai mica, mai scunda si mai cuminte, aproape timida. Ea intelesese : o pozitie cat mai adunata, dreapta, cu picioarele lipite. Cei doi barbati au zambit cu bunavointa si au dat din cap aprobator unul spre celalalt.

Sensul acestor reguli e usor de inteles. Incercati o data, stand cu picioarele strns lipite, clatinandu-va nesigur pe niste tocuri inalte, cu capul plecat si vocea sugrumata, sa va faceti ascultata si sa va impuneti parerea strigand.

Femeile arata deosebi de ‘fermecatoare’ cand isi inclina capul cu dragalassenie, cum face un catelus cuminte, si zambesc. O atitudine care spune : ‘Eu sunt timida, nu stiu daca fac lucrurile asa cum trebuie.’

Aceasta pozitie a capului, asociata cu un zambet, poate fi observata aproape exclusiv la femei. Ea e umila. Cu aceasta poza intram la ‘inalta’ scoala a puterii. Prin gesturi stangace , de poza, femeile dau ascultare cerintei : Fii frumoasa, draguta si maleabila !

Ele isi dau la o parte, stanjenite, parul de pe frunte, zambind nelinistite, isi pun un picior peste celalalt, revin apoi la pozitia initiala, isi aranjeaza timid fusta, isi trec, ezitand, mana peste coapse. Ele spun : suntem niste pisicute care torc si nu-si vor scoate niciodata ghearele !

## **Femeia invizibila**

Multe femei se straduiesc sa se comporte conform cerintei : Fii neinsemnata, fa in asa fel incat sa nu te observe nimeni, fii modesta, fii tacuta. Ele alearga prin lume purtand o tichie fermecata care le face invizibile. Zambesc si stau retrase. Nu intrerup pe nimeni. Ascuta cu rabdare expunerile plicticoase ale vorbaretilor, in loc sa-si spuna parerea si sa arate cum apreciaza ele situatia.

La unul dintre seminariile mele, in care cursantii trebuiau sa afle daca cei din jur ii percep asa cum se vad ei insisi, participa de fiecare data si cateva femei, care par sterse, mici si timide, floricele care cresc pe un zid ! La inceputul work-shop-ului, participantii-barbati nu prea stiu ce sa creada despre ele. Adeseori, in spatele acestei masti se afla o femeie care face observatii agere si foarte precise, care ii judeca pe ceilalti cursanti ‘cu o agerime surprinzatoare’. Dar, numai daca li se cere sa o faca. In viata de zi cu zi, acestor femei nu li s-ar cere niciodata parerea. Ele spun, prin intreaga lor atitudine, prin privirea, prin imbracamintea lor : Eu sunt un nimeni, eu nu

am nimic de zis. Daca as spune cea, ar fi eronat sau plictisitor. Eu nu vreau sa supar pe nimeni, mai bine tac.

Marlines era una dintre acele femei neinsemnate. Ea statea adunata, cu spatele incovoiat, aplecata in fata, cu capul plecat. Privirea ii era indreptata in jos, avand grija sa nu priveasca pe nimeni sau sa nu fie 'prinsa' ca se uita in sus.

Hainele ei exprimau modestie : culori estompate, o croiala demodata, doua pete de culoare 'indraznete', putin sclipici pe pantofi, o dunga rosie pe tricou. Miscarile ei pareau fara vlagă, 'anemice', ca si cum ar fi fost mereu pe pragul lesinului. Aceasta este impresia pe care o lasa femeile la prima vedere. Dar, daca incep sa vorbeasca si isi dau seama ca i-au surprins in mod placut pe ascultatori, ele isi iau avant.

Devin voioase, adeseori chiar cinice, si incepi sa banuiesti ce zace in ele : dorinta de a musca, forta si capacitatea de a judeca. Din pacate, se tem intr-o asemenea masura de aceasta latura a fiintei lor, incat, dupa ce si-au dat drumul astfel, ar vrea parca sa intre in pamant. Se tem ca, daca isi vor exprima clar parerea si isi vor demonstra capacitatea analitica, vor fi criticate si respinse.

Din pacate, chiar se confrunta cu asemenea experiente. Aspectul lor exterior, pur si simplu, nu concorda cu pregnantia afirmatiilor pe care le fac. De la ele nimeni nu se asteapta la o asemenea agerime. Pe de alta parte, de vina este tonul rastit, cu totul deplasat, pe care il folosesc adeseori. Cine a tacut mul timp si a fost cuminte poate usor sa sara peste cal cand iese din umbra. Aceasta atitudine nu ramane fara raspuns. Celalalt se sperie si se apara. Si, cu aceasta, 'indrazneala' e ucisa, de cele mai multe ori, din fasa.

## **Uita-te in ochi mei, micuto !**

*Casabalanca* este filmul pe care il revad mereu cu placere. In orice caz, Ingrid Bergam nu poate avea pretentia ca joaca un rol exemplar in ceea ce priveste autoafirmarea feminina.

'Micuta' are voie sa-l priveasca in fata abia dupa ce el a indemnat-o sa faca acest lucru. Noi consideram ca privire ei sfoasa si felul in care el o apuca bland de barbaie sunt gesturi romantice, dar mesajul este cu totul altfel : Cel puternic hotaraste cand cea slaba are voie sa-l priveasca. In orice



caz, mai intai el trebuie sa o dezmierde ('micuto'), apoi ii este ingaduit ei sa-l priveasca, modesta si cu ochii plini de lacrimi.

Iar privirea multor femei arata mai clar decat o mie de cuvinte ca sunt dispuse sa se supuna. Ele reflecta o viata sufleteasca timida, tematoare. Pentru a nu-i speria ori a-i jigni pe cei din jur, privindu-i, femeile se uita cu prudenta intr-o parte sau, stanjenite, in jos. Nu vor sa dea nimanui sentimentul ca il fixeaza cu privirea, pentru ca asa ceva provoaca repulsie. Toata lumea stie cat este de neplacut cand cineva te fixeaza tot timpul. Ne simtim nesiguri, stanjeniti, chiar inspaimantati. Si cine nu cunoaste micul joc in care se lupta privirile : invinge acela care, privind tinta in ochii celuilalt, rezista mai mult. Cand cineva ne fixeaza, avem tendinta de a cauta sa iesim din aceasta situatie neplacuta. Un experiment arata ca niste conducatori auto aflati in fata unui semafor au pornit mai repede daca cineva din apropiere i-a fixat cu privirea. Ii auzim deseori pe copii spunand : 'Nu te mai holba asa la mine !' sau 'Ce ma fixezi ?' Cel care priveste in ochii celuilalt vrea ceva si senzatia din stomacul celui fixat avertizeaza : 'Nu e vorba de ceva de bine !'

La fel ca pisicile care maraie una la alta cand se privesc reciproc, si oamenii percep ca amenintare privirile care ii fixeaza. Cel mai slab paraseste terenul, cel puternic ramane. In felul acesta se reduce numarul atacurilor corporale directe, sau asa se intampla, cel putin, in lumea animala. O gorila de sex masculin ar ucide o femela, daca aceasta l-ar fixa prea mult cu privirea.

Femeile sunt tinute adeseori cu privirea. Uneori admirativ, adeseori depreciativ, dar de cele mai multe ori senzual, si ele considera acest lucru, pe buna dreptate, neplacut sau amenintator. Indiferent daca isi intorc privirile, stanjenite, sau daca zambesc, ele semnalizeaza intotdeauna supunere si nu autoaparare. Ele se mira ca nu pot imblanzi pe nimeni cu zambetul lor timid. Ele se simt amenintate , dar nu indraznesc sa-l puna pe fuga pe potentialul lor 'agresor', nici printr-o privire nimicitoare, nici printr-o replica caustica. Cine poate sa-l fixeze pe altul sau sa reziste privirii acestuia e puternic. Cel invins priveste in alta parte. El spera ca in felul acesta va evita o fapta agresiva sau constrangere.

Dar poate ca cel care fixeaza vrea doar sa ia legatura cu persoana respectiva si sa semnalizeze : ma interesezi, te gasesc simpatica. Limita dintre cele doua posibilitati nu e clara pentru ca rareori privirile sunt clare. Ele pot fi interpretate numai impreuna cu alte semnale corporale, cu vorbirea si in contextul situativ. Se spune ca o femeie care indrazneste sa-l priveasca 'prea mult timp' pe un barbat il incurajeaza, vrea sa-l invite sa intre in vorba cu ea.

Se spune ca sunt frumoase femeile care au ochi mari, larg deschisi. Ele par uimite si inofensive. Si se pare ca fetele aflate la pubertate exerseaza aceasta privire de Bambi. Ele privesc lumea cu niste ochi de vaca si cu gura intredeschisa, fara sa-si dea seama ca arata nu numai inofensiv, ci si idioate. Asa nu poti sa invingi pe cineva ori sa-l alungi. Barbatii scunzi exerseaza in aceasta perioada privirea cool. A fi cool inseamna a arata foarte putin din tine insuti, a te putea stapani si a nu le oferi altora posibilitatea de atac. Cine e cool nu-si iese niciodata din fire, nu devine isteric si tine, fara nicio crispate, toate firele in mana. Barbatii sunt cool, iar baietanii cool isi cuceresc dreptul de a exersa si ei candva o putere de barbat.

Fetele isi arata sentimentele, asadar nu sunt 'cool'. Lor le lipseste fata de pokerist. Sentimentele pot fi citite pe chip. 'Eu sunt o fata cinstita si asta mi se vede pe fata. Eu nu pot sa blufez' : asa se descrie o femeie tanara care considera ca aceste insusiri sunt virtuase si demne de dorit, dar, ce-i drept, constituie si un handicap. Ea simte ca nu e luata in serios. Este o deficiente, fiindca numai cei puternici sunt cool. Si au puterea numai cei care decid cand si cui vor sa spuna, sa-i arate sau sa-i destainuie ceva. Oamenii fara importanta, dependenti, pot fi usor facuti sa devina nesiguri. Cei dependenti pot fi lesne trasi de limba. Raspund cand sunt intrebati si zambesc.

## **Spune-mi daca fac lucrurile asa cum trebuie !**

Cercetarile arata ca femeile isi privesc partenerul mai des si mai lung. Ele ii privesc pe oameni fara sa se holbeze la ei, fara sa-i fixeze. Si isi intorc privirile in alta parte, de indata ce isi dau seama ca celalalt nu se simte in largul lui sau ca partenerul le priveste si el in ochi. Acest lucru isi va fi avand cauza in faptul ca femeile se orienteaza intr-o foarte mare masura dupa alti oameni si isi adapteaza comportamentul in functie de reactia posibila a celuilalt. Ele ii privesc pe altii pentru a putea sa-si dea seama din timp care le sunt dorintele, preferabil chiar inainte ca ele sa fi fost exprimate.

Pentru ca si astazi multe femei sunt dependente din punct de vedere material si/sau emotional de barbati, pentru situatia si linistea lor e bine ca ele sa-si dea seama repede ce se asteapta de la ele. Femeile cauta mai intai niste puncte de reper pentru felul in care trebuie sa se comporte. Printr-un contact vizual scurt, ele afla apoi daca totul a fost in ordine.

Asadar, cautarea contactului vizual poate fi foarte bine un semn al puterii, de exemplu, atunci cand cea slaba vrea sa-l urmareasca pe cel puternic, pentru a-i verifica dispozitia si a interveni la timp, linistitor, pentru a fugi, pentru a se adapta sau, pur si simplu, cautand aprobare.

Cat de des priviti un om, pentru a afla daca el/ea accepta sau respinge comportamentul dvs. ? Priviti sprijinul mesajului : ‘Eu te ascult. Ce spui e important pentru mine.’ A privi pe cineva este o reactie eficienta a atentiei, ea inseamna interes in intampinarea partenerului de discutie. Dar se transforma in handicap, atunci cand inegalitatea e prea mare. Femeile sunt sexul care asculta. Femeile cuminti au intotdeauna urechile deschise pentru altii. Ele se pot transpune in sentimentele altora si isi arata disponibilitatea de a ajuta prin niste priviri care tradeaza intelegere.

Barbatii au o privire lacoma. Ei demonstreaza ca isi iau ceea ce vor sa aiba. Barbatii se holbeaza la femei fara sa se ascunda. Femeile isi intorc privirea dupa ei pe furis. De indata ce o femeie foloseste niste modele masculine de a privi, se vorbeste despre ‘perseverinta sexuala’ sau agresivitatea.

*Incercati :*

*Plimbati-va prin oras si priviti-i pe cei din jur drept in ochi ; nu zambiti, doar priviti-i, pur si simplu, pe acesti oameni. Cautati sa va dati seama cum va simtiti. Ce senzatie aveti ?*

Duceti-va cu o prietena la cafenea si apreciati-i pe barbati de acolo. Observati-i estimandu-le valoarea, de jos in sus. Incercati si aici sa va sesizati sentimentele *si* fiti atente la reactiile barbatilor.

## **Imbracamintea supunerii**

Hainele pe care le poarta cineva indica atitudinea si pozitia sa sociala. Apreciem ca un om e bogat sau sarac observand cu ce e imbracat. Hainele ne fac sa emitem judecati asupra caracterului, a capacitatilor si a intelectualului cuiva. Cine se imbraca adecvat se poate folosi de acest efect. Cand femeile au incercat sa cucereasca etajele sefilor, ele au facut adeseori acest lucru imbracate in niste costume asemanatoare cu cele din garderoba masculina.

Regulamentul de ordina interioara al unei mari firme le recomanda femeilor sa nu urce niciodata la etajul sefilor imbracate in pantaloni indiferent care ar fi fost motivul.

Si nu prea demult, femeile nu aveau voie sa vina la lucru, intr-o librerie sau banca, decat purtand fusta.

Si astazi, imbracamintea femeilor este, in general, incomod de stramta, impiedicand miscari mai ample. Chiar si rochiile sau fustele largi sunt croite in asa fel incat femeile se pot incurca in ele.

Si fetitele sunt imbracate in asa fel incat ele se pot misca foarte putin. Pantofiorii de lac mai sunt si azi la moda. Talpile sunt alunecoase, in asa fel incat un mers rapid se transforma intr-o cadere rapida. Fustele si pantalonii sunt calcate si apretate, iar fetita nu are voie sa le murdareasca. Asadar : ‘Sa te misti cu foarte mare grija.’ Fetele trebuie sa devina prudente, rezervate, in toate sferele vietii. Imbracamintea le ‘inlesneste’ micilor doamne respectarea acestei recomandari. Femeia adulta aproape ca nu mai simte aceste catuse.

As vrea sa discut aici inca o data tema puterii. Prin ea se intelege capacitatea de a lua hotarari si de actiona. Adica puterea ca factor al personalitatii, ca tarie interioara, care devine vizibila sub o forma individuala la exterior. Numai cel care are curaj de a-si intari propria personalitate poate sa detina putere si sa-i influenteze pe altii intr-un mod pozitiv, convingator. Dar isi pot dezvolt personalitate numai cei care traiesc concentrati asupra propriei persoane, asupra dorintelor si nevoilor personale. Cei care se uita mereu sa vada ce ar putea gandii altii despre ei, daca sunt agreeati sau nu, nu au nicio sansa de a-si forma o personalitate constienta de sine, puternica. Aceasta afirmatie este valabila si pentru cei care, de exemplu, cauta sa se adapteze, prin felul de a se imbraca sau gesticula, unei anumite situatii, asa cum se orienteaza elevii dupa manuale.

Eva, o secretara-sefa competenta, a trait multi ani impreuna cu sotul ei in strainatate, iar acum voia sa prinda din nou radacini, cu activitatea ei profesionala, in Germania. Ea stia ca, in cadrul unui interviu pentru angajare, putea sa-si vanda, pe langa competenta de specialitate, si farmecul ei personal. Si-a pus cel mai scump costum pe care il avea si bijuterii de valoare.

Eva era sigura ca va primi postul, datorita limbilor straine pe care le cunostea, datorita competentei profesionale si, nu in ultimul rand, farmecului ei personal.

Cand, dupa o saptamana, a fost anuntata ca nu va fi angajata, parca i-ar fi dat cineva cu ceva in cap.

Am discutat cu ea intreaga situatie si in curand a reiesit faptul ca viitorul ei sef nu putea sa se ridice nici pe departe la nivelul ei. Cand a intrat in

biroul lui, Eva a vazut ca el nu-i putea oferi sotiei sale, in mod sigur, luxul pe care i-l asigura ea sotului. Amenajarea interioara era solida si scumpa, dar foarte departe de nivelul cu care era ea obisnuita. Eva nu-si putea imagina ca tocmai prin *aceasta* apreciere descria exact ce facuse ca lucrurile sa se termine prost. Era de parere ca el ar fi trebuit sa se bucure ca va avea o angajata ca ea. In mod evident, ea il semnalizase : ‘Eu sunt sus, tu esti jos.’ A fost necesar ca Eva sa inteleaga ca viitorul ei sef detinea mai multa putere decat ea si ea trebuia sa-i arate ca va accepta aceasta putere. Eva semnalizase niste pretentii care nu erau conforme cu atributiile ei. Si, prin forta imprejurarilor, nu a primit postul. Ea s-a indignat cand am sfatuit-o sa fie mai retinuta cu vestimentatia ei feminina : ‘Dar femeile nu trebuie sa se faca mici, sa renunte la pretentiile lor, doar asta predicasem intruna, si acum tocmai asta o sfatuiesc sa faca ?’ Era evident iritata. Eva nu trebuie sa renunte, bineinteles, la putere si influenta, dar trebuie sa-si dea seama pana unde merg sansele *ei*, in activitatea *ei* profesionala. Ea trebuie sa fie suficient de stapana pe sine pentru a recunoaste complexul de puteri existent in viata profesionala. Ea poate atinge problema rangurilor si a unei pozitii mai inalte de indata ce si-a dovedit priceperea in specialitatea ei. Imbracata in niste haine cu care sare peste cal, nu i se va da nici o sansa.

## **Limbajul supunerii**

Exista o serie intreaga de cuvinte ‘pe care o fata cuminte nu trebuie sa le scoata din gura’. De aici incepe supunerea verbala.

Prin felul lor de a vorbi, femeile isi arata modul cel mai subtil de a se supune. Greu de filtrat, nu prea usor de clasificat. Abia recent, cartea scrisa de Deborah Tannen a facut accesibila unui cerc larg de cititori cunoasterea diferentelor clare dintre felul de a vorbi al femeilor si acela al barbatilor. Chiar daca nu este inca o dovada a faptului ca modul de exprimare feminin indica supunere, cercetarea ei ne ofera totusi un punct de reper. As vrea sa fac distinctie intre patru modele marcate ale supunerii exprimate prin vorbire :

- omisiuni,
- insuficient de pregnantă,
- retragerea cuvintelor,

joaca de-a ghicitul.

*Omisiunile* indica faptul ca unele femei trec sub tacere multe lucruri sau nu le spun asa cum le gandesc.

La vorbirea *insuficient de pregnantă* avem in prim-plan acel model de vorbire feminina care reuseste in foarte multe feluri sa faca astfel incat afirmatiile sa sune ca si cum ar fi intrebari sau sa para nerelevante.

*Retragerea cuvintelor* este o tehnica ce completeaza vorbirea insuficient de pregnantă. Fiindca unele femei pun multe dintre cererile sau afirmatiile lor niste fraze mici, aparent inofensive, al carot mesaj principal este : ‘Probabil ca atlcineva are dreptate.’

Renuntarea verbala deosebit de greu de recunoscut din vorbirea feminina este *joaca de-a ghicitul*. Te rog sa ghicesti printre randuri ce vreau de fapt eu. In felul acesta, niste dorinte, sperante, cereri sau observatii critice sunt retrase intr-o masura atat de mare, incat nu mai pot fi deloc recunoscute.

## **Omisiunile**

Injuraturile, expresiile tari si aluziile sexuale le sunt interzise fetelor cuminti. Acest domeniu al limbii le ramane rezervat barbatilor. Se considera ca e lipsit de feminitate sa te exprimi agresiv sau obscen. Daca un barbat exclama ‘rahat afurisit !’ aproape nimeni nu va tresari. Dar daca o femeie spune ‘rahat afurisit !’, o multime de oameni vor sari in sus. Dar femeile nu folosesc decat rareori expresii tari. Femeile isi pierd de foarte putine ori controlul intr-o masura atat de mare, incat sa aiba o reactie vulgara. Dar uneori parca ti-e sete sa tragi o injuratura grosolana, si femeile se simt usurate dupa ce au deschis astfel supapa. Adeseori, femeile amutesc pentru ca vor sa evite conflictele, deoarece prefera sa taca decat sa spuna ce nu trebuie.

In loc sa-i contrazica pe barbati, multe femei se bosumfla, se retrag. In cel mai bun caz, ii spun unei prietene ce gandesc. In stadiul incipient al unei revolte, o asemenea femeie poate ca va face haz de barbati. Din pacate, glumele si hazul raman armele celui slab impotriva celui puternic. Deocamdata pacea e mentinuta, agresiunile ascunse dispar fara sa faca rau nimanui.

## **Vorbirea insuficient de pregnantă**

Dar, chiar atunci cand femeile incep sa vorbeasca, ele rareori iau pozitie, incercand sa lase deschise diferite posibilitati.

Ele se tem ca prin niste luari de atitudine clare se fixeaza singure, cred intotdeauna ca trebuie sa ramana la ceea ce au spus o data. Modul masculin de a explica sovaiala si capriciile ‘Ce ma sacaie azi tampeniile pe care le-am spus ieri’ nu functioneaza la femei. Ele sunt considerate capricioase daca isi schimba parerea in mod vizibil. De aceea, ele tind sa aiba un ton si sa-si aleaga cuvintele in asa fel incat ceea ce spun sa fie atenuat. Femeile isi marcheaza sfarsitul afirmatiilor cu intrebari, chiar daca sunt sigure pe ceea ce au spus : ‘Esti de aceeaasi parere ?’ ‘Oare am inteles bine problema ?’

In acest fel, femeile isi orienteaza stilul comunicarii pentru stabilizarea relatiilor lor. Principiul suprem este : ‘Sa nu calci pe nimeni pe batatura’ care este mai important decat sustinerea energica a propriilor reprezentari. Ele isi confectioneaza o imagine despre ele inele care sa fie in concordanta cu reprezentarile partenerului, prietenilor, parintilor sau copiilor lor. Renunta la un mod de a vorbi personal, la o exprimare care sa li se potriveasca. Baza acestui limbaj al supunerii este pusa de timpuriu. Fetelor si baietilor li se dau modele lingvistice diferite. Fetele, unele care mai mult intreaba sau propun, baietilor, altele, predominant poruncitoare : ‘Facem asta sau asta ?’ este o expresie tipica a fetelor. La baieti auzim adeseori : ‘Eu vreau !’ La femeile adulte, formularile prudente suna asa : ‘Ce ati spune voi daca...’ sau, cand o femeie e deosebit de supusa : ‘Daca n are nimeni nimic impotriva, am putea ...’ Nu trebuie sa ne miram daca se naste atata retinere. Pentru al sau ‘Dar eu vreau...’, un baietel primeste cel mult un zambet dojenitor. De regula, fetita este corectata : ‘Se spune : « As dori » sau « Am voie... »’, ea fiind educata in sensul exprimarii verbale a supunerii.

Un profesor mi le-a descris pe elevele care ii fac problemele. Pe o fetita o critica, spunand ca este egoista. Motivul acestei aprecieri : ‘Ridica mereu mana, vrea mereu sa-si spuna cuvantul.’ I se parea ca, pentru o fata, asa ceva nu era potrivit. Pe o alta eleva a caracterizat-o prin cuvintele ‘indragostita de ea insasi’ (din punctul sau de vedere, era ceva rau). Invatatorul considera constienta de sine sanatoasa a fetei drept ceva nepotrivit : Ea isi tinea capul sus, cand el o critica sau o admonesta, si ii cerea explicatii pentru felul in care o judeca sau pentru ceea ce ii cerea sa faca. In ochii lui, fetele trebuiau sa fie linistite si retinute. La baieti, comportamentul nepotrivit era tolerat, intr-o masura mai mare sau mai mica, dar la fete era sigur sanctionat. Si inainte de pubertate fetele sunt considerate mai slae decat baietii, cu toate ca

tocmai in clasa a cincea sau a sasea ele sunt, in general, mai inalte si mai puternice. La orele de sport, asta inseamna ca 'baietii cei puternici' trebuie sa puna la loc aparatele de gimnastica. Fetele s-au simtit, bineinteles, discriminate.

Intr-o clasa fetele s-au revoltatsi au dovedit ca sunt mai puternice decat baietii. Totusi, ora urmatoare s-a defasurat in acelasi fel ca inainte. Desi fetele erau mai puternice, baietii au vrut sa-si dovedeasca superioritatea 'masculina' punand la loc aparatele. Nu le-au lasat pe fete sa duca lazile mai grele.

Subordonarea prin vorbire este, bineinteles, mai straficata decat rasterul meu. Intre vorbirea *insuficient de pregnantă* si *retragerea cuvintelor* se afla metoda frecvent folosita de femei : renuntarea la influenta, adica a intrebă in loc de a pretinde. 'Ce sa facem ?' 'Unde ne ducem in seara asta ?' 'Ce film, ce program de televiziune te intereseaza ?' 'Ce sa fac de mancare ?' Aceasta renuntare este atat de generalizata, incat pana azi eu nu am gasit nicio femeie care sa fi renuntat, intr-adevar, cu totul la acest model lingvistic.

## Retragerea cuvintelor

Multe femei folosesc un mod de a vorbi prudent. Orice ar spune, lasa loc pentru o retragere rapida, daca ceilalti nu sunt de acord. Un cuvânt folosit adeseori este *poate* : *Poate* vreti sa-mi aduceti actele ? *Poate* ca ne-am putea duce la bazinul de inot ? *Poate* ca azi ai timp ? In aceste propozitii, cuvântul *poate* ar putea fi omis fara ca sensul sa se schimbe. El serveste exclusiv scopului de a-si estompa propriile cuvinte, pentru ca ele sa nu cumva sa sune ca o pretentie.

C-am acelasi rol joaca si cuvintele *de fapt*. *De fapt*, n-am chef. *De fapt*, tocmai vroiamsa plec acasa. *De fapt*, am deja o intalnire cu altcineva. *De fapt*, inverseaza sensul, pentru ca, la o analiza mai atenta, vedem ca prin 'de fapt' o propozitie se transforma in contrariul ei : *De fapt*, n-am chef. Dar o sa depasesc aceasta stare. *De fapt*, am intalnire cu altcineva. Dar tu ma poti convinge sa-mi schimb programul. *De fapt*, voiam sa ma duc acasa. Dar o sa raman. Fiecare propozitie spune, in ultima instanta : 'Sunt dispusa sa ma supun tie sau voua.' Aproape nimeni nu mai constientizeaza aceasta inversare.

Un joc care merita sa fie facut, asa cum il folosesc eu in unele sedinte terapeutice : Daca cineva spune 'de fapt', eu intreb : 'Si daca, de fapt, *nu* ?'



Acest mic joc, daca il jucam cu noi insine, poate sa duca deja la o alta atitudine.

Cuvintele de inversare a sensului sunt folosite de unele femei si in discutii. Vorbitoarea vrea sa-si puna in discutie afirmatia. Propunerea ei este serioasa si ar fi ofensata daca parerea ei ar fi contestata imediat. Totusi, propria arhiprudenta sau faptul ca si-a retras cuvintele o supara pe vorbitoare mult mai rar, abia daca este constienta de aceste lucruri. Dublul mesaj : ‘Eu as dori sa facem asta, dar sunt gata sa-mi retrag propunerea !’ este interpretat de catre partenerul de discutie, pe buna dreptate, in favoarea intereselor sale. Am ajunge cu totii la exasperare, daca ar trebui sa intrebam de fiecare data : ‘Ce ai vrut sa spui, mai exact, cu asemenea cuvinte ? Voiai sau nu voiai asta ?’ Sau, si mai rau, daca ne-am astepta interlocutorul sa remarce inexactitatea sau de echivocul cuvintelor noastre.

## **Timp pentru a sta de vorba**

Femeile se fac mici si cand e vorba de timp. Ele arata : ‘Eu am nevoie de putin timp pentru mine, eu nu sunt importanta, eu nu am nimic relevant de zis.’ Se spune ca femeile sunt vorbarete, ca ocupatia lor preferata este flecareala la o ceasca de cafea. Daca le observam insa pe femei in cursul unor sedinte cu echipa lor, vom constata ca ele vorbesc mult mai putin decat barbatii si ca isi acorda mult mai putin timp pentru a-si exprima parerile.

D. Tannen descrie o cercetare facuta asupra comportamentului lingvistic al barbatilor si femeilor, in cadrul unor grupe de lucru mixte. Rezultatul : Femeile au vorbit treizeci de secunde, barbatii unsprezece-saptesprezece secunde. Cele mai lungi interventii ale femeilor au fost mai scurte decat cele mai lungi interventii ale barbatilor. Confruntandu-se cu prejudecata ca sunt vorbarete, femeile ar trebui sa lase sa le se topeasca pe limba rezultatul acestei cercetari. Faptul ca o femeie devine mai vorbareata daca intr-un grup nu e prezent niciun barbat arunca o umbra lunga asupra dorintei de emancipare a femeilor. Si in seminariile tinute de mine, barbatii sunt aceia care tin discursuri lungi, care divagheaza si pe care sunt nevoita sa-i intrerup, pentru a reveni la subiect. In seminariile mele de retorica, imi place sa dau cursantilor tema de a tine o cuvintare autolaudativa. Barbatilor le vine mult mai usor sa faca acest lucru. Barbatilor le place tema si se lauda zdravan. Femeilor, sarcina li se pare mult prea penibila. Daca sunt lasate sa

aleaga, prefera o alta tema. Lauda de sinu nu miroase-a bine ? Se pare ca numai lauda de sine a femeilor.

La un centru de evaluare a personalului, in cadrul unui grup (patru femei, doi barbati), li s-a cerut, printre altele, participantilor pentru selectionare sa-si dovedeasca calitatile : abilitatile de lider, negociator, cooperant etc. Un barbat a preluat conducerea, fara sa-si faca probleme, cu toate ca nimeni nu era de acord ca el sa conduca discutiile si interventiile a doua femei erau cu mult mai competente si mai potrivite cu echipa.

La sfarsit, toti erau de aceeasi parere : Daca echipa si-ar fi propus sa aleaga un conducator, ar fi fost selectionata una dintre femei. O participante era sigura : ‘Daca nu ar fi fost acel barbat, eu as fi preluat conducerea. N-am vrut sa-l pun intr-o situatie penibila, asa ca am stat in banca mea.’ Ei bine, chiar asa de nobila n-o fi fost aceasta renuntare, cu siguranta aceasta femeie s-a si temut sa duca in mod deschis o lupta, s-a temut de o confruntare si, sa nu uitam, si de o eventuala infrangere. Din cate se crede, teama ne fereste sa ne blamam. Cel care cedeaza fricii este pasiv si nu poate sa faca greseli. Renuntarea feminina nu e intotdeauna determinata de echilibru si armonie, riscurile unei confruntari deschise jucand un rol la fel de important.

## **Joaca de-a ghicitul**

Erika ar vrea sa mearga la cinema, dar ea isi intreaba prietenul : ‘Ti-ar placea sa mergem la restaurant sau la Roxy ?’ El trebuie sa ghiceasca ce vrea. Ea nu intentioneaza sa-si ascunda cu adevarat parerea, aceasta forma lapidara fiind menita sa spuna de fapt : ‘Eu as vrea sa mergem la cinema, dar, daca tu preferi sa facem altceva ... In orice caz, m-as bucura daca ai merge cu min la Roxy, dar nu ma supar daca vrei altceva...’ In ultima instanta, mesajul ei este : ‘Ma supun dorintei tale, desi voi fi dezamagita.’

Cand spun ceva, femeile fac adeseori acest lucru intr-un limaj echivoc, cu mai multe sensuri, care lasa intotdeauna deschisa o cale de scapare, o alternativa. Ele isi invita partenerul de discutie sa ghiceasca ce gandesc ELE sau ce vor sa spuna !

Lucrurile exprimate printre randuri creeaza nesiguranta si dau partenerului de discutie posibilitatea de a-si impune mult mai usor parerea, uneori fara sa-si dea seama ce vrea ea. Lucrurile nu au fost spuse in mod clar.

## **A te preface ca este proasta**

Femeile au tendinta de a se preface ca sunt proaste. Cer ajutor, intr-un mod deosebit de teatral, atunci cand, cu un cosum mic de energie, ar putea sa faca ceva ele insele, fara nicio dificultate. Ele ridica astfel nivelul celui care le ajuta sau le sfatuieste, supunandu-se, totodata, intelectului acestuia. Aceasta afirmatie este valabila si cand e vorba de un ajutor casnic sau de lucruri la care se crede ca trebuie forta. Astfel ca barbatilor le revine adeseori rolul de profesor. Ei explica probleme de tehnica, politica, economie. Chiar si atunci cand femeia este in posesia unor informatii similare sau si le poate procura usor. Ei arata cum functioneaza diferitele ustensile sau aparate. Repara masinile de spalat, chiar daca, dupa cum pretind, nu stiau sa le foloseasca.

Femeile isi ascund dorintele, in speranta amagitoare ca in felul acesta isi asigura afectiunea barbatilor. Se supun, prefacandu-se ca sunt proaste. Le ofera barbatilor ocazia de a-si arata inteligenta sau puterea, fiindu-le recunoscatoare pentru un ajutor de care nu aveau nevoie sau care, pana la urma, nu a dat niciun rezultat.

Aceasta forma de supunere, bazata pe o ignoranta sau incompetenta prefacute, este daunatoare deja in viata cotidiana, dar in cea profesionala ea devine un obstacol aproape de netrecut.

Incercarea unor femei de a dobandi afectiunea altora prefacandu-se proaste, in speranta ca astfel vor obtine recunoasterea meritelor lor si succesul, esueaza inevitabil. Ce sef avanseaza o femeie care se preface ca e proasta ? Au succes cele care iau lucrurile in propriile lor maini, care rezolva problemele in mod independent si iau situatiile complicate drept stimulent care le da ocazia sa-si arate, sa-si dovedeasca, abilitatile, in loc sa le creeze altora cadrul necesar pentru aceasta.

Dar pana si femeile care sunt foarte capabile isi pun singure bete in roate, fara sa vrea, insotindu-si actiunile si afirmatiile serioase printr-un zambet modest, de parca ar spune ca nu e meritul lor.

## *A zambi mereu*

### **NOI, FEMEILE, NE TRADAM PRIN ZAMBETUL NOSTRU ?**

‘M-am saturat de zambetul asta afurisit !’ striga Riki (treizeci si patru de ani) furioasa, in fata oglinzii. Participa la un seminar pe tema limbejului corporal al femeilor. Isi priveste manioasa, pe monitor, propriul chip care zambeste.

‘Ranjetul asta idiot. De treizeci de ani ranjesc prietenos la fiecare om, chiar daca ma trage pe sfoara sau se poarta urat cu mine.’ Riki vrea sa scape de acest tipar : ‘Nu e ceva normal sa ramai amabila si calma chiar si atunci cand cineva iti face rau.’ Inainte, ea credea ca este o slabiciune sa arate cat de tare o jignise sau o suparase cineva. Asadar, strangea din dinti si zambea. ‘Nu am inteles niciodata prea bine de ce in asemenea situatii stomacul meu se revolta si de ce stiam ca seara voi sta in pat plangand si nu voi sti exact ce m-a dat gata intr-o asemenea masura.’ Acum stia ce. ‘Zambetul asta afurisit, chipul asta care le spune tuturor : « Nu sunt suparata pe tine, te rog sa nu-mi

intorci spatele. ». Ar trebui sa injur, sa scrasnesc din dinti, sa fac scandal, sa sparg ceva sau sa fac stanga-imprejur, disparand pentru totdeauna.’

Multe femei sunt in aceasta situatie. Ele devin constiente de faptul ca, prin zambetul lor amabil, se transforma singure in victime. Ele cred ca numai asa isi pot atinge scopul sa ca numai asa pot iesi dintr-o situatie dificila, fara a-si sifona imaginea. Ele nu se apara cu adevarat nici macar atunci cand cineva le face un rau. Si, mai frecvent decat le place multora, grija ascunsa de a fi respinse face ca uneori sa le apara zambetul pe fata. Zambetul nu este atunci expresia unei bucurii autentice, ci reflecta grija ascunsa de a nu pierde afectiunea celor din jur. ‘Iubeste-ma, nu ma face sa sufar, nu ma parasi !’ : iata mesajul acestui zambet.

*V-ati putea imagina ca spuneti : ‘Uita-te suparat la mine, fara sa-ti faci probleme, nu se intampla nimic daca cineva se mai infurie uneori pe mine.’ In orice caz, ar trebui macar sa ganditi asa.*

## **De ce mai ales femeile cad in aceasta capcana ?**

Nu e simplu sa explici ce le face pe multe femei sa zambeasca si atunci cand in interior domnesc cu totul alte sentimente. Dar, inainte de a ne ocupa de cauzele zambetului prin care femeile isi manifesta supunerea, vom explica atitudinea noastra fata de zambet, in general. Poate ca o cititoare va presupune sau se va teme ca eu sunt o pesimista care dispretuieste viata, care considera ca zambetul e ceva bolnavicios sau deplasat. Dar este exact invers. Eu consider zambetul drept ceva pretios, cand el reflecta taria proprie, cand face palpabila forta si arata, intr-un mod unic in felul lui : ‘Eu sunt atent la tine, sunt numai ochi si urechi !’ Atunci zambetul e semnalul unei decizii libere si constiente si ceva foarte frumos. Din pacate, adeseori noi *nu* zambim in acest fel, ci cadem in capcana Mona Lisa. Ori de cate ori zambesc, desi nu sunt intr-o buna dispozitie sufleteasca, femeile cad intr-o ademenea capcana : veti afla mai multe despre aceasta in paginile ce urmeaza.

## **De ce femeile zambesc atat de frecvent intr-un mod servil ?**

Poate ca, ce-i drept, femeile au aceleasi drepturi cu barbatii, dar nu sunt independente in adevaratul sens al cuvantului. Au iesit numai formal din postura, veche de milenii, a sexului oprimat. Pentru ca supunerea din mintea lor persista. Ele raman adeseori la metodele tactice ale supunerii, la care apeleaza oamenii supusi pentru a-si atinge scopurile. In cadrul unei ierarhii rigide, supunerea aparenta este o strategie foarte utila. Persoana respectiva ia o mina buna cand are carti proaste si isi urmareste indirect scopurile. Lingusire, manipulare, umilinta sau dispozitie de autosacrificare : iata cum se obtin aprecierea si pretuirea unui stapan. Din fericire, structurile sociale sunt azi mai permeabile, Constructiile moderne postuleaza deja de mult timp egalitatea sexelor. Totusi, multe femei actioneaza adeseori ca si cum aceste paragrafe nu ar exista, ca si cum pentru ele ar fi intotdeauna necesar sa faca neaparat pact cu detinatorul puterii, pentru a dobandi astfel dreptul de a fi protejate.

S-ar putea ca barbatul si femeia sa fie azi, ce-i drept, concurenti, dar ei nu sunt in mod automat dusmani. Barbatii sunt concurentii care, in momentul de fata, poate ca au un pas avans, ca in orice joc, si aici curajul, spiritul de initiativa si perseverenta vor duce la atingerea scopului. Sau asteptati, ca la Malefiz, ca ceilalti sa va dea la o parte predicile din cale ? Prin urmare : Nu va mai plangeti atata ca lumea e rea. Aceasta atitudine nu a ajutat pe nimeni sa progreseze. Ceea ce le poate ajuta pe femei sa mearga inainte este sa ia o decizie clara impotriva propriei lor mentalitati de subordonare. Fiindca aceasta mentalitate mai conduce si azi, din pacate, comportamentul multor femei ; uneori ea ramane in subconstient, dar ea actioneaza, oricum, in sens contrar propriei evolutii. Ea le impiedica pe femei sa-si formeze un sentiment sanatos al propriei valori. Eu numesc aceasta mentalitate a femeilor care se franeaza si se neaga pe ele insele sindromul Mona Lisa. Pentru ca zambetul ei impenetrabil reprezinta pentru mine simbolul cel mai puternic al supunerii feminine.

Daca ati stat mai mult timp in fata tabloului lui Da Vinci de la Luvru, veti simti, probabil, tristetea deplina de melancolie a zambetului ei. Cu siguranta, unul dintre motivele pentru care acest tablou e atat de celebru. Mie imi trezeste mai mult o senzatie de disconfort decat admiratie. Multa vreme nu mi-a fost clar care era cauza repulsiei pe care mi-o provoca. Pana

cand am recunoscut in zambetul Mona Lisei ceea ce vazusem atat de des in sedintele terapeutice pe care le conduc : un semnal sigur al renuntariide sine feminine. Mai exista si o alta tratare artistica a acestei teme – renuntarea de sine feminina -, care m-a miscat si mai mult. Poate va amintiti filmul *Dantelareasa*, in care e descrisa iubirea mistuitoare a unei fete sensibile pentru un barbat care, dupa o iubire tandra si calda de multi ani, o paraseste, lasand-o prada nebuniei. Si ea are acelasi zambet de melancolie trasfiguranta, dupa ce i-a fost franta inima.

Am stat adeseori, la seminarii si sedinte, in fata unor femei al caror zambet are o calitate asemanatoare. Chiar in cazul in care pertenerul le umilea, le jignea sau le trata rau, ele mai aveau pe chip un zambet disperat. Ele ramanea, cand vorbeau despre speranta sau despre putinele momente frumoase sau despre perioada fericita de la inceputul relatiei lor. Dar zambetul era disperat si din cauza ca multe dintre aceste femei erau sigure ca s-ar intoarce la pertenerul lor, daca el ar da semne ca ar dori acest lucru. Femeile trebuie sa reziste pe parcursul unei portiuni de drum anevoioase, pana cand vor putea sa stea in fata vechiului sau noului lor partener cu niste sentimente pline de demnitate. In cursul unei terapii, dureaza adeseori luni de zile pana cand ura acumulata, care zace aproape intotdeauna in spatele acestei atitudini rabdatoare, isi croieste drum in exterior. Dar numai incetul cu incetul.

Sa ne incep incercarea de a prezenta substraturile renuntarii de sine zambitoare prin cateva exemple.

Pe Riki o cunoasteti deja. Este o femeie scunda si gratioasa, iar povestea ei e tipica pentru zambetul de Mona Lisa. Pe cand avea nouasprezece ani, Riki a cunoscut un inginer in varsta de douazeci si sase ani, care i-a placut imediat, pentru ca parea modest si era manierat. S-a simtit usurata vazand ca nu o forta din punct de vedere sexual, asa cum facusera alti barbati cu care innodase relatii mai apropiate. Erau logoditi de trei ani, pana cand Peter, prietenul ei, a avansat atat de mult in viata profesionala, incat au considerat ca amandoi sunt ‘pregatiti pentru casatorie’. Riki incetase de mul sa vada ce isi dorea sau ce considera ea insasi ca e just. Peter tinea intotdeauna sa aiba dreptate, dar acest lucru o deranja rareori pe Riki, fiindca se simtea pandantul potrivit pentru el. Era imediat dispusa sa-si insuseasca parerea lui. Mai ales cand, cu o privire care trada putin atitudinea de superioritate a unui stapan, dadea de inteles ca problema respectiva nu poate fi rezolvata decat pe calea logica. Sau cand chiar era vorba de o *logica superioara*, fiindca atunci numai EL era in masura sa decida ce ra just sau gresit. *Logica superioara* a devenit pentru Riki sinonima cu incapacitatea ei de a-i urmari rationamentele. Ea era recunoscatoare pentru faptul ca urma sa aiba un sot

cu o cultura superioara si incerca sa tina minte cate unul dintre argumentele lui. Dar, cu timpul, Riki a constata ca el isi folosea argumentele dupa toane. Si a vazut din ce in ce mai des ca el prezenta mereu drept just si logic exact contrariul a ceea ce gandea ea. Concluzia lui Riki a fost ca ea era aceea care gandeste *principiul* gresit. Au venit doi copii, desi Riki ar fi preferat unul singur, s-au mutat la tara, desi ea ar fi vrut sa ramana in oras. Riki era foarte rezervata si suferea din cauza ca isi pierduse cele doua prietene, singurele pe care le avea. Dupa ce s-au mutat, aproape ca nu se mai puteau vedea, deoarece sotul ei considera ca nici la tara nu e nevoie sa aiba masina ei. I-ar fi placut, de asemenea, sa lucreze din nou undeva, dar sotul ei a hotarat ca pentru copii e mai bine daca mama sta acasa. Riki a zambit, cuminte, in continuare, dar nu cu ochii, acestia erau tristi.

Ea nu era o fatarnica. Avea uneori si certuri zdravene, adeseori era vorba de problemele copiilor. Fiindca, pentru ei, Riki se lupta patimas cu sotul ei atat de conservator. Dar, de cele mai multe ori, ele era acela care isi impunea parerea.

Ea a avut grija de casa fara sa se planga si s-a supus fara sa se opuna prea mult la hotararile luate de sotul ei. *La urma urmelor, el aducea banii in casa.* Si Riki a suportat ca el sa mearga an de an in acelasi sat de munte, de care ea se saturase de mult.

La o atitudine atat de rabdatoare, corpul cedeaza la un moment dat. Riki avea adeseori dureri de stomac si, pentru ca le-a suportat si pe acestea fara a scoate o vorba, dupa cativa ani a fost necesara o operatie pentru indepartarea unei tumori gastrice. Ea a ales pentru perioada concediului, pentru ca familia sa suferi mai putin din cauza absentei ei. In timpul acestui concediu, sotul lui Riki a cunoscut o alta femeie, nu mai tanara, dar mai independenta si avand un venit si interese proprii. La putin timp dupa aceea, i-a parasit pe Riki si pe copii.

Riki, cu conceptiile ei inguste si cu vesnicul ei zambet, il plictisea de mult, cum i-a spus mai tarziu.

Riki e o forma frecventa pe care o ia obiceiul femeilor de a se face mici si neinsemnate, si povestea ei dovedeste clar absurditatea adaptarii pana la pierderea propriei identitati. Fiindca ea nu era nici fericita, nici nu-si consolidase casnicia prin faptul ca se supusese. Dimpotriva, daca ii dam crezare sotului ei, el a gasit mai degraba plicticoasa aceasta rabdare infinita. Oricum ar fi, supunerea zambitoare nu a adus nimic bun. Furia ei pe ea insasi, despre care am vorbit la inceputul acestui capitol, e de inteles. Ea crede, pe buna dreptate, ca rabdarea, uitarea de sine amabila contribuiesera intr-o masura foarte mare la starea ei mizarabila de acum. Zambetul impaciuitor fusese pentru ea simbolul renuntarii la putere. Riki s-a sacrificat,



dar aceasta nu e singura atitudine pe care am intalnit-o la femeile cu zambet trist. Capitolul urmator prezinta o schema cu ajutorull careia diferentele modalitati comportamentale pot fi clasificate mai usor.

*Vi se pare cunoscuta renuntarea insidioasa ?*

*Incercati sa vedeti daca si dvs. aveti tendinta de a va retrage, din cauza unor motive rationale pe care vi el impuneti sau dintr-o grija de altii gresit inteleasa ?*

## **Mentalitatea de Mona Lisa**

Nu e usor sa *descrii* intr-un mod cuprinzator capcana Mona Lisa. Exista cinci tipuri fundamentale. In capitolul 'Capcanele relationale' le vom descrie pe rand, in mod detaliat. Sunt *structurile relationale* pe care unele femei le tolereaza sau le adopta. Iata, in introducere, o schema in linii mari :

### **Capcana intelegerii**

Aceasta capcana e formulata in propozitia : 'Eu trebuie sa inteleg greutatile sufletesti ale celor din jurul meu.'

### **Capcana celor mereu dispuse sa ajute**

In prim-plan se afla dorinta de a dobandi, prin ajutorul acordat, afectiunea si atentia celor din jur.

### **Capcana victimei**

Aici femeile cred ca menirea lor este aceea de a face pe martirele si de a se sacrifica, in sensul propriu al cuvantului.

## **Capcana modestiei**

Renuntarea la dorintele si cerintele proprii e considerata o virtute suprema.

## **Capcana compasiunii**

In acest caz, femeia se pune in locul victimei. Si crede ca numai ea poate sa aduca salvarea. Responsabilitatea proprie a celui fata de care manifesta compasiune este eliminata aproape total.

Dar, inainte ca o femeie sa poata cadea in aceste capcane relationale, cel putin cateva lucruri nu au mers cum trebuie. Niste mecanisme mici, aparent inofensive, pregatesc drumul spre capcanele mari. De aceea, capcanele Mona Lisa pot fi intelese complet abia dupa ce au fost explicate tipurile fundamentale, comune tuturor capcanelor. Eu le numesc mentalitatea de Mona Lisa.

Si mai exista inca un motiv de a explica acesti factori care pregatesc drumul spre capcana Mona Lisa. Cu cat m-am ocupat mai mult de aceasta problema, cu atat mi-am dat seama mai clar : fiecare femeie are intr-o masura mai mare sau mai mica mentalitatea Mona Lisa.

Poate ca v-ati dat deja seama, exista niste trepte. Mentalitatea de Mona Lisa este forma cea mai slaba a autonegarii. La capcanele Mona Lisa functioneaza deja o puternica renuntare la sine, iar sindromul Mona Lisa trebuie sa vorbim deja, probabil, de o dereglare sufleteasca reala. Dar iata aici mai intai semnele tipice ale mentalitatii de Mona Lisa :

- Se cauta atingerea scopurilor pe cai ocolite (**Teama de conflicte**)
- Ceea ce gandesc, doresc sau asteapta partenerul sau alti oameni e considerat, in majoritatea cazurilor, mai important decat propriile dorinte si scopuri. Adeseori femeia nici nu mai constientizeaza propriile ei nevoi.

**(Determinare din exterior)**

- Scopul suprem este acela de a pune de acord dorintele tuturor. (**Dorinta de armonie**)

- Adeseori o femeie apara interesele altora, inainte ca ei sa-i fi cerut acest lucru. (**Ascultare anticipata**)

Femeia care se regaseste in mod frecvent intr-una dintre categoriile amintite se afla in pericolul de a cadea din mentalitatea Mona Lisa in capcana Mona Lisa, si ea lupta, probabil, impotriva propriilor dorinte si scopuri in viata mai intens decat doreste si decat isi da seama.

De ce atat de multe femei isi cauta refugiul in aceste modele ?

Educatia pe care au primit-o le da, pe drumul vietii, *tactica feminina*, prin care sa-si caute succesul pe baza unor atitudini feminine : coborarea privirii, retinerea, grija materna sau cordialitatea. Prin traditie, in societatea noastra femeile nu sunt indemnate sa lupte, sa infrunte situatii dure. Ele se desprind cu cun mod de a intelege rolul de FEMEIE care le sugereaza ca o asemenea atitudine le garanteaza protectie in fata solicitarilor vietii.

Dar aceasta promisiune este extrem de inselatoare, deoarece vremurile s-au schimbat si azi cele mai multe femei se confrunta cu imperativele vietii cotidiene. Totusi, majoritatea investesc mai mult timp in infatisarea lor decat in educarea puterii de a lupta sau a capacitatii de a se impune si in pregatirea profesionala. Ele spera ca frumusetea si blandetea le vor usura viata. Dar aceasta speranta este inselatoare. Barbatii (in mod absolut sigur, Barbatul Nou) cauta din ce in ce mai mult niste parteneri egale cu ei in toate privintele, cu care pot avea disensiuni, dar carora le pot si ceda din raspundere si din sarcina de a asigura baza existentiala. Unii barbati au inceput sa-si dea seama ca femeia puternica, drept partenera, reprezinta un castig, chiar daca unele confruntari devin mai dificile.

Cine cocheteaza cu gandul de a-si schimba strategia, cine isi propune sa para din cand in cand mai puternica si sa cucereasca in felul acesta un barbat, aceea inca se mai afla in capcana adaptarii. Rezolvarea nu poate consta in a fi agreata si a ajunge sa ai un barbat, rezolvarea rezida in a evolua in directia unei personalitati autarhice, constienta de sine.

## **Au cazut deja in capcana ?**

Sunt prinse in capcana Mona Lisa femeile care intreaba mereu : ‘Ce vrei TU ?’ Ele nu se pot opri sa obtina pentru deciziile lor o reasigurare, nici chiar atunci cand au o reprezentare exacta a ceea ce isi doresc si nimeni nu poate avea nimic serios de obiectat. Ele ii roaga pe altii sa hotarasca in locul lor, chiar atunci cand se cere o hotarare pe care cu adevarat numai ele o pot

lua. Ele cauta, sperand ajutor, niste semeni de-ai lor care sa le ia din mana pana si ultima sansa de a conduce singure. Final amar : ele mai si multumesc, zambind, pentru sprijinul amabil primit si aproape nu-si dau seama ca, in ultima instanta, a fost un ajutor in a se automutila.

Ele se supun modelului comportamental nerostit : O hotarare luata fara acordul partenerului e o hotarare gresita.

‘Ce vrei TU ?’ devine sinonim cu renuntarea, retragerea si impiedicarea autoafirmarii. Cine intreaba asta in mod frecvent renunta la independenta. A negocia sau chiar a obtine ceva cu forta de la un partener care are experienta in domeniul certurilor pare egoist.

Si cand, desi face crize de isterie, o femeie nu primeste ceea ce vrea, ea duce o viata de Mona Lisa.

Exista, bineinteles, multe femei care nu sunt atat de adanc afundate in mocirla capcanei Mona Lisa : ele lupta pentru parerea lor, pretind sa li se acorde atentie sau cer de la altii realizari. Din pacate, sunt foarte putine femei care fac acest lucru fara a avea constiinta incercata. Aproape toate femeile cu care am stat de vorba erau de parere ca ele ridica pretentii, raman la reprezentarile lor, isi cer drepturile sau isi arata sentimentele agresive numai cu constiinta incarcata, cu sentimentele de vinovatie sau cu crispate interioara.

Femeile care vor sa elimine din comportamentul lor atitudinea supusa, docila sunt urmarite mult timp de unele fraze auzite in copilarie. Asta nu ai voie, asta nu se cuvine, asta o sa-ti faca rau, nu ti-ar conveni daca si altii ar face la fel, ridicand pretentii n-o sa-ti atingi niciodata scopul, este caraghioasa, arata ca o furie, este prea baietoasa, daca nu esti draguta, n-o sa te mai iubeasca nimeni.

Rareori femeile devin constiente de raul pe care si-l fac prin comportamentul lor. Ele contribuie fara voie la crearea unei imagini despre ele inele care le degradeaza, transformandu-le in servitoare. Cine spune rareori clar si lamurit ce vrea, cine cauta mereu sa vada care sunt sau ar putea sa fie dorintele altora devin un ipocrit. Aici zambetul nu ajuta la nimic.

**Ganditi-va mai intai : ‘Ce vreau EU ?’**

**Puneti scopurile DVS. pe primul loc !**

**Ce este alfetl la barbati ?**

Se poate obiecta ca unor barbati le merge exact la fel, ca si ei sunt oprimate. Ce este atunci deosebit la femeile oprimate care zambesc ?

Si unii barbati se supun sau chiar sunt nevoiti sa se supuna, bineinteles, dar cei aflati in asemenea situatii zambesc mult mai rar, isi strang mai degraba pumnul in buzunar, arata seriosi, apasati, furiosi sau aroganti.

In principiu insa, nici barbatii nu sunt feriti de pericolul caderii in capcana Mona Lisa. Dar in special unele femei au de suferit din cauza raporturilor patriarhale ale puterii.

Sa ne intoarcem, asadar, la femei.

Toate femeile care renunta zambind la exprimarea propriei lor pareri, toate femeile care renunta sa ridice pretentii, cu glas tare si cu demnitate, care spera sa obtina cu putina subtilitate ceea ce nu indraznesc sa incerce sa obtina direct isi distrug respectul de sine. Isi submineaza pozitia sociala si intarzie realizarea egalitatii in drepturi a femeilor cu barbatii. Nu foloseste la nimic sa ai un lucru pe hartie, dar sa nu faci uz de el.

La prima vedere, aceasta pare o afirmatie exagerata. Cum sa franeze atitudinea de autonegare a unor femei realizarea egalitatii in drepturi ?

Totusi, din pacate, realizarea egalitatii in drepturi e stopata din doua directii. Din cea a barbatilor, care nu vor sa renunte la putere, si din cea a femeilor, care nu pretind deloc putere.

Daca prin lege li se acorda femeilor niste drepturi, se rezolva prea putin. Egalitatea in drepturi ramane o fraza goala, atat timp cat femeile se plang ca nu vine nimeni care sa le-o ofere *de bunavoie*. Drepturile au sens numai cand sunt constientizate si sunt pretinse.

E aproape de necrezut totusi ca femeile refuza categoric sa-si ia ceea ce li se cuvine. Urmatoarea intamplare este reala, oricat de neverosimila ar parea.

Coproprietara unei firme de marime medie voia sa le achite angajatilor ei, femei si barbati, salarii egale pentru munca egala. Dar, cu toate ca e vorba de o firma care, pe buna dreptate, are reputatia ca sprijina femeile, ea a avut in mana niste carti proaste. Egalizarea salariala urma sa se faca prin restructurari, profiturile firmei nefiind suficient de mari pentru a finanta o adevarata extindere. Dar femeile s-au opus. Au spus ca barbatii se vor revolta daca vor primi salarii mai mici. De aceea, ele au renuntat la salariile egale. Au acceptat sa castige mai putin : 'Doar asa a fost intotdeauna.' Nu si-au cerut de la barbati dreptul de a fi platite la fel cu ei. Ce-i drept, unele s-au plans din cauza situatiei proaste, dar nici ele nu au vrut sa aiba necazuri cu barbatii. Patroana firmei nu a gasit niciun sprijin pentru intentia ei.

Fara niciun fel de revendicari si fara io dispozitie combativa, syndicatele nu pot lupta pentru salarii mai mari. Si femeile se pot astepta intr-o masura la fel de mica la parti sociale egale, daca nu exprima niste revendicari clare si, din punctul de vedere al barbatilor, dure.

Femeile au un lobby slab, nimeni nu lupta cu seriozitate pentru drepturile lor, nici macar ele insele. Eu cred ca, in aceasta problema si nu numai, femeile sufera, in mod obiectiv, de sindromul Mona Lisa.

*Imaginati-va ca prin claritate se atinge mai bine un scop decat prin subtilitate. Luati-va dreptul de a porni DIRECT la cucerirea unor obiective si dorinte proprii !*

## **Calea gresita de a scapa din capcana Mona Lisa**

Cartea de fata este si un atac la adresa reprezentarilor traditionale despre feminitate. Ea vrea sa le echilibreze pe femei de partile negative ale acestui cliseu al rolurilor, fiindca aceasta imagine are multe in comun cu capcana Mona Lisa. Cliseul mostenit prin traditie despre ceea ce este *feminin* le obliga de-a dreptul pe femei sa fie ori persoana care rabda si cedeaza mereu, ori cea care se vaita, care plange isteric, neajutorata. Totusi, in cazul fiecaruia dintre aceste roluri, interesele femeilor sunt minimalizate, iar parerile lor sunt ignorate. Cu un asemenea comportament, femeile nu trebuie sa se mire daca reprezentarile lor dunt neglijate, considerandu-se ca sunt copilaresti. Pana si in sexualitatea lor, ele se lasa inghesuite – fara a se opune prea mult – in cele doua sertare : ‘pasiv-sfioasa’ sau ‘avida, pana la dorinta de a-i ucide pe barbati’.

Incep cu doua exemple, care arata ca asa ceva nu merge. Daca va amintiti intamplarile in care ati avut dvs. insiva esecuri, veti putea intelege mai bine ca mostenirea modelului Mona Lisa a jucat (sau joaca) si la dvs. un rol.

Prima incercare *esuata*.

Sigrid si Jens, casatoriti de zece ani. Un motiv de cearta frecvent :

Sigrid ar vrea ca sotul ei sa o aduca acasa pe fiica lor de la o prietena. Intre timp, ea vrea sa se ocupe de treburile casnice. De aceea, il intreaba (putin cam prea dulce) :

‘Ai avut azi o zi obositoare ?’

‘Nuu !’

‘Ai avea chef s-o aduci acasa pe Julia de la Alice ?’

‘Nuu !’

‘Intre timp eu voi calca rufele.’

‘Nu ! Du-te tu, mie acum mi-e foame si sete si imediat o sa inceapa stirile. De fapt, Julia ar putea veni si cu autobuzul. Prea o resfeti.’

Sigrid clocoteste in interior, dar raspunde stapanit :

‘Mi se pare nedrept ca tu sa te odihnesti acum, iar eu sa raman cu toata treaba pe cap.’

Sotul lui Sigrid ramane cool :

‘Eu, in orice caz, nu am de gand sa o aduc, sa se descurce singura.’

Sigrid se calmeaza abia in masina, in timp ce conduce. A pierdut a n-a oara intr-o asemenea cearta. E furioasa pe ea insasi si pe sotul ei. Se gadeste daca e cazul sa divorteze. Toata stapanirea ei e sine si incercarile crispate de a ramane calma au dus-o la esec.

Multe femei cunosc aceste scene, in care ele raman de caruta, neajutorate sau, uneori, furioase.

*Va puteti imagina ca sunte furioasa si iritata ? Cat de des va permiteti niste reactii vehemente ?*

Destul de multe femei au inteles deja ca nu reusesc cu zambetul si stapanirea sentimentelor. Succesele lor raman totusi modeste.

Iata exemplul nostru pentru varianta, tot *lipsita de sanse*, a atitudinii isterice. Incercarea agresiva de a se impune se incheie, de cele mai multe ori, ca exemplul de mai jos.

Certurile din familia Z. (edith si Gerhard, casatoriti de patru ani) s-au sfarsit mereu in acelasi fel. Edith statea hohotind la masa din bucatarie. Gerhard, sotul ei, fugise la carciuma de dupa colt. Ca in fiecare vineri dupa-amiaza, edith pierduse in acearta legata de intrebarea cine face curatenie in baie. Inceputul certurilor era intotdeauna aproximativ acelasi. Esith isi propusese solemn sa-l puna si pe sotul ei la treaba. Isi pregatise niste argumente inteligente, exersase chiar, in taina, si felul cum se va comporta, de fapt, fusese sigura ca asa ar trebui sa mearga. Pe urma, a ajuns la masa din bucatarie, fata in fata cu sotul ei. El avea ochii obositi, dar si-a dat seama imediat ca iar va incepe circul saptamanal pe tema curateniei in baie. Ea il lua tare chiar de la inceput :

‘Trebuie sa vorbim despre curatenie.’

‘Nu incepe iar !’

‘E mereu acelasi lucru, tu incerci mereu sa scapi de partea ta de munca.’

Dar el gasi ca nu mai e nevoie sa raspunda. Isi lua o bere din frigider si o privi provocator. Ea isi pierdu tot curajul. Acestei rezistente pasive nu putea sa-i opuna decat o furie neajutorata sau niste lacrimi la fel de neajutorate.

‘Esti un mizarabil !’ striga ea, plangand de una singura.

El considera ca e mai bine sa plece de acasa.

Daca la Sigrid (din primul exemplu) va dati seama imediat in ce fel va pierde, la Esith lucrurile nu sunt la fel de evidente. La prima vedere, nimic din ceea ce se intampla nu are de-a face cu zambetul ori cu supunerea. Totusi, ambele intamplari au aceleasi radacini. Niciuna dintre ele nu crede cu adevarat ca l-ar putea convinge pe partener sa se implice si el in treburile gospodaresti. Si acestea sunt niste forme ale renuntarii la sine pasive, si aceasta renuntare la putere face parte din capcana Mona Lisa.

Edith nu crede cu adevarat ca are dreptul sa-i ceara sotului ei sa participe la treburile casnice. Asta o umple de furie, pentru ca ea simte cumva nedefinit ca ceva merge prost, fiindca vede ochii lui obositi si cade cat ai clipi in *capcana intelegerii*. O voce ii spune : ‘Dar nu-i poti cere acest lucru, e terminat.’ Cand e vorba de ea insasi, manifesta in mod clar mai putina intelegere fata de oboseala.

*Imaginati-va spunand : ‘Inteleg ca esti obosit, totusi astept... !’  
Permiteti-va sa cereti ceva de la altii.*

Inercarea reusita a lui Gesine arata ce mentalitate o poate feri pe femeie de capcana Mona Lisa. Ea si Gunther, prietenul ei, traiesc de opt luni in aceeasi locuinta. Principiul de baza a lui Gesine :

**Sa nu-ti fie teama de confruntarile dure.**

Cu aceasta atitudine, ea l-a facut pe Gunther sa-si aduca partea lui de contributie la curatenie, o activitate care nu le place niciunui dintre ei. Gesine a mers pe o cale clara. A stiut exact ce voia. Dupa o flecareala plina de voiosie la cafea, ea il intreba, ca din intamplare :

‘Gunther, cand ai sa faci curatenie in baie ?’

El o privi surprins :

‘Dar eu n-am facut niciodata curatenie in baie.’

Gesine :

‘Exact ! Si eu vreau ca lucrurile sa se schimbe !’

Gunther :

‘Nici vorba de asa ceva !’

Gesine ramase neclintita :



‘De luni de zile sunt suparata pentru ca mereu incerci sa te fofilezi. Nu voi mai tolera situatia asta. Ori gasim impreuna o rezolvare, ori vom avea o discutie serioasa despre relatia noastra si niciunul dintre noi nu stie la ce concluzie vom ajunge.’

Atat de repede au ajuns amandoi in fata acestui prag dramatic. Si Gesine a reflectat la toate in mod matur. Stia ca nu va suporta, cu timpul, rolul de servitoare si ca pana la urma, intr-un fel sau altul, tot vor ajunge sa-si puna aceasta intrebare. Gunther se simtea santajat si chiar era. Dar Gesine stia ca, daca va ceda in acest punct, putea sa se mute imediat in alta parte. Gesine sedea manioasa si suparata in fata prietenului ei. Era suparata foc si nu voia sa se abata nici macar cu un centimetru de la ideile ei. Gunther simtea acest lucru. O privea separat si ganditor in acelasi timp. In interiorul lui, i dadea dreptate. Totusi, a mai incercat sa-i zdruncine inflexibilitatea.

O lingusi : ‘Doar tu stii sa faci toate astea mai bine.’

O ameninta : ‘Daca fiecare e raspunzator de toate, se ajunge la haos !’

Puse sub semnul intrebarii relatia lor : ‘Cred ca sentimentele tale fata de mine s-au schimbat foarte mult.’

Incerca sa fie tandru. Striga la ea.

Gesine ramase neinduplecata : ‘vei face curatenie in baie !’ a fost pretentia ei, clara si fara intentia de a ceda. Ea comenta foarte serios incercarile lui de a-i schimba hotararea, cand furioasa, cand amuzata. Ea luase o hatarare *irevocabila*. Ori disparea acest gangaune, care il facea sa se eschiveze de la treburile casnice, ori relatia lor lua sfarsit.

Exact de aceasta consecventa se tem foarte multe femei. Ele nu-si pot imagina ca pot sa-si puna relatia sub semnul intrebarii si devin victimele acelui santaj care, in mod direct sau indirect, ameninta cu incheierea relatiei. Majoritatea femeilor vor spune, probabil, in acest moment : ‘Sa pui sub semnul intrebarii o relatie din cauza unui fleac ?’ Si te vor privi extrem de sceptic si neincredator. Dar, din pacate, realitatea este ca tocmai asa-zisele fleacuri, luate separat, par ridicole, dar tocmai ele fac, cu miscari infirme, ca femeile sa alunece in rolul celei care pierde. In ultima instanta, intotdeauna partenerii pretind nimicuri unul de la celalat. In mod frecvent, unele femei cred ca doar suma actelor de supunere decide. Dar tocmai aceste mici sericii, aparent inofensive, sunt acelea care fac ca o femeie sa iasa invinsa. Dupa ce ati citit acest capitol, s-ar putea sa aveti o senzatie neplacuta in regiunea stomacului sau ca propriul dvs. chip sa va para mai palid. Nu voiati sa stiti chiar atat de exact ce inseamna sa iesi din capcana Mona Lisa. Fiindca ceea ce vi se cere e o schimbare radicala. Cu dispozitia rabdatoare a cele care se adapteaza pana la urma ramai la jumatatea drumului.

Cine isi sesizeaza propriile interese numai in mod indirect, cine prefera caile ocolite, cine cauta sa scape de o confruntare cinstita, cine se teme de consecinte daca vrea sa-si pastreze respectul de sine nu-si va putea construi o constienta de sine durabila, ci va submina si va face imposibila, prin faptele sale, propria emancipare.

A iesi din rolul femeii zambitoare, care ezita si cedeaza mereu, asta inseamna a lupta in mod cinstit si deschis pentru propriile interese si a le apara. Si a renuntat la o relatie, daca multe *nimicuri* fundamentale se solutioneaza in defavoarea dvs.

Aceasta atitudine nu va transforma intr-o batrana sacaitoare sau intr-o Xantipa era, ci intr-o persoana independenta.

Iesirea din atitudinea zambetului de Mona Lisa face ca viata sa fie mai radicala, mai independenta, mai putin ocrotita, mai putin prestabila, mai putin linistita, dar, in mod evident, si mai putin insipida, mai putin determinata de altii, mai putin dependenta, mai putin artificiala.

Daca femeile vor sa ia in serios egalitatea lor in drepturi cu barbatii, atunci ele trebuie sa accepte ideea ca numai o femeie independenta poate avea aceleasi drepturi cu barbatii. Nu se poate sa fii doar putin egala in drepturi cu barbatii, cum nu se poate ca o femeie sa fie putin gradiva.

Femeia care crede ca renuntand la egalitatea in drepturi cu barbatii va duce cu adevarat o viata mai ocrotita, mai sigura, dupa o perioada de timp nu prea mare va da si ea, aproape sigur, cu capul de tavan. Fiindca si ea poate fi parasita, si ea poate fi inselata, si ea poate fi umilita. Daca e prinsa in capcana Mona Lisa, se va trezi intr-o situatie vrednica de mila, fara nicio pregatire profesionala, fara banii ei proprii. Ea a fost o viata intreaga *femeia cuminte*, a inghitit multe, a suportat si mai multe, a sperat. Si, intr-un final nefericit, va fi zguduita pana in maduva oaselor de atata nedreptate. Doar ea s-a sacrificat mereu, a facut totul, pana si in pat a fost cuminte. Zadarnic. Ea e data la o parte, izolata, redusa la tacere. O trezire dureroasa.

Dvs. nu vi se poate intampla asa ? Dvs. aveti sigur in maini un barbat, el va da toti banii, va poarta pe brate ? Posibil. Dar dvs. il mai puteti suporta *pe el*, nu v-ati saturat pana-n gat ? Nu va ganditi in taina la un partener cu care sa puteti avea conflicte ? Daca nu este asa inseamna ca sunteti o exceptie.

## Capcanele relationale

As vrea sa fac distinctie intre cinci capcane relationale :

**Capcana intelegerii ;**

**Capcana celor mereu dispuse sa ajute ;**

**Capcana victimei ;**

**Capcana modestiei ;**

**Capcana compasiunii.**

Exista multe forme in care se manifesta supunerea feminina. Adeseori, un prim pas spre eliberare e sa-i spui pe nume propriului tau model comportamental. In toate capcanele relationale exista capcana dramatica. O voi descrie pentru a arata pana la ce dimensiuni pot sa creasca niste inceputuri inofensive, cand femeile refuza sa renunte la propria lor atitudine de viata daunatoare. Totodata, as vrea sa le ajut pe femei sa-si formeze o capacitate de perceptie mai agera. Este necesar intotdeauna un spirit treaz. Orice femeie sta cu un picior in incercarea de a renunta zambind la propria ei pozitie.

## **Capcana intelegerii**

‘Eu trebuie sa am intelegere pentru greutatile sufletesti ale partenerului meu.’

‘Asta pot sa inteleg foarte bine.’

‘Pentru asta am intelegere.’

Asemenea pozitii ne vin adeseori pe buze fara sa ne gandim. Acceptam ca cineva sa intarzie, intelegem ca cineva sa fie tratat in mod nedrept. Femeile au intelegere pentru multe, chiar si un comportament neobrazat si fara menajamente fiind intampinat adeseori cu niste comentarii blande sau pline de intelegere, chiar daca trebuie sa suporte ele insesi consecintele.

Sunt tolerate niste comportamente care, in ultima instanta, sunt de tolerat. Niste comportamente care ar trebui sa fie clar criticate, pentru care s-ar cere niste scuze clare, sunt acceptate cu un zambet intelegator. In cazul unui mare numar de greseli facute la locul de munca, victima isi manifesta intelegerea. In cursul unei discutii pline de voiosie, capacitatea intelectuala a unei femei e discreditata : ‘Comoara mea nu intelege atata lucru ?’ – dar EA

zambeste, in loc sa ia pozitie in mod clar si sa-i plateasca partenerului cu aceeași moneda. Rareori devenim constiente cat de importante sunt consecintele unei asemenea atitudini.

*Aveti o intelegere gresita fata de altii ?*

*Intrebati-va, de indata ce ati folosit cuvintele 'a intelege' :*

*Ce inteleg, de fapt ?*

*De ce inteleg acest lucru ?*

*Cat de profunda e intelegerea mea ?*

*In ce masura sunt de acord cu situatia despre care afirm ca o inteleg ?*

Un exemplu : Intelegeti cu adevarat, daca prietena dvs. va comunica, doar cu putin timp inainte de ora concertului, ca totusi nu poate sa vina, pentru ca sotul ei s-ar supara, ar ramane singur sau ar deveni suspicios ? Adeseori femeile spun semnul egalitatii intre faptul ca si-au dat seama ca nu pot schimba o persoana si 'a avea intelegere'. Bineinteles, acest lucru are prea putin de-a face cu *intelegerea*. Si chiar daca puteti sa-i intelegeti motivele, asta nu inseamna ca trebuie sa acceptati orice din partea ei.

Initial, *a intelege* inseamna a putea sa faci mental o conexiune, o structura tehnica sau logica. Astfel, am putea *intelege* contradictia dintre capital si munca sau calea de rezolvare a unei ecuatii de gradul patru. Alaturi de aceasta, in intelegere se oglindeste capacitatea de a descoperi in simtirea proprie niste corelatii afective. Intelegem durerea cauzata de moartea cuiva, suferinta din dragoste a unui prieten sau furia unui om ranit sufletes. Ca sens secundar, la aceasta se adauga o forma superficiala de toleranta. Din pacate, sensurile secundare ies tot mai puternic in prim-plan. In prezent *a intelege* inseamna deja, adeseori : *a face abstractie de, a exclude, a se tine departe*. Este insa absolut posibil sa intelegi un mod de a actiona si totusi sa-l dezaprobi.

Dar adeseori noi toleram modul de a actiona al unui om numai din cauza ca ne lipseste curajul de a-l dezaproba in mod deschis. Cu acestea, sensul initial – o *intelegere* logica sau acustica – a devenit treptat sinonim c tolerarea unui mod de a actiona dezaprobat de mine, dispretuit sau chiar reprobabil.

Noi folosim expresia *a intelege* si intr-un anumit context pedagogic in sens de politete. Ea corespunde unei conventii sociale, fiind folosita atunci cand se doreste exprimarea faptului ca un comportament nu e aprobat, dar se si asteapta ca in viitor comportamentul criticat sa se schimbe. Se utilizeaza 'a intelege' fara nici o acoperire. Se cauta ca cel criticat sa fie crutat de o admonestare sau dojenire mai clara. Mimica si intonatia semnalizeaza intr-o

masura suficient de mare dezaprobarea. Cuvintele exprima luciditate si politete fata de omul criticat. La aceasta nu se poate obiecta nimic si in multe contexte cuvantul *intelegere* e folosit in acest sens. E important sa putem fi siguri ca toti partenerii de discutie descifreaza la fel nuantele si deosebirile dintre mesajele verbale si cele non-verbale.

Dar prea adeseori cuvantul *intelegere* nu e folosit pentru a exprima politetea, ci pentru a escamota. Prin aceasta, sunt exprimate apoi niste achitari de vina insuficient motivate. Cuvantul e folosit atunci pentru a nu atribui fara o examinare mai atenta propriei responsabilitati a faptasului niciun comportament care nu poate fi scuzat, ci a-l atribui unei alte cauze, aflate in afara sferei responsabilitatii sale. In ultima instanta, responsabilitatea proprie a celui criticat este anulata prin *intelegere*.

Chiar si un comportament gresit, grosolan, de exemplu, o manifestare de cruzime sau agresivitate este explicat si *inteles* drept rezultatul fatal al unei educatii gresite sau e decarat drept inevitabil. Un exemplu extrem de asemenea ‘intelegeri’ fatale ni se ofera azi destul de frecvent cand se incearca sa se interpreteze violenta ce izbucneste cateodata din directia radicalilor de dreapta. *Faptasii sunt someri, au fost instigati si sunt lipsiti de orice perspective, putem intelege, intr-o oarecare masura, furia lor*, declara un invatator in varsta de treizeci de ani. Presupusa relativizare prin formularea ‘intr-o oarecare masura’ nimereste in gol. Modelul comportamental periculos de a invinge in mod aparent niste greutati proprii prin agresiune impotriva unor oameni straini devine astfel rezultatul inevitabil al vietii celui in cauza. Nimeni nu mai cere cu adevarat socoteala de la monstrul care a luat-o razna si nici de la complicitii lui spirituali.

## **Intelegere cu orice pret ?**

Intelegerea este o notiune contradictorie. Daca o vom privi intr-un mod mai critic, acest lucru ne va ajuta sa recunoastem mai clar capcana Mona Lisa numita ‘intelegere’. Daca intelegeti de ce seful e prost dispus, s-ar putea sa fi cazut deja in capcana intelegerii. Daca aveti intelegere pentru sotul capricios, atunci va aflati in capcana intelegerii.

Capcana intelegerii are multe chipuri. Femeilor le este greu de obicei sa perceapa micile forme cotidiene pe care le ia aceasta capcana, deoarece

femeilor si fetelor li se vara in cap ideea ca *a-i intelege pe altii* este o mare virtute si un comportament demn de urmat. A avea intelegere pentru slabiciunile altora a devenit de-a dreptul un simbol al virtutii feminine. Chiar si atunci cand aceste slabiciuni devin echivalente cu un pumn pe care il primim in plina figura.

Copiii, in special fetele, sunt invatati ca acest mod de *a intelege* este o expresie a omeniei. Eu nu am inteles niciodata bine aceasta legatura, fiindca mie mi s-a parut ca femeile sunt invatate de mici sa tolereze ceva rau, indirect, chiar sa-l numeasca bun, in loc de a spune clar si lamurit : ‘Asta nu mi-a placut !’ ‘Gasesc ca asta a fost o rautate !’ sau ‘Ce ai facut tu este un lucru foarte urat !’ Aici ‘a intelege’ devine sinonim cu ‘a ierta’, ‘a tolera’ sau ‘a suporta cu bunatate’.

Intelegerea se transforma in capcana personala cand intelegem si niste comportamente care sunt indreptate chiar impotriva noastra. Atat timp cat nu suntem afectati noi insine de comportamentul cuiva, ceea ce ne opreste sa spunem lucrurilor pe nume si sa luam o pozitie clara este lipsa curajului civic sau teama de confruntari. Dar intelegerea devine autodistrugere cand acceptam cu toleranta niste fapte rele, intrigi sau, in cazuri extreme, chiar violenta indreptata impotriva propriei noastre persoane. Consecintele merg de la o dispozitie de apasare permanenta, cauzata de niste temeri si complexe de inferioritate adanc inradacinate, pana la boli sufletesti sau corporale. Odata intrate in cercul renuntarii la sine, femeile sunt prinse adeseori in vartejul imposibil de oprit al disperarii si neajutorarii totale.

In cazul capcanei intelegerii, amenintarea corporala se afla rareori in prim-plan ; daca exista, ea se instaleaza numai dupa ani lungi de intelegere rabdatoare. De aceea, aproape nicio femeie nu isi da seama chiar de la inceput in ce primejdie se afla. Pe de o parte, azi este sic sa ai intelegere fata de altii (cuvantul *liberalism* e des folosit sau interpretat in acest sens ultratolerant), pe de alta parte, cand *intelegem ceva*, noi dam dovada de *compasiune* fata de cei din jur. O valoare morala pe care aproape toate femeile o accepta. Fiecare isi atribuie cu placere calitatea compasiunii. E usor sa-ti dai seama de acest lucru din propozitii de felul : ‘Eu stiu sa ascult’ sau ‘Eu ma pot transpune foarte bine in situatia sau in starea sufleteasca a altora.’ Adesea, prin acesta o femeie afirma ca recunoaste fara sa critice niste moduri de a gandi sau a actiona, chiar si atunci cand i se aduc un prejudiciu unui tert.

De indata ce femeia plina de intelegere s-a resemnat, capcana intelegerii o inhata in intregime. Acum semnalul capitularii trimis agresorului suna asa : ‘Eu am renuntat la lupta ! Nu voi mai opune nicio rezistenta metodei tale de a-mi face rau !’ Cand o femeie nu mai gaseste nicio cale de iesire din aceasta

atitudine de supunere, in mod necesar survin niste evenimente dramatice. Oricine cunoaste femeii care traiesc in cadrul unor realtii absolut catastrofale si care nu indraznesc sa faca nicun fel de incercare de a iesi din aceasta inchisoare. Rezista pana la capat.

Calea care duce la aceasta capcana poate sa para absolut inofensiva :

Hilge, o jurista, s-a casatorit cu un avocat. Visurile ei s-au spulberat. Un birou de avocatura impreuna, pentru fiecare dintre ei un birou fastuos, vor discuta probleme juridice, vor pretrece impreuna putinul lor timp liber. Dar s-a intamplat cu totul altfel. Gunnar, sotul lui Hilge, i-a interzis sa pledeze la procese, fiind convins ca nu are puterea radianta si forta de convingere necesare. Asadar, Hilge se ocupa de dosare. Ea putea face acest lucru mai bine decat el, deoarece isi luase examenele, atat pe cele orale, cat si pe cele scrise, cu note mult mai mari decat el. Hilge l-a inteles si l-a inertat. Gunnar voia sa-si fac un nume si aceasta reorganizare a sarcinilor ii convenea de minune. Ea gasea argumente juridice imbatabile, ele le prezenta si isi asuma succesul.

Si organizarea biroului a lasat-o in seama lui Hilge : ea redacta notiunile, tine contabilitatea, stabilea data intrevederilor cu clientii. Intre timp, el lua contact cu mandatii, ceea ce, in realitate, inseamna ca el statea intr-un cafe-bar si citea ziarele. Fiecare stia cum stau lucrurile, dar Hilge il intelegea. A fost in mod sigur o greseala cand s-a lasat pusa in acest fel pe o treapta mai jos decat el, dar situatia s-a inrautatit pentru ea cand Gunnar a inceput s-o intepe din cauza muncii ei de secretara. Ea s-a trezit dintr-odata in situatia cuiva incapabil de altceva, Gunnar permitandu-i numai din marimie sa lucreze pentru el. Clientii nu o cunoasteau pe Hilge si insistau sa-i reprezinte Gunnar. Ea nu stia care erau raporturile interne. Aproape nimeni nu stia ca si ea e jurista. Pana la urma, Hilge a ajuns intr-o stare de confuzie totala. Aceasta situatie falsa ii dadea mult de furca, in munca ei interveneau greseli, ea era tot mai dereglată psihic, nu indraznea sa spuna nimic impotriva lui Gunnar. Cand, in cele din urma, el a inceput s-o palmuiasca din cauza unro greseli de ortografie, Hilge s-a trezit si si-a facut bagajele. Azi e divortata de Gunnar si partener-junior intr-un birou de avocatura renumit.

In cazul lui Hilge, tuturor prietenilor le era clar ca intelegerea ei era o mare gresela. Si, in mod sigur, discutiile purtate de ea cu amicii au contribuit la hotararea de a o rupe cu Gunnar, tarziu, dar cu succes.

Din pacate, capcana intelegerii ne inhata si in situatii mai inofensive. Cand o femeie accepta ideea ca un sot care a luat-o razna face scandal si se lamenteaza nu se scuza in niciun fel pentru acest comportament, capcana intelegerii deja o cauta sa o inhate.

Un lucru foarte important : a o lua razna nu e ceva hotarator, deoarece orice om poate scapa la un moment dat haturile. Abiat atunci cand pertenerul renunta la niste scuze serioase situatia devine problematica.

Marturisirile facute doar de forma nu sunt o compensatie suficienta pentru o comportare brutala.

**A fost deja nevoie sa va scuzati pentru faptul ca v-ati iesit din fire ? Aceasta este un semn bun, care arata ca nu veti cadea atat de repede in capcana Mona Lisa.**

Cine se poate stapani intotdeauna si e mandru de acest lucru poate trece cu vederea propria sa teama de urmarile unui acces de furie. Nu e rusine ca altcineva sa-si iasa uneori din fire. Dar trebuie sa stim sa ne cerem scuze. De regula, numai tonul pe care am ajuns sa vorbim poate fi redactat, nu si continutul cuvintelor rostite.

Nu trebuie sa ne scuzam verbal sau chiar formal pentru o atitudine brutala, dar scuzele trebuie sa fie clare si trebuie luate in acelasi sens de ambele persoane care s-au certat. Nu ajuta cu nimic daca *dvs.* considerati ca bughetul de flori inseamna niste scuze, pe cand sotul sau pertenerul vede in el o rascumparare materiala care compenseaza totul. Sunteti platita cu flori pentru ca nu ati reactionatcu hotarare, o afacere proasta pentru *dvs.*

O forma inofensiva, vazuta din exterior, dar cu atat mai periculoasa in interior, a capcanei intelegerii apare in realtiile in cae aparent aproape ca nu sunt sesizabile divergentele serioase. Mantia calda a aranjamentelor reciproce e data rareori la o parte. Dar, daca el se infurie brusc, atunci apare, pusa fulgerator in lumina, grimasa urata a adversitatii subliminale. Cineva isi iese pe neasteptate din rolul cotidian de obicei din cauza consumului de alcool, a stresului profesional, a lipsei de somn, a problemelor educationale, a certurilor cu parintii sau cu socrzii. Ca din senin, se casca niste abisuri. Oamenii isi arata atunci ura reciproca profunda, bine camuflata de cele mai multe ori. Daca si *dvs.* cunoasteti asemenea trairi si ati constatat deja ca in unele situatii sunteti tratata cu badaranie, in mod jignitor sau brutal, si ca nu urmeaza apoi niciun fel de scuze adevarate, care sa arate ca celuilalt ii pare serios rau pentru ceea ce i-a scapat fara voie, atunci nu e vorba de o simpla pierdere a controlului, *dvs.* va aflati deja in capcana intelegerii. Toate semnalele de alarma ar trebui sa fie aprinse, daca va auziti pe *dvs.* insiva spunand lucruri de felul : ‘Asa e el’, ‘Nu e vinovat de asta’, ‘Nu a vrut sa spuna chiar asa’, ‘Cand bea, e cu totul alt om’, ‘De fapt, are inima buna’.

Cand femeile simt ca sunt in cautarea unor contexte care scuza sau explica niste atitudini de nescuzat, ele se afla deja in capcana Mona Lisa. Si mai rau este daca nu vad alta cale de iesire in afara aceleia de a suporta in tacere. Situatia fara iesire devine si mai ascuta prin faptul ca victima trimite



atacurilor, prin toleranta sau nerbdatoare, un mesaj care nu ar fi exprimat niciodata asa. Mesajul subliminal adresat celuiilalt este : ‘ Am meritat-o, sunt felul in care ma tratezi.’ Adversatul aude o justificare indirecta a atacului sau. Si in felul acesta ii devine tot mai usor sa-si ataca victima si sa o raneasca sufleteste sau chiar trupeste. Fiindca victima justifica fara sa vrea comportamentului faptasului.

Atacurile corporale survin mai rar si cel mult in timpul certurilor. La capcana intelegerii sunt preponderente atacurile sufletesti si rabdarea si speranta ca partenerul care raneste isi va schimba atitudinea.

## **Capcana celor mereu dispuse sa ajute**

‘Daca il ajut, voi obtine atentia si afectiunea lui.’

Capcana celor dispuse sa ajute este o forma intensificata a capcanei intelegerii. Aici joaca un anumit rol niste motive altruiste prost intelese. Femeile dispuse sa ajute vor sa-i readuca pe drumul bun pe cei care se poticnesc, sa-i fereasca pe ceilalti de o catastrofa ce ameninta in mod real sau aparent ori sa-i salveze din mizeria provocata de ei insisi.

Calitatea speciala a capcanei femeilor dispuse sa ajute consta in potentialul agresiv al celor in cauza, care poate fi foarte mare. *Femeile dispuse sa ajute* isi pot descarca asupra *protejatului* lor frustrarile cele mai puternice si niste reprosuri foarte mari, ii pot descrie intr-un mod dintre cele mai dramatice intreaga lui/ei mizerie. Adesori, ele chiar ii descriu cu voluptate protejatului lor felul in care a ajuns in impas. In timp ce fac asemenea descrieri, vor avea, probabil, o mina foarte ingrijorata, dar, de regula, vor arbora si un zambet bland sau chiar triumfator.

Dar un lucru nu fac niciodata cei dispusi sa ajute : nu trag niciodata linia finala. Si nu-l lasa niciodata cu adevarat pe cel care s-a poticnit sa stea din nou pe picioarele lui ; el nu-si va atinge niciodata scopul. Femeia car ajuta este o piatra de constructie sin sistem, doar ca ea refuza cu incapatanare sa recunoasca acest lucru. Femeile dispuse sa ajute contribuie la mentinerea sistemului celuiilalt, il tolereaza sau, si mai rau, abuzeaza de cel care se poticneste, folosindu-l pentru a-si intari sentimentul propriei valori. De aceea, ii sprijina sitemul, intr-o masura mai mare sau mai mica. Ele sunt in stare sa-i fac morala celuiilalt, intr-un mod plin de reprosuri, alternand

adeseori cu foarte multe afectiune, dar, in ultima instanta, ele semnalizeaza totusi : ‘Eu tolerez, pe tine si purtarea ta cea rea.’

Exemplul clasic pentru acesta capcana sunt aptenerii alcoolice. Alcoolismul este o boala psihica grava si eu nu vreau sa-i pun pe toti membrii familiei unui asemenea bolnav intr-o lumina prosta, dar in special la betivii camuflati (niste oameni care cauta mereu un nivel mediu de alcool si, in mod frecvent, in viata cotidiana nu pot fi recunoscuti ca atare, pentru ca au mare grija sa nu fie considerati cazuri-problema), membrii familiei iau adeseori o mina buna intr-o situatie foarte proasta : o autodistrugere care se furiseaza incetul cu incetul in alcoolic. Ei il tolereaza sau il sprijina prin tot soiul de comportamente-alibi. Neaga in fata mediului familial, a rudelor apropiate si adeseori fata de ei insisi si de alcoolic adevaratele proportii ale viciului. Bautorul nu ar fi un alcoolic daca nu ar primi cu recunostinta asemenea ajutoare si nu le-ar folosi pentru a minimaliza si in fata lui insusi gravitatea problemei sale.

Aici intereseaza motivele *celui care ajuta*. Ce castig are cu asemenea negari femeia care ajuta ? In mod evident, un castig social, fiindca nimanui nu-i face placere sa recunoasca faptul ca un membru al familiei sale are un asemenea viciu. Si mai greu este sa recunosti ca propriul partener este un caz-problema. Aci survine sindromul Mona Lisa, pentru ca majoritatea femeilor dispuse sa ajute se simt neputincios in fata alcooliceului. In general, nimeni nu stie cum trebuie sa te porti, intr-un mod adecvat, cu minciunile, manipularile si promisiunile facute cu regularitate sau cu incercarile facute doar pe jumatate de alcoolici de a renunta la bautura. Vointa femeilor de a ajuta se transforma intr-o minciuna fata de ele insele. Teama de a actiona estompeaza frica de niste consecinte neplacute. Zambetul neajutorat reflecta si el jena celor care ajuta pentru ca ele stiu ca, de fapt, ele insele ar avea nevoie de ajutor. Un ajutor care sa le mobilizeze sa faca niste pasi curajosi si clari si sa ia decizii.

## **Capcanele cotidiene ale celui care ajuta**

Sindromul celui care ajuta se manifesta bineinteles, si la dimensiuni mai reduse : Capcana greu de observat a celui care ajuta il inhata atunci cand unii oameni vor sa aduca pe cineva pe calea cea buna si nu-si dau seama ca

profita de ei insisi in mod tainic de pe urma comportamentului gresit al celuilalt. In sinea lor, ei se pot simti mai buni, pot savura dependenta in care se afla victima lor. Variantele inofensive sunt pertenerii fumatorilor, ai obezilor sau ai celor fricosi. Ei insisi sunt stapani pe aceste probleme – cel putin asa se vede in exterior – si sunt martori toleranti ai micului viciu al partenerului. Si sotiile barbatilor dependenti de mama lor, care cauta sa-i elibereze din stransoare grijii materna, vrand sa creeze o noua dependenta, la fel de daunatoare, intre ele si partenerul lor, intra in aceasta categorie.

## **Despre activisti si persoanele care stau mereu acasa**

Pe o alta treapta a capcanei celor dispuse sa ajute se afla adeseori sotiile alpinistilor indrazneti, ale sportivilor pasionati sau ale celor care cutreiera lumea cu mult entuziasm. Ca sa-i dea LUI posibilitatea realizarii de sine totale, ele renunta la propriile lor scopuri in viata. La activisti, tendintele de a fugi sunt mereu acceptate, sprijinite si compensate de catre femeia dispusa sa-i ajute care are grija de ei.

Dar capcana femeii dispuse sa ajute o inhata si in cazul unui partener de o viata sau al unuia care fuge de societate sau de oameni. Si aici exista un teren propice pentru renuntarea la viata proprie : Femeile dispuse sa ajute il consoleaza pe cel care fuge de viata sau se cearta cu el, pentru a depasi trista viata cotidiana pe care o duc impreuna. La cei care fug de viata si sunt fricosi, sotia reinstaleaza rolul mamei sau il duca mai departe, fara nicio perioada de pauza. Femeile dispuse sa ajute fac totul pentru a a la o parte din calea celui in cauza, ca o mama, toate obstacolele ridicate de frica lui.

Nici una, nici alta nu cere o transformare reala.

Doua exemple.

*Jucator de badminton.* Sportul era totul pentru el, se ducea la turneele de badminton, juca in prima echipa a clubului sau. Face alergari prin padure, ca sa fie mereu in forma, de doua ori pe saptamana se antrena pe terenurile clubului, iar seara dadea el insusi ore. Cand se intalnea cu cineva, toata discutia se invartea in jurul sportului : cei mai noi pantofi, cele mai noi mingi, cele mai noi rachete, cele mai noi plase, adversarii, forma zilnica, locurile de afisare a rezultatelor. Si asa mai departe. Nu puteai discuta cu el aproape despre nimic altceva. Din pacate, sotia lui nu era pasionata cu

adevarat de sport, dar ea si-a concentrat toate eforturile pentru a face posibil ceea ce pentru EL era singurul lucru important, sa joace badminton. Nu a ridicat niciun fel de pretentii cu privire la ajutorul pe care ar fi trebuit sa i-l dea la treburile casnice, la timpul pe care sa-l petreaca impreuna, la satisfacerea nevoilor *ei*, ea 'era fericita cand el era fericit'. Poate ca era mandra de el, poate ca savura si ea, punandu-se in locul lui, angajamentul lui, faptul ca se identifica total cu hobby-ul lui ? Acest lucru nu a devenit niciodata cu adevarat clar. Ea doar statea si se uita, zambind cu blandete, avea grija sa fie mereu suficiente bauturi, mancare, rufarie curata si calcata. Nu am sesizat nimic altceva la aceasta sotie dispusa sa ajute. Ea nu avea niciun fel de interese proprii vizibile.

*Gradinatul.* El petrecea 90% din timpul liber in sera lui. Castiga bine si aveau o casa mare, cu o sera intr-adevar demna de a fi vazuta si cu gradina la fel de impunatoare. Sotia lui savura aceasta perfectiune, era o adevarata placere pentru ochi. Numai ca ei ii lipsea o daruire adevarata fata de plante. De aceea, se retragea, citea romane sau cumpara, numeroasele ustensile necesare gradinarului. Pentru el era prea greu sa negocieze cu vanzatorii, sa comande, sa intrebe daca merfa a sosit, si apoi numeroasele drumuri cu masina. Principiul EI era : 'El are nevoie de asta si eu il ajut cu placere.' Ii placea sa mearga la teatru, dar nu il putea determina sa vina cu ea mai mult decat o data pe an, iar singura nu voia sa se duca. Nu putea sa-i faca asa ceva, sa-l lase singur acasa. Prietenii ii vizitau, rareori, ce-i drept, iar el le arata cu placere splendoarea gradinii sale si le povestea despre ea, dar nimeni nu avea voie sa ramana prea mult. Sa flecareasca, pur si simplu, cu altii, asa ceva i se parea suspect. Se plictisea repede si nu mai stia ce sa spuna. EA nu avea niciun fel de interese proprii adevarate si isi concentra intreaga atentie asupra lui, cauta sa-i dea posibilitatea *de a dedica total boby-ului lui*.

Ambele povesti au ceva in comun : sotiile au interiorizat intr-o masura atat de mare renuntarea de sine, incat nici macar nu se mai ajungea la conflicte.

## Capcana victimei

'Menirea mea este aceea de a ma sacrifica pentru fericirea altuia.'

În urma cu câțiva ani, mai mulți psihologi au făcut o cercetare, pentru a afla din ce cauză unii oameni devin mai frecvent victimele unor fapte infracționale. E greu să cercetezi în mod obiectiv în ce măsură o victimă a contribuit la fapta săvârșită asupra ei. Câteva reproșuri spuneau că cei care au suferit un prejudiciu sunt transformați astfel în coautori ai propriului prejudiciu. A fost greu de acceptat ideea că victima însuși poartă o parte din vina. Vina le revine exclusiv faptasilor, așa se spunea. Discuția s-a purtat pe lângă obiectul propriu-zis al cercetării. Unele femei au spus că n-ar mai trebuie să poarte fuste scurte sau că ar fi bine să se măcheze mai puțin. Discuția s-a limitat la o parte extrem de redusă a studierii propriu-zise a victimei (victimologie). În șesenta, cercetările au constatat că asemenea factori exteriori erau atipici pentru victimele cărora așa ceva li se întâmpla mai des. Mai degrabă era exact invers. Tocmai unor oameni neînsemnați, timizi, fricoși, li se fura mereu – în mod aparent întâmplător – geanta, sau niste femei având caracteristici similare cazuseră victime, de două sau chiar de trei ori, violului.

Nu e simplu, dacă ești victimă unei fapte brutale sau criminale, să accepti ideea că ești implicat cumva tu însuși în ceea ce a dus la aceste fapte. Și, din păcate, este tot atipic faptul că oamenii care au tendința de a se oferi fără voie ca victime reacționează arătându-se conștienți de vina lor, intimidati și neajutorati, când li se expun asemenea corelații. Într-un cuvânt, am putea spune: Devin mai frecvent victimele unor fapte brutale oameni care prin infatisarea lor, arată că sunt fricoși și lipsiți de apărare și că, în plus *se asteaptă* să li se întâmple așa ceva.

Helen, o funcționară în vârstă de treizeci și patru de ani, mi-a povestit: ‘Știi că asemenea lucruri mi se întâmplă: Eu sunt banuită că am stricat complet, printr-o eroare de manipulare, o mașină scumpă, adresograful firmei, sau că eu sunt răspunzătoare de zvonurile din vecini, cu toate că mă străduiesc să stau deoparte. Iar problemele casniciei noastre. Ceea ce îmi rapește liniștea este sentimentul că ar putea fi ceva adevărat în tot ceea ce spun ceilalți.’

La alte femei s-a adăugat vina legată de greselile copiilor sau interesul sexual scăzut al partenerului ori pierderea ori de pierderea locului de muncă. Ele se simt mereu cumva vinovate. Helen mi-a explicat printre suspine cât de mult suferă și cum atragea în mod tragic invinuirile asupra ei. Rareori găsea o cale de a combate acuzațiile neîntemeiate. În ceea ce privește adresograful de la firmă, credea că făcuse, într-adevăr, ceva greșit când o manipulare, deși nu exista niciun motiv obiectiv care să demonstreze acest lucru. După o ceartă avută în familie, i-au venit iar în minte gândurile critice pe care le nutrea față de unchiul ei. A căutat de-a dreptul argumentele care

puteau vorbi impotriva lor. Mereu le furniza ea insasi munitie adversarilor. Aproape ca nu ne mai mira : In cazul unui accident de circulatie, la provocarea caruia nu avusese nicio vina, numai un avocat a putut sa-i dovedeasca nevinovatia. Ea insasi se incurcase in plasa autoinvinuirilor. O constientizare redusa a propriei valori si niste sentimente de vinovatie permanente atrag in mod magic, dupa cum se pare, nenorocirile.

## **Sa ne sacrificam pentru altii ?**

Adeseori femeile adauga insusiriile de a deveni victime o alta metoda de autodistrugere. Aceste femei cred ca isi pot compensa rolul de victima printr-un comportament ireprosabil. Ele au facut totul pentru rudele lor, pentru sotul lor, pentru seful lor, pentru colege, si nu au primit niciun fel de recunoastere. Indiferent ce ar fi sacrificat aceste femei, celorlalti li sa para de la sine inteles. Si ceilalti aveau toate motivele sa nu caute vina la ei insisi, pentru ca, de fapt, nimeni nu o rugase in mod serios pe cea dornica sa se sacrifice sa-si dea ultimul strop de energie din ea, intotdeauna si pretutindeni, fara sa cartasca. Ele singure u avut grija de matusa bolnava, ele au fost cele care au facut ore suplimentare, fara sa se planga. Ele au fost acel membru al familiei care ducea masina la reparat, desi acasa stateau la televizor un sot sau niste fii adulti, plictisindu-se sau omorandu-si timpul in alt fel.

Celor dispuse la sacrificii nu le este atat de usor sa se chinuei asa, ele sunt mai frecvent bolvane. Sufera din cauza poverii pe care singure si-au impus-o si totusi nu se plang niciodata. Cel mult mimica lor tradeaza faptul ca se autodepasesc sau ca fac niste eforturi peste puterile lor pentru a efectua o munca sau alta. Cand sunt surprinse cu o asemenea expresie a fetei, ele se forteaza sa arboreze un zambet chinuit, indiferent cat le-ar costa acest lucru.

Scopul sa fie propria vointa ?

Multe lucruri ne spun ca, intr-adevar, asa snt asemenea femei. Durerea proprie devine garantia fericirii si bunastari celorlalti. Si pentru asta traieste femeia dispusa la sacrificii : Sa le mearga bine celorlalti.

Rolul de mama, asa cum il vedem noi, este mascat de o multime de asemenea aspecte : Principalul este ca familiei ii merge bine, principalul este ca cei mici sunt veseli, principalul este ca nu se poate spune nimic despre noi. Aceasta lume de ganduri are multe componente masochiste. Femeile de

acest fel inchieie un pact cu diavolul, pentru ca spera ca prin propria lor suferinta sa cumpere fericirea familiei. Telul ramane insa adeseori neclar, iar singurul model vizibil este : ‘Eu trebuie sa ma chinui, sa ma sacrific, sa renunt, sa raman pe ultimul lor.’ Uneori am avut impresia ca femeile nu mai stiau nici ele pentru ce se sacrificau, ca autosacrificarea devenise un scop in sine. Fusese pus in miscare un circuit de viata inchis in sine. Sensul vietii era acela de a suferi. In mod frecvent o asemenea atitudine in viata e asociata cu o predare fatalista in mainile destinului sau ale Creatorului. Aceasta atitudine nu presupune cu adevarat evlavie, pentru ca este, intr-un mod ascuns, si provocatoare. In capitolul despre Neajutorarea Invatata am descris amanuntit conditiile de viata din copilarie si tinerete care sunt tipice pentru capcana Mona Lisa. Capcana sacrificiului poarta insa in mod deosebit amprenta Neajutorarii Invatate.

Adeseori, asemenea femei sunt prinse in relatia cu niste parteneri care, in ceea ce-i priveste, considera ca e de la sine inteles ca pentru ei sa fie facute sacrificii. Niste parteneri care se bazeaza pe daruirea neconditionata a sotiiilor sau pertenerelor lor de viata. Si femeile care devin victimele brutalitatii masculine fac parte din aceasta categorie. Femei care stiu ca in cadrul unei relatii nu vor avea parte decat de alte si alte brutalitati, fara a reusi totusi sa faca pasul eliberator.

Doua exemple, pentru o mai buna identificare a capcanei sacrificiului de sine.

Iris avea un partener coleric, bolnav psihic, probabil. Ce-i drept, el nu o trata cu brutalitate, dar reusea performanta de a se lamenta cate doua-trei ore, incontinuu, cu voce tare, despre lume, despre realtia lor si despre nefericirea lui in viata. Ajungea, in majoritatea cazurilor, la un fel de cntilena agresiv-monotona, insotita uneori de crize de furie. In timpul unor asemenea scene, avea intotdeauna grija ca sotia lui sa-l poate auzi, alerga dupa ea dintr-o camera intr-alta si ii vorbea insistent. Dace ea ii raspundea, el isi intensifica vocea si face miscari necontrolate cu mainile. Adeseori, totul dura cateva ore, pana cand, epuizat, cadea la pat si adromea. Iris considera ca acest comportament era relativ normal, fara sa se intrebe dace era cu adevarat asa. Si in nici un caz nu s-a intrebat daca voie sa mai suporte multa vreme o asemenea tortura, pentru ca era o tortura pentru ea. ‘E sotul meu !’ raspundea ea, cand cineva isi exprima indoieli si se intreba daca era indicata o asemenea toleranta.

Un alt exemplu. O tanara sotie si-a cheltuit intreaga mostenire lasata de parintii ei pe magazinul de calculatoare pe care sotul ei voia neaparat sa-l deschida. Desi stia ca ideile lui referitoare la banii castigati rapid (‘Pe urma voi mai trece pe acolo numai pentru a ridica incasarile zilnice.’) erau total

nerealiste. Nu putea sa-l contrazica. In viata profesionala el is facuse deja singur probleme, nu se putuse impaca nic cu sefii, nici cu ceilalti angajati. Devenise in scurt timp agresiv si reactiona prin lovituri verbale sub centura cand ceva nu-i convenea. In plus, niciodata nu o scotea la capat cu salariul lui. Acum intrezarea sansa cea mare. EA credea ca nu are voie sa-l priveze de aceasta sansa, desi avea presentimentul ca lucrurile nu vor iesi bine. Mai exact, stia ca ideile lui erau irealizabile. Mostenirea ramasa de la parintii ei s-a risipit si, pana la urma, ea s-a bucurat ca nu a ramas si cu un munte de datorii.

## **Forme moderate ale sacrificiului de sine**

Considerati ca ultimele doua exemple sunt extremele triste ale unei capcaitati de autojertfire exagerat de mari ? Este, cu siguranta, adevarat, dar ma intalnesc zilnic cu manifestari ale autosacrificiului.

Iat-o pe fata de douazeci si doi de ani, care nu vrea sa-si paraseasca prietenul, desi acesta i-a jefuit carnetul de economii. Iata o femeie de treizeci si opt de ani, ii duce sotului ei cele necesare pentru barbierit pana la locuinta iubitei acestuia. Iat-o pe tanara sotie, in varsta de douazeci si noua de ani, care isi vireaza salariul in contul sotului ei somer, pentru ca el are datorii. O bunica da cu regularitate o treime din pensia ei fiilor si fiicelor ei. Ea insasi sta intr-o camera preincalzita, ca sa-si poata permite aceasta generozitate. Rareori o viziteaza vreunul dintre ei. O sotie, care il trimite singur pe sotul ei, pentru ca el lucreaza atat de mult, intr-o calatorie in America de Sud. Banii nu ar ajunge pentru a face *in doi* o asemenea calatorie. O sotie admite ca sotul ei sa mearga cu niste motociclete scumpe, cu toate ca ea trebuie sa parcurga cu bicicleta drumul lung si periculos pana la locul ei de munca.

Dar sunt dispuse la sacrificii si femeile care se duc de mai multe ori cu sotul lor la un film care pe ele, personal, nu le intereseaza absolut deloc, cele care accepta ca el sa cheltuie pentru hobby-ul lui o treime din veniturile familiei. Mai sunt femeile care, peste munca lor propriu-zisa, mai fac si curatenie pe ici, pe colo, deoarece sotul lor are datorii la jocurile de noroc. Mai sunt si cele care isi iarta sotii pentru faptul ca petrecerea intre barbati, despre care ei nu i-au spus unde a avut loc, i-a inghitit, din pacate, o miisoara.



Multe exemple, si eu aud adeseori fraze excesiv de tolerante si dispuse la iertare : ‘Dar nu e chiar asa de rau.’ ‘Barbatii au nevoie de asa ceva.’ ‘Asa este EL. Eu nu-l pot schimba, de aceea ar trebui sa-l parasesc ?’ Renuntarea la sine neajutorata, renuntarea la influenta, rol de victima.

O caracteristica marcanta este aici dispozitia anticipativa de a le face tuturor viata usoara, fara sa astepte macar sa fie rugate sau sa li se ceara ceva. Sa citesti din ochi ce doreste, de ce are nevoie sau ce i-ar fi placut omului din fata ta. Aceasta ‘clarviziune obtinuta prin exercitiu’ e practicata de unele femei cu modestie si fara a fi observate de nimeni. Ele sacrifica si renunta, ca si cum nu ar exista nimic mai important.

## **Capcana modestiei**

‘Este o adevarata virtute sa renunti la propriile tale pretentii, la propriile tale interese.’

Modestia e o podoaba, dar progresezi mai degraba fara ea.

Cat de des se rade pe sub mustati de aceasta zicala, cat de des se comenteaza impertinenta unuia care nu se da inapoi de la nimic, sangele rece al unui mitocan sau calculul inghetat al unui comerciant amabil, care tocmai te-a tras pe sfoara. Pana si victima zambeste la viclenia faptasului.

Adeseori, barbatii sunt aprobati, cu o admiratie ironica, daca manifesta lipsa de modestie, facandu-li-se cu ochiul sau prin batai usoare pe umar, in timp ce in cazul femeilor modestia ramane o virtute indispensabila. Nimeni nu ar trebui sa intreaca o femeie in ceea ce priveste altruismul. Altruismul e semnul caracteristic al feminitatii absolute.

Modestia are multe ‘cauze’ : o constienta de sine slaba, asteptarea unor recompense ceresti sau pamantesti, teama de conflicte si, nu in ultimul rand, speranta de a te bucura de ocrotire si respect.

Multe femei ascund cu multe pricepere in spatele modestiei indoiala asupra propriei lor competente de specialitate si a capacitatii de a se descursa in viata. Ele spera ca prin supunerea plina de respect, bine mascata, vor fi ferite mai bine de atacuri si critici din partea colegilor sau a pertenerului lor.

Cateva exemple de modestie gresit inteleasa.

Nicole traia impreuna cu un barbat mai in varsta. Din multe motive, ei nu voiau si nici nu se puteau casatori. De aceea, el tot o indemna sa incheie o

asigurare de viata, pentru el, ca sa-i dea posibilitatea unei cat de mici sigurante dupa moarte lui. Ar fi fost mai economic din punct de vedere al taxelor si impozitelor, daca *ea* ar fi fost aceea care ar fi incheiat asigurarea, pentru ca in acest caz nu ar fi fost percepute taxe de mostenitor. El lucra in domeniul consultatiei referitoare la taxe si impozite si stia ce spune. Era dispus, bineinteles, sa achite EL ratele. El a rugat-o in repetate randuri sa incheie o asemenea asigurare. Nicole era miscata de atata grija, dar nu voia sa accepte un asemenea dar. Aproape nu va mira pe nimeni faptul ca ea zambea cu deosebita dragalاسenie cand ii respingea propunerea. Asta ar fi prea mult, spunea Nicole, ea vrea doar sa traiasca fericita impreuna cu el, ea nu poate sa accepte aceasta ‘punere la adapost’.

Acest episod nu mi-ar fi ramas, probabil, in amintire, daca iubirea lor nu ar fi avut un sfarsit tragic. Partenerul a murit in urma unei comotii cerebrale. Ea a fost nevoita sa se mute din locuinta comuna si, cu toate ca era sfasiata de durere, nu a avut incotro si dupa patru saptamani a reinceput sa se chinuie la locul ei de munca. ‘Daca as fi putut sa nu lucrez o jumatate de an si sa ma linistesc sufleteste, aceasta mi-ar fi dat posibilitatea de a-mi lua ramas bun de la el asa cum ne dorisem amandoi, dar pentru asta nu am bani. Ar fi trebuit sa-i accept propunerea : in cele sase luni, banii mi-ar fi prins bine.’

## **Modestia gresit inteleasa**

Exemplul Elenei e mai putin dramatic. Ea lucra intr-un asezamant social pentru batrani. Munca ii placea. Avea talent organizatoric si multa pricepere in ceea ce preveste realtiile cu colegii si pacientii. Fundatia care sustinea asezamantul i-a oferit postul de director. Elena a cerut un timp de gandire, dar pe urma a refuzat oferta : un coleg mai in varsta solicitase deja postul. Si a considerat ca e nedrept sa treaca peste el. Mi-a relatat zambind despre simtul ei de dreptate atat de pronuntat. Eu am spus ca aceasta este o modestie gresit inteleasa. Ideea ca cineva e dat la o parte cand eu primesc un loc de munca apare aproape ori de cate ori se ocupa un post, indiferent daca eu il cunosc pe celalalt solicitant.

Un alt exemplu. Riecke este mama unui baietel in varsta de un an. Concediul ei de maternitate e pe sfarsite. Ea are greutati, deoarece firma nu vrea sa-i garanteze locul de munca. Daca nu va veni la lucru in cursul

urmatoarelor trei luni, firma va oferi alcuiva postul. Sotul ei a vazut dilema. Dupa o oarecare ezitare, i-a propus sa-si ia el un an de concediu pentru cresterea copilului. Nu-i venea usor, se temea ca va fi luat in ras, dar aceasta era si un fel de provocare pentru el. Fiind angajat permanent, nu ar fi avut niciun fel de dificultati cu autoritatile. Cererea sa ar fi fost aprobata. Dar Ricke a inceput sa se codeasca, nu voia ca el sa se sacrifice. Dupa multe ezitari, ea i-a spus patronului ca nu se va mai intoarce la firma. A preferat sa nu-si mai poate relua munca, decat sa accepte oferta sotului ei : ‘Nu-i pot cere asa ceva. Nu o va scoate la capat cu zaflemelile colegilor, nici nu-i va face placere sa stea toata ziua acasa ori cu femeile din grupa mica.’

Toate acestea erau niste pretexte. Sotul ei luase de mult hotararea.

Si Riecke este o victima a modestiei ei. In esenta, ea nu putea accepta ideea ca, de dragul ei, sotul sa suporte privirile piezise si remarcele deplasate ale celor din jur, fiindca pentru ea ar fi fost mai bine sa se intoarca la locul de munca. Munca ei ii facea placere si, de fapt, s-ar fi bucurat sa stea din nou in birou, in sectia de verificare a materialelor. O modestie gresit inteleasa a determinat-o sa ia o decizie cu multe implicatii.

Modestia gresit inteleasa apare mai rar in cadrul relatiilor, desi poate fi intalnita si aici, dupa cum o arata cazurile relatate. De cele mai multe ori, ea se manifesta in sfera activitatii profesionale, in contactele cu colegii, prietenii sau cunoscutii.

Modestia gresit inteleasa se furiseaza pe neobservate : niste laude consistente pentru o munca realizata in mod independent sunt energic bagatelizate. Propria realizare este explicata prin niste simple intamplari fericite si prin ajutorul altora. La toate acestea se adauga un zambet dulce, rusinat. Si femeia angajata profesional care amana mereu o schimbare a locului ei de munca, prin care i s-ar deschide un camp de activitate nou si captivant, care refuza aceasta sansa pentru ca seful ei are nevoie de ea, e prinsa in capcana, ba chiar intr-o dubla capcana. *Femeia modesta si dispusa sa ajute este o veritabila subla greseala.*

‘Eu sunt mica, si creierul meu e curat, forta si taria sa nu intre in el niciodat’, asa suna maxima eretica a unei femei iesite din capcana. Ea era convinsa : ‘Lucrul cel mai rau la capcana modestiei este autoaprecierea nemarturisita ca esti prea proasta si, de aceea, nu ai niciun drept sa ridici pretentii.’

In aceasta convingere este mult adevar. Pot incerca femeile modeste sa se convinga ca ele traiesc pentru un scop superior sau pentru compasiunea interumana ; de fiecare data eu am avut impresia ca resortul decisiv in luarea hotararii de a renunta sunt indoielile legate de propria persoana – indiferent

cat de sublime si cinstit ar fi motivele pe care ar cauta cineva sa si le vada in cap.

In cazul modestiei exista, cred, si cele mai puternice linii ale 'ereditatii' sociale. Adeseori, mamele si fiicele sufera in egala masura de simptomul renuntarii gresit intelese. Acest joc poate deveni bizar cand amandoua intra fara voia lor in concurenta pentru cucerirea celei mai inalte aptitudini spre modestie. Atunci cand in modul cel mai politicos, pretins amabil, dar in spatele fatadei modestiei se duce o lupta dura ca sa se vada cine e mai capabila din acest punct de vedere, cine are voie sa renunte. Atunci, in spectatorul care stie ce stie se furiseaza o bucurie tainica ; adeseori devine vizibil faptul ca in lupta veritabila a modestiei impotriva modestiei, a unei femei impotriva unei alte femei (mai rar a unui barbat impotriva altui barbat), ies la iveala niste insusiri de luptator care altfel ar fi ramas bine ascunse.

Am auzit eu insami o asemenea pereche, mama si fiica, discutand in soapta despre care din ele ar trebui sa primeasca o vaza de argint valoroasa ramasa de la o matusa decedata. 'La tine in apartament s-ar incadra mai bine.' 'Tu te vei bucura mai mult timp de ea.' 'Tu te-ai ocupat mult mai mult de matusa.' 'Tu ai fost nepoata ei preferata.' 'Ia-o tu, te rog.' 'Nu, nu pot sa o iau, in niciun caz.' Pana la urma, o ruda indepartata a luat vaza : 'Daca nu puteti cadea de acord...'

Modestia este socializata, pe de o parte, prin modele, dar prin rasplata acrodata de parinti pentru o comportare modesta. Parintii deosebit de iubitori, puternici reusesc mai frecvent sa educe niste copii ultramodesti. Modestia este metoda prin care acesti copii li se supun parintilor. Fiindca acestia ii acorda copilului lor prea putin spatiu liber. Ei au niste reprezentari extrem de precise despre ceea ce trebuie sa devina candva odraslele lor.

## **Capcana compasiunii**

'Pentru ca eu sufar impreuna cu altii, suferinta trebuie sa dispara.'

A simti compasiune – aceasta este o facultate umana importanta. Dar, intr-o relatie, compasiunea nu poate inlocui iubirea. Compasiunea si iubirea nu sunt compatibile.

Capcana clar conturata a compasiunii e relativ usor de recunoscut. Oricine isi poate da seama imediat ca o femeie isi leaga viata de un partener din mila, atunci cand se vede clar ca aptitudinea ei de a trai e deficitara. Ea incepe sa se ocupe de un asemenea barbat moale, care in sfera profesionala e dat mereu la o parte, incoace sau incolo, sau il ocroteste pe barbatul care, fiind fratele mai mic, nu a iesit niciodata din umbra fratelui mai mare. Il consoleaza pe barbatul care, ca fiu, l-a admirat pe tatal sau, care era un om puternic, dar a ramas neputincios cand s-a pus problema de a merge pe urmele acestuia. Ea il rasfata, fiindca el nu a iesit niciodata din rolul fiului fricos sau, si mai rau, al ratatului. Nu il iubeste. Daca nu ar fi atat de vrednic de mila, l-ar fi parasit de mult.

## Consecinte catastrofale

E greu sa recunoastem compasiunea daunatoare, cand suferinta celui compatimit (de exemplu, indoielile legate de propria persoana, depresia, pierderea locului de munca) se manifesta intr-un cerc restrans de oameni si razbate foarte rar in exterior. Dam atunci de familiile aparent intacte, fericite, asupra carora se abate, ca din senin, o catastrofa. Cum se ajunge la asa ceva ?

Cei care compatimesc exercita adeseori o influenta negativa in sensul ca nu ajuta cu adevarat, ci contribuie, intr-un mod absurd, la amplificarea balastului. Sotul isi pierde locul de munca, dar in exterior este pastrata o alta aprenta. Cei care compatimesc ofera adeseori numai acest ajutor. Impasului sufletesc propriu-zis nu i se ofera nicio supapa, nicio usurare, si cu atat mai putin un ajutor. Unele tragedii aparent imprezibile care se produc in diferite familii au uneori asemenea antecedente. Titlurile lapidare ce apar in ziare ('Sotul si-a impuscat sotia si copilul') indica numai sfarsitul dramatic. Daca studiem antecedentele, cel putin cateva fapte cauzate de nebunie devin explicabile macar intr-o oarecare masura.

Partenerul care si asa e slab isi pierde cu totul baza de sustinere in viata. Singura 'solutie' care ii ramane, pentru ca, in ultima instanta, el nu poate sa-si asume slabiciunile, este, dupa el, sa-i elibereze *pe toti* din acest chin al vietii.

Multe relatii isi gasesc stabilitatea printr-un mecanism bun al pendulului : Cand unul din cei doi e jos, celalalt e sus si poate fi sprijinul celuilalt. Acest mod de stabilire a echilibrului da gres in cazurile amintite.

Cum actioneaza compasiunea asupra celui care sufera ?

Acesta intrebare ofera o metoda sigura de a face distinctie intre compasiunea veritabila si cea gresit inteleasa. Compasiunea veritabila, bazata pe o atitudine fundamentala puternica, echilibrata, are de obicei un efect nelinistitor, care diminueaza apasarea. Adeseori, ea ii da celui care sufera posibilitatea de a-si activa potentialele proprii de a rezolva problema, sau de a deschide macar perspectiva unei decrispari si de a ajunge la putina liniste si distantare de suferinta.

Cu totul altfel actioneaza compasiunea gresit inteleasa. Ea este incercarea bine mascata de a-ti invinge, in ultima analiza, printr-o compasiune ipocrita, propria frica in fata esecului celui care sufera. Conform devizei : Eu te compatimesc, te rog sa fii din nou puternic, sau, cel putin, elibereaza-ma de frica pe care o simt in fata slabiciunii tale.

Dar aici mai este si un alt aspect : Oameni care au suferit in copilarie din cauza unui tratament brutal, din cauza suprasolicitarii, a lipsei de iubire sau a singuratatii au mai tarziu tendinta de a-si rezolva propriile probleme folosindu-se, in mod simbolic, de alti oameni sau de animale. Din pacate, si unii protectori ai animalelor, oricat de justa ar fi atitudinea lor fundamentala, trebuie trecuti in aceasta categorie. Adeseori percepem chiar tendintele agresive din interiorul unor asemenea activisti, care sunt reflectarea chinurilor suferite de ei insisi.

Cand compasiunea si, implicit, eliberarea simbolica se indreapta spre un alt om, se pune in miscare un *circus vitiosus*. Compasiunea isi rateaza efectul – cel putin, dupa mai mult timp. Cea care compatimeste sufera o dezamagire care o va apasa sufleteste, fiindca incercarea ei de a ajuta esueaza. Prin acesta, ea este obligata sa joace fara voia ei rolul din cauza caruia a suferit, probabil, in trecut : Nimeni nu a ajutat-o, si cum ea se confrunta cu propria neputinta de a ajuta. Ea este la fel de rea ca si cei care s-au aflat in preajma ei in copilarie si nu au ajutat-o.

Compasiunea este adeseori cu o traire vizuala. Daca este la televizor nu s-ar prezenta atatea imagini ale suferintei, probabil ca mila telespectatorilor, exprimata sub forma sponsorizarilor, ar fi cu mult mai mica.

Totusi, aceasta compasiune nu corespunde sensului pozitiv al cuvantului. O compasiune serioasa si plina de sens are un alt izvor ; aici compasiunea noastra se trezeste datorita faptului ca avem o legatura de afectiune cordiala

cu un om. Si fara perceptia vizuala, ne transpunem in situatia lui sau a ei si suferim impreuna cu respectivul.

In cazul falsei compasiuni, pretentia sau parerea ca putem sau ca trebuie sa-l ajutam pe cel care sufera sau ca trebuie sa-l ajutam pe cel care sufera sa iasa din impas este mai degraba foarte redusa sau nu exista deloc. De aceea, in general, aceasta forma de compasiune e legata de un actionism lipsit de vlagă, care mai mult nelinisteste 'victima' decat o linisteste. Adeseori, cei sau cele care compatimesc sunt inclinati sa verse lacrimi intr-o masura mai mare decat cel care sufera propriu-zis. In ultima instanta, cel care compatimeste se compatimeste intotdeauna pe sine insusi, el sufera intotdeauna de doua ori. Totusi, cei care compatimesc vor sa-si pastreze neaparat calmul, ceea ce, de regula, inseamna un zambet schimonosit. De obicei, in substrat se afla gandul sau sentimentul ca trasaturile propriuli chip au scapat total de sub control. Deasupra celui care compatimeste este suspendata o dramatica sabie a li Damocles : grija de a provoca el insusi compasiune. Aceasta este in mod frecvent una dintre reprezentarile cele mai amenintatoare, desi dorinta de a fi compatimit e inradacinata adanc si uneori razbate la suprafata cu putere, dar putin mai tarziu este reprimata din nou in mod energetic.

# **Femeia docila**

## **Femeile au nevoie de aliati**

Femeile trebuie sa geseasca spijin si protectie la aceia care vor cu adevarat sa schimbe ceva. Si ele trebuie sa-si dea seama in mod clar ca si unele prietene bune ar dori adeseori sa lase lucrurile asa cum sunt, chiar daca teoretic isi exprima alte pareri.

Daca sunteti darza si vreti sa lasati in urma vechile clisee, veti ajunge sa fiti considerati o femeie barbatesca, o Xantipa sau chiar mai rau ! Dar acest lucru nu trebuie sa va deranjeze. Incercarea de a gasi un drum propriu, dorinta de a clarifica ceva, speranta de schimbare, toate acestea sunt niste forte motrice care au nevoie sa fie sprijinite. Trebuie sa cautam si sa gasim oameni care gandesc si au aceleasi dorinte ca noi. Vechile prietenii capata un accent nou.

E important sa acceptam gandul ca femeia care tinde spre schimbare va iesi din cercul prietenelor ei. Prietenii se aduna pentru ca au ceva in comun. Cand acel ceva comun se schimba, se schimba si prietenia. Pentru ideile si scopurile noi avem nevoie de oameni noi, pentru ca prea putine dintre 'vechile' prietene ne vor urma. Trebuie sa va asteptati insa si la faptul ca unele dintre cele mai bune prietene ale dvs. sa va asalteze cu reprosuri pentru ca se simt neglijate sau amenintate de actiunile dvs.

Cel mai bine este sa ne cautam aliatii acolo unde nivelul interesului este similar. Schimbarile pe care doriti sa le faceti sunt suficient de greu de realizat si cand sunt mai multi care pun umarul. Totul poate fi suportat insa mai usor daca ne dam putere si ne incurajam reciproc.

Femeile trebuie sa inceteze sa se mai planga de structurile existente ale puterii si de imaginile rolurilor si sa mai sufere intr-un mod lipsit de sens. Asa ceva nu face pe nimeni sa progreseze. Trebuie sa deveniti dvs. insiva atente si sa va atrageti una alteia atentia cand alunecati din nou in niste clisee vechi. Trebuie sa va fiti sprijin una alteia, cu sfatul si cu lupta, si sa invingeti impreuna momentele de criza.

Orice proces de transformare cere timp si e anevoios, indiferent ca e vorba de o schimbare personala sau de un proces de transformare sociala. Sigur e faptul ca schimbarea structurilor sociale sau, mai concret, o asezare a femeii



pe niste pozitii noi, e multistratificata. De aceea, poate ca trebuie sa lucreze mai multe generatii pentru ca lucrurile sa se schimbe. Chiar daca in cap (si in propriul cap) s-a instalat deja intelegerea acestui lucru : Calea ce duce la o schimbare definitiva a comportamentului este anevoioasa si pavata cu contralovituri. Dar astazi e necesar ca femeile sa suporte aceste greutati. Cine altcineva sa lupte in locul lor ?

De asemenea, nicio femeie nu va ajunge departe daca va cauta sa le arate barbatilor tot ce au gresit ei si sa-si risipeasca fortele tinand tirade critice la adresa lor sau chiar nutrind sentimente de ura fata de sexul opus. Aceste atacuri nimeresc in gol sau se intorc impotriva femeii. E nevoie de spirit constructiv, nu distructiv. Femeile trebuie sa actioneze din proprie initiativa, fara a astepta sa fie impinse de la spate.

In viata profesionala, barbatii se apara de concurenta femeilor. Punerea sub semnul intrebarii a 'calificarii feminine' este, cu siguranta, argumentatia cea mai buna. Dar acest lucru nu are neaparat de-a face cu misoginismul. Cine are sansa de a exclude jumatate din numarul concurentilor o va face. 'Lupta dintre sexe' este exclusiv un praf de pusca folosit pentru a se trage in niste argumente irelevante sau lipsite de obiectivitate. Si acest lucru trebuie spus.

**Imaginati-va ca unul dintre colegii dvs. se teme de calificarea dvs. si, de aceea, raspandeste tot soiul de maxime despre superioritatea barbatului. Nu va lasati intimidata. Urmariti-va in continuare obiectivele, fara crispate.**

## **Femeile se blocheaza reciproc**

Cu mult mai grav se franeaza femeile in sesi. Acest lucru incepe cu idealul siluetei zvelte, care le obsedeaza pe cele mai multe dintre femei. In general, aceste norme exista numai in capul femeilor, pe barbati asta preocupandu-i mai putin. Femeile creeaza norma, pretind realizarea ei si o atribuie apoi barbatilor.

Remarca lipsita de rautate a unei prietene : 'Ai pus ceva pe tine !' raneste mai adanc decat critica unui barbat. In mod evident, femeile iau mai in serios parerea 'tovaraselor de sex' decat pe aceea a barbatilor si ii acorda mai multa importanta. Majoritatea barbatilor considera ca nu e deloc important daca

sotia lor cantareste cu cateva kilograme in plus sau in minus. Multi nici macar nu observa.

Si prejudecata conform careia barbatilor le place sa fie serviti e valabila, dar in mod limitat, pentru ca, de fapt, oricui ii place sa fie servit. Dar, dupa o perioada de acomodare, barbatii sunt in stare foarte bine sa se impace cu faptul ca seara nu gasesc o mancare calda, gatita. Poate ca sotul flamand va bombani ceva, prost-dispus, pentru sine, dar faptul ca sotia cuminte va avea sau nu constiinta incarcata si aceasta o va face sa treaca sau nu imediat la bucatarie depinde de ea si numai de ea. In acest moment ea trebuie sa spuna 'nu'. Mai intai in interior, ei insesi, apoi si lui.

Ca sa excludem neintelegerile, sa mai spunem inca o data :

In general, barbatii prefera, cu siguranta, sa le considere pe femeile niste fiinte dependente si ii pun piedici oricareia dintre ele care vrea sa traiasca in mod independent si pe cont propriu, dar cel mai mult se franeaza femeile intre ele.

## **Cum isi recunoaste ea comportamentul servil ?**

Capitolul care urmeaza se limiteaza la prezentarea catorva modele comportamentale. Totul se invarte in jurul intrebarii : Cum poate o anumita femeie sa devina stapana pe propria ei situatie ? Cum *isi recunoaste ea insasi* comportamentul servil si cum se poate elibera de el ?

Un comportament servil se ascunde adeseori in spatele caracteristicilor 'femeilor bune', care sunt, de fapt, bune cand vin din interior, cand ceea ce facem coincide cu ceea ce vrem. In general, oamenii actioneaza dintr-un impuls, fara a se intreba ce consecinte va avea, peste un timp relativ scurt sau poate mai lung, propriul lor comportament. Poate ca efectul de moment e bun, precum evitarea unui scandal, de exemplu, dar, cu timpul, pierderile pot fi mari : un sentiment redus al propriei valori sau o boala, ca sa numim doar doua dintre consecintele posibile.

Cum poate sa-si dea seama ca o femeie daca a actionat, intr-adevar, pe baza unei convingeri proprii, in interesul ei, sau daca inseamna doar tendinta de a se supune ?

**Daca va simtiti prost dupa ce ati fost gata sa ajutati inseamna ca ati cazut intr-o capcana !**

## Femeile care cedeaza

Grit : El vrea sa manance la un restaurant italian, ea prefera unul grecesc. Ca sa evite niste discutii lungi, Grit hotaraste ca pentru ea n chiar asa de important unde vor merge, si cedeaza.

Chris : El vrea un concediu cu sporturi extreme, ea prefera ceva cultural. Ea gandeste : ‘Miscarea o sa-mi faca sigur bine’ si cedeaza. Vor face surfing turbat in Arlechw si el o sa i-o ia mereu inate cu toata puterea, ca in fiecare an, cand vor fi pe apa.

Susan : De dragul profesiei lui, s-au mutat deja de cinci ori, a sasea mutare nu e departe ! Susan nu mai vrea. Are ea insasi un loc de munca atractiv, la care nu vrea sa renunte. Constiinta ei de Leonota ii sopteste la ureche tot felul de invinuiri, panca and ea se inmoaie ca untul. Sa stea in calea carierei lui ar insemna sa mearga prea repede. O sa gaseasca un alt loc de munca.

Geli : El voia sa aiba copii, imediat, doi, unul dupa altul. In ceea ce il priveste pe al doilea, jurase ca el e ‘Barbatul Nou’, ca isi va lua concediu pentru cresterea copilului. Sfarsitul povestii : Ea sta acasa. Imediat dupa nastere a aparut marea lui sansa. Un post de director la firma-mama din SUA. El pleaca singur, ‘deocamdata’.

Femeile trebuie sa-si depisteze motivele faptelor :

**Intrebati-va : Intotdeauna cand eu sunt... sunt asa pentru ca vreau cu adevarat ? Ori ma comport asa pentru ca altii se asteapta de la mine la acest lucru, sau poate eu presupun ca altii asteapta de la mine un asemenea comportament ?**

Incercati sa aflati ce folos va aduce de fiecare data un anumit tip de comportament ! Si intrebati-va, de asemenea, ca avantaj ati sperat a veti obtine.

Incercati sa gasiti in niste situatii critice raspunsuri concrete la aceste intrebari :

**Care sunt dorintele mele ?**

**Ce motiv imi determina modul de a actiona ?**

**Ce astept in schimb, daca ma port intr-un anumit fel ?**

**Ce cai duc spre telul meu ?**

**Ce gesturi alternative, ce modele lingvistice si de actiune am, in afara celor care imi vin in minte imediat ?**

**Care este dispozitia mea chiar in acest moment ?**

**Ce mi-ar placea sa fac cel mai mult ?**

**Ce este cel mai bine pentru mine ?**

**Ce s-ar putea intampla daca as persevera ?**

**Ce temeri ma opresc sa o fac ?**

**Cum *ma simt* cand imi dau seama clar ca imi trec cu vederea propriile interese si ma neg astfel pe mine insami ?**

**Cum *ma voi simti* :**

**maine/saptamana viitoare/luna viitoare/anul viitor ?**

**Cum *m-am simtit* in niste situatii compatibile cu acestea ?**

Scopul este acela de a demasca un comportament de persoana dependent individual. E vorba de comportamentul care e inradacinat in fiecare femeie. Abia dupa aceea imi voi putea elabora strategiile personale de autoaparare.

Supunerea are multe fete. Eu am gasit trei categorii, pentru a le putea identifica mai bine :

**Ritualurile supunerii** sunt niste acte care semnalizeaza supunere, tendinta de a ceda si umilinta.

**Gesturile supunerii** descriu un comportament nonverbal in exprimare : limbaj corporal, mimica, gesturi.

**Limbajul supunerii** inseamna, pe de o parte, cuvantul rostit, felul de a alege cuvintele, dar si metamesajele, adica ceea ce se spune printre randuri, si registrul vocii.

Mesajele supunerii sunt demascate in aceste trei sfere. Ele fac ca femeile sa-si puna singure piedici in evolutia lor si sa le dea altora posibilitatea de a se folosi de ele. Acesta este autosabotajul inconstient.

## **Autosabotajul inconstient**

Femeile le confirma barbatilor prejudecata superioritatii lor printr-un comportament servil. O femeie care se arata umilinta sau supusa consolideaza panta puterii. Aceasta este o scadere a propriei valori. Ea confirma existenta unor bariere pe care mai tarziu EA numai cu greu le mai poate depasi.

*Ritualurile supunerii* : O directoare ramane ‘politicoasa’ fata de seful ei de sectie neobrazat. Reactia ei seamana cu o ceremonie a buneicuviinte : alege cuvinte amabile, intensitatea vocii e scazuta, estompata. Zambeste in timp ce el o intrerupe. El o numeste ‘stimata doamna directoare’ si ii da sfaturi cu un glas tunator. Dar ea ramane datoare cu o strategie de respingere care sa mearga drept la tinta. Admite ca el sa-i tina piedici in cadrul unei consfatuiri cu sefii de sectie.

O sefa a serviciului personal isi cauta actele, amana niste lucrari importante, din cauza ca nu vrea sa o incarce pe secretara ei cu pre multa munca si, oricum, acesta ar avea nevoie de prea mult timp sa le gaseasca.

*Gesturile supunerii* : Vi se impun in repetate randuri sa efectuati niste lucrari colatarale. Dvs. le refuzati spunand ‘nu’, dar *zambiti ca si cum v-ati scuza si priviti in jos, dand din cap cu sfiala*. Toata acestea sunt echivalente cu invitatia : ‘Mai incearca o data, poate ca voi spune totusi « da », fiindca astfel o sa ma simt nesimtita sau meschina.’

*Limvajul supunerii* : Dvs. sa supuneti parerea, sunteti sigura pe ceea ce spuneti, dar, va incheiati propozitia prin intrebarea cu care parca va retrageti, precaut, afirmatiile : ‘Asa e, nu?’ sau ‘Nu credeti si dvs. ca e asa?’ In felul acesta, atribuiti judecatii altora mai multa valoare decat celei proprii.

## **Foloasele imediate ale supunerii**

Se ridica intrebarea : Ce folos aduce supunerea ? Multe femei isi indoaie spatele fiind convinse ca zambetul, rugamintile, plansul, cersitul unei permisiuni sau cumintenia sunt niste strategii feminine bune, care agiura succesul. La prima vedere, sistemul functioneaza. In mod frevent, la inceput apare un efect pozitiv. In general, vine reactia dorita, fetita care ii da, cuminte, altui copil bomboana ei e laudata. E laudata fata mai mare, care face, cuminte, ore suplimentare si termina lucrarile colegilor. Conducatoarea auto care priveste neputincioasa e ajutata sa schimbe anvelopa, sotiei fricoase i sa da la o parte din cale tot ceea ce o poate inspaimanta.

Si Britta a cautat sa scape de solicitarile activitatii profesionale prin supunere. Reusise sa-si termine facultatea, dar timp de multi ani nu si-a gasit niciun loc de munca si a trait pe spatele partenerului ei. Argumenta cu multa pricepere. Se vindea ca absolventa inteligenta a unei facultati, care se

considera prea buna pentru a lucra doar ca secretara pana cand va gasi un post bun in specialitatea ei. O vreme, a fost crezuta. Dupa ce, in sfarsit, si-a gasit locul de munca visat, jocul s-a incheiat totusi in curand. Fiind ca a ramas gravida. A fugit in cel mai adevarat sens al cuvintului de raspunderea profesionala, prin faptul ca a devenit mama. Aceasta fuga nu a fost deloc grea pentru ea. Fiindca pentru femei o sarcina este o cale acceptabila de a scapa de stresul vietii profesionale. Dar pretul pe care l-a platit a fost mare. Partenerul ei ii cerea tot mai multe servicii in casa. De bebelus nu se ocupa aproape deloc, si a ramas singura cu problemele ei.

Folosul imediat a existat. Totusi, raul pe care l-a provocat comportamentul servil a fost mare si de lunga durata. El incepe in samburele cel mai adanc al fiintei : Sentimentul propriei valori incepe sa se erodeze. In cele din urma, nici lucrurile pe care si le dorea nu s-au realizat. Asa se intampla, in mod inevitabil, pentru ca speranta ca alti vor crede in noi mai mult decat noi insine trebuie sa ramana neimplinita. Consecintele devin vizibile atunci cand in urma unei nemulumiri permanente apar stari de epuizare, oboseala si simptome de boala. Efectul asupra colegilor, prietenilor si cunoscutilor se vede cand ei rup, treptat, relatiile cu respectiva.

## **Lungul drum al autoincatusarii**

Cauzele si corelatiile pot fi greu de detectat ulterior. De cele mai multe ori, inceputul a fost facut cu ani in urma, poate ca totul a debutat printr-o acomodare aparent inofensiva. O suparare inghitita cu un zambet, furia, cauzata de o sarbatoare familiala, reprimata, intelgerea fatala fata de o prietena. Si, probabil, primele semnale de avertizare nu au fost luate in seama : zambetul neajutorat, dezamagit sau resemnat, ceafa incordata, stomacul strans, durerile de spate, migrenele.

Unele femei se adapteaza situatiilor date, confirmand niste prejudecati impotriva carora femeile lupta deja de generatii. Ele asteapta ca cineva sa le vina in ajutor, spera sa fie salvate din niste situatii dificile. Comportamentul l-au invatat. Partea perfida consta aici in faptul ca uneori merge, chiar daca numai pentru scurt timp. Cercetarile au aratat ca baietii sunt indemnati sa-si rezolve ei singuri problemele. Fetele insa sunt ajutate, lor li se iau din cale piedicile. Cand devin femei mature, ele cred ca merge tot asa. Ele sunt intre

ciocan si nicovala : a accepta o provocare ar insemna sa faca ele insele ceva. Sa schimbe o anvelopa, sa ocupe un loc de munca ori sa organizeze o calatorie. Dar asta ar insemna sa-si murdareasca mainile, sa lucreze din greu, sa suporte esecurile. Adica sa-si asume niste responsabilitati si sa infrunte singure consecintele. In schimb, exista sana ( ? ) de a astepta pana cand va veni cineva si isi va pune la dispozitie mana salvatoare. Acesta poate fi, pentru scurt timp, o usurare.

Petra, de exemplu, credea ca nu mai poate sa conduca masina. Totul a inceput in mod absolut inofensiv. De cand traia impreuna cu partenerul ei, condusesse el aproape intotdeauna. El conducea mai repede. Si nici nu-i placea sa-i auda comentariile, cand se afla ea la volan. Cand el mergea cu viteza mare, avea o senzatie cam neplacuta, dar tot era mai usor de suportat decat remarcele lui ironice. Situatia a devenit critica pentru Petra cand a fost implicata in doua accidente rutiere usoare. Dupa aceea, a condus din ce in ce mai rar, si, dupa un timp, a devenit atat de nesigura, incat odata si-a pus masina cu spatele catre zidul unei case. Isi dovedea ca, intr-adevar, nu mai stie sa conduca, desi la cele doua accidente nu avusese nicio vina. Dar tatal ei spunea mereu ca ea nu stie sa conduca bine. Ori de cate ori se pregatea sa plece, trebuia sa auda litania unui sir de *sfaturi bune*. Azi crede ca tatal ei a avut, probabil, dreptate.

Petra se impacase cu micul ei handicap. Se bucura, intr-un fel, ca sotul ei o sprijinea cu atata dragoste : Luase asupra lui sarcina tuturor cumparaturilor mari si o ducea cu masina la sport sau la cinema. Era cu mult mai comod sa fii dus mereu unde voiai. Si era frumos sa simti ca aveai pe cineva care sa te ajute la nevoie. Sa scriem un castig sub linia socotelilor ? Nu prea. Petra e prizoniera. Orice pas pe care il face poate fi controlat de altii. Dependenta ei e tot mai mare si in curand ea nu-si va mai putea lua singura hotararile. S-a pus in miscare o spirala invizibila. Petra devine tot mai fricoasa si mai inapta pentru viata. Aproape ca nu mai exista niciun lucru pe care sa-l poata face singura. Are mereu nevoie de sotul ei si, chiar daca este langa ea, simte cum apare o usoara frica, imposibil de definit.

Petra nu e un caz izolat. Multe femei traiesc avand niste sentimente puternice de frica, care le incatuseaza de caminul si de vatra lor. Aproape intotdeauna asemenea sentimente au pus stapanire pe ele treptat. Si adeseori frica le fereste de luarea unor decizii, care poate ca le-ar face sa iasa din tiparul casniciei. Pare grotesc, cel putin pe termen scurt.

## Radacini timpurii

Condițiile unei asemenea limitări în viața sunt create adeseori în copilărie, când părinții sau alți adulți ori copiii mai mari influențează procesul de formare a normelor și reprezentărilor despre rolurile pe care trebuie să le joace fiecare. În această perioadă se pune piatra de temelie pentru felul în care se vor autoaprecia acești oameni : puternic, inteligent, talentat la matematica sau neajutorat, slab sau prost. Părinții își educă în mod inconștient bebelușii ca să devină băieți sau fete. Educarea unui copil care va deveni o fată este aproape sinonimă cu educația pentru neajutorare. Fetel învățată de timpuriu că nu sunt în stare să facă singură decât puține lucruri. O mână grijulie le dă la o parte piedicile din cale, înainte ca ele să fi fost recunoscătoare ca atare.

Involuntar, mamele își alăptează fetițele mai repede decât băieții, le ating mai rar și nu le iau în brațe atât de des.

Și azi poți recunoaște un băiețel după costumul albstru, iar fetițele după cel roz. Și astfel, salopeta albastră rămâne și mai târziu o îmbrăcăminte tipic masculină, indiferent că e distinsă, dungată sau murdară.

Deasupra patucului unde stau culcate fetițele se leagăna figuri mobile reprezentând flori, papusele, ingeri, în timp ce deasupra bebelușilor băieți sunt atarnate avioane, mașinuțe, caluți și vaporase. Băiețelul află de timpuriu care va fi mai târziu. El este de pe acum un mic pilot. Cine să se mai mire : Deja în primele luni de viață pe fetițe le interesează mai ales pozele care reprezintă oameni, iar pe băieții cei care infatisează obiecte !

Chiar dacă oamenii de știință nu au ajuns încă la un consens în ceea ce privește răspunsul la întrebarea dacă anumite modalități comportamentale sunt innascute sau dobândite în contact cu viața socială, chiar este cert că educația specifică pe sexe începe din primele zile de viață, dacă nu cumva chiar din pantecele mamei. Fatului care da din piciorușe i se prezintă un caracter masculin, pentru că e activ : ‘În mod sigur o să fie un băiețel frumos, care să se descurce în viață și conștient de sine !’

Fetele băiețoase sînt, în schimb, rele. Li se atribuie intenția de a necăji pe mama lor. Fetele trebuie să învețe să se joace ca se joacă, nu ca să castige. Ele trebuie să fie întotdeauna politioase și amabile. Fetele sînt dresate în direcția armoniei și educate să facă pace în orice situație.

Un tata o îndeamnă pe fiica lui, în vîrstă de opt ani, să dea mîna ; ea reacționează cu timiditate, se codeste ; comentariul lui : ‘Hai odată, bestie



mica.' O vointa proprie de bestie mica, asta nu se cere de la fetite. Si ori de cate ori fetita vrea sa-si impuna ideea, vointa de a-si manifesta nestanjenita dorinta apriga de miscare, ea e considerata rea, incapatanata si indaratnica.

Privirea paterna exprima dispret si manie. Unui baietel, cu siguranta, i s-ar fi iertat asa ceva. Baieteii asa sunt, incapatanati. Ei trebuie sa-si impuna cand si cand vointa. E sanatos sa mai dea cu cornitele.

In felul acesta, niste copii voiosi, lipsiti de grijii, sunt modelati niste barbati duri si niste doamne dulci.

Fetelor li se mai iarta purtarea lor navalnica, salbatica, atat timp cat mai sunt la varsta scolii primare, mai tarziu fiind obligate fara mila sa invete cum se poarta o doamna. Greselile sunt acceptate doar pentru scurt timp, ulterior, odata cu ntrarea in pubertate, persiunea se intensifica. Cea care nu se pleaca pierde aprobarea si afectiunea adultilor si a celor de o varsta cu ea, in egala masura. Pretinsul cer pe pamant prezis in mod sibilinic, gratiile aurii ale coliviei pe cat de aurie pe atat de vrednica sa fie dorita ameninta sa le fuga chiar de sub nas. Si daca toate aceste amenintari nu dau roade, mai tarziu se presupune ca ceva nu e in regula cu micuta. Modul subtil in care copiii sunt educati pentru a-si juca rolurile e mai greu de depistat azi decat in trecut, fiindca straduinta de a educa intr-un mod neutru din punct de vedere al rolurilor este autentica si in acest fel modele specifice rolurilor dispar sub plasa deghizatoare a generozitatii, liberalismului si tolerantei. Si asa sunt confirmate, fara voie, vechi prejudecati.

Femeile sunt mai putin agresive, au un interes mai redus fata de tehnica, sunt mai pasive, mai putin independente, mai putin ambitioase decat barbatii, sunt creative in sferile de activitate care cer o motricitate fina, electricoteaza, fac diferite lucrari manuale, sunt buni ceramisti – si toate acestea, pe cat posibil, spre folosul familiei

*Ceea ce, mai tarziu, e considerat feminitate naturala sau masculinitate naturala e implantat la nivel subconstient in cea mai frageda copilarie, ba chiar la varsta sugarului, si mai tarziu este considerat ca fiind innascut.*

Cu cat un comportament e invata mai devreme, cu atat e mai greu de recunoscut ca fiind ceva dobandit. Dar ceea ce a fost 'dobandit' poate fi si schimbat.

Fetita care a fost luata in brate, dezmiardata si tinuta strans, de indata ce se indeparteaza de mama ei, este luata mai repede inapoi decat baietelul de aceeasi varsta cu ea. Ea afla ca e periculos sa incerci sa cuceresti lumea.

Metoda cea mai evidenta prin care fetitele sunt dresate sa se acomodeze cu persoanele, sa manifeste interes fata de oameni (intr-o masura mai mare decat fata de situatii si obiecte) este aceea de a darui papusi, pe care fetitele le primesc in dar inca de la varsta sugarului, pe cand baietii nu. Deja la zece

luni ele isi leagana papusile, unii cercetatori numind aceasta reflexul de a legana papusa. Ironie sau amara intelegere gresita ? In mod eronat, acest comportament e interpretat drept instinct matern, cand e vorba, propriu-zis, de rezultatul unei dresari neincetate a feminitatii.

Lista exemplurilor care arata cum din niste copii mici se fac niste barbati tipici si niste femei tipice e lunga. Cateva sunt evidente si cunoscute : Oricine stie ca o fetita e invata cum sa se joace cu papusile si ca baietilor li se dau mai ales jucarii cu caracter tehnic. Dar si aceste cazuri sunt zilnice : O educatoare relateaza entuziasmata cat de mult se bucura atunci cand baietii se urca pe masa. Ea se distreaza vazand cat de amuzanti si cat de smecheri sunt cand se sustrag regulilor si isi neglijeaza indatoririle. Povesteste zambind amuzata cum accepta tacit, opunand eventual o usoara rezistenta, faptul ca baietii incalca regulile. In cuvintele ei vibreaza admiratia cand descrie cum aproba, cu o usoara suparare, ca baietii sa nu respecte lucrurile convenite deja cu ei. Baieteii ii dau un sentiment de nesiguranta, fetele nu scapa de ea tot atat de usor.

Baieteii primesc mai multe jucarii. Fetele primesc adeseori un lucru folositor, care poate fi pastrat mult timp, cand isi vor face zestrea. Baietii se distreaza, fetitele se pregatesc in vederea rolului de casnica. Adeseori, fetele sunt scutite de poveri, ele nu au voie sa duca lucrurile grele. Oare sunt prea slabe ? In timpul ciclului, nu au voie sa faca sport, nici sa innoate. Sunt bolnave ?

‘Fii atenta !’ iata avertismentul cu care se condrunta mereu fetele. Ele trebuie sa fie extrem de atente, deoarece pericolele pandesc de pretutindeni. Sub pretextul ca li se poarta de grija, fetele sunt invatate sa nu riste nimic si asa se reduce, ulterior, sansa de a castiga ! Concurentul ‘femeie’ este exclus de timpuriu !

O capcana perfida in care pot cadea femeile este credinta lor ca acela care la face rau are, de fapt, ‘doar’ intentii bune cu ele. Ca in spatele tutelarii, al sanctiunii sau al ‘spijinului’, se afla o dorinta sublima, altruista, de a ajuta. Pentru acest lucru trebuie sa fie recunoscatoare. Chiar si atunci cand cosecintele au fost catastrofale : ‘Intentia buna conteaza.’ Metoda este un fel de dubla legatura : comportamentul contine doua mesaje contradictorii. Asa ajung femeile intr-o situatie care duce la neajutorare. Oricum ar reactiona, reactia va fi gresita : Li se refuza avansarea la locul de munca, sub pretextul ca li se poarta de grija : ‘Te-ai suprasolicita, vreau sa te feresc de asta.’ Capcana de aici : Daca cea in cauza lupta pentru ascensiunea ei, e nerecunoscatoare. Daca da inapoi, pierde mult din constienta de sine.

E greu sa iei decizii constiente daca ti-ai pierde simtul pentru ceea ce iti face bine si ceea ce iti face rau. Astfel incat, la capatul educarii pentru rolul

de femeie se afla adeseori un lucru : femeile ies intotdeauna prost. Ele reactioneaza illogic, vorbesc prea mult si pe ocolite, sunt viclene si intuitive. Adultul matur, sanatos din punct de vedere psihic, este clar altfel, el e analitic, exact, abstract si direct : un barbat tipic. Femeile fie au un psihic problematic, fie sunt barbati ! Si astfel, ele sunt inapte pentru sarcinile de raspundere, sunt predestinate mai degraba sa lucreze conform unor indicatii.

Dar azi toate astea s-au schimbat, veti spune. Eu imi educ copilul ca sa devina un adult independent, indiferent ca e fetita sau baiat. Dar, din pacate, rolurile stereotipe ale stramosilor nostri sunt transmise nestirbite mai departe. Adesori, fara sa vrea si fara sa-si dea seama, multi parinti duc mai departe, prin comportamentul, prin obisnuitele lor, prin ritualurile familiei, exact ceea ce vor sa evite.

O inginera din domeniul aveatiei e gravida. Ea isi doreste un baiat, fiind convinsa ca, prin natura lor, baietii sunt mai interesati de tehnica si mai dotati pentru aceasta.

Sofia are cinci ani, ea aproape ca nu se mai joaca cu papusile : mama ei, deschisa la nou, i-a daruit o masinuta teleghidata – ea e sigura ca are niste modele educative neutre. Masinuta, un trenulet si mica trusa cu scule o dovedesc din plin. Dar capcana o inhata, atunci cand Sofia vrea, cu indrazneala, sa se catere intr-un copac. Mama o da jos, speriata.

Betty vrea sa-si educe fetita in asa fel incat ea sa devina o persoana puternica, dar ii vara in cap ideea ca trebuie sa lupte prin cuvinte, chiar daca e atacata, sa nu loveasca la randul ei, sa se apere doar verbal, nu cu pumnii. Daca micuta face o scena din cauza ca a pierdut la un joc, Betty ii spune : ‘Nu jucam ca sa castigam, ci ca sa ne distram *impreuna*.’

Mereu recurgem automat la vechile modele comportamentale si educationale. Maturile vechi, nu cele noi, fac treaba buna. Si alunecam, fara sa ne dam seama, in poftida celor mai bune hotarari pe care le-am luat, in vechile modalitati comportamentale. Acestea ne sunt familiare, cu ele ne simtim singuri. Ele sunt inradacinate de generatii. Orice mama stie acest lucru. Ea rosteste o propozitie, o comenteaza si se simte deprimata : ‘La fel ca mama.’ Asemenea cuvinte nu ar trebui sa-i iasa niciodata din gura. Ea stie cat de afectata fusese in copilarie cand mama vorbise cu ea asa. Cum a fost in stare sa spuna un asemenea lucru ? Recunoastem la noi, cu spaima, exact aceleasi ticuri cu care propria mama isi adusese familia la disperare, ba chiar mai rau, copiii si partenerul se plang de un asemenea comportament.

Sunt ‘succesele timpurii ale educatiei’, care mai tarziu fac ca fata sa fie considerata o persoana de natura tipic feminina. Acest comportament nu e innascut. El are la baza o exersare rabdatoare a amabilitatii, dependentei si adaptarii. Din pacate, la fete, educarea unui spirit activ, independent si a

capacitatii de a se impune, la varsta primei copilarii, constituie mai degraba o exceptie.

Fetele sunt educate, ce-i drept, in sensul unui fel de independenta si siguranta de sine, dar aici e vorba mai ales de dobandirea unor insusiri cu ajutorul carora se sa poata descurca cu treburile casnice, de exemplu sa mearga la cumparaturi, sa gateasca si s-o ajute pe mama lor in gospodarie. Aceasta nu are nimic comun cu o independenta si constienta de sine reala, nici cu un real spirit de aventura, ci e doar o forma bine camuflata a educarii in sensul adaptarii si pregatirii pentru viitoarele ei servicii de servitoare :

Fetitelor mici li se spune ca e primejdios sa se deplaseze in afara casei. Nu intamplator multe femei traiesc cu frica de a parasi protectia si sentimentul de siguranta pe care li-l confera locuinta lor. De timpuriu, in ele a fost sadita teama ca afara sunt pierdute, ca le pandesc tot soiul de pericole, mai ales cand aveau intentia de a iesi straine. Asa ceva nu e pentru fete/femei, sa stea noaptea intr-o cafenea sau sa planuiasca o calatorie cu rucsacul in spate prin Australia.

Avertismentele pline de grija se inradacineaza adanc. Pana la urma, ele ajung sa actioneze mai puternic decat realitatea, care, in mod evident, este alta. O situatie este etichetata drept primejdioasa fara ca ea sa fi fost examinata cu atentie. Nici experientele pozitive care dovedesc exact contrariul nu schimba catusi de putin convingerea fundamentala. In loc sa se creeze spatii libere in care fetele sa-si manifeste impulsurile, lor li se sugereaza ca e mai bine sa ramana acolo unde se afla. Sub pretextul ca li se poarta de grija, din iubire, fetele sunt incatusate cu blandete. Astfel ca ele ajung sa creada ca e bine sa caute ocrotire si sa ramana intr-o ambianta familiara, cu persoane familiare.

Prin niste mecanisme la fel de subtile li se inoculeaza ideea ca nu sunt dotate pentru matematica sau pentru munca de management, pentru acele ocupatii care sunt considerate de toata lumea niste profesii specific masculine, aducatoare de succes. De timpuriu, fetele sunt scutite de anumite lucruri, nu sunt lasate sa poarte poveri prea mari, cu buna-credinta ca in acest fel li se face existenta mai usoara, dar intotdeauna efectul final este faptul ca ele devin inapte pentru viata. Mai tarziu, femeilor li se tine usa, politicos, pana cand intra, ele sunt ajutate sa-si imbrace paltonul sau pardesiul. S-ar putea crede ca ele sunt prea neindemanatice ca sa se imbrace singure. Li se deschide portiera de la masina. Asa ca ele stau pe locul de langa sofer. Sunt conduse cu masina, dar cel de la volan hotaraste pe unde se merge si cu ce viteza. Iarasi lor le revine rolul pasiv. Un sot le asigura baza existentiala, iar ele trebuie sa fie cuminti si sa stea acasa.

Ce-i drept, unele cunosc consecintele fatale ale unor practici educative timpurii bazate pe grija parinteasca amintita, dar, din pacate, acest lucru nu schimba aproape nimic din comportamentul educational al parintilor. O femeie nu castiga nimic daca stie ca talentul ei la matematica i-a fost subminat in copilarie. Frana ei este natura ideologica, dar faptul ca isi da seama de existenta acesteia e doar un pas infirm pe calea inlaturarii acestor frane. O asemenea femeie trebuie sa-si dovedeasca, in pofida convingerii ei ca nu stie sa calculeze, exact contrariul. Si nu e usor.

In loc sa porneasca in cautarea propriilor lor talente ascunse, multi oameni au tendinta de a cimentati aprecierile negative despre propria persoana, chiar daca ele s-au nascut pe fundamentul subred al unei educatii pline de prejudecati.

O fetita in varsta de sapte ani mi-a spus : ‘Noi nu sunem atat de inteligente. Eu nu pot socoti si scrie la fel de bine ca ceilalti din clasa.’ In realitate, rezultatele ei erau exact la fel de bune ca ale celorlalti elevi. Micuta spunea ceea ce gandea mama ei. Prin ‘noi’ ea intelegea familia ei. Iar mama era de aceasta parere : ‘Noi suntem niste oameni simpli, de la tara, noi nu suntem destul de destepti. Copiii nostri nu pot avea rezultate scolare cu adevarat bune.’

Poate ca ea, intr-adevar, nu era chiar atat de inteligenta. Eu cred insa ca ea era frana mai mult de autoaprecierea negativa a familieiei si de reprezentarile, nascute de aici, despre capacitatile ei intelectuale, decat de calitatile ei reale. Un comportament absolut normal la un copil. Dar atunci cand niste femei adulte transfera asupra vietii lor de om adult niste atitudini si pareri din zilele copilariei lor, fara sa le analizeze, normele si regulile altora, ele nu mai pot actiona in mod responsabil.

E incontestabil faptul ca oamenii transfera din copilarie in existenta adulta nu numai lucruri bune, ci si unele rele. In schimb, oamenii adulti pot evita sa se lase determinati o viata intrega de zestrea adusa cu ei din copilarie. Cateva dintre acestea le regasim intr-un album cu poezii :

‘Fii mereu bun si saritor si nu-ti pierde curajul.’

‘Nu spune tot ce stii, dar sa stii tot ce spui.’

Sau niste reguli de viata generale, care li se impun copiilor pe drumul vietii – pe unele le cunoasteti deja din ‘marea inselatorie’.

Atisoara lunga, fata lenesa !

*(Cine isi usureaza munca nu face bine.)*

Barbatul trebuie sa iasa afra, in viata dusmanoasa !

*(Femeia ar trebui sa fie recunoscatoare pentru ca duc o viata langa vatra.)*

Femeile au voie sa munceasca, barbatul trebuie sa o faca !

*(Munca femeilor e lipsita de importanta, munca barbatilor conteaza.)*

Cine vrea sa fie frumoasa trebuie sa sufere !

*(Femeile trebuie sa sufere.)*

Rochia de mireasa acopera toata suferinta inimii !

*(Lucrul cel mai important din viata unei fete este maritisul.)*

Fetelor care fluiera si gainilor care fac precum ciorile trebuie sa li se suceasca gatul din timp !

*(Femeile care se autoafirma, care sunt independente trebuie combatute.)*

Alte mesaje sunt comunicate intr-un mod neechivoc :

*Zambeste, fii mereu politicoasa, chiar daca n-ai chef !*

*Nu-ti descarca niciodata toanele asupra altora.*

*Cu un zambet obtii mai mult decat cu o mie de argumente.*

Fiecare dintre femeile care respecta aceste prescriptii ramane in rolul fetei cuminti, neinsemnate si isi consolideaza prejudecatile proprii si le confirma pe ale altora.

## **Avantajul inselator al prejudecatilor**

Privite din punct de vedere al psihologiei sociale sau al psihanalizei, prejudecatile isi au intru totul sensul lor, ele servind la delimitarea si la sporirea valorii grupului din care facem parte.

Se formeaza un sentiment al lui 'noi'. Oamenii se delimiteaza de alte grupuri. Se simt solidari intre ei, se cunosc si sunt in siguranta. Cand cineva deviaza de la normele grupului sau, acest lucru echivaleaza cu o saritura in niste ape necunoscute. Omul respectiv fie ca se ineaca, fie ca are o traire care il energizeaza. Dar ai nevoie de curaj ca sa renunti la ceea ce iti este familiar si iti da siguranta.

In plus, prejudecatile consolideaza raporturile existente ale puterii. Acest lucru ii ajuta pe oameni sa se orienteze si le ofera o anumita certitudine ca se pot baza pe altii. Dar inseamna, de asemenea, ca modelele comportamentale inradacinate si cliseele rolurilor raman nechimbate. Pentru femei, aceasta inseamna ca ele insesi contribuie la 'neputinta' lor, atat timp cat confirma prejudecatile rolului traditional de femeie.

Pe de o parte, prejudecatile ii feresc pe oameni de frica si autocritica. Ele dau stabilitate sentimentului proprii valori, atat pe cel pozitiv, pana la

aprecierea de sine exagerata, cat si pe cel negativ, mergand pana la plexele de inferioritate.

Orice forma de supunere il tine pe un om cu atat mai mult in stare de dependenta, cu cat el crede mai mult ca se potriveste bine cu acest rol, ca acolo e locul lui sau ca e antrenat in acest rol.

Ori de cate ori femeile se fac mici, sunt cuminti, zambesc fara motiv, ele le dau putere celor care le depreciaza si le descriu si le slabesc – si, implicit, se autosubmineaza.

Si, in mod fatal, la un moment dat vor ajunge sa creada ca ele nu au nicio valoare. Ca sa se simta bine, au nevoie de confirmari venite din partea altora. Si aceasta e tot supunere.

Supunerea poate avea multe chipuri. Sa studiem mai detaliat cateva dintre ele.

## Foame de supunere

De fapt zambetul e ceva foarte frumos. Zambetul exprima un sentiment de viata plin de bucurie, de tihna. A-i zambi unui om inseamna a intra in contact cu el, a-l accepta. Zambetul devine totusi o capcana atunci cand femeile zambesc in mod neadecvat, cand zambetul devine o constrangere. Acest zambet permanent reflecta autonegarea.

Zambetul devine supunere cand semnalizeaza : ‘Eu vreau sa ma adaptez situatiei, eu ma fac mica, eu sunt cuminte.’

In general, femeile nu stiu ca prin zambetul lor transmit un *metamesaj*, care le face neajutorate si supuse :

Ele zambesc rugator, cu toate ca exprima o cerere :

*Metamesajul : Nu-mi lua cererea in serios.*

Zambesc interogativ, desi au luat o decizie justa.

*Metamesajul : Gasesti si tu ca decizia e justa ?*

Zambesc muscator, dar nu indraznesc sa se apere.

*Metamesajul : Eu sunt la discretia ta, nu am de ales, imi tin gura.*

Zambesc proteste si mereu isi camufleaza inteligenta.

*Metamesajul : Eu sunt o proasta, am nevoie de tine, nu trebuie sa te temi de mine.*

Zambesc stajenite, desi au avut niste realizari bune.

*Metamesajul : Ma simt penibil, fiindca am reusit. N-o sa ma umflu acum in pene.*

Zambesc cu bunatate si ii amgesc pe altii, nu-i lasa sa vada ca, de fapt, sunt separate.

*Metamesajul : Eu sunt foarte separata, dar nu am curajul sa o arat direct.*

Zambesc cochet, crezand ca numai prin cochetarie isi vor atinge scopul.

*Metamesajul : Iarta-mi nepriceperea sau prostia, eu vreau sa fiu intotdeauna draguta. Doar sunt numai o femeie.*

Ele zambesc de parca ar fi prinse asupra faptei, daca se intampla sa se gandeasca o data si la ele insele.

*Metamesajul : N-o sa mai fac. Iarta-ma*

Zambesc neajutorate, cand nu se mai descurca.

*Metamesajul : Sunt absolut infoensiva, numai tu ma poti ajuta.*

Zambesc, scuzandu-se, desi si-au impus parerea in mod indreptatit.

*Metamesajul : Imi pare rau ca am primit ceea ce imi doream. Sunt gata sa retrag totul.*

Zambesc ezitand, desi sunt sigure pe ceea ce spun.

*Metamesajul : Sunt gata sa-mi schimb parerea.*

Si barbatii au asemenea comportamente. Si ei vor sa atenueze, sa evite o confruntare directa. De obicei, in spatele acestor atitudini se afla, in orice caz, alte menajamente, mai constiente de sine :

Eu am dreptate si nu voi accepta sa intr in nicio polemica.

Eu sunt sigur pe ceea ce spun. Imi pare rau daca tu nu poti sa colaborezi cu mine.

Eu sunt regele, tu poti sa spui ce vrei, eu gandesc ce gandesc.

Tac numai din cauza ca nu vreau sa iasa scandal. Dar asta nu inseamna ca sunt de acord.

Metamesajul barbatilor suna asa : *Eu nu vreau sa ne certam, dar, daca apar indoieli, o sa merg pe drumul meu.*

In esenta, metamesajele femeilor au acest scop : *Nu sunt prea sigura, daca apar indoieli, o sa-mi retrag cuvintele.*

Lista zambetelor supunerii e lunga. Si fiecare zambet poate avea drept continut mai multe metamesaje.

## **Femeile se fac singure dependente**



Cand femeile adopta un zambet rafinat si cool, pentru a-i induce intentionat pe altii in eroare, atunci aceasta este o arma eficienta. Dar cand, in mare parte, zambetul reflecta numai faptul ca prin el este mascat frica si se incearca potolirea adversarului, asta inseamna supunere.

Totusi, in numeroase situatii sociale, femeile dau curs prescriptiei recomandate pentru rolul lor, acela de a actiona politicos si impaciuitor.

Cand situatiile devin critice sau neplacute, ele se straduiesc sa-si pastreze calmul. In nici un caz nu se gandesc sa se apere, sa raspunda la un atac cu aceeasi moneda.

Pe langa teama, care nu le lasa femeilor nicio alta posibilitate de a reactiona decat retragerea cu un zambet, in multe situatii mai exista si amenintarea ca, daca se vor apara in mod agresiv si consecvent, vor deveni neatractive si lipsite de feminitate. De aceea, ele fac tot posibilul pentru a-si reprima impulsurile naturale, devenind neajutorate. Impulsurile agresive sunt sistematic suprimate. (Multe femei afirma chiar ca nici nu au asemenea impulsuri.) Eu cred ca renuntarea la contraaparare duce inevitabil la situatia in care ele nu mai sunt luate cu adevarat in serios. Fiindca un om lipsit de aparare provoaca cel mult un sentiment de mila ; daca nu e capabil sa-si rezolve singur propriile probleme, el nici nu va fi considerat drept partener si nu va fi luat in serios in nicio alta situatie.

Luand hotararea de a renunta la propria capacitate de autoaparare, femeile devin inevitabil niste ipocrite. Din pacate, un numar mai mare de asemenea mici hotarari inconstiente declanseaza o spirala a dependentei si lipsei de independenta. Fiindca omul lipsit de aparare are nevoie sa fie aparat de altii. Dar cu aceasta dependenta inca nu a ajuns la capatul ei.

Orice om care isi ingusteaza spatiul de actiune in absenta oricarui impas concret, care, asadar, renunta la niste calitati pe care le poseda va da dovada in tot mai multe domenii de propria incapacitate (citeste 'neajutorare') si in timp, chiar isi va 'dovedi' ca nu poseda niciun fel de calitati. Multe femei cred, in mod mai mult sau mai putin constient, ca o constienta de sine puternica sta in calea dorintei altora de a le oferi protectie. Ele se tem ca ar trebui sa plateasca independenta prin pierderea apropierei umane, a intimitatii si starii de ocrotire. Si, din acest motiv, ele considera ca e mai bine sa devina dependente decat constiente de propria lor valoare. Cu toate ca, de fapt, este exact invers. Oamenii care sunt suverani si constienti de propria lor valoare spun ca se descurca bine in viata. Daca au si ei o data nevoie de sprijin, acesta le este acordat cu placere. Cel care ii ajuta stie ca nu este

exploatat. E vorba de o exceptie, fiecare ajunge uneori in situatia de a solicita un sfat sau un serviciu.

As mai dori sa ma ocup, pe scurt, in acest context, si de aspectul vestimentar : Cu cat tocurile unor pantofi sunt mai inalte, cu atat mai nesigura e pozitia verticala. Cu cat fusta e mai stramta, cu atat e mai limitata libertatea de miscare. Chiar daca unii cred ca, stand intr-o pozitie nesigura, o femeie obtine tot ce doreste, aceasta ‘neajutorare incantatoare’ ramane totusi o forma de autoingradire.

Spirala dependentei se desfasoara tot mai departe : la mai multe femei se adauga, mai devreme sau mai tarziu, o dependenta economica, care se termina aproape intotdeauna printr-o noua pierdere a sentimentului propriei valori.

La capatul spiralei se poate afla o imbolnavire sufleteasca grava. Ea se dezvolta dintr-un efort permanent excesiv de mare de adaptare si de supunere, cu teama neincetata ca va fi respinsa. Cel care nu mai cauta sa vada nimic altceva decat cum sa-i faca fiecaruia pe plac nu mai poate simti nicio caldura umana si nicio legatura sociala. El e marcat de teama ca va pierde una sau alta si nu va mai simti bucuriile vietii in comun.

O viata intre doi parteneri cu drepturi egale se afla intr-un viitor indepartat. Dependenta de parinti, sotii, parteneri de viata, sefi se instensifica. In cele din urma, aceste femei nu mai pot avea grija de ele insele. Nu mai sunt in stare sa ia singure decizii, sa-si castige traiul zilnic, sa completeze un cec, sa inainteze o reclamatie la tribunal.

## **Renuntarea feminina**

Adeseori m-a cuprins furia vazand in cate moduri renunta femeile. Formularea *renuntarea este un rau feminin* mi s-a impus de la sine. Si aceasta renuntare e insotita aproape intotdeauna de un zambet, chiar daca de fiecare data e unul chinuit. Dar exista si un alt aspect al zambetului feminin/ cand o femei isi foloseste in mod constient, drept strategie, zambetul sau chipul ei amabil, acest lucru e absolut indreptatit. El ii da posibilitatea de a impune mai usor un lucru, el iese invingator cand se opune rezistenta sau poate fi o strategie efectiva de alungare a maniei. Dar cand un om iti prezinta in aproape orice pozitie sufleteasca un zambet care parca i-a inghetat pe fata, acest zambet e maladiv.

Nu e chiar atat de simplu sa incadrezi fiecare fel de a zambi in categoria lui : acum omul acesta zambeste spontan sau functional ? Si, daca un om zambeste functional, o face cu intentia tematoare de a se supune, de a se imblanzi sau cu un scop interior puternic si cu vointa clara de a-l conduce pe celalalt ? Pe cel dintai eu il numesc grimasa supunerii, pe cel de-al doilea, zambetul puterii.

Zambetul supunerii e insotit aproape intotdeauna de gesturi sau ritualuri ale supunerii.

Aici intra, de exemplu, urmatoarele actiuni. Ele pot fi caracterizate intotdeauna drept renuntare :

- renuntarea la a contrazice ;
- renuntarea la viata intelectuala ;
- renuntarea la autoafirmare (la capacitatea de a te impune) ;
- renuntarea la normele proprii ;
- renuntarea la veniturile proprii, la succes si respect ;
- renuntarea la spatiu si timp.

Pentru supunere, ramane decisiva fapta. Zambetul e doar un semnal, care vrea sa ne faca sa vedem daca acum are loc un act de supunere.

## **Renuntarea la a contrazice**

Foarte rar auzim de la femei cuvinte care contrazic, ele impunandu-si dificila sarcina de a accepta fara sa se planga aproape orice povara.

Gelind relateaza ca, in tim ce munceste, e mereu deranjata. Biroul ei se afla intr-o camera de trecere, dar ea nu a protestat nici impotriva acestui

lucru. Acum se simte obligata sa raspunda la fiecare salut macar cu o privire, cu toate ca trebuie sa introduca in calculator niste coloane de cifre interminabile si de fiecare data cand isi ridica privirile pierde sirul.

Christel, o fata la fel de cuminte, lucreaza toata ziua ca vanzatoare intr-un butic, ea se 'bucura' ori de cate ori poate face cate un serviciu celorlalti, chiar daca ar vrea sa faca altceva. In ultimele sase luni, ea a lucrat in nouasprezece zile de joi in sectorul servicii, desi i-ar veni randul din patru in patru zile de joi. Pe locul imediat urmator se afla o colega, cu cinci zile de joi. Fetele cuminti renunta fara sa prostesteze la plata meritata. Se multumesc cu certitudinea subreda ca sunt iubite pentru amabilitatea lor. Dar acest comportament nu le va face sa progreseze.

Ele se freaca la ochi, mirate, cand pe langa ele trec 'caprele' egoiste, nepretenoase si nici macar nu isi pierd din simpatii. In spatele acestora se susoteste, dar in glasuri virbeaza intotdeauna si ceva admirativ, si cele ce barfesc cauta, pe ascuns sau pe fata, sa se faca placute unor asemenea femei puternice.

m-am simtit la foarte putine exemple de femei care au renuntat, in viata profesionala, sa contrazica, fiindca aceasta renuntare, insotita de un zambet, este, in general, usor de recunoscut. Femeile care nu contrazic niciodata isi trimit indirect mesajul :

'Eu nu merit sa ma placa cineva pentru mine insami.'

'Daca sunt incapatanata, nimeni nu va mai voi sa aiba de-a face cu mine.'

## **Renuntarea la viata intelectuala**

Femeile se multumesc adeseori sa se defineasca in ceea ce priveste felul in care arata si disponibilitatea lor de adaptare. Ele cred ca o femeie este cu atat mai dorita, cu cat e mai frumoasa. Si ca, in realitate, cu cat o femeie e mai dispusa sa se adapteze, cu atat mai mare e sansa ca o relatie sa dureze. Pentru aceasta, ele sunt gata sa renunte la toate celelalte insusiri care fac ca un om sa fie constient de propria sa valoare si independent. Ele renunta sa-si foloseasca intelectul, renunta sa-si formuleze ideile critice sau sa actioneze in conformitate cu acestea.

Ele nu caută să se realizeze din punct de vedere intelectual, caută să ocupe locurile de muncă pretentioase doar optional, dacă au ajuns în impas. Le-ar plăcea să aibă o profesiune respectată și să castige mulți bani. Dar asta nu trebuie să se întâmple neapărat, nu vor să investească prea mult în așa ceva.

La urma urmei, e suficient dacă au un sot care are un post bun sau are perspective să-l obțină. Femeile își caută atunci doar un loc de muncă de câteva ore pe săptămână, pentru că trebuie totuși să facă ceva. Pentru cele care vor cu orice pret să aibă în casă un bărbat, această strategie e gresită. Studiile făcute de niște cercetători americani au arătat că atracția pe care o simte o femeie față de căsătorie scade cu cât ea castiga mai mult, adică, cu cât e mai independentă din punct de vedere economic.

Alte studii subliniază interacțiunea dintre solicitarea intelectuală și preocuparea, în scădere, pentru propria înfățișare. Prin așa-numitele cercetări shopping, s-a constatat că, cu cât o femeie se simte mai mulțumită cu munca ei, cu atât mai rar își cumpără haine.

Tinerelor fete li se spune de timpuriu că felul cum arată e mai important decât intelectualul. La pubertate, fetele sigure pe ele, îndrăznesc – dacă au avut vreodată ocazia să-și construiască aceste potențiale – devin niște femei care nu știu decât să chicotească și nu se mai gândesc decât la felul în care arată. Își pierd firea energică, senină, lipsită de griji. Fetele robuste, zgomotoase, pe care nu poți să nu le auzi, se transformă în niște creaturi neînsemnate, transparente, fragile. Ele nu mai concurează decât pentru a afla cine e cea mai frumoasă din școală, cine se aranjează cu cea mai mare pricepere, cine poartă ceea ce este la modă. Realizările școlare nu mai sunt o temă de discuție.

Peste câteva decenii, la întâlnirea cu foștii colegi de clasă, femeilor rareori își mai aduc aminte de talentul lor oratoric, de îndrăzneala sau impetuoșitatea cu care colegele își apărau, văhement, interesele. Își aduc aminte mai degrabă de felul în care arătau colegele decât de calitățile sau talentelor lor.

Și durerea cauzată de propriile imperfecțiuni exterioare rămâne prezentă, la multe femei, o viață întreagă. Ele suferă din cauza că au picioarele prea subțiri, șanii prea mici sau prea mari, din cauza că le-ar fi plăcut să aibă parul cărăbionat sau o altă culoare a pielii ori că ochii lor sunt prea apropiați sau prea mici.

Și azi mai există fete care plâng din cauza felului în care arată. Și petrec ore în șir chinându-se să se aproprie de idealurile de frumusețe ale momentului, suferind foarte mult dacă nu reușesc. Ele exersează de mici arta de a plăcea.

Renuntarile neexprimate la viata intelectuala se cumuleaza :

‘Din moment ce nu am de oferit altceva, trebuie sa arat, cel putin, cat mai ingrijita.’

‘Cu o infatisare placuta ajungi mai departe decat cu inteligenta.’

## **Renuntarea la autoafirmare**

O capacitate de a se impune deficitara este o forma subtila de supunere, la fel ca celelalte tipuri de renuntari despre care am vorbit pana acum. Exemple gasesc in fiecare zi, la seminariile pe care le conduc. Femeile se apara prea timid. Rezistenta opusa de ele, criticile si supararile lor se sparg ca niste baloane de sapun, fara sa aiba niciun efect. Tac, in ultima instanta, chiar daca li se face o nedreptate, faca sunt exploatare sau sunt tratate fara respect.

Ines lucreaza de trei ori cate o jumatate de zi in biroul unei firmei familiare. Ea raspundea de intreaga de munca de birou. Seful, inainte de ultimul lui concediu de iarna, a rugat-o ca, in absenta lui, sa ramana in firma toata ziua. Ines a acceptat imediat, ca si cum ar fi fost ceva de la sine inteles. Dar pe urmatorul stat de plata a salariilor nu fusese trecuta nici o ora suplimentara. La intrebarea ei, cand vor fi platite orele suplimentare, seful i-a raspuns cu indignare, auzind ca Ines cerea bani. Doar nu fusese decat un serviciu facut cu amabilitate si la urma urmei, nu avusese de facut aproape nimic, doar sa raspunda de cateva ori la telefon. Ines a moramait cateva cuvinte, temandu-se ca isi va infuria seful si isi va pierde renumele de angajata pe care poti conta, devotata sefului.

Sotia sefului i-a spus, dupa cateva luni, ca sotul ei nu avea bani de aruncat si ca, fara o intelegere prealabila, el chiar nu era obligat sa-i plateasca munca suplimentara, dar ca, daca ar fi dat ‘cu pumnul in masa’, cu siguranta ca si-ar fi primit banii. Sfatul a venit prea tarziu. Munca a inceput sa-i faca tot mai putina placere pentru ca nu putea scapa de sentimentul ca fusese inselata. Sase luni mai tarziu si-a dat demisia. Banii nu i-a mai vazut.

Rareori primim ‘de bunavoie’ ceea ce meritam.

Maike este sefa de sectie intr-o firma foarte mare. Asistentul ei face abstractie de ea, chiar si atunci cand e vorba de niste decizii importante, pe care ar trebui sa le discute neaparat cu sefa lui. Maike e suparata, din cauza

ca rareori poate fi de acord cu hotararile lui. Dar nu il pune la punct. Nici nu-i anuleaza deciziile, chiar daca ele sunt gresite si firma pierde multi bani din aceasta cauza. Nu vrea ca el sa-si piarda respectul celorlalti angajati si se comporta ca si cum ar fi de aceeaasi parere.

Aceasta lipsa de respect nu poate fi intampinata cu indemnuri si asteptare. Maika are o singura sansa de a-si mentine pozitia in firma : trebuie sa-l admonesteze in mod deschis pe asistentul ei, sa-i corecteze deciziile gresite, sa le aduca totul la cunostinta celorlalti angajati si sa delimiteze clar competentele.

Cu asemenea atitudini problematice, unele femei ‘evita’ sa se afirme pe calea luptei.

‘Stilul meu feminin de a conduce trebuie sa se deosebeasca net de modelele agresive ale barbatilor.’

‘Angajatii pe care i-am admonestat nu vor mai avea incredere in mine.’  
Despartirea de virturile feminine nu e usoara.

## **Renuntarea la normele proprii**

Femeile sunt inclinate sa se supuna in mare masura normelor sociale, chiar atunci cand, in felul acesta, se simt prost. Se indoesc atunci de ele, niciodata de reguli.

Aceasta forma de renuntare se manifesta in special la mame. In ele este inradacinat adanc sentimentul ca trebuie sa stea cu copilul lor macar in primii trei ani de viata ai acestuia. Reglementarile referitoare la ocrotirea mamei confera aceste superstitii o nota oficiala, legala si conforma cu contractul colectiv.

Unele cercetari ne furnizeaza niste date conform carora micutii cetateni ai Pamantului nu sufera niciun fel de prejudicii numai din cauza ca mama nu topaie mereu in jurul lor.

Chiar si mamele care au, poate, indoieli cu privire la vechile reguli se orienteaza, in mod indirect, tot dupa ele. Scuza lor : Nu s-ar bucura suficient de copilul lor daca s-ar duce la lucru. Cercetarile arata insa ca mamele angajate si cele neangajate se ocupa cam tot atat de mult de progeniturile lor. E vorba de timpul petrecut in mod real cu copilul, cand ii citesc ceva, cand

se joaca cu el etc., *nu* cand e vorba de chemarea serviciilor de taximetrie, de preparatul mancarii si altele de acest fel.

Totusi, sute de mii de femei se supun, in fiecare an, normei : O mama buna trebuie sa stea langa copilul ei. Dupa niste pauze mai lungi in activitatea profesionala, ele constata ca e mult mai greu sa se intoarca la locul de munca decat li se paruse. In fiecare an, in Germania de Vest peste trei sute de mii de femei incearca sa revina in activitatea profesionala. Dar sansele lor de reintegrare sunt mici, iar de o pozitie buna sau de a progresa in cariera nici nu poate fi vorba.

‘Ele au aratat foarte clar ca munca nu le intereseaza cu adevarat’, a spus un sef de serviciu personal. S-au luat dupa o regula perimata si prin aceasta au fost etichetate drept candidati nesiguri la ocuparea unui loc de munca.

Modul de a gandi care le tine pe unele femei prizoniere ale acestor norme traditionale suna cam asa :

‘Imi este mai usor daca ma iau dupa ceea ce face majoritatea, atunci e mai mic riscul de a face lucruri gresite privind educatia copiilor.’

‘Daca nu ma iau dupa regulile recunoscute, sunt deplin raspunzatoare cand ceva iese prost. Atunci nimeni nu e de partea mea, sunt bombardata numai cu observatii critice.’

Asemenea reflectii reprezinta, din punctul meu de vedere, renuntarea cu ele mai grave consecinte la propriile idei. Daca femeile vor sa o rupa cu modelele de roluri prescrise propriului lor sex, atunci o schimbare a normelor este neaparat necesara. Aceasta inseamna a-ti lua adio de la standardele vietii casnice : sa faci paturile in fiecare zi, sa stergi praful in fiecare saptamana, sa pregatesti macar o data pe zi o masa calda si toate celelalte ce tin de domeniul trecutului. A nu iesi din casa nemachiata, a fi preocupata mereu sa faci o impresie buna, si cu hainele copiilor, sa-i supraveghezi pe micuti in fiecare zi cand isi fac temele : toate acestea nu pot fi lucrul cel mai important in viata.

## **Renuntarea la independenta economica**

Cand pretind pentru femei sau dela femei independenta materiala, ma confrunt cu ele mai puternice obiectii. Femeilor le place foarte mult sa creada in contractul dintre sexe, care la garanteaza siguranta materiala din



partea sotului. Ele renunta la asigurarea garantata prin propria pensie, la solicitarile activitatii profesionale si la bunuri proprii.

Ele reprezinta 50% din cetatenii cu examen de bacalaureat, 50% din numarul de studenti, dar numai 5% din manageri. Cifrele vorbesc de la sine. Multe femei renunta la o ocupatie calificata, pretentioasa, si isi blocheaza astfel mca lor parte care le revine din puterea sociala.

## **Renuntarea la pregatirea profesionala**

Fetele si femeile tinere stiu rareori exact ce fac cand renunta la o pregatire profesionala menita sa le asigure un viitor. Ele isi dau viitorul pe mainile unui sot fictiv, despre care nu stiu nimic, dar caruia ii cedeaza fara voie sansele vietii lor.

Doerte a renuntat la posibilitatea de a termina facultatea de stomatologie si a preluat cabinetul unchiului ei, care nu avea copii. In loc de acesta, ea s-a casatorit cu un biolog foarte agreabil. Dupa ce si-a terminat studiile, acesta, in orice caz, nu si-a gasit un loc de munca adecvat, ci isi duce existenta lucrand pe post de comis-voiajor. Ea a suferit foarte mult din cauza situatiei lui si si-a exprimat regretul ca nu e capabil sa-si gaseasca o slujba buna, care sa le ofere nivelul de viata cu care erau obisnuiti. Amandoi aveau niste parinti bine situati din punct de vedere material, care subventionau ‘mesajul studentesc’. Ei ii este rusine de insuccesele *lui*. Dar nu realizeaza ca ea este raspunzatoare in aceeaasi masura pentru viata *ei*. Faptul ca nu a devenit medic stomatolog era, dupa cum credea, o usurare pentru sotul ei : ‘In acest caz, ar fi fost si mai afectat.’ Ea ar fi vrut in mod sigur capacitatea de a-si termina studiile, dar nu-i vine deloc ideea ca ar putea munci ea insasi.

Sonny, ajutor de farmacist, a lucrat din greu timp de trei ani, uramand cursurile liceului seral, dupa care voia sa continue cu facultatea de farmacologie. A renuntat insa la acest plan, penru ca a cunoscut un barbat care nu avea studii universitare. Dupa cum credea ea, sotul ei s-ar fi jenat daca ea ar fi avut o pregatire mai buna decat el. Astfel ca ea a devenit casnica si mama.

Acestea sunt niste exemple de femei care aveau conditii foarte bune pentru a-si desarvarsi pregatirea profesionala. In cazul femeilor care au niste premise mai slabe, renuntarea la o pregatire profesionala devine o situatie

normala, care nu mai e inregistrata aproape deloc. La femeile care au terminat liceul, aceasta inseamna angajare intr-o fabrica sau intr-un supermarket. Ele ocupa un post cu calificare la locul de munca si se bucura daca au un salariu mai mare decat prietena care a absolvit o scoala profesionala. In cazul in care au facut doar gimnaziul, majoritatea femeilor se inscriu la o scoala profesionala si o termina, dar apoi renunta la studiile superioare, care le-ar fi accesibile fara nicio probelema.

In ultima instanta, pe toate treptele pregatirii scolare, proiectul de viata e acelasi. Multe femei renunta sa-si completeze pregatirea scolara de baza prin absolvirea unor studii superioare.

## **Renuntarea la succesul profesional**

Cand femeile se marita si au primul copil, lanturile renuntarilor continua. Pentru aproape fiecare femeie, maternitatea inseamna o fisura absoluta in cariera, pentru multe, chiar o renuntare la aceasta.

Daca salariul sotiei nu reprezinta un procent din veniturile familiei la care sa nu se poata renunta, ea amana, de obicei, cat mai mult posibil intoarcerea la locul de munca, ceea ce face ca perspectivele unei dezvoltari adecvate a posibilitatilor ei profesionale sa devina tot mai slabe.

Dar poate sa existe renuntarea la activitatea profesionala chiar si la o femeie cu studii superioare cu cele mai bune perspective in cariera. Grete si sotul ei studiasera amandoi la Facultatea de Sivicultura. Dupa terminarea studiilor, Grete nu a ocupat niciun post. In mod inevitabil, ar fi solicitat aceleasi posturi ca si sotul ei, si de asemenea concurenta i se parea 'lipsita de onestitate'. Ea terminase cu o nota mai mare si ar fi avut, la interviul de prezentare, sanse mai mari. Nici pana azi, dupa aproximativ patru ani, ea nu a ocupat niciun loc de munca si s-a mutat impreuna cu sotul ei intr-un sector silvic din Bavaria de Jos.

Femeile care cred ca pot trece prin viata fara venituri proprii isi creeaza prin aceasta baza existentei lor de sclave. O pregatire profesionala incompleta, pauzele lungi in activitatea profesionala, renuntarea la calificare, acestea sunt pietrele care formeaza mozaicul unei vieti dependente.

Am discutat aceasta problema cu zeci de femei, si ele au confirmat intotdeauna : Cine trebuie sa intrebe cand are nevoie sa cheltuiasca niste bani

ramane intotdeauna dator cu ceva. Pe acesta datorie nu se poate cladi un sentiment durabil al propriei valori, si probabil, nici o viata in doi armonioasa.

## **Femeia incovoaiata**

Femeile nu renunta doar la veniturile proprii si la independenta financiara, ci la timpul si la spatiul lor, acestea doua fiind adeseori legate intre ele. La acestea renunta chiar multe dintre femeile care nu dispun de venituri proprii. Aceasta renuntare devine vizibila pana si in limaj corporal. Va amintiti : In mod frecvent, femeile se fac mai mici, nu numai ca sa corespunda unui anumi ideal de frumusetate.

Azi o femeie are rareori o 'camera numai pentru ea'. Si prea putine au un loc al lor in propria locuinta. Unele au o camera pentru calcat sau cusut, cam la fel de mare ca o debara, si aceasta numai datorita faptului ca fac acolo niste lucruri in folosul familiei, fara ca celelalte incaperi, in care se locuieste, sa devina inconfortabile din cauza rufelor risipite peste tot etc. Femeile trebuie sa considere ca toata locuinta sau casa este a lor, ele trebuind sa asigure peste tot ordinea si curatenia. Ele sunt obligate sa se adapteze, in ceea ce priveste felul de a-si petrece timpul liber, dorintelor familiei. Prietenele o viziteaza la ora cand se ia cafeaua si dispar cand vine sotul. Carti pot fi citite pana cand deschide televizorul. Iar daca vrea sa aiba o convorbire telefonica mai lunga, ea trebuie sa vorbeasca din antreu.

Femeile isi organizeaza ziua in asa fel incat nimeni sa nu fie neglijat. Nu includ in program si propriile lor dorinte. Isi aloca timp pentru asta daca le mai ramane. Dar asa ceva nu se intampla aproape niciodata si daca seara sau la sfarsitul saptamanii au luat hotararea de a lasa balta macar treburile casnice, sunt prea epuizate cca sa mai intreprinda ceva care le-ar face placere.

Femeia incovoaiata spune : 'Ceea ce fac nu e deloc important, eu nu am nevoie pentru mine de un loc anume, nici de o odihna speciala. Eu nu am interesele mele, pentru care ar trebui sa nu fiu deranjata.'

Viata cotidiana a multor femei se supune acestui pricipiu. Ele renunta la loc si sunt repede gata sa-si cedeze locul sau sa se dea mai la o parte. Cand un barbat si o femeie se intalnesc pe trotuar, de obicei se da la o parte

femeia. Desi codul bunelor maniere sustine ca prioritatea trebuie acordata doamnelor, ea este acordata numai femeilor atragatoare si constiente de propria lor valoare, ceea ce face ca totul sa fie si mai rau.

- Nu va feriti de confruntari !
- Acordati-va un spatiu de miscare suficient !
- Cereti-va cu hotarare dreptul de a nu fi deranjata !

In viata profesionala, femeile dispun adeseori de incaperi evident mai mici si de birouri mai prost plasate. O femeie redactor-sef mi-a spus ca in biroul ei se afla ‘dulapul de bucatarie’, cu aparatul pentru cafea, chiuveta si galeata de gunoi. La fiecare cinci minute intra cineva, saluta, povesteste ceva, face cafea, arunca resturile de mancare sau isi spala repede un mar. De fiecare data ea trebuie sa se intrerupa din lucru. Protestele ei au fost ignorate, ea a fost considerata ostila si s-a spus ca vrea sa-si dea importanta. S-a mai zis ca se poarta ca si cum ar face o munca de inalta calificare, care cere o concentrare maxima. Ea nu a vrut sa para aroganta. Nimeni nu a luat-o in serios. Nu e de mirare, daca un nas usor strambat, o privire piezisa erau suficiente ca sa o reduca la tacere.

Azi, pe usa biroului ei e agatata o tablita pe care sta scris : ‘Nu va deranjati, va rog !’ pe care o respecta pana si sefii de secti, dupa ce ea a indraznit odata sa-si manifeste supararea provocata de proastele conditii in care luca.

La fel de usor cum renunta la spatiu, femeile renunta si la timp. ‘Eu nu am timp, aceasta notiune nu exista pentru mine’, spune Elisabeth mandra. Ea considera acest lucru drept o virtute, adica sa ai intotdeauna timp pentru altii. Ea nu ar lasa niciodata pe cineva sa astepte, daca ar putea sa-l primeasca.

Indiferent ce facea in acel moment (oricat de important ar fi fost pentru ea, se oprea, pur si simplu) sau ce voia celalalt de la ea, cei din jur aveau intotdeauna prioritate. Dar Elisabeth vrea sa devina si mai ( ? ) buna, pentru ca ea se supara adeseori din cauza ca nu avea rabdare. Simtea ‘furnicaturi’ cand unii ramaneau la ea prea mult. Apoi avea imediat sentimente de vinovatie pentru ca nu era destul de ‘amabila’.

Se considera ea insasi atat de neimportanta, incat se supune intotdeauna impereativelor legate de timp ale celorlalti. Cand copiii, in varsta de treisprezece si saispzezece ani, vor sa stea de vorba cu ea, isi intrerupe lectura si ii asculta. Cand bunicii vor sa vina, duminica, la cafea, ea renunta la plimbare cu prietenii si se ocupa de ei.

Daca prietenii raman prea tarziu seara, ea le zambeste cu amabilitate si isi reprima cascatul, pentru ca ei sa nu se simta dati afara.

A avea timp, acesta este un ‘privilegiu’ al celor fara putere. Cei puternici se zgarcesc cu resursa ‘timp’. Ei afirma ca nu au timp, si prin aceasta spun ca au lucruri mai importante de facut.

Saracii, somerii, cei lipsiti de puteri si femeile au intotdeauna timp. Am timp de daruit. **Timpul inseamna bani**, aceasta zicala e valabila numai pentru cei care au hotarat ca vor sa lucreze nederanjati si concentrati.

Timpul celor puternici este un bun de pret. Si, ca sa intri in contact cu ei, trebuie sa ti se fixeze un termen. Si nu oricui i se acorda timp : cu cat respectivul e mai puternic, cu atat mai putini oameni au acces la el. Sefii de sex feminin anuleaza aceasta regula. Ele cred adeseori ca usa lor trebuie sa fie intotdeauna deschisa. Considera ca acesta e noul stil, feminin, de a conduce. Usa deschisa, ca simbol al capacitatii de a se transpune in situatia altora si al unui stil de a conduce sensibil.

Ele au timp intotdeauna si pentru fiecare. Este o metoda de a te supune.

Noi, toate femeile subprivilegiate, nu dispunem cu adevarat de timpul nostru. Sotia se orienteaza dupa indicatiile de timp ale sotului ei. In fiecare zi frumoasa de vara, intre 16-16.30, mari grupuri de femei ies de la bazinele de inot, pentru a fi acasa inaintea sotului lor, a-i pregati masa si a-i deschide usa.

Chiar saptamana trecuta am asistat la o scena urata. Un sot vine acasa de la lucru si urla la fiica lui, aproape adulta, intreband unde e mama, doar stia ca el va veni acum acasa si vrea sa-si bea cafeaua. In fiecare dupa-amiaza mama a fost la datorie, dar acum intarziase, si urletele lui furioase zguduiau casa. Oare aici se atinsese cineva de structura puterii ? Feriti-va de inceputuri !

Scena de mai sus nu este o exceptie. In fiecare seara, in fiecare duminica, in fiecare concediu si in fiecare zi de sarbatoare, femeile si copiii sar sa-i duca sotului si tatalui pipa, unii o sterg, sub diferite pretexte, dar multi functioneaza bine : la urma urmei, el e acela care aduce banii in casa. Cine are bani are puterea. Un truism, dar o realitate.

Cine are putere poate sa dispuna cum vrea nu numai de propriul sau timp, ci si de al celorlalti. Asa este in viata personala, ci si de al celorlalti. Asa este in viata profesionala, asa este in cea profesionala.

Femeia are un statut social inferior barbatului, asa ca ea nu are dreptul sa-l lase sa astepte. La fel de putin cum un angajat il lasa sa astepte pe seful lui sau cum un pacient il lasa pe medic sa astepte. Daca sotia nu isi asteapta sotul, acesta presupune ca si-a pierdut ceva din valoare. In mod evident, ea are lucruri mai importante de facut – iata ce il ameninta, si el isi apara cu violenta terenul de timp.

Multi cunosc sentimentul pe care il ai cand astepti, inainte de un examen sau de un interviu prin care solicitati un loc de munca. Cu cat asteptarea devine mai lunga, cu atat se nelinisteste mai mult cel care asteapta, si cu atat scade mai mult sentimentul propriei sale valori. Daca timpul asteptarii depaseste un anumit prag individual de toleranta, respectivul se gaseste intr-o stare de dezolare, el nu se mai poate prezenta, pe el insusi si calitatile sale, intr-un mod adecvat.

Ideea ca femeile au timp e confirmata, din pacate, de comportamentul multora dintre ele. Femeile isi bareaza dreptul de a avea timp pentru ele, pentru propriile lor interese si dreptul la autodeterminare si, pana la urma, sunt hartuite si epuizate de atata munca, desi au admis ca altii sa puna stapanire pe timpul lor. Ele fac ceea ce li se spune. Si la urma se simt aruncate de colo-colo, lipsite de valoare, nepricepute si proaste.

Astfel stau lucrurile cu fetele rele. Acestea isi iau in fiecare zi un interval de timp in care fac ceva care le aduce satisfactii, care este important pentru ele sau, pur si simplu, le face bine. Indiferent ca sunt angajate profesional sau 'numai casnice', indiferent ca fac sport, ca se intind putin pentru a se odihni, ca citesc, ca isi permit cate o baie sau, pur si simplu, doar trosnesc din degete si vad castele in nori. Fac ceea ce e bine pentru ele, fara sentimente de vinovatie.

## **FETELE RELE AJUNG UNDE VOR si in cer... si pe Pamant !**

Fetele indraznete nu sunt un fenomen nou al epocii actuale.

Deja Florence Nightingale, fondatoarea primei scoli sanitare, s-a numarat, in felul ei, printre ele. Ea a refuzat sa-si asculte parintii, a refuzat o casatorie ‘plina de perspective’ si a acceptat sa se confrunte cu niste certuri violente si de lunga durata. Ce-i drept, a suferit din cauza durerii pe care i-a provocat-o astfel mamei sale, dar si-a impus punctul de vedere : ‘Daca te-ai nascut cu aripi, trebuie sa faci totul pentru a ti le folosi.’

Ii urmeaza multe exemple de femei curajoase, care au stiut sa lupte. De exemplu, Golda Meir, cu siguranta, una dintre cele mai importante politiciene.

Ea si-a cuprins vointa de a invinge in cuvintele : ‘Nimic in viata nu vine de la sine. Nu e suficient sa crezi in ceva, trebuie sa ai si forta de a invinge piedicile si de a lupta.’ Telul ei a fost biruinta, nu o pozitie. La oferta de a deveni prim-ministru loctiilor, a raspuns prin cuvintele devenite celebre : ‘Mai bine bunica din plin decat ministru pe jumătate.’

Si independenta feminina are o traditie. Coco Chanel vedea valoare banului, dar i-a dat un sens nou pentru femei : ‘Banii nu au insemnat niciodata prea mult pentru mine, dar a insemnat mult independenta (care poate fi obtinuta cu ajutorul lor).’ Si Coco Chanel a mai sustinut inca o virtute a fetelor rele, ea a cerut ca si femeile sa stea drept in situatiile conflictuale si in caz de esec : ‘Nu din succese inveti, ci din esecuri.’ Devizia ei : ‘E bine sa te ascunzi bine si sa mergi mai departe.’

Curajul feminin e rasplatit si azi de multe ori : Despre Sabine Christiansen se spune ca a insistat atat de mult, ca a afirmat, pur si simplu, ca ea e cea potrivita pentru acel loc de munca, pana cand l-a primit : ea nu avea, de fapt, profilul initial cerut de acel post, dar incapatanarea ei, puterea ei de convingere si constienta propriei valori au ajutat-o sa se ridice – doar competenta nu e suficienta.

Acestea snt stele de pe cerul figurilor proeminente. Dar si o femeie obisnuita, femeia de langa tine, arata intr-o masura din ce in ce mai mare ca site sa muste si ca vrea sa invinga. Printre persoanele care opteaza pentru independenta, numarul femeilor este tot mai mare. Creste procentul femeilor

angajate profesional, cel al mamelor care, dupa ce au nascut, se intorc relativ repede la viata lor profesioanala si sunt mai multe femei decat barbati care cer divortul.

Ce este comun acestor femei :

Ele incalca regulile.

Ele stabilesc regulile proprii.

Ele ridica pretentii neechivoce.

Ele spun in fata NU.

Ele nu lasa pe nimeni sa le faca nesigure.

Ele au o viziune a caii lor personale.

Ele gandesc generos, nu meschin.

Ele isi procura niste trairi ale succesului.

Ele nu vor sa placa neaparat.

Ele nu se tem de critica.

Ele nu se lasa reduce la tacere.

Ele accepta ideea : Daca nu risti, nu castigi.

Ele isi folosesc energia pentru scopurile LOR.

Ele sunt mandre de succesele lor.

Lor le place sa concureze.

Ele folosesc un limbaj direct si nu-si bat capul cu ceea ce ar putea face sau gandi altii.

Fetele rele au chef sa castige.

Fetele rele au chef sa invinga.

A vrea sa invingi este dorinta pozitiva puternica in care se cuprinde, in ultima instanta, lucrul la care femeile renunta adeseori.

Femeile au nevie de o mentalitate de invingator. Ele trebuie sa aiba vointa de a creste in lupta cu piedicile si de a-si face mai agera propria competenta infruntand obstacolele. Ele au sanse bune. Fiindca perseverenta si darzenia sunt virtuti feminine.

Femeile certarete, incomode ajung departe. Aceasta este o realitate, desi in sfera noastra culturala am invatat ca supararea si furia si vointa de a te impune sunt ceva negativ. Si in special femeile isi neaga sentimentele vehemente, pana cand nu le mai sesizeaza. Acest lucru culmineaza cu faptul ca 'fetele bune' ajung adeseori sa aiba o stare difuza de disconfort si sa devina usor bolnave. In schimb, fetele rele au invatat sa se certe la obiect. Ele accepta gandul ca nu exista relatii interumane fara sentimente agresive.

Fetele rele nu se tem de agresivitate, nici de a lor, nici de a altora.

Fetele rele isi folosesc agresivitatea drept sursa de energie. Chiar si atunci cand sunt separate pe ele insele. Solutiile *lor* nu sunt indoielile cu



privire la propria lor valoare sau autodistrugere, ci un curaj îndreptat spre interior și exterior.

Supararea și furia le activează în vederea faptei. Ele sunt dispuse să acționeze.

Ele sunt vigilențe și demască agresivitatea ascunsă drept ceea ce este. Tiranii bolii nu le pot influența. Ele nu pot fi șantajate. Nici 'inimă slabă' a tatălui lor, nici migrena partenerului lor nu le poate opri să-și spună părerea sau să-și exprime pretențiile. Ele au înțelegere față de alții și țin seama de ei, între anumite limite, mergând totuși în mod consecvent, pe drumul lor. Ele nu vor să-și salveze pe alții și nu consideră că misiunea vieții lor este aceea de a căuta barbati, sub coaja tare, sambure moale. Ele pretind să fie apreciate și respectate.

Ele se apără de 'suferinzi' care încearcă să-și impună interesele într-un mod subtil. Nu se lasă convinse să-și aducă aportul la boala lor, când se apără. Și nu se tem să se spună că nu au inimă.

Ele știu să se apere chiar de cei care vor să le 'ajute'. Ele știu că sub manta dorinței de a ajuta pândesc adeseori un agresor. Ele le blochează pașii ce duc la responsabilitatea proprie.

Ele nu se lasă induse în eroare de lacrimile, de sensibilitatea, de fragilitatea și slăbiciunea celor care se fac singuri neajutorati. Îi demască pe cei neajutorati, le dau de gol țaria care iese la lumină imediat ce sunt obligați să lupte, masiv și zgomotos, pentru statutul lor.

Fetele rele consideră uitarea, pretențiile înțelegeri gresite și tacticile menite să le oprească din drum agresiune directă, care vrea să le facă să se poticneasca. Ele se apără de această agresiune, în loc să manifeste o înțelegere neajutorată.

Acest lucru e valabil atât în viața profesională, cât și într-o relație. Ele nu admit să fie făcute nebune. Etalonul lor îl constituie convingerile și afectele lor. Dacă sentimentul lor le semnalizează un disconfort difuz, ele caută cauzele. Și nu încep să se îndoiască de ele însele, ci își îndreaptă privirea spre exterior. Ele nu se lasă chinuite de aceia care par draguți. Nu lasă ca grijile, durerile sau temerile lor să le fie scoase din cap de către aceia care vor să le convingă că știu mai bine decât ele. Și nu se lasă panicată de către cei care caută să le insuflă groaza, de îndată ce dau niște semne ezitante de independență. Dacă cineva le amenință cu catastrofa, imediat după ce ele și-au exprimat dorințele, sunt dispuse mai degrabă să suporte consecințele decât să devină umile.

Când au îndoieli, se despart de alții, dar niciodată de ele însele !