

POLECAJĄ [wysokie obcasy.pl](http://wysokie.obcasy.pl)

NATALIA DE BARBARO

CZUŁA PRZEWODNICZKA

KOBIECA DROGA DO SIEBIE



CZUŁA PRZEWODNICZKA

NATALIA DE BARBARO

CZUŁA
PRZEWODNICZKA

KOBIECA DROGA DO SIEBIE



Mitce

OD AUTORKI

– Dlaczego wszystko jest nie tak? – spytała mnie, a łzy spłynęły, rozmazując tusz wydłużający rzęsy. – Mam fajnego męża, dzieci, pracę, mieszkanie. Dlaczego nie chce mi się rano wstawać? – I zaraz potem, z niepokojem dodała – Rozmazałam się?

Tamtą kobietą, moją coachingową klientką, doszła do wniosku, że żyje w stanie chronicznego podporządkowania. Zdała na prawo, bo tak chcieli jej rodzice. Poszła do pracy w dużej firmie, bo tam się zarabia rozsądne pieniądze. Pomalowała ściany w salonie na kolor, który styliści uznali za modny. – Dlaczego wszystko jest nie tak? – pytała najpierw. A dwa spotkania później: – Jak ja mam być szczęśliwa, skoro mnie samej w tym wszystkim nigdy nie było?

Pracując z kobietami na warsztatach Własny Pokój i na sesjach indywidualnych, często dostrzegam, jak wiele z nich odchodzi od samych siebie. Jak wiele z nich układa swoje dni pod kątem tego, czego (w ich przekonaniu) oczekują od nich inni.

Mnie także zdarzało się to robić. Kiedy zaczęłam rozmyślać, skąd to się bierze, wyszło mi, że ze strachu. Strach podpowiadał

mi, że jeśli się odezwę i powiem swoje, mogę zostać odrzucona. Że jeśli przystanę w biegu od spotkania do spotkania, od szkolenia do szkolenia, od zlecenia do zlecenia, stracę prawo do chodzenia po Matce Ziemi. Że jeśli zamówię wigilijny barszczyk w knajpie, zamiast samodzielnie go ugotować, to okryję się hańbą.

To wszystko okazało się nieprawdą.

To, co robimy ze strachu, oddala nas od siebie. Oddaje reżyserię naszego życia Surowej Komisji, która patrzy na nas chłodnym okiem. To, co w nas żywe i ciepłe, zamarza pod jej wzrokiem.

W pracy nad sobą odkryłam, że mieszka we mnie ktoś jeszcze. To wewnętrzna postać, która – jeśli ją o to poproszę – służy mi swoją mądrością i dojrzałością. Nazwałam ją Czuję Przewodniczką. Być może ty także, kiedy zamkniesz oczy i weźmiesz parę oddechów, zobaczysz Jej obraz pod powiekami. Zrób to teraz, nawet jeśli tylko kartkujesz książkę, stojąc w księgarni. Pomyśl o Czułej Przewodniczce.

Jak to jest, że Ona czeka? Skąd moje przypuszczenie, że być może ją zobaczyłaś? To dla mnie tajemnica. Ale czuję, że w tobie też mieszka.

I robię to teraz razem z tobą, zamykam oczy, żeby Ją zobaczyć. Moja Czuła Przewodniczka nie pokazuje mi twarzy, ale widzę skrawek jej płaszcza i widzę, że idzie ścieżką. Czuję w swoim sercu, że mam za Nią iść.

Jeśli to zrobię, mój strach ulegnie przekształceniu i zamieni się w życzliwość do siebie samej: tak jak lód na rzece przemienia się w słońcu w żywą, rwącą wodę. Wdech i wydech zastąpią bezdech; pojawi się we mnie przestrzeń na moje „tak” i na moje „nie”, na własne decyzje, na zabawę, na serdeczność ku ludziom,

których kocham. I pojawi się wiara w to, że ja sama mogę być przez nich bezbrzeżnie i bezwarunkowo kochana.

W moim doświadczeniu ten ruch – przemiana strachu w jakiś rodzaj miłości do siebie – nie jest jednorazowy. Nie ma fanfar, nie ma mety, wyraźnego happy endu. Ten ruch domaga się praktyki, uważności, pielęgnowania więzi z samą sobą – codziennie. Ale powtarzany sprawia, że jesteśmy – dzień za dniem – bliżej siebie i że nasze życie staje się bardziej nasze.

Ta książka jest o tym, że choćbyśmy daleko od siebie samych odeszły, możemy znaleźć drogę powrotną. Prowadzi przez wer-tepy, wyboje, manowce. Ale ta droga na nas czeka. A na jej końcu czekamy na siebie my same. Jak ktoś, kto wyszedł na próg domu i zapalił światło na ganku dla wędrowca.

PROLOG

Sen o zasznurowanych kobietach

Kilkanaście lat temu przyśnił mi się taki sen: głęboko pod ziemią, w czymś, co przypomina kopalnię soli w Wieliczce, jest wielki akwen ciemnozielonej wody. Jestem zanurzona w ciemnych wodach tego akwenu; ubrana w dziewiętnastowieczną czarną, mocno zasznurowaną suknię, podobną do tej, w którą ubrana była Holly Hunter w filmie *Fortepian*. Obok mnie pływają inne kobiety, tak samo ubrane. Nie widzę ich twarzy. Pływamy, a może raczej tkwimy w tym akwenu, a ja, śniąca, wiem, że to jest pewnego rodzaju gra. Podstawowa reguła tej gry: nie wolno się wynurzyć, nie wolno wziąć oddechu. Wtedy, kiedy to śnię, czuję, że właśnie brakuje mi tchu, że moje ciało zaczyna powoli wysuwać się ku górze, w stronę powierzchni. Czuję, że to będzie porażka i że ta porażka jest tuż-tuż. Czuję wstyd. Wiem, że na progu tego akwenu stoi mężczyzna – on też, podobnie jak kobiety pływające wokół mnie, nie ma twarzy, ale jego sylwetka w moich wspomnieniach przypomina postać chłodnego biznesmena, podobnego do tych, którzy patrzą na nas z reklam

funduszy inwestycyjnych czy luksusowych zegarków. Nazwałam go później Nadzorcą Akwenu. Jego zadaniem jest pilnować, żebyśmy się nie wynurzały. Wydaje mi się, że w rękę trzyma kij, którym ma wpychać nas z powrotem do wody. Wiem, że to jest dla niego łatwe – jeden ruch kijem czy choćby czubkiem buta.

Opowiedziałam o tym śnie kilku kobietom. Jedna z nich powiedziała mi, że byłam w nim uwięziona na trzy sposoby, zamknięta na trzy spusty – pod ziemią, pod wodą i jeszcze w gorsecie. „Kobieta zasznurowana” – pomyślałam wtedy. To był sen o zasznurowanych kobietach. Wtedy, kiedy mi się przyśnił, nie rozpoznawałam w pełni jego znaczenia, ale czułam całą sobą, że moim zadaniem będzie za nim podążać: wykonać pracę, do której mnie wezwał. Być może gdyby nie on, nie powzięłabym zamiaru napisania tej książki.

Postanowiłam wytropić zasznurowane kobiety w sobie. Kiedy zjeżdżam ciemną windą pod ziemię? Kiedy w mojej codzienności wchodzę do akwenu z wodą w kolorze mchu, ubrana w suknię, w której nawet na powierzchni i w pełnym słońcu nikomu nie mogłoby być wygodnie? Kim są i skąd się wzięły te pospinane, uwięzione kawałki mnie? Kim jest mój wewnętrzny Nadzorca Akwenu?

I najważniejsze pytanie – jak mogę się stamtąd wydostać, zdjęć gorset i wyjść na słońce? Jakiej pracy to będzie wymagało? Ode mnie?

Od ciebie?

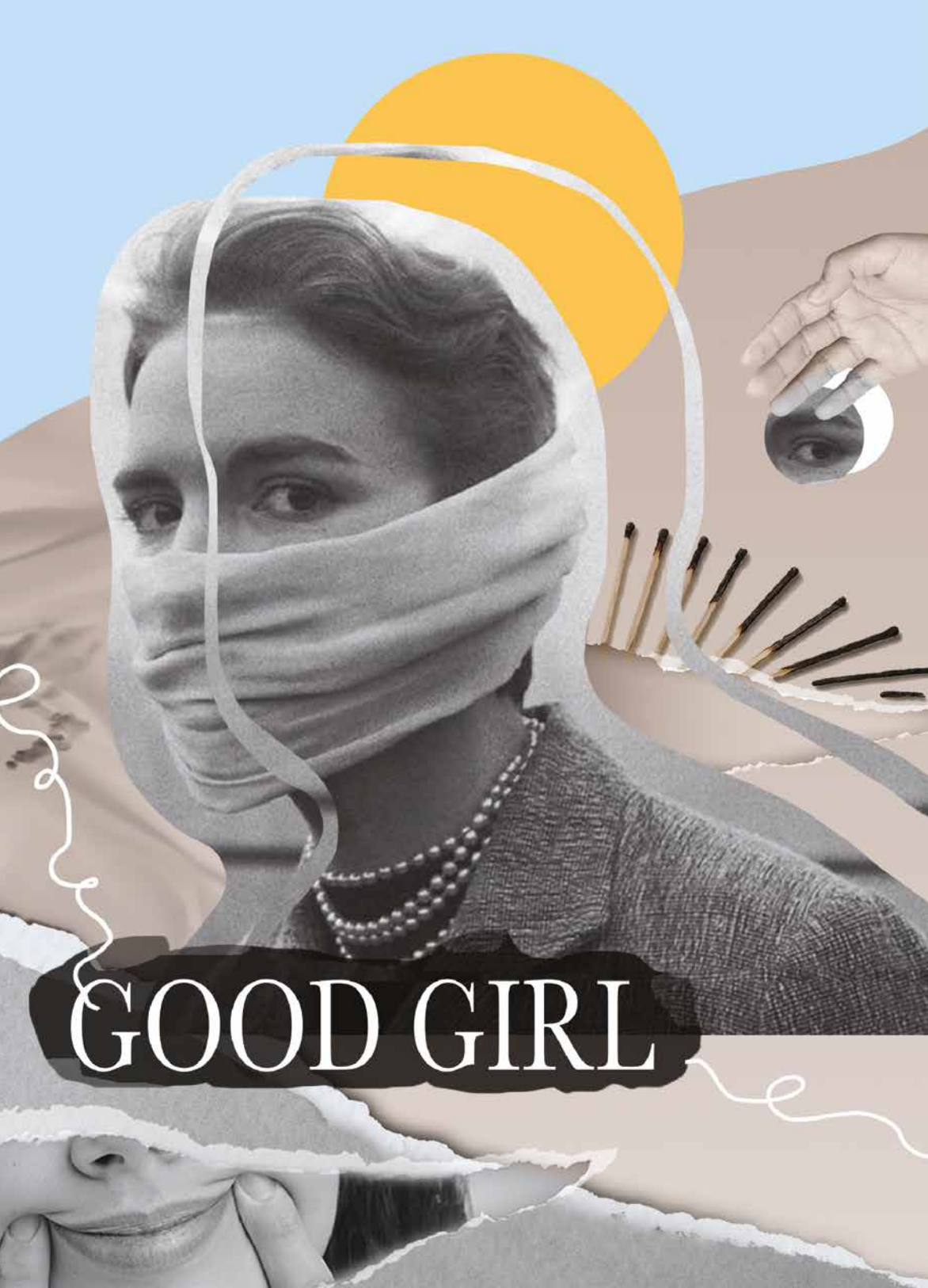
Moja odpowiedź na to pytanie będzie miała wiele stron i nie będzie kompletna. Wiem jednak, że jej poszukiwanie to zadanie, którego nie porzucę. I czuję, jak na myśl o tej pracy w całym moim ciele pojawia się radość.

CZEŚĆ I

POTULNA

Na moim kolażu jest dorosłą kobietą. Ma gładko zaczesane, ciemne włosy i ciasny sznur pereł. Jej twarz jest jakby obandażowana szalem, widać tylko oczy: są rozszerzone; patrzą prosto na mnie – widzę w nich strach i wzmożoną czujność. Na zdjęciu dokleiłam wydarty z reklamy perfum napis „Good Girl”. Grzeczna dziewczynka nie chce przestać na mnie patrzeć – i ja nie mogę przestać patrzeć na nią.

Byłam kiedyś na warsztatach WenDo, dwudniowych zajęciach, które są kombinacją ćwiczeń z samoobrony, zajęć z asertywności i refleksji wokół przepisów na kobiecość, którymi nas karmiono. Jedno z ćwiczeń polegało na tym, że miałyśmy dokończyć zdanie „dziewczynka powinna być...”. Sama wiesz. Nie muszę ci mówić – wszystkie oddychaliśmy tym samym powietrzem. To, co działo się w naszych domach, miało oczywiście duże znaczenie – ja miałam to szczęście, że moi rodzice chcieli słuchać tego, co mam do powiedzenia; w klasie zawsze byłam tak zwaną pyską, a nauczyciele – z niezrozumiałą dla mnie przyganą i szyderą – mówili mi, że zostanę adwokatem, bo wstawiałam się za innymi.



GOOD GIRL

To wystarczyło, żeby Potulna nie stała się moją główną wewnętrzną postacią – ale znam ją. Znam ciebie, Grzeczna Dziewczynko. Wiem, że jesteś zrobiona ze strachu.

Potulna pojawia się we mnie, kiedy widzę podniesioną dyrektorską brew na szkoleniu dla zarządu. Kiedy w głosie mojego syna albo mojego męża pojawia się poirytowanie, a ja czuję puchnące w brzuchu napięcie. Kiedy waham się, czy przyjąć zaproszenie do jakiejś audycji, chociaż wiem, że inni, którzy w niej będą, nie zawahają się. Jest we mnie, kiedy w rozmowie automatycznie robię miejsce dla cudzego dyskomfortu, pomieszczam go i biorę na siebie robotę przywracania mojemu rozmówcy dobrego samopoczucia, zapominając sprawdzić, jak sama się z tym czuję, czy aby na pewno mam na to miejsce i czym za to zapłacić. Jest we mnie, kiedy włączam swoją przymilność, usłużność, kiedy pytam: „Jeszcze sałatki?”, żeby zmienić temat, bo boję się, że pomiędzy tymi, co siedzą przy stole, nastąpi starcie. Potulna była we mnie, kiedy – jak pewnie każda dziewczynka w Polsce – przeżywałam swoją wersję #metoo. Kiedy dzisiaj, jako dorosła kobieta, nie reaguję, gdy obcy facet mówi do mnie „kotku”. Kiedy zamiast powiedzieć „wypierdalaj”, mówię ściszym głosem: „Bardzo przepraszam, mam nadzieję, że to nie kłopot, ale czy mógłbyś ewentualnie przesunąć się o dwa milimetry?”. Kiedy pisząc te słowa, zaczynam w sobie wątpić i chcę przestać, bo nie wiem, czy to, co piszę, będzie przez kogoś przeczytane.

Potulna trzyma nóżki razem, rączki na kołdrze, sprawdza, czy nie poszło jej oczko w rajstopach, i nosi drugą parę na wszelki wypadek. Łyżka, nóż, widelec. Wykonuje polecenia bez szemrania. Jej głos byłby szmerem w tle, nie szmeraj, kobieto, nie przeszkadzaj innym w ich poważnych zajęciach. Potulna nie robi nikomu

niepotrzebnego kłopotu swoim jestestwem. Usuwa się do kuchni, kiedy panowie omawiają poważne sprawy, wchodzi na paluszkach do sali konferencyjnej, jej usta bezgłośnie układają się w słowo „przepraszam”, siada pod ścianą, „nie, nie przeszkadzajcie sobie, mną się nie przejmujcie” – taki robi gest, kiedy ktoś wskazuje jej miejsce przy stole.

Czyjej władzy się poddaje? Bardzo często nie jest to jasne. W życiu niektórych kobiet postać Władcy jest jednoznaczna – bo na przykład wyszły za mąż za totalnego tyrana, który mrozi je wzrokiem na widok krzywo leżącego kaptura czy niedoprasowanego kołnierzyka koszuli. Potulne, pod tym spojrzeniem, chodzą jak w zegarku. To, że Władca przybrał wyraźną, konkretną postać, z imieniem, nazwiskiem i PESEL-em, zaprowadza w ich głowach szczególnie niebezpieczny rodzaj porządku. „On taki jest, z nim nie można inaczej”. I wtedy to już jest o nim, nie o niej, on jest bodźcem, a ona reaguje w jedyny, jak się wewnątrz jej świata wy-daje, możliwy sposób. „Stary niedźwiedź mocno śpi. My się go boimy, na palcach chodzimy, jak się zbudzi, to nas zje”.

Kiedy jestem Potulna, wierzę w hierarchiczny świat. Nie ma równości.

Geert Hofstede, holenderski psycholog społeczny, który zajął się kwestią kultur narodowych i organizacyjnych, podjął próbę opisanie kraju i firmy tak, jak się opisuje osobowość człowieka – korzystając z różnych jej wymiarów, opisując natężenie różnych cech. W funkcjonowaniu społeczności dostrzegł wymiar, który nazwał dystansem władzy. Opisuje on, na ile członkowie danego społeczeństwa czy pracownicy firmy zgadzają się na nierówny podział wpływu/władzy. W krajach wysokiego dystansu

władzy ludzi nie oburza, że jednym wolno więcej, a innym mniej. Jak u Orwella: *Wszystkie zwierzęta są równe, ale niektóre są równiejsze.*

W związku, w którym partnerzy (właściwie już niepartnerzy) żyją zgodnie z tym paradygmatem, jest jasne i niekwestionowane, że jedna osoba sprząta, a druga sprawdza, czy jest dobrze posprzątane; jedna pyta, czy mogłaby ewentualnie wyskoczyć w przyszły piątek na godzinkę z koleżankami, a druga po prostu rzuca: „wychodzę”, zamyka drzwi i słychać tylko „bip” samochodowego alarmu; jedna gotuje, podaje i sprząta, a druga ocenia, czy było smaczne.

Potulna jest tym naszym kawałkiem, który według typologii Erica Berne'a, twórcy analizy transakcyjnej¹, odpowiada strukturze dziecka uległego. Uznaje, że jest słabsza, oddycha powietrzem podporządkowania. To jest automat: Potulna nie zadaje pytania o równość, ponieważ nie widzi swojej sytuacji z zewnątrz; żyje w ciasnym pudełku paradygmatu, który zakłada, że jedni są wyżej, a inni niżej – i że ona ciągle jest „niżej”. To dla niej norma. Nie powstaje w niej pytanie o własne granice i ich przekraczanie – inni zajmują tyle miejsca, ile zajmują, a ona kurczy się tyle, ile potrzeba, żeby sobie to miejsce mogli wziąć. Tak jest w rozmowie, w tramwaju i w łóżku. Potulna szuka tego, czemu może być posłuszna, ponieważ nie ma własnego wewnętrznego kompasu; a jakoś przecież musi nawigować przez życie. Nawiguje więc, używając Się jako GPS-a – tak Się robi, tak Się nie robi. Społeczeństwo, kultura, wzorce patriarchalne służą długimi, szczegółowymi listami tego, co wypada, czego nie

¹ Teoria psychologiczna zakładająca, że na JA człowieka wpływają trzy sposoby wewnętrznej narracji reprezentowane przez głos rodzica, dziecka i dorosłego (wszystkie przypisy pochodzą od redakcji).

wypada, jak się można ubrać, a czego włożyć nie wolno, jakie są obowiązki pani domu, matki, żony etc. Codziennie znajdują się tacy, którzy jej „pomogą”, bo jej poczucie podległości jest im do czegoś potrzebne. Sąsiadka zmierzy karcącym wzrokiem jej przetarte dzinsy – sama nie ma odwagi odkrywać ciała, więc surowo oceni odkryte ciało innej kobiety. Kierownik nie chce dać jej dojść do głosu, utnie więc przemówienie krótkim: „Rozumiem, że nie ma pytań”. Wujek wyjaśni jej reżyserski zamysł filmu, który ona widziała, a on nie – bo *mansplaining*² karmi jego ego.

Tak wyćwiczone dorosłe kobiety z imponującą listą osiągnięć żyją życiem skurczonym; życiem odbijającym cudze oczekiwania, a raczej ich o tych oczekiwaniach wyobrażenie. Kiedy patrzę na moje przyjaciółki, koleżanki, znajome i nieznajome – a także na kawałki własnego życia – przepelnia mnie żal, że można w ten sposób marnować swój czas. Ten cholerny wymóg bycia grzeczną, ten przymus dostosowywania się do wyobrażeń ludzi, z którymi nawet nie chce się nam przyjaźnić, to podporządkowanie, które zdaje się płynąć w naszych żyłach. Choćbyśmy wykładały na uniwersytetach, przemawiały na wiecach czy obracały milionami w korporacjach, ten wymóg jest jak rzep, który nie chce się od nas odczepić. Nie łudź się, że prezeski, dyrektorki, przewodniczące czy celebrytki nie zmagają się z tym samym – w nich też mieszka Potulna, taka sama, jak twoja i moja. Nawiedza myśli także tych kobiet, które przeszły kursy uważności, ukończyły akademie liderek i rozbijały ręką sosnowe deski na zajęciach z WenDo.

² *Mansplaining* – sytuacja, w której jedna osoba (zwykle mężczyzna) poucza drugą (zwykle kobietę) w sposób protekcyjny, zakładając, że ma większą wiedzę, orientację i prawo do wypowiadania się na każdy temat.

Widziałam kiedyś kobietę w rozpaczach. Kilka dni wcześniej zmarło jej dorosłe dziecko. Kobieta w rozpaczach dalej czuła się w obowiązku sprzątać i gotować dla rodziny. Drżały jej ręce, kiedy kładła pokrywkę na garnek z ogórkową. „Tak, włożę ciepło do lodówki” powiedziała drżącym głosem zbuntowanej dziewczynki, a ja poczułam, że do oczu napływają mi łzy. „Ciepło do lodówki” – to była skala jej buntu. Kiedy tamta kobieta była małą dziewczynką, mojej mamy jeszcze nie było na świecie, a w większości krajów w Europie kobiety nie miały prawa głosu. Dzisiaj mogę rozpoznawać Potulną w sobie, obserwować ją i pisać o niej do ciebie nie dlatego, że jestem lepsza niż tamta kobieta w rozpaczach – po prostu urodziłam się później, w świecie mądrzejszym o owoce walki o nasze prawa.

Jak to możliwe, że nasze Potulne tak bardzo się w nas rozpanoszyły? Gdzie jest reżyser? Kto konkretnie od nas czegoś wymaga? Ta sąsiadka, ten kierownik, ten wujek? Kościół? Szkoła? Zarząd? Nie wiadomo. Wszyscy naraz i nikt pojedynczo. Ale dopóki mój palec w obwiniającym geście skierowany jest ku światu, nic się nie zmieni. W moim osobistym doświadczeniu najważniejsza lekcja jest taka, że wszelkie wymogi, oczekiwania, przygany mają znaczenie tylko wtedy, kiedy wpuszczam je do siebie i, mówiąc językiem psychologii, internalizuję, czyli uwewnętrzniam. Presja zazwyczaj powstaje na zewnątrz, ale działa we mnie dopiero wtedy, kiedy otworzę jej drzwi: „wchodź, zapraszam, nie, nie musisz zdejmować butów!”. Im dłużej żyję, tym bardziej staje się dla mnie wyraźne, że odpowiedzialność za uleganie tej presji jest po mojej stronie. I że poza sytuacjami skrajnymi, które zdarzają się rzadko, zawsze mam wybór.

Inaczej jest w świecie utkanej z niepokoju Potulnej. Była tresowana do grzeczności. Bądź grzeczna. Bądź miła. Ustępuj. Wiadomo, nie będę cię zanudzać: obie to znamy. Moja Potulna kłania się twojej, a co jedna, to niżej, bo żadna nie chce się przecież wywyższać. Potulnej, tak jak i innym naszym wewnętrznym postaciom, chodzi o przeżycie: zastygła jak zwierzę, które boi się ataku, więc udaje, że już jest martwe. I to jest prawda, kiedy władzę ma nad tobą Potulna, ciebie nie ma: nie ma twoich potrzeb, nie ma twoich granic, nie ma twojego zdania, nie ma twoich uczuć. Sama nie wiesz, czego potrzebujesz, kim jesteś, co uważasz i co czujesz, bo dotąd zbyt byłaś zajęta trwaniem w bezruchu. Staralaś się zająć jak najmniej miejsca i wytrzymać w bezdechu. A to ciężka praca.

Z upływem lat Potulna rozszerza działalność. Popularnym kierunkiem jest tak zwana emocjonalna harówa (*Emotional Labour*). Pojęcie zostało wprowadzone w 1983 roku przez Arlie Russell Hochschild w książce *The Managed Heart*. Emocjonalna harówa została przez nią zdefiniowana jako „świadome regulowanie ekspresji swoich stanów emocjonalnych po to, żeby demonstrować emocje pożądane na danym stanowisku”. Hochschild zaczęła od stewardes: uśmiechniętych od ucha od ucha, uprzejmych w każdych okolicznościach. Powstało w niej pytanie o proces, który doprowadza do tego uśmiechu. Kiedyś dość dużo latałam i natrzymałam się na to: obcas, ciasna garsonka, szminka – która to godzina lotu? No i ten uśmiech w odpowiedzi na wściekłe pytanie o to, czemu nie ma soku z czarnej porzeczki, na wulgarne zaczepki wstawionych facetów, na pretenzje o wielkość fotela. Co się w nich dzieje? Myślałam o tym

wiele razy. Wiedziałam, że kiedy samolot wyląduje i rozjedziemy się do swoich domów, biur, okaże się, że nie tylko stewardesy chodzą z przyklejonym uśmiechem. Hochschild zaobserwowała, że każdy człowiek, który został zaprzężony – lub sam siebie zaprzęgał – do emocjonalnej harówki, może ukrywać emocje, które czuje. „*I smile when I'm angry*”³ śpiewał mój ukochany Leonard Cohen – i ręka do góry, która z nas tego nie robiła. Ukrywam to, co czuję – i pozornie sprawa wydaje się zakończona, przeuśmiechałaś swoją złość, „klient”, kimkolwiek był, już się uspokoił, a ty poszłaś w swoją stronę. Ale, ale – z czym zostałaś?

Pamiętam szkolenie z asertywności, które prowadziłam lata temu dla naukowczyń na jednym z uniwersytetów. Odgrywałyśmy scenkę, w której starszy wykładowca rzucał niewybredne żarty, a zadaniem doktorantki było odnalezienie formy, żeby powiedzieć „dość”. Doktorantka była uprzejma, kulturalna, spokojna; wykładowca grał tak, jak przeciwnik pozwalal – czyli jechał po całości. Kiedy przyszło do omawiania scenki, jedna ze starszych uczestniczek prawie krzyknęła w stronę tej, która odgrywała doktorantkę: „Gdzie jest twoja złość?”. To pytanie na zawsze pozostało w moim sercu i często wraca do mnie wtedy, kiedy go potrzebuję. „Gdzie jest twoja złość?” Ta sama, która „piękności szkodzi”, której nauczono nas nie wyrażać, a nawet nie odczuwać? Złość niewyrażona – w rozmowie z wykładowcą czy kimkolwiek innym, komu pozwoliliśmy po sobie pojeździć – nie znika. Jest żywą energią, która krąży teraz w naszym żywym ciele. Co z nią

³ Wściekły wciąż się uśmiecham.

będzie dalej? Kiedy zadaję to pytanie ludziom, których spotykam na szkoleniach, wszyscy znają odpowiedź. Powstają długie listy poważnych konsekwencji niewyrażanych, ukrywanych uczuć. Ulubioną trasą, którą idą kobiety, jest kierowanie tej złości przeciwko sobie samej. Świadomość tego wypełnia mnie po brzegi smutkiem: wiele z nas, niepoliczalne rzesze kobiet, uznają, że najlepsze, co można zrobić ze swoim wkurwem, to skierować go przeciwko sobie samej. Myślisz, że tego nie robisz? Zrób sobie stenogram myśli, które pojawiają się w twojej głowie. „Boże, co ze mnie za idiotka. Zapomniałam odpisać klientce! No, debilka ze mnie”. Ręka do góry, która z nas nigdy tak nie pomyślała. A teraz postaw przed sobą swoją przyjaciółkę albo, co tam, po prostu koleżankę, którą w miarę lubisz, i skieruj te słowa do niej – „Boże, co z ciebie za idiotka. Zapomniałeś odpisać klientce! No, debilka z ciebie”. Czy użyłabyś takich słów? Uuuu, coś by się wtedy z tą przyjaźnią, z tą znajomością stało, prawda? A co dzieje się z przyjaźnią wobec samej siebie?

Poza tym, że ukrywamy emocje, które odczuwamy, to – napisała Hochschild – pokazujemy emocje, których nie odczuwamy. Bo nie wystarczy przecież, żeby taka stewardesa nie wyraziła złości, powinna jeszcze pokazać swoją nieistniejącą życzliwość, wyrazić ją uśmiechem oraz uspokajającym, aksamitnym tonem. W ten sposób obsługuje klienta nie tylko na poziomie praktycznym – nalewając mu drinka czy przynosząc koc – ale też na poziomie emocjonalnym. Przeprowadza go ze stanu niezadowolenia do stanu względnie zadowolonego.

Problem z przywracaniem komuś dobrego samopoczucia jest taki, że to zużywa naszą energię, a drugą stronę uczy, że

ktos inny będzie ogarniał jego emocje. Mechanizm jest ten sam co przy nauce wiązania sznurówek – dopóki wiążesz dziecku sznurówki butów, dziecko się tego nie nauczy. Prosta sprawa – wiem, bo na sznurowaniu butów syna spędziłam przynajmniej kilkadziesiąt godzin mojego życia. Tylko powiedz to sobie rano, kiedy wiesz, że od dziesięciu minut powinniście być w samochodzie, ale szukałaś kluczyków do auta (zapomniałaś, że zmieniałaś torebkę), a teraz jeszcze twój słodki, uroczy synek absolutnie odmówił wyjścia z domu bez ukochanego pluszowego słonika, którego za cholerę nie możesz znaleźć ani w nowej, ani w starej torebce. Wtedy to już naprawdę wolisz mu te pieprzone sznurówki sama zawiązać, żeby było szybciej. W tej konkretnej sytuacji wolisz machnąć ręką na perspektywę rozwojową, no proszę cię, komu by się chciało słuchać wykładów z psychologii rozwojowej o ósmej rano, serio? Więc wiążesz te cholerne sznurówki, a potem to samo w czwartek, piątek i poniedziałek. Aż przychodzi ten nieuchronny moment, kiedy przedszkolanka prosi cię na stronę i mówi, że ma piętnaścioro dzieci w grupie i jeśli musi zasznurować piętnaście par butów, to spacer opóźnia się o piętnaście minut, i że może już pora zacząć przyuczać Szymka, żeby sam sobie te sznurówki wiązał.

Niestety, żadna przedszkolanka nie zacznie nas mobilizować, kiedy będziemy innych – tym razem już całkiem (przynajmniej teoretycznie) dorosłych – wyręczać w ogarnianiu własnych emocji. A wiele kobiet robi to z wielkim zapamiętaniem, codziennie, przez całe życie. W danej sytuacji, przy tym stole, na tym zebraniu, przy tym biurku, na tym spacerze, kiedy czujesz, że twój rozmówca zbliża się do miejsca, w którym nie ogarnia, rzucasz się

mu z pomocą – bo taki masz nawyk, bo takie wzięłaś na siebie zadanie, bo to się wydaje lepsze w tej akurat chwili. Bo to pomoże ci przede wszystkim zredukować twoje własne napięcie, twój strach przed tym, że stary niedźwiedź się obudzi i cię zje.

Pojęcie harówki emocjonalnej zredefiniowała Gemma Hartley, felietonistka „Harpers Bazaar”, najpierw w felietonie, a potem w książce *Fed Up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward*. Felieton zawierał scenkę rodzajową z jej małżeństwa: na środku pokoju od dwóch dni leży pudło z papierem ozdobnym, które z szafy wyjął jej mąż. Hartley po dwóch dniach obchodzenia tego pudełka w końcu ma dość, bierze z kuchni krzesło i usiłuje wcisnąć pudełko na górną półkę w szafie (tam, gdzie było wcześniej). „Wystarczyło poprosić” mówi mąż Gemmy, patrząc, jak zмага się z pudłem. „O to właśnie chodzi – odpowiada Gemma we łzach – żebym nie musiała prosić!” Ta scena stała się zarysem nowego spojrzenia na harówkę emocjonalną. Hartley zdefiniowała ją jako „niepłatną, niewidoczną pracę, którą wykonujemy, żeby ludzie wokół nas mieli komfort i byli zadowoleni”. Częścią tego komfortu jest to, że możesz przejść przez swój pokój, nie potykając się o leżące od kilku dni na podłodze pudło – bo jest ktoś, kto zauważy, że ono tam leży, i albo ci przypomni, że trzeba je usunąć, albo sam to robi. Jedno pudło – nic takiego. Ale kiedy tych rzeczy, które trzeba zobaczyć i ogarnąć, robi się tysiąc pięćset sto dziewięćset, to już nie lada wysiłek.

Jeśli wykonujesz emocjonalną harówkę, będziesz czuć się zobowiązana pamiętać o imieninach koleżanki z pracy, przypominać o nich innym i organizować zakup prezentu – bo wiesz, co ona by chciała na prezent. Będziesz pamiętać, kto jaką pije kawę.

Będziesz pamiętać, kto ile ma dzieci, i dopytywać, co u nich słychać. Kiedy wejdiesz do sali konferencyjnej i zobaczysz niewyniesione kubki, powynosisz je, bo nie chcesz, żeby ludziom było nieprzyjemnie. Kiedy pół godziny później, w trakcie zebrania, usłyszysz napięcie w głosie twojego kolegi z zespołu, powiesz żart, żeby je rozładować. W domu wytłumaczysz synowi, dlaczego mąż się zdenerwował, a mężowi, dlaczego syn się zdenerwował. Spytasz, co chcą na kolację. Scrollując kiecki w sieci, wysłuchasz nudnego wykładu swojego szefa, który postanowił zadzwonić do ciebie z lotniska (bo akurat miał długi czas przesiadki) i podzielić się swoją opinią na temat trendów w sprzedaży online. Uśmiechniesz się, chociaż jest ci smutno, bo ktoś, przechodząc obok twojego biurka, rzucił: „Czemu taka smutna? Uśmiechnij się!”.

Autorki i autorzy piszący o emocjonalnej harówie poczynili jedno ważne zastrzeżenie – emocjonalna harówka to coś, co wykonujesz pod presją (de facto głównie własną). Większość czynności, które wymieniłam, można przecież robić z przyjemnością, z tak zwanego szczerego serca – i one mogą nas odżywiać, a nie drenować z energii. Mogę chcieć zaprosić na kolację dziesięcioro przyjaciół, pamiętać, co lubią jeść, wykarmić, posprzątać, a wcześniej zabawić rozmową; potem opaść na fotel i poczuć, że było wspaniale.

Kluczowy wydaje mi się motyw. Emocjonalna harówka, jak i inne czynności wykonywane przez Potulną, dzieje się ze strachu, z tego wklęsłego miejsca w nas, które boi się, że jakkolwiek uwagę świat nam poświęca, jakkolwiek darzy nas sympatią, jedno i drugie może zostać bezpowrotnie wycofane, jeśli przestaniemy się starać. W moim doświadczeniu ten motyw można, tak jak wiele innych ważnych rzeczy, rozpoznać poprzez ciało – jeśli do akcji szykuje

się Potulna, zaczyna się to od ściśnięcia w brzuchu, kulki napięcia, którą trzeba jakoś rozładować. Podpowiedzią może być też język naszych myśli – jeśli myślisz „muszę, nie mogę, powinnam, wypada”, to wszystkie te słowa wskazują, że Potulna przejęła stery.

W moim życiu ważnym momentem związanym z Potulną, odkryciem, które pozwoliło poznać prawdę o niej, było rozpoznanie, że to, co brałam za swoją empatię i przejmowanie się innymi ludźmi, było de facto przejmowaniem się sobą samą i działaniem ze strachu. Kluczowa okazała się rozmowa z moim przyjacielem. Opowiadałam mu o innej swojej rozmowie i o tym, jak bardzo przejmowałam się moim rozmówcą, jak powstrzymywałam się od krytyki, żeby nie zrobić mu przykrości, jak bardzo z nim empatyzowałam. Te wszystkie trzy rzeczy powiedziałam na jednym wydechu, jakby empatia, przejmowanie się i kierowanie się tym, żeby nie zrobić komuś przykrości, były tym samym. – A jak sytuacja wyglądała z jego punktu widzenia? – spytał mój przyjaciel. – No... – zawiesiłam się, w popłochu przeszukując swój hipokamp jak szafę w poszukiwaniu drugiej skarpetki i z coraz większą jasnością zdając sobie sprawę, że po prostu nie wiem. Nie mam pojęcia, jak sytuacja wyglądała z punktu widzenia mojego rozmówcy, którym rzekomo tak strasznie się przejmowałam. – Nie wiesz? – domyślił się z mojej miny przyjaciel, którego obcesowość wielokrotnie pomagała mi w życiu. – Nie wiesz – odpowiedział sobie, podczas gdy ja dalej byłam na etapie trzykropka. – No, czyli nie byłaś empatyczna – podsumował brutalnie. Wtedy to zobaczyłam i owo odkrycie już ze mną pozostało – to, że się kimś przejmuję, jest bardzo dalekie od empatii; moja obawa, że zrobię mu przykrość, często nie ma z nim samym nic wspólnego. Kiedy tylko zeskrobie

pseudoempatyczny brokat, okaże się, że pod spodem jest mój strach, strach mojej Potulnej, a nie żadna empatia.

Boję się powiedzieć to, co chciałabym powiedzieć, bo boję się twojej reakcji. Boję się twojej reakcji, bo boję się, że wycofasz swoją akceptację dla mnie. Boję się tego wycofania akceptacji, bo sama jej dla siebie nie mam – gdybym ją miała ze środka, nie szukałabym jej na zewnątrz.

Potulna, grzeczna dziewczynka nie czuje, że może się na sobie oprzeć. I będzie szukać na zewnątrz tego, czego tam po prostu nie da się znaleźć, tak jak nie można kupić mascary w sklepie ze sprzętem AGD.

Czasami te poszukiwania przybierają dramatyczną formę. Kobieta, która pozwoliła Potulnej zająć centralne miejsce w swojej psychice, jest w stanie nieustannego wygłodzenia. Musi być głodna, ponieważ nie zaspakaja swoich potrzeb; nie zaspakaja ich, ponieważ ich nie rozpoznaje. Posługując się językiem Clarissy Pinkoli Estés z *Biegnącej z Wilkami*, taka kobieta traci kontakt ze swoim pierwotnym instynktem i staje się łatwym łupem dla tych, którzy obiecują ją nakarmić. Właśnie w *Biegnącej z Wilkami* pojawia się boleśnie czytelna metafora w postaci bajki o dziewczynce z zapalkami. Dziewczynka zamarza na ulicy, bo nie ma spokojnego, ciepłego, wewnętrznego domu. Będąc sama z siebie wygnana, postanawia zapalić zapalkę, żeby dać sobie choć chwilę ulgi: „Zziębnięte ręce skostniały jej prawie, nie ma siły utrzymać w nich paczki zapalek. A gdyby zapaliła jedną dla rozgrzania? Tylko jedną zapalkę. Na wspomnienie ciepła już nie ma siły oprzeć się pokusie. Jedna zapalka tylko”.

Co jest zapalką? Z moich obserwacji wynika, że poza zwyczajowymi używkami w stylu wina, papierosów czy nadużywanych leków uspokajających często są nią romanse. Nie mówię o tych, które są początkiem głębokiej więzi ani o radosnych przygodach. Mówię o tych, które kończą się złamanym sercem i o których w gruncie rzeczy od początku było wiadomo, że tak się skończą. Zdarzają się, kiedy kobieta jest szczególnie krucha.

W AA odkryto, że trzeźwy alkoholik jest narażony na to, że w drodze z pracy do domu wejdzie do baru, który od dłuższego czasu udawało mu się omijać, zwłaszcza wtedy, kiedy jest głodny, wściekły, samotny i zmęczony (HALT: *hungry, angry, lonely and tired*). Potulna zawsze jest głodna, zawsze jest zmęczona i, chociaż nie ma bezpośredniego kontaktu ze swoją złością i pozornie może wydawać się zadowolona z życia, pokłady tej złości muszą się w niej gromadzić, ponieważ nieustannie wystawia się na przekraczanie granic, których sama u siebie nie rozpoznaje. Jest samotna, ponieważ – skurczona, zredukowana – nie umie brać. Zła, zmęczona i głodna, jest tak osłabiona, że w poszukiwaniu ciepła zapala zapalkę. I często będzie nią właśnie romans, który skończy się złamanym sercem. Opracowałam kiedyś swoją teorię na temat romansu, opierając się właśnie na *Dziewczyńce z zapalkami*. Kobiety, z którymi rozmawiałam, opowiadały mi historie na tyle do siebie podobne, że zaczęłam rozpoznawać powtarzające się, przewidywalne fazy. W pierwszej fazie Dorosła Dziewczynka z Zapalkami, którą na mróz wygnała jej własna potulność, uważa, że nic się nie dzieje. Ten zaprzeczeniowy etap potrzebny jest, żeby uspić jej czujność i pójść dalej (nie mówię tu o ataku ze strony konkretnej osoby; mówię o naturze procesu, który – jak wszystkie inne

procesy – domaga się dopełnienia swojej dynamiki). Tak więc na pierwszym etapie romansu wygłodniała kobieta sama sobie powtarza, że to tylko „niewinny flirt” – chociaż jej przyjaciółka, słuchając jej opowieści przy kawie, widzi i czuje, że zaczyna się coś, co będzie miało ciąg dalszy. „No co ty, nic się nie dzieje, wymyślasz!” odpowiada ta, która jest na początku drogi „długiej na tysiąc li”, jak mówi chińskie przysłowie⁴.

Jeśli jesteś kobietą, której przydarzyła się taka historia, może pamiętasz jej początek. „*The saddest part of a broken heart/Isn't the ending so much as the start*”⁵ – śpiewała Feist. Ale to wiadomo dopiero, kiedy cały proces się dopełni. Na początku zupełnie nie jest smutno – bo moment tuż przed zapaleniem zapalki wydaje się piękny, pełen życia, rozwibrowany nadzieją na ciepło, podszyty duchem Erosa. Dźwięk powiadomienia na telefonie, SMS czytany ukradkiem, spojrzenie trochę dłużej przytrzymane podczas spotkania w firmowej kafeterii. „Nic się nie dzieje”. Potem przychodzi ten moment, kiedy zapalka się rozpala. Wymarznięta Dziewczynka czuje ciepło i wtedy przez chwilę wydaje się, że to jest szczęście – to smakowało jak szczęście, prawda? Potulna słyszy, że jest piękna, wspaniała, że głupi ten, kto tego nie widzi. Przez chwilę, przeglądając się w oczach swojego kochanka, czuje się tak, jakby to była prawda. To moment triumfu, odwetu na tych wszystkich, którym pozwalała się umniejszać, na siebie samej, która siebie umniejszała. Nie dziwota, że Potulna wyciąga rękę po następną zapalkę.

⁴ „Marsz na tysiąc li zaczyna się od pierwszego kroku” – przysłowie i cytat z Daodejing, jednej z najważniejszych ksiąg taoizmu.

⁵ Do serca złamanego nie to się przyczynia/jak historia się kończy, lecz jak się zaczyna.

„Znowu mam konferencję, w przyszłą sobotę”, mówi mężowi po kolacji. Bierze z nocnego stolika migający o północy telefon. „Co ty robisz o tej porze z telefonem?” pyta mąż. „Nic, nastawiam budzik”.

Tyle tylko, że Dziewczynka ma zaledwie kilka zapalek, wyczerpywalny zapas. Ta historia nie kończy się dobrze. Zostają ostatnie dwie zapalki. Wypalasz przedostatnią, zostaje jeszcze jedna – wyciągasz ją z pudełka, a ona okazuje się już wypalona. Pudełko jest puste. Abonent jest czasowo niedostępny. „Deszczowe wtorki, które przyjdą po niedzielach”. I tak dalej. „Nałóg zaczyna się od bólu i kończy się bólem” – mówi Gabor Mate, kanadyjski terapeuta. Dlaczego piszę o romansach bez happy endu jako o nałogu? Bo przeczuwam, że rządzą nimi głód i strach Potulnej. Że jak każdy nałóg napędzane są wyczerpaniem i potrzebą chwilowej choćby ulgi – potrzebą, żeby chociaż przez chwilę poczuć się coś wartą. Wierzę też, że w jakiejś swojej wewnętrznej warstwie wiemy, co będzie dalej, od samego początku. To, co z troską powiedziała przyjaciółka – „uważaj na siebie” – mogłybyśmy same sobie powiedzieć; mogłybyśmy dostrzec to, co ona dostrzegła. Mogłybyśmy, gdyby to nie Potulna rządziła naszymi wyborami: gdybyśmy nie były głodne, samotne i zmęczone. To, co robimy ze strachu, nie nasyci naszego głodu. To, co robimy z bólu, nas nie wykarmi.

Nie wykarmi nas to, co na zewnątrz.

Potulna prowadzi nas opaczными drogami nie dlatego, że źle nam życzy – tylko dlatego, że nie zna innych tras.

Ale i dla niej jest wyjście, portal, przekształcenie, które może rozpuścić jej lęk i zamienić go w miłość.

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji na publio.pl

