

Вступ

Створювати що-небудь нове і свіже вдається значно краще, якщо ви свідомо «завершуєте» вже готове й вимислюєте нове.

Kristian Nortrup, лікар

Насамперед, будь ласка, пам'ятайте, що всі вчителі — це просто кроки на вашому шляху до зростання. Я теж один із таких кроків. Не цілителька, бо нікого не зцілюю. Я тут, щоб допомогти вам віднайти свою силу, щоб поділитися своїми ідеями. Закликаю вас читати багато книжок і навчатися в багатьох викладачів, оскільки жодна людина чи система не можуть охопити всього. Життя надто широке, щоб ми могли повністю його осягнути, життя повсякчас зростає і розширяється. Тож візьміть найкраще з того, що прочитаете в цій книзі. Поглиньте інформацію, скористайтесь нею та йдіть далі, до інших учителів. Повсякчас розширюйте й поглиблуйте власне розуміння життя.

Усіх жінок — серед них і ви, і я — з дитинства соромлять і звинувачують. Наші батьки й суспільство програмували нас на те, щоб думати й поводитися певним чином — бути жінками, з усіма правилами, нормами й розчаруваннями, пов'язаними з цією жіночою роллю. Дехто з нас із великим задоволенням грає цю роль. А дехто — ні.

Життя плине хвилями, з новим навчанням і досвідом, з періодами стрімкого зростання. Зраз ми проходимо період чудового розвитку. Так довго жінки були повністю під владні примхам і системам світогляду чоловіків. Нам розповідали, що ми можемо робити, коли ми можемо це робити і як. Пригадую, як маленькою дівчинкою мене вчили йти на два кроки позаду чоловіка, дивитися на нього знизу вгору й запитувати: «Що мені робити?» Мені не наказували так діяти, але я дивилася на матір і поводилася, як вона. Материн досвід підказував демонструвати цілковиту покірність перед чоловіками, вона сприймала приниження за норму, тому так само робила і я. Це прекрасний приклад того, як ми вивчаємо наші сценарії — переймаючи й повторюючи поведінку та переконання батьків.

Мені знадобилося багато часу, щоб зрозуміти, що така поведінка не є нормальнюю, що

не на таке я як жінка заслуговую. Поволі змінюючи власну внутрішню систему переконань — свою свідомість — я почала формувати свою самоцінність і самоповагу. Водночас змінювався мій зовнішній світ, і я більше не притягувала чоловіків, схильних домінувати та принижувати. Внутрішня самоцінність і самоповага — це найважливіше, що може бути в жінці. Якщо цих рис немає, слід їх розвивати. З міцною самоцінністю ми не зазнаємо становища жертви. Ми згоджуємося на домінування інших лише тому, що приймаємо й віримо, що ми «не хороші» чи нічого не варти.

Сьогодні¹ я хочу зосередити свою роботу на тому, щоб допомогти жінкам стати всім, чим вони можуть бути, і досягти справжньої рівності в цьому світі. Я хочу допомогти злагодити, що всі жінки мають любов до себе, самоцінність, самоповагу й місце сили в суспільстві. Це жодним чином не означає принижувати чоловіків. Навпаки, ідеється про досягнення справжньої рівності між статями, від якої виграють усі.

¹ Тут і далі йдеться про дані станом на 1997 рік, коли книга вперше вийшла друком. (Прим. ред.)

Під час читання книги пам'ятайте: щоб змінити свої переконання й погляди, потрібен час. Скільки часу це забере? Як швидко ми зможемо зрозуміти й засвоїти нові ідеї? Для кожного по-різному. Тож не встановлюйте обмежень і часових рамок для руху вперед; просто виконуйте свою роботу якнайкраще, і Всесвіт із його необмеженими знаннями вестиме вас у потрібному напрямку. Крок за кроком, мить за миттю, день за днем — практика приведе нас туди, де ми хочемо опинитися.

Розділ І

Починаємо: і вчитися чимало, і робити багато

Хочу показати вам типовий приклад того, як жінок програмували в минулому. Це уривок, на який я наткнулася в підручнику з ведення господарства для середньої школи 1950-х років! Так-так, усе це було насправді.

1. *Вчасно готуйте вечерю.* Плануйте заздалегідь, щоб вчасно приготувати смачну їжу. Це спосіб показати чоловікові, що ви подумали про нього й переймаєтесь його потребами. Більшість чоловіків повертаються додому голодними в очікуванні смачної їжі й теплого привітання.

2. *Підготуйтесь самі.* Виділіть 15 хвилин на відпочинок, щоб мати свіжий вигляд, коли чоловік увійде в дім. Підфарбуйтесь, прикрасьте волосся стрічкою, потурбуйтесь про те, щоб гарно виглядати. Чоловік щойно був у натовпі

натруджених людей. Будьте трохи веселішою і трохи цікавішою. Йому потрібне натхнення після нудного дня.

3. *Приберіть безлад.* Ще раз, востаннє, проїдіться головними кімнатами будинку просто перед появою вашого чоловіка, збираючи підручники, іграшки, папір тощо. Потім обмажніть столи ганчіркою від пилу. Ваш чоловік відчує, що дістався раю, де панують лад та спокій, і також надихатиме вас!

4. *Підготуйте дітей.* Виділіть кілька хвилин, щоб вимити руки й обличчя дітей (якщо вони маленькі), зачешіть їм волосся та, за потреби, переодягніть. Вони — маленькі коштовності, і чоловік хотів би бачити, як діти грають цю роль.

5. *Якнайменше шуму.* Коли чоловік з'явиться, вимкніть усе, що шумить: пральну й посудомийну машини, сушарку, пилосос. Переконайте дітей поводитися тихо. Радійте чоловіку. Привітайте його теплою усмішкою й випромінюйте радість.

6. *Чого робити не треба:* не зустрічайте його проблемами чи скаргами. Не нарікайте, якщо він запізнюються на вечерю. Вважайте це дрібницю порівняно з тим, що йому, можливо, довелося сьогодні пережити. Забезпечте його

затишком. Нехай чоловік сяде, відкинувшись у зручному кріслі, або запропонуйте йому лягти в спальні. Приготуйте для нього прохолодний або теплий напій. Підготуйте подушку й запропонуйте зняти взуття. Говоріть тихим, м'яким, заспокійливим і ласкавим голосом. Дайте йому розслабитися й скинути напруження.

7. Слухайте його: у вас є десяток речей, щоб розповісти йому, але мить його появи — не час для цього. Нехай спершу говорить він.

8. Віддавайте вечір йому: ніколи не нарікайте, якщо чоловік не запрошує вас на вечерю чи на інші розваги. Натомість спробуйте зрозуміти його світ напруження й тиску, його потребу розслабитися та скинути напругу.

Ні в чому з того, що написано вище, немає нічого поганого, ЯКЦО саме це ви хочете робити. Але зрозумійте: майже всіх молодих жінок у ті часи програмували геть не зважати на себе й догоджати своїм чоловікам. Так мала поводитися «хороша жінка». Це чудово для чоловіків і не так уже добре для жінок. Ми, жінки сьогодення, — це ті, хто мають переосмислити своє життя. Ми можемо заново відкрити себе, навчитися ставити під сумнів усе, навіть те, що здається цілком звичним: готовання їжі,

прибирання, догляд дітей, виконання доручень, водіння машини. Усе те, що ми так довго робили автоматично, потрібно переглянути. Чи хочемо ми прожити решту свого життя так, як жили досі, щоб лише якісь дрібниці зникали з плином часу?

Підвищувати цінність жінок не означає знецінювати чоловіків. Демонізація чоловіків — це так само жахливо, як і утиски жінок. Нам не слід до цього доходити. Така поведінка заводить нас усіх у глухий кут, а, як на мене, ми вже достатньо пробули в глухому куті. Звинувачення себе, чоловіків чи суспільства в усіх негараздах у нашому житті анітрохи не допомагає виправити ситуацію й лише знесилює нас. Звинувачення — це завжди безсилий вчинок. Найкраще, що ми можемо зробити для чоловіків у нашому світі, — припинити бути жертвами та привести до ладу власне життя. Усі поважають того, хто має повагу до самого себе.

Я співпереживаю чоловікам через труднощі, які їм доводиться долати. Вони теж застрияли у своїх ролях, несуть величезні тягарі й перебувають під страшеним тиском. З дитинства маленьких хлопчиків навчають не плакати й не висловлювати емоцій. Їх вчать стримувати

почуття. На мою думку, це форма жорстокого поводження з дітьми й знущання. Не дивно, що дорослі чоловіки виражають стільки гніву. До того ж більшість чоловіків потерпає через відсутність гарних стосунків із батьками. Якщо хочете побачити, як чоловік плаче, запропонуйте йому в якомусь безпечному місці поговорити про його батька. Зазвичай виникає стільки смутку, коли чоловіки говорять про все невисловлене і про те, як вони хочуть, щоб їхнє дитинство було інакшим, як хотіли почути від своїх батьків слова любові й підтримки.

Жінкам промивали мізки, переконуючи: щоб бути «хорошими», нам потрібно ставити потреби всіх інших вище, ніж власні потреби. Багато з нас проживали життя, виконуючи вимоги, яким ми маємо відповідати, а не будучи тими, ким ми є насправді. Так багато жінок живуть у глибокій образі, бо відчують, що «мусять надавати послуги» іншим, бо такий їхній обов'язок. Недарма стільки жінок виснажені. Матері, що працюють, зазвичай мають дві роботи на повний день: одну — в офісі, та іншу, яка починається після повернення додому, — турботи про сім'ю. Самопожертва вбиває того, хто жертує.

Нам не потрібно хворіти, щоб трохи відпочити. Я думаю, що багато хвороб у жінок — це

спосіб отримати час для дозвілля. Це єдине виправдання, завдяки якому багато жінок можуть дозволити собі відпочинок. Ім треба просто злягти, лише тоді вони скажуть «ні».

Нам, жінкам, потрібно знати — справді знасти — що ми не є громадянами другого класу. Це міф, увічнений певними верствами суспільства, і це нісенітниця! Душа не може займати нижче становище; вона не має статі. Ми повинні навчитися цінувати власне життя та власні здібності настільки, наскільки нас навчили цінувати інших. Я знаю, що коли феміністичний рух щойно зародився, жінки були такі розлючені через несправедливість, яка тиснула на них, що звинувачували чоловіків у всьому. На той час це було гаразд. Жінкам потрібно було випустити свій відчай — протягом певного часу — наче терапія. Якщо ви підете до психотерапевта, щоб пропрацювати дитячі образи, то вам потрібно висловити всі ці почуття, перш ніж ви зможете зцілитися.

Однак коли нам дають час, щоб висловити ці почуття, то маятник повертається ближче до точки рівноваги. Саме це зараз відбувається з жінками. Настав час відпустити гнів і звинувачення, відчуття, що ми — жертви й безсиля. Сьогодні настав час для нас, жінок, визнати