

Nancy Colier

VINDECAREA  
EPUIZĂRII  
EMOȚIONALE  
A FEMEII

DE CE TE SIMȚI SECĂTUITĂ ȘI CUM SĂ OBȚII  
CEEA CE AI NEVOIE

Traducere din limba engleză de  
Elena Málnai

TREI

# Cuprins

Introducere: Cine are grijă de tine?	9
1. Unde ne-am dus? Colivia nevoii de a plăcea	19
2. Un model cultural: femeii i se impune cum să nu fie	31
3. Familia: cum înveți să ai (și să nu ai) nevoi	53
4. Credințe-nucleu	73
5. „Soluția“ îngrijirii personale	94
6. Îngrijirea personală ca o poartă de intrare către nevoile noastre mai profunde	109
7. O relație de îngrijire cu întreaga ta ființă	121
8. Revendicarea propriului tău sine	134
9. Rostirea propriului tău adevăr	147
10. Scrie-ți propria ta poveste	160
11. Întreagă, din nou: cum e să stai pe propriile tale picioare	168
12. Mulțumiri	175

## INTRODUCERE

# Cine are grijă de tine?

„Cine are grijă de tine?“ Această singură întrebare face să plângă mai multe femei decât oricare altă întrebare pe care aş pune-o. După lacrimi, răspunsul care vine de obicei este unul simplu: *nimeni*.

Ai simţit vreodată că nimeni nu are grijă de tine şi, poate şi mai important, că nici tu însăşi nu ai grijă de tine, nu într-un fel care să funcţioneze? Femeile descriu aceeaşi situaţie, indiferent din ce mediu social, economic, educaţional sau rasial ar proveni. „Mă simt de parcă aş avea un cordon ombilical ataşat de mine, dar al cărui flux curge într-o singură direcţie — spre exterior.“ Ne trăim viaţa ocupându-ne de nevoile tuturor, jucându-ne rolul de mama tuturor răniţilor, fiind *fete bune* şi străduindu-ne să fim şi mai bune, însă adesea cu preţul neglijării propriilor noastre nevoi.

Ai fost mereu prezentă în vieţile tuturor, ai anticipat şi ai îndeplinit nevoile celorlalţi, le-ai purtat poverile sufleteşti, ai dat totul din punct de vedere emoţional, fizic şi spiritual, ai mers până în pânzele albe dacă a fost nevoie, uitând de propriile tale nevoi şi îndepărtându-te de ceea ce e autentic şi esenţial în tine? Este viaţa ta orientată, mai presus de orice, către a fi plăcută, către un stil de a trăi, în esenţa lui, care face abstracţie de *tine* şi de ceea ce *tu* ai nevoie pentru a te putea exprima cu adevărat pe tine însăşi?

E posibil să ai nevoie de mult timp ca să-ţi dai seama că eşti epuizată emoţional şi, până să o faci, e posibil să fi dezvoltat deja o gramadă de strategii de adaptare sau de anesteziere emoţională, astfel încât să nu mai fii nevoită să simţi atâtea. Poate că ai acceptat, la

un anumit nivel, că nevoile tale nu vor fi îndeplinite și că *tu* nu vei ajunge să fii în vreun fel care să te satisfacă, și că probabil așa e viața.

Așadar, care sunt aceste nevoi neîmplinite? Ce nu primim noi și se transpune într-o epuizare cronică? Fiecare femeie are dorințele și dorurile ei, însă există unele nevoi care, atunci când nu sunt împlinite, dau naștere unei epuizări emoționale și unei deconectări de la propriul sine care reprezintă normalitatea pentru multe dintre noi.

În calitate de ființe umane, dincolo de gen sau identitate, împărtășim cu toții nevoia de a fi văzuți și cunoscuți. Și, mai precis, să fim văzuți și cunoscuți *nu* doar pentru ceea ce facem și oferim celorlalți, ci și pentru ceea ce *suntem* în esența noastră. Împărtășim o dorință de a trăi autentic, de a fi *adevărați*, astfel încât experiențele noastre exterioare să fie în acord cu cele interioare — să trăim o viață pe care să o simțim ca fiind *a noastră*, o viață care să conțină adevărul nostru personal.

În sfârșit, și poate că aceasta e trăsătura cea mai universală, cu toții tânjim să fim iubiți și acceptați — fără să fim criticați și judecați — ceea ce reprezintă esența însăși a sentimentului că cineva se îngrijește de noi. Tânjim după această conexiune, nu doar cu ceilalți, ci și cu noi înșine. Dacă aceste nevoi nu ne sunt împlinite sau nu ne sunt suficient împlinite, sfârșim prin a ne simți secătuiți. Pornind în această călătorie, rezervă-ți un moment și întreabă-te: Ce dorință ascunsă, nevoie, chemare, experiență sau burnout te-a adus *pe tine* la această carte? Ce foame nu-ți dă pace?

Uneori, epuizarea ta emoțională pare de neînălțurat și acută. Dar poate, de asemenea, să se prezinte ca o imagine de fundal, un sentiment dominant de insatisfacție și neîmplinire — un vid. Te-ai putea afla în dificultatea de a-ți găsi cuvintele pentru a-ți descrie epuizarea, chiar dacă o simți din plin.

Ceea ce este epuizarea fizică pentru corp este epuizarea emoțională pentru suflet și spirit. Aceasta se poate manifesta sub diverse forme: depresie, anxietate, frustrare, deznădejde, furie, oboseală, dependență, dureri de cap, dureri cronice și insomnie... oricare dintre ele și toate la un loc pot fi manifestări ale epuizării emoționale. Pentru a ne completa pe noi înșine și a ne reconecta cu vitalitatea noastră de bază, trebuie mai întâi să cunoaștem cauza epuizării noastre. Nu putem repara ceva până ce nu știm unde e defecțiunea — nu ne putem descoperi adevărata forță interioară până ce nu putem vedea ce-i stă în cale.

Această carte a luat naștere din curiozitatea și preocuparea mea personală. După nenumărate interviuri luate femeilor, după decenii de terapie cu clientele mele, am ajuns să mă întreb: De ce atât de multe femei spun despre ele însele că se simt secătuite emoțional? De ce atât de multe femei trăiesc cu fantoma a ceva ce obișnuiau să fie sau nu au fost niciodată, dar ar fi putut fi? De ce atât de multe femei se simt deconectate de ceea ce au cu adevărat nevoie, de ceea ce sunt cu adevărat, decuplate de la acest izvor cu apă vie? Și, mai important decât toate aceste *de ce*-uri, ce putem face noi în această privință, cum putem să ne redescoperim pe noi înșine și să reprimem flacăra focului nostru interior?

Narațiunea culturală zice așa: persoana noastră contează, nevoile noastre sunt valide și avem tot dreptul din lume să ne exprimăm adevărul propriu. La un nivel superficial, ideea de autenticitate este aplaudată în societatea noastră. *Fii îndrăzneată — fi autentică. Fii tu!* Suntem încurajate să ne bucurăm de unicitatea noastră, să dăm glas adevărilor noastre, să fim... noi. Asta e ceea ce se întâmplă la suprafață, însă, la un nivel mai profund, această filosofie de viață contrazice tot ceea ce am fost învățate mereu să fim.

În realitate, respingerea și discreditarea continuă a nevoilor femeilor de către societate, care le pune etichete negative și le ridiculizează atunci când și le exprimă deschis, dar le idealizează pe cele care par lipsite de nevoi și care se sacrifică, ne-a determinat să ne creăm o relație cu propriile noastre nevoi care, ca și cea care ne e oferită drept exemplu, este una critică și dezaprobatoare. Oprește-te o clipă și gândește-te la propria ta viață: gândește-te la felul în care adevărul tău a fost discreditat de ceilalți, și cum atât de multe dintre noi au contribuit la propria lor discreditare.

În ciuda progresului înregistrat în privința forței de muncă, a familiei și pe plan social, pe scena politică și în toate celelalte domenii, atât de multe femei încă au credința că ele nu ar trebui să aibă nevoi. Puține poate, pe ici pe colo, dar *nu* adevăratele nevoi pe care le avem de fapt, și nu acele nevoi care deranjează. Să ai nevoi este încă perceput ca un eșec și, de regulă, ca eșecul *nostru*.

Scopul acestei cărți este acela de a te ajuta să-ți conștientizezi nevoile și poate, mult mai important, *relația* ta cu nevoile tale. Ți va arăta cum să ai grijă de tine dinspre interior spre exterior și nu doar să joci rolul cuiva care practică o îngrijire personală corectă. Este un ghid care te va ajuta să-ți creezi o stare interioară de vitalitate și autenticitate, care nu se axează pe găsirea partenerului potrivit, pe un plan de autoperfecționare sau pe vreo cremă facială. Scopul meu este să te deturnez de la a te îngriji de nevoile celorlalți la îngrijirea de sine, dar într-un fel cu totul nou (care nu înseamnă să *nu* mai ai grijă de alții).

Noutatea constă într-o abordare total diferită a îngrijirii personale — nu de genul unei remedieri temporare, a unui sentiment de bine cum sunt promisiunile actualului curent al industriei îngrijirii personale, genul care în cele din urmă te duce la eșec. Ți voi oferi ceva mai profund, mai de încredere și, cred eu, infinit mai valoros.

Un avertisment, totuși: dacă te decizi să pornești în această călătorie, fii pregătită să te întâlnești cu tine însăși, să te scoți la iveală *pe tine*, cea care se ascunde în spatele rolurilor pe care le joci; pregătește-te să te vezi *pe tine*, cea eliberată de toate încercările de a le face pe plac celorlalți. Fii pregătită pentru schimbare.

Intenția mea este să-ți dau putere și curaj pentru a fi o persoană care nu se limitează la a face pe plac, la a se împărți în zecile de roluri pe care le joacă pentru ceilalți. Vreau să te determin să ai curajul nu doar să știi, ci și să-ți afirmi adevărul tău personal și să trăiești conform acestuia. Să te ajut să descoperi cine ești tu de fapt — dincolo de talentul tău de a te face plăcută. În fine, această carte îți arată cum să devii femeia pentru care este mai important să se placă pe sine decât să fie pe placul altora. Dacă asta este ceea ce-ți dorești și ai nevoie, dacă ești dornică să te angajezi în acest proces, va veni vremea când vei avea încredere în adevărul tău și-l vei susține.

În esența ei, această călătorie prin intermediul lecturii are ca temă principală conștientizarea. Investigându-te, vei ajunge să vezi *adevărurile* pe care le-ai presupus despre ce înseamnă să fii femeie, credințele-nucleu pe care ți le-ai însușit despre propriile tale nevoi și condiționările la care ai fost supusă de societate, de familie, de educație, de mass-media și din toate părțile — condiționări care te-au determinat să cauți acceptarea în detrimentul autenticității. Vei deveni conștientă de faptul c-ai fost pregătită să gestionezi și să te îngrijești de nevoile celorlalți cu prețul propriilor tale nevoi — să dispari pentru tine însăși, pentru a părea atractivă în ochii celorlalți.

Ține minte: doar prin punerea în lumină a umbrelor tale, prin cunoașterea a ceea ce se întâmplă în interiorul tău preluând mesajul acestei cărți deja faci o treabă bună. Deja te schimbi.

Mergând și mai departe, voi descrie cum se simte epuizarea emoțională și ce anume o provoacă. Deschid larg *colivia nevoii*

*de a plăcea*: capcana în care cădem în continua noastră încercare (și veșnicul sentiment că e datoria noastră) de a le face pe plac celorlalți pentru a ne simți în siguranță din punct de vedere emoțional, ca să nu fim judecate și respinse. Voi analiza fiecare gratie în parte a coliviei noastre, de asemenea comportamentele pe care le adoptăm pentru a rămâne în interiorul coliviei și pentru a rămâne plăcute în ochii celorlalți. Și toate felurile în care ne abandonăm pe noi însene, crezând că avem grijă de noi.

Te voi ghida prin periculosul și durerosul câmp minat al judecăților, al reproșurilor și etichetelor impuse femeilor de cultura modernă (și pe care ni le impunem și noi), de la *dificilă* la *pretențioasă* la *obsedată de control*... întregul arsenal de amenințări care ne reduc la tăcere și ne ignoră nevoile. Voi avea în vedere mediul familial timpuriu — modul în care cei care te-au îngrijit au răspuns nevoilor tale și în care acest răspuns ți-a modelat și ți-a distorsionat credințele —, de asemenea, strategiile la care ai recurs pentru a-ți împlini nevoile.

Pe tot acest drum, voi scoate la lumină credințele-nucleu — acele adevăruri imaginate și presupuse realități care lăncezesc în umbra minții noastre, care în ultimă instanță ne formează și ne ghidează comportamentul; credințele-nucleu care instigă vinovăția, rușinea și reproșurile și care, dacă vor rămâne în umbră, vor continua să stea în calea nevoilor noastre.

Apoi vom face un plonjon adânc în industria de 11 miliarde de dolari a îngrijirii personale, sistemul care, în cele din urmă, a eșuat în încercarea lui de a veni în întâmpinarea adevăratei cauze a extenuării noastre sau de a o remedia.

Și voi oferi oare vreo soluție, probabil că te întrebi. Da. Îți voi oferi o abordare fundamental diferită a îngrijirii personale, instrumente practice și concrete pentru a duce o viață în care să ai grijă

de tine, pentru a fi *tu* în lume. Îți voi oferi o modalitate de a-ți fixa un scop din rostirea adevărului, și nu de a încerca să te asiguri că ești pe placul celorlalți. Această carte este un ghid care te învață cum să trăiești viața unei femei care știe că experiența ei contează și că *ea* contează, a unei femei care își respectă propriile nevoi și se preocupă de ele, care are încredere în ceea ce știe. O femeie care va sta neabătută de partea ei înseși.

Dacă încă mai citești, bănuiesc că te regăsești în sentimentul de epuizare emoțională, de nealiniere cu propria ta persoană într-un mod semnificativ, de neîmplinire a propriilor nevoi sau poate chiar de a nu ști care îți sunt nevoile. Sau poate ți-au atras atenția speranța și posibilitatea unei vieți mai autentice și mai vii. Oricare ar fi motivul, este bine că încă ești aici.

E ușor să vorbești despre asta, dar *să duci viața* unei femei încrezătoare și veritabile, care mai are și nevoi pe deasupra, nu e un lucru ușor. De fapt, poate fi de-a dreptul riscant. Suntem aspru criticate pentru că suntem ceea ce suntem... de bărbați și de femei (și de noi însene). Am fost condiționate să ne asigurăm că nu vexăm pe nimeni niciodată, lucru care adesea nu se potrivește cu ideea de a fi puternică, vizibilă și sinceră. Ignorarea nevoilor și experiențelor noastre și focalizarea pe fericirea celorlalți poate părea cea mai sigură și înțeleaptă alegere.

Dar aici e toată chestia: Nu trebuie să-i abandonezi pe cei pe care-i iubești pentru a avea grijă de tine. De asemenea, nu trebuie să te abandonezi pe tine însăși pentru a te simți fericită și în siguranță. De-a lungul anilor, am însoțit nenumărate femei, multe dintre ele probabil ca tine, în ceea ce eu cred că este cea mai importantă călătorie pe care a făcut-o vreodată oricare dintre noi: aceea de a porni de la persoana pe care credem că toți ceilalți vor să o vadă în noi și de a ajunge la persoana care suntem, de fapt.

Este un proces de relocare a centrului tău de gravitație și a stelei tale polare din lumea exterioară în interiorul tău. Este o întoarcere acasă.

De fiecare dată când văd o femeie trecând prin această transformare, în care își găsește adevărata voce — adevăratele nevoi, adevărata putere și adevăratul sine, mereu în felul ei specific — și eu mă transform, la rândul meu. Este ca și cum aș asista de fiecare dată la producerea unui miracol. Uimirea profundă pe care o trăiesc mereu în urma acestui proces este ceea ce m-a determinat să scriu această carte.

Te invit să citești aceste pagini pe-ndelete și cu atenție. Gândește-te ce înseamnă pentru *tine* să fii femeie în această societate, la provocările cu care te-ai confruntat personal, atât în interiorul tău, cât și în afară. Analizează felul în care ai fost modelată — limitată sau prinsă în capcana condiției tale feminine. Acordă o atenție deosebită felului în care te raportezi la propriile tale nevoi și felului în care permiți (sau nu permiți) nevoilor tale să conteze. S-ar putea să-ți pui întrebarea: „Dar ce trebuie să *fac* eu? Cum se vede sau se simte să faci asta? De unde să încep?” Răspunsul este să parcurgi pur și simplu materialul, să-i permiți să-ți penetreze conștiința și să-l lași să-și facă loc în experiențele tale de viață, în orice fel este nevoie.

Putem și trebuie să ne aliem pentru a face posibilă schimbarea. Te încurajez să te asociezi cu alte persoane pe acest drum, pentru a aduce această cunoaștere la un nivel personal și cultural. În acest scop, am creat un ghid al grupului de lectură pe care îl poți accesa la adresa <http://www.newharbinger.com/50157>.

Dacă decizi să te încumeți să parcurgi această călătorie, îți cer o singură favoare: promite-mi că nu te vei învinovăți pentru ce vei descoperi pe traseu, că vei rămâne de partea ta pe parcursul acestui

proces. Lasă cuvintele de pe aceste pagini să însemne exact ceea ce înseamnă pentru tine. Nu există o cale corectă pentru a le experimenta. Dar *lasă-le* să te atragă în această experiență; nu transforma acest proces pur și simplu într-o altă idee, într-un alt obiectiv pe care să-l pui pe lista ta cu lucruri de făcut.

Ține-te de el și aplică-l în propria ta viață (chiar dacă nu vei spune niciodată cuiva că o faci). Folosește-te de ceea ce funcționează și lasă restul în urmă; nu totul va rezona cu tine, pentru că tu ești *tu* și nimeni altcineva, pentru că ți-ai parcurs propriul drum unic până să ajungi aici. Consideră citirea acestei cărți o practică, una a ascultării profunde a propriei tale experiențe și a onorării adevărului adus la suprafață, *oricare* ar fi acela.

1.

# Unde ne-am dus? Colivia nevoii de a plăcea

„Miranda e o femeie inteligentă, implicată și extrem de simpatică. Dar cu toată abilitatea ei de a se face plăcută, un aer de epuizare, de captivitate, răzbate din ea. Pare o pasăre măiastră într-o colivie de aur.“ Aceasta este notița pe care mi-am făcut-o atunci când Miranda, pe care nu o voi uita, a ieșit din cabinetul meu pentru prima dată.

Mamă a doi copii, această femeie de patruzeci și șase de ani — elocventă, carismatică, elegantă — avea nevoie disperată de ajutor pentru a-și crea o viață mai îndrăzneță și mai autentică. Și aici devine interesant: își dorea acea îndrăzneală și autenticitate în viața ei, chiar dacă prețul plătit avea să constea în „beneficiile și recompensele care decurgeau din a fi atât de *constant plăcută* în relațiile cu ceilalți“. Deși nu știam la acea vreme, acest enunț al ei a constituit sămânța a ceea ce avea să devină mai târziu această carte.

Miranda era o mamă devotată copiilor ei, o parteneră iubitoare și atentă pentru soțul ei, o avocată dedicată firmei ei, o fiică pe care părinții ei în vârstă se puteau baza, o prietenă devotată atâtor oameni — ceea ce ai putea numi femeia modernă ideală. Însă, în procesul devenirii tuturor acestor lucruri *pentru* toți acești oameni, a pierdut contactul cu toate dorințele și nevoile ei, cu persoana care avea nevoie să fie — *pentru* ea însăși. Propriile ei nevoi, care existau separat de cei cărora le purta ea de grijă, dispăruseră.

Privită din afară, Miranda trăia viața pe care ne-am dori-o cu toții. Dobândise și devenise tot ceea ce societatea noastră ne spune că trebuie să dobândim și să devenim. Dar, pe dinăuntru, se simțea deconectată de ceva esențial în străfundurile ei — ceea ce ea numea „adevăratul ei sine“. Se simțea decuplată de la adevărata ei vitalitate și putere. Acum, obosită peste măsură de a fi devenit toate aceste lucruri și de a le face pe plac celorlalți, își dorea să fie învățată cum să desfacă ceea ce construise și își mai dorea și o hartă, cu traseul unei călătorii a întoarcerii acasă, la propriul ei sine. Își dorea să se conecteze la ceva ce nu putea descrie în alți termeni decât ca „eu“.

Însă Miranda și-a petrecut viața cultivându-și, de asemenea, abilitatea de a se face plăcută; îi era teamă să simtă nevoile pe care le avea în realitate și o îngrijorau consecințele renunțării la această abilitate a ei, renunțare care ar fi însemnat, își imagina ea, să piardă tot ceea ce conta pentru ea: căsnicia ei, cariera, prietenii și chiar identitatea ei de mamă minunată. Perspectiva de a *nu* fi pe placul celorlalți i se părea periculoasă și lipsită de înțelepciune. Mi-a spus în termeni foarte clari că nu voia să o transform în „doamna cu pisicile... independentă și singură, o femeie care nu aparține nimănui“. Miranda era epuizată emoțional și neîmplinită, dar totodată foarte sceptică în privința existenței unei vieți mai bune sau chiar a unei vieți care să merite trăită dacă nu ar fi continuat *să le facă mereu celorlalți pe plac*.

## COLIVIA NEVOII DE A PLĂCEA

Sentimentul de apartenență este o nevoie umană primară, pentru că este legat de supraviețuirea noastră. Dacă aparținem turmei înseamnă că nu vom fi lăsați în urmă, nu vom fi lipsiți de protecție, nu vom fi lăsați pradă morții. Însă sentimentul de apartenență

nu se reduce doar la siguranța în fața rănirii fizice, ci înseamnă și siguranță în fața rănirii emoționale — să fii acceptat, validat și iubit. Avem nevoie să aparținem pentru a ne putea simți întregi din punct de vedere emoțional și psihologic. Chiar dacă nu mai trăim în pădure și nu mai avem nevoie de trib ca să ne protejeze să nu fim mâncați, nevoia de apartenență încă rezidă în esența tuturor acțiunilor noastre. Încă ne împinge din urmă.

Însă aici apare capcana: ca femei, am învățat că cea mai bună cale de a aparține, și prin urmare de a supraviețui, este să ne facem plăcute, să fim ceea ce vor ceilalți să fim. Abilitatea noastră de a ne face plăcute, de a le fi simpatice celorlalți, devine forța noastră motrice și sistemul de operare din spatele tuturor acțiunilor noastre. Să fii plăcut înseamnă să fii inclus — dorit. Și totuși, această preocupare și presiune de a ne face plăcute și totodată folositoare și protectoare în fel și chip devine și colivia noastră. Începem să ne gestionăm și să ne controlăm comportamentul, să ne adaptăm, să ne reglăm dorințele și nevoile, să ne adaptăm personalitatea, în efortul de a ne face plăcute, devenind apoi persoana care credem că suntem.

## VECHEA POVESTE

E o provocare să deștălenești rădăcinile epuizării femeilor. La orice încercare de abordare a subiectului, ajungem la clișeele despre femeile care fac prea multe. Ne aruncăm către imaginea „superfemeii“ ultracompetente de Tip A<sup>1</sup> — motorul din sala de ședințe, din dormitor, din bucătărie și din asociațiile de părinți.

---

<sup>1</sup> O persoană care se încadrează în tipul psihocomportamental A are un comportament și o personalitate asociate cu succesul, este competitivă, se concentrează asupra concurenței și îi place să obțină lucrurile repede (*N. t.*).

Ne imaginăm femeia care nu poate spune *nu* și care nu cere (și nu primește) nimic pentru ea. Deoarece am internalizat aceste stereotipuri, atunci când auzim despre femei care au căzut pradă epuizării, alunecăm în obișnuința de a le considera pe acele femei responsabile, printre altele, că nu au avut grijă de ele însele așa cum ar fi trebuit. Mesajul general, din nou, este acela că, dacă nu obții ceea ce ai nevoie, este probabil vina ta. Atunci când îți investighezi propria extenuare, te îndemn să *nu* cazi în această capcană. Extenuarea pe care o simți nu este din vina ta — chiar dacă ești o „superfemeie“.

Aceste clișee uzate și aceste povești despre femeile care fac prea multe, asociate cu diferitele nivele de complexitate din interiorul problemei, fac dificilă cunoașterea ei. Nu este o sarcină ușoară să-ți pui sub lupă, la cald, nevoile personale ca femeie, să deslușești cu onestitate rădăcinile extenuării tale și să înțelegi ce o face să fie atât de persistentă. Tot atât de provocator este și să găsești modalități noi și mai bune de a ieși din starea de epuizare care ar putea fi starea ta actuală. Ar putea părea mult mai ușor să revii la modelul cu care te-ai obișnuit, acela în care faci unele reparații superficiale, îți cumperi o pernă lăptoasă pe care să-ți descarci nervii sau îți pui o muzică de relaxare, decât să cercetezi ce foame te chinuie pe interior.

Într-adevăr, sorții ne-au fost mereu împotriva nouă, femeilor, atunci când s-a pus problema să ne satisfacem sau să ne preocupăm de nevoile noastre. Problema pe care o vom studia mai în amănunt în capitolele care urmează este că ideea însăși și practicarea îngrijirii față de propria noastră persoană se opun celei mai puternice condiționări ale noastre: și anume, să fim altruiste și capabile de sacrificiu de sine. Ceea ce contrazice mesajul și mai generalizat care ne amintește încontinuu că nu ar trebui să avem nevoie

de nimic pentru noi însene. Prăpastia dintre cine ar trebui să fim și cine suntem de fapt — dintre ce *ar trebui* să avem nevoie și ce *avem*, de fapt, nevoie — se află chiar în miezul epuizării noastre emoționale.

## FEMEIA PERFECTĂ

Când eram adolescentă, unchiul meu mi-a spus o poveste care a dat naștere unor întrebări ce m-au urmărit mereu. Povestea era despre un bărbat pe care unchiul meu îl cunoștea de mult timp, dar și despre soția acelui bărbat. Se părea că acest bărbat ieșea în mai toate serile; putea fi găsit în barurile locale unde se întâlnea cu prieteni, tovarăși de beție și femei... multe femei. Din când în când, își suna soția de pe unde obișnuia să bea, pesemne să o informeze pe unde se afla. Când o suna, soția repeta mereu aceleași cuvinte, care constituiau atracția poveștii unchiului meu. „Te voi aștepta, *indiferent* când te vei întoarce.“ Îmi amintesc perfect reacția bărbaților din familia mea, exclamațiile lor de uimire și apreciere pentru răspunsul soției. „Uau“, a spus unul dintre ei, „de unde aș putea cumpăra această femeie perfectă?“, în vreme ce un altul a întrebat dacă nu cumva avea vreo soră.

În ciuda progresului nostru ca societate, există în continuare o idee puternică și general acceptată a *femeii perfecte*. Cum arată ea în viziunea ta? Este ea puternică, frumoasă, deșteaptă, suplă, săritoare, de încredere, generoasă, iubitoare, amabilă, iertătoare, capabilă de sacrificiu de sine? Vine ea în întâmpinarea nevoilor tuturor celorlalți, fără să ceară nimic pentru ea? Ce are ea de oferit de o face atât de specială și dezirabilă? Din fericire, această imagine a femeii perfecte se schimbă odată cu modificarea identităților de gen, a stilului de viață, a tipurilor de carieră, de corp și, în general,

a felului de a fi femeie în această lume. Și totuși imaginea femeii perfecte rămâne un ideal, un model al feminității și un *imperativ* puternic în psihicul feminin.

Gândește-te: *Atunci când nu-ți stă în putere să fi această femeie perfectă din imaginația ta, mai crezi totuși că ar trebui să fii așa? Te-apucă frustrarea că nu poți atinge acest standard?* Criticul nostru interior este adesea vocea aceluia *trebuie*, este cel care ne face să ne fie *rușine* și care ne *învinovățește* pentru eșecul de a atinge acest ideal feminin. Străduindu-ne să fim femeia perfectă, ne străduim de fapt să fim ceea ce credem că ne face mai dezirabile, mai potrivite cu ceea ce se cere. Dar, procedând astfel și criticându-ne singure pentru că nu suntem ceea ce constituie în imaginația noastră idealul, nu facem decât să ranforsăm și mai mult gratiile coliviei noastre.

## ORICÂND ȘI MEREU DISPONIBILĂ

Învățăm multe lucruri la vârste timpurii, adesea privindu-ne mamele și alte femei. Învățăm că a fi perfectă înseamnă a fi disponibilă — *mereu* disponibilă pentru nevoile celorlalți, dornice să punem în plan secund propriile noastre nevoi comparativ cu ale celorlalți. Întreabă-te: *Dacă un prieten, o rudă, un coleg de serviciu sau chiar un străin are nevoie de ajutor, ești gata să lași ceea ce faci ca să-i sari în ajutor? Să spui „nu“ este cumva un tabu nerostit în lumea ta interioară?*

În povestea unchiului meu, un detaliu care făcea din soția aceluia bărbat femeia perfectă — femeia pe care bărbații își doreau să o *cum-pere* — era faptul că era mereu la dispoziția bărbatului ei. Îl aștepta acasă și îl primea cu dragoste, fără întrebări, nevoi sau așteptări... la dispoziția lui atunci când *el* avea nevoie. Însă, menținându-ne

la un standard al disponibilității neîntrerupte, care ne-ar putea face mai populare și mai dezirabile, ne întărim în ultimă instanță credința că suntem prețioase datorită disponibilității noastre; suntem apreciate *pentru că* îi punem pe ceilalți în prim-plan, lucru care nu face decât să ne țină în lanțurile aceluiași comportament și aceleași epuizări.

## HIPERVIGILENTE LA CE GÂNDESC CEILALȚI (DESPRE NOI)

Pentru a ne păstra aprecierea celorlalți, am învățat să rămânem atent conectate nu doar la nevoile altor oameni, ci și la ceea ce gândesc alții despre noi. Să luăm în considerare propria ta experiență: Te preocupă în mod deosebit felul cum te percep ceilalți? Pui preț pe (și consideri mai valoroasă) percepția lor în defavoarea propriei tale percepții? Pui în plan secund ceea ce știi tu, în favoarea opiniilor lor despre tine?

Într-o oarecare măsură, are logică să ne concentrăm atenția pe atragerea aprecierii celorlalți; dacă reușim să facem asta, ne cresc șansele de a nu fi respinse sau abandonate. Dar, concentrându-ne atenția și energia pe ceea ce cred alții despre noi (sau pe ce credem noi că gândesc ei), sfârșim prin a ne încredința stima de sine și experiența personală, identitatea noastră de sine, în mâinile familiei, prietenilor, partenerilor, experților și oricărei alte persoane despre care credem că ne cunoaște mai bine decât ne cunoaștem noi însene. Le încredințăm cele mai intime și mai de preț întrebări ale noastre: *Care e adevărul meu? Ce îmi doresc și ce îmi lipsește? Ce anume mă determină să mă plac pe mine însămi? Cine cred eu că sunt?* Aceste întrebări sunt apoi înlocuite cu: *Cine crezi tu că sunt eu? Cum crezi tu că mă descurc? Ce nevoi necesiți să am eu? și Cine trebuie să fiu eu ca să mă plac?*