

НАТАЛІЯ ДЕ БАРБАРО

# У ПОШУКАХ ЧУЙНОСТІ

ЖІНОЧИЙ ШЛЯХ ДО СЕБЕ



# У ПОШУКАХ ЧУЙНОСТІ

Перекладачка *Галина Крук*

Редакторка *Ірина Олексюк*

Коректорка *Інна Іванюсь*

Графічне оформлення, верстка *Ельжбети Вастковської*

Дизайнер обкладинки *Павло Панчакевич/PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN*

Фото авторки на обкладинці *Тетяни Ячири*

Колажі *Анети Клейновської*

Для колажів використовували графіку з таких сайтів: flickr.com, freepik.com, rawpixel.com, stock.adobe.com, 123RF / GettyImages (с. 37, центр), Карл Саттон/ GettyImages (с. 17, центр).

Випускова редакторка *Магдалена Косінська*

Ви можете написати авторці на адресу: [czulaprzewodniczka@gmail.com](mailto:czulaprzewodniczka@gmail.com)



вул. Черська 8/10, Варшава, 00732

Copyright © Agora SA, 2022

Copyright © Natalia de Barbaro, 2022

Copyright © Aneta Klejnowska, 2022

Усі права застережено

Варшава 2022

ISBN: 978-83-268-4031-9

Друк: Друкарня Pozkal

Книжка, яку ви купили, є твором автора й видавця. Просимо дотримуватися їхніх авторських прав. Книжку можна позичати близьким і знайомим, але не публікувати в інтернеті. У разі цитування не спотворюйте змісту обраних фрагментів і обов'язково вказуйте, чий це твір. А копіюючи його, робіть це лише для власного користування. Шануймо чужу власність і права!

Польська книжкова палата

Наталія де Барбаро

# У ПОШУКАХ ЧУЙНОСТІ

Жіночий шлях до себе









## ВІД АВТОРКИ

«У мене за вікном зараз усе небо чорне від диму», — написала мені зі Львова моя перекладачка Галина Крук.

«Чуйна Порадниця» виникла в перші дні пандемії, за два роки до російського нападу на Україну. Я хотіла, щоб ця книжка несла жінкам щось на зразок світла, полегшення і звільнення від почуття самотності.

Зараз я хочу принести полегшення і звільнення від почуття самотності тобі. Ми не знайомі. Я — твоя сестра. Ці обидва речення — правдиві.

Готелю «Україна», де я вела тренінги для активісток і активістів, уже нема. Ірина, одна з учасниць, яка тоді була вагітною, тепер відвезла свою донечку в село до батьків і є волонтеркою, а її чоловік воює. Позаяк я багато працювала в Україні, то пам'ятаю — тоді безпечні — вулиці Сум, Вінниці, Києва, Львова, Миколаєва й Одеси. Я йшла тими вулицями з жінками, образ яких ношу в серці: з Людмилою, Галиною, Світланою, Уляною й Анною.



22 лютого 2022 року я вирішила розірвати контракт з російським видавництвом, хоч авторська угода вже й була підписана. Ані копійки в бюджет бандита і психопата. Через два дні все почалося.

Попри те все, що трапилося, я знаходжу в своєму серці ще одне почуття — вдячність. Вдячність за те, що багато з нас, польок і поляків, змогли допомогти. Чи знаєш ти, незнайома сестро, яким важливим було для нас усіх і для мене особисто те, що ми могли зробити хоч щось, а не стояти безпорадно осторонь вашого нещастя? І ти, моя сестро Маріє, яку я знаю, чи розумієш, яким щастям для мене є наше знайомство?

Чим останні місяці виявилися для тебе, яка зараз тримає цю книжку в руках? Що тобі довелося і далі доводиться нести на своїх плечах? Я не знаю. Але знаю, що чим більше маємо внутрішньої свободи і доброго ставлення до себе самих, тим менше влади мають над нами ті, що несуть зло.

Нехай ця книжка принесе тобі Добро. Нехай буде так, ніби ми взялися за руки: я відчую тепло твоєї руки, а ти — моєї.

Слава Україні!

## ВСТУП

— Чому все не так? — запитала вона мене, а сльози їй текли, розмазуючи туш з ефектом подовження вій. — У мене хороший чоловік, діти, робота, квартира. Чому мені не хочеться прокидатися вранці? — І відразу стурбовано додала: — Туш потекла?

Ця жінка, моя клієнтка в коучингу, дійшла висновку, що вона живе в стані хронічного підпорядкування. Вона закінчила юридичний, бо так хотіли її батьки. Пішла працювати у велику компанію, бо там можна заробити хороші гроші. Стіни у вітальні вона пофарбувала в той колір, який стилісти вважають модним. «Чому все не так?» — спочатку питала вона. А через дві зустрічі: «Як мені бути щасливою, якщо мене самої в усьому цьому ніколи не було?».

Працюючи з жінками під час майстер-класу «Власна кімната» і на індивідуальних заняттях, я часто помічаю, як багато з них втрачають себе. Як багато з них підлаштовують своє життя до того, чого (на їхню думку) очікують від них інші.

Мені теж траплялося так робити. Коли я почала думати, чому так стається, то збагнула, що це через страх. Страх підказував мені, що якщо я заговорю і скажу те, що думаю, мені можуть відмовити. Що якщо я затримаюся у своєму русі від зустрічі до зустрічі, від тренування до тренування, від завдання до завдання, то втрачу право ходити по Матінці-Землі. Що якщо я замовлю борщ на Святвечір у кнайпі, а не зварю сама, то це буде ганебно.

Усе це виявилось неправдою.

Те, що ми робимо зі страху, віддаляє нас від себе. Віддає режисуру нашого життя Суворій Комісії, яка дивиться на нас холодним оком. І те, що в нас живе й тепле, замерзає від її погляду.

Працюючи над собою, я виявила, що в мені живе ще хтось. Це внутрішня постать, яка, якщо я попрошу її про це, допомагає мені своєю мудрістю та зрілістю. Я назвала її Чуйною Порадницею. Можливо, і ти, заплющивши очі та зробивши кілька вдихів, побачиш Її образ під повіками. Зроби це зараз, навіть якщо лише гортаєш книжку, стоячи в книгарні. Подумай про Чуйну Порадницю.

Як так сталося, що Вона чекає? Звідки це моє припущення, що ти, може, теж помітила Її? Для мене це загадка. Але я відчуваю, що Вона живе і в тобі.

Я роблю це зараз разом з тобою: заплющую очі, щоб побачити Її. Моя Чуйна Порадниця не показує мені свого обличчя, але я бачу край її плаща і бачу, що вона йде стежкою. Серцем я відчуваю, що маю слідувати за Нею.

Якщо я зроблю це, то мій страх зазнає змін і перетвориться на прихильність до себе: так само, як лід у річці перетворюється на сонці на живу, бурхливу воду. Вдих і видих замінять апное; в мені з'явиться місце для мого «так» і «ні», для власних рішень, для розваги, для сердечності до людей, яких я люблю. І з'явиться віра в те, що вони теж можуть безмежно і безумовно любити мене.

З мого досвіду, цей крок — перетворення страху на певну любов до себе — не одноразовий. Немає ні фанфар, ні фінішної прямої, ні чіткого хепіенду. Цей рух вимагає практики, уважності, щоденного плекання зв'язку із самою собою. Але така практика робить нас день за днем ближчими до себе, робить наше життя більш нашим.

Ця книжка про те, як ми можемо знайти шлях назад, навіть якщо ми дуже від себе віддалилися. Вона веде нас через нерівності, вибоїни та манівці. Але ця дорога чекає на нас. А в її кінці чекаємо на себе ми самі. Як той, хто став на порозі дому і засвітив мандрівникові світло на ганку.



## ПРОЛОГ

### Сон про зашнурованих жінок

Кільканадцять років тому мені наснився такий сон: глибоко під землею, у тому, що нагадує соляну шахту у Величці, є велика водойма темно-зеленої води. Я занурена в темні води цієї водойми; у чорній сукні з дев'ятнадцятого століття, туго затягнутій у корсет, на зразок тої, яку носила Голлі Гантер у фільмі «Фортепіано». Поруч зі мною плавають інші жінки, одягнені так само. Я не бачу їхніх облич. Ми плаваємо, точніше, ми бовтаємося в цій воді, і я, уві сні, знаю, що це якась така гра. Основне правило цієї гри: не можна випірнути, не можна зробити вдих. Тоді, коли мені це сниться, я відчуваю, що задихаюся, що моє тіло повільно починає рухатися вгору, до поверхні. Я відчуваю, що це провал, і що він от-от настане. Мені соромно. Я знаю, що на краю цієї водойми стоїть чоловік — він теж, як і жінки, що плавають навколо мене, не має обличчя, але його силует у моїх спогадах нагадує фігуру крутого бізнесмена, схожого на тих, що дивляться на нас з реклами інвестиційних фондів або вишуканих годинників. Пізніше я назвала його Наглядачем Водойми. Його завдання — пильнувати, щоб

ми не виринали з води. Мені здається, у нього в руці палиця, якою він має заштовхувати нас назад у воду. Я знаю, що йому це найпростіше — один рух палицею чи навіть носачком черевика.

Я розповіла про цей сон кільком жінкам. Одна з них сказала, що я була ув'язнена в ньому трьома способами, замкнена на три замки — під землею, під водою та ще в корсеті. «Зашнурована жінка», — подумала я тоді. Це був сон про зашнурованих жінок. Тоді, коли я побачила цей сон, я не до кінця усвідомлювала його значення, але всім своїм єством відчула, що моїм завданням буде за ним слідувати: виконати ту роботу, до якої він мене покликав. Можливо, якби не він, я і не взялася б за написання цієї книжки.

Я вирішила відстежити цих зашнурованих жінок у собі. Коли я спускаюся темним ліфтом під землю? Коли в повсякденному житті я заходжу у водойму з водою кольору моху, одягнена в сукню, в якій навіть на поверхні й на сонці нікому не було б комфортно? Хто вони і звідки взялися ці мої закуті, ув'язнені частини мене? Хто мій внутрішній Наглядач Водойми?

І найголовніше питання — як мені вибратися звідти, зняти корсет і вийти на сонце? Якої праці це вимагатиме? Від мене?

Від тебе?

Моя відповідь на це питання буде багатосторінковою і не повною. Проте я знаю, що її пошуки — це завдання, яке я не покину. І я відчуваю, що від думки про цю роботу в усьому моєму тілі з'являється радість.

# ЧАСТИНА I



## ПОКІРНА

У моєму колажі є доросла жінка. У неї гладко зачесане темне волосся і туга нитка перлів. Обличчя ніби забинтоване шаллю, видно лише очі: вони розширені, дивляться прямо на мене — я бачу в них страх і посилену увагу. На фото я приклеїла слова «Good Girl», вирвані з реклами парфумів. Чемна дівчинка не хоче перестати дивитися на мене — а я не можу перестати дивитися на неї.

Якось я була на заняттях з WenDo, дводенна практика, яка поєднує вправи самозахисту, роботу над упевненістю та рефлексії щодо формул жіночності, на яких ми виростили. В одній із вправ потрібно було закінчити речення «Дівчина повинна бути...». Сама знаєш. Не мушу пояснювати — ми всі дихали одним повітрям. Звісно, те, що відбувалося у нас вдома, мало велике значення — мені пощастило, що мої батьки хотіли мене чути, коли я мала що сказати; на уроках я завжди, як то кажуть, пискувала, а вчителі — з незрозумілим докором і глузуванням — казали мені, що я стану адвокатом, бо заступаюся за



# GOOD GIRL

інших. Цього вистачило, щоб Покірна не стала моєю головною внутрішньою іпостассю, — але я її знаю. Я знаю тебе, Чемна Дівчинко. Я знаю, що ти створена зі страху.

Покірна з'являється в мені, коли я бачу підняту брову директора на тренінгу для адміністраторів. Коли в голосі мого сина чи чоловіка з'являється роздратування, а я відчуваю, як у животі наростає напруга. Коли я вагаюся, чи прийняти запрошення на якусь бесіду, хоч знаю, що інші, хто буде на ній, не вагатимуться. Вона в мені, коли під час розмови я автоматично думаю про чужий дискомфорт, беру його до уваги і докладаю зусиль, щоб мій співрозмовник почувався добре, забуваючи перевірити, як я сама при цьому почуватимусь, чи є у мене для цього сили і чого це мені коштуватиме. Вона в мені, коли я вмикаю дружелюбність, поступливість, коли питаю: «Ще салату?», щоб змінити тему, бо боюся, що між тими, хто сидить за столом, виникне конфлікт. Покірна була в мені, коли я — як, мабуть, і кожна дівчина в Польщі — проживала свою версію #metoo. Коли сьогодні, як доросла жінка, я не реагую, що чужий фацет каже мені «кицю». Коли замість того, щоб сказати «від'єбись», я тихим голосом кажу: «Дуже перепрошую, сподіваюсь, для вас не буде проблемою, якщо я попрошу відсунутися на два-три міліметри?». Коли я пишу ці слова, то починаю сумніватися в собі і хочу перестати, бо не знаю, чи хтось це взагалі прочитає.

Покірна тримає ноги разом, руки на ковдрі, перевіряє, чи не пішла стрілка на її колготах і, про всяк випадок, має із собою другу пару. Ложка, ніж, виделка. Виконує команди без буркотіння. Її голос як фоновий шум, не шуми, жінко,

не заважай іншим у їхніх серйозних справах. Покірна нікому не завдає зайвих клопотів своїм існуванням. Вона йде на кухню, коли чоловіки обговорюють серйозні справи, навшпиньки заходить до конференц-залу, її губи складаються у беззвучне «вибачте», вона сідає під стіною, робить жест «ні, не турбуйтеся, не хвилюйтеся за мене», коли хтось показує їй на місце за столом.

Кому вона скоряється? Це дуже часто незрозуміло. У житті деяких жінок постать Володаря однозначна — адже, наприклад, вони вийшли заміж за абсолютного тирана, який окидає крижаним поглядом через нерівно поставлений тапок чи недопрасований комірець сорочки. Покірна під таким поглядом ходить, як годинник. Особливо небезпечний порядок у їхніх головах наводить той факт, що Володар набув чіткої, конкретної іпостасі, з іменем, прізвищем та персональним ідентифікаційним кодом. «Він такий є, з ним інакше не вийде». І тоді вже йдеться про нього, а не про неї, він є стимулом, і вона реагує єдиним можливим способом, що існує у її світі. «Старий ведмідь міцно спить. Ми його боїмося, ходимо навшпиньки, бо якщо він прокинеться, то з'їсть нас».

Коли я Покірна, то вірю в ієрархічний світ. Тут не існує рівності.

Герт Хофстеде, нідерландський соціопсихолог, який займався проблемою національних та організаційних культур, спробував описати країни та компанії так, як описують людську особистість — використовуючи її різні характеристики, описуючи інтенсивність різних рис характеру. У функціонуванні суспільства він помітив вимір, який назвав дистанцією

влади. Він показує, якою мірою члени певного суспільства або співробітники компанії погоджуються з нерівним розподілом впливу/влади. У країнах з високою дистанцією влади людей не обурює той факт, що одним дозволено більше, а іншим — менше. Як в Орвелла: «Усі тварини рівні, але деякі рівніші».

У стосунках, де партнери (фактично вже не партнери) живуть за цією парадигмою, зрозуміло й беззаперечно, що одна людина прибирає, а інша перевіряє, чи добре прибрано; одна запитує, чи не могла б вона вискочити наступної п'ятниці зустрітись на годинку з друзями, а інша просто кидає «я пішов», зачиняє двері і лиш чути автосигналізацію; одна готує, подає їсти і миє посуд, а інша оцінює, чи було смачно.

Покірна — це та частина нас, яка, згідно з типологією Еріка Берна, творця транзакційного аналізу<sup>1</sup>, відповідає структурі покірної дитини. Визнає, що вона слабша, дихає повітрям підпорядкування. Це автоматичне мислення: Покірна не ставить питання про рівність, тому що не бачить своєї ситуації ззовні; вона живе в тісній скриньці парадигми, яка декларує, що одні вищі, а інші нижчі — і що вона завжди «нижча». Для неї це норма. Вона не ставить питання про власні межі та їх порушення — інші займають стільки місця, скільки займають, і вона кулиться настільки, скільки потрібно, щоб інші могли зайняти своє місце. Так буває і в розмові, і в трамваї, і в ліжку. Покірна шукає того, чому може виявити свій послух,

---

<sup>1</sup> Психологічна теорія, відповідно до якої на людину впливають три способи внутрішньої розповіді, представлені голосом батьків, дитини та дорослого.

бо не має власного внутрішнього компаса; а водночас якось же мусить рухатися життям. Тож рухається, використовуючи себе як GPS: це можна робити, а це — ні. Суспільство, культура, патріархальні моделі подають довгі, детальні списки того, що слід, а чого не слід робити, що можна носити, а чого не можна одягати, які обов'язки домогосподині, матері, дружини тощо. Щодня знайдуться ті, що «допомагають» їй, бо їм для чогось потрібне її почуття підпорядкованості. Сулідка докірливим поглядом зміряє її потерті джинси — сама вона не наважується трохи відкрити тіло, тому суворо оцінить відкрите тіло іншої жінки. Керівник не хоче дати їй висловитися, тому обірве її виступ коротким: «Як розумію, питань не буде». Дядько пояснить їй режисерську ідею фільму, який вона бачила, а він — ні, тому що менсплейнінг<sup>2</sup> живить його еґо.

Дорослі жінки, навчені таким чином, з вражаючим списком досягнень, живуть зморщене життя; життя, що відображає очікування інших людей, точніше їхні уявлення про ці очікування. Коли я дивлюся на своїх подруг, колежанок, знайомих і незнайомих жінок, — а також на фрагменти свого власного життя — мене переповнює жаль за тим, що можна так марнувати свій час. Ця проклята вимога бути слухняною, цей примус допасовуватися до уявлень людей, з якими нам навіть не хочеться товаришувати, це підпорядкування, яке, здається, тече в наших жилах. Навіть попри те, що ми

---

<sup>2</sup> Mansplaining — ситуація, в якій хтось (зазвичай чоловік) поблажливо інструктує іншого (зазвичай жінку), припускаючи, що він має більше знань, підстав і права коментувати будь-яку тему.

читаємо лекції в університетах, виступаємо на мітингах або розпоряджаємося мільйонами в корпораціях, ця вимога — як реп'ях, який не хоче відчепитися від нас. Не май ілюзій, що президентки, директорки, керівнички чи зірки не стикаються з тим самим — у них теж живе Покірна, така сама, як твоя чи моя. Вона також навідує думки тих жінок, які пройшли курси уважності, закінчили академії лідерства і розбивали долонею соснові дошки на заняттях WenDo.

Якось я зустріла жінку в розпачі. За кілька днів до цього померла її доросла дитина. Навіть у розпачі жінка відчувала обов'язок прибирати та готувати для сім'ї. Її руки тремтіли, коли вона накривала кришкою каструлю з розсолюником. «Так, я поставлю тепле в холодильник!» — сказала вона тремтячим голосом дівчинки-бунтівниці, і я відчула, як на мої очі навернулися сльози. «Тепле в холодильник» — таким був масштаб її бунту. Коли та жінка була маленькою дівчиною, моєї мами ще не було на світі, а в більшості країн Європи жінки ще не мали права голосу. Зараз я можу розпізнати в собі Покірну, спостерігати за нею і писати собі про неї не тому, що я краща за ту жінку в розпачі, а просто тому, що я народилася пізніше, у світі, мудрішому завдяки плодам боротьби за наші права.

Як так сталось, що наші Покірні так розрослись у нас? Де той режисер? Хто саме від нас чогось вимагає? Той сусід, той директор, той дядько? Церква? Школа? Керівництво? Невідомо. Всі відразу і ніхто окремо. Але поки мій палець у звинувачувальному жесті спрямований на весь світ, нічого не зміниться. З мого досвіду, найважливіший урок полягає в



тому, що всі вимоги, очікування та догани мають сенс лише тоді, коли я впускаю їх усередину і, користуючись мовою психології, інтеріоризую, тобто приймаю. Тиск зазвичай виникає зовні, але працює він лише всередині мене, коли відкриваю їй двері: «Заходь, заходь, ні, не треба роззуватися!». Що довше я живу, то чіткіше розумію, що відповідальність за те, чи піддатися цьому тиску, лежить на мені. І що, крім екстремальних ситуацій, які трапляються вкрай рідко, у мене завжди є вибір.

У світі, зітканому з тривоги Покірної, це не так. Її видресировували бути слухняною. Будь слухняна. Будь приємна. Поступайся. Звісно, не буду тебе втомлювати: ми обидві це знаємо. Моя Покірна кланяється твоїй, і кожна нижче від іншої, бо жодна не хоче вивищуватися. Покірній, як і іншим нашим внутрішнім іпостасям, ідеться про виживання: вона завмерла, як тварина, що боїться нападу, тому прикидається вже мертвою. І це правда, коли Покірна керує тобою, тебе нема: нема твоїх потреб, нема твоїх меж, нема твоєї думки, нема твоїх почуттів. Ти сама не знаєш, що тобі потрібно, хто ти, що думаєш і що відчуваєш, бо досі ти була надто зайнята перебуванням у стані нерухомості. Ти намагалася зайняти якомога менше місця і затримати дихання. А це важка робота.

З роками Покірна розширює свою діяльність. Популярним напрямком є так зване емоційне гарування (Emotional Labour). Поняття було введено в 1983 році Арлі Рассел Гошильд у її книжці «The Managed Heart». Емоційне гарування вона окреслила як «свідоме регулювання експресії своїх емоційних станів з метою демонстрації емоцій, які вимагаються



від людей на певній посаді». Гохшильд почала зі стюардес: усміхнені від вуха до вуха, привітні за будь-яких обставин. Вона поставила питання, який процес веде до такої посмішки. Раніше я досить багато літала і надивилася на це: підбори, обтисла уніформа, помада — скільки вже летимо? І ця посмішка у відповідь на їдке питання, чому немає соку з чорної смородини, на вульгарні залицяння підпилих фацетів, на претензії щодо габаритів крісла. Що в них відбувається? Я чимало думала про це. Я знала, що тільки-но літак сяде і ми роз'їдемося по своїх домівках та офісах, то виявиться, що не лише стюардеси ходять з приклеєною посмішкою. Гохшильд зауважила, що будь-яка людина, яку впрягли або яка сама впряглася в емоційне гарування, може приховати емоції, які відчуває. «I smile when I'm angry»<sup>3</sup>, співав мій улюблений Леонард Коен, — і підніміть руку, котра з нас цього не робила. Я приховую те, що відчуваю, — і ззовні проблема здається вичерпаною, ти «переусміхала» свою злість, «клієнт», хоч би хто він був, заспокоївся, а ти пішла своїм шляхом. Але, але — із чим ти залишилася?

Я пам'ятаю тренінг з асертивності, який я проводила багато років тому для науковиць в одному з університетів. Ми розіграли сценку, в якій старший викладач відпускав грубі жарти, а завданням докторантки було знайти форми, щоб сказати «припиніть». Докторантка була приємною, культурною і спокійною; викладач зіграв так, як дозволив суперник — тобто досхочу. Коли дійшло до обговорення сценки,

---

<sup>3</sup> «Навіть коли я злюсь, то продовжую усміхатися».

одна зі старших учасниць мало не крикнула тій, що грала роль докторантки: «Де твій гнів?». Це питання залишилося в моєму серці назавжди і часто повертається до мене, коли треба. «Де твій гнів?» Саме той, який «спотворює обличчя», який нас навчили не виказувати і навіть не відчувати? Невисловлений гнів — у розмові з викладачем чи кимось іншим, кому ми дозволили «поїздити» по собі, — не зникає. Це жива енергія, яка тепер циркулює в нашому живому тілі. Що буде з нею далі? Коли я ставлю це питання людям, яких зустрічаю на тренуваннях, усі знають відповідь. Виникають довгі списки серйозних наслідків невисловлених, прихованих почуттів. Улюблений шлях жінок — спрямувати цей гнів проти себе. Знання про це наповнює мене по вінця сумом: багато з нас, незліченна кількість жінок, визнають, що найкраще, що можна зробити зі своїм гнівом, — це повернути його проти себе. Думаєш, що ти так не робиш? Зроби собі стенограму того, що спадає на думку. «Боже, яка я ідіотка. Я забула відповісти клієнтці! Ну, яка ж я дурепа!». Підніміть руки, котра з нас ніколи так не думала. А тепер постав перед собою свою подругу або яку завгодно жінку, яка тобі хоч чимось симпатична, і спрямуй ці слова до неї: «Боже, яка ти ідіотка. Ти забула відповісти клієнтці! Ну, яка ж ти дурепа!». Чи сказала б ти так? У-у-у, що тоді трапилося б з тою дружбаю, з цим знайомством, чи не так? А як щодо дружби із самою собою?

Крім того, що ми приховуємо емоції, які відчуваємо, ми, як пише Гохшильд, показуємо емоції, яких не відчуваємо. Бо мало того, що така стюардеса не виражає гніву, вона повинна ще й показати свою неіснуючу привітність, виразити

її посмішкою та заспокійливим оксамитовим тоном. Таким чином, вона обслуговує клієнта не лише на практичному рівні — наливаючи йому напій чи приносячи ковдру, — а й на емоційному. Переводить його зі стану невдоволення до стану відносного задоволення.

Проблема із забезпеченням комусь доброго самопочування полягає в тому, що забирає нашу енергію, а іншу сторону привчає до того, що хтось інший дбатиме про її емоції. Механізм такий самий, як і під час навчання зав'язувати шнурівки — поки ти зав'язуєш шнурівки своїй дитині, дитина цього не навчиться робити сама. Звичайна справа — знаю, бо принаймні кілька десятків годин свого життя я витратила на шнурування синових черевиків. Просто скажи це собі вранці, коли знаєш, що ви вже хвилин десять як повинні бути в машині, але ти шукала ключі від машини (забула, що взяла іншу сумку), а потім твій солодкий чарівний син категорично відмовився вийти з дому без свого улюбленого плюшевого слоника, якого ти не можеш знайти ні в новій, ні в старій сумці. Тоді ти справді вважатимеш за краще зав'язати йому ті довбані шнурівки, щоб було швидше. У цій конкретній ситуації ти волієш махнути рукою на перспективу розвитку, ну бо будьмо чесні, кому справді хочеться слухати лекції з психології розвитку о восьмій ранку? Тож ти зав'язуєш ці прокляті шнурівки, а потім робиш те саме в четвер, п'ятницю та понеділок. Поки не настає той невідворотний момент, коли вихователька дитсадка відкликає тебе вбік і каже, що в неї у групі п'ятнадцять дітей і якщо їй доводиться шнурувати п'ятнадцять пар взуття, то прогу-

лянка затримується на п'ятнадцять хвилин, і що, можливо, уже час почати вчити Шимка, щоб він зав'язував собі ті шнурівки.

На жаль, жодна вихователька не почне мобілізувати нас, якщо ми будемо інших — у нашому випадку повністю (принаймні теоретично) дорослих — звільняти від потреби давати собі раду з власними емоціями. А багато жінок робить це з великою відданістю, щодня, протягом усього життя. У тій ситуації, за тим столом, на тій зустрічі, на своєму робочому місці, на тій прогулянці, коли ти відчуваєш, що твій співрозмовник наближається до місця, в якому він не дає собі ради, ти кидаєшся йому допомагати — тому що це твоя навичка, тому що ти вважаєш це своїм завданням, тому що в цей момент це здається найкращим варіантом. Тому що це допоможе тобі передовсім зменшити власну напругу, твій страх, що старий ведмідь прокинеться і з'їсть тебе.

Поняття емоційного гарування було переосмислене фейлетоністкою «Harpers Bazaar» Джеммою Гартлі, спочатку у фейлетоні, а потім у книжці «Fed Up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward». У її фейлетоні була жанрова сценка з її заміжжя: посеред кімнати уже два дні стоїть коробка з декоративним папером, яку її чоловік вийняв із шафи. Після двох днів оминання цієї коробки Гартлі врешті уривається терпець, вона бере стілець з кухні і намагається запхати коробку на верхню полицю шафи (де вона була раніше). «Треба було попросити», — каже чоловік Джемми, спостерігаючи, як вона мучиться з коробкою. «Йдеться саме про те, — відповідає Джемма

у сльозах, — щоб мені не треба було просити!». Ця сцена стала відправною точкою для нового погляду на емоційне гарування. Гартлі окреслила це як «неоплачувану, невидиму роботу, яку ми виконуємо, щоб люди навколо нас почувалися комфортно та щоб вони були задоволені». Частина цієї зручності полягає в тому, що ти можеш пройти своєю кімнатою, не спіткнувшись об коробку, яка вже кілька днів лежить на підлозі, — тому що є хтось, хто помітить, що вона там лежить, і або нагадає тобі, що її треба прибрати, або зробить це сам. Одна коробка — нічого страшного. Але коли речей, які потрібно побачити і дати їм раду, стає дофіга і ще трошки, це вже неабияке зусилля.

Якщо ти емоційно гаруєш, ти відчуєш свій обов'язок пам'ятати про іменини своєї колеги по роботі, нагадувати про них іншим і організувати покупку подарунка — адже ти знаєш, який подарунок вона хотіла б. Ти будеш пам'ятати, хто яку каву п'є. Ти будеш пам'ятати, у кого скільки дітей, і питатимеш, як у них справи. Якщо, зайшовши до конференц-залу, ти побачиш брудний посуд, то винесеш його, щоб іншим людям не було неприємно. Коли через пів години, під час зустрічі, ти відчуєш напругу в голосі свого товариша по команді, то пожартуєш, щоб виправити ситуацію. Вдома ти поясниш синові, чому рознервувався чоловік, а чоловікові — чому рознервувався син. Ти запитаєш, що вони хочуть на вечерю. Скролячи сукні в інтернеті, ти прослухаєш нудну лекцію свого начальника, який вирішив зателефонувати тобі з аеропорту (оскільки в нього саме була довга пересадка) і поділитися з тобою своєю думкою про тенденції онлайн-продажів.

Ти посміхнешся, хоча тобі сумно, бо хтось, проходячи повз твій стіл, сказав: «Чому така сумна? Посміхнись!».

Авторки та автори, які пишуть про емоційне гарування, зробили одне важливе застереження: емоційне гарування — це те, що ти робиш під тиском (зазвичай насправді власним). Зрештою, більшість зі згаданих мною занять можна робити із задоволенням, від так званого щирого серця — і вони можуть нас підживлювати, а не позбавляти енергії. Можливо, я захочу запросити на вечерю десять друзів, пам'ятати, що вони люблять їсти, нагодувати їх, прибрати, а перед тим забавляти розмовою; потім упасти в крісло і відчутти, як це було чудово.

Мені здається, що мотив є ключовим. Емоційне гарування, як і інші дії, які виконує Покірна, робиться зі страху, з того ввігнутого місця в нас, яке боїться, що хоч би якою увагою нас обдаровував світ, хоч би яку виявляв нам симпатію, і те, і те ми можемо безповоротно втратити, якщо припинимо старатися. З мого досвіду, цей мотив, як і багато інших важливих речей, можна розпізнати через тіло — якщо Покірна готується до дії, то починається все з неспокою в животі, із клубка напруги, якої треба якось позбутися. Підказкою може бути й мова наших думок — якщо ти думаєш «я мушу, я не можу, я повинна, варто», то всі ці слова свідчать про те, що біля стерна Покірна.

У моєму житті важливим моментом, пов'язаним із Покірною, відкриттям, яке дозволило мені дізнатися правду про неї, було усвідомлення, що те, що я вважала своєю емпатією та турботою про інших людей, де-факто було хвилюванням за саму себе та дією зі страху. Ключовою виявилася розмова

з моїм другом. Я розповіла йому про іншу свою розмову і про те, як дбала про свого співрозмовника, як уникала критикувати його, щоб не образити, якою емпатичною я була. Я сказала всі ці три речі одним видихом, ніби емпатія, турбота й намагання не завдавати комусь прикрості — це одне і те саме.

— А як ця ситуація виглядала з його точки зору? — запитав мій друг.

— Ну... — я зависла, сполошено перетрушуючи свій гіпокамп, ніби шафу в пошуках другої шкарпетки, все чіткіше розуміючи, що я просто не знаю. Я не уявляю, як виглядала ситуація з точки зору мого співрозмовника, про якого я нібито так піклувалася.

— Ти не знаєш? — здогадався мій друг, прямота якого неодноразово допомагала мені в житті. — Ти не знаєш, — відповів він сам собі, доки я все ще була на стадії трикрапки. — Ну, то, значить, ти не була емпатичною, — жорстко підсумував він.

Тоді я побачила це, і це відкриття залишилося в мені — те, що я переживаю за когось, дуже далеке від емпатії; мій страх, що я завдаю комусь болю, часто не має нічого спільного з кимось іншим. Щойно я зішкрябаю цей псевдоемпатичний блиск, то відразу видно, що під ним мій страх, страх моєї Покірної, а ніяка не емпатія.

Я боюся сказати те, що хотіла б сказати, бо боюся твоєї реакції. Я боюся твоєї реакції, бо боюся, що ти перестанеш сприймати мене. Я боюся, що ти перестанеш сприймати мене, тому що я сама себе не сприймаю, бо якби я мала це всередині себе, я не шукала б цього назовні.

Покірна, чемна дівчинка не відчуває, що може покластися на себе. І вона шукатиме у зовнішньому світі те, чого там просто нема, так само, як не купити туш у магазині побутової техніки.

Іноді цей пошук набуває драматичних форм. Жінка, яка дозволила Покірній зайняти центральне місце у своїй психіці, перебуває в стані постійного голоду. Очевидно, вона голодна, бо не задовольняє своїх потреб; а не задовольняє, бо не помічає їх. Мовою Клариси Пінколи Естес з «Жінок, що біжать з вовками», така жінка втрачає зв'язок зі своїми первинними інстинктами і стає легкою здобиччю для тих, хто обіцяє її нагодувати. Саме в «Жінках, що біжать з вовками» з'являється до болю прочитувана метафора у вигляді казки про дівчинку із сірниками. Дівчинка замерзає на вулиці, бо не має затишного і теплого внутрішнього дому. Вигнана сама із себе, вона вирішує запалити сірник, щоб хоч на мить відчувти полегшення: «Її змерзлі руки майже закаменіли, у неї нема сили тримати в них коробку сірників. А якби вона запалила один сірник, щоб зігрітися? Тільки один сірник. Згадавши про тепло, вона вже не може опиратися спокусі. Тільки один сірник».

Що таке сірник? За моїми спостереженнями, окрім звичайних стимуляторів, як-от вино, сигарети чи надмірне вживання заспокійливих ліків, це часто любовні стосунки. Я не кажу про ті, що є початком глибокого зв'язку чи радісних пригод. Я говорю про ті, які закінчуються розбитим серцем і про які, власне, з самого початку було відомо, що вони саме так і закінчаться. Вони трапляються, особливо коли жінка крихка.

В АА виявили, що тверезий алкоголік, повертаючись додому з роботи, ризикує зайти в бар, якого він уникав протягом



тривалого часу, особливо коли він голодний, злий, самотній і втомлений (HALT: hungry, angry, lonely and tired). Покірна завжди голодна, завжди втомлена, і, хоч вона й не має прямого контакту зі своєю злістю і позірно здається задоволеною своїм життям, проте її злість постійно накопичується через порушення нею власних нерозпізнаних меж. Вона самотня, бо зморщившись і зменшившись, не вміє приймати. Сердита, втомлена і голодна, вона настільки ослаблена, що запалює сірник у пошуках тепла. І часто це будуть любовні стосунки, які закінчуються розбитим серцем. Колись я розробила свою теорію таких любовних стосунків на основі Дівчинки із сірниками. Жінки, з якими я розмовляла, розповідали мені історії такі схожі одна на одну, що я почала розпізнавати повторювані, передбачувані фази. На першому етапі Доросла дівчинка з сірниками, яку власна покірність вигнала на мороз, вважає, що нічого не відбувається. Цей заперечувальний етап необхідний, щоб заколисати її пильність і рухатися далі (я не маю на увазі напад конкретної людини, я кажу про природу процесу, який, як і всі інші процеси, вимагає завершення своєї динаміки). Тож на першому етапі роману зголодніла жінка каже собі, що це лише «невинний флірт» — хоча її подруга, слухаючи розповідь за кавою, бачить і відчуває, що починається щось, що матиме продовження. «Та яке там, нічого не відбувається, ти вигадаєш!» — відповідає та, яка вже на початку шляху завдовжки в «тисячу лі», як каже китайське прислів'я<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> «Шлях завдовжки в тисячу лі починається з першого кроку» — прислів'я і цитата з «Дао де цзін», однієї з найважливіших книг даосизму.

Якщо ти — жінка, з якою трапилася така історія, то, можливо, пам'ятаєш її початок. «The saddest part of a broken heart/ Isn't the ending so much as the start»<sup>5</sup>, — співала Файст. Але це відомо лише тоді, коли весь цей процес завершиться. Спочатку анітрохи не сумно — бо момент перед запалюванням сірника здається красивим, сповненим життя, що вібрує надією на тепло, підбитий духом Ероса. Звучить повідомлення на телефоні, прочитане потай смс, затриманий трохи довше погляд під час зустрічі в їдальні компанії. «Нічого не відбувається». Потім настає момент, коли сірник розгорається. Замріяній Дівчинці стає тепло, і на мить їй здається, що ось воно — щастя, бо воно ж на смак як щастя, правда? Покірна відчувається такою красивою, чудовою, що дурень той, хто цього не бачить. На мить, дивлячись на себе очима свого коханця, вона думає, що це правда. Це момент триумфу, помсти всім тим, кому вона дозволила себе принижувати, собі самій, яка себе принижувала. Нема нічого дивного в тому, що Покірна тягнеться за наступним сірником. «У мене знову конференція наступної суботи», — каже вона чоловікові після вечері. Бере з тумбочки телефон, що блимає опівночі. «Що ти робиш із телефоном посеред ночі?» — питає чоловік. «Нічого, я ставлю будильник».

Однак у Дівчинки лише кілька сірників, запас вичерпується. Ця історія не має щасливого закінчення. Залишилося два останні сірники. Спалюєш передостанній, залишається ще один — виймаєш його з коробки, а він виявляється

---

<sup>5</sup> «Розбитому серцю болить найбільше / початок історії, а не закінчення».

перегорілим. Коробка порожня. Абонент тимчасово недоступний. «Дощові вівторки, які настануть після неділя». І так далі. «Залежність починається з болю і закінчується болем», — каже канадський терапевт Габор Мате. Чому я пишу про романи без щасливого завершення як про залежність? Тому що я відчуваю, що ними керує голод і страх Покірної. Що, як і будь-яку залежність, їх приводить у рух бажання бодай тимчасового полегшення — потреба хоча б на мить відчутти себе гідно. Я також вірю, що на якомусь внутрішньому рівні себе ми знаємо, що буде далі, знаємо від самого початку. Те, що занепокоєно порадила нам подруга, — «будь обережною» — ми могли б сказати собі самі; ми могли б побачити те, що бачила вона. Ми могли б, якби не Покірна керувала нашим вибором: якби ми не були голодні, самотні та втомлені. Те, що ми робимо зі страху, не вгамує нашого голоду. Те, що ми робимо від болю, не прогодує нас.

Те, що зовнішнє, нас не наситить.

Покірна веде нас хибними шляхами не тому, що бажає нам поганого, а тому, що інших шляхів вона не знає.

Але і для неї є вихід, портал, перетворення, яке може розчинити її страх і перетворити його на любов.

