

NASLOV ORIGINALA:

Louise L. Hay

Empowering Women

Copyright © 1997 by Louise L. Hay

Original English language publication 1997 by Hay House Inc.,
California, USA.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ivana Tomić

LEKTURA I KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1500

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

LUJZA HEJ

MOČ ŽENE

Vodič svake žene za uspešan život

HARMONIA

Sadržaj

O knjizi <i>Moć žene</i>	9
Uvod	11

PRVO POGLAVLJE

Prvi koraci – mnogo toga treba da uradimo i naučimo	13
--	-----------

DRUGO POGLAVLJE

Reklamiranje – ciljanje na samopouzdanje žena.....	19
---	-----------

TREĆE POGLAVLJE

Birajte pozitivne misli i uverenja	23
---	-----------

ČETVRTO POGLAVLJE

Vaš odnos prema sebi.....	41
----------------------------------	-----------

PETO POGLAVLJE

Deca, roditeljstvo i samopouzdanje	45
---	-----------

ŠESTO POGLAVLJE

Stvorite sebi dobro zdravlje	51
---	-----------

SEDMO POGLAVLJE

Istražite seksualnost	63
------------------------------------	-----------

OSMO POGLAVLJE

Seksualno uznemiravanje i zauzimanje za svoja prava	65
--	-----------

DEVETO POGLAVLJE

Starenje – poboljšajte kvalitet života	75
---	-----------

DESETO POGLAVLJE

Izgradite finansijski sigurnu budućnost..... 89

JEDANAESTO POGLAVLJE

Žene koje podržavaju žene 93

Zaključak..... 99

O autorki.....103



*Kucnuo je čas
da žene probiju barijere
kojima ograničavaju same sebe.
Možete biti mnogo više
od onoga što niste smele
ni da sanjate.*



O knjizi *Moć žene*

Nešto staro, nešto novo. *Moć žene*, knjiga koja pomaže ženama da ostvare svoje istinske mogućnosti, sastoji se od mojih starih i novih ideja. Razmatranjem osnovnih polazišta i njihovom nadogradnjom stvaramo čvrst oslonac za budućnost. Osnaživanje žena najvažniji je preduslov za unapređivanje planete. Ako su žene potlačene, svi gube. Kad su žene na dobitku, svi napredujemo.

Lujza L. Hej

Stvaranje originalnog i svežeg mnogo je uspješnije ako svesno raskrstite sa svim što je gotovo čim počnete da sanjate novo.

Dr Kristijana Nortrup

✱ Uvod ✱

Pre svega, zapamtite da su vam svi učitelji samo odskočne daske na putu razvoja. Uključujući i mene. Nisam iscelitelj. Ne lečim nikoga. Ovde sam kako bih vam pomogla da probudite moć u sebi tako što s vama delim ideje. Podstičem vas da čitate različite knjige i da učite od mnogih učitelja jer nijedna osoba i nijedan sistem ne mogu obuhvatiti sve. Život je nepregledan i ne možemo ga shvatiti u celosti. Neprekidno se razvija, širi i izoštrava. Usvojite najbolje iz ove knjige. Upijte znanja, iskoristite ih i posvetite se drugim učiteljima. Neprekidno širite i produbljujte sopstveno shvatanje života.

Još od detinjstva, uključujući vas i mene, sve žene trpe optužbe i uvrede. Roditelji i društvo programiraju nas da se ponašamo na određen način – da budemo žene – s pravilima koja se podrazumevaju, nepisanim zakonima i frustracijama. Neke od nas srećne su što imaju te uloge. Mnoge od nas nisu.

Život dolazi u talasima, iskustvenim spoznajama i periodima razvoja. Mnogo vekova žene su bile potpuno potčinjene hirovima i sistemima uverenja muškaraca. Govorili su nam šta, kad i kako da radimo. Kad sam bila mala, učili su me da hodam dva koraka iza muškarca i da pogleda uprtog u njega pitam: „Šta da mislim? Šta da radim?“ Nisu mi to bukvalno rekli, ali ugledala sam se na majku koja je to radila. Zato sam usvojila takvo ponašanje. Nju su terali da se potpuno potčinjava muškarcu i zato je prihvatila zlostavljanje kao nešto normalno. I ja sam to činila. To je savršen primer za usvajanje obrazaca – prihvatanje i ponavljanje ponašanja i uverenja roditelja.

Mnogo vremena je prošlo dok nisam shvatila da takvo ponašanje nije normalno i da ja, kao žena, ne zaslužujem takav obrazac. Malo-pomalo menjala sam svoj sistem uverenja, zapravo svoju svest – gradeći samopouzdanje i samopoštovanje. Istovremeno s promenama iznutra, došlo je i do promena spolja – moj svet se izmenio. Više nisam privlačila dominantne muškarce sklone nasilju. Samopouzdanje i samopoštovanje najveće su dragocenosti svake žene. Ako nemamo te osobine, treba da ih razvijemo. Ako imamo svest o sopstvenoj vrednosti, nećemo trpeti zlostavljanje niti inferioran položaj. Potpadamo pod tuđu dominaciju samo ako verujemo da nismo dovoljno dobre ili da smo bezvredne.

Sada želim da svoj rad usmerim ka ženama – da im pomognem u ostvarivanju svih njihovih potencijala i u stvaranju sveta gde vlada jednakost. Želim da pomognem svakoj ženi da zavoli sebe, stekne samopouzdanje, svest o sopstvenoj vrednosti i da zauzme visok položaj u svetu. To ne podrazumeva proterivanje muškaraca ni na koji način, već uspostavljanje jednakosti među polovima, od koje svi imaju koristi.

Dok čitate ovu knjigu i radite na sebi, imajte u vidu da promene uverenja i stavova iziskuju vreme. „Koliko vremena?“, mogli biste da pitate. „Koliko brzo uviđamo suštinu i prihvatamo nove ideje?“ To zavisi od osobe do osobe. Ne ograničavajte svoj napredak, čak ni vremenski. Samo dajte sve od sebe, a univerzum će vas povesti u pravom smeru zahvaljujući svom neograničenom znanju. Korak po korak, trenutak po trenutak, dan po dan i vežba će nas odvesti tamo gde želimo da budemo.



✱ Prvo poglavlje ✱

Prvi koraci – mnogo toga treba da uradimo i naučimo

Hoću da vam pokažem savršen primer kako su žene u prošlosti uslovljavane. Ovo je odlomak iz udžbenika domaćinstva za srednju školu koji se koristio pedesetih godina prošlog veka. Verovali ili ne!

1. *Neka večera bude pripremljena.* Unapred isplanirajte šta ćete poslužiti za večeru, čak i dan ranije, kako bi ukusan obrok bio na stolu u pravom trenutku. Na taj način stavljate mu do znanja da mislite na njega i brinete o njegovim potrebama. Većina muškaraca je gladna kad dođe kući, a iščekivanje ukusnog obroka deo je tople dobrodošlice kakva im je potrebna.
2. *Doterajte se.* Pre nego što vam muž dođe kući, odmorite se petnaestak minuta. Popravite šminku, stavite traku u kosu, izgledajte sveže. Proveo je vreme s iscrpljenim ljudima. Budite veseli i zanimljivi. Možda je imao težak dan i traži nešto što će ga oraspoložiti.
3. *Sredite kuću.* Pregledajte dnevnu sobu i trpezariju pre nego što vam se muž vrati s posla. Pokupite razbacane knjige, igračke, papiriće. Prebrišite prašinu. Steći će utisak da je došao u raj gde je sve pod konac. Čista kuća oraspoložiće i vas!

4. *Doterajte decu.* Odvojte nekoliko minuta pre muževljevog dolaska da maloj deci operete ruke i da ih umijete. Očešljajte ih i presvucite ako je potrebno. Ona su ukras vaše kuće i vaš muž želi da ih vidi kad dođe s posla.
5. *Utišajte buku.* Kad vam muž dođe s posla, isključite sve bučne aparate – mašinu za pranje veša, mašinu za sušenje veša, mašinu za pranje sudova, fen, usisivač. Recite deci da budu tiha. Radujte se njegovom dolasku. Dočekajte ga toplim osmehom i pokažite mu koliko vam je drago što ga vidite.
6. *Ne dočekujte ga pričom o problemima i zvicanjem.* Nemojte se žaliti ako zakasni kući na večeru. Smatrajte to nebitnim u odnosu na sve što je tog dana proživio. Pomozite mu da se opusti. Pustite ga da se zavalj u fotelju ili mu predložite da prilegne u spavaćoj sobi. Dočekajte ga čašom njegovog omiljenog napitka, toplog ili hladnog. Pripremite mu jastuk i ponudite da mu izujete cipele. Obraćajte mu se tihim, mekim, nežnim i prijatnim glasom. Omogućite mu da se opusti i odmori.
7. *Saslušajte ga.* Jedva čekate da mu ispričate mnogo toga, ali njegov povratak kući nije pravo vreme za to. Pustite da on prvi priča.
8. *Neka veče bude njegovo vreme.* Nikad se nemojte žaliti ako vas ne izvede na večeru ili ako vam ne priušti neko drugo zadovoljstvo. Pokušajte da shvatite koliko je napet i koliko mu je posao stresan. Uzmite u obzir njegovu potrebu da se odmori i opusti.

Nema ničeg lošeg ni u jednom od pomenutih saveta AKO vi želite da ih primenjujete. Ipak, imajte u vidu da su mlade žene tada programirane da potpuno zanemare sebe kako bi ugodile svojim muževima. Ovako je trebalo da se ponašaju dobre žene. To je odlično za muškarce, ali ne i za njihove supruge. Savremena žena mora da razmisli o svom životu. Možemo ponovo programirati sebe tako

što ćemo preispitati sve – čak i ono što smatramo rutinom – kuvanje, čišćenje, brigu o deci, vožnju, kupovinu. Moramo razmisliti o svemu što radimo po inerciji. Želimo li da ceo život provedemo onako kako smo do sada živeli, samo bez nekoliko delića slagalice u budućnosti?

Oснаživanje žena ne podrazumeva proterivanje muškaraca. Zlostavljanje muškaraca podjednako je loše kao i zlostavljanje žena. Ne želimo da se bavimo time. Takvo ponašanje sprečava nas da napredujemo, a mislim da smo dovoljno dugo stagnirale. Ako svaljujemo krivicu na sebe, muškarce ili društvo, nećemo poboljšati svoj položaj, već samo ostajemo bespomoćne. Optuživanje je čin nemoći. Najbolje ćemo pomoći muškarcima ako više ne budemo žrtve i ako preuzmemo odgovornost za svoje postupke. Svi poštuju osobu koja ima samopouzdanja.

Duboko saosećam s muškarcima i teškoćama s kojima se suočavaju u raznim fazama života. I oni su zarobljeni u svojim ulogama, pod velikim teretom i pritiscima. Od detinjstva dečacima je zabranjeno da plaču i da pokazuju emocije. Vaspitavani su da potiskuju osećanja. Po mom mišljenju, to je oblik mučenja i zlostavljanja dece. Nije ni čudo što muškarci ispoljavaju toliko besa u odraslom dobu. Osim toga, većina muškaraca kaže da nisu bili u dobrim odnosima s ocem još od malih nogu. Ako hoćete da vidite kako muškarac plače, pozovite ga u sigurno okruženje i recite mu da priča o svom ocu. U tim trenucima na površinu izlazi velika tuga zbog svega što su otac i sin prećutali jedan drugom. Mnogi muškarci voleli bi da su im okolnosti u detinjstvu bile drugačije i da su im očevi govorili koliko ih cene i vole.

S druge strane, kultura je ženama isprala mozak. Uverila nas je da „dobre” žene pre svojih potreba vrednuju potrebe svih drugih ljudi. Mnoge od nas žive ispunjavajući zahteve onoga što *treba da rade*, a ne onoga što *zaista jesmo*. Veliki broj žena oseća ogorčenost jer osećaju da su prisiljene da služe drugima i da im je to obaveza. Nije ni čudo što su iscrpljene. Zaposlene majke često imaju dva posla – jedan u kancelariji i drugi koji počinje kad se vrate kućama. Moraju da brinu o porodici. Požrtvovanje ubija osobu koja se žrtvuje.

Ne moramo se razboleti da bismo se odmorile. Mislim da je većina bolesti žena samo način da se dobije malo vremena za odmor.

To je jedini izgovor pod kojim će žene dozvoliti sebi da bar na neko vreme spuste loptu. Da bi naučile da kažu *ne*, bolest treba da ih veže za krevet.

Mi, žene, stvarno moramo shvatiti da nismo građani drugog reda. Taj mit održavaju određeni segmenti društva i potpuno je besmislen! Duša ne može biti potčinjena! Duša čak nema ni pol! Svaka od nas mora naučiti da ceni svoj život i svoje sposobnosti isto onoliko koliko su nas učili da cenimo tuđe. U začetku feminističkog pokreta žene su se ljutile zbog nanetih nepravdi i optuživale su muškarce za sve i svašta. Tada je to bilo u redu. Morale su da se oslobode svojih frustracija bar na trenutak. Optuživanje muškaraca bilo im je poput terapije. Ako se obratite psihoterapeutu zbog toga što ste u detinjstvu trpeli zlostavljanje, savetovaće vam da proživite sva svoja osećanja kako biste se iscelili.

Kad dobijemo dovoljno vremena da izrazimo osećanja, klatno se vraća u ravnotežu. To se upravo dešava ženama. Došlo je vreme da se oslobodimo ljutnje, optuživanja, nemoći i uloge žrtve. Kucnuo je čas da otkrijemo svoju moć i preuzmemo je u svoje ruke. Pravi je trenutak da zagospodarimo svojim mislima i stvorimo svet jednakosti o kojem neprekidno pričamo.

Kad mi, žene, naučimo da brinemo o sebi na pozitivan način, izgradimo svest o sopstvenoj vrednosti i samopoštovanje, život svih ljudi, uključujući i muškarce, napraviće kvantni skok u pravom smeru. Među polovima zavladaće poštovanje i ljubav, a muškarci i žene ceniće jedni druge. Naučićemo da na ovom svetu ima dovoljno svega. Blagosiljaćemo jedni druge i želećemo drugima sve najbolje. Verujem da možemo stvoriti svet gde ćemo bezbedno voleti druge i gde ćemo svi biti srećni i celoviti.

Dugo smo težile da preuzmemo kormila svojih života. Sad nam se pruža prilika da ostvarimo sve svoje mogućnosti. Istina, još postoje velike razlike među polovima, naročito kad je reč o mogućnostima zarade i sticanja moći. Još se zadovoljavamo onim što nam je zakon propisao. Zaboravljamo da su zakoni pisani za muškarce. U zakonu o silovanju, na primer, piše kako bi postupio razuman muškarac!

Savetujem ženama da se posvete kampanjama za izmenu zakona kako bi podjednako odgovarali i muškarcima i ženama. Mi, žene,

imamo ogromnu kolektivnu moć kad se okupimo zbog nečega. Akumulirana energija žena, orijentisanih na isti cilj, podseća na lavinu. Pre sedamdeset pet godina žene su se izborile za pravo glasa. Danas možemo da se izborimo za mesto predsednika!

Podstičem žene da se kandiduju za političke pozicije. Mesto nam je u politici – to nam je novo polje za osvajanje. Ne treba da oklevamo da zauzmemo vodeća mesta u korporacijama. Ako želimo da svoje zakone i vlade oblikujemo tako da ženama pruže više podrške nego do sada, moramo zakoračiti u te sfere. Svaka od nas može početi od najnižeg nivoa. Ne treba nam ceo život obučavanja da bismo zakoračile u politiku. Karijera političara je idealno mesto za ženu.

Jeste li znali da je 1935. godine usvojen zakon da svaka novoizgrađena kuća mora imati kupatilo, i to zahvaljujući Elenor Ruzvelt? Mnogi članovi kongresa (muškarci) pobunili su se protiv ovog predloga zakona uz obrazloženje: „Kako ćemo znati ko je bogat, a ko siromašan ako svi budu imali kupatila?!” Danas kupatila u kućama uzimamo zdravo za gotovo i nismo ni znali da se jedna moćna žena u kongresu borila za uvođenje te mere. Kad se mi, žene, udružimo, pomeraćemo planine, a svet će biti bolje mesto za život.

Mnogo toga je iza nas i tu činjenicu ne smemo izgubiti iz vida. U sedamnaestom i osamnaestom veku muškarac je bio neprikosnoven glava domaćinstva, a svaku neposlušnost žene, deteta ili sluge kažnjavao je bičevanjem. Sredinom devetnaestog veka nijedna ča-sna žena nije smela da uživa u seksu. Istina, prešle smo određeni put, ali tek smo na početku nove faze evolucije. Mnogo toga treba da uradimo i da naučimo. Sada imamo nove granice slobode i potrebna su nam kreativna rešenja za sve žene, uključujući i one koje žive same.

