

# Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	7
<i>Introducere</i> .....	8
1. Cicăleala .....	21
2. Șapte lucruri pe care le fac bărbații, scoțându-le din sărite pe femei .....	52
3. De ce plâng femeile .....	92
4. Sistemul secret de punctare al femeilor .....	122
5. Soluții pentru cele șapte mistere majore legate de bărbați .....	140
6. Cealaltă femeie – mama lui .....	169
7. Misterioasele vorbe ale femeilor .....	188
8. Testul de senzualitate pentru femei .....	216
9. De ce i-au ieșit ochii din cap lui Roger Rabbit ....	225
10. Testul de atractivitate pentru bărbați .....	267
11. Prin ce anume atrag bărbații .....	274
12. „Hainele astea mă îngrașă?“ .....	295
13. Când vânătorul își atâră arcul în cui – pensionarea .....	335
14. Flirtul .....	364

# 1

## Cicăleala

*Când cineva pur și simplu nu se lasă*



A **cicăli** (*verb*): a enerva, a nu lăsa pe cineva în pace, a ocări, a hărțui, a se ciondăni, a ține sub papuc, a bate la cap pe cineva, a provoca, a certa, a chinui, a lua pe cineva în vizor, a împuia capul cuiva

**Cicălitor** (*adj.*): caracteristică a unei persoane (mai ales femeie) care cicălește

Cicăleală este un termen folosit aproape exclusiv de bărbați pentru a descrie femeile.

Majoritatea femeilor neagă faptul că i-ar cicăli pe bărbați. Ele consideră că nu fac decât să le reamintească bărbaților din viața lor lucruri ce trebuie duse la bun sfârșit: treburi menajere, să-și ia medicamentele, să repare lucrurile stricate și să-și adune lucrurile lăsate împrăștiate. Părerea lor este că cicăleala este constructivă. Ce s-ar face bărbații dacă nu ar exista o femeie în viața lor care să-i convingă cu binișorul să nu bea prea multă bere, să nu mănânce prea multe sendvișuri, iar dacă nu se pot abține, măcar să facă exerciții fizice și să-și facă periodic testele pentru colesterol? Uneori s-ar putea ca cicăleala să le salveze viața.

Dar când persoanele care cicălesc sunt bărbați, lucrurile sunt percepute total diferit de societate. Bărbații nu sunt cicălitori. Ei sunt activi, sunt lideri și, invariabil, își comunică înțelepciunea – le reamintesc cu delicatețe femeilor calea dreaptă ce trebuie urmată, dacă acestea uită cumva pe parcurs. Sigur, ei critică, găsesc cusururi, mormăie și se plâng, dar aceste lucruri sunt întotdeauna spre binele femeii. Repetarea sfaturilor de genul: „Uită-te pe hartă *înainte* să pleci!, De câte ori să-ți mai spun?“ sau „Nu poți să fii mai atentă la cum arăți atunci când vin prietenii mei în vizită?“ nu arată decât o admirabilă răbdare din partea lor și, firește, la urma urmelor, cât de mult le pasă. Și femeile, la rândul lor, cred că cicăleala arată că le pasă, dar bărbații sunt rareori de acord. O femeie întotdeauna își va certa partenerul pentru că aruncă prosoapele ude pe pat, că își scoate șosetele și le lasă prin toată casa și că nu-și amintește să ducă gunoiul. Știe că e enervantă, dar crede că singura modalitate de a-l face pe un bărbat să priceapă este să-i repete iar și iar aceleași instrucțiuni, până când, poate, într-o bună zi or să-i intre în cap. Ea simte că are dreptate să se plângă de acele lucruri și, prin urmare, deși știe că este plictisitoare, crede că are o justificare perfectă pentru a continua. Nicio

femeie nu va fi considerată pisăloagă de prietenele ei – ele vor considera că bărbatul este leneș sau că e greu să te înțelegi cu el și vor avea toată compasiunea pentru această soție care are atâtea de îndurat.

„The Man Song“ [„Cântecul bărbatului“], un cântec amuzant, scris de Sean Morley și reprodus de mii de ori pe internet, a fost un succes imediat după lansare. Femeilor le place deoarece arată faptul că cicăleala dă uneori rezultate, adică bărbații înțeleg până la urmă cine e șeful. Bărbaților le place deoarece cântecul spune ceva ce ei probabil că au știut dintotdeauna. Una dintre strofe începe așa:

*Cu cât îți dai seama mai repede cine e șeful aici,  
Cu atât mai repede îmi spui ce am de făcut, draga mea...  
Pentru că aici eu sunt capul,  
Dar asta numai în capul meu...*

Dar de obicei, când o femeie începe să repete ordinele, creierul masculin nu aude decât un lucru: cicăleala. La fel ca picătura chinezească, cicăleala le macină sufletul și se poate transforma treptat într-un resentiment mocnit. Bărbații din toată lumea pun cicăleala pe primul loc într-un top al lucrurilor pe care le detestă. Numai în Statele Unite sunt anual peste 2000 de cazuri în care soții care-șiucid soțiile spun că cicăleala i-a determinat să facă asta. În Hong Kong, un soț care și-a lovit soția în cap cu un ciocan și i-a provocat leziuni craniene a primit o reducere a pedepsei din partea unui judecător care a considerat că a fost împins la violență de cicăleală.

## **Femeile cicălesc, iar bărbații mormăie**

Femeile cicălesc, bărbații dau instrucțiuni.

După ce a citit *De ce bărbații se uită la meci și femeile se uită în oglindă*, un bărbat care-și spune „Jeremy de sub papuc“ ne-a trimis un mesaj:

„Am nevoie de ajutorul vostru. M-am însurat cu regina cicălelii și nu mai suport nicio clipă în plus să-mi caute nod în papură, să se plângă și să mă hărțuiască. Din clipa în care ajung acasă până în clipa în care mă duc la culcare, se pornește pe cicăleală și nu se mai oprește.

Am ajuns până acolo încât singura comunicare dintre noi constă în faptul că ea-mi înșiră toate lucrurile pe care nu le-am făcut în cursul zilei, al săptămânii, al lunii sau de când ne-am căsătorit.

Lucrurile stau atât de rău, încât am ajuns să-i cer șefului să-mi dea de lucru peste program. Vă închi-puiți? Mai bine stau la serviciu decât să mă duc acasă. Stresul de a fi nevoit să ascult văicărelile ei e atât de mare, încât în drum spre casă mă apucă durerea de cap. Nu ar trebui să fie așa – ar trebui să fiu încântat că plec de la lucru și că merg acasă să o văd pe ea.

Tatăl meu îmi spunea că toate femeile se plâng și sunt cicălitoare, dar nu l-am crezut până nu m-am însurat. Chiar și prietenii îmi spun că soțiile lor îi cicălesc tot timpul. E adevărat că femeile se nasc cicălitoare? Ajutați-mă, vă rog.“

Un grup de femei care luau masa într-un restaurant purtau următoarea conversație despre soții lor:

**Femeia blondă:** „Știi, soțul meu nu e niciodată mulțumit. Se plânge mereu. Dacă nu vreau să fac sex în momentul când vrea el, mi se văicărește atât de mult, încât uneori cedez

pur și simplu ca să-l fac să tacă și, în cazul acesta, bineînțeles că nu mă simt prea bine. Poate că nu am chef. Dar el mormăie întruna, și atunci e mai simplu să-l las să facă ce vrea decât să-l ascult bombănind.“

**Femeia brunetă:** „Stephen face exact la fel. Întotdeauna găsește cusururi în ceea ce fac. Dacă mă îmbrac frumos ca să mergem să cinăm cu prietenii lui, se plânge că mă aranjez mai mult pentru ei decât pentru el. Apoi continuă cu ideea că poate prietenii lui mi se par mai atractivi decât el. Dacă nu mă îmbrac prea frumos, se plânge că nu-mi pasă destul de el ca să arăt bine. Uneori, mi se pare că oricum așa face, nu-l pot mulțumi.“

**A treia femeie:** „Așa că de ce s-or mai plânge bărbații că femeile îi cicălesc?“

Și râd toate la unison.

## Cicăleala de-a lungul timpului

În istorie, întotdeauna femeile au fost descrise ca fiind cicălitoare. În limba engleză, verbul a cicăli [*to nag*] vine de la cuvântul scandinav care înseamnă „a roade, a te lua de ceva“. În cele mai multe dicționare, o persoană cicălitoare este o femeie și nu are echivalent masculin.

Până în secolul al XIX-lea legile britanice, americane și europene îi permiteau unui soț să se plângă magistratului că nevasta îl cicălește sau îl ceartă. Dacă se găsea că acuzația lui este întemeiată, soția putea fi condamnată la „scaunul de scufundare“. „Scaunul de scufundare“ era faimos în Statele Unite și în Marea Britanie, fiind folosit ca pedeapsă pentru vrăjitoare, prostituate, delincvenți minori sau femei certărețe. Vinovata era legată cu curele de un scaun, care era atârnat de un braț

mobil și scufundat în cel mai apropiat râu sau lac pentru o perioadă limitată de timp. Numărul de scufundări depindea de gravitatea ofensei sau de numărul de comportamente neconveniente ce avuseseră loc.

În dosarul unei curți britanice din 1592, putem citi:

„...soția lui Walter Hycocks și soția lui Peter Phillips sunt certărețele locului. Prin urmare, s-a hotărât să li se spună la biserică să înceteze cu cearta. Dar dacă soțiile sau vecinii lor se plâng a doua oară, vor fi pedepsite cu scaunul de scufundare.“

Următorul poem de Benjamin West, publicat în 1780, ne arată cât de în serios luau oamenii cicăleala în secolele trecute.

### **SCAUNUL DE SCUFUNDARE**

*Prieteni dragi, în apele de colo stă  
Minunea tehnicii numită „scaunul de dus la fund“.  
Legea pe drept a ordonat  
Cu vrăjitoarea orașului să fie scufundat.  
Dacă femeile cu gura mare pornesc scandalul,  
Își dau drumul la gură sau chiar sar calul,  
Dacă domnițe zgomotoase încep  
Casa de vuiet s-o umple, ținându-vă piept,  
Strigați-le: „Ajunge! Sau din scaun veți zâmbi.  
O să vă arătăm cum limba vă puteți stăpâni.“  
Și vinovata în scaun va fi așezată,  
Cu neagră pompă, cu mulțime adunată.  
În adâncul apei scaunul coboară,  
Dar nimic nu rezolvăm chiar de prima oară.  
Căci bine nu iese și începe să zbiere  
Mai rău ca o cață când vede că pierе.  
Dar, fraților, apă de-arunci peste foc,*

*Flacăra mai mult se iuțește pe loc.  
Dacă-i pe-așa, cereți încă o dată  
Pe fundul apei să fie lăsată  
Și în loc să vă pierdeți răbdarea,  
Lăsați-o pe ea să repete încercarea.  
Adio neveste certărețe, adio muieruște băgărețe,  
În loc să aprindă văpaia, mai bine cu apa să se învețe.*

Dacă „scaunul de scufundare“ nu era o pedeapsă destul de aspră, se putea ajunge și la ceva mai rău. Unele femei au ajuns să fie plimbate prin oraș purtând o mască de fier; cadrul acesteia era fixat pe cap, iar în gură le intra o piesă de metal care le imobiliza limba, ca un avertisment pentru celelalte femei. Ultima femeie care a suferit pedeapsa cu „scaunul de scufundare“, după ce a fost condamnată pentru cicăleală, a fost Jenny Pipes din Leominster, Anglia, în 1809.

## Ce simte persoana cicălitoare

Persoana cicălitoare speră mereu că victima va fi motivată într-un fel să întreprindă vreo acțiune pozitivă după ce ea îi va dovedi vinovăția. Ea speră că vinovatul va fi îndemnat să treacă la fapte, dacă nu de convingerea că face ceva rău, măcar din dorința de a opri tirada. Femeile știu că sunt cicălitoare, dar asta nu înseamnă că le și place. De obicei, ele consideră această metodă un mijloc pentru a atinge un scop.

Unele femei au transformat cicăleala în artă. Am identificat cinci tipuri de bază de cicăleli.

**Cicăleala cu un singur subiect:** „Kurt, ce zici, duci și tu gunoiul?“ Pauză. „Kurt, ziceai că duci gunoiul.“ După încă cinci minute: „Kurt, și cu gunoiul ce faci? Încă mai este aici.“

**Cicăleala multiplă:** „Iarba din fața casei arată a junglă, mânerul de la ușa dormitorului stă să cadă, iar fereastra din spate e tot înțepenită. Când ai de gând să fixezi antena parabolică și... etc... etc.?”

**Cicăleala benefică:** „Ți-ai luat pastilele azi, Ray? Și nu mai mânca atâta pizza – îți crește colesterolul și te îngrași...”

**Cicăleala despre un terț:** „Moiră spune că Shane a curățat deja grătarul lor și că mâine au invitați. O să se termine vara la viteza cu care te miști tu.”

**Cicăleala în avans:** „Sper că ai de gând să te controlezi cu băutul diseară. Doar nu vrei să se repete dezastrul de anul trecut.”

De obicei, femeile râd cel mai tare când văd aceste descrieri, se recunosc pe ele însele și replicile lor, dar tot nu cred că ar exista și alte soluții.

Când cicăleala depășește limitele, atunci relația persoanei cicălitoare cu ceilalți poate fi serios afectată. S-ar putea ca bărbatul să o ignore și mai tare, ceea ce îi va da apă la moara iritării și uneori a furiei. S-ar putea să sfârșească prin a se simți singură, căpătând resentimente și fiind nefericită. Când cicăleala scapă de sub control, se știe că este capabilă să distrugă complet relațiile.

## Cum se simte victima

Din punctul de vedere al unui bărbat, cicăleala este o reamintire permanentă, indirectă și negativistă a lucrurilor pe care nu le-a făcut sau a defectelor sale. De obicei, se întâmplă la sfârșitul zilei, când un bărbat simte nevoia să mediteze puțin.

Cu cât persoana cicălitoare pisează mai tare, cu atât victima se retrage și mai mult în spatele barierelor defensive, care o scot din minți pe pisăloagă. Aceste bariere includ ziare, calculatoare, lucru pentru acasă, față posomorâtă, amnezie, surzenie aparentă și telecomanda de la televizor. Nimănui nu-i place să se afle la capătul receptor al furiei mocnite, al mesajelor ambigue, al plânsului de milă, al învinovățirilor sau să i se spună permanent că este vinovat. Toată lumea evită o persoană cicălitoare, o lasă singură și are resentimente față de ea. Când începe să se simtă din ce în ce mai încolțit, nerecunoscut și izolat, partenerul-victimă va suferi și mai tare.

---

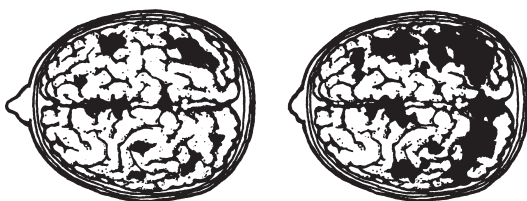
*Cu cât femeia cicălește mai mult,  
cu atât devine mai izolată.*

---

Singurul rezultat al cicălelii este distrugerea relației dintre persoana cicălitoare și victimă, pentru că aceasta din urmă va simți că trebuie să se apere permanent.

## **De ce femeile cicălesc mai bine?**

Majoritatea femeilor au creierul astfel organizat încât vorbesc mai mult și cicălesc mai bine decât orice bărbat de pe planetă. Ilustrațiile care urmează sunt imagini obținute prin rezonanță magnetică ale creierului a 50 de bărbați și a 50 de femei și arată zonele active ale creierului (cu negru) care sunt folosite pentru limbaj și vorbire. Este o imagine grafică a femeilor și bărbaților care vorbesc și comunică între ei.



Bărbat

Femeie

Zonele din creier folosite pentru vorbire și limbaj.

– Institutul de psihiatrie, Londra, 2001

Zonele înnegrite sunt responsabile pentru funcția limbajului și a vorbirii. Se poate vedea clar că femeile au o capacitate mult mai mare de a vorbi decât bărbații. Aceasta explică de ce, din perspectiva unei femei, un bărbat nu vorbește prea mult. Iar din perspectiva unui bărbat, o femeie pare să nu tacă niciodată.

Creierul unei femei este organizat pentru a urmări mai multe piste deodată – poate jongla cu patru sau cinci bile în aer în același timp. Poate lucra pe un computer în timp ce vorbește la telefon, ascultând în același timp o conversație care se desfășoară în spatele ei și bând o ceașcă de cafea. O femeie poate aborda mai multe subiecte fără legătură între ele în aceeași conversație și poate folosi cinci tonuri vocale pentru a schimba subiectul sau pentru a accentua anumite lucruri. Bărbații nu pot identifica decât trei dintre aceste tonuri. Prin urmare, bărbații pierd adesea din vedere subiectul când ascultă conversația unei femei. Iar aceste piste multiple pot apărea uneori chiar în interiorul unei singure fraze.

**Bill:** „Sue vine în vizită de Crăciun?”

**Debbie:** „Sue a spus că depinde de comenzile de covoare, care au scăzut din cauza situației economiei, iar Fiona s-ar putea să nu vină pentru că Andrew trebuie consultat de un

specialist, Nathan și-a pierdut slujba și trebuie să-și găsească una nouă, iar Jodi nu poate pleca de la serviciu – șeful ei este atât de dur!– așa că Sue s-ar putea să vină mai devreme, să mergem să ne cumpărăm rochii pentru nunta Emmei, iar eu m-am gândit că, dacă îi putem culca pe ea și pe Len în dormitorul de oaspeți, îi putem spune lui Ray să vină mai devreme, astfel încât...”

**Bill:** „Deci asta înseamnă da sau nu?”

**Debbie:** „Păi, depinde și dacă Adrian, șeful Dianei, o să-i dea liber, pentru că mașina lui e stricată, așa că ea trebuie să... etc. etc...”

Bill credea că a pus o întrebare simplă și ar fi fost foarte mulțumit să primească un răspuns cu „da” sau „nu”. În schimb, a primit un răspuns cu piste multiple, în care apăreau nouă subiecte și 11 oameni diferiți. S-a simțit frustrat și a ieșit afară să ude grădina.



Bărbații au un auz selectiv.

Creierul bărbaților este organizat pentru o singură pistă. Nu se pot concentra decât asupra unui singur lucru odată. Când un bărbat scoate o hartă, închide radioul. Dacă femeia vorbește în timp ce el conduce într-un sens giratoriu, el va rata ieșirea și apoi va da vina pe ea pentru că vorbea. Dacă sună telefonul, el va cere tuturor să facă liniște ca să poată răspunde. Pentru unii bărbați, chiar dacă dețin poziții dintre cele mai importante, poate fi greu să meargă și să mestece gumă în același timp.

---

*Creierul bărbaților este monodirecțional. Nu pot face dragoste și, în același timp, să răspundă la întrebarea de ce nu au dus gunoiul.*

---

Una dintre marile probleme ale bărbaților apare atunci când pluridirecționalitatea se manifestă în timpul cicălelii. E pur și simplu prea mult pentru ei, așa că se retrag cu totul. Aceasta va iniția un cerc vicios, în care pisăloaga crește volumul și tăria acuzațiilor sau pretențiile de îndreptățire, în vreme ce victima se retrage tot mai tare în spatele barierelor, adesea până într-acolo încât va pune o distanță fizică între el și persoana cicălitoare. Cum nu întotdeauna poate părăsi scena, presiunea va crește până la punctul în care victima va replica, ceea ce va duce la o ceartă aprinsă. Uneori, aceasta ar putea degenera în violență fizică.

## **Care este motivul pentru care cicăleala nu funcționează niciodată**

Principalul motiv pentru care cicăleala nu funcționează niciodată este acela că implică din construcție așteptarea eșecului.

Deși persoanele cicălitoare speră ca vorbele lor să impulsioneze victimele să ia atitudine, adesea ele se așteaptă ca partenerii să eșueze sau invită la un răspuns negativ.

Marea lor greșală este felul în care abordează problema. În loc să spună: „Mă aștept să faci asta pentru că așa este corect“, ele spun: „...nu duci niciodată gunoiul, refuzi să-ți aduni hainele...“ Își abordează problemele pe porțiuni mici, banale și meschine. Ele avansează cereri anemice, într-un mod indirect, adesea îngreunate de vinovăție. „Cererile“ vin de obicei în grupuri aleatorii, încrustate în vorbirea indirectă, pentru care creierul masculin are o abilitate limitată de decodare. Pentru un bărbat, este ca și cum ar fi permanent mușcat de un roi de țânțari. Este mușcat peste tot, cu pișcături mici care produc mâncărime, dar parcă nu reușește să plesnească țânțarul. „Nu îți cer să faci prea multe în casă... nu e mare lucru să duci gunoiul, să știi... îți amintești că doctorul a spus că nu pot ridica greutate mari... îmi petrec tot weekendul muncind pe rupe ca să fac această casă să arate bine, în vreme ce tu stai și te uiți la televizor... dacă ai avea puțină decență, ai repara centrala termică, pentru că a fost un frig de-am înghețat toată săptămâna și...“

Acest gen de cicăleală este inutilă, autodistructivă și duce la o situație în care toată lumea pierde. Cu această abordare, cicăleala devine un obicei coroziv, provocând un mare stres, lipsă de armonie, resentimente, furie și poate duce ușor la o reacție fizică violentă.

## **Când are loc cea mai cruntă cicăleală?**

Cicăleala rareori se produce la locul de muncă, cu excepția cazului în care persoana cicălitoare și victima au relații foarte apropiate. Un semn clar că între șeful-bărbat și secretara sa

există o relație intimă este atunci când secretara începe să-l cicălească în legătură cu lucrurile pe care nu le-a făcut.

Cicăleala se referă la balanța de putere dintre două persoane. Când o secretară remarcă faptul că șeful ei nu a făcut anumite lucruri, atunci îi amintește discret sau, pur și simplu, le face ea în locul lui. La urma urmelor, face parte din slujba ei. Dar când se simte mai sigură pe poziție, când se simte mai puternică, chiar indispensabilă, s-ar putea foarte bine să înceapă să-și cicălească șeful să-și facă treaba mai bine. S-ar putea chiar să se ajungă la un moment în care ea să simtă că poate face treaba mai bine decât el. În acel moment, cicăleala poate va atinge un punct culminant. Probabil că nu are cum să-i ia locul efectiv, dar, poate chiar inconștient, consideră cicăleala o formă de a-l doborî, de „a-l coborî la nivelul ei“ și de a-l face să-și dea seama câte lipsuri are.

Femeile de carieră, care sunt fericite și împlinite prin munca lor, rareori îi cicălesc pe cei de acasă. Femeia de carieră nu are timpul sau energia necesare pentru acest lucru. De obicei, este prea preocupată de „imaginea de ansamblu“ a carierei ei, de unde poate primi aprecieri, recompense și propuneri. Dacă partenerul de gen masculin nu își îndeplinește partea de îndatoriri casnice, ea va plăti pe altcineva să le facă, le va ignora complet sau va găsi un alt partener care să le facă. Ea acționează dintr-o poziție de putere.

De obicei, nici „sirenele senzuale“ nu prea cicălesc. Și ele au putere, deși de un alt ordin. Se folosesc de sex pentru a obține ceea ce doresc de la bărbați. Nu ar putea fi niciodată deranjate de hainele de pe podea, doar și ele își aruncă hainele pe podea, și chiar într-o manieră foarte senzuală. Dar când o relație se permanentizează, o „sirenă a sexului“ poate deveni cea mai cicălitoare persoană cu putință.

---

*„Sirenele senzuale“ nu-și fac griji pentru hainele de pe podea – și ele și le-aruncă tot acolo.*

---

Nici femeile foarte îndrăgostite nu au tendința de a cicăli. Sunt atât de epuizate de viziunile romantice legate de partener sau atât de preocupate să clocească planuri despre cum să facă dragoste pasională, nebună, în toate colțurile casei, încât nici nu observă hainele de pe podea sau farfuriile de la micul-de-jun, lăsate pe masă. Partenerii lor, aflați și ei în primele valuri ale unei relații, vor face tot ce pot ca să le facă pe plac, așa că niciunul nu va simți nevoia să cicălească.

Cicăleala apare între doi oameni care sunt legați profund – soții, soți, mame, fi, fiice și parteneri care locuiesc împreună. De aceea, persoana cicălitoare tipică, cea care devine comică prin obiceiul său zilnic de a cicăli, este o soție sau o mamă – o persoană legată de responsabilitățile casnice, care în general se simte lipsită de putere în viață, incapabilă să-și schimbe viața într-o manieră fățișă, directă.

Femeia de carieră radiază putere materială și psihică. „Sirenele senzuale“ emană putere sexuală. Sunt puternice, independente și libere. Femeia care recurge la cicăleală în mod regulat este o femeie care se simte lipsită de putere, frustrată și înlănțuită. Ea poate ajunge să se rotească în același cerc, plină de o furie confuză și reprimată. Știe că viața înseamnă mai mult decât are ea, dar se simte prea vinovată ca să admită că nu-i place rolul pe care îl are. Este confuză pentru că nu mai știe ce să creadă.

Secolele de stereotipuri, atitudinile familiale, revistele pentru femei, filmele și reclamele de televiziune au convins-o că rolul pe care trebuie să-l prefere o adevărată femeie este acela al unei Soții și Mame perfecte. În sinea ei știe că merită mai

mult, dar și-a golit creierul încercând să trăiască în conformitate cu un „adevăr“ despre care își dă seama că s-ar putea să nu se mai potrivească. Nu ar vrea ca epitaful de pe mormântul ei să sune cam așa: „A ținut întotdeauna bucătăria curată“, dar nu știe cum să se elibereze și să-și clădească o viață mai bună. Deseori, nici nu-și dă seama că sentimentele ei sunt foarte des întâlnite, normale și firești.

Cercetările ne arată că femeile orientate spre acțiune, cele care lucrează mai mult de 30 de ore pe săptămână sau cele care acceptă de bunăvoie ritualul monoton și repetitiv al treburilor casnice și al maternității rareori cicălesc.

## **Cicăleala poate fi o cerere disperată de recunoaștere**

Cicăleala este un semn că o femeie vrea mai mult: o mai mare recunoaștere din partea familiei față de ceea ce a oferit până acum și o mai bună oportunitate de a avansa, de a merge spre ceva mai bun.

„De câte ori mama face ceva, *trebuie* să ne scoată ochii“, suspină Adam, un adolescent cicălit în mod constant. „De câte ori spală vasele sau dă cu aspiratorul, trebuie să facă un comentariu semnificativ ca să atragă atenția asupra ei. Mai bine nu făcea deloc. De ce trebuie să comenteze pentru fiecare lucrușor?“

Ea comentează pentru „fiecăre lucrușor“ deoarece toată viața ei a devenit o colecție de lucrușoare. E greu să te simți încrezătoare și puternică atunci când tot ceea ce faci de dimineața până seara este banal, previzibil și obișnuit. Oricine poate da cu aspiratorul. Spre deosebire de soldatul care este onorat pentru că și-a dat viața pentru binele țării, nimeni nu o să-ți inscripționeze numele pe un monument de granit pentru

că ți-ai dedicat viața binelui familiei. Nu există Premiu Nobel pentru menținerea păcii în familie. Tocmai întrucât sarcinile ei sunt atât de puțin apreciate, mama lui Adam îl cicălește ca să fie recunoscută.

---

*Nu se dă Premiul Pulitzer pentru o listă de cumpărături bine făcută.*

---

Soția și mama perfectă nu a fost torturată (cel puțin nu în sensul dat de obicei cuvântului), nu a fost aruncată în aer sau făcută să sufere în vreo manieră impresionantă. Sarcinile ei par prea lumești ca să justifice proteste aprinse sau pretenții la înalte onoruri publice. Suferința ei este invizibilă. Este chinul majorității asuprite, tăcute, suferinde.

Dacă Adam i-ar oferi ceva din recunoașterea după care tânjește – și pe care o merită – calitatea vieții lui ar crește semnificativ.

Femeile care depășesc măsura cu cicăleala sunt în mare parte soții și mame frustrate, singure, dezamăgite, care se simt ne iubite și neapreciate. Și chiar aici se găsește una dintre soluții. Dacă îi oferiți persoanei cicălitoare recunoaștere pentru lucrurile mici, de rutină, pe care le face, cea mai mare parte a cicălelii va dispărea.

## **Complexul mamei**

Multe femei simt uneori că sunt singurul adult cu scaun la cap din întreaga familie. Ele au impresia că soții sau prietenii lor se poartă ca niște copii. Firește, la locul de muncă un bărbat poate comunica, poate rezolva probleme, poate aduce

rezultate pozitive și chiar este plătit mult mai bine decât o femeie care face același lucru. Partenera sa de viață știe că el are aceste calități. Așa că este foarte frustrată văzând că el nu pare să folosească aceste abilități și acasă.

---

*Studiile arată că bărbații căsătoriți trăiesc mai mult decât bărbații necăsătoriți. Unii spun că doar li se pare mai mult.*

---

Problema este că, în consecință, femeia este tentată să-și trateze partenerul mai degrabă ca pe un băiețel neastâmpărat decât ca pe un bărbat capabil. Prin urmare, reacția lui este să înceapă să se comporte ca atare. Această schimbare de atitudine este un început pe calea primejdioasă a deprecierei relației. Cu cât bărbatul este mai rebel, cu atât femeia devine mai cicălitoare. Cu cât el se opune mai mult, cu atât ea începe să se comporte ca o mamă. În cele din urmă, amândoi ating un punct în care nu se mai percep reciproc ca parteneri, ca iubiți și ca foarte buni prieteni. Iar pentru un bărbat nimic nu ucide mai tare pasiunea decât sentimentul că trăiește cu mama lui, în timp ce pentru femeie – faptul că se află lângă un băiețel imatur, egoist și leneș.

### **Soluția împotriva cicălelii: spune exact ce vrei**

Un cuplu a început să se certe urât într-o pizzerie. Restaurantul se cufunda în tăcere pe măsură ce ei ridicau din ce în ce mai tare vocea. Cearța începuse de la ce fel de pizza-gigant aveau să împartă. El voia pizza cu ardei iute și capere, în timp ce ea voia pizza hawaiiană. El a fost acuzat că nu se gândește niciodată la

ce vrea ea, pentru că ea ura caperele. Era stupid să sugerezi că ananasul – conținut de pizza hawaiiană – ar distruge o pizza foarte bună. În plus, dacă el și-ar da vreodată osteneala să se ocupe de cumpărături sau să gătească, nu ar mai trebui să iasă atât de des și să mănânce într-o pizzerie. Și, oricum, ea nu voia să mănânce atât de des pizza, pentru că prefera să mănânce ceva mai sănătos, iar de la atâta pizza începea să se îngrașe. Chiar era atât de greu să o lase pe ea să aleagă măcar o dată ce pizza voia? După ultima frază, s-a lăsat tăcerea. Tot restaurantul a tăcut, așteptând să vadă ce va răspunde bărbatul. El nu s-a grăbit. A sorbit din vin, a privit podeaua, apoi meniul, apoi în sfârșit pe soția sa. „Asta nu are de-a face cu pizza, nu-i așa?” a spus el în cele din urmă. „Are de-a face cu ultimii 15 ani.”

Cicăleala este adesea un semn că între doi oameni există o problemă de comunicare. Dar în loc să se ocupe de acea problemă, de obicei acestora le este mult mai ușor să se lege de mici probleme banale și să se hărțuiască reciproc cu ele. În special femeile au această tendință. Multe fete încă mai sunt crescute astfel încât să creadă că trebuie să fie drăguțe și amabile, punând nevoile și sentimentele lor pe ultimul plan. Ele cresc și devin femei convinse că rolul lor este să mențină liniștea, să aplaneze problemele, să fie plăcute și iubite. Multor femei li se pare extrem de greu să spună limpede: „Nu sunt fericită cu viața asta. Mă simt sufocată. Vreau să mă distanțez puțin de toate, să plec singură două săptămâni și să stau departe. Ce părere ai dacă las copiii la mama o săptămână, apoi îți iei tu o săptămână liberă de la serviciu și ai grijă de ei, iar eu îmi fac puțin timp pentru mine? Cred că m-aș întoarce mult mai fericită și aș fi o companie mult mai plăcută.” Dar aceste lucruri sunt mult mai greu de zis și de făcut decât să critici în public preferințele lui în materie de pizza.

Femeile se așteaptă adesea ca bărbații să înțeleagă intuitiv ce gândesc ele, fără să fie obligate să spună exact ceea ce vor.

Ele presupun că, dacă se întind puțin și cască, spunând: „Sunt așa de obosită, cred că o să mă duc în pat“, după care pornesc alene către dormitor, bărbații se vor spăla pe dinți, își vor face gargara cu apă de gură, se vor da cu deodorant și se vor îmbrăca în ceva mai confortabil ca să li se alăture pentru o seară de pasiune. În schimb, majoritatea bărbaților vor mormăi ceva în barbă, se vor îndrepta spre frigider ca să-și mai ia o bere și se vor așeza pe canapea să se uite la sport. Niciodată nu le-ar trece prin minte că femeia din viața lor le-a vorbit într-un cod indirect. Femeia va sta singură în pat și, în cele din urmă, va adormi, simțindu-se ne iubită și nedorită.

Cicăleala permanentă nu face decât să mascheze o problemă gravă de comunicare. Când o femeie învață să spună direct ce vrea, bărbatul se va grăbi să-i răspundă. Femeile trebuie să înțeleagă faptul că, prin comparație cu creierul lor, cel al bărbaților este mult mai simplu, iar bărbații rareori ghicesc ce vor să spună cu *adevărat* soțiile sau partenerele lor prin cuvintele pe care le rostesc. Odată ce ambele sexe au înțeles acest lucru, comunicarea devine mult mai simplă și, în mare parte, nevoia de a cicăli dispare.

## **Soluția împotriva cicălelii: spune exact ce simți**

Un bărbat nu-ți va spune că se simte deposedat de bărbăție când îi corectezi comportamentul. Nu îți va spune că, atunci când îl pedepsești sau îl cicălești, simte aceeași supărare ca în vremea când era adolescent și îl certa mama lui. Și nu îți va spune când i se va părea că îl atragi sexual la fel de puțin ca și mama lui. Când îi dai de înțeles că nu îl crezi în stare să ia deciziile corecte, simte că este un ratat și că nu se poate ridica la standardele tale. Iar aceste lucruri îl fac să se izoleze.

Poate că vorbiți destul de mult unul cu altul, dar asta nu înseamnă că vă transmiteți mesajul corect. Aproape toate problemele din cadrul unei relații, infidelitatea, abuzul verbal sau fizic, plictiseala, depresia și cicăleala, sunt rezultatul unei proaste comunicări. Rareori femeile se întreabă: „Oare de ce nu mai vorbește cu mine?“ În timpul acesta, un bărbat poate gândi: „Soția mea nu mai este atrasă de mine“, dar nu discută niciodată problema cu ea.

Dacă femeia din viața ta te cicălește, atunci înseamnă că încearcă să-ți spună ceva, iar tu nu o ascuți, așa că ea va continua să-ți spună până când o vei asculta. Motivul pentru care tu nu o ascuți este acela că ea nu ți se adresează în maniera potrivită. Femeile, de obicei, se adresează bărbaților într-o manieră nepotrivită, vorbindu-le indirect.

Într-o seară, Daniel ajunge acasă de la serviciu târziu și o găsește pe Sue, soția lui, cu o față care prevestește furtuna. Înainte ca el să apuce să scoată vreun cuvânt, ea îl asaltează:

**Sue:** „Câtă lipsă de considerație! De ce ai venit iar târziu? Nu știi niciodată unde ești! Cina s-a răcit – nu te gândești niciodată la nimeni altcineva decât la tine!“

**Daniel:** „Nu ridică tonul la mine. Ca de obicei, te plângi și exagerezi! Lucrez până târziu ca să pot câștiga destui bani și să ne fie bine... dar asta nu e niciodată suficient pentru tine!“

**Sue:** „Ooo! Cât de egoist ești! Ce-ar fi să-ți pui familia pe primul plan măcar o dată! Oricum, nu faci nimic prin casă – aștepți să fac eu totul!“

**Daniel** (îndepărtându-se): „Mai lasă-mă în pace! Sunt obosit și vreau să mă odihnesc. Nu faci decât să mă bați la cap.“

**Sue** (spumegând): „Sigur! Acum pleci din cameră! Iar te porți ca un copil. Știi care e problema ta? Fugi mereu de probleme și nu vrei niciodată să vorbești despre asta!“

Sue, în loc să-și comunice sentimentele folosind adresarea directă, își exprimă ostilitatea într-o manieră indirectă, ceea ce-l face pe Daniel să intre în defensivă.

Odată ce Daniel adoptă un comportament defensiv, comunicarea se întrerupe și asta împiedică rezolvarea situației. Dar niciunul dintre ei nu ascultă și nu acordă atenție. Sue continuă să repete același vechi mesaj, iar Daniel continuă să fugă, având impresia că Sue e doar o mare cicălitoare.

Niciunul nu spune ce simte. Iar problemele lor nu vor face decât să se înrăutățească.

## Soluții împotriva cicălelii: tehnica lui „eu“

Pentru a-i atrage atenția lui Daniel, primul scop al lui Sue ar trebui să fie acela de a se abține să-i sară la gât, făcându-l să intre în defensivă. Poate face aceasta folosind tehnica lui „eu“, în loc să folosească cuvântul „tu“ în permanență.

Iată câteva dintre frazele cu „tu“ care l-au scos din sărite pe Daniel:

Nu te gândești niciodată la nimeni!  
Ești atât de egoist!  
Iar te porți ca un copil.  
Știi care e problema ta?  
Mereu fugi.

Acest gen de limbaj, în care se folosește „tu“, provoacă retragerea. Folosirea declarațiilor de genul „tu...“ o pune pe Sue în poziția de judecător și jurat – poziție pe care Daniel nu are de gând să o accepte. Tehnica lui „eu“ i-ar permite lui Sue să-și comunice sentimentele provocate de comportamentul lui Daniel fără a emite judecăți. Această tehnică va favoriza