

Dr. Albert Ellis

cu o prefață de

Dr. Kristene A. Doyle

CUM SĂ VĂ CONTROLAȚI ANXIETATEA

Înainte ca aceasta să vă controleze

Traducere din limba engleză
de *Emanuela Jalbă-Șoimaru*



Redactare: Dana Irina Voicu

Tehnoredactare: Mariana Radu

Copertă: Luca Emil Cornel

Titlul original: **How to Control Your Anxiety Before It Controls You**

Copyright © 1998 Albert Ellis Institute

Foreword copyright © 2016 Albert Ellis Institute

All rights reserved.

© 2016, reeditare 2017. Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PUBLISHING

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: carte@meteorpress.ro

www.meteorpress.ro

ISBN 978-606-910-003-5

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ELLIS, ALBERT

Cum să vă controlați anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze /
dr. Albert Ellis ; pref.: dr. Kristene A. Doyle ; trad.: Emanuela Jalbă-Șoimaru.

- București : Meteor Publishing, 2016

ISBN 978-606-910-003-5

I. Doyle, Kristene A. (pref.)

II. Jalbă-Șoimaru, Emanuela (trad.)

159.942.52

Cuprins

Mulțumiri	5
Prefață de Dr. Kristene A. Doyle	7
1. De ce sunt convins că vă puteți controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze	9
2. Ce este anxietatea și cum vă controlează viața deseori	24
3. Din fericire, cea mai mare parte din anxietatea dumneavoastră este autoindusă și poate fi deconstruită	36
4. CONVINGERI IRAȚIONALE care vă determină să fiți anxios	48
5. DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAȚIONALE care provoacă anxietate	68
6. Folosirea unor afirmații despre sine pentru a face față situației rațional	87
7. Folosirea vizualizării și a modelării pozitive	94
8. Folosirea analizei costuri-beneficii pentru a vă controla anxietatea	98
9. Folosirea metodelor educative pentru a vă controla anxietatea	102
10. Folosirea metodelor de relaxare și de distragere cognitivă	106
11. Folosirea metodelor de reîncadrare a percepțiilor	109
12. Folosirea metodelor de rezolvare a problemelor pentru a vă controla anxietatea	112
13. Folosirea ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIȚIONATE (A.S.N.) ...	116
14. Folosirea ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A CELORLALȚI pentru a vă controla anxietatea	131
15. Folosirea imagisticii rațional-emotive	147

16. Exerciții de contracarare a rușinii pentru a vă controla anxietatea	153
17. Câteva metode puternice și spectaculoase de a vă controla anxietatea	166
18. Cum să vă formați cu fermitate propriile CONVINGERI RAȚIONALE și de autosustținere	180
19. Folosirea simțului umorului pentru a vă controla anxietatea	188
20. Folosirea expunerii și a desensibilizării comportamentale	199
21. Tolerarea și persistența unor situații generatoare de anxietate	212
22. Folosirea unor metode de întărire pentru a vă controla anxietatea	218
23. Folosirea pedepselor pentru a vă controla anxietatea	225
24. Folosirea metodei de a juca același rol pentru a vă controla anxietatea	229
25. Cum rămâne cu factorul biologic și cu folosirea medicamentelor?	234
26. O modalitate deosebit de eficientă pentru a vă controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră	239
27. 104 maxime raționale pentru a vă controla gândirea anxioasă	249
28. 62 de maxime raționale pentru a vă controla sentimentele anxioase și reacțiile fizice la anxietate	272
29. 65 de maxime raționale care mă ajută să acționez împotriva anxietății de disconfort și a temerilor mele iraționale	287
Bibliografie selectivă	298
Index	312
Despre autori	320

De ce sunt convins că vă puteți controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze

Până la vârsta de 19 ani am fost o persoană extrem de anxioasă. De fapt, cred că, în cazul meu, tendința de manifestare a anxietății a fost înăscută. Mama mea era o femeie fericită în general, dar care avea obiceiul de a se îngrijora cu privire la lucruri mărunte – cum ar fi banii, de pildă. În perioada copilăriei și a tinereții mele, aceștia nu i-au lipsit niciodată. La un moment dat, tatăl meu, care era un foarte abil agent comercial, acumulase la propriu un milion de dolari, ceea ce, pentru anii '20, era o sumă de bani apreciabilă. Doar că mama își făcea mereu griji în privința cheltuielilor și, ori de câte ori el îi lăsa unui chelner un bacșiș generos, ea obișnuia să-l sustragă în secret și să-l înlocuiască cu unul mult mai mic. Își economisea banii într-un cont separat, în care adunase la un moment dat mii de dolari, dar gândul că nu sunt suficienți nu-i dădea pace nici măcar o clipă.

După ce a pierdut primul milion de dolari pe piața de capital, tata s-a străduit să-l câștige pe al doilea și situația financiară a familiei a rămas una prosperă, dar mama continua să se îngrijească cu privire la bani – și la alte lucruri relativ nesemnificative –, și, în consecință, a făcut economii peste economii. Nu s-a înșelat cu totul în această privință pentru că, în 1929, tata a pierdut al doilea milion de dolari. Dar am

trecut cu bine prin Marea Depresiune deoarece eu, fratele și sora mea am început să lucrăm pentru a ne întreține familia. Cu toate acestea, mama a continuat să-și facă nenumărate griji până a murit, cu economii substanțiale, la vârsta de 93 de ani.

Ați putea spune că de la ea am învățat să mă îngrijorez, dar asta n-ar corespunde întru totul realității. Fratele meu, cu un an și șapte luni mai mic decât mine, a fost crescut în același mediu, dar era o persoană complet lipsită de griji. Își asuma riscurile și făcea tot felul de lucruri „periculoase”, fără a se preocupa vreodată în exces cu privire la eventualele consecințe. Dacă toate ieșeau cum trebuie, foarte bine; dacă se terminau prost însă, nu era deloc dat peste cap. Pur și simplu mergea mai departe, către următoarea experiență incitantă, indiferent că era vorba despre viața socială sau despre afaceri. De fapt, s-a descurcat chiar foarte bine, tocmai pentru că rar de tot se îngrijora în privința unui aspect oarecare.

Asta nu era valabil însă și în cazul meu! Îmi era teamă de tot felul de situații neprevăzute. Am fost un copil și un adolescent foarte timid, ascultător și nehotărât, și doar în cazuri excepționale mi-am asumat riscuri majore; dacă o făceam totuși, mă și îngrijoram nespus în privința lor. În mod special, dezvoltasem o adevărată spaimă, chiar o fobie, față de faptul de a vorbi în public. La școală, eram suficient de bine pregătit și talentat ca să mi se ceară destul de frecvent să țin un mic discurs, fie în cadrul unui eveniment organizat de clasa mea, fie la orele propriu-zise, când ar fi trebuit să răspund la întrebările profesorului, în condițiile în care acesta știa sigur că eram pregătit. Dar mă abțineam s-o fac, în cea mai mare parte a timpului; și mă eschivam, în mod special, de la prezentările publice.

Să vă dau un exemplu. Eram foarte bun la exercițiile de spus cuvintele pe litere, chiar cel mai bun din clasă, dar evitam să particip la concursurile de gen deoarece mă temeam că aș putea greși (ceea ce nu s-a întâmplat propriu-zis

niciodată), făcându-mă astfel de râs. Când eram forțat de profesor să iau parte la asemenea competiții, îi întreceam pe toți ceilalți colegi, ieșind câștigător; doar că eram extrem de anxios în timp ce făceam asta și nu reușeam să mă bucur deloc de concurs. Îmi plăcea doar să câștig. Și atât.

Un alt exemplu: din când în când, trebuia să învățăm pe de rost câte o poezie scurtă și s-o spunem a doua zi în fața clasei. Eram teribil de îngrijorat că mă voi bâlbâi și încurca în timpul recitării, deși aveam un adevărat dar al memorării. Gândul de a declama poeziile în public mă teroriza. Așa se face că, în dimineața zilei în care trebuia să spun poezia în fața clasei, mă prefăceam că mă doare capul îngrozitor și țineam termometrul lipit de calorifer ca să arăt că am febră. Și toate acestea, cu scopul de a o determina pe mama să mă învoiască de la școală în ziua respectivă. Adică, să recit prost și să le arăt tuturor, profesorului și celorlalți copii, cât sunt de fâstăcit? Niciodată!

Odată, când aveam vreo unsprezece ani, am câștigat o medalie la școala de duminică și a trebuit să urc pe scenă, în timpul adunării congregației, ca să mi se înmâneze distincția și să-i mulțumesc directorului școlii pentru această onoare. Am urcat, am primit medalia, i-am adresat mulțumirile cuvenite directorului dar, când m-am întors la locul meu, un prieten m-a întrebat: „De ce plângi?”. Eram atât de neliniștit la gândul de a mi se remarca prezența în public, încât ochii mi-au lăcrimat brusc, dându-le celorlalți impresia că plâng.

Manifestam, de asemenea, o formă extremă de anxietate socială când făceam cunoștință cu alți copii, când vorbeam cu persoane cu funcții de conducere și mai ales când mă aflam în prezența unor persoane feminine necunoscute. Eram foarte interesat de fete încă de la vârsta de cinci ani și jumătate, când m-am îndrăgostit nebunește de o dulceață de fetișcană din vecini. După ce ea a ieșit din viața mea, am continuat să mă îndrăgostesc la modul pasional, practic an de an, de fetele cele mai frumoase de la mine din clasă.

Da, eram îndrăgostit pasional: o formă autentică de atașament obsesiv-compulsiv. Dar, indiferent cât de mult le adoram și de cât de frecvent îmi doream să fiu foarte apropiat de fetele respective – ceea ce se întâmpla practic tot timpul, oră de oră –, nu am intrat niciodată în vorbă cu ele și nici nu le-am căutat compania. Mă țineam departe de acestea, cu timiditate, cu spaimă, tăceam chitic și mă uitam doar topit de adorație, evitând orice contact verbal. Îmi era o frică de moarte că, dacă mă voi apropia și voi încerca să fiu pe cât de prietenos posibil, ele îmi vor vedea greșelile, mă vor respinge și mă vor face să mă simt extrem de mic și de insignifiant. Imaginația mea nu mergea până într-acolo încât să mă văd prăbușindu-mă secerat la podea în cazul unei decepții, dar nici prea departe de asta nu eram!

Chiar și în adolescență, până pe la vârsta de 19 ani, nu m-am apropiat de niciuna dintre femeile de care mă simteam atras. Aproximativ două treimi din an mi le petreceam în grădina botanică din Bronx, un loc încântător din vecinătate, așezându-mă pe o bancă sau pe iarbă pentru a citi una dintre multele mele cărți, pentru a le admira pe femeile frumoase (de toate vârstele) și pentru a flirta cu ele. Doar că, în realitate, nu m-am apropiat sau nu m-am adresat vreodată niciuneia dintre ele. De obicei, căutam să stau pe o bancă de piatră de lângă Bronx River Parkway, iar o fată sau o femeie se așeza inevitabil pe una dintre băncile din jur, la circa trei metri în fața mea. Eu mă uitam imediat la ea (la vârsta aceea mă interesau absolut toate reprezentantele sexului frumos, cu sutele și miile) și uneori se uita și ea la mine. Continuam să-i arunc priviri furișe, flirtând evident cu ea în mod tăcut, iar de multe ori se întâmpla ca respectiva să răspundă privirilor mele. Unele dintre femeile acelea păreau chiar interesate de mine și cu siguranță că ar fi fost receptive dacă m-aș fi apropiat și aș fi început să vorbesc cu ele.

Dar nu eu! Eu dădeam mereu bir cu fugiții. Îmi confectionam un milion de scuze în sinea mea: era prea înaltă

sau prea scundă, prea bătrână sau prea tânără, prea deșteaptă sau prea proastă. Cum spuneam, aveam mereu la îndemână tot felul de scuze și de motivații raționale. Așa se face că n-am vorbit niciodată cu vreuna dintre ele, indiferent cât de interesată părea a fi de mine sau cât de potențial de receptivă. Apoi, când subiectul pasiunii mele se ridica în cele din urmă îndepărtându-se sau când eu trebuia să mă ridic și să plec, îmi blestemam prostia de a nu avea curajul să mă apropii, să-mi asum un risc, mă înfieram necruțător pentru că mă dădusem la fund și-mi promiteam să încerc – dar să încerc concret – să intru în contact cu următoarea potențială cucerire. Da, doar că asta nu s-a întâmplat niciodată.

CUM MI-AM DEPĂȘIT ANXIETATEA DE A VORBI ÎN PUBLIC

Ulterior, pe la vârsta de 19 ani, am hotărât să-mi depășesc anxietățile. Mai întâi am decis să-mi birui frica de-a vorbi în public. La momentul respectiv, eram implicat într-o organizație politică, o grupare liberală în cadrul căreia eu eram liderul aripii tinere. Era vorba doar despre o organizație de proporții reduse, iar membrii îmi erau, în mare parte, prieteni, așa că nu-mi dădea prea mare bătaie de cap faptul de a vorbi în fața a opt sau zece dintre ei în același timp. Nu consideram asta a fi o manifestare în public. Pe de altă parte însă, trebuia să țin discursuri în fața altor grupuri sau organizații, să le prezint propria noastră formațiune politică și să încerc să-i determin să ni se alăture. Îndeosebi în calitate de lider al facțiunii tinere, trebuia să fac propagandă pentru grupul meu. Eram însă atât de înspăimântat la gândul de a-mi asuma rolul respectiv, încât am refuzat multe invitații de acest gen – invitații care veneau de la secțiunea centrală a organizației, numită „Noua Americă”, care coordona aripa noastră, intitulată chiar „Tânără Americă”. Am dat bir cu fugiții, ca de obicei.

Continuau să se exercite presiuni asupra mea cu scopul de a mă determina să vorbesc în public pentru gruparea noastră, așa că am hotărât, în cele din urmă, să cedez și să încerc să-mi birui fobia de a ține discursuri. Citisem anterior multă filozofie și psihologie și aveam de gând să scriu cândva o carte despre psihologia fericirii, care prezenta un interes major pentru mine (dată fiind anxietatea mea personală). Așadar, plecând de la însemnările din ziua respectivă (era în anul 1932), îmi formasem deja o idee despre cum îmi pot depăși anxietatea și fobiile. Citisem sfaturile unor mari filozofi – precum Confucius și Gautama Buddha – referitoare la modalitățile de a-ți stăpâni anxietatea. Reținusem în mod special afirmațiile emise în acest sens de unii filozofi greci și romani – cum ar fi Epicur, Epictet și Marc Aureliu. Întrucât filozofia constituia marele meu hobby la momentul respectiv (începând de la vârsta de 16 ani), știam deja care erau opiniile despre controlarea anxietății ale multora dintre filozofii moderni, ca să-i menționez doar pe Thoreau, Emerson și Bertrand Russell, printre alții. Și, nu în ultimul rând, îi parcursesem deja pe majoritatea psihologilor de factură modernă, precum Freud, Jung și Adler, interesați de asemenea de formele de tratament ale anxietății. Așa se face că eram cât se poate de pregătit din punct de vedere filozofic și psihologic.

Îl citisem însă și pe faimosul comportamentist John B. Watson, cu studiile sale despre experimentele timpurii destinate să-i vindece pe copii de spaimile și neliniștile lor complexe. Watson și asistenții lui au colaborat cu copii de șapte sau opt ani cărora le era foarte frică de animale (cum ar fi un șoarece sau un iepure) pe care i-au confruntat cu obiectul fricii, mai întâi de la distanță, ulterior mai de aproape. Între timp, Watson vorbea cu copiii încercând să le distragă atenția, apoi a adus animalele din ce în ce mai aproape de ei. Și ce credeți?! După aproximativ 20 de minute de contact direct, copiii și-au învins teama și au înce-

put chiar să mângâie animalele. Această procedură de eliminare a condiționării, care este numită experimental desensibilizare, a dat roade și, în cadrul uneia sau al mai multor ședințe, copiii au fost antrenați să se elibereze de formele extreme de anxietate și fobie.

Ei bine, mi-am spus, dacă funcționează la copii, nu văd de ce n-ar funcționa și la mine. Mi-am propus să încerc și eu metoda respectivă.

Așadar, practic pentru prima dată în viața mea, în loc să evit angajamentele de a vorbi în public, am făcut exact contrariul. În fiecare săptămână, elaboram cel puțin un discurs pe care trebuia să-l susțin public în cadrul organizației mele, „Tânăra Americă”, și m-am asigurat că, indiferent ce s-ar întâmpla, eu o să fiu nevoit să țin discursul respectiv. Eram încă la fel de speriat ca întotdeauna; în plus, faptul de a-mi concepe primele discursuri mi-a transmis o stare considerabilă de disconfort. Dar știam, totodată, din lecturi și din propriile mele observații asupra diverselor stări de lucruri, că n-o să mor din cauza disconfortului respectiv. M-am gândit și că situațiile cele mai rele de care mă temeam că ar putea surveni – inclusiv scena în care audiența izbucnește în râs și mă huiduiește – sunt aproape imposibile în realitate. Cel mult, voi susține un discurs slab, care nu va avea suficientă forță de convingere pentru a transmite mesajul că „Tânăra Americă” este cea mai semnificativă grupare politică începând din perioada în care Statele Unite s-au revoltat împotriva Angliei și că, în cel mai rău caz, voi câștiga prea puțini adepți noi pentru grupare. Desigur, asta ar fi cât se poate de neplăcut, dar n-o să se termine lumea aici.

Cu alte cuvinte, am recurs la o combinație de strategii: de a vorbi cu mine însumi rațional (exercițiu pe care l-am deprins citindu-i pe filozofi), de a mă expune la ceea ce mi se părea a fi absolut înspăimântător de făcut (fapt care îmi producea cel mai mare disconfort) și de a mă forța să vorbesc în public săptămânal, în următoarele două luni și jumătate.

Ei bine, a dat rezultate! Inițial, am resimțit un disconfort teribil, apoi acesta s-a mai diminuat, pentru ca în prezent – surpriză! – să ajung să mă simt destul de bine făcând asta. Palpitațiile, transpirația și bâlbâielile s-au redus mai mult, tot mai mult, din ce în ce mai mult. Am învățat să mă concentrez deliberat mai degrabă asupra conținutului mesajelor mele – cât de importantă era gruparea politică „Tânăra Americă” – decât asupra felului în care mă simțeam și asupra anxietății pe care mi-o procura faptul de a vorbi în fața altora. Spre marea mea surprindere, am descoperit, de asemenea, că puteam fi un vorbitor cât se poate de fluent, ajungând să resimt față de eventualitatea unui discurs o jenă comparabilă cu cea pe care mi-o producea dialogul cu o singură persoană sau cu un grup de prieteni. De fapt, nu am fost niciodată un vorbitor ineficient ci, din cauza anxietății, eram doar teribil de înspăimântat de perspectiva discursului *public*. Coardele mele vocale și capacitatea de a emite enunțuri pline de miez fuseseră întotdeauna în regulă, iar acum, datorită unei practici tot mai susținute, acestea s-au îmbunătățit simțitor.

Experiența respectivă, de a mă forța pe mine însumi – da, de a mă forța! – să vorbesc în public, începând din etapa în care îmi venea greu s-o fac, până când m-am simțit confortabil și a început să-mi facă plăcere, a lăsat o impresie profundă asupra propriei mele persoane. Aceasta a constituit, totodată, unul dintre motivele fundamentale pentru care, nouă ani mai târziu, am ajuns să lucrez ca psihoterapeut. În perioada în care țineam primele discursuri nu eram deloc interesat de aspectul devenirii mele ulterioare în domeniu, ci eram obsedat de perspectiva de a ajunge scriitor, eventual unul care să abordeze subiectul fericirii omenești. Probabil că eram blocat pe ideea de a mă face scriitor tocmai pentru că mă puteam dedica acestui obiectiv fără a fi nevoit să vorbesc în public. În orice caz, nu mă interesa atunci perspectiva de a lucra ca psihoterapeut, ci aceea de a mă simți mai puțin anxios și ceva mai fericit ca individ în sine.

Și, într-o succesiune strânsă a evenimentelor, exact asta am realizat. M-am eliberat complet de spaima de a ține discursuri în fața unui auditoriu, până când fobia respectivă m-a părăsit total. Văzând că am reușit să-mi înving neliniștile în această privință, am devenit, de asemenea, ceva mai puțin anxios în general.

Ca adolescent, întotdeauna a trebuit să am în vedere scopul de a realiza ceva, de a avea succes – la școală, la sport, în ceea ce privește înfățișarea fizică și în alte direcții importante. M-am străduit din greu să mă perfecționez și mi-a ieșit destul de bine. Îndeosebi, am studiat asiduu, mi-am făcut temele și am menținut ștacheta ridicată la școală. Desigur, toate acestea îmi procurau o anxietate considerabilă, deoarece trebuia să dovedesc că sunt un individ destul de valoros și exista mereu posibilitatea de a da greș. Dar așa ceva este inadmisibil!

Ulterior, dacă am văzut că pot resimți disconfort în public și că uneori țin niște discursuri suficient de neconvingătoare doar pentru că nu m-am străduit suficient în acest sens, am ajuns să fiu mult mai puțin anxios în ceea ce privește succesul. Este ceva ce încă îmi *doresc*, dar de care nu mai am absolută *nevoie*.

CUM MI-AM DEPĂȘIT ANXIETATEA SOCIALĂ

Pentru a mă pune totuși la încercare, am decis să inițiez cel de-al doilea mare experiment al vieții mele: să caut să mă eliberez de anxietatea socială, îndeosebi de frica de a fi respins de femeile care mă interesau în mod deosebit. Neliniștea cu pricina îmi otrăvise toată viața și era mult mai importantă decât teama de a vorbi în public. Nu uitați, vă rog, că intenționeam să devin scriitor, faptul de a vorbi în public neavând mare importanță pentru mine. Dar, dacă ar fi fost să dau curs interesului meu viu pentru femei – ceea ce și voiam să fac în continuare –, incapacitatea de a mă apropia

de cele care îmi plăceau și de a mă adresa lor urma să fie, cu siguranță, mult prea restrictivă! Activitatea mea sentimentală se reducea, practic, la a-mi aranja întâlniri cu fetele prin intermediul prietenilor și rudelor și eram la fel de incapabil ca întotdeauna să le invit în oraș de unul singur. Ce pacoste!

Ținând cont, așadar, de succesul referitor la faptul de a vorbi în public, am hotărât să folosesc aceleași proceduri și în ceea ce privește anxietatea socială. În luna august de dinaintea anului de absolvire a studiilor universitare mi-am trasat sarcina foarte inspirată de a mă duce zilnic în grădina botanică din Bronx. Trebuia să intru în vorbă cu femeii necunoscute, indiferent cât de greu mi-ar fi venit să fac acest lucru. Îmi propusesem să mă plimb prin parc până vedeam o femeie atrăgătoare stând pe o bancă, urmând să mă așez imediat lângă ea. Desigur, nu chiar în poala ei, dar foarte aproape de ea, pe aceeași bancă pe care se așezase (nu pe cea de alături). Apoi, după ce voi fi făcut gestul acesta – care mă înspăimânta, deoarece îmi era teamă că ea mă va respinge și se va ridica să plece – îmi voi asuma cea mai periculoasă inițiativă pe care o evitasem întotdeauna: îmi voi îngădui doar un minut, nu mai mult de un minut nenorocit, pentru a intra în vorbă cu ea. Iar dacă e să mor, o să mor, și cu asta basta! Voi vorbi cu femeia respectivă în mai puțin de un minut, indiferent cât disconfort mi-ar provoca acest lucru și oricât ar părea ea de refractară. Iată sarcina extrem de inspirată pe care mi-o trasasem singur ca temă pentru vacanță. De ce era așa de inspirată? Deoarece, dacă intram imediat în vorbă, în loc să aștept și să tot aștept să-mi fac curaj, știam că voi fi mai puțin anxios, că voi depăși repede momentul și că-mi voi spori șansele de a înfiripa o relație cu femeia vizată.

Am făcut exact ceea ce-mi propusesem. Indiferent cât de neliniștit mă simțeam, ori de câte ori vedeam o femeie stând singură pe o bancă în parc, mă așezam imediat – fără să șovăi nicio clipă – pe aceeași bancă, lângă ea. Nu-mi mai confectionam scuze pornind de la felul în care arată, de la cât de

bătrână pare, dacă e scundă sau înaltă și așa mai departe. Fără niciun fel de scuze! Mă forțam, pur și simplu, în ciuda disconfortului semnificativ resimțit, să mă așez lângă ea, chiar dacă multe dintre femeile lângă care am luat loc nepoftit s-au ridicat și au plecat imediat. Acestea fiind spuse, cred că m-am apropiat de vreo sută treizeci de femei, așezându-mă lângă ele în luna aceea de august. Vreo treizeci, sau chiar o treime din ele, s-au ridicat și s-au făcut repezător nevăzute. Foarte descurajant! Dar au existat totuși încă vreo sută care au rămas, ceea ce a fost destul de bine pentru scopul stabilit!

Fără să mă las speriat de situație, am vorbit cu aceste femei exact așa cum îmi propusesem s-o fac. Am discutat despre flori, copaci, vreme, păsări, albine, cartea sau ziarul pe care-l citeau, practic despre orice, doar pentru a face conversație. Nimic ieșit din comun sau foarte inteligent. Nimic personal. Niciun fel de observații legate de felul cum arată sau despre orice altceva care le-ar putea stânjeni, determinându-le să se răsucescă pe călcâie și să plece. O mulțime de afirmații cât se poate de comune.

Cele vreo sută de femei chiar au intrat în dialog cu mine, unele mai lapidar, altele mai pe îndelete, timp de o oră și mai bine. În curând, le-am antrenat pe multe dintre ele în conversații foarte animate. Când păreau dispuse să abordeze unele subiecte, le-am întrebat despre slujba lor, despre familie, condiții de trai, hobby-uri, preocupări și așa mai departe, conversații de rutină, la fel cum aș fi susținut și dacă am fi făcut cunoștință respectând toate convențiile sociale.

În ceea ce privește scopul principal al inițiativei de a intra în vorbă cu ele – să le propun o întâlnire, să ne vedem în mod frecvent, să ajung în patul lor și, probabil, să mă căsătoresc cu vreuna dintre ele – nu mi se contura nimic special în minte. Absolut nimic! Pentru că, din cele o sută de femei cu care am vorbit, am putut să stabilesc doar o singură întâlnire, la care femeia în cauză nici măcar n-a venit! Respectiva a vorbit vreo două ore cu mine, m-a sărutat la