

LBBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LERNER, HARRIET Dansul furiei: ghid pentru femeile care vor
să schimbe tiparul propriilor relații / Harriet Lerner ;

trad. din lb. engleză: Roxana Melnicu. - Ed. a 3-a, București: Herald, 2022

ISBN 978-606-95572-3-5

I. Melnicu, Roxana (trad.)

159.9

Harriet Lerner

DANSUL FURIEI

Ghid pentru femeile care vor
să schimbe tiparul propriilor relații

Traducere din limba engleză:

ROXANA MELNICU

HARRIET LERNER, Ph. D. - *The Dance of Anger. A woman's guide to
changing the patterns of intimate relationships.*

Copyright © 1985, 1997, 2005, 2014 by Harriet Lerner. All rights
reserved. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of
HarperCollins Publishers.

EDITURA  HERALD
București

Redactor:
Ioana Socolescu

Viziune grafică:
Diana Șerbănescu

DTP:
Codruț Radu

Corector:
Cristina Barbu

Pentru noutăți și comenzi:
www.edituraherald.ro
office@edituraherald.ro
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2022

Dansul furiei se raportează cu acuratețe la temele centrale din viața unei femei, însă toate numele și toate caracteristicile ce ar putea duce la identificarea persoanelor menționate în carte au fost schimbate, pentru a le proteja viața privată.

CUPRINS

INTRODUCERE NOUĂ LA EDIȚIA ENGLEZĂ DIN 2014	9
1. PROVOCAREA FURIEI	13
2. MIȘCĂRI VECHI, MIȘCĂRI NOI ȘI CONTRAMIȘCĂRI	27
3. DANSURI CIRCULARE ÎN CUPLU: Când furia nu duce nicăieri	50
4. FURIA FAȚĂ DE MAMELE NOASTRE IMPOSIBILE: Povestea lui Maggie	76
5. A FOLOSI MÂNIA CA PE UN GHID: Drumul spre un sine mai bine definit	96
6. DE-A LUNGUL LANȚULUI GENERAȚIONAL: Katy și bătrânul ei tată	116
7. CINE ESTE RESPONSABIL PENTRU CE? Cea mai delicată întrebare despre furie	129
8. GÂNDIND ÎN TREI: Cum să părăsești un triunghi familial	161
9. SARCINI PENTRU CEI ÎNDRĂZNEȚI ȘI CURAJOȘI	196
EPILOG	228
NOTE	230
MULȚUMIRI	237

Introducere nouă la ediția engleză din 2014

Am început să scriu *Dansul furiei* din întâmplare, când un editor din New York mi-a făcut pe neașteptate invitația de a scrie o carte de popularizare despre furia feminină. Reflectasem serios și cu mare interes la această temă, așa că mi s-a părut o idee excelentă. Publicasem articole în revistele de specialitate și am primit cu brațele deschise ocazia de a depăși granița publicului specializat și de a încerca să traduc teoria complexă într-o proză utilă și accesibilă. Oferta a fost însoțită de un avans de 7 000 de dolari, ceea ce pe vremea aceea era o adevărată mană cerească, mai ales în Topeka, statul Kansas.

Același editor m-a concediat, apoi m-a reangajat, apoi m-a concediat din nou și și-a cerut avansul înapoi, ceea ce, potrivit contractului pe care îl semnaseam, dar pe care nu îl citisem cu suficientă atenție, avea tot dreptul să facă. Această importantă personalitate din domeniul editorial a decis că am prea puține lucruri de spus și nu dețin niciun fel de talent la scris. Zdruncinată, dar nu învinsă, am muncit tot mai mult în timpul anilor de refuzuri care au urmat. Am luat în serios critica ei, anume că ar trebui „să cobor din turnul meu de fildeş profesional, să mă transpun în carte și să le vorbesc cititorilor direct”, lucruri pe care întreaga mea formare profesională mă învățase să *nu* le fac.

Nu voi uita niciodată câtă frustrare și câte regrete simțeam în timp ce stăteam aplecată deasupra mașinii de scris cenușie (cel mai rapid instrument de scris, pe atunci), înarmată cu unelte de editare

precum foarfece și bandă adezivă, pentru a tăia și lipi textele. Nu puteam intra într-o librărie fără să mă deprim, deoarece rafturile erau pline de cărți despre relații, deși niciuna pe tema furiei feminine, și puține dintre ele erau bazate pe o teorie solidă despre procesul schimbării într-o relație. Știam că este mare nevoie de cartea pe care o scriam, dar această convingere mă făcea mai degrabă să mă simt blestemată. Aș fi putut acoperi pereții celei mai mari camere din casa mea din Kansas cu scrisorile de refuz primite.

Peste câțiva ani, când *Dansul furiei* a văzut în sfârșit lumina tiparului, eram convinsă că nimeni nu o va citi, cu excepția mamei mele și a celor cinci cele mai bune prietene ale mele. Niciodată nu mi-aș fi imaginat că o carte încărcată de atâta ghinion în etapa de găsimă a unei edituri dispuse să o publice se va bucura, în timp, de o astfel de primire și difuzare. Nu a avut imediat succes la public și nu a avut parte de promovare intensă. Prima ediție a avut un tiraj mic și vânzări modeste. Publicul ei a fost format din prieteni care au recomandat-o altor prieteni, din membri ai familiei care au recomandat-o altor membri ai familiei, din terapeuți care au recomandat-o clienților sau altor terapeuți și așa mai departe. În jurul cărții s-a format o comunitate de cititori – visul oricărui scriitor.

Acum primesc în continuare mesaje generoase și afectuoase – care au depășit cu mult vechea mea cantitate de refuzuri – ce cuprind patru generații de cititori și care au condus la această reeditare din 2014. Rămân îndatorată tuturor cititorilor mei, inclusiv nenumăraților specialiști în domeniul sănătății din toate colțurile lumii, care au sporit cererea pentru această carte trăsându-le drept sarcină clienților și studenților lectura acestui volum. Ei au transformat *Dansul furiei* într-o lucrare clasică prin vechea metodă: de la om la om. Cel mai mult mă bucur și mă simt recunoscătoare pentru faptul că *Dansul furiei* a ajutat atât de mulți oameni să schimbe cursul celor mai importante relații din viața lor și că mesajul acestei cărți încă are ecouri.

I

Provocarea furiei

Furia este un semnal pe care trebuie să îl luăm în seamă. Mânia noastră poate fi un mesaj că ne simțim răniți, că drepturile noastre sunt încălcate, că trebuințele și dorințele noastre nu sunt împlinite adecvat sau, pur și simplu, că ceva nu este în regulă. Furia noastră ne poate transmite că nu ne ocupăm de un aspect emoțional important al vieții noastre sau că într-una dintre relațiile noastre este compromisă o parte prea mare din sinele nostru – credințe, valori, dorințe sau ambiții. Furia noastră poate fi semnalul că facem și dăm mai mult decât am vrea. Sau ne poate avertiza că alții fac prea mult pentru noi, în detrimentul propriei noastre competențe și creșteri. Exact așa cum durerea fizică ne transmite să ne retragem mâna de pe soba încinsă, durerea provocată de furia noastră apără însăși integritatea sinelui nostru. Mânia noastră ne poate motiva să spunem „nu” modurilor în care ne definesc alții și „da” la ceea ce ne dictează propriul sine.

Totuși, de mult timp, femeile au fost descurajate să-și recunoască și să-și exprime direct furia. Suntem făcute din lapte și miere, suntem cele care au grijă de ceilalți, îi consolează, îi liniștesc, fac pace și aplanează conflictele. Treaba noastră este să ne facem plăcute, să protejăm și să liniștim. Menținem relațiile ca și cum viața noastră ar depinde de acest lucru.

Femeile care își exprimă deschis furia față de bărbați sunt cele mai suspecte. Chiar dacă societatea susține obiectivele noastre de egalitate, cu toții știm că „femeile turbate” nu sunt atrăgătoare pentru nimeni. Spre deosebire de eroii de sex masculin, care luptă și chiar mor pentru crezurile lor, femeile pot fi condamnate pentru că duc o luptă omenească și absolut nonviolentă pentru propriile drepturi. Exprimarea directă a mâniei, în special față de bărbați, face să se spună despre noi că „nu suntem niște doamne”, ne face să părem lipsite de feminitate, non-materne, neatrăgătoare sexual sau, mai recent, „stridente”. Limbajul comun condamnă aceste femei, numindu-le „scorpui”, „vrăjitoare”, „cățele”, „mizantropă”, „frustrate”, „castratoare”. Acestea sunt ființe care nu iubesc și care sunt de neîubit. Sunt lipsite de feminitate. Cu siguranță, nimeni nu vrea să devină una dintre *ele*. Un aspect colateral, dar foarte interesant, este că limbajul – creat și codificat de bărbați – nu cuprinde niciun termen depreciativ pentru a descrie bărbații care își descarcă mânia pe femei. Nici măcar epitete precum „nenorocit” și „fiu de cățea” nu condamnă bărbatul în cauză, ci aruncă vina tot pe o femeie – pe mama acestuia!

Tabuurile noastre legate de emoția furiei și de exprimarea acesteia sunt atât de puternice, încât nu este ușor nici să știm că suntem furioase. Când o femeie își manifestă furia, cel mai probabil va fi calificată drept irațională sau chiar mai rău. La un congres de specialitate la care am participat recent, o tânără doctoriță a prezentat o lucrare despre femeile bătute, expunând multe idei noi și interesante și manifestând o implicare profundă și personală în cercetare. În mijlocul prezentării ei, un psihiatru cunoscut, care stătea în spatele meu, s-a ridicat ca să plece. S-a întors către bărbatul de lângă el și a pus diagnosticul: „Iată o femeie foarte furioasă”. Deci asta era! Faptul că el depistase – sau credea că depistase – un ton furios în vocea tinerei doctorițe a descalificat nu numai ceea ce ea

avea de spus, ci și ceea ce era ea. Pentru că adesea ceilalți întâmpină simpla posibilitate ca noi să fim furioase cu respingere și dezaprobare, nu e deloc de mirare că ne este greu să conștientizăm că suntem furioase, nemaivorbind despre a accepta această emoție.

De ce sunt femeile furioase atât de amenințătoare pentru ceilalți? Dacă suntem vinovate, deprimare, cuprinse de îndoială, ne aflăm în rândul lumii. Nu trecem la acțiune decât împotriva propriei persoane și este puțin probabil să întreprindem schimbări de ordin personal și social. Dimpotrivă, femeile furioase pot schimba viețile tuturor; ele lansează provocări, așa cum arată ultimii zeci de ani de feminism. Iar schimbarea este o chestiune dificilă și neliniștitoare pentru oricine, inclusiv pentru acelea dintre noi care o cer activ.

Astfel, învățăm să ne temem și noi de propria furie, nu numai pentru că atrage dezaprobarea celorlalți, ci și pentru că indică necesitatea schimbării. Poate că începem să ne punem întrebări care servesc la blocarea sau la invalidarea experienței personale cu furia: „Se cuvine să fiu furioasă?”; „Am dreptul să mă înfurii?”; „La ce-mi folosește mânia?”; „La ce bun?” Aceste întrebări pot fi modalități excelente de a ne reduce singure la tăcere și de a ne amuți furia.

Să punem la îndoială aceste întrebări. Mânia nu este nici legitimă, nici nelegitimă, nici cu sens, nici fără noimă. Mânia este, pur și simplu. Să te întrebi dacă se cuvine să te înfurii este ca și cum te-ai întreba dacă se cuvine să-ți fie sete. „În fond, tocmai am băut un pahar cu apă, cu un sfert de oră în urmă. Cu siguranță că nu se cuvine să-mi fie sete. Și, în plus, ce sens are să-ți fie sete, dacă oricum nu e nimic de băut pe aici?”

Mânia este ceva ce simțim. Există dintr-un motiv și merită întotdeauna respectul și atenția noastră. Toți avem dreptul să simțim *tot* ce simțim. Bineînțeles că furia nu este o excepție.

Există totuși câteva întrebări despre furie pe care ar fi bine să ni le punem: „De ce m-am înfuriat de fapt?”, „Care e problema și a cui e?”, „Cum să-mi dau seama cine e de vină și pentru ce?”, „Cum pot învăța să-mi exprim mânia așa încât să nu mă simt neajutorată și neputincioasă?”, „Când sunt furioasă, cum pot să îmi comunic clar poziția, fără a deveni defensivă sau fără a ataca?”, „Ce risc să pierd dacă mă exprim mai clar și mai asertiv?”, „Dacă mânia nu ajută la mare lucru, oare ce ar trebui să fac?” Aceste întrebări vor fi tratate în capitolele care urmează – nu cu scopul de a scăpa de furie sau de a-i pune la îndoială gradul de justificare, ci de a afla cât mai multe referitor la sursele ei și apoi de a întreprinde pe cont propriu ceva nou și diferit.

Există însă și un revers al medaliei: dacă a simți mânie semnalează o problemă, exprimarea violentă a mâniei nu rezolvă problema. *Exprimarea violentă a furiei poate menține și chiar rigidiza vechile reguli și tipare ale unei relații, astfel încât schimbarea nu are loc.* Când emoțiile devin foarte intense, multe dintre noi depun eforturi neproductive de a-l schimba pe celălalt și astfel nu își exercită puterea de a se înțelege și de a se schimba pe sine. Pur și simplu nu este adevărată vechea teorie conform căreia „furia vine și apoi trece”, care susține că, lăsând toate emoțiile să se manifeste, ne protejăm de riscul psihologic de a ține totul închis în noi. Deprimarea, scăderea stimei de sine, senzația că ne trădăm propria persoană și chiar ura de sine sunt inevitabile atunci când ne certăm, continuând totodată să ne supunem unor circumstanțe nedrepte, atunci când ne plângem în gura mare, dar stilul nostru de viață ne trădează speranțele, valorile și potențialul sau când ne pomenim corespunzând perfect stereotipului social al femeii rău-tăcioase, cârcotașe, pline de amărăciune sau distructive.

Femeile care sunt blocate în manifestări inefficiente ale furiei suferă la fel de profund ca și cele care nu îndrăznesc să se înfurie deloc.

CÂND FURIA DEGENEREAZĂ

Dacă vechile noastre metode de a gestiona furia nu funcționează pentru noi, este posibil să ne încadrăm în una dintre aceste categorii (sau chiar în ambele): „doamnele cumsecade”, care încearcă să evite cu orice preț furia și conflictul, sau „scorpiile”, cele care se înfurie ușor, dar participă la certuri inefficiente, se plâng și îi învinuiesc pe ceilalți, ceea ce nu duce la nicio soluție constructivă.

Între aceste două stiluri de gestionare a furiei s-ar părea că există tot atâtea diferențe ca între zi și noapte. În realitate însă, amândouă au același scop: să îi protejeze pe ceilalți, să tulbure claritatea propriului sine și să ne asigure că nu se produce nicio schimbare. Să vedem cum funcționează cele două.

Sindromul „doamnei cumsecade”

Dacă ești o „doamnă cumsecade”, cum te porți? În situații care chiar ar trebui să ne stârnească mânia sau să ne facă să protestăm, noi rămânem tăcute sau plângem, ne autocriticăm sau ne simțim „jignite”. Dacă totuși ne simțim furioase, ținem furia în noi, pentru a evita conflictul deschis. Dar nu doar că păstrăm pentru noi furia; evităm chiar și să facem declarații clare despre ceea ce gândim și simțim atunci când bănuim că o astfel de claritate l-ar face pe celălalt să se simtă incomod sau ar dezvălui neînțelegerile între noi.

Atunci când ne comportăm astfel, energia noastră primară este îndreptată spre protejarea celui alt și spre păstrarea armoniei în relație, în detrimentul definirii unui sine clar. Cu timpul, riscăm

să ne pierdem claritatea sinelui, deoarece facem un efort atât de mare pentru a „citi” reacțiile celorlalți și a ne asigura că nu agităm apele, încât riscăm să pierdem din ce în ce mai mult capacitatea de a recunoaște gândurile, sentimentele și dorințele proprii.

Cu cât suntem mai „cumsecade” în modurile descrise mai sus, cu atât acumulăm mai multă furie inconștientă, până când ajungem să avem accese de furie. Furia este inevitabilă când viețile noastre presupun numai să cedăm de fiecare dată și să facem ce vor alții: când ne asumăm responsabilitatea pentru sentimentele și reacțiile celorlalți, când abandonăm responsabilitatea primară de a ne ocupa de propria creștere și de a ne asigura calitatea propriei vieți; când ne comportăm ca și cum a avea o relație este mai important decât a avea un sine. Desigur, ni se interzice să exprimăm direct această mânie, de vreme ce, prin definiție, „doamnele cumsecade” nu sunt „femei furioase”.

Astfel începe un nesfârșit ciclu al înfrângerii de sine. Cu cât cedăm mai mult, cu cât facem mai mult ce vrea celălalt, cu atât crește mânia. Cu cât ne intensificăm mai mult eforturile de reprimore, cu atât ne temem mai mult, în mod inconștient, că va avea loc o erupție vulcanică dacă începem să ne manifestăm furia. Și, prin urmare, reprimăm cu și mai multă disperare... și tot așa. În cele din urmă, când „explodăm”, ni se confirmă cele mai mari temeri: că furia noastră este într-adevăr „irațională” și „distructivă”. Iar ceilalți ne-ar putea eticheta drept „nevrotice”, în timp ce problemele reale rămân neabordate, iar ciclul se repetă.

Deși „doamnele cumsecade” nu prea se pricep să simtă furie, ele sunt campioane la resimțirea culpabilității. La fel ca în cazul deprimării și al „sentimentului de a fi fost jignite”, noi cultivăm vinovăția pentru a nu ne conștientiza propria furie. Mânia și vinovăția sunt aproape incompatibile. Dacă ne simțim vinovate pentru că nu dăm destul sau nu facem destul pentru ceilalți, este puțin probabil

să ne supărăm pentru că nu primim destul. Dacă ne simțim vinovate pentru că nu ne îndeplinim cum se cuvine rolul feminin care ne-a fost prescris, nu vom avea nici energia și nici prezența de spirit necesare pentru a pune sub semnul întrebării ceea ce ne-a fost prescris și cine ne-a prescris aceste lucruri. Absolut nimic nu va bloca mai eficient conștientizarea furiei decât vina și îndoiala de sine. Societatea noastră cultivă sentimentul de vinovăție în rândul femeilor, astfel încât multe dintre noi încă se simt vinovate dacă nu îndeplinesc rolul de reparator emoțional pentru ceilalți.

Nu este ușor să dobândim curajul de a înceta să ne mai simțim vinovate și de a începe să ne folosim furia pentru a pune sub semnul întrebării și a defini ceea ce este corect și adecvat pentru viețile noastre. Exact când ne gândim serios să facem o schimbare, ceilalți își pot întări tacticile care nasc în noi culpabilitatea. S-ar putea să ne numească „egoiste”, „imature”, „egocentrice”, „rebele”, „nefeminine”, „nevrotice”, „iresponsabile”, „zgârcite”, „reci” sau „castratoare”. Este posibil ca astfel de insinuări despre caracterul și feminitatea noastră să fie insuportabile pentru unele dintre noi. Când suntem învățate că valoarea și identitatea noastră țin de a iubi și de a fi iubite, este într-adevăr devastator să ni se pună la îndoială atractivitatea și feminitatea. Cât de mare poate fi tentația de a ne întoarce rapid la „locul nostru”, pentru a recâștiga aprobarea celorlalți!

Spre deosebire de „fetele rele”, sortite să piardă orice competiție de popularitate – dacă nu chiar și locul de muncă –, „doamnele cumsecade” sunt răsplătite de societate. Dar au de plătit un preț foarte mare, care le poate afecta toate aspectele vieții emoționale și intelectuale. „Nu vezi, nu auzi, nu vorbești” devine regula inconștientă pentru acelea dintre noi care trebuie să-și nege atât conștiința, cât și expresia mâniei. Răul pe care trebuie să evităm să îl vedem, să îl auzim și să îl spunem include orice gânduri, sentimente și acțiuni care pot duce la conflicte deschise sau chiar la

neînțelegeri cu persoane importante din viața noastră. Pentru a respecta această regulă, trebuie să devenim un fel de somnambule. Nu trebuie să vedem clar, să gândim precis și să ne amintim liber. Este pur și simplu incalculabil cât de multă energie creativă, intelectuală și sexuală este blocată de această nevoie de a reprima furia și de a nu îi conștientiza sursele.

Femeia „scorpie”

Altele dintre noi sunt „scorpii”: nu se sfiesc deloc să se înfurie și să-și declare dezacordul. Totuși, într-o societate care nu prea agreează femeile furioase, aceste manifestări ne expun pericolului de a ne alege cu una sau alta dintre etichetele care slujesc drept semn de avertizare, pentru a ne reduce la tăcere atunci când devenim amenințătoare la adresa altora, mai ales a bărbaților. Asemenea cuvântului „nefeminină”, dar chiar mai mult, aceste etichete pot avea puterea de a ne reduce brusc la tăcere sau de a ne spori nemulțumirea, intensificându-ne sentimentele de nedreptate și de neputință. În ultimul caz, o etichetă de tipul „cățea castratoare” poate deveni o profeție autoîmplinită.

Dar aceasta este numai o parte a poveștii. Cuvintele și imaginile negative care descriu femeile ce vorbesc deschis sunt mai mult decât niște stereotipuri sexiste crude; ele indică o realitate dureroasă. Cuvinte ca „bătaie de cap”, „cață”, „cățea” sunt expresii ale neajutorării și lipsei de putere și nu sugerează nici măcar posibilitatea schimbării. Aceste cuvinte reflectă starea de blocaj ce ne caracterizează viețile atunci când în jurul nostru plutește o mare cantitate de emoție și când nimic nu se schimbă cu adevărat.

Atunci când ne exprimăm furia ineficient, putem fi implicate cu ușurință într-un ciclu de comportament care se autoperpetuează într-o spirală descendentă. Avem motive să fim furioase, dar plângerile noastre nu sunt exprimate cu voce tare și putem

stârni dezaprobarea oamenilor, în loc să le câștigăm simpatia. Acest lucru nu face decât să ne sporească senzația de amărăciune și nedreptate; totuși, în tot acest timp, problemele reale rămân neidentificate. În plus, putem deveni principalul țap ispășitor pentru bărbații care se tem de furia feminină și pentru femeile care vor să-și evite propria furie.

Evident, este nevoie de curaj pentru a ști când suntem furioase și pentru a le vorbi celorlalți despre acest lucru. Problema apare când ne blocăm într-un tipar de certuri ineficiente, lamentări și culpabilizări care nu fac decât să perpetueze statu-quo-ul. Când se întâmplă acest lucru, noi nu facem decât să-i protejăm involuntar pe ceilalți, în detrimentul propriei persoane. Pe de altă parte, o femeie furioasă este amenințătoare. Totuși, atunci când dăm glas mâniei noastre în mod ineficient – adică fără claritate, direcție și control –, acest lucru poate fi, în cele din urmă, liniștitor pentru ceilalți. Permitted să fim date la o parte și le oferim celorlalți o scuză ca să nu ne ia în serios și să nu ne asculte. De fapt, chiar îi ajutăm să rămână calmi. Ați observat vreodată că celălalt devine tot mai relaxat, mai calm și mai intelectual pe măsură ce voi deveniți mai furioase și mai „isterice”? Aici natura certei noastre sau a acuzațiilor furioase de fapt pot să-i permită celui alt să scape fără să suporte consecințe.

Femeile care se ceartă ineficient sunt de obicei cele care depun eforturi lipsite de succes pentru a schimba o persoană care nu vrea să se schimbe. Atunci când încercările noastre de a schimba credințele, sentimentele, reacțiile sau comportamentele celui alt nu funcționează, putem continua să facem același lucru, reacționând în moduri previzibile, tipice, care nu fac altceva decât să agraveze tocmai acele probleme de care ne plângem. Este posibil să fim atât de conduse de emoții, încât nu mai reflectăm la opțiunile pe care le avem pentru a ne comporta diferit; sau chiar nu