

Harriet Lerner

DANSUL FURIEI

Ghid pentru femeile care vor
să schimbe tiparul propriilor relații

Traducere din limba engleză:

ROXANA MELNICU

EDITURA  HERALD
București

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 triumphi familial	161
9. SARCINI PENTRU CEI ÎNDRĂZNEȚI ȘI CURAJOȘI	196
EPILOG	228
NOTE	230
MULȚUMIRI	237

Pentru familia mea de origine:

Mama, *Rose Rubin Goldhor*

Tata, *Archie Goldhor*

Sora mea, *Susan Henne Goldhor*

Și în memoria bunicilor mei:

Henne Salkind Rubin și Morris Rubin,

Teibel Goldhor și Benny Hazel Goldhor

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 semnasem, 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 fildeș 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 „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

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 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 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 reprimare, 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

Sarcini pentru cei îndrăzneți și curajoși

Aleargă, meditează, respiră, mușcă-ți limba, numără în gând până la zece...

Nu ducem lipsă de sfaturi despre ce ar trebui să facem pentru a gestiona mânia pe termen scurt. Unii experți vă vor spune să o eliminați din voi cât puteți de repede, iar alții oferă alte sfaturi. Pe termen lung totuși nu contează ce faceți sau ce nu faceți cu mânia voastră la un moment dat. Important este dacă, în timp, vă puteți folosi furia ca pe un stimulent pentru a dobândi o mai mare claritate a sinelui propriu și pentru a descoperi noi moduri de a gestiona relații vechi. *Am văzut că a ne înfuria nu duce nicăieri dacă noi perpetuăm în mod inconștient vechile tipare din care izvorăște furia noastră.*

Dacă aveți intenția serioasă de a face o schimbare într-o relație, s-ar putea să doriți să citiți și să recitiți această carte. Lecțiile importante cu privire la cum să procedați sunt conținute în povestea fiecărei femei. Depinde de voi să faceți legătura între ele și viața voastră. Tiparele pe care le-am descris sunt foarte răspândite printre femei și fără îndoială că v-ați regăsit în ele de multe ori. Totuși este posibil ca la început să vă simțiți descurajate dacă încercați să acționați diferit în relația voastră. Când sunteți implicate în dans, este deosebit de greu să observați tiparul mai extins și să

vă schimbați propriul rol. În acest capitol voi sugera câteva sarcini care să vă ajute să recapitulați unele lucruri pe care le-ați învățat, care vă vor învăța să înțelegeți mai bine triumghiurile și dansurile circulare și care vă vor testa abilitatea de a acționa diferit în relații. Ar putea fi o idee bună să vă alăturați unei prietene sau să formați un grup împreună cu alte femei care au citit această carte și care vă împărtășesc noul vocabular și noile idei.

PRACTICAREA OBSERVĂRII

Începeți să vă observați stilul caracteristic de a gestiona furia. Transformați furia în lacrimi și în îndoială de sine, așa cum proceda Karen în relația cu șeful ei? Alternați între supunere tăcută și culpabilizare neproductivă, după cum proceda Maggie cu mama ei? Cu toții avem moduri previzibile de a face față furiei și conflictului, deși ele pot varia în funcție de relație. De exemplu, când conflictul este gata să iasă la suprafață, este posibil să vă *certați* cu mama, să vă *distanțați* de tatăl vostru, să *subfuncționați* în raport cu șeful și să vă *urmăriți* iubitul.

Gândiți-vă la stilul vostru obișnuit de a gestiona relațiile când nivelul anxietății și al stresului crește. Tiparul meu arată cam așa: când nivelul stresului crește, tind să *subfuncționez* cu familia mea de origine (uit zile de naștere, devin incompetentă și sfârșesc cu vreo durere de cap, cu diaree, cu răceală sau toate cele de mai sus); *suprafuncționez* la serviciu (am sfaturi pentru toată lumea și sunt convinsă că eu fac totul cel mai bine); mă *distanțez* de soțul meu (atât emoțional, cât și fizic) și adopt o poziție furioasă, *culpabilizantă* față de copiii mei.

EPILOG

Dincolo de autoajutorare

„A defini un sine” sau „a deveni de sine stătător” este o sarcină pe care, în cele din urmă, fiecare o împlinește pentru sine. Nimeni altcineva nu poate și nu vrea să o facă pentru voi, deși unii pot încerca, iar noi este posibil să îi invităm să o facă. În final, *eu* definesc ceea ce cred și simt. Nu *noi* definim ceea ce *eu* gândesc, simt și cred. Totuși această sarcină singuratică și problematică nu poate fi realizată în izolare. Nu o putem rezolva decât conectați cu alții și prin noua înțelegere a propriei persoane pe care o dobândim din relațiile noastre.

Sfaturile de autoajutorare pot dăuna stării noastre emoționale, dacă sfârșesc prin a ne spune că marile schimbări se pot face ușor sau rapid; de exemplu: numai dacă ești destul de motivat și dacă urmezi îndeaproape sfaturile din carte vei avea o viață fericită, până la adânci bătrâneți. Eu sper că le-am oferit cititorilor mei noi perspective asupra unor furii vechi; aplicarea fie și a unei lecții sau a două lecții din această carte poate induce o schimbare semnificativă în viața voastră. Dar voi și eu știm că schimbarea durabilă nu vine pe un drum neted, pas cu pas, și că multe dintre femeile descrise în aceste capitole au făcut psihoterapie pe termen lung pentru a le ajuta de-a lungul acestei schimbări.

Deci sfaturile de autoajutorare pot fi un risc pentru sănătatea noastră, dacă o abordare de tipul „și tu poți” ne izolează de alte femei. De-a lungul acestei cărți, am accentuat cât de important este să aflăm despre experiența membrilor familiei și să ne împărtășim propria experiență. Acum aș vrea să adaug că eu cred că este la fel de important să ne conectăm cu familia femeilor de pretutindeni și dintotdeauna, să împărtășim experiența noastră exact așa cum o resimțim și să aflăm despre experiențele celorlalte. Prin acest proces de reconectare și împărtășire – de învățare de la prima mână în ce măsură suntem similare

și în ce măsură diferite de alte femei –, putem depăși miturile generate de cultura grupului dominant, transmisă prin familie și internalizată de sine. Înainte de al doilea val de feminism, multe dintre noi sufereau în tăcere, din cauza mâniei și nemulțumirii lor, concentrându-se cu încăpățănare asupra chestiunii „Ce este în neregulă cu mine?”. Totuși, împreună cu alte femei, putem înceta să ne autoculpabilizăm și să punem sub semnul întrebării vechile roluri și reguli.

În cele din urmă, sfaturile de autoajutorare presupun mereu riscul de a favoriza o concentrare îngustă asupra problemelor noastre personale, excluzând condițiile sociale care le-au creat și perpetuat. Această carte are ca subiecte furia și schimbare personală, dar, așa cum ne-a învățat feminismul, „ceea ce este personal este, de fapt, politic”. Aceasta înseamnă că există o conexiune circulară între tiparele relațiilor noastre intime și gradul în care femeile sunt reprezentate, valorizate și creditate cu putere în fiecare aspect al societății și culturii. Tiparele care ne mențin blocate în relațiile noastre apropiate derivă ca formă din tiparele unei societăți blocate. Din acest motiv nu este suficient pentru o femeie, ca individ, să învețe să acționeze diferit în relațiile ei personale. Dacă nu provocăm și nu schimbăm instituțiile societale care mențin femeile într-o poziție subordonată și deconectată de sine în afara căminului, ceea ce se întâmplă în interiorul căminului va continua să fie problematic pentru noi toate.

Cred că azi femeile fac o muncă de pionierat în procesul schimbării personale și sociale. Și așa trebuie să fie. Deoarece, folosindu-ne furia pentru a crea noi tipare de relații, mai funcționale, putem afla că nu avem modele de urmat. Fie că ne confruntăm cu o luptă în căsnicie, fie cu escaladarea înarmării nucleare, femeile și bărbații au de-a face cu o lungă istorie moștenită de culpabilizare a oamenilor, în detrimentul înțelegerii tiparelor. Provocarea noastră este să ne ascultăm cu atenție propria furie și să o folosim în slujba schimbării, menținând totodată o legătură strânsă cu tot ce este valoros în moștenirea și tradiția noastră feminină. Dacă putem face acest lucru, vom fi cu siguranță cei mai buni pionieri.