

Harriet Lerner

DANSUL FURIEI

Ghid pentru femeile care vor
să schimbe tiparul propriilor relații

Traducere din limba engleză:

ROXANA MELNICU

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

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 „scorpii”, „vrăjitoare”, „cățele”, „mizantropă”, „frustrate”, „castratoare”. Acestea sunt ființe care nu iubesc și care sunt de neiubit. 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

Respect pentru oameni și cărți

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 semnaleză 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 răutăcioase, cârcotașe, pline de amărăciune sau distructive.

Femeile care sunt blocate în manifestări ineficiente 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 ineficiente, 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 celuiilalt și spre păstrarea armoniei în relație, în detrimentul definirii unui sine clar. Cu timpul, riscăm