DŽENIFER KOKS

ŽENE SU BESNE

Zašto potiskujete bes i kako da ga se oslobodite

Prevela
Dijana Radinović

Laguna

Naslov originala

Jennifer Cox
Women Are Angry

Text copyright © Jennifer Cox 2024
Originally published in the English language in the UK by Lagom, an imprint of Bonnier Books UK Limited, London.
The moral rights of the Author have been asserted

Translation copyright © 2025 za srpsko izdanje, LAGUNA

Pesma *Kao žena* na strani 245 objavljena uz dozvolu Beki Hemzli

Mojim ženama.
I, naravno, mojim muškarcima. Koji stoje uz mene
i sanjaju o boljem sutra.

Sadržaj

Uvod 11

Prvi deo SITUACIJA 17
Prvo poglavlje: Sluđuju vas 19
Drugo poglavlje: Šta bes čini našem telu 25
Treće poglavlje: Šta možemo da uradimo povodom toga? . 33

Drugi deo NAŠA PRIČA, OD KOLEVKE PA DO GROBA . . 37
Četvrto poglavlje: Beba – žensko dete 39
Peto poglavlje: Mala devojčica 55
Šesto poglavlje: Preadolescentkinja 75
Sedmo poglavlje: Tinejdžerka 95
Osmo poglavlje: Mlada žena 117
Deveto poglavlje: Zrela žena 147
Deseto poglavlje: Žena pred menopauzom 179
Jedanaesto poglavlje: Starija žena 199

Treći deo REŠENJE 215
Dvanaesto poglavlje: Izbacite sve iz sebe 217
Završne napomene: Šta sad? 239

Izjave zahvalnosti 247
Beleške 249
O autorki 293

Napomena autorke

Slučajevi prikazani u ovoj knjizi zasnovani su na brojnim pričama koje su mi ispričale žene u mojoj ordinaciji. Pretočila sam ih u nekoliko izmišljenih pacijentkinja, koje nose etnički neodređena imena i o čijem poreklu dajem vrlo malo informacija. To je namerno. Radim sa raznorodnim ženama: različitih rasa, staleža, seksualne orijentacije, obrazovanja, roditeljskog statusa, bračnog statusa i profesija. Međutim, njihove priče su univerzalne i vi biste mogle biti svaka od njih.

Uvod

Ja sam psihoterapeutkinja i imam da vam kažem nešto uznemirujuće. Žene su u nevolji. Jedna autoimuna bolest pustoši nam telo i um. Svakodnevno sam svedok tog razaranja. Simptomi se razlikuju – od opsesivno-kompulzivnog poremećaja (OKP) do anksioznosti, od migrena do depresije, pa sve do ekcema. A postoji jedan zajednički uzrok: bes. Bes nas izjeda iznutra. Pritisci koje društvo na svim nivoima i njegovi sistemi nameću ženama dovode nas do besa. Ali mi smo naučene da ne prepoznajemo svoj bes, pa on tinja u pozadini – i tako nas razara.

Odrastajući u snolikoj Britaniji devedesetih, učena sam da smo mahom savladali seksistička ograničenja i štetu koju ona potajno nanose. U eri obeleženoj somotom, androginim frizurama, brit-popom i ajkulama u formalinu, dosadnu staru mizoginiju bilo je teže uočiti. Ali ispostavilo se da je sve vreme bila tu; nikud nije otišla. Kako smo mogle da pobrkamo nedefinisanu kulturu muškarača i drugarki s nekakvom ironičnom postmizoginističkom utopijom? Baš smo glupave.

Najotvoreniji mrzitelji žena današnjice, koji otvoreno prenose svoje nasilne poruke milionima pripadnika nove generacije, pokazuju nam razmere mržnje prema ženama širom

sveta. Oni nam uz to odvraćaju pažnju od davnašnjih, suptilnijih oblika mizoginije, dopuštajući im tako da se neprimetno provlače. Kao i u svakoj drugoj deceniji (baš kao u zabludelim devedesetim), prikriveni seksizam prisutan je u svakom danu jedne žene, u bezbrojnim mikrointerakcijama. Samo, danas su pravila sofisticiranija – a mi smo nekako pristale da igramo po njima.

E pa, ja sam prestala da igram po tim pravilima. U svojoj ordinaciji primenjujem teoriju zasnovanu na psihoanalizi i neuronaukama da pomognem ženama širom sveta da shvate uzroke svoje patnje. To je, međutim, u mnogo čemu kao da stavljam flaster na ranu koja teško krvari. Kad je ceo ekosistem bolestan, dovodi se u pitanje vrednost lečenja jednog organizma.

Napisala sam ovu knjigu jer želim da nam svima pružim sredstva da se suočimo sa svojom ličnom agonijom, kao i da započnemo širu diskusiju o tome zašto nam se ovo pobogu dešava – i kako to možemo da zaustavimo.

U tu svrhu, moram da objasnim razloge zbog kojih je potajni a ne otvoreni seksizam usađen u žensku psihu i kako naše vaspitanje doprinosi tome da postignemo ovaj autogol. Delimično je to zato što nam govore da seksizam više ne postoji; to potvrđuju brojni zakoni o rodnoj ravnopravnosti. Ali to je i zato što su žene naučene da *ne osećaju* najjasniji signal za nepravdu: bes. I stoga, kad neki starovremski seksistički incident probudi u nama frustraciju ili zbunjenu ozlojeđenost, mi to osećanje ne prihvatamo kao takvo. Umesto toga, mi ga potisnemo, odbacimo, racionalizujemo – obično na duboko nesvesnom nivou – ostavljajući našem telu da shvati šta se dešava.

Nažalost, naše jadno telo je prilično jednostavno po tom pitanju. Nema mnogo nijansiranih opcija za izražavanje bola i patnje. Čak i naš mozak ima svega nekoliko različitih puteva za izražavanje svojih previranja. Kao psihoterapeutkinja, svakodnevno u praksi viđam dokaze toga. Žene mi dolaze osećajući se tužno i anksiozno, ili pateći od različitih somatskih

simptoma – od napada panike do tenzione glavobolje, od sindroma iritabilnih creva (IBS) do poremećaja u ishrani. Žene imaju dvostruko veću verovatnoću od muškaraca da pate od depresije, tri puta veću verovatnoću da pate od migrene i četiri puta veće šanse da im bude dijagnostikovana autoimuna bolest.

Istraživala sam istorijske knjige da otkrijem zašto je tako. Čini se da je do globalnog udaljavanja od rodne ravnopravnosti došlo nakon što je agrarna ekonomija počela da dominira, kad smo prešli na sedentarni način života. I sam Darvin je imao izvesne stavove o polnim razlikama i zapravo promovisao ideju da su žene telesno i umno inferiorne u odnosu na muškarce. Darvin nam je dao „prirodnu selekciju", no ispostavilo se da je i postavio temelje za razliku u zaradi među polovima, ograničenja reproduktivnih prava i zakonsku nepravdu.

Ali ne možemo svaliti sve na Darvina. Bilo je bezbroj prilika da se pozabavimo ovim problemima otkako je, pre više od pola veka, američka feministkinja Kerolajn Berd Mahoni ovekovečila reč „seksizam" u svom govoru „Roditi se kao žena". Do pravih promena, čini se, nikako da dođe. Još pre nego što se rodimo, na nas se svale projekcije i očekivanja društva, koja s vremenom počnu da nas izobličuju na gotovo ćelijskom nivou. Dolazimo na svet znajući šta se od nas očekuje; to nam je utkano u psihu. Čak i sama reč „seksizam" sad zvuči oveštalo – toliko je često korišćena, a opet začudo nedovoljno. Gubi smisao i zvuči otuđujuće. Mene je čak malo *sramota* dok je sad pišem. Zar ne možemo da smislimo neku bolju verziju? Neki seksizam za naše doba? Nešto što će preneti spretnost patrijarhata, njegovu sposobnost da uvek ostane korak ispred…

U svojoj ordinaciji u Londonu radim sa ženama iz različitih populacija. Svedok sam kontinuiranog jačanja „seksističkih" društvenih struktura i njihovih porodičnih varijacija, koje se prenose s kolena na koleno poput nekog ružnog starog ormara koji je pripadao baki, a koji je previše težak i glomazan da bi ga iko izbacio. Uporno ostaje da stoji gde je, a mi oko njega

stvaramo razne narative o krivici i tradiciji. Možda ga svi mrzimo, ali izgleda da smo zapeli s njim. I naši roditelji su rođeni u senci ovih struktura. I oni, kao i njihovi roditelji, funkcionišu unutar tih škripavih okvira i nesvesno nam određuju sudbinu. Izreke poput „Sin ti je sin dok ne nađe ženu, a ćerka je tvoja do kraja života“ duboko sežu. Mi ovo jednostavno *znamo* – znamo šta se od nas očekuje a da nam to niko ne kaže. Ali to znamo na tako dubokom nivou da toga nismo ni svesne.

Nedostatak samopouzdanja podriva nam sposobnost da postavljamo pitanja: nešto nam deluje pogrešno, ali ne možemo da zamislimo šta bi to moglo biti. Govorim o očekivanjima da budemo „dobre devojčice“: da radimo kako nam se kaže, da stavljamo druge ispred sebe, da opravdavamo tuđe loše ponašanje, da smatramo da su određeni školski predmeti više „naši“. Govorim o osećaju da bi bilo nepristojno reći nekome *ne* ili odbiti nešto prosto zato što to ne želimo. Govorim o osećaju da nikad nismo u pravu; o nagonu da se izvinjavamo. Da je naš problem ako nam nešto ne odgovara. Kad vam iz generacije u generaciju govore da su neke stvari prosto takve, gotovo je nemoguće izvući se iz toga. I zato tonemo. Internalizujemo.

Savremena medicina prepisuje lekove koji nažalost nisu dovoljno delotvorni kod lečenja duševnog bola. Kad naš sopstveni mozak nije u stanju da razlikuje stanja besa od stanja depresije, jadan onaj doktor koji pokušava da nam pomogne da razlučimo to dvoje. Mi žene smo još daleko od toga da prepoznamo sopstveni bes.

Pozivam nas da odmah počnemo da identifikujemo i bes i njegove uzroke kako bismo izbegle štetne posledice po zdravlje. Naš bes najvećim delom potiče iz pokušaja da budemo žene u svetu koji i dalje ženama mnogo otežava život: u *patrijarhalnom* svetu, u svetu u kome istoriju, geografiju, privilegije i strukture određuju muškarci. Identifikacijom tema koje se ponavljaju, a koje su zajedničke brojnim mojim pacijentkinjama

svih uzrasta i nacija, želim da vam pomognem da prepoznate sopstvene osećaje frustracije i nemoćnog besa.

Naučno objašnjenje za to zašto je bes tako štetan ako ostane neprepoznat ključno je za moj pristup lečenju ove boljke. Kao što će nam pokazati slučajevi prikazani u ovoj knjizi, naš pristup mora da bude usmeren na fizičke i izražajne oblike oslobađanja besa. Blagotvoran uticaj koji konačno prepoznavanje besa ima na naš život i zdravlje trebalo bi da bude privilegija svih nas. Ali naš prvi zadatak je da shvatimo uzrok. Naš bes potiče iz obmane uz koju smo odrastale, iz pretvaranja da živimo u svetu koji se promenio nabolje.

Prvi deo

SITUACIJA

PRVO POGLAVLJE

Sluđuju vas

Bolujemo, ali smo se toliko navikle na simptome svoje bolesti da više i ne razmišljamo o uzrocima. Možda nikad zapravo nismo ni razmišljale o tome, jer naši simptomi kao da sami po sebi imaju validnost. Fibromijalgija (sindrom koji izaziva generalizovani bol i zamor), postporođajna depresija i migrene same su ubedljive dijagnoze, zar ne? Prihvatamo ih kao uobičajen teret naše ženskosti. A šta ako to ne mora da bude tako? Šta ako nas naša patnja ućutkuje i sprečava da postavimo pitanje *zašto* moramo da doživljavamo i trpimo takvo nasilje u svom telu?

Postoji zajednički motiv za ovo grupno poricanje. Ako strategije rodne ravnopravnosti, osmišljene da razbiju neravnotežu moći, ne funkcionišu, možda i ništa drugo neće. Stvarnost je previše nepodnošljiva da bismo se s njome suočili. I zato okrećemo glavu i ne razmišljamo o tome. Pretvaramo se da to ne može biti stvarno; gledamo na koje sve načine žene *naizgled* mogu da imaju sve, iako nam tela pucaju, a u mnogim slučajevima i naš um. „Rešenja“ su brojna: Idi na joga vikend! Uzmi antidepresive! To je zato što ne postiš dovoljno dugo!

Ovo je udruženo sluđivanje širokih razmera – a taj vid sluđivanja dovodi ljude do besa. To je psihička manipulacija kojom

se žrtva navodi da posumnja u svoju percepciju stvarnosti.* Ovu mi ranu žene svakodnevno opisuju u mojoj ordinaciji: govore o tome kakav im je *stvaran* život, a ne zamišljena verzija koju, kako govore sebi, žele da imaju i koju nekako moraju imati. Ova dvostruka obmana – da *nemamo* nešto što nam treba i da živimo s posledicama toga (dok nam istovremeno govore da to *imamo*) – sukob je koji moramo da nosimo u sebi. A moramo ga nositi u sebi jer se niko ne nudi da ga preuzme od nas. Ovaj razgovor mora da krene u drugom smeru.

I zato sad kreće odavde.

Zajedno ćemo naučiti da prepoznamo svoje osećanje besa, da razumemo šta pokušava da nam kaže, da smislimo zajednički jezik da ga izrazimo i započnemo razgovor. Ali ovo nije samo ženski posao; ovo nije još jedan zadatak za *nju*.

Muškarci, pridružite nam se! Molim vas, razumejte da je ovde reč o *sistemu*. Onom koji se naziva „patrijarhat", u kom ste i vi odrasli. Onom koji nas sve drži za šiju. Onom koji traži od nas žena da smislimo kako možemo da imamo sve, ali taj zahtev nije uputio i muškarcima.

Možda zaista želite da delite breme sa ženama, ali vaše radno mesto vam ne nudi adekvatno odsustvo radi nege deteta, sumnjičavo vas gledaju ako ste jedini tata na dečjoj zabavi, a u školi su vas slali napolje kad se pričalo o menstruaciji, pa ste i dalje pomalo zbunjeni kako ona funkcioniše. Znamo da ste i vi besni – patrijarhat ni vama ne olakšava život. Ipak, ovde govorimo o populaciji kojoj je kroz celu istoriju onemogućavano da iskaže svoj bes. Znajte da ova knjiga nije ogorčena optužba koja ne vodi ničemu. Ovaj problem treba da bude naš zajednički problem. Molim vas da stanete uz nas, vaše sestre, devojke, žene i majke. Pomozite nam da shvatimo šta da radimo. Jer ovo što nam se sad dešava doslovno nas ubija.

---

* Ovde je u pitanju pojam *gaslighting*, koji još uvek nema široko prihvaćen i jednoznačan termin u našem jeziku. Najviše se koristi reč *sluđivanje* (a neretko i *gaslajting*, *gaslajtovanje*). (Prim. prev.)

Isto tako, moram da zamolim žene koje ovo čitaju da prestanu sa odbranom. Prestanite da štitite ljude. Žene o kojima ću vam govoriti u ovoj knjizi nisu došle na terapiju i sipale reči kao što su „mržnja“, „bes“ i „gađenje“. Dolazile su govoreći da „obožavaju“ svoju porodicu i da im je majka „najbolja drugarica“. Ali ja hoću da dopustite sebi da osećate ono što stvarno osećate dok ste ovde sa mnom. Da dopustite sebi da osećate ono što vam lupa na vrata podsvesti. Da dopustite pravoj sebi da diše. Da joj dopustite da isproba ovaj moćni, hrabri rečnik kao što su žene u ovoj knjizi uradile.

Osećamo ogromno olakšanje kad skinemo seksističke naočare i shvatimo da ne gubimo razum. Primećujem kako sve veći broj žena uviđa da opresivni sistemi jačaju zajedno s nama. Borba naših majki i baka neosporno nam je donela privilegije. Nesumnjivo imamo veći uticaj. Ali, kako se zver u nama razvija i evoluira, tako mora i tvrđava u kojoj je zatočena.

Je li čudno što žensku moć upoređujem sa zveri? Ženska moć zastrašuje patrijarhat. Prosto je tako. To je nepoznata sila koja bi, u teoriji, mogla da zbaci muškarce s njihovog udobnog trona. Vrlo je uznemirujuća i bestijalna. Veštičja. I zato se moraju osmisliti novi načini ugnjetavanja kako bi moć žena ostala ograničena. Previše smo opasne kao sila.

Žene sa svoje strane mogu reći da su prisutnije u arenama koje su same odabrale. Ali iskustva koja imaju u tim poljima podjednako naglašavaju osećaj nemoći, omalovažavanja i nepravde – sasvim suprotno porukama o ravnopravnosti uz koje smo odrastale i za koju nam i dalje govore da smo je postigle.

Šta se, đavola, dešava?

Žene koje dolaze kod mene kao pacijentkinje najpre su zbunjene – jer su poverovale u tu manipulaciju. Toliko su se nadale promeni da su morale da poveruju u tu laž. Dajte im neke olakšice za dete! Tako će izgledati kao da želimo da se vrate na posao (iako zbog visine troškova većina žena u najboljem slučaju jedva spaja kraj s krajem tih prvih godina

odgajanja dece). Danas zapravo *gubimo* novac kako bismo zadržale posao dok deca ne krenu u školu. A šta posle toga? Šta je s raspustima? Šta je s tim što se škola završava u tri? Razlika u plati među polovima dodatno se uvećava kad u računicu uključimo troškove čuvanja dece, koji često direktno opterećuju žensku platu jer se ti troškovi javljaju istovremeno s njenim povratkom na posao.

A radno vreme? Dajte im da rade „skraćeno"! (Nećemo ih plaćati za ono što rade prekovremeno jer strahuju da ih ne otpustimo.) Mi ne diskriminišemo majke!

Baš naprotiv, navešću vam brojne primere svojih pacijentkinja koje su, kad su se vratile na posao posle porodiljskog odsustva, prebačene na nižu poziciju ili, još gore, dobile ponudu da same daju otkaz uz debelu otpremninu ili pak dobile otkaz. Zapravo, prema skorašnjim podacima prikupljenim tokom kampanje *Pregnant Then Screwed*, 52% žena suočava se s diskriminacijom tokom trudnoće, porodiljskog odsustva ili po povratku na posao.

Društvo se pretvara da pravi ustupke, da podržava, da *razume* probleme i reaguje na njih. Kad čujem žene kako mi govore da ne mogu da iznesu neki zahtev ili pritužbu kad im je već učinjeno toliko ustupaka, dođe mi da zaplačem. To je tako strašna laž. Vrlo profesionalno, pristojno zlostavljanje, ali ipak presedan.

Kumulativni efekat ovakvih naizgled izolovanih iskustava s vremenom uzima danak. Ova knjiga posvećena je fenomenu koji – što sam videla tokom poslednje decenije – kao požar bukti među ženama: besu. Uzavrelom, nezaustavljivom besu skrivenom pod slojevima simptoma, kako psihičkih, tako i somatskih, koji se nazivaju raznim imenima, od anksioznosti do postporođajne depresije, što su svakako validne dijagnoze. Ali takvo etiketiranje sprečava postavljanje dubljih pitanja. Lekari su učeni da slušaju pacijenta jer „pacijent će vam reći". Ove pacijentkinje *govore* – ali ih niko ne sluša.

Ja kao psihoterapeutkinja pokušavam to da ispravim. Slušam ih, i ono što vam predstavljam jesu obrasci koje svakodnevno čujem – kako se žene razbolevaju zbog ovog besa i kako on potiče iz sistema koji nas okružuje i pritiska i pre nego što smo se rodile.

Naš bes se retko ispoljava u svom pravom obliku. Psihički se maskira u napade panike ili opsesivno-kompulzivni poremećaj, a vrlo često fizički u hroničan bol, migrene ili umor. To je *potisnuti* bes. Druga osećanja se javljaju kao neki zaštitni zid – tuga, plačljivost, stid, otupelost, krivica. Ona potiskuju izvorni bes i lakše se uklapaju u naš um i u ulogu koju nam je društvo namenilo. Kad dublje istražimo, taj bes većinom potiče iz naših pokušaja da se snađemo u svetu koji je napravljen za muškarce i koji su muškarci napravili. Suočene s prividnom nemogućnošću da će se to *ikada* promeniti, preostaje nam da se kako znamo i umemo nosimo s okeanima nesnosnog besa, koji na kraju postane toliko nepodnošljiv da moramo da ga potisnemo samo da bismo pregurale još jedan kontradiktoran dan.

Ova teritorija nije neistražena. Gabor Mate, stručnjak za traumu, i psihijatar Besel van der Kolk takođe su u svom fantastičnom radu uočili vezu između uma i tela, stresa i bolesti. Ali ono što sam videla kod žena zahteva proširenje tih ideja. Verujem da sami društveni sistemi doprinose arhitekturi našeg lošeg zdravlja. Verujem da će nam pravilno izražavanje osećanja o tome šta nam se događa na društvenom i porodičnom nivou pomoći da se izlečimo.

Izražavanje mora da bude suprotno od potiskivanja. Mi instinktivno znamo da je to tako. I moramo da se vratimo upravo tim prirodnim instinktima, koji nisu društveno uslovljeni. Moramo da se povežemo s njima i izbacimo iz sebe višak negativne energije. Kroz razgovor, da, ali kad reči nisu dovoljne ili još ne možemo da ih pronađemo, onda telesno, kroz telo koje oseća i skladišti te neprijatne emocije. Ponekad

je malo snažnog, usmerenog izbacivanja energije upravo ono što nam treba, posebno kad se suočavamo s ogromnim količinama generacijskog i društvenog sluđivanja. Tu traumu nosimo u sebi. Potisnut, samodestruktivan bes koji ta trauma izaziva mora da se izbaci napolje pre nego što budemo mogle da preuzmemo kontrolu.