

**Harriet Lerner**

# Pykčio šokis

**Kaip pakeisti  
santykius su  
artimiausiais  
žmonėmis**

**Parduota  
daugiau kaip  
2 milijonai.**

**New York Times  
bestselleris.**

## ĮŽANGA NAUJAJAM 2014 METŲ KNYGOS „PYKČIO ŠOKIS“ LEIDIMUI

Knygą „Pykčio šokis“ pradėjau rašyti atsitiktinai, kai viena Niujorko leidėja netikėtai pasiūlė parašyti plačiajai visuomenei skirtą knygą apie moterų pyktį. Jau senokai šia tema mažiau, todėl mintis pasirodė tiesiog puiki. Iki tol mano straipsniai buvo spausdinami tik mokslo žurnaluose, tad apsidžiaugiau gavusi progą išplėsti savo skaitytojų ratą, neapsiriboti vien profesionalais ir pamėginti pateikti sudėtingą teoriją visiems suprantama kalba. Šį pasiūlymą dar papildė 7000 JAV dolerių avansas – anais laikais, ypač Kanzaso valstijos mieste Topikoje, tai buvo milžiniška suma, nukritusi man lyg iš dangaus.

Ta pati leidėja mane atleido, paskui vėl pasamdė, o vėliau dar kartą atleido ir pareikalavo atiduoti pinigus, kuriuos pagal mano pasirašytą, bet atmestinais perskaitytą, sutartį ji turėjusi visas teises susigrąžinti. Ši įtakinga leidybos pasaulio veikėja nutarė, kad aš neturiu nei ką pasakyti, nei talento tai padaryti. Sukrėsta, bet nenugalėta, sunkiai dirbau daug metų, bet neigiami atsakymai toliau plaukė vienas po kito. Aš rimtai priėmiau leidėjos kritiką, o ji patarė „liautis riesti nosį dėl savo profesionalumo, visa galva atsidėti knygai ir kalbėti betarpiškai su savo skaitytojais“ – daryti tai, ko per visas savo studijas buvau mokoma *nedaryti*.

Niekada nepamiršiu to ilgo nusivylimo ir liūdesio laikotarpio, per kurį sėdėjau palinkusi prie pilkos rašomosios mašinelės (sparčiausios to meto technologijos), apsiginklavusi žirkklėmis ir lipniaja juostele – savo redagavimo įrankiais „iškirpti“ ir „įklijuoti“. Net į knygyną užėjusi likdavau prislėgta: lentynos lūžo nuo knygų apie

tarpusavio santykius, nors nė viena negvildeno moterų pykčio temos ir tik viena kita rėmėsi rimta teorija apie pokyčių procesą santykiuose. Tikrai žinojau, kad mano rašomos knygos poreikis – didžiulis, tačiau dėl to tikrumo tik dar labiau jaučiausi suglumusi ir pasmerkta. Gautų neigiamų atsakymų raštu būtų užtekę išklijuoti erdvas nemažo mano namo Kanzase kambario sienoms.

Kai po daugelio metų knyga „Pykčio šokis“ pagaliau išvydo dienos šviesą, buvau įsitikinusi, kad jos niekas neskaitys, tik mano mama ir penkios geriausios draugės. Nė negalėjau įsivaizduoti, kad knyga, kuriai ieškant leidėjo taip prastai klojosi, ilgainiui bus taip stulbinamai sutikta ir išpopuliarės. Pernakt ji netapo visų graibstoma ir plačiai reklamuojama naujiena. Iš pradžių buvo išleista mažu tiražu, parduota kukliai. Knygos skaitytojų ratą būrė mano draugės, rekomendavusios ją savo draugėms, šeimos nariai – savo šeimoms, psichoterapijos gydytojai – savo pacientams ir vieni kitiems ir taip toliau. Knygos skaitytojų bendruomenė susiformavo pati, o apie tai kiekvienas rašytojas gali tik pasvajoti.

Kadaise gautų neigiamų atsakymų skaičius gerokai viršija kilniaširdiškas, meilės kupinas žinutes, kurias iki šiol man siunčia jau ketvirta skaitytojų karta. Esu dėkinga visiems savo skaitytojams, tarp jų ir nesuskaičiuojamai daugybei psichikos sveikatos specialistų iš viso pasaulio, reikalavusių iš savo pacientų ir studentų būtinai perskaityti knygą „Pykčio šokis“ ir pavertusių ją klasika senuoju reklamos būdu – iš lūpų į lūpas. O svarbiausia – nuoširdžiai visiems lenkiuosi ir jaučiuosi dėkinga, nes žinau, kad knyga „Pykčio šokis“ padėjo begalei žmonių pakeisti santykius su svarbiausiais žmonėmis, o jos skleidžiama žinia ir toliau randa atbalsį.

# 1

## PYKČIO DILEMA

Pyktis – tai signalas, į kurį vertėtų išsiklausyti. Mūsų pyktis gali byloti, kad esame skaudinamos, kad paminamos mūsų teisės, kad deramai nepatenkinami mūsų poreikiai ir norai ar kad kas nors yra neteisinga. Mūsų pyktis gali pranešti, kad nesprendžiame svarbių emocinių savo gyvenimo klausimų arba tarpusavio santykiuose kito labai aukojame pernelyg didelę dalį savęs – savo įsitikinimų, vertybių, troškimų, siekių. Mūsų pyktis gali skelbti žinią, kad darome ir duodame daugiau, nei galime nepatirdamos nepasitenkinimo. Taip pat mūsų pyktis gali įspėti, kad kiti dėl mūsų daro pernelyg daug, nepaisydami mūsų pačių gebėjimų ir augimo. Kaip fizinis skausmas liepia mums atitraukti ranką nuo karštos viryklės, taip ir pykčio keliamas skausmas saugo mūsų „aš“ vientisumą. Mūsų pyktis gali paskatinti mus atmesti tai, kaip mus apibrėžia kiti, ir priimti tai, ką liepia mūsų vidinis balsas.

Deja, ilgą laiką moterys nebuvo skatinamos suvokti ir atvirai išreikšti savo pykčio. Juk mes – meilumo įsikūnijimas. Esame globėjos, ramintojos, taikytojos, santarvės saugotojos. Mūsų priedermė yra patikti pasauliui, jį apsaugoti ir numaldy-

ti. Kartais santykių laikomės įsikibusios taip stipriai, tarsi nuo jų priklausytų mūsų gyvybė.

Moterys, atvirai liejančios tulžį ant vyrų, yra ypač įtartinos. Nors visuomenė ir prijaučia mūsų lygybės siekiams, visus „tos piktos bobos“ atstumia. Skirtingai nei didžiavyriai, kurie kovoja, netgi žūsta už savo įsitikinimus, moterys gali būti pasmerktos vien dėl to, kad stoja į taikią, humanišką kovą už savo pačių teises. Tiesmukai rodydamos pyktį, ypač vyrų adresu, tampame šiurkščios, nemoteriškos, nemotiniškos, seksualiai nepatrauklios arba, kaip dabar sakoma, rėksnės. Tokios moterys smerkiamos net ir žodžiais – išvadinamos furijomis, žiežulomis, kalėmis, bjauriomis bobomis, priekabių ieškotojomis, vyrų nekentėjomis, vyriškumo žudikėmis. Jos nemyli ir yra nemylimos. Jos neturi jokio moteriškumo. Savaime suprantama, jūs nenorite tapti viena iš *ju*. Įdomu tai, kad net ir mūsų kalboje – sukurtoje ir kodifikuotoje vyrų – nėra *nė vieno* nepadailinto žodžio, kuriuo įvardijamas savo pagiežą ant moters išliejantis vyras. Net ir tokiais epitetais kaip „pavainikis“ ar „kalės vaikas“ ne pasmerkiamas vyras, o apkaltinama moteris – jo motina!

Tabu jausti ir išreikšti pyktį yra toks stiprus, kad *suprasti*, kada mes pykstame, nėra taip paprasta. Pyktį parodžiusi moteris greičiausiai bus palaikyta neracionalia arba dar blogesne. Neseniai dalyvavau specialistams skirtoje konferencijoje, kurioje jauna gydytoja skaitė pranešimą apie mušamas moteris. Ji pateikė nemažai naujų, įdomių idėjų ir išreiškė gilų susidomėjimą šia tema. Įpusėjęs kalbą, žymus psichiatras, sėdėjęs už manęs, pakilo išeiti. Atsistojęs pasisuko į vyriškį šalia ir paskelbė savo diagnozę: „Na, ji *tikra* pikta boba.“ Pasakė, ir šventa! Jam užteko pikto balso tono – fakto, kurį jis nustatė ar bent jau manėsi nustatęs, – kad atmestų ne tik pranešėjos mintis, bet ir

ją pačią. Vien dėl to, kad mes galbūt būname supykusios, aplinkiniams dažnai sukelia atmetimo ir nepritarimo reakciją, todėl visai nenuostabu, kad mums sunku suprasti, jog pykstame, o ką jau kalbėti apie patį pykčio įsisąmoninimą.

Kodėl piktos moterys kelia tokią grėsmę kitiems žmonėms? Jeigu jaučiamės kaltos, depresyvios arba nepasitikime savimi – nepasijudiname iš vietos. Nesiimame jokių veiksmų, nebent prieš save, todėl vargu ar paskatiname permainas asmeniniame ir socialiniame gyvenime. O štai piktos moterys gali pakeisti ir sudrebinti visų gyvenimą – tą įrodė pastarasis feminizmo dešimtmetis. Tačiau keitimasis – sunkus darbas, keliantis nerimą kiekvienam, beje, ir toms, kurios aktyviai to siekia.

Taigi mes išmokstame bijoti savo pačių pykčio ne vien todėl, kad į jį nepalankiai žiūri aplinkiniai, bet ir dėl to, kad jis duoda ženklą, jog būtina keistis. Gali būti, kad insime sau uždavinėti klausimus, kurie tik stabdys pyktį ar sukels abejonių: „Ar mano pyktis pagrįstas?“, „Ar turiu teisę pykti?“, „Kas iš to, kad pykstu?“, „Ką gero tai duos?“ Tokie klausimai – puikus būdas užčiaupti save ir užgniaužti savo pyktį.

Panagrinėkime šiuos klausimus. Pyktis nėra nei teisėtas, nei neteisėtas, nei prasmingas, nei beprasmiškas. Pyktis tiesiog yra, ir tiek. Klausiti: „Ar mano pyktis pagrįstas?“ yra bene tas pat, kaip klausiti: „Ar aš turiu teisę ištrokšti? Juk vos prieš penkiolika minučių išgėriau stiklinę vandens. Aišku, kad mano troškulys nėra pagrįstas. Ir apskritai, kokia prasmė ištrokšti, jei dabar vis tiek negaliu atsigerti?“

Pyktis yra jausmas. Jis kyla ne be priežasties ir visada nusielpno mūsų pagarbos bei dėmesio. Visi turime teisę jausti *viską*, ką jaučiame, ir pyktis nėra išimtis.

Vis dėlto *yra* klausimų, susijusių su pykčiu, kuriuos naudinga sau užduoti: „Dėl ko aš iš tikrųjų pykstu?“, „Kokia ir kie-

no tai problema?“, „Kaip išsiaiškinti, kas už ką yra atsakingas?“, „Kaip išmokti išreikšti savo pyktį, kad nesijausčiau silpna ir bejėgė?“, „Kaip supykusi galėčiau aiškiai išdėstyti savo poziciją, nesigindama ir nepuldama?“, „Ką prarasiu arba išlošiu, jei kalbėsiu aiškiau ir atkakliau?“, „Jeigu pykčio išliejimas man nepadeda, kaip kitaip galėčiau elgtis?“ Šiuos klausimus gvildinsime tolesniuose skyriuose, ir mūsų tikslas bus ne atsikratyti savo pykčio ar suabejoti jo pagrįstumu, o aiškiau suvokti jo ištakas ir išmokti pačioms imtis naujų, kitokių veiksmų.

Tačiau yra ir antroji medalio pusė. Jeigu pykčio *jausmas* įspėja apie problemą, jį išliedamos jos neišspręsimė. *Išliejamas pyktis gali palaikyti ir net sustiprinti senąjį santykių modelį ir taisykles, todėl niekas nepasikeis.* Kai emocinė įtampa labai didelė, mes dažnai veltui stengiamės pakeisti kitą žmogų, be to, taip elgdamosi nepasinaudojame turima galia aiškiau save suprasti ir pakeisti. Senoji pykčio teorija „išliek, o ne sulaikyk“, aiškinanti, kad išsiliejant apsaugoma nuo užgniaužto pykčio keliamo pavojaus psichologinei sveikatai, yra tiesiog klaidinga. Depresijos, menkos savigarbos, savęs išdavystės ir netgi bjaurėjimosi savimi jausmai yra neišvengiami palydovai, jeigu mes priešinamės, bet taikstomės su neteisinga padėtimi, jeigu skundžiamės, bet gyvename išduodamos savo viltis, vertybes ir galimybes, jeigu susivokiame įkūnijančios visuomenėje paplitusį piktos, priekabios, tulžingos, destruktivios moters stereotipą.

Tos moterys, kurios pyktį išreiškia, bet nesiima veiksmų, taip pat kenčia, kaip ir tos, kurios apskritai neišdrįsta supykėti.

## PYKČIO KLYSTKELIAI

Jei senoji elgsena supykus mums nepadeda, tikriausiai priklausome vienai arba abiem toliau aptariamoms moterų kategorijoms.

Jei esame „mielos ponios“, trūks plyš stengiamės išvengti pykčio ir kivirčių. Jei esame „piktos bobos“ – užsiplieskiame nesunkiai, tačiau nuolat įsiveliame ir į nereikalingas kovas, imamės skundų ir kaltinimų, kurie nieko neišsprendžia.

Gali pasirodyti, kad šie du elgsenos tipai skiriasi kaip diena ir naktis. Bet iš tikrųjų jie abu vienodai apsaugo kitus, susilpnina mūsų gebėjimą suvokti save ir užtikrina, kad viskas liktų po senovei. Pažvelkime, kaip viskas vyksta.

### **„Mielos ponios“ sindromas**

Kaip elgiamės, jeigu esame „mielos ponios“? Situacijose, kurios gali išprovokuoti pyktį ar pasipriešinimą, mes tiesiog tylime – arba apsiašarojame, tampame savikritiškos, pasijuntame įskaudintos. Nors ir supykstame, pyktį užgniaužiame savyje, kad tik išvengtume atviro konflikto. Tačiau viduje lieka užgniaužtas ne tik pyktis; stengiamės aiškiai nepasakyti, ką galvojame ir jaučiame, nes būgštaujame, jog toks atvirumas privers kitą žmogų pasijusti nejaukiai ir apnuogins mūsų skirtumus.

Taip elgdamosi visas jėgas pirmiausia atiduodame kitam žmogui apsaugoti ir darniems santykiams išlaikyti, bet, deja, tai darome aiškaus savęs suvokimo sąskaita. Laikui bėgant galime nebesusigaudyti, kas esame, nes įdedame labai daug pastangų, kad perprastume kitų žmonių reakcijas ir ginkdiev nesudrumstume ramybės, ir vis mažiau nusimanome, kokios yra mūsų pačių mintys, jausmai ir norai.

Kuo „maloniau“ elgiamės, tuo didesnę nesąmoningą pykčio ir įniršio lobyną sukaupiame. Pyktis yra neišvengiamas, jei gyvenime nuolat nusileidžiame ir taikomės prie kitų; jei prisimame atsakomybę už kitų jausmus ir reakcijas; jei atsisakome pagrindinės atsakomybės už savo augimą ir gyvenimo kokybę; jei elgiamės taip, tarytum santykiai su kitais būtų svarbiau už



save pačias. Žinoma, mums draudžiama tiesiogiai patirti pyktį, nes „mielos ponios“ iš principo nėra „piktos moterys“.

Taip įsisuka uždaras ratas. Kuo labiau nusileidžiame ir taikstomės, tuo daugiau susitvenkia pykčio. Kuo labiau stengiamės susitvardyti, tuo labiau mūsų pašamonėje auga baimė, kad pyktis, paleistas į laisvę, gali driokstelėti nelyginant ugnikalnis. Taigi tramdome save vis įnirtingiau... ir ratas nepalaužia sukęsis. Bet kai pagaliau praplyštame, gali pasitvirtinti baisiausi būgštavimai – kad mūsų pyktis tikrai yra „neracionalus“ ir „destruktyvus“. O aplinkiniai tikriausiai mus nurašys kaip neurotikes. Taip tikrosios problemos liks nepastebėtos ir ratas pradės sukintis iš naujo.

Nors „mieloms ponioms“ nelabai sekasi jausti pyktį, jos kuo puikiau gali jausti kaltę. Kaltę, kaip ir depresiją ar nuoskaudą, galime puoselėti, norėdamos paslėpti sąmoningą pyktį. Pyktis ir kaltė yra beveik nesuderinami dalykai. Jeigu jaučiame kaltę, kad kitiems per mažai *duodame* ir *darome*, vargu ar pykstame, kad per mažai *gauname*. Jeigu jaučiamės kaltos dėl neatliekančios mums priskirto moters vaidmens, stokojame ir jėgų, ir įžvalgos suabejoti pačiu to vaidmens priskyrimu – ar tuo, kuris jį priskiria. Niekas, ničniekas neleidžia mums suvokti pykčio esmės veiksmingiau nei kaltės jausmas ir nepasitikėjimas savimi. Mūsų visuomenė palaiko moters kaltės jausmą, tad daugelis moterų vis dar jaučiasi kaltos, kad netarnauja kitiems kaip emocinės pagalbos centrai.

Taip pat nelengva išdrįsti atsikratyti kaltės jausmo ir savo pyktį imti naudoti svarstant ir apsisprendžiant, kas mums pačioms gyvenime tinka, o kas – ne. Bet vos tik rimtai susiruošime keistis, aplinkiniai pasistengia primesti mums kaltės jausmą. Mus gali išvadinti „egoistėmis“, „nebrendylomis“, „egocentrikėmis“, „maištininkėmis“, „nemoteriškomis“, „neurotikėmis“,

„neatsakingomis“, „nesukalbamomis“, „šaltomis“ ir „kastruotomis“. Toks mūsų būdo ir moteriškumo juodinimas daugeliui moterų turbūt yra nepakeliamas. Mes mokomos savo vertę ir tapatumą atrasti mylint ir būnant mylimoms, todėl abejonės dėl mūsų patrauklumo ir moteriškumo iš tiesų sukrečia. Kokia didelė pagunda atsiprašyti ir pabrukus uodegą pėdinti į „savo tikrąją vietą“, kad tik susigražintume aplinkinių palankumą!

Kitaip nei „piktas bobas“, pasmerktas pralaimėti populiarumo konkursuose, o gal net prarasti darbą, „mielas ponias“ visuomenė apdovanoja. Deja, už tai tenka sumokėti didžiulę asmeninę kainą, paliečiančią kiekvieną mūsų emocinio ir intelektualinio gyvenimo aspektą. Moterys, privalančios neigti savo pyktį ir jo nerodyti, pašamonėje ima laikytis taisyklės: „Nieko blogo nematau, negirdžiu, nesakau.“ Tas vengtinas „blogis“ – tai mintys, jausmai ir poelgiai, galintys išprovokuoti atvirą konfliktą ar net nesantaiką su svarbiais žmonėmis. Kad paklustume šiai taisyklei, turime tapti tarsi lunatikėmis. Mums negalima aiškiai matyti, tiksliai mąstyti, atsiminti, ką norime. Neįmanoma išmatuoti, kiek kūrybinės, protinės ir seksualinės energijos atsiduria sąstusuose, kai tramdomas pyktis ir neieškoma jo ištakų.

### **„Pikta boba“**

Jei esame „piktos bobos“, nesivaržome parodyti savo pykčio ir pareikšti kitokios nuomonės. Tačiau tada visuomenėje, kuri nepalankiai vertina piktas moteris, mums iškyla pavojus užsitarauti vieną ar kitą epitetą – tarsi įspėjimą nutilti, kad nekeltume grėsmės kitiems, ypač vyrams. Tokie epitetai kaip „nemoteriška“ ir stipresni gali mus priblokšti ir užčiaupti arba dar labiau įkaiinti neteisybės ir bejėgiškumo jausmus. Pastaruoju atveju „valdingos piktos bobos“ epitetą gali virsti išsipildančia pranašyste.

Bet tai dar ne viskas. Neigiami savo nuomonę išsakančių moterų apibūdinimai ir vaizdiniai nėra vien žiaurūs seksualiniai stereotipai; jie – ir užuomina apie skaudžią tikrovę. Žodžiais „niurzga“, „verkšlentoja“, „bambeklė“ įvardijamas moters silpnumas ir bejėgiškumas, be to, atmetama netgi galimybė pasikeisti. Tokie žodžiai atspindi mums būdingą „įstrigimo būseną“, kai galybė emocijų liejasi per kraštus, bet niekas nesikeičia.

Bergždžiai liedamos pyktį galime lengvai įstrigti nesibaigiančiame ydingos elgsenos rate. Mes *tikrai* turime dėl ko pykti, tačiau aiškiai neišsakydamos savo skundų iš aplinkinių galime sulaukti ne supratimo, o nepritarimo. Taip tik sustiprėja mūsų kartėlio ir neteisybės jausmai, o tikrosios problemos lieka neįvardytos. Lyg to būtų maža, galime tapti puikiomis atpirkimo „ožkomis“ vyrams, kurie purtosi moteriško pykčio, ir moterims, kurios trokšta išvengti savojo.

Savaime suprantama, reikia išdrįsti pripažinti, jog supykai, ir apie tai pasakyti kitiems. Problemų ima rasti tada, kai įsisukame į bevaisių kovų, skundų ir kaltinimų ratą, kuris tik palaiko *status quo*. Taip atsitikus, mes nesąmoningai apsaugome kitus savo pačių sąskaita. Viena vertus, pikta moteris kelia grėsmę. Antra vertus, kai savo pyktį išliejame neveiksmingai – neaiškiai, netikslingai, nevaldomai, ilgainiui tai aplinkiniams gali išeiti tik į naudą. Mes leidžiamės būti nurašomos ir suteikiame kitiems dingstį mus vertinti nerimtai ir mūsų negirdėti. Tiesą pasakius, net padedame kitiems išlaikyti savitvardą. Ar kada nors pastebėjote, kaip, mums vis labiau karščiuojantis ir isteriškai išreiškiant jausmus, kitas asmuo darosi ramesnis, šaltakraujiškesnis, ima mąstyti racionaliau? Tokioje situacijoje mūsų plūdimalis ir tulžingi kaltinimai padeda kitam žmogui sausam išlipti iš balos.

Tuščiai ietis laužančios moterys paprastai nieko nepasiekia stengdamosios pakeisti žmogų, kuris visai nenori keistis. Kai pastangos pakeisti kito žmogaus įsitikinimus, jausmus, reakcijas ar elgesį nueina perniek, linkstame dar labiau juos sustiprinti, reaguojame nuspėjamai, įprastai ir taip gerokai paaštriname problemas, kurios mums nepatinka. Mes visiškai pasiduodame emocijoms, todėl net nesusimąstome, kad įmanoma elgtis kitaip, net netikime, kad galime rinktis. Taigi mūsų kovojimas, lygiai kaip „mielų ponių“ tylėjimas, tarsi mūras saugo seną, gerai žinomą santykių modelį.

Visos iš savo patirties žinome šiuos du nesibaigiančius neveiksmingos elgsenos ciklus. Nors iš pažiūros „mielos ponios“ ir „piktos bobos“ kardinaliai skiriasi, iš tiesų jos yra dvi to paties medalio pusės. Kai viskas pasakyta ir padaryta, – arba *nepasakyta* ir *nepadaryta*, – baigtis visada ta pati: pasijuntame silpnos ir bejėgės. Nesijaučiame gebančios kontroliuoti savo gyvenimo krypties ir kokybės. Nukenčia mūsų orumas ir savigarba, nes tinkamai neišsiaiškiname ir nesiiimame spręsti svarbiausių problemų. Viskas lieka kaip buvę.

Daugeliui mūsų beveik niekas nepadėjo išmokti naudotis savo pykčiu, kad geriau suvoktume ir sustiprintume savąjį „aš“ ir tarpusavio santykius. Užtat išmokome perdėtai bijoti pykčio, jį visiškai neigti, nukreipti ne į tuos objektus arba atsukti į save. Išmokome neigti bet kokias savo pykčio priežastis, nematyti tikrųjų jo ištakų arba išlieti jį nepasiekiant jokios naudos – tokiu būdu, kuris tik palaiko, o ne pakeičia *status quo*. Stenkimės atprasti nuo šių dalykų, kad savo „pykčio energiją“ panaudotume savigarbai sustiprinti ir asmeniniam augimui.

## KELIAS PRIEŠAKYJE

Šios knygos paskirtis – padėti moterims atsikratyti tokios elgsenos supykus, kuri neatneša jokios ilgalaikės naudos. Prie tokios elgsenos priklauso *nebylus nuolankumas, neveiksminga kova ir kaltinimai*, taip pat *emocinio atstumo didinimas*. Mano užduotis – pateikti skaitytojoms supratimą ir praktinių įgūdžių, kaip atsikratyti seno nuspėjamo elgesio ir pasinaudoti pykčiu užimant naują poziciją santykiuose su svarbiais žmonėmis.

*Kam šioje knygoje skyriau daugiausia dėmesio?* Kadangi pykčio tema yra susijusi su visais mūsų gyvenimo aspektais, reikėjo pasirinkti. Kad neparaščiau storiausio veikalų, nusprendžiau daugiausia dėmesio skirti šeimai, bet ne tik jai. Būdamas dukterys, seserys, mylimosios, žmonos ir motinos patiriame ir didžiausią pyktį, ir karščiausią meilę. Santykiai šeimoje daro didžiausią įtaką mūsų gyvenime ir kartu yra patys sunkiausi. Šeimoje artumas dažniausiai baigiasi „sulipimu“, o mūsų pastangos ką nors pakeisti tik palaiko šią padėtį, kurioje vis kartojasi „tas pats per tą patį“. Jeigu išmoksime pasinaudoti pykčio energija ir įveikti „įstrigimą“ kebliausiuose santykiuose su artimiausiais žmonėmis, įgysime daugiau aiškumo ir ramybės santykiuose su visais – ir su drauge, ir su bendradarbe, ir su pardavėja, be to, mokėsime valdyti tuos santykius. Užleisti ir neišspręsti klausimai tėvų šeimoje tik kursto ugnį santykiuose su kitais žmonėmis.

*Kokia šios knygos apimtis?* Knygą rašiau turėdama konkretų tikslą – kad ji būtų naudinga. Atsisakiau net ir labai įdomios teorijos, jei maniau, kad jos neišeis suprantamai ir praktiškai pritaikyti realiame tikrų moterų gyvenime. Vis dėlto rašydama

apie pyktį supratau, kad turiu šią temą ne tik susiaurinti, bet ir išplėsti. Iš anksto įspėju skaitytojas: šioje knygoje nėra pateikta dešimt paprastų žingsnių, kaip tai padaryti. Taip yra todėl, kad gebėjimas naudotis pykčiu kaip priemone, padedančia pasikeisti, reikalauja iš mūsų pirmiausia nuodugniau išsiaiškinti ir suprasti, kaip veikia tarpusavio santykiai.

Taigi pažiūrėsime, kaip mes išduodame ir paaukojame savąjį „aš“, kad išsaugotume darnius santykius su kitais („savęs išsižadėjimas“). Panagrinėsime sunkiai išlaikomą pusiausvyrą tarp individualumo („aš“) ir bendrumo („mudu“). Pagvildensime kai kuriuos vaidmenis ir taisykles, apibrėžiančias mūsų gyvenimą ir sužadinančias stipriausią pyktį, bet draudžiančias jį rodyti. Aiškinsimės, kaip tarpusavio santykiai „įstringa“ ir kaip įveikti šią kliūtį. Pamatysime, kad artimi santykiai be galo panašūs į šokį ratą, per kurį vieno partnerio elgesys paskatina ir palaiko kito partnerio elgesį. Trumpai tariant, galime išmokti savo pykčiu pasinaudoti kaip atspirties tašku *santykių modeliui pakeisti*, o ne *žmonėms apkaltinti*.

*Kaip naudotis knyga?* Labai lėtai. Kad ir koks beprotiškas ir pragaištingas atrodo dabartinis mūsų elgesys, jis turi savo priežastis ir gali atlikti teigiamą apsauginę funkciją mums ir kitiems. Jeigu norime pasikeisti, turime keistis taip lėtai, kad galėtume stebėti ir patikrinti maža, bet reikšmingo pasikeitimo poveikį santykiams. Jeigu užsimosime per plačiai ir stengsimės keisti per daug ir per staigiai, galime išvis nepasikeisti. Taip tik sukelsime sau ir kitiems didžiulį nerimą ir emocinę įtampą ir neatlaikiusios grįšime prie seno santykių modelio ir elgsenos. Arba paskubomis nutrauksime svarbius santykius, o tai nebūtinai bus geras sprendimas.