

VIAC AKO 2 MILIÓNY PREDANÝCH KUSOV

Harriet Lerner, PhD.

TANEC HNEVU

AKO VHODNÝM
VYJADRENÍM EMÓCIÍ
ZLEPŠIŤ SVOJE
NAJDÔVERNEJŠIE
VZŤAHY

HARRIET LERNER

TANEC HNEVU

Ako vhodným
vyjadrením emócií
zlepšiť svoje
najdôvernejšie vzťahy



THE DANCE OF ANGER

Copyright © 1985, 1997, 2005, 2014 by Harriet Lerner.

All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Slovak edition © 2018 Eastone Group, a. s.

Translation © 2018 Lucia Parimuchová

Z anglického originálu *The Dance of Anger, A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*, vydaného vydavateľstvom HarperCollins Publishers v roku 2014, do slovenčiny preložila Lucia Parimuchová.

V roku 2018 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Anetta Letková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-350-0

Pre moju pôvodnú rodinu:
Moju matku *Rose Rubin Goldhorovú*
Môjho otca *Archieho Goldhora*
Moju sestru *Susan Henne Goldhorovú*

A na pamiatku mojich starých rodičov:
Henne Salkind Rubinovej a Morrisa Rubina
Teibel Goldhorovej a Bennyho Hazela Goldhora

OBSAH

Nový úvod k vydaniu knihy <i>Tanec hnevu</i> z roku 2014	IX
1 VÝZVA HNEVU	1
2 STARÉ ŤAHY, NOVÉ ŤAHY A PROTIŤAHY	13
3 KRUHOVÝ TANEC PÁRU: <i>Keď hnev nikam nevedie</i>	31
4 HNEV NA NAŠE NEMOŽNÉ MATKY: <i>Maggin príbeh</i>	51
5 HNEV AKO SPRIEVODCA: <i>Cesta k jasnejšiemu ja</i>	67
6 NAPRIEČ GENERÁCIAMI: <i>Katy a jej starnúci otec</i>	83
7 KTO JE ZA ČO ZODPOVEDNÝ: <i>Najzákernejšia otázka hnevu</i>	93
8 TROJICE: <i>Ako sa vymaniť z rodinných trojuholníkov</i>	117
9 ÚLOHY PRE ODVÁŽNE A ODHODLANÉ	145
 ZÁVER: VIAC AKO SVOJPOMOC	 173
POZNÁMKY	175
POĎAKOVANIE	183
O AUTORKE	187

Nový úvod k vydaniu knihy *Tanec hnevu* z roku 2014

K napísaniu knihy *Tanec hnevu* som sa dostala náhodou, keď mi prišla nečakaná ponuka od istej newyorskej vydavateľky, aby som napísala knihu o ženskom hneve. Keď som sa nad tým poriadne zamyslela, zdalo sa mi, že je to výborný nápad. Predtým som publikovala iba odborné články a uvítala som možnosť osloviť aj publikum mimo mojej profesie a pokúsiť sa premeniť komplexnú teóriu na užitočnú a prístupnú prózu. Spolu s ponukou som dostala aj zálohu sedemtisíc dolárov, čo bol v tom čase hotový majetok, obzvlášť v takom malom meste, akým je Topeka v Kansase.

Tá istá vydavateľka ma potom vyhodila, zase najala, neskôr opäť vyhodila a žiadala odo mňa naspäť peniaze, na čo mala podľa zmluvy, ktorú som síce podpísala, ale neprečítala si ju pozorne, plné právo. Táto významná osobnosť vydavateľského sveta sa vyjadrila, že nemám ľuďom ani veľmi čo povedať a aj to málo, čo by som im povedať mohla, nedokážem normálne vyjadriť. Bola som z toho zdrvená, ale nevzdala som sa a počas nasledujúcich rokov odmietania som na sebe stále tvrdšie pracovala. Vzala som si k srdcu jej slová o tom, že „by som mala zostúpiť zo svojich profesionálnych výšin, vložiť do knihy srdce a hovoriť priamo k čitateľkám“, čo bol presný opak toho, čo som sa naučila počas profesionálnej prípravy na moju prácu.

Nikdy nezabudnem na dlhé hodiny plné frustrácie a smútku, keď som sa hrbila nad sivým písacím strojom (ktorý bol v tom čase najrýchlejšou technológiou) a používala nožnice a lepiacu pásku ako nástroje na úpravu textu. Stačilo, aby som vstúpila do kníhkupectva a hneď som sa cítila deprimovane, pretože poličky v oddelení literatúry o vzťahoch boli síce plné kníh, ale v žiadnej z nich sa nepísalo o ženskom hneve a iba málo z nich bolo založených na pevných základoch teórie o procesoch zmeny vo vzťahoch. Vedela som, že ľudia si potrebujú prečítať knihu, ktorú som písala, ale toto presvedčenie len prehľbovalo moju zmätenosť a sklúčenosť. Dostala som už toľko odmietavých odpovedí z vydavateľstiev, že by som nimi mohla vytapetovať najväčšiu izbu v mojom dome v Kansase.

Keď o niekoľko rokov neskôr uzrel *Tanec hnevu* konečne svetlo sveta, bola som presvedčená, že okrem mojej matky a piatich najlepších priateľiek si ju nikto neprečíta. Ani vo sne mi nenapadlo, že táto kniha, ktorú počas fázy hľadania vydavateľa sprevádzalo toľko smoly, bude neskôr tak neuveriteľne dobre prijatá a vyvolá záujem toľkých ľudí. Nestala sa hitom zo dňa na deň a jej úspech nebol ani výsledkom obrovskej propagácie. V prvom vydaní vyšlo iba zopár výtlačkov, ktoré sa predávali veľmi skromne. Svoju čitateľskú obec si vybudovala vďaka odporúčaniam medzi priateľmi a členmi rodiny, terapeutmi a ich klientmi, samotnými terapeutmi a tak ďalej. Okolo knihy sa vytvorila komunita jej čitateľov, čo je snom každého spisovateľa.

Množstvo láskavých a dobroprajných odkazov, ktoré som dostala od štyroch generácií čitateľiek tejto knihy, už dávno prekonal počet starých odmietavých listov a doviedlo ma k novému vydaniu knihy v roku 2014. Som zaviazaná všetkým čitateľom vrátane nespočetného množstva profesionálov v oblasti duševného zdravia z celého sveta, ktorí túto knihu zaradili do povinného čítania svojich klientov a študentov a vďaka tomuto staromódnemu šíreniu povedomia o knihe ústnym podaním sa *Tanec hnevu* zaradil medzi klasiky. Predovšetkým som však nesmierne vďačná, že *Tanec hnevu* pomohol toľkým ľuďom zmeniť ich najbližšie vzťahy a že jeho odkaz sa aj naďalej šíri svetom.

1

VÝZVA HNEVU

Hnev je signálom, ktorý by sme mali počúvať. Ozýva sa vtedy, keď nám niekto ubližuje, keď niekto porušuje naše práva, keď nie sú dostatočne naplnené naše potreby a túžby, skrátka vtedy, keď niečo nie je v poriadku. Hnev nám môže dávať najavo, že sa nevenujeme dostatočne emocionálnym problémom v našom živote alebo že sme vo vzťahu, v ktorom strácame seba, svoje presvedčenia, hodnoty, túžby alebo ambície. Môže byť signálom, že robíme alebo dávame viac, ako sme schopní. Alebo môže byť varovným signálom, že niekto iný robí priveľa vecí za nás, a tak obmedzuje náš rast a rozvoj našich schopností. Tak ako nám fyzická bolesť hovorí, aby sme odtiahli ruku od horúcej pece, bolesť hnevu nám pomáha chrániť našu integritu. Hnev nás môže motivovať do toho, aby sme povedali „nie“ v situáciách, keď sa nás ostatní snažia ovládať, a aby sme povedali „áno“ tomu, čo chceme urobiť my.

Ženám sa však po celé veky odopieralo priame a vedomé vyjadrenie svojho hnevu.¹ Očakáva sa od nás, že budeme vždy sladké ako med. Našou úlohou je vychovávať, utešovať, uzmierovať a byť pokojnými prístavmi v búrkach života. Mali by sme sa snažiť udržiavať dobré vzťahy za každú cenu.

Ženám, ktoré otvorene prejavia svoj hnev na mužov, nedôverujeme. Aj keď spoločnosť podporuje snahu žien o rovnoprávnosť, všetci vieme, že „rozhnevané ženy“ sa nikomu nepáčia. Na rozdiel od našich mužských hrdinov, ktorí bojovali, a dokonca umierali za to, čomu verili, by ženy mali za

svoje práva bojovať nežne, ľudsky a bez násilia. Ak priamo vyjadríme svoj hnev, obzvlášť ak sa hneváme na mužov, hneď nás obvinia, že sa nesprávame ako správne dámy, ženy, matky, sme sexuálne neatraktívne alebo „hlučné“. V našom jazyku existuje množstvo označení pre takéto ženy, napríklad „fúrie“, „bosorky“, „flandry“, „ježibaby“, „harpye“, „kastrátorky“ alebo „nepriateľky mužov“. Takéto ženy nikoho nemilujú a nikto nemiluje ich. Strácajú svoju ženskosť. Určite sa nechcete stať jednou z *nich*. Je však zaujímavé, že náš jazyk, ktorý vytvorili a uzákonili muži, neobsahuje *žiadny* nelichotivý výraz pre mužov, ktorí prejavia svoj hnev voči ženám. Dokonca aj nadávky ako „bastard“ alebo „sukin syn“ neodsudzujú priamo muža, ale obviňujú ženu – jeho matku!

Pocity a prejavy hnevu sú u žien také tabuizované, že niekedy je pre nás ťažké vôbec si *uvedomiť*, že sme nahnevané. Keď žena vypustí zo seba svoj hnev, zvyčajne ju označia za iracionálnu alebo ešte horšie. Nedávno som sa zúčastnila na konferencii, kde istá mladá doktorka prezentovala svoju prácu o týraných ženách. Spomenula mnoho nových a zaujímavých myšlienok a bolo zjavné, že je pre túto tému veľmi zanietená. Uprostred jej vystúpenia sa jeden známy psychiater, ktorý sedel za mnou, zrazu zdvihol a odišiel. Keď vstával, naklonil sa k mužovi vedľa neho a predniesol diagnózu: „To je teda *poriadne* nahnevaná žena.“ O to ide! Keď v jej hlase začul – alebo si myslel, že začul – nahnevaný tón, v jeho očiach tým kleslo nielen to, o čom hovorila, ale aj to, čím bola. Keďže náš hnev sa často stretáva s odmietnutím a nepochopením ostatných, nečudo, že je pre nás ťažké uvedomiť si alebo priznať, že sme nahnevané.

Prečo sa ostatní cítia nahnevanými ženami takí ohrození? Keď sa cítime previnilo, sme nešťastné alebo neisté, nikomu to neprekáža. Väčšinou z toho totiž neobviňujeme nikoho, iba seba a je dosť nepravdepodobné, že by to viedlo k osobným alebo spoločenským zmenám. Avšak nahnevané ženy môžu meniť životy nás všetkých tak, ako sme to mohli sledovať v posledných desaťročiach feminizmu. A zmien sa väčšina ľudí bojí a sú pre nich ťažké, dokonca aj pre tých, ktorí sami tieto zmeny vyvolali.

Aj my samy sa bojíme vlastného hnevu, pretože nielenže vyvoláva nesúhlas okolia, ale je predzvesťou nevyhnutnej zmeny. Zvyčajne si začneme klásť otázky: „Mám dôvod byť nahnevaná?“, „Mám právo byť nahnevaná?“,

„Aký má môj hnev vôbec význam?“, „Môže z neho vziť niečo dobré?“ Tieto otázky spoľahlivo umlčia naše vnútro a potlačia náš hnev.

Skúsme tieto otázky preskúmať. Hnev nie je oprávnený alebo neoprávnený, zmysluplný alebo nezmyselný. Hnev jednoducho je. Keď si kladiete otázku: „Je môj hnev oprávnený?“, je to podobné, akoby ste sa spýtali: „Mám právo byť smädná? Veď som pred pätnástimi minútami vypila pohár vody. Určite nemám právo byť smädná. A okrem toho, aký má môj smäd význam, keď teraz aj tak nedostanem nič na pitie?“

Hnev je pocit. Existuje z nejakého dôvodu a vždy by sme ho mali rešpektovať a venovať mu pozornosť. Všetci máme právo na *hocijaké* pocity – hnev určite nie je výnimkou.

Sú však isté otázky, ktoré nám môžu pomôcť, keď sme nahnevané: „Prečo som vlastne nahnevaná?“, „V čom je problém a či je to problém?“, „Ako zistím, kto je za to zodpovedný?“, „Akým spôsobom by som mala vyjadriť svoj hnev, aby som sa necítila bezbranná a bezmocná?“, „Ako by som mala jasne vyjadriť svoje pocity, keď som nahnevaná, bez toho, aby som sa musela brániť alebo útočiť?“, „Čo by som mohla stratiť a čo získať, keby som sa naučila vyjadrovať jasnejšie a stala sa asertívnejšou?“, „Keď mi hnev nepomáha, čo by som mala urobiť inak?“ Tieto otázky si budeme klásť v nasledujúcich kapitolách, nie však preto, aby sme sa zbavili svojho hnevu alebo spochybňovali jeho odôvodnenosť, ale preto, aby sme našli jeho zdroje a následne sa naučili, ako s ním pracovať novými spôsobmi.

Je tu však aj druhá strana mince: Ak *pocit* hnevu naznačuje problém, *ventilovanie* hnevu tento problém nevyrieši. *Ventilovanie hnevu slúži na udržiavanie, a dokonca na upevnenie starých pravidiel a vzorcov správania vo vzťahu a zabráni akejkoľvek zmene.* Vo veľmi emocionálne vypätých situáciách sa väčšina z nás zamotá v neproduktívnej snahe zmeniť toho druhého, a tým strácame schopnosť jasne definovať a zmeniť samy seba. Stará teória o tom, že ak nechceme hazardovať so svojím psychickým zdravím, nesmie sme v sebe hnev potláčať a musíme ho zo seba všetok dostať,² jednoducho nie je pravdivá. Keď budeme bojovať a pritom stále podliehať nepriazňam osudu, keď sa budeme sťažovať a pritom stále žiť spôsobom, ktorý nie je v súlade s našimi hodnotami, snami a potenciálom, alebo keď budeme spadať do sociálneho stereotypu o protivných, hašterivých, zatrpknutých alebo

otravných ženách, nevyhneme sa pocitom depresie, nízkeho sebavedomia, alebo dokonca nenávisť voči sebe samej.

Tie z nás, ktoré sú uväznené v neefektívnych spôsoboch vyjadrovania hnevu, trpia rovnako ako tie, ktoré si ani nedovolia byť nahnevané.

NEPOCHOPENIE HNEVU

Ak už nevieme hnev zvládať bežnými spôsobmi, väčšinou volíme medzi dvomi možnosťami: Buď sa zaradíme medzi „príjemné dámy“, ktoré sa snažia za každú cenu vyhnúť hnevu a konfliktom, alebo sa z nás stanú „protivné ženské“, ktoré sa ľahko naštvú, ale zvyčajne sa len zbytočne hádajú, sťažujú a obviňujú všetkých naokolo bez toho, aby navrhli nejaké konštruktívne riešenia.

Tieto dva štýly zvládania hnevu sa vám môžu zdať také odlišné ako deň a noc. V skutočnosti však obidva rovnako chránia ostatných, bránia nám spoznať svoje vnútro a zabránia akejkolvek zmene. Pozrime sa, ako to funguje.

Syndróm „príjemnej dámy“

Ako sa správame, ak sa rozhodneme byť „príjemnou dámou“? V situáciách, ktoré sú skutočným dôvodom na hnev alebo nesúhlas, sme ticho – alebo sa rozplačeme, sme sebakritické alebo sa cítime ublížene. Ak aj sme nahnevané, necháme si to pre seba, aby sme predišli otvorenému konfliktu. Nenechávame si však pre seba iba hnev; okrem toho ani jasne nevyjadríme, čo si myslíme a ako sa cítime, pretože sa obávame, že druhej osobe by to bolo nepríjemné a vyplávali by na povrch nezhody medzi nami.

Takéto správanie vedie k tomu, že svoju energiu sústredíme hlavne na ochranu druhých ľudí a zachovávanie harmónie vo vzťahoch na úkor toho, aby sme jednoznačne prejavili našu osobnosť. Keď sa budeme ustavične snažiť „čítať“ reakcie ostatných a všemožne sa vyhýbať konfliktom, časom sa môže ľahko stať, že budeme čoraz menej rozumieť vlastným myšlienkam, pocitom, potrebám, až nakoniec stratíme samy seba.

Čím častejšie sa budeme snažiť byť „príjemnou dámou“, tým viac sa bude naše vnútro plniť podvedomým hnevom a zúrivosťou. Ak stále len ustupujeme a prechádzame veci mlčaním, ak si myslíme, že sme zodpovedné za pocity a reakcie ostatných, ak sa vzdávame zodpovednosti za svoj osobný rast

a životné šťastie, ak sa správame tak, akoby boli vzťahy dôležitejšie ako my sami, vtedy sa hnev stane nevyhnutnou súčasťou nášho života. Samozrejme, že tento hnev nemôžeme prežívať priamo, pretože „príjemné dámy“ predsa nie sú „rozhnevané ženy“.

Takéto správanie nás vrhá do nekonečného kruhu, v ktorom škodíme len samy sebe. Čím viac ustupujeme a tvárime sa, že sa nič nedeje, tým viac rastie náš hnev. Čím silnejšie potláčame pocity, tým viac sa potom podvedome obávame výbuchu hnevu, ktorý raz môže prísť. A tak zúfalo zadržujeme svoj hnev vnútri... a tak ďalej. Keď nakoniec konečne vybuchneme, potvrdia sa naše najhoršie obavy, keďže tento výbuch bude naozaj pôsobiť „iracionálne“ a „deštruktívne“. Ostatní nás budú považovať za neurotické, pričom naše skutočné problémy sa tým vôbec nevyriešia a celý proces sa začne odznova.

„Príjemné dámy“ zvyčajne nevedia precítiť hnev, ale zato vedia poriadne precítiť vinu. Pestujeme si v sebe pocit viny, aby sme zakryli svoj hnev, podobne ako to robíme, keď sme deprimované alebo zranené. Hnev a vina spolu nemôžu fungovať. Ak sa cítime previnilo, pretože *nedávame* ostatným dosť alebo pre nich dosť *nerobíme*, je dosť nepravdepodobné, že budeme nahnevané za to, že dosť *nedostávame*. Ak sa cítime previnilo, pretože dostatočne nespĺňame požiadavky na úlohu žien, nebudeme mať dosť energie ani snahy, aby sme tieto požiadavky spochybňovali – alebo sa zamýšľali nad tým, kto ich vlastne určil. Nič nepotlačí uvedomovanie si svojho hnevu tak efektívne ako pocity viny a pochybnosti o sebe samej. Naša spoločnosť v ženách podporuje tieto pocity, a preto sa mnohé z nás stále cítia previnilo za to, že nevedia citovo podporovať všetkých okolo seba.

Nie je ľahké nájsť odvahu na to, aby sme sa zbavili pocitu viny a využili svoj hnev na to, aby sme zistili, čo je pre nás vhodné a správne. Vo chvíli, keď vážne uvažujeme nad zmenou, ľudia okolo nás môžu zdvojnásobiť svoje úsilie o vyvolanie pocitu viny. Možno nás nazvú „sebeckými“, „nezrelými“, „egocentrickými“, „vzdorovitými“, „neženskými“, „neurotickými“, „nezodpovednými“, „chladnými“ alebo „protimužskými“. Väčšina z nás neznesie takéto útoky na náš charakter a ženskosť. Odmalička nám vtĺkajú do hláv, že naša identita a hodnota sa odvíjajú iba od toho, ako milujeme a sme milované, a preto nás ničí, keď niekto spochybňuje našu atraktivitu a ženskosť.

V takýchto chvíľach je veľmi lákavé sklopiť uši a previniť sa vrátiť na „svoje miesto“, len aby nás ostatní pochválili.

Na rozdiel od „príjemných dám“, ktoré spoločnosť oceňuje, sú „protivné ženské“ často neoblíbené a odsudzované nielen v osobnom živote, ale aj v práci. „Príjemné dámy“ však za to musia platiť privysokú cenu vo všetkých aspektoch citového a intelektuálneho života. Tie z nás, ktoré musia potláčať vedomie o hneve a jeho prejavy, sa často podvedome riadia heslom: Nič zlé nevidím, nič zlé nepočujem, nič zlé nehovorím. „Zlo“, ktorému sa musíme vyhýbať, predstavujú akékoľvek myšlienky, pocity alebo činy, pre ktoré by sme sa mohli dostať do otvoreného konfliktu alebo hádky s blízkymi ľuďmi. Aby sme mohli toto heslo naplniť, musíme sa správať ako námesačné. Nesmieme veci jasne vidieť, nesmieme príliš rozmýšľať alebo si hocičo pamätať. Vďaka tejto potrebe potláčať hnev a neuvedomovať si jeho zdroje sa v nás hromadí obrovské množstvo tvorivej, intelektuálnej a sexuálnej energie.

„Protivná ženská“

Tie z nás, ktoré sú „protivné ženské“, sa nehanbia vyjadriť svoj hnev alebo nesúhlas. Keďže naša spoločnosť si nijako zvlášť necení nahnevané ženy, je pravdepodobné, že si tým vyslúžime niektoré z nálepiek, ktoré by pre nás mali byť varovaním a umlčať nás, keď ohrozujeme druhých, najmä mužov. Podobne, ako keď nás označia za „neženské“, tieto nálepky nás môžu takisto vydesiť tak, že nás umlčia alebo nás môžu ešte viac rozrušiť a zintenzívniť naše pocity nespravodlivosti a bezmocnosti. Ak nás niekto označí za „protivnú ženskú, ktorá neznáša mužov“, môžeme sa neskôr podľa tejto nálepky naozaj začať správať.

To je však iba časť celého príbehu. Negatívne slová, ktorými ostatní opisujú ženy, ktoré sa neboja hovoriť o svojich problémoch nahlas, nie sú iba sexistickými stereotypmi; opisujú krutú realitu. Slová ako napríklad „hašterivá“, „sťažujúca sa“ a „protivná“ poukazujú na bezradnosť a bezmocnosť, ktoré neposkytujú žiadnu možnosť zmeny. Tieto slová odzrkadľujú situácie, keď sme v živote „zaseknuté“ a zvyčajne ich počujeme vtedy, keď sa zmietame medzi množstvom emócií, ale veci v našom živote ostávajú stále rovnaké.

Ak ventilujeme svoj hnev neefektívnymi spôsobmi, ľahko sa môžeme zaseknúť v nekonečnom kruhu. Máme síce *dôvod* na hnev, ale nevieme jasne formulovať svoje sťažnosti, a tak sa od druhých ľudí namiesto pochopenia dočkáme iba nesúhlasu. To ešte podporí náš pocit nespravodlivosti a zatrpknutosti, pričom skutočný problém ostane nepovšimnutý. A navyše sa môžeme stať obeťnými baráncami pre mužov, ktorí sa obávajú ženského hnevu a pre ženy, ktoré sa snažia svojmu hnevu vyhnúť.

Ak sme nahnevané a chceme o tom povedať aj ostatným, očividne si to vyžaduje odvahu. Problém však nastane, ak uviazneme vo vzorcoch správania, ktoré podporujú zbytočné hádky, sťažnosti a obviňovanie a napomáhajú udržiavať nezmenený stav vecí. Keď sa to stane, väčšinou podvedome chránime ostatných a nie samy seba. Na jednej strane je nahnevaná žena naozaj hrozivá. Keď však vyjadrujeme svoj hnev neefektívne – bez jasného úmyslu, cieľa a kontroly –, nakoniec tým potvrdíme mienku ostatných. Dovoľujeme im, aby nás odpísali a poskytujeme im zámienku na to, aby nás nebrali vážne a nepočúvali, čo sa im snažíme povedať. V skutočnosti dokonca pomáhame druhým, aby sa upokojili. Už ste si niekedy pri hádke všimli, že druhá osoba bola tým pokojnejšia, rozvážnejšia a rozumnejšia, čím rozzúrenejšími a „hysterickjšími“ ste boli vy sami? Naše zlostné obvinenia pomohli druhej osobe upokojiť sa.

Ženy, ktoré sa zbytočne hádajú, sa často zamotajú do neúspešnej snahy o zmenu niekoho, kto sa vlastne ani zmeniť nechce. Ak sa nám nedarí zmeniť niekoho presvedčenie, pocity, reakcie alebo správanie, robíme stále viac rovnakých chýb, predvídateľných vecí, správame sa podľa rovnakých vzorcov, a to ešte viac rozducha problém, na ktorý sa sťažujeme. Môžeme byť také zaslepené svojimi pocitmi, že sa vôbec nezamyslíme nad inými spôsobmi, ako by sme sa mohli správať. A tak tieto hádky pomáhajú uchovávať dôverne známe a opakujúce sa vzorce v našich vzťahoch rovnako ako ticho „príjemných dám“.

Každá z nás si už v živote určite vyskúšala oba z týchto opakujúcich sa a škodlivých vzorcov správania. „Príjemné dámy“ a „protivné ženské“ sú v skutočnosti dvomi stranami tej istej mince, aj keď navonok sú úplne odlišné. Keď povieme a urobíme – alebo *ne*povieme a *ne*urobíme – všetko, čo sme chceli, výsledok je rovnaký: stále sa cítime bezradne a bezmocne. Cítime, že

vôbec nemáme kontrolu nad kvalitou a smerovaním našich životov. Naša hrdosť a sebaistota dostávajú zabráť, pretože nevieme jasne definovať a adresovať skutočné problémy, ktoré nás trápia. A nič sa nezmenilo.

Väčšina z nás nemala možnosť naučiť sa, ako nám hnev môže pomôcť porozumieť svojmu vnútru a posilniť nielen nás, ale aj naše vzťahy. Životné skúsenosti nás, naopak, naučili báť sa nášho hnevu, odmietať ho, smerovať ho na nesprávne ciele alebo ho obrátiť proti nám samotným. Naučili sme sa popierať skutočné príčiny nášho hnevu, zatvárať oči pred jeho zdrojmi alebo ho ventilovať neefektívne a spôsobom, ktorý iba podporuje aktuálny stav vecí namiesto toho, aby sa ho snažil zmeniť. Poďme sa spoločne odučiť tieto veci, aby sme mohli využiť „energiu hnevu“ na podporu našej hrdosti a rastu.

CESTA VPRED

Táto kniha je napísaná tak, aby pomohla ženám zbaviť sa takých spôsobov zvládania hnevu, ktoré v dlhodobom časovom horizonte nefungujú. Ide o techniky, ako napríklad *tiché podriadenie sa, zbytočné hádky a obviňovanie* a *emocionálna odmeranosť*. Mojou úlohou je oboznámiť čitateľky s poznatkami a praktickými zručnosťami, ktoré im pomôžu prestať sa správať starými predvídateľnými spôsobmi a začať používať hnev na definovanie novej pozície v blízkych vzťahoch.

Na čo sa táto kniha zameriava? Keďže téma hnevu sa dotýka všetkých aspektov nášho života, musela som sa rozhodnúť, čomu sa budem venovať. Nechcela som napísať hrubú nečitateľnú knihu, a preto som sa rozhodla sústrediť hlavne, aj keď nie výlučne, na rodinu. Najväčší hnev, ale aj najhlbšiu lásku prežívame v rolách dcér, sestier, milieniek, manželiek a matiek. Rodinné vzťahy majú na náš život najväčší vplyv a často sú aj najzložitejšie. Práve blízkosť vzťahov v rodinách najčastejšie vedie k tomu, že sa „zasekneme“ a napriek našej snahe o zmenu ostáva všetko po starom. Keď sa naučíme využívať energiu hnevu na to, aby sme zmenili svoje najbližšie a najpevnejšie vzťahy, bude pre nás jednoduchšie ovládať sa a správať sa pokojnejšie aj v ostatných vzťahov v našich životoch, či už sú to vzťahy s priateľmi, kolegami alebo predavačom v neďalekých

potravinách. Ak nevyriešime problémy v rodine, budeme tým len prilievať olej do ohňa aj v ostatných vzťahoch.

Čo je obsahom tejto knihy? Mojím hlavným cieľom pri písaní tejto knihy bolo to, aby bola užitočná. Často som vynechala teóriu, aj keď mohla byť zaujímavá, ale ja som mala pocit, že nie je dostatočne jasná a neposkytuje žiadne praktické rady, ktoré by ženy mohli reálne využiť vo svojich životoch. Počas písania o hneve som si však uvedomila, že tému tejto knihy nemôžem takto jednoducho zúžiť, ale musím sa na ňu pozrieť aj zoširoka. Preto by som mala čitateľky vopred upozorniť, že v tejto knihe nenájdu desať jednoduchých krokov „ako na to“. Je to hlavne preto, lebo ak sa chceme naučiť využívať hnev ako nástroj zmeny, musíme najskôr hlbšie pochopiť, ako vzťahy fungujú.

Pozrieme sa na to, akými spôsobmi zrádzame a obetujeme samy seba, len aby sme neprišli do konfliktu s ostatnými („strácame samy seba“); preskúmame krehkú rovnováhu medzi individualitou („ja“) a spojením („my“) vo vzťahoch; budeme sa zaoberať niektorými rolami a pravidlami, ktoré definujú naše životy a ktoré v nás vyvolávajú ten najhlbší hnev, ktorý však nesmieme vyjadriť; rozoberieme si, ako sa môžeme v niektorých vzťahoch zaseknúť a ako z toho nájsť cestu von. Zistíme, že vzťahy sú ako tanec v kruhu, keď správanie jedného z partnerov vyvoláva a podporuje isté správanie u toho druhého. Skrátka, naučíme sa, ako využiť náš hnev na to, aby sme *zmenili svoje vzorce správania* namiesto toho, aby sme len *obviňovali ostatných*.

Ako by som mohla začať využívať poznatky z tejto knihy? Veľmi pomaly. Nech už sa naše momentálne správanie javí akokoľvek šialené alebo sebazničujúce, správame sa tak z určitého dôvodu a pomáha nám chrániť samých seba alebo ostatných. Ak chceme dosiahnuť zmenu, musíme na nej pracovať pomaly, aby sme mali možnosť preskúmať, aký vplyv na naše vzťahy môže mať aj malá, ale zato významná zmena. Ak budeme príliš ctižiadostivé a budeme sa snažiť dosiahnuť čo najviac zmien čo najrýchlejšie, ľahko sa môže stať, že sa nakoniec nezmení nič. Namiesto toho vyvoláme v sebe a v ostatných okolo nás toľko úzkosti a intenzívnych emócií, že sa vrátíme k starým vzorcom správania. Alebo možno unáhlene ukončíme niektoré blízke vzťahy, čo nemusí byť nevyhnutne to najlepšie riešenie.

Táto kniha bude pre vás najužitočnejšia, ak si ju prečítate úplne celú. Nepreskakujte časť o deťoch len preto, lebo žiadne nemáte, alebo kapitolu o manželoch preto, lebo ste slobodná alebo rozvedená. Najdôležitejšie sú vzorce správania vo vzťahoch, ktoré opisujem. Nejde len o ten konkrétny vzťah, ale o formu tanca a o to, ako funguje. Zapamätajte si, že v každej kapitole sú informácie, ktoré môžete využiť v akomkoľvek vzťahu. Počas čítania sa ich môžete snažiť zovšeobecniť na iné situácie a vzťahy, čo je veľmi užitočné cvičenie.

Aby sme sa naučili využívať náš hnev ako nástroj zmeny vo vzťahoch, budeme sa snažiť rozvíjať a precvičovať naše schopnosti v štyroch oblastiach:

1. Naučíme sa, ako objaviť skutočné zdroje nášho hnevu a ako si ujasniť, na čom sme. „Aké situácie ma rozhnevávajú?“, „O čo v nich vlastne ide?“, „Čo si v týchto situáciách myslím a ako sa vtedy cítim?“, „Čo chcem dosiahnuť?“, „Kto je za ne zodpovedný?“, „Čo presne by som chcela zmeniť?“, „Čo by som v takýchto situáciách spravila a čo nie?“ Tieto otázky možno vyzerajú jednoducho, ale čoskoro zistíme, že v skutočnosti môžu byť veľmi zložité. Je až neuveriteľné, ako často sa vydávame do boja bez toho, aby sme vedeli, o čo presne vo vojne ide. Môžeme napríklad využívať energiu nášho hnevu na snahu zmeniť alebo ovládať niekoho, kto sa zmeniť nechce, namiesto toho, aby sme túto energiu využili na to, aby sme si ujasnili vlastné postavenie a možnosti. To platí obzvlášť vo vzťahoch s našimi najbližšími, kde ak sa nenaučíme, ako využiť náš hnev v prvom rade na to, aby sme si vyjasnili vlastné myšlienky, pocity, priority a možnosti, môžeme ľahko skončiť uväznené v nekonečnom kruhu hádok a obviňovania, ktoré nikam nevedú. Ak sa naučíme efektívne zvládať svoj hnev, ruka v ruku s tým si vybudujeme aj jednoznačnejšie „ja“ a staneme sa expertmi na vlastnú osobnosť.

2. Rozvínieme svoje komunikačné schopnosti. Vďaka tomu zvýšime svoje šance na to, že si nás ostatní naozaj vypočujú a že sa naučíme diskutovať o konfliktoch a rozdieloch. Na jednej strane nie je nič zlé na tom, ako občas ventilujeme svoj hnev spontánne, tak ako to cítime a bez premýšľania.

V niektorých situáciách to môže pomôcť, a v iných je to dokonca nevyhnutné – samozrejme, iba v prípade, že pri tom nie sme bezdôvodne hrubé. Mnohokrát nám však takýto spontánny výbuch alebo hádka prinesú dočasnú úľavu, ale keď búrka prehrmí, zistíme, že sa vlastne nič nezmenilo. Navyše, v niektorých vzťahoch je nevyhnutné správať sa pokojne a neobviňovať, ak chceme dosiahnuť trvalú zmenu.

3. Naučíme sa rozoznať a prestať používať neproduktívne vzorce správania. Často je ťažké aj v tých najlepších podmienkach komunikovať jasne a efektívne. A je to ešte ťažšie, ak sme nahnevaní. Je takmer nemožné pozorovať svoje reakcie alebo sa prispôbovať, keď v nás zúri búrka. Naučíme sa upokojiť sa a získať odstup, ak nami lomcujú emócie, aby sme si uvedomili, akú úlohu zohrávame v situácii, na ktorú sa sťažujeme.

Ak sa naučíme rozoznať a zmeniť našu úlohu vo vzorcoch správania vo vzťahoch, upevníme si tým aj pocit zodpovednosti za každý vzťah. Keď však hovorím o „zodpovednosti“, nemyslím tým, že budeme obviňovať samy seba alebo že sa označíme za „príčinu“ problému. Mám na mysli skôr našu „odpoveď“ – čiže našu schopnosť pozorovať našu úlohu a úlohu ostatných v danej komunikácii a schopnosť reagovať v známych situáciách novými a odlišnými spôsobmi. Ak budeme stále robiť v našom tanci rovnaké kroky, nemôžeme očakávať, že sa druhá osoba zmení. Ak však svoje kroky zmeníme, už nebudeme môcť tancovať zaužívaným spôsobom.

4. Naučíme sa predvídať a zvládať protiľahy ostatných alebo ich reakciu na našu zmenu. Každá z nás je súčasťou väčšej skupiny alebo systému, ktorého cieľom je, aby sme ostali všetci na svojich miestach. Ak začneme meniť svoje zaužívané vzorce tichého, utiahnutého správania alebo zbytočných hádok a obviňovania, nevyhnutne sa stretne so silným odporom alebo protiľahmi. Naše vnútro aj najbližší budú hlasno žiadať: „Buď taká, aká si bola predtým!“ Často sú to práve naši najbližší, ktorí najviac trvajú na tom, aby sme ostali rovnaké, aj keď nás niekedy kritizujú alebo sa na nás sťažujú. Aj my samy zvyčajne odolávame zmene, ktorú vyhľadávame. Odpor voči zmene rovnako ako túžba po zmene sa vyskytujú vo všetkých ľudských spoločenstvách.

V nasledujúcich kapitolách sa bližšie pozrieme na hlboké znepokojenie, ktoré v nás vyvolá to, že začneme využívať svoj hnev na to, aby sme jasne definovali samy seba a naše životy. Niektoré z nás sa *začnú* snažiť jasne komunikovať a odhodlane sa pustia do zmeny, ale nakoniec ustúpia, keď sa ostatní budú brániť alebo sa snažiť zľahčovať to, čo hovoríme. Ak však naozaj chceme dosiahnuť zmenu, musíme sa naučiť predvídať a zvládať úzkosť a vinu, ktorú v nás vyvolajú protiľahy ostatných a ich reakcie na zmeny v našom správaní. Najťažšie je však uvedomiť si, že každá z nás má v sebe istú časť, ktorá sa zmeny obáva a snaží sa jej odporovať.

Nateraz mi iba dovoľte podotknúť, že nikdy nie je ľahké zmeniť tichú podriadenosť alebo zbytočné hádky na pokojné a odhodlané uvedomenie si toho, kto sme, kde sa nachádzame, čo chceme, čo je pre nás prijateľné a čo nie. Práve v tých najbližších vzťahoch bude pre nás najťažšie vyjasniť si, čo si myslíme a čo cítime. Keď sa začneme vyjadrovať jasne a priamo, aj ostatní ľudia začnú s nami jasne a priamo hovoriť o svojich myšlienkach a pocitoch alebo o tom, že sa vlastne zmeniť nechcú. Keď tieto skutočnosti prijmem, budeme možno musieť urobiť aj zopár ťažkých rozhodnutí: Chceme v tomto konkrétnom vzťahu alebo situácii ostať? Alebo ich chceme opustiť? Rozhodneme sa ostať a robiť niečo inak ako doteraz? Ak áno, čo presne? Na tieto otázky nie je ľahké nájsť odpovede, niekedy je dokonca ťažké si ich už len položiť.

Z krátkodobého hľadiska je niekedy jednoduchšie pokračovať zabehnutými chodníkmi, aj keď z osobných skúseností vieme, že nie sú až také účinné. Z dlhodobého hľadiska však môžeme tým, že začneme využívať poznatky z tejto knihy v našom živote, veľa dosiahnuť. Nenaučíme sa iba nové spôsoby, ako zvládať svoj hnev; získame aj jasnejšie a silnejšie „ja“ a spolu s tým aj možnosť vybudovať dôvernejšie a spokojnejšie „my“. Mnoho našich problémov s hnevom pramení z toho, že sa rozhodujeme medzi vzťahom a zachovaním si svojej osobnosti. Táto kniha vám pomôže získať oboje.

2

STARÉ ŤAHY, NOVÉ ŤAHY A PROTIŤAHY

Večer predtým, ako sa mal konať jeden z mojich seminárov o hneve, mi domov zatelefonovala istá žena menom Barbara, aby zrušila svoju registráciu. V jej hlase bolo cítiť hnev a vyčerpanie, keď mi hovorila nasledujúce slová:

„Veľmi som chcela ísť na váš seminár, ale môj manžel si dupol. Hádala som sa s ním do posledného dychu, ale nechce ma tam pustiť.“

„Čo mu na seminári prekáža?“ opýtala som sa jej.

„Vy!“ odvetila mi. „Povedal, že ste radikálna feministka a že seminár nestojí za tie peniaze. Snažila som sa mu vysvetliť, že ste uznávaná psychologička a že seminár bude určite veľmi dobrý. Som si istá, že stojí za tie peniaze, ale nemohla som ho presvedčiť. Bolo to jeho posledné slovo.“

„To mi je ľúto,“ povedala som.

„Mne takisto,“ pokračovala. „Veľmi ma potom bolela hlava a poriadne som si poplakala. No vyvolala som riadnu hádku. Vlastne dokonca aj môj manžel uznal, že by som potrebovala nejakú pomoc so zvládaním hnevu, pretože som sa správala otrasne.“

Keď som položila telefón, zamyslela som sa nad naším krátkym rozhovorom. Táto žena očividne *nemusela* zrušiť svoju registráciu na seminár. Mohla sa rozhodnúť inak. Lenže nemohla sa rozhodnúť inak bez následkov. Následkom, ktorého sa obávala asi najviac, by bola strata najdôležitejšieho vzťahu v jej živote.

Ako by ste na takýto telefonát reagovali vy?