



fii
CURAJOASĂ!

MITURI ALE FEMINITĂȚII
ȘI PUTEREA DE A LE REINVENTA

CHLOE
BROTHERIDGE

TRADUCERE
VIFOR ROTAR

PARTEA ÎNTÂI

CUM SĂ ÎNCEPI SCHIMBAREA



FII CURAJOASĂ!

MITURI ALE FEMINITĂȚII ȘI PUTEREA DE A LE REINVENTA

De ce am scris această carte pentru femei

În ciuda enormelor progrese făcute în atingerea egalității cu bărbații, știm toate că încă mai e cale lungă până acolo. Am crescut văzându-le pe mamele și pe bunicile noastre trudind aproape singure la gătit, curățat și creșterea copiilor. Am fost educate să fim grijulii și obläduitoare și ni s-a dat să ne jucăm cu păpuși și figurine din Casa din pădure (deși se poate să fi primit și jocuri Lego).

Societatea are așteptări diferite pentru fete și băieți. Știu că generalizez, dar suntem mult mai predispuse cocoloșelilor și avertismentelor de a ne ține departe de pericole. Apropo, nu vreau cu niciun chip să minimalizez luptele pe care le dau bărbații, dar experiența feminină are calități distincte. Multe dintre noi am fost crescute în credința că este important să-i facem fericiți pe ceilalți și să părem „desăvârșite”; un studiu din 2016 realizat de Girl Guiding a constatat că un sfert dintre fete au spus că resimt presiunea de a fi perfecte. O treime a spus că ceilalți le-au făcut să se simtă ca și cum felul în care arată este cel mai important lucru în ceea ce le privește.¹ Femeile sunt de două ori mai predispuse să sufere de anxietate decât bărbații, potrivit Fundației de Sănătate Mintală.²

Am fost învățate să nu ne lăudăm, să fim modeste în orice moment. Câte dintre noi nu am auzit „nu te da în spectacol” când eram mai tinere? Cui îi este încă greu să accepte un compliment, de teamă să nu fie etichetată drept îngâmfată?

Condiționarea noastră își are originea în urmă cu multe generații; părinții le transmit copiilor temerile, îndoielile și credințele lor înguste. Abia în urmă cu o sută de ani – trei generații – femeile au obținut dreptul la vot.

Când s-a născut străbunica mea, se obișnuia ca femeile să renunțe la educație sau la carieră. Chiar dacă lucrau, accentul se punea pe treburile casnice și creșterea copiilor.

În majoritatea gospodăriilor, tot femeile își găsesc timp după serviciu pentru a-și crește odraslele (și mai târziu, să aibă grijă de părinții în vârstă) – deși tot mai mulți bărbați fac acest lucru. Și, în timp ce vremurile se schimbă, credințele în societate continuă să treneze în subconștientul nostru colectiv, oricât au încercat părinții să vă crească în spiritul egalității, așa cum și voi încercați să vă creșteți copiii. Aceste credințe includ îndoieli și așteptări precum:

- ⊙ Femeile nu trebuie să se enerveze. Trebuie să fie agreabile, politicoase și să se poarte frumos.
- ⊙ Dacă o femeie este încrezătoare, își dă aere de șefă sau este arogantă.
- ⊙ Curățenia este munca femeilor. O analiză guvernamentală a arătat că femeile prestează 60% mai multă muncă neplătită (de exemplu, gospodărie, gătit și îngrijirea copiilor) decât partenerii lor.³
- ⊙ Femeile trebuie să fie, prin definiție, îngrijitoarele copiilor și rudelor în vârstă.

- ⊙ Femeile trebuie să-i facă pe ceilalți fericiți și să îi pună pe toți înaintea lor.
- ⊙ Femeile trebuie să arate bine în orice moment, să cheltuiască ani din viață, o căruță de bani și tone de energie pe aspectul lor.
- ⊙ Femeile care au grijă de ele sau spun „nu” sunt egoiste.
- ⊙ Femeile trebuie să fie cât mai subțiri și să nu ocupe prea mult spațiu.
- ⊙ Dacă o femeie are dorințe sexuale, este o stricăță.
- ⊙ Când o femeie își apără drepturile, este o cățea.

Poate că nu v-ați gândit niciodată că încrederea voastră de sine ar fi mai mare dacă ați fi bărbați. Dar se pare că așa stau lucrurile. De pildă, bărbații au tendința de a-și supraestima IQ-ul, dar femeile sunt mai susceptibile să și-l subestimeze pe al lor.⁴ Iar un bărbat va aplica pentru un loc de muncă dacă crede că îndeplinește 60% din cerințe, în timp ce o femeie va face acest lucru doar atunci când este sigură că corespunde în proporție de 100%, potrivit unui studiu realizat de Hewlett Packard.⁵

Viața m-a învățat – și am remarcat asta atât le mine, cât și la clientele mele, că nu avem încredere în opiniile noastre și ne temem de eșec sau critici, așa că suntem precaute sau nu încercăm deloc. Ne este frică să vorbim pentru a nu spune ceva „greșit” sau a nu răni sentimentele celorlalți.

Suntem mai puțin dispuse să ne asumăm riscuri și mult mai înclinate să punem criticile la inimă. De-a lungul vieții, femeile au, în medie, o încredere de sine mult mai scăzută decât bărbații.⁶ Toate acestea pot însemna că încrederea noastră – laolaltă cu perspectivele noastre de carieră – încasează o lovitură dură.

După nașterea copiilor, se întâmplă adesea ca o femeie să se întoarcă să lucreze cu jumătate de normă sau la o slujbă mai modestă, ceea ce înseamnă că a trebuit să-și reducă și ambițiile de carieră. Din păcate, fetele bune termină ultimele. La serviciu, să nu fii încrezătoare în ceea ce poți, posibil să însemne că nu-ți negociezi, nu-ți provoci și nu-ți prețuiești valoarea. Iar femeile care nu revin la muncă după nașterea copiilor riscă să-și piardă identitatea, să nutrească resentimente și să sfârșească prin a se surmena, pentru că nevoile lor nu sunt satisfăcute.

Normele culturale nu pot fi negate, iar structura societății poate zdrobi încrederea unei femei. Dar, la nivel individual, poți decide să te eliberezi. Iar dacă fiecare dintre noi începe să se schimbe, vom schimba lucrurile și la nivel colectiv.

CĂDEREA ÎN CAPCANA FRUMUȘEI

Când eram mică, visam să am o rochie de prințesă Disney. La vârsta de unsprezece ani, am economisit săptămâni întregi să cumpăr un ser de păr excesiv de scump pentru a-mi rezolva „problema” (de fapt, nu era niciuna) părului meu rebel după ce citisem despre asta într-o revistă. Mă hidratam de la vârsta de nouă ani și săream peste mese pentru a încerca să am un stomac plat la paisprezece ani. Tot ce-mi doream era o siluetă slăbănoagă precum a Marisei de la The O.C. Când abia împlinisem douăzeci de ani eram sigură că singura șansă ca un băiat să-și arunce vreodată ochii asupra mea era să am bucele șic și abdomenul ucigător ale unui manechin de la Victoria's Secret.

Ați vrut vreodată să arătați diferit de felul în care arătați în oglindă – poate părul mai drept, coapsele mai subțiri,

nasul mai mic? Eu da, tot timpul. Privind în urmă, este ca și cum aș fi digerat orice ideal de atractivitate feminină pe care l-am întâlnit în cale. La prima vedere, această obsesie pentru aspectul fizic poate părea superficială, dar adevărul este că modul în care ne simțim în relația cu corpul și aspectul nostru are consecințe enorme pentru capacitatea noastră de a fi autoritare și încrezătoare în toate domeniile vieții noastre. Preocuparea pentru imaginea corporală are impact asupra sănătății mintale în toți anii importanți ai adolescenței. Potrivit raportului Frumusețe și Încredere al Dove Global, doar 20% dintre femeile din Marea Britanie sunt mulțumite de aspectul lor, cel mai scăzut nivel de încredere corporală din lume. O slabă încredere corporală are impact asupra felului în care fetele vor fi încrezătoare în opiniile lor și se vor ține de deciziile pe care le iau.⁷

Ca femeie, faptul de a *crede* că ești „grasă” are un impact pronunțat asupra simptomelor depresive (indiferent de greutatea ta reală).⁸ Femeile își fac griji pentru felul în care arată mai mult decât bărbații (nu înseamnă că bărbații nu au și ei propriile probleme legate de corp). Bărbații tind să creadă că sunt mai slabi decât greutatea lor reală, în timp ce femeile tind să creadă că sunt mai grase.⁹

Imaginea corporală se hrănește cu respect de sine, ceea ce, la rândul său, afectează realizările profesionale și puterea de câștig. S-a constatat că problemele legate de alimentație și de imaginea corporală au un impact negativ asupra realizărilor profesionale.¹⁰ O stimă corporală redusă poate determina cât de atractivă vă simțiți, afectând în acest fel atât calitatea vieții sexuale, cât și relațiile voastre pe termen lung.¹¹

Adevărul este că, la fiecare vârstă și etapă, am fost confruntate cu un ideal de perfecțiune care este imposibil de atins. În pregătirea mea ca hipnoterapeut am aflat că,

atunci când ne instalăm în fața televizorului, intrăm într-o stare de transă în care suntem mai deschise la sugestiile și mesajele pe care le vedem și le auzim pe ecran. Este o formă de hipnoză; agenții de publicitate exploatează acest lucru pentru a te convinge că produsele lor sunt răspunsul la toate problemele tale. Dintr-odată, mâncatul de cereale de mic dejun de doi bani la fiecare masă pentru a te înfometa ca să încapi în niște în blugi mai strâmți și să crezi cu disperare că rebelii tăi cârlionți au nevoie să fie îndreptați de o unsoare inaccesibil de scumpă pare total rezonabil!

Suntem ceea ce mâncăm – și o mare parte din produsele mediatice pe care le consumăm sunt porcării. Am crescut pe o dietă din *Gossip Girl*, *Britain's Next Top Model* and *Beach Body SOS* care ne-a otrăvit încrederea. Nu coapsele tale sunt problema, cultura este. Raportul Dove a descoperit, de asemenea, că peste jumătate din fetele din Marea Britanie au evitat să facă o activitate precum aceea de a lua masa în oraș, de a participa la o dezbatere sau de a face sport din cauza grijilor legate de aspectul lor.

Cât de uimitoare și mult mai puternice am fi noi ca femei dacă problemele legate de imaginea corpului nu ne-ar împiedica?

Trăind în această societate, cu așteptările și presiunile sale nerealiste, depinde de tine să acționezi curajos și să îți recapeți încrederea.

CÂT DE MULT ÎȚI INFLUENȚEAZĂ COPILĂRIA ÎNCREDEREA

Viața îți este modelată de credințe. O credință este, pur și simplu, un gând pe care l-ai acceptat ca fiind adevărat.

Toți am acceptat convingeri prin diferite experiențe, printre care normele culturale despre care tocmai am discutat. Dar cele mai toxice credințe care ne înfrânează își trag rădăcinile din evenimente de viață despre care, de multe ori, nu vorbim îndeajuns: traumele.

Sapă adânc pe urmele anxietății, depresiei și încrederii de sine și vei găsi adesea trauma la rădăcină. Nu vă lăsați, rogu-vă, induse în eroare de cuvântul cu „t”. Nu trebuie să fi avut parte de evenimente negative îngrozitoare pentru a suferi efectele traumei. De fapt, există două tipuri de traume, Traume cu majusculă și traume cu literă mică. Trauma cu majusculă include ceea ce ai numi, în mod normal, o traumă: evenimente grave, cum ar fi implicarea în dezastre naturale, războaie, incidente teroriste, accidente și faptul de a fi victima unei agresiuni sexuale sau a oricărei infracțiuni.

O Traumă cu „T” mare, care este, din păcate, foarte frecventă și care poate avea un impact serios asupra încrederii în viața ulterioară, este agresiunea sexuală. Abuzul sexual în copilărie este o problemă reală; 11% dintre femei au suferit acest lucru, potrivit Oficiului pentru Statistică Națională, iar acesta poate avea consecințe de amploare mai târziu în viață.¹² Studiul criminalității pentru Anglia și Țara Galilor (CSEW) a arătat că o proporție șocantă de una din 5 femei și 1 din 25 de bărbați au suferit un tip de agresiune sexuală la vârste adulte.¹³ Și se estimează că 3,1% dintre femei au suferit un atac sexual doar în ultimul an.¹⁴

Există, apoi, traumele cu literă mică. Acestea sunt experiențe prin care multe, de fapt, probabil, cele mai multe dintre noi vor trece. În cazul vostru, este posibil să fi fost terorizate la școală sau ca părinții voștri să se fi despărțit, să fi fost criticate excesiv pentru rezultatele la

examine de către tați sau să vă fi confruntat cu respingerea grupului de prietene.

Chestia cu trauma este că poate să rămână agățată de tine. Mai multe traume mici se coagulează pentru a crea convingeri negative despre noi înșine și despre lume. Iar acele credințe au impact asupra modului în care gândim, simțim și ne comportăm. Dacă v-ați simțit blocate, neputincioase sau nevrednice, explicația ar putea fi trauma. Vestea bună este că lucrurile nu trebuie să rămână așa.

Pe parcursul acestei cărți, și mai ales în următoarele capitole, veți găsi instrumente și strategii pentru a vindeca trecutul și a vă recăpăta încrederea pierdută.

REZUMAT

- ★ Există presiuni și provocări specifice pe care noi, ca femei, trebuie să le învingem – legate de aspectul nostru și de rolurile tradiționale cerute unei femei – dar este posibil!
- ★ Trauma poate fi vindecată, chiar dacă este legată de ceva ce s-a întâmplat cu mult timp în urmă.

Este timpul pentru o schimbare

Pentru început, vă voi spune ceva ce v-ar putea surprinde: încrederea este supraevaluată. Ceea ce contează cu adevărat este să sapi mai adânc decât stratul de încredere. Deoarece redescoperirea curajului va crea temelia pentru adevărata încredere, genul care merge dincolo de mimarea ei, până când ajungi s-o dobândești.

Dacă încrederea înseamnă să ai credință în tine, vitejia sau curajul înseamnă capacitatea de a face ceva care te sperie. A fi curajoasă înseamnă a avea voința de a încerca, de a face tot posibilul și de a pune lucrurile în mișcare. Înseamnă a acționa chiar și atunci când te simți înfri-coșată sau inconfortabil.

Mulți oameni care par să se fi născut cu încredere în ei și par să treacă ușor prin fiecare provocare, încă se luptă pe dinăuntru cu îndoiala de sine. Ceea ce arată impresionant sau ușor pe dinafară poate avea o altă poveste la interior.

În acest volum vom analiza în profunzime motivele pentru care te-ai înfrânat, cu o mulțime de povești inspirate de la femei reale ca tine, care și-au depășit

temerile de a-și dezvolta încrederea. Fără îndoială, te-ai uitat la femeile de succes cărora pare să le vină totul la îndemână și te-ai gândit: „Este atât de ușor pentru ele”. Dar vedem doar exteriorul încrezător, nu ceea ce se întâmplă în interior. Adele era cunoscută pentru faptul că avea vărsături violente înaintea spectacolelor ei care te dau pe spate. În ciuda faptului că a dat impresia că este atât de sigură pe parcursul TED Talk din 2011, guru-ul motivațional Mel Robbins a mărturisit că a fost în pragul unui atac de panică de-a lungul acelei întregi perioade. Comunicatorul de succes și antrenorul de afaceri Uber la nivel mondial Marie Forleo a mărturisit că este neliniștită înaintea fiecărei apariții pe scenă, oricât de puțin numeros ar fi publicul. Până și superstarul Rihanna a avut nevoie, se pare, de inițiere în a-și câștiga încrederea.

Încrederea poate fi ca un miraj: arată atrăgător de la distanță dar, la o privire mai atentă, este doar o iluzie, pur și simplu un mod de a te comporta. Ceea ce se petrece de fapt înlăuntrul celor care ajung acolo unde sunt este vitejie curată.

A fi curajoasă nu înseamnă să trăiești absența fricii. Mai degrabă, înseamnă să te ții tare în fața fricii sau a provocărilor, în ciuda a ceea ce simți de fapt. Îndată ce înveți că îți poți gestiona ieșirile în afara zonei tale de confort, adevărata încredere începe să iasă la iveală. Încrederea vine din experiență.

Asta înseamnă că vei descoperi amploarea abilităților tale doar atunci când vei da peste ceva înfricoșător, greu sau incomod. Nu este vorba de a fi bună la acel lucru, de a-l face perfect sau de a primi aprobarea celorlalți. Este vorba să încerci și să știi că, indiferent dacă vei cădea sau vei da greș ori te vei face de râs, vei fi BINE. De