

NATALIA DE BARBARO

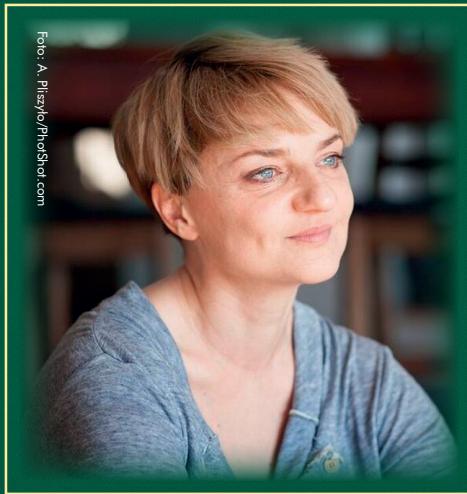
ŽENSKI POVRATAK SEBI



POETIKA

Ova knjiga govori o tome kako se vratiti sebi. To nam je zadaća: tvoja i moja. Osjećam da si već na tom putu, i ja sam na svome. Napisala sam ovu knjigu da bismo nakratko išle zajedno.

Koliko sam puta sumnjalila u svoj put, u svoju ženskost, u svoj talent? Koliko sam puta silazila sa svoje životne staze, jer sam slušala druge, osjećala se primoranom, htjela nekome ugoditi, stavljala tuđe potrebe ispred vlastitih? Koliko sam puta plakala od žalosti, od bespomoćnosti, od bijesa? To znam samo ja... I ti, čitateljice, znaš to isto za sebe, zar ne? Nije to ništa loše, to je normalno, ispričat ću ti o sebi da bi se mogla ogledati u meni kao u zrcalu.



NATALIA DE BARBARO

Psihologinja, pjesnikinja, feljtonistica.

Kroz autorsku radionicu Vlastita soba radi sa ženama koje traže odgovore na pitanja: „Tko sam ja zapravo? Što hoću? O čemu sanjam? Što si dopuštam?“ Njezina hit-knjiga *Ženski povratak sebi* – precizna s gledišta psihologije, a istodobno i poetična, iskrena i dirljiva – priča je o putu koji vodi prema upoznavanju same sebe.

Ova mi je knjiga doslovce otvorila oči. Zatekla me u savršenom trenutku i već sam nakon nekoliko stranica znala da će to biti jedna od najvažnijih knjiga koje će ikad pročitati. Ovo nije knjiga psihološke samopomoći nego put kojim, ruku pod ruku s Natalijom, koračate prema sebi. Čitajući ovu knjigu prožetu topлом, začudnom objektivnošću, na trenutke sam se osjećala kao da je pisana baš o meni, o ženama koje poznajem. O ženama koje su mi bliske i onima koje su mi svjetovima daleko. Smijala sam se i plakala. I znate što? Mislim da će većina vas doživjeti nešto slično.

Maja Ostaszewska, glumica

Ovo je bez sumnje najbolja knjiga o našim unutarnjim svjetovima koju sam ikad pročitala i koja će nam dramatično promijeniti pogled na same sebe. Drago mi je što na nju nisam naletjela ranije u životu jer sam uvjerenja da većinu toga ne bih shvatila... Sigurno će je ponovno pročitati.

Marta

Fascinantna knjiga o ženskoj psihologiji koja nam pomaže otkriti optimalne "sebe" i naučiti više o njima. Ne možete je samo prelistati – u ovakvu je knjigu najbolje uranjati svaki dan pomalo, u fazama... Pravo otkriće kojem će se stalno iznova vraćati.

Beata

Najbolja knjiga ovog žanra koju sam ikad pročitala, nevjerojatno profinjena stila. Autorica je jedna od nas, žena koja može grijesiti, ali i pronaći način da se uhvati ukoštač s bujicom emocija. Knjiga se temelji na konkretnim primjerima, stvarima koje sve možemo primijeniti u svojim svakodnevnim životima. Premda je u meni uzburkala silinu emocija, čitala sam je s velikim užitkom i sigurno će joj se vratiti. Već sam kupila nekoliko primjeraka za svoje prijateljice i mamu, a preporučujem je i vama.

Kasia

Ovu knjigu preporučujem svim ženama.

Maja

U svakoj od nas tri su razorna lika: Snježna kraljica, Pokorna i Mučenica... Ova vam knjiga pomaže razumjeti i osvijestiti svoje loše navike... Zapamtite, vi ste sve ono što je najbolje... Najljupkiji cvijet koji će kad-tad procvasti...

Blue Hill

Knjiga Natalije de Barbaro vrstan je vodič za petominutne seanse čitanja. Vjerujte mi da se ove knjige nije lako uhvatiti. Kao da nam u umu odjednom otvorи brojne zapečaćene kutije, gurkajući nas da zavirimo u njih i proučimo im sadržaj. Ali to ima svoju svrhu — proces pronalaženja Tankoćutne vodičice. Natalia de Barbaro pokazuje nam gdje tražiti i što zatim učiniti. Ovo je knjiga koju bi svaka žena trebala imati na polici.

Marta

Ova knjiga vrvi neprocjenjivim idejama, razmišljanjima i konceptima koji su me pogodili ravno u srce te mudrostima koje bismo sve mi žene trebale znati. Ovu knjigu mora pročitati svaka žena! Prava šteta što me, kad sam bila mlađa, nitko nije naučio tim vrijednostima i poštovanju same sebe. Svima je od srca preporučujem.

Magdalena

Natalia de Barbaro

ŽENSKI
POVRATAK SEBI

Preveo
Mladen Martić

SADRŽAJ

OD AUTORICE	5
PROLOG	8
Pokorna	10
Snježna kraljica	28
Mučenica	47
Hoholski ples	57
Tri sestre	65
Žena omotana folijom	71
To što pomaže	137
Unutarnje dojenče	139
Divlja djevojčica	143
Od Snježne kraljice do Odrasle	167
Od Mučenice do Srdačne	201
NAKLON	229

OD AUTORICE

Zašto ništa nije kako treba?” upitala me, a suze su joj potekle razmazujući maskaru za produljivanje trepavica. “Imam dobrogu muža, djecu, posao, stan. Zašto mi se ujutro ne da ustati?” I odmah potom uznemireno je dodala: “Razmazala sam se?”

Ta je žena, moja *coaching* klijentica, došla do zaključka da živi u stanju kroničnog podčinjavanja. Diplomirala je pravo, tako su htjeli njezini roditelji. Zaposlila se u velikoj tvrtki, jer se u njoj može dobro zaraditi. Obojila je zidove u boravku u boju koju su stilisti proglašili modernom. “Zašto ništa nije kako treba?” pitala je na početku. A dvije seanse potom: “Kako mogu biti sretna ako u svemu tome mene nije nikada bilo?”

Radeći sa ženama na radionicama Svoj mir i individualnim susretima često opažam kako se mnoge udaljavaju od sebe samih. Kako mnoge svoje dane planiraju u skladu s time što (kako one misle) od njih očekuju drugi.

I meni se događalo da tako postupam. Kada sam počela razmišljati odakle to dolazi, zaključila sam da dolazi od straha. Strah mi je suflirao da, ako se oglasim i kažem

što mislim, mogu biti odbačena. Da ću ako zastanem u trci sa sastanka na sastanak, s edukacije na edukaciju, od narudžbe do narudžbe, izgubiti pravo da kročim po Majčici Zemlji. Da ću se osramotiti ako badnjački bakalar naručim iz restorana umjesto da ga sama skuham.

Pokazalo se da sve to nije istina.

Sve što činimo iz straha udaljava nas od nas samih. Režiju našega života on predaje Strogom povjerenstvu koje nas hladno promatra. To što je u nama živo i toplo, mrzne pod njegovim pogledom.

Radeći na sebi, otkrila sam da u meni živi još netko. To je unutarnja osoba koja mi — ako je zamolim — služi svojom mudrošću i zrelošću. Nazvala sam je Tankoćutna vodičica. Možda se i tebi kad zažmiriš i nekoliko puta duboko udahneš pod vjeđama pojavi Njezina slika. Učini to odmah sada, čak i ako samo prelistavaš ovu knjigu stojeći u knjižari. Pomici na Tankoćutnu vodičicu.

Kako to da Ona čeka? Odakle moja pretpostavka da si je možda ugledala? Za mene je to tajna. Ali osjećam da živi i u tebi.

I sada zajedno s tobom zatvaram oči da bih Je ugledala. Moja Tankoćutna vodičica ne pokazuje mi lice, ali vidim krajičak njezina ogrtača i vidim da hoda stazom. Osjećam u srcu da je moram slijediti.

Učinim li to, moj će se strah preoblikovati i pretvoriti u blagonaklonost prema sebi samoj: onako kako se led na rijeci pod suncem pretvara u živu, brzu vodu. Susprezanje daha zamijenit će udah i izdah. U meni će se pojavit prostor

za moje “da” i za moje “ne”, za vlastitu odluku, za igru, za srdačnost prema ljudima koje volim. I pojavit će se vjera u to da i oni mene mogu voljeti bezgranično i bezuvjetno.

Iskustvo mi govori da taj pomak — pretvorba straha u neku vrst ljubavi prema sebi — nije jednokratan. Nema fanfara, nema cilja, jasnog *happy enda*. Taj pomak zahtijeva vježbanje, svjesnost, njegovanje veze sa samom sobom — svakodnevno. Ali ponavljam, on čini da sebi — iz dana u dan — postajemo sve bliži i da naš život postaje sve više naš.

Ova knjiga govori o tome da koliko se god udaljile od sebe, možemo pronaći put natrag. On vodi kroz bespuća, neravnine, stranputice. Ali taj nas put čeka. A na njegovu kraju čekamo na sebe mi same. Kao netko tko je izašao na kućni prag i upalio za putnika svjetlo na trijemu.

PROLOG

San o sputanim ženama

Prije petnaestak godina usnula sam ovakav san: duboko ispod zemlje, u nečemu što podsjeća na rudnik soli u Wieliczki, nalazi se veliko jezero tamnozelene vode. Uronjena sam u tamne vode toga jezera, odjevena u devetnaestostoljetnu, jako utegnutu haljinu, sličnu onoj koju je nosila Holly Hunter u filmu *Piano*. Oko mene plivaju i druge jednako odjevene žene. Ne vidim im lica. Plivamo, možda prije plutamo u tom jezeru, a ja u snu znam da je to nekakva igra. Temeljno je pravilo igre: nije dopušteno izroniti, nije dopušteno udahnuti. Dok sanjam osjećam da mi ponestaje zraka, da mi se tijelo počinje polagano dizati uvis, prema površini. Osjećam da će to biti poraz i da je taj poraz već blizu. Osjećam stid. Znam da na rubu toga jezera stoji muškarac — ni on, kao i žene koje plivaju oko mene, nema lica, ali njegova pojava u mojim sjećanjima podsjeća na lik hladnoga poslovnog čovjeka sličnog onima koji nas gledaju s reklama za investicijske fondove ili skupocjene satove. Nazvala sam ga poslije Nadzornik jezera. Njegova

je zadaća ne dopustiti nam da izronimo. Čini mi se da u ruci drži štap kojim nas mora gurati natrag u vodu. Znam da je njemu to lako — jedan pokret štapom ili možda vrškom cipele.

Podijelila sam taj san s nekoliko žena. Jedna od njih mi je rekla da sam u njemu bila zasuđnjena na tri načina, zatvorena iza tri zasuna — pod zemljom, pod vodom i još u stezniku. “Sputana žena” — pomislila sam tada. Bio je to san o sputanim ženama. U vrijeme kada sam ga sanjala nisam dokraja razabirala njegova značenja, ali sam cijelom sobom osjećala da ga moram sljediti: obaviti posao na koji me pozvao. Da ga nije bilo, možda se ne bih prihvatala ni pisanja ove knjige.

Odlučila sam otkriti sputane žene u sebi. Kada se spuštam mračnim dizalom pod zemlju? Kada u svojoj svakodnevici ulazim u bazen s vodom boje mahovine odjevena u suknju u kojoj ni na površini, na punom suncu, nikome ne može biti ugodno? Tko su i odakle su došli ti sapeti, zasuđjeni dijelovi mene? Tko je moj unutarnji Nadzornik jezera?

I najvažnije pitanje — kako se mogu odatle izbaviti, skinuti steznik i izaći na sunce? Kakav rad će to zahtijevati? Od mene?

Od tebe?

Moj odgovor na to pitanje imat će puno stranica i neće biti potpun. No znam da je potraga za njim zadaća koju neću odbaciti. I osjećam kako pomisao na taj posao u cijelom mojem tijelu budi radost.

DIO PRVI

POKORNA

Na mojem kolažu je odrasla žena. Ima glatko začešljenu, tamnu kosu i tjesnu nisku bisera. Lice kao da joj je omotano šalom, vide se samo oči: raširene su, zure ravno u mene — u njima vidim strah i pojačanu budnost. Na fotografiju sam dolijepila natpis otrgnut s reklame: “Good Girl”. Dobra djevojčica ne prestaje me gledati — i ja ne mogu prestati gledati nju.

Sudjelovala sam jednom na radionicama WenDo, dvodnevnim aktivnostima koje u sebi spajaju trening samoobrane, vježbe iz asertivnosti i razmišljanja o receptima za ženstvenost kojima su nas kljukali. Jedna od vježbi sastojala se u tome da završimo rečenicu “Djevojka treba biti...” Znaš i sama. Ne moram ti objašnjavati — pa sve smo udisale isti zrak. Ono što se događalo u našim obitelji bilo je naravno vrlo važno — ja sam imala tu sreću da su roditelji htjeli saslušati što imam reći, u razredu sam uvijek slovila za jezičavu, a učitelji su mi — s prijekorom i porugom koje nisam razumjela — govorili da ću postati odvjetnica, jer sam ustajala u obranu drugih. Bilo je to dovoljno da Pokorna ne postane moj glavni unutarnji

lik — ali je poznajem. Poznajem te, Poslušna djevojčice. Znam da si satkana od straha.

Pokorna se u meni pojavljuje kada vidim podignutu direktorsku obrvu na edukaciji za članove uprave. Kada se u glasu moga sina ili moga muža pojavi uzrujanost, a ja u trbuhi osjetim rastuću napetost. Kada okljevam trebam li prihvati poziv u neku emisiju, iako znam da ostali pozvani neće okljevati. U meni je i kada u razgovoru automatski ostavljam mjesta za tuđu nelagodu, razumijem je i preuzimam na sebe da sugovorniku vratim dobro raspoloženje, zaboravljajući provjeriti kako se pritom sama osjećam, imam li u sebi doista mjesta i za to, i čime će to platiti. U meni je kad uključujem svoju umilnost, uslužnost, kada pitam: "Još salate?" da bih promijenila temu, jer se bojim da će među okupljenima za stolom doći do okršaja. Pokorna je bila u meni i kada sam — kao sigurno svaka djevojka u Poljskoj — proživiljala svoju verziju pokreta #metoo. Kada danas, kao odrasla žena, ne reagiram kada mi se nepoznati tip obrati s "maco". Kada umjesto da kažem "nosi se", stišanim glasom kažem: "Oprostite, nadam se da vam neće predstavljati problem da se pomaknete za dva milimetra?" Kada pišući ove riječi počinjem u sebi sumnjati i želim prestati, jer ne znam hoće li to što pišem itko pročitati.

Pokorna drži nogice skupa, rukice su joj na pokrivaču, provjerava da joj nije pobjegla očica na hulahupkama i za svaki slučaj ima u pričuvi drugi par. Žlica, nož, vilica. Izvršava naloge bez pogovora. Njezin glas bio bi

šum u pozadini, ne mrmljaj, ženo, ne smetaj drugima u njihovim ozbiljnim poslovima. Pokorna svojim postojanjem nikome ne pravi probleme. Povlači se u kuhinju dok gospoda raspravljuju o važnim stvarima, ulazi na prstima u konferencijsku dvoranu, njezine se usne bezglasno oblikuju u riječ “oprostite”, sjeda uza zid, “ne, nemojte se dati smetati, ne brinite za mene” — tako se ponaša kada joj netko pokaže njezino mjesto za stolom.

Čijoj se vlasti pokorava? Vrlo često to nije jasno. U životu nekih žena lik Vladara je jednoznačan — jer se, na primjer, udala za totalnog tiranina koji je smrzne pogledom vidjevši pogrešno postavljenu papuču ili nemarno izglačan ovratnik košulje. Pokorne pod tim pogledom hodaju na prstima. To da je Vladar poprimio jasno, konkretno obliće, s imenom, prezimenom i OIB-om, unosi u njihove glave naročito pogibeljnu vrst poretku. “On je takav, ne može se s njim drukčije.” I tada je to već priča o njemu, ne o njoj, on je poticaj, a ona reagira na, kako se čini u njezinu svijetu, jedini mogući način. “Stari medvjed čvrsto spi. Mi ga se bojimo, na prstima hodimo, ako se probudi, pojest će nas.”

Kada sam Pokorna, vjerujem u hijerarhijski svijet. Nema ravnopravnosti.

Geert Hofstede, nizozemski socijalni psiholog, koji se bavio problemom nacionalnih i organizacijskih kultura, pokušao je opisati zemlju i tvrtke onako kako se opisuje čovjekova osobnost — koristeći njezine razne dimenzije, opisujući intenzitet raznih osobina. U funkcioniranju društva zamijetio je dimenziju koju je nazvao distancicom moći.

Opisuje koliko članovi određenoga društva ili zaposlenici neke tvrtke pristaju na neravnopravnu podjelu utjecaja/moći. U zemljama visoke distance moći, ljudi nisu ogorčeni zato što jedni smiju više, a drugi manje. Kao kod Orwell-a: *Sve su životinje jednake, ali neke su jednakije.*

U vezi u kojoj su se partneri (zapravo već nepartneri) suživjeli s tom paradigmom, jasno je i neupitno da jedna osoba posprema, a druga provjerava je li dobro pospremljeno, jedna pita bi li se možda mogla idućega petka nakratko naći s kolegicama, a druga samo dobacuje: "idem van", zatvara vrata i čuje se samo "bip" automobil-skog ključa. Jedna kuha, poslužuje i posprema, a druga ocjenjuje je li bilo ukusno.

Pokorna je onaj naš dio koji prema tipologiji Erica Bernea, tvorca transakcijske analize¹, odgovara strukturi poslušnoga djeteta. Priznaje da je slabija, osjeća se podređeno. To je automat: Pokorna ne postavlja pitanja o ravnopravnosti, jer ne vidi svoju situaciju izvana. Živi u tijesnoj kutijici paradigme čije je polazište da su jedni više, drugi niže – i da je ona uvijek "niže". Za nju je to norma. U njoj se ne pojavljuje pitanje o vlastitim granicama i njihovu prekoračivanju – drugi zauzimaju onoliko mjesta koliko zauzimaju, a ona se stišće toliko koliko je potrebno da oni to mjesto mogu uzeti. Tako je u razgovoru, u tramvaju i u krevetu. Pokorna traži ono čemu može biti poslušna, jer ne posjeduje vlastiti unutarnji kompas, a nekako mora navigirati kroz život. Stoga navigira koristeći Se kao GPS

¹ Psihološka teorija koja prepostavlja da na čovjekovo "ja" utječu tri ego stanja – Roditelj, Odrasli i Dijete.

— ovako Se radi, ovako Se ne radi. Društvo, kultura, patrijarhalni uzorci nude duge, detaljne popise toga što se pristoji a što se ne pristoji, kako se smije odjenuti a što se ne stavlja na sebe, koje su obveze domaćice, majke, žene itd. Svakodnevno će se naći ti koji će joj “pomagati” jer im je njezin osjećaj podložnosti za nešto potreban. Susjeda prijekorno odmjerava njezine izlizane traperice — sama se ne usuđuje otkrivati tijelo, pa strogo ocjenjuje otkriveno tijelo druge žene. Šef joj neće dati da uzme riječ, i svoje izlaganje on će završiti kratkim: “Pretpostavljam da nema pitanja.” Ujak će joj objasniti redateljsku zamisao filma koji je ona gledala, a on nije — jer njegov ego hrani *mansplaining*².

Tako uvježbane odrasle žene s dojmljivim popisom postignuća žive zgrčenim životom, životom koji zrcali tuđa očekivanja ili točnije njihovu predodžbu tih očekivanja. Kada gledam svoje prijateljice, kolegice, poznate i nepoznate — a također i dijelove vlastitoga života — ispunjava me žalost što se svoje vrijeme može tratiti na takav način. Taj prokleti zahtjev da se bude poslušna, ta prisila prilagođavanja predodžbama ljudi s kojima ne želimo čak ni prijateljevati, to podređivanje koje kao da nam teče žilama. Makar i predavale na sveučilištima, govorile na zborovima ili baratale milijunima u korporacijama, taj se zahtjev poput repa ne želi otkvačiti od nas. Nemoj se zavaravati da se s tim ne bore predsjednice uprava, direktorice, predsedavateljice ili *celebrities* — i u njima živi Pokorna, posve

² *Mansplaining* — situacija u kojoj jedna osoba (obično muškarac) poučava drugu (obično ženu) na pokroviteljski način, polazeći od pretpostavke da posjeduje veće znanje, razumijevanje i pravo izjašnjavanja o svakoj temi.

ista kao tvoja i moja. Ona jednako pohodi i misli žena koje su prošle tečajeve samokontrole, završile akademiju za liderice i razbijale rukom jelove daske na WenDou, tečaju samoobrane.

Vidjela sam jednom jednu očajnu ženu. Nekoliko dana prije umrlo joj je odraslo dijete. Nesretna žena i dalje je osjećala obvezu da posprema i kuha za obitelj. Ruke su joj se tresle dok je stavljala poklopac na lonac u kojem je kuhala ljetnu juhu od krastavaca. “Da, stavit ću je toplu u hladnjak”, rekla je drhtavim glasom pobunjene djevojčice, a ja sam osjetila kako mi se oči pune suzama. “Toplo u hladnjak” — to je bila razina njezine pobune. Kada je ta žena bila mala djevojčica moja se mama još nije rodila, a u većini europskih zemalja žene nisu imale pravo glasa. Danas mogu prepoznavati Pokornu u sebi, promatrati je i pisati za tebe o njoj, ne zato što sam bolja od te očajne žene — samo sam se rodila kasnije, u svijetu koji je pametniji za plodove borbe za naša prava.

Kako je moguće da su naše Pokorne nama toliko zagospodarile? Gdje je redatelj? Tko je taj koji nešto zahtjeva od nas? Ta susjeda, taj šef, taj ujak? Crkva? Škola? Uprava? Tko će znati. Svi zajedno i nitko pojedinačno. Ali dokle god je moj prst optužujuće uperen u svijet, ništa se neće promijeniti. Moje mi osobno iskustvo govori da je najvažnije naučiti da svi zahtjevi, očekivanja, prijekori, djeluju na mene samo kada ih pripuštam sebi, odnosno rečeno jezikom psihologije, kada ih internaliziram, usvajam. Presija obično dolazi izvana, ali u meni djeluje tek kada joj otvorim vrata: “Uđi, izvoli, ne, ne moraš se izuti!”

Što duže živim, postaje mi jasnije da je odgovornost za podlijeganje tom pritisku na meni. I da, osim u krajnjim situacijama koje se događaju rijetko, uvjek mogu birati.

Drugačije je u svijetu istkanom od nemira Pokorne. Dresirali su je da bude poslušna. Budi poslušna. Budi dobra. Popusti. Zna se, neću ti dosađivati, obje to znamo. Moja Pokorna klanja se tvojoj, a svaka sve niže, jer nijedna se ne želi bahatiti. Pokornoj je,isto kao i drugim našim unutarnjim osobama, stalo samo do preživljavanja: ukočena je kao životinja koja se boji napada pa se pravi da je već mrtva. I to je istina, kada vlast nad tobom preuzme Pokorna, ti nestaješ: nema tvojih potreba, nema tvojih granica, nema tvoga mišljenja, nema tvojih osjećaja. Ne znaš što trebaš, tko si, kako razmišljaš i što osjećaš, jer dosad si bila previše zauzeta nepokretnim bivanjem. Nastojala si zauzeti što manje mjesta i izdržati bez disanja. A to je težak posao.

S godinama Pokorna proširuje djelovanje. Popularni smjer je takozvani emocionalni rad (*Emotional Labour*). Pojam je 1983. godine uvela Arlie Russell Hochschild u knjizi *Upravljanje srce* (*The Managed Heart*). Emocionalni rad definirala je kao “svjesno reguliranje izražavanja svojih emocionalnih stanja da bi se pokazale emocije poželjne na danom položaju”. Hochschild je krenula od stjuardesa: nasmiješene od uha do uha, ljubazne u svim okolnostima. Zainteresirao ju je proces koji dovodi do toga osmijeha. Nekoć sam puno letjela i nagledala se sljedeće slike: visoke potpetice, tijesan kostim, šminka — koji je to sat leta? Ali i taj smiješak kao odgovor na bijesno

pitanje zašto nema soka od povrtnice, na vulgarna upucavanja pripitih tipova, na prigovore širini sjedala. Što se zbiva u njima? Razmišljala sam o tome puno puta. Znala sam da će se kada zrakoplov sleti i mi se razidemo svojim kućama i uredima, pokazati da nisu stjuardese jedine koje hodaju sa zalijepljenim osmijehom na licu. Hochschild je primijetila da svaki čovjek koji je bio upregnut — ili je sam sebe upregnuo — u emocionalni rad, može skrivati emocije koje osjeća. *I smile when I'm angry*³ pjevalo je moj omiljeni Leonard Cohen — i neka digne ruku ona među nama koja to nije činila. Skrivam to što osjećam — i stvar je prividno zaključena, svoju si srdžbu odsmijala, “klijent”, tko god bio, već se smirio, a ti si otisla na svoju stranu. Ali, ali — što je ostalo u tebi?

Sjećam se edukacije iz asertivnosti koju sam prije puno godina vodila za znanstvenice na jednom sveučilištu. Igrale smo prizor u kojemu stariji predavač dobacuje neumjesne šale, a zadaća doktorantice bila je pronaći oblik u kojemu će mu reći “dosta”. Doktorantica je bila ljubazna, kulturna, mirna; predavač je igrao onako kako mu je protivnica dopuštala — to jest, išao je do kraja. Kada je došlo do rasprave o odigranom prizoru, jedna od starijih sudionica gotovo je povikala na kolegicu koja je igrala doktoranticu: “Gdje ti je srdžba?” To mi je pitanje ostalo zauvijek u srcu i često mi se vraća kada ga zatrebam. “Gdje je tvoja srdžba?” Ona ista koja “škodi ljepoti”, koju smo naučene ne pokazivati, pa čak i ne osjećati? Neizražena srdžba — u razgovoru s predavačem ili bilo kim komu

³ I bijesan se smiješim.

smo dopustili da nas gazi — ne nestaje. Ona je živa energija koja sada kruži po našem živom tijelu. Što će s njom biti dalje? Kada to pitanje postavim ljudima koje susrećem na edukacijama, svi znaju odgovor. Nastaju dugi popisi ozbiljnih posljedica nepokazanih, skrivenih osjećaja. Omljeni put kojim idu žene jest usmjeravanje te srdžbe protiv same sebe. Svijest o tome ispunjava me neizmjernom tugom: mnoge od nas, nebrojene mase žena, zaključuju da je najbolje što mogu učiniti sa svojim bijesom — da ga usmjerim protiv sebe. Misliš da to ne činiš? Popiši misli koje se pojavljuju u tvojoj glavi: "Bože, koja sam ja glupača. Zaboravila sam odgovoriti klijentici! Dakle, zbilja sam blesaća." Neka digne ruku ona koja to nije nikad pomislila. A sada postavi pred sebe svoju prijateljicu, ili barem kolegicu koja ti je donekle draga, i usmjeri te riječi prema njoj — "Bože, koja si ti glupača. Zaboravila si odgovoriti klijentici! No, zbilja si blesaća!" Bi li upotrijebila takve riječi? Uuuu, nešto bi se s tim prijateljstvom, s tim poznanstvom, dogodilo, nije li tako? A što se događa s tvojim prijateljstvom prema sebi samoj?

Osim što skrivamo čuvstva koja osjećamo — napisala je Hochschild — pokazujemo i čuvstva koja ne osjećamo. Jer nije dovoljno da stjuardesa ne pokaže srdžbu, još mora pokazati svoju nepostojeću dobrohotnost, izraziti je smiješkom ili umirujućim, baršunastim tonom. Na taj način ne opslužuje klijenta samo na praktičnoj razini — točeći mu piće ili donoseći dekicu — već i na emocionalnoj razini. Prevodi ga iz stanja nezadovoljstva u stanje razmjerne zadovoljstva.

Problem s vraćanjem dobrega raspoloženja nekoj osobi sastoji se u tome što pritom trošimo svoju energiju, a drugu stranu učimo da će njezine emocije popravljati netko drugi. Mehanizam je isti kao kad dijete učimo vezati vezice za cipele – dokle god mu ih ti vežeš, ono to neće naučiti. To jednostavno znam zato što sam na vezanje vezica sinovljevih cipela potrošila barem nekoliko godina života. Samo, reci to sebi ujutro dok znaš da ste već prije deset minuta trebali biti u autu, ali si tražila ključeve auta (zaboravila si da si promijenila torbicu), a sada još tvoj slatki, mali sincić, odlučno odbija izaći iz kuće bez najdražeg plišanog slonića kojega ni za vraga ne možeš pronaći ni u novoj, ni u staroj torbici. Tada mu te proklete vezice već zbilja radije zavežeš sama jer je tako brže. U toj konkretnoj situaciji odmahnut ćesh rukom na njegovu razvojnu perspektivu, ma daj, kome se slušaju predavanja iz razvojne psihologije u osam ujutro? Pa mu dakle zavežeš te proklete vezice, a onda ponovo u četvrtak, petak i ponedjeljak. Sve dok ne dođe neizbjegjan trenutak kada će te vrtička teta pozvati u stranu i reći ti da u skupini ima petnaestero djece i da ako mora zavezati petnaest pari cipela, šetnja kasni petnaest minuta, pa da je možda već došlo vrijeme da Szymka počnem učiti da vezice zaveže sam.

Nažalost, nijedna nas vrtička teta neće početi mobilizirati kada druge – ovaj put već posve (barem teoretski) odrasle – počnemo zamjenjivati u ovladavanju njihovim vlastitim emocijama. A puno žena to čini s velikim zansom, svakodnevno, cijeli život. U danoj situaciji, za tim

kuhinjskim stolom, na tom sastanku, za tim pisaćim stolom, na toj šetnji, kada osjećaš da se tvoj sugovornik bliži mjestu na kojem je nesiguran, hrliš mu u pomoć — jer si na to naviknuta, jer si preuzela na sebe takav zadatak, jer se to baš u tom trenutku čini boljim. Jer će ti to prije svega pomoći da smanjiš vlastitu napetost, svoj strah pred buđenjem staroga medvjeda koji bi te mogao pojesti.

Pojam emocionalnog rada redefinirala je Gemma Hartley, feljtonistica *Harpers Bazaar*, prvo u podlistku, a potom u knjizi *Dosta je: emocionalni rad, žene i put naprijed (Fed Up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward)*. Feljton je sadržavao žanr-sliku iz njezina braka: nasred sobe već dva dana leži kutija s ukrasnim papirom koju je iz ormara izvadio njezin muž. Njoj poslije dva dana dosadi obilaziti kutiju, pa iz kuhinje donosi stolac i kutiju nastoji ugurati na gornju policu u ormaru (na njezino prijašnje mjesto). “Mogla si me zamoliti”, kaže Gemmin muž, gledajući je kako se bori s kutijom. “O tome se baš i radi — odgovara Gemma u suzama — da ne moram moliti!” Taj prizor postao je začetkom novoga pogleda na emocionalni rad. Hartley ga je definirala kao “besplatan, nevidljiv rad koji obavljamo da bi ljudima oko nas bilo ugodno i da bi bili zadovoljni”. Dio je te udobnosti i to da možeš proći kroz svoju sobu ne spotičući se o kutiju koja danima leži na podu — jer postoji netko tko će primijetiti da ondje leži pa će te ili podsjetiti da je treba ukloniti ili će to učiniti sam. Jedna kutija — ništa naročito. Ali kada tih stvari koje treba vidjeti i pospremiti ima tisuću petsto devedeset, to više nije mali napor.

Ako si upregnuta u emocionalni rad osjećat ćeš obvezu da upamtiš imendan kolegice s posla, spomenut ćeš ga i ostalima te organizirati kupnju dara — jer znaš što bi ona željela dobiti. Pamtit ćeš kakvu kavu tko piće. Pamtit ćeš koliko tko ima djece i raspitivati se kako su. Kada uđeš u dvoranu za sastanke i ugledaš ostavljene prljave šalice, iznijet ćeš ih, jer ne želiš da ljudima bude neugodno. Kada pola sata poslije, za vrijeme sastanka, začuješ napetost u glasu kolege iz svojeg tima, ispričat ćeš šalu kako bi ga opustila. Kod kuće ćeš sinu objasniti zašto se muž uzrujao, a mužu zašto se uzrujao sin. Upitat ćeš ih što žele za večeru. Skrolajući krpice po internetu odslušat ćeš dosadno predavanje svoga šefa koji te odlučio nazvati s aerodroma (jer baš ima dugu stanku između letova) i podijeliti s tobom što misli o trendovima u online prodaji. Smiješiš se, iako si žalosna, jer je netko prolazeći pokraj tvojega stola dobacio: “Što si tako tužna? Nasmiješi se!”

Autorice i autori su pišući o emocionalnom radu naveli jedno važno upozorenje — emocionalni rad je nešto što činiš pod pritiskom (*de facto* uglavnom vlastitim). Jer, većina stvari koje sam navela može se obavljati sa zadovoljstvom, od srca — i one nas mogu hraniti, a ne cijediti energiju iz nas. Možeš poželjeti pozvati na večeru desetero prijatelja, sjetiti se što vole jesti, nahraniti ih, pospremiti nakon svega, a prije toga ih zabavljati razgovorom, a onda se skljokati u naslonjač i osjetiti da je bilo divno.

Čini mi se da je ključan motiv. Emocionalni rad, kao i sve drugo što čini Pokorna, događa se iz straha, iz onoga skrovitog mjesta u nama u kojemu čuči strah da

kakvu nam god pozornost svijet posvećivao, kakvom nas god simpatijom obdarivao, i jedno i drugo može bespovratno uzeti ako se prestanemo truditi. Iskustvo mi govori da se taj motiv, kao i puno drugih važnih stvari, može prepoznati kroz tijelo – polazak Pokorne u akciju počinje grčevima u želucu, čvorovima napetosti koju treba nekako opustiti. Nagovještaj može biti i jezik naših misli – ako misliš “moram, ne mogu, trebam, red je”, sve upućuje na to da je kormilo preuzela Pokorna.

U mojoj životu važan trenutak u vezi s Pokornom, otkriće koje mi je omogućilo da spoznam istinu o njoj, bilo je prepoznavanje da je to što sam shvaćala kao svoju empatiju i brigu za druge zapravo bilo briga za samu sebe i djelovanje iz straha. Ključnim se pokazao razgovor s jednim mojim prijateljem. Pričala sam mu o jednom drugom svom razgovoru i o tome koliko sam bila puna obzira prema sugovorniku, kako sam se suzdržavala od kritike da ga ne bih dovela u nepriliku, koliko sam suošjećala s njime. Sve te tri stvari izrekla sam u jednom dahu, kao da su empatija, obzir i nastojanje da se osobu ne dovede u nepriliku isto. “A kako je on vidio tu situaciju?” upitao je moj prijatelj. “No...”, zastala sam, panično pretražujući svoj hipokampus kao ormar u potrazi za drugom čarapom i sve više postajala svjesna da jednostavno ne znam. Nemam pojma kako je situacija izgledala mojem sugovorniku za kojega sam se toliko brinula. “Ne znaš?” shvatio je iz mojega izraza lica prijatelj čija mi je izravnost puno puta pomogla u životu. “Ne znaš”, odgovorio je umjesto mene, dok sam ja i dalje ostajala pri tri pobrojene točke.

“E pa, drugim riječima, nisi bila empatična”, zaključio je brutalno. Tada sam to sagledala i trajno usvojila to otkriće — brinuti se za nekoga daleko je od empatije, moj strah da će nekoga dovesti u nepriliku često nema ništa s time. Čim skinem pseudoempatičnu pozlatu pokaže se da je ispod nje skriven moj strah, strah moje Pokorne, nikakva empatija.

Bojim se izgovoriti to što bih htjela, jer se bojim tvoje reakcije. Bojim se tvoje reakcije, jer se bojim da ćeš me prestati prihvatići. Bojim se tvoga neprihvaćanja, jer se ne prihvataš ni sama — da se prihvataš, ne bih tražila prihvaćanje izvana.

Pokorna, pristojna djevojčica ne osjeća da se može pouzdati u sebe. Pa će tražiti vani nešto što se ondje ne može pronaći, jednako kao što se maskara ne može kupiti u dućanu s bijelom tehnikom.

Katkada te potrage poprimaju dramatičan oblik. Žena koja je dopustila Pokornoj da zauzme središnje mjesto u njezinoj psihi u stanju je neprestanog izgladnjivanja. Gladna je jer ne zadovoljava svoje potrebe, ne zadovoljava ih jer ih ne prepoznaje. Posluživši se jezikom Clarisse Pinkole Estés iz knjige *Žene koje trče s vukovima*, takva žena gubi dodir sa svojim prvotnim instinktom i postaje lakim plijenom za one koji obećavaju da će je nahraniti. Upravo u *Ženama koje trče s vukovima* pojavljuje se bolno čitljiva metafora u obliku bajke o djevojčici sa žigicama. Djevojčica se smrzava na ulici jer nema spokojan, topao, unutarnji dom. Izgnana sama iz sebe, odlučuje zapaliti žigicu da si pruži barem trenutak olakšanja. “Ozeble ruke

skoro su joj se ukočile, nema snage držati u njima kutiju sa žigicama. A da zapali jednu i ugrije se? Samo jednu žigicu. Pri pomisli na toplinu više nema snage oduprijeti se iskušenju. Samo jednu žigicu.”

Što je žigica? Iz mojih promatranja proizlazi da, osim uobičajenih poticajnih sredstava poput vina, cigareta ili prekomjerne uporabe tableta za smirenje, tu žigicu često predstavljaju ljubavne veze. Ne govorim o onima koje znače početak dubokog odnosa, ni o veselim avanturama. Govorim o onima koje završavaju slomljenim srcem i za koje se zapravo od početka znalo da će tako završiti. Događaju se kada je žena posebno krhka.

U klubovima liječenih alkoholičara znaju da će trijezan alkoholičar na putu s posla ući u bar koji je duže vrijeme uspijevaо izbjеći, naročito ako je gladan, ljutit, usamljen i umoran (HALT: *hungry, angry, lonely and tired*). Pokorna je uvijek gladna, uvijek je umorna i, premdа nema izravan dodir sa svojom srdžbom i naizgled je zadovoljna životom, slojevi te srdžbe u njoj se gomilaju jer neprestano prekoračuje granice koje sama u sebi ne prepoznaјe. Usamljena je jer — zgrčena, reducirana — ne umije uzimati. Ljutita, umorna i gladna, toliko je oslabljena da u potrazi za toplinom pali žigicu. A žigica je često upravo ljubavna veza koja će završiti slomljenim srcem. Stvorila sam svojedobno svoju teoriju na temu romanse, oslanjajući se upravo na *Djevojčicu sa žigicama*. Žene s kojima sam razgovarala pričale su mi toliko međusobno slične priče da sam počela prepoznavati predvidljive faze koje se ponavljaju. U prvoj fazi Odrasla djevojčica sa žigicama, koju je

na studen istjerala vlastita pokornost, smatra da se ništa ne događa. Ta negativna etapa potrebna je da bi joj uspala budnost i da kreće dalje (ne govorim ovdje o napadu konkretne osobe, govorim o prirodi procesa koji — kao i svi drugi procesi — zahtijeva dopunu svoje dinamike). Tako, dakle, u prvoj fazi romanse izglađnjela žena sama sebi ponavlja da je riječ o “nevinom očijukanju” — iako njezina prijateljica, slušajući je uz kavu, vidi i osjeća da počinje nešto što će imati i nastavak. “Ma daj, ništa se ne događa, izmišljaš!” odgovara ta koja je na početku putovanja “dugog tisuću milja”, kako kaže kineska poslovica.⁴

Ako si žena kojoj se dogodila takva priča, možda se sjećaš njezina početka. *The saddest part of a broken heart/ Isn't the ending so much as the start*⁵ — pjevala je Feist. Ali to doznamo tek kada se cijeli proces završi. Početak nije nimalo tužan — jer se trenutak tik pred paljenje žigice čini lijepim, punim života, uzdrhtao od nade u toplinu, postavljen duhom Erosa. Zvuk poruke na mobitelu, krišom pročitani SMS, malo duže zadržan pogled pri susretu u kafiću na poslu. “Ništa se ne događa.” Potom dolazi trenutak kada se žigica pali. Promrzla djevojčica osjeća toplinu i tada joj se nakratko čini da je to sreća — imalo je okus kao sreća, nije li? Pokorna čuje da je lijepa, savršena, da je budala onaj koji to ne vidi. Na trenutak, ogledajući se u očima svoga ljubavnika ima osjećaj da je to istina. To je trenutak trijumfa, osvete svima kojima je dopuštala da je

⁴ “I putovanje od tisuću milja počinje prvim korakom” — poslovica i iz *Tao Te Chinga*, jedne od najvažnijih knjiga taoizma.

⁵ Srce ne slama svršetak priče, već početak, kada niče.

podcjenjuju, sebi samoj koja se podcjenjivala. Nije čudo da Pokorna pruža ruku po sljedeću žigicu. "I sljedeće subote imam sastanak", govori mužu poslije večere. Uzima s noćnog ormarića mobitel koji vibrira u ponoć. "Što radiš s mobitelom u ovo doba?" pita muž. "Ništa, namještam buđenje."

Samo što Djevojčica ima tek nekoliko žigica, male-nu zalihu. Ta priča neće dobro završiti. Ostaju posljednje dvije žigice. Pališ predzadnju, ostaje još jedna — izvlačiš je iz kutije i otkrivaš da je već izgorjela. Kutija je prazna. Preplatnik je privremeno nedostupan. "Kišni utorci koji će doći nakon nedjelje." I tako dalje. "Ovisnost započinje i završava bolom" — kaže Gabor Maté, kanadski psihoterapeut. Zašto o ljubavnim vezama bez *happy enda* pišem kao o ovisnosti? Jer osjećam da njima upravljaju glad i strah Pokorne. Da su kao i svaka ovisnost pogonjene iscrpljenošću i potrebom makar privremenog olakšanja — potrebom da se makar na trenutak osjeti vrijednom. Vjerujem također da u nekom svom unutarnjem sloju znamo što će se dogoditi u nastavku, znamo to od samoga početka. To što je rekla zabrinuta priateljica — "pazi na sebe" — mogle bismo si reći i same, mogle bismo opaziti ono što je ona opazila. Mogle bismo, kada našim izborima ne bi vladala Pokorna: kada ne bismo bile gladne, usamljene i umorne. Našu glad neće utažiti ništa što činimo iz straha. To što činimo iz boli, neće nas nahraniti.

Neće nas nahraniti ništa izvanjsko.

Pokorna nas vodi pogrešnim putevima ne zato što nam želi зло — već zato što ne poznaje druge puteve.

ŽENSKI POVRATAK SEBI

Ali i za nju postoji izlaz, portal, preobrazba koja može rastjerati njezin strah i pretvoriti ga u ljubav.

NATALIA DE BARBARO

ŽENSKI POVRATAK SEBI

U PRODAJI

08.03.
2022.

- Zašto ne živimo tako kako bismo htjele?
- Zašto ne činimo stvari koje su za nas dobre – premda točno znamo što bi nam pomoglo?
- Zašto se uporno držimo starih obrazaca ponašanja koji su nam strani, kao da našim životom upravlja neki zlonamjerni šaptač?
- Zašto nijećemo svoje pravo ja?

Ova knjiga govori o tome kako se vratiti sebi. To nam je zadaća: tvoja i moja. Osjećam da si već na tom putu, i ja sam na svome. Napisala sam ovu knjigu da bismo nakratko išle zajedno.

Koliko sam puta sumnjala u svoj put, u svoju ženskost, u svoj talent? Koliko sam puta silazila sa svoje životne staze, jer sam slušala druge, osjećala se primoranom, htjela nekome ugoditi, stavljala tuđe potrebe ispred vlastitih? Koliko sam puta plakala od žalosti, od bespomoćnosti, od bijesa? To znam samo ja... I ti, čitateljice, znaš to isto za sebe, zar ne? Nije to ništa loše, to je normalno, ispričat će ti o sebi da bi se mogla ogledati u meni kao u zrcalu – govori nam Natalia de Barbaro u svojoj knjizi i vodi nas kroz odlomke o Pokornoj, Snježnoj kraljici i Mučenici. Ova je knjiga povratak Duši koja sve zna i u svemu će pomoći. Prepusti se autorici da te povede. Ona ide u dubinu, a ne ravno, i čini to s nježno, istinito i mudro.

Idealna lektira za sve one žene koje osjećaju da u njihovu životu ima previše dužnosti, a premalo radosti.

Hvala na ovoj knjizi. Uspravila me je. Osvijestila mi je koliko se silno trudimo biti idealne majke, supruge, omiljene zaposlenice, organizatorice... Bojimo se da nećemo ispuniti tuđa očekivanja. Natežemo se sa životom. Dosta je toga, drage moje! Opustimo se! Svijet neće propasti, jamčim. Zadnji je tren za nježnost prema sebi. Slijedi Tankoćutnu vodičicu. Ne poznaješ je? Živi u tebi.

Dorota Wellman