

---

# TURINYS

---

ĮŽANGA. MALONU SUSIPAŽINTI, PYKTI 11

- 1 **PASIUTUSIOS MERGIOTĖS** 27
- 2 **MOTERYS ≠ SKRUDINTUVAI** 59
- 3 **PIKTI KŪNAI** 85
- 4 **PAREIGA PASIRŪPINTI** 105
- 5 **MOTINIŠKAS ĮNIRŠIS** 137
- 6 **ŠYPSOKIS, MAŽULE** 171
- 7 **LAŠAS PO LAŠO** 213
- 8 **TRŪKSTA ŽODŽIŲ** 251
- 9 **NEIGIMO POLITIKA** 295
- 10 **JŪSŲ NUOSAVAS PYKTIS** 339

PABAIGA 377

IŠMINTINGAS PYKTIS 377

PADĖKA 387

PASTABA APIE ŠALTINIUS 391

PASTABOS / IŠNAŠOS 393

RODYKLĖ 473



# MALONU SUSIPAŽINTI, PYKTI

1965-aisiais vykusios mano tėvų vestuvės buvo daugiau nei dvidešimt valandų trukęs prašmatnus pobūvis, kuriame dalyvavo per penkis šimtus svečių. Nuotraukose matyti grupelės spinduliuojančių žmonių – moterų ilgomis vakarinėmis suknelėmis ir vyrų dailiai pasiūtais smokiniais, – stovinčios prie vestuvinio torto, užėmusio visą pusantrametro skersmens stalėį.

Tarp vertingiausių tądien tėvų gautų dovanų buvo porceliano rinkinys. Auksuotos balto porceliano lėkštės – ne tik brangus gestas, bet ir svarbus žengimo į suaugusiųjų pasaulį simbolis, rodantis bendruomenės ir šeimos pritarimą santuokai apskritai ir būtent šiai santuokai. Mano mamai šios lėkštės buvo esminis jos tapatybės – moters, netrukus tapsiančios motina ir šeimos židinio puoselėtoja, – aspektas. Man augant, šie „gali žiūrėti, bet liesti nevalia“ indai užėmė aukščiausią mano mamos įtvirtintos indų hierarchijos vietą. Kai buvau maža, šias lėkštes naudodavome tik itin retomis ir labai ypatingomis progomis, visuomet labai atsargiai.

Štai kodėl vieną gražią dieną, kai man buvo penkiolika, apstulbau išvydusi, kaip mama, stovėdama ilgoje verandoje už virtuvės, plačiai užsimodama svaidė šias lėkštes vieną po kitos, skraidindama jas karštu, drėgnu oru. Mūsų virtuvė buvo antrame namo, pastatyto ant aukštos, stačios kalvos, aukšte. Stebėjau, kaip kiekviena lėkštė skrodžia orą, lėkdama tiesia trajektorija tol, kol subyrėdavo į šipulius žemiau esančioje terasoje.

Nors šis vaizdas vis dar gyvas mano prisiminimuose, nepamenu jokio garso. Labiausiai atmintin įstrigo tai, kad nebuvo girdėti jokio triukšmo mamai metodiškai sviedžiant vieną, antrą, trečią lėkštę tol, kol galiausiai liko tuščiomis rankomis. Visą tą laiką ji neišleido nė garselio. Nė nežinau, ar ji pastebėjo, kad kažkas ją stebi. Baigusi ji nužingsniavo į virtuvę ir lyg niekur nieko pasiteiravo, kaip man sekėsi mokykloje, tarsi nebūtų nutikę nieko neįprasto. Neapsakomai norėjau sužinoti, kas čia ką tik įvyko, bet neatrodė, kad dabar tinkamas metas apie tai klausinėti, tad sėdau prie namų darbų, kol mama ruošė vakarienę, o dieną pakeitė vakaras. Mudvi niekada nekalbėjome apie pyktį.

---

Kodėl taip retai išmokstame, kaip reikia pykti?

Kaip dauguma mūsų, pykti mokiausi informacijos vakuume, stebėdama mane supančius žmones: ką jie darė su savo pykčiu, kaip reaguodavo į kitus pykstančius. Nepamenu, kad mano tėvai ar kiti suaugusieji būtų tiesiogiai su manimi kalbėję apie pyktį. Kalbėjo apie liūdesį. Pavydą, nerimą, kaltę – taip, taip, taip. Bet apie pyktį – ne. Pasirodo, mergaičių atveju tai normalu. Nors tėvai su mergaitėmis apie jausmus kalba dažniau nei su berniukais, pykčio tema retai paliečiama. Minutėlę pabandykite

prisiminti – kada išmokote galvoti apie jausmus, o ypač apie pyktį? Ar pamenate pokalbius apie tai, ką galvoti apie pyktį ar kaip su juo tvarkytis, su jums svarbiais žmonėmis, kurių pavyzdžiu vadovavotės? Jei esate moteris, tikėtina, kad jūsų atsakymas bus neigiamas.

Kalbant apie mano asmeninį ankstyvą pykčio supratimą, lėkščių mėtymo incidentas buvo gana iškalbingas. Mano motina gal ir buvo įniršusi, bet išoriškai atrodė linksma ir laiminga. Pasirinkusi nekalbėti apie pyktį ir jį išreikšti tokiu būdu, ji perdavė slaptą žinią – pyktį reikia išgyventi vienumoje ir neverta apie tai kalbėtis su kitais. Įniršį geriausia pasilaikyti sau. O jei šie jausmai neišvengiamai prasiveržia, to pasekmės būna bauginančios, sukrečiančios ir pragaištingos.

Daugumai moterų būdingas toks elgesys kaip mano motinos – ji išleido pyktį lauk, tačiau tokiu būdu, kuris akivaizdžiai atsiejo pyktį nuo jos santykių. Dauguma moterų teigia labiausiai pykstančios būtent tarpasmeninių santykių srityje. Jos taip pat pagal svarbą išdėsto savo santykius – namie, darbe ar net politiniame kontekste – sąmoningai arba negalvodamos, kaip išreikšti neigiamus jausmus.

Lėkščių svaidymas yra įveikos mechanizmo pavyzdys, tačiau tai toli gražu nėra nei veiksmingas, nei sveikas būdas reikšti pyktį. Tokie būdai dažnai susiję su savęs slopinimu ir bejėgiškumo jausmu. Tokia pykčio išraiška toli gražu neprilygsta tam pykčiui, kuris skatina siekti pokyčių jus supančiame pasaulyje. Vis dėlto lėkščių svaidymas suteikė mano motinai galimybę būti pikta neatrodant tokiai. Taip ji galėjo likti „gera“ moterimi, o tai akivaizdžiai reiškė nereiklumą, romumą ir savo poreikių nereiškimą. Nors šis epizodas įvyko seniau nei prieš trisdešimt penkerius metus, socialinės normos vis dar tebediktuoja, ką

galvojame ir kaip jaučiamės dėl tam tikrų jausmų, ypač kai kalba pasisuka apie moteris ir pyktį.

Tačiau vertėtų pradėti nuo to, kas nutinka, kai pykstame? Pykčio jausmas neatsiejamas nuo įvairių veiksnių, kaip antai fiziologijos, genetikos ir kognityvinio apdorojimo, samplaikos. Visi jie formuoja pykčio pobūdį. Pavyzdžiui, galite būti iš tų, kurie greitai supyksta, dar vadinamų ūmaus būdo žmonėmis; arba ganėtinai ramūs, pykstantys tik tuomet, kai šį jausmą kas nors išprovokuoja. Tai vadinama situaciniu pykčiu. Šiuo atveju itin svarbus ir kontekstas. Mūsų reakcijos į provokacijas, vertinimas ir sprendimai visuomet susiję su būdo bruožų ir konteksto sąveika. Svarbu tai, kur esate, ant ko pykstate, ir platesnis socialinis pykčio konstruktas (dalis to, ką vadiname emocine kultūra).

Nors pyktį išgyvename viduje, jį kultūriškai ir išoriškai formuoja kitų žmonių lūkesčiai ir socialiniai draudimai. Vaidmenys ir pareigos, valdžia ir privilegijos tampa mūsų pykčio rėmais. Santykiai, kultūra, socialinė padėtis, rizika patirti diskriminaciją, skurdą ir galios poziciją prisideda prie to, ką galvojame apie pyktį, kaip jį patiriame ir išveikiame. Skirtingos šalys, regionai ar net tos pačios valstijos kaimyninės bendruomenės turi tam tikras pykčio tendencijas, pasižyminčias tam tikru elgesiu ir socialine dinamika. Pavyzdžiui, vienose šalyse pyktis – tai būdas išlieti susierzinimą, o kitose jis leidžia pademonstruoti valdžią. Jungtinėse Valstijose baltaodžių vyrų pyktis laikomas pagrįstu ir patriotišku, bet jei pyktį reiškia juodaodžiai – tai traktuojama kaip nusikalstama veika, jei juodaodės – grėsmė. Vakarų pasaulyje, į kurį orientuota ši knyga, moterų pyktis dažnai lyginamas su beprotybe.

Pyktis nėra vienakryptis procesas, veikiau tai begalinio psichinių, fizinių ir protinių atsakomųjų reakcijų ciklas, veikiantis

už mūsų sąmoningo suvokimo ribų. Kartais pyktis vadinamas antriniu jausmu, kylančiu iš kitų, dažnai paslėptų gėdos ar baimės. Galbūt ne visuomet pyktį įvardysite kaip pagrindinę jūsų patiriamo diskomforto, skausmo ar kančių priežastį, tačiau labai tikėtina, kad atidžiau patyrinėjus paaiškės, jog neišreikštas arba netinkamai išreikštas pyktis nemenkai prisideda prie to, kaip jaučiatės. Kai kurie mūsų supykę imame jausti nerimą, kuris mus tik dar labiau pykdo. Kitų pyktis pasireiškia kūne, sukeldamas fizinį diskomfortą, o šis padaro mus ūmius, nelaimingus ir kenkia sveikatai. Tokie atsakomųjų pykčio reakcijų ciklai dažnai yra tiesiogiai susiję su nepripažinta socialine neteisybe. Viena iš dažniausiai pasitaikančių atsakomųjų pykčio reakcijų, su kurio-  
mis tenka gyventi moterims, kyla dėl patiriamos diskriminacijos ir, jei moteris neigia pyktį, šis tik stiprėja, skatindamas stresą ir jo padarinius.

Savaime suprantama, visi jaučia pyktį. Tyrimai rodo, kad beveik nėra skirtumų tarp to, kaip pyktį išgyvena vyrai ir kaip moterys. O bet kokie išryškėję skirtumai tik paneigia stereotipines nuostatas, kad vyrai – piktoji lytis. Dėl įvairiausių priežasčių, kurias dar patyrinėsime, moterys teigia kur kas dažniau, stipriau ir ilgiau pykstančios nei vyrai. Daugiausia pyktis reiškiamas ne fiziniais veiksmais, o žodžiais, ir tiesa ta, kad moterys labiau nei vyrai linkusios rinktis piktą ir net agresyvią leksiką. Paaiškėjo ir tai, kad vyrai neretai pyktį sieja su galios jausmu, o moterys priešingai – pykdamos jaučiasi bejėgiškai.

Jei visi pykstame, kodėl turėtume susitelkti į moteris? Kodėl lytis svarbi?

Nors moterys ir vyrai panašiai išgyvena pyktį, egzistuoja ryškūs skirtumai tarp to, kaip mes reaguojame į šiuos jausmus ir kaip juos priima aplinkiniai. Be to, moterys ir vyrai skirtingai

fiziologiškai reaguoja į pykdančias provokacijas. Su lytimi susiję lūkesčiai, dažnai persidengiantys su lūkesčiais skirtingoms rasėms, lemia, kiek veiksmingai išnaudojame pyktį asmeniniuose santykiuose ir dalyvaudami pilietiniame ar politiniame gyvenime. Nepaisant skirtumų, aptarimuose ar pykčio dinamikos tyrimuose ir daugumoje siūlomų pykčio valdymo metodų moterų reakcijos yra ignoruojamos.

Dviejų lyčių schemas kasdien kelia vis daugiau abejonių ir yra paneigiamos, bet vis dar reikšmingai veikia mūsų gyvenimus. Lyčių schemas – apibendrinimai, kurių mokomės nuo pat mažų dienų, – supaprastina mus supantį pasaulį, tačiau tuo pat metu skatina problemas keliančią diskriminaciją. Vyrų ir moterų kategorijos, priskiriamos vos gimus, bemat tampa pagrindu, kuriuo remiantis šeimoje paskirstomi vaidmenys, savybės, pareigos ir padėtis. Šios kategorijos apibrėžia, kaip išgyvename savo jausmus ir kaip juos suvokia bei į juos reaguoja aplinkiniai.

Savo šeimose vaikams vis dar kalame į galvą, kad berniukų ir vyrų pyktis atitinka šiai lyčiai keliamus įprastinius lūkesčius, o mergaičių ir moterų pyktis nedera su numatytais lyčių vaidmenimis. Juk dar vaikystėje dauguma išmokstame laikyti pyktį nemoterišku, nepatraukliu ir egoistišku. Daugybei mūsų kalama į galvą, kad mūsų pyktis vargina kitus, o mus verčia įkyriomis ir nepatraukliomis. Kad pyktis atstums mylimus žmones ir atbaidys tuos, kuriems norime patikti. Jis iškreipia mūsų veidus ir verčia bjauriomis. Tai galioja net ir toms, kurioms būtina pasitelkti šį jausmą norint apsiginti įtemptose ir pavojingose situacijose. Mūsų, mergaičių, niekas nemoko pripažinti savo pykčio ar su juo tvarkytis, priešingai – skatina bijoti šio jausmo, nepaisyti, slėpti ar transformuoti.



Kita vertus, pyktis ir vyriškumas laikomi neatsiejamais ir vienas kitą pastiprinančiais. Berniukai ir vyrai turėtų suvaldyti savo pyktį, tačiau jis dažnai laikomas kone dorybe, ypač jei pasitelkiamas siekiant apsaugoti, apginti ar vadovauti. Pyktis siejamas su griovimu, triukšmu, galia, vulgarumu, fizine agresija ir dominavimu bei stereotipine vyriškumo samprata. Berniukai anksti įvairiais būdais susipažįsta su pykčiu, tačiau nedaug teži-  
no apie kitus juos ir visuomenę luošinančius jausmus. Patirdami visuomenės spaudimą, ginkdie nepasirodyti moteriškiems (ki-  
taip tariant, nebūti empatiškiems, pažeidžiamiems ar atjaučian-  
tiems), jie tegali rinktis tokias alternatyvas kaip atsiribojimas  
arba agresyvios pykčio išraiškos.

Kai paliekame gimtuosius namus ir bandome įsilieti į visuo-  
menę, susiduriame su sistemomis, kurios suteikia ne tik išteklių  
bei kultūrinį kapitalą, bet ir formuoja mūsų emocinę saviraišką.  
Lyties veiksny su rase, klase, amžiumi ir kitais mūsų ta-  
patybės aspektais bei socialine padėtimi nulemia mūsų pačių  
elgesį ir kaip elgiamasi su mumis.

---

Pasaulyje nerasite nė vienos moters, kuri nesuprastų, kad mo-  
terų pyktis viešai keiksnojamas. Mums nereikia knygų, tyrimų,  
teorijų ar įvairių sričių žinovų, kurie tai patvirtintų. Per pasta-  
ruosius keletą metų kalbėjau su tūkstančiais mergaičių ir mo-  
terų mokyklose, konferencijose ar organizacijose. Po kiekvieno  
susitikimo jos prieina prie manęs ir kartoja tuos pačius dalykus:  
pirma, jos nori sužinoti, kaip kovoti už save neatrodant piktoms  
ar pagiežingoms, ir antra, dalijasi pasakojimais apie tai, kad  
pabandžiusios išreikšti pyktį dėl joms, kaip moterims, svarbių  
problemų, dažnai susiduria su aplinkinių abejonėmis ir agresija.

Moterys patiria įvairių diskriminacijos formų, bet mums visoms bendra viena – kai pykstame ar bent ryžtingiau kalbame, mums sako, kad esame beprotės, neracionalios ar net apsėstos velnio. Jei tai mums kelia susirūpinimą arba, kaip rodo tyrimai, jaučiamės priverstos užgniaužti, nepaisyti, nukreipti kitur ar sumenkinti savo įtūžį, taip nutinka tik dėl to, kad puikiai suprantame, jog parodyti pyktį kainuoja. Mūsų visuomenė be galo kūrybinga, kai reikia rasti būdų sumenkinti arba patologizuoti moterų pyktį. Aš visuomet maniau, kad jei mane palaikys pikta moterimi, kartais vien dėl to, jog leidau sau išsakyti savo mintis balsu, aplinkiniai mane nurašys kaip perdėm jautrią, neracionalią, ūmią, o gal net isterikę, ir tikrai laikys neobjektyvia ir padrikai mažtančia.

Kai moteris išreiškia savo pyktį institucijose, politinėje ar profesinėje aplinkoje, ji iškart pažeidžia lyčių normas. Ji kelia pasibjaurėjimą, yra laikoma priešiška, dirglia, nekompetentinga ir nemalonia asmenybe, o tai tolygu mirties bučiniui žmogui, su kuriuo tikimasi palaikyti socialinius santykius. Tie patys žmonės, kurie bus linkę dirbti pikta kalbančiam, agresyviam vadovui vyrui, *nebus tokie tolerantiški* tokiam pačiam elgesiui, jei viršininkė bus moteris. Kai ginčo ar nesutarimų metu vyras supyksta, žmonės labiau linkę atsisakyti savo pozicijos ir sutikti su jo nuomone. O kai lygiai taip pat elgiasi moteris, ji sulaukia priešiškos reakcijos. Kai kurioms iš mūsų, laikomoms piktomis iš prigimties, gali būti ištis rizikinga ryžtingiau už save pakovoti, apsiginti ar išsakyti savo nuomonę mums svarbiais klausimais. Pavyzdžiui, juodaodėms merginoms ar moterims, nuolat tildomoms „piktos juodaodės moters“ stereotipais, tenka taikstyti su paplitusiu smurtu, kurio jos gali sulaukti pagrįstai išreiškusios pyktį. Tyrimų metu išryškėjęs faktas, kad vyrai

pyktį traktuoja kaip suteikiantį tam tikros galios, su kuo moterys nesusiduria, skamba visai logiškai, nes labai tikėtina, kad vyrų pyktis *išties* suteikia galios.

Tokios gyvenimo pamokos subtilios ir nuolatinės. Iš „mielų princesių“ tampame „dramos karalienėmis“, o vėliau – ir „įnoringomis kalėmis“. Mergaitės, kurios priešinasi tokiai neteisybei, dažnai erzina ir išjuokiamos. Suaugusios moterys apibūdinamos kaip perdėm jautrios ir linkusios perdėti. Tokie apibūdinimai ir reakcijos, nesvarbu, ar su jais susiduriama šeimoje, ar kultūroje, mus moko, kad į savo pyktį nei mes pačios, nei aplinkiniai neturėtų žiūrėti rimtai. Moterys ilgainiui ima tikėtis ir baimintis pajuokos bei pašaipų, kuriomis pasitinkamas jų pyktis. Toks atkaklus subjektyvumo, žinių ir pagrįsto susirūpinimo neigimas, dar žinomas kaip miglos pūtimas (angl. *gaslighting*), yra nepaprastai žalingas ir užgaulus. Moterys tikisi neigiamų reakcijų, dėl to dauguma jų taip ir nepasako, ko joms reikia, ko nori, ką jaučia, ir kaip tik dėl to dauguma vyrų lengva ranka artimą ryšį iškeičia į nepaisymą ir dominavimą.

Moterų pyktis paprastai sumenkinamas kone visose srityse, išskyrus tas, kur pyktis *sutampa* su lyčių stereotipais, neva moterys – tai namų židinio kurstytojos ir reprodukcinę funkciją atliekančios būtybės. Kitaip tariant, mums leidžiama pykti, bet jokiū būdu ne kovojant už save. Jei moteris žino „savo vietą“, pavyzdžiui, kaip motina ar mokytoja, ir yra pikta, ji nepraranda aplinkinių pagarbos, o jos pyktis iš esmės suprantamas ir priimamas. O jei ji nusižengia ir pyksta vyrams priskiriamose srityse, kaip antai politika ar darbovietė, ji beveik visuomet sulaukia bausmės.

Moterys nėra kaip nors stebuklingai apsaugotos nuo tokių idėjų ir socialinių normų. Mes dažnai tai priimame kaip neginčijamą

tiesą ir manome, kad pyktis nedera su mums iš anksto primestu namų židinio kurstytojos vaidmeniu. Net menkos pykčio užuomazgos, pastebimos tiek savyje, tiek kituose, daugumą moterų verčia jaustis labai nejaukiai. Stengdamosi neatrodyti piktos, mes viską įkyriai permąstome. Atsisakome savo nuomonės, kad atrodytume racionalios ir ramios. Sumenkiname savo pyktį vadinamos jį susierzinimu, nekantrumu, irzlumu ar dirglumu – žodžiais, neperteikiančiais esminio socialinio ir viešo reikalavimo, būdingo *pykčiui*. Mes išmokstame susivaldyti – suvaldyti savo balsą, plaukus, drabužius ir, svarbiausia, žodžius. Pyktis paprastai sietinas su žodžio „ne“ sakymu pasaulyje, kur iš moterų tikimasi kone bet ko, išskyrus tą žodelį „ne“. Net technologijos atspindi tokias nuostatas, mat kuriamos pagarbios moters balsu kalbančios virtualios asistentės (kaip antai Siri, Alexa ir Cortana), užprogramuotos sakyti „taip“ ir „kuo galėčiau padėti?“

Nuo mažų dienų puoselėjamas moteriškas įprotis pirmenybę teikti kitų poreikiams ir palengvinti jų naštą dažnai kenkia mums pačioms. Kitaip tariant, mergaitės ir moterys išmoksta nustumti į šalį savo pyktį tam, kad sušvelnintų įtampą ar išvengtų konflikto, sumažindamos mums ar kitiems pavojingų situacijų įkarštį. Suprantame, kad atsisakyti šio jausmo būtina dėl vyraujančių galimo smurto iš vyrų pusės tendencijų. Visuomenėje, kur vyrų smurtas moterų atžvilgiu yra daugelio mūsų kasdienybė, mes negalime numatyti, kaip vyras – pažištamas ar ne – reaguos ir ar griebsis smurto. Mes tik galime pasitikėti, viltis ir sumažinti galimą riziką.

Tokius įpročius vainikuoja stingdanti tylą, gaubianti faktą, kad esame nuolat priverstos viską kruopščiai įvertinti. Kaip pamatysime, mus supantys vyrai namie, mokslo įstaigose ar darbe dažnai aktyviai neigia mūsų išgyvenimus arba nė nenutuokia

apie nuolatinę mūsų pastangą viską pasverti ir apskaičiuoti prieš nusprendžiant, verta išreikšti savo jausmus ar ne. Jei vyrai žinotų, kaip iš tiesų pyksta šalia jų esančios moterys, ir suprastų, kas skatina jas nutylėti savo išgyvenimus, būtų priblokšti.

Labai svarbu drąsiai ir atvirai pabrėžti, kad toks elgesys yra išmoktas ir neatsiejamas nuo lyties. Yra galybė vyrų, kuriems būdingas stereotipinis „moteriškas“ pyktis, yra ir nemažai moterų, kurios pyksta „vyriškai“. Žmonės, kuriems būdingi vyriški bruožai, labiau linkę atvirai išreikšti savo pyktį, ir jų tai visiškai netrikdo, o kiek moteriškesni individai labiau jį kontroliuoja ir dažnai slepia. Dvilyčiai, savęs nepriskiriantys dvinarei lyčių sistemai, ar neapsisprendžiantys, kuriai lyčiai galėtų save priskirti, asmenys, nevaržomi tam tikrai lyčiai primetamų vaidmenų ir savybių, yra linkę veiksmingiau reikšti pyktį ir apskritai turi gebėjimą veiksmingiau suvaldyti ir pasitelkti savo jausmus.

Pyktis tarsi vanduo. Nesvarbu, kaip stipriai žmogus bando jį užtventki, nukreipti ar paneigti, jis randa būdą prasiveržti ir ten, kur susiduria su mažiausiu pasipriešinimu. Knygoje kalbėsiu apie tai, kad moterys dažnai jaučia pyktį savo kūne. Neperdirbtas jis prasiskverbia į mūsų išorę, kūną, mitybos įpročius, santykius, skatindamas menką savivertę, nerimą, depresiją, savęs žalojimą ir tikras fizines ligas. Vis dėlto ši žala nėra vien fizinė. Pykčio vertinimas vadovaujantis stereotipinėmis nuostatomis skirstyti pagal lytį skatina mus abejoti savimi, savo jausmais, poreikiais ir išsižadėti gebėjimo formuoti asmeninius moralinius įsitikinimus. Ignoruodamos pyktį nepaisome savęs ir leidžiame visuomenei nepaisyti mūsų. Svarbu pabrėžti ir tai, kad, vertinant moterų pyktį ir skausmą pro šią prizmę, mumis kur kas lengviau manipuliuoti ir išnaudoti reprodukcijai, darbui, seksui ir ideologiškai.

---

Paklauskite savęs, kodėl visuomenė yra linkusi paneigti mergaičių ir moterų – nuo lopšio iki kapo – teisę jausti, išreikšti, išnaudoti savo pyktį ir būti už tai gerbiamoms? Pyktis dažnai smerkiamas, tačiau iš tiesų tai vienas daugiau vilties teikiančių ir pažangą skatinančių mūsų jausmų. Pyktis skatina transformaciją, perteikia mūsų aistrą ir neleidžia atitrūkti nuo šio pasaulio. Tai racionali ir emocinė reakcija į piktnaudžiavimą, pažeidimus ir nusizengimus moralei. Pyktis – tai tiltas per prarają, skiriančią tai, kas yra, nuo to, kas turėtų būti, jungtis tarp sudėtingos praeities ir geresnių galimybių. Pyktis – vidinis įspėjimas apie pažeidimus, grėsmę ar įžeidimą.

Kaip ir daugumai moterų, man nuolat primenama, kad kur kas geriau, jei moteris neatrodo tokia pikta. Tačiau ką iš tiesų reiškia „geriau“? Kodėl moterims užkraunama tokia neproporcingai didelė našta būti „geresnėms“ nustumiant pyktį į šalį, kad suprastų, atleistų ir pamirštų? Ar dėl to tampame „gerais“ žmonėmis? Ar tai sveika? Ar tai skatina mus ginti savo interesus, siekti pokyčių bendruomenėse, kurioms reikia pagalbos, ar įveikti sistemos spragas?

Kategoriškai nesutinku.

Iš esmės tai tik skatina visiškai supuvusį *status quo*.

Kai pykstame ir tikimės išmintingos reakcijos, esame vaikštančios ir kalbančios šio *status quo* priešingybės. Išreikšdamos pyktį ir reikalaujamos, kad mus išgirstų, mes atskleidžiame gilesnį įsitikinimą – kad galime paveikti ir formuoti mus supantį pasaulį, kad turime tokią teisę, kuri iki šiol beveik visuomet išskirtinai priklausė vyrams. Ištarti: „Aš pykstu“ – būtinas pirmas žingsnis „klausyk“ link. „Tikėk manimi.“ – „Pasitikėk

manimi.“ – „Aš žinau.“ – „Metas ko nors imtis.“ Kai mergaitė ar moteris pyksta, ji sako: „Tai, ką jaučiu, galvoju ir sakau, yra svarbu.“ Kaip akivaizdžiai matome iš reakcijų į mūsų pyktį ir vyraujančių nuostatų, tai laikoma akiplėšiškumu, kurio neverta priimti už gryną pinigą.

Čia ir slypi tikrasis mūsų pykčio keliamas pavojus – akivaizdu, kad save vertiname rimtai. Tai galioja tiek namuose, tiek viešumoje. Visomis išgalėmis atskirdami pyktį nuo „geros moters“ idealo, atribojame mergaites ir moteris nuo jausmo, geriausiai apsaugančio mus nuo pavojų ir neteisybės.

---

Tai, kad su pykčiu susijusios metaforos neatsiejamos nuo virtuvės vaizdinių – „pyktis kunkuliuoja ir rusena, kol užverda“; žmogus turi „viską suvirškinti“ ir „atvėsti“; mes turėtume „užkonservuoti“ arba „ataušinti“ savo pyktį, antraip šis „apkurs“, – mane stebina ir skatina manyti, jog šis sutapimas ne šiaip sau. Mes, moterys, dažnai turime prikąsti liežuvį, praryti savo žodžius ar išdidumą. Kaip kartą pasakė mano duktė – regis, mums derėtų neišleisti savo pykčio iš virtuvės. Kur, pavyzdžiui, galime svaidyti lėkštes.

Aš lėkštėmis nesisvaidau, bet žodžiais – taip. Man prireikė daugybės metų, kad pagaliau pripažinčiau savo pyktį, o kai tai padariau, nebežinojau, ką su juo toliau veikti. Mane apėmė keistas jausmas, tarsi būčiau svetima pati sau – ironiška, mat neautentiška buvo neigti pyktį, užuot jį pripažinus. Dabar aš rašau, rašau ir rašau. Išlieju savo pyktį popieriuje arba paverčiu bitais ir baitais. Išrašau pyktį iš savo galvos ir kūno – paleidžiu į pasaulį, kur, tiesą sakant, jam ir vieta. Tai gali kelti didelių nepatogumų mane supantiems žmonėms ir kartais reikalauja asmeninių bei

profesinių aukų. Tačiau kartu tai veda į turtingesnes bei produktyvesnes patirtis, santykius ir išties praverčia gyvenime. Man prireikė labai daug laiko suvokti, kad žmonės, labiausiai linkę sakyti „kalbi piktai“, yra tie patys, kurie nė nesivargina pasiteirauti „kodėl?“ Jiems svarbesnė tyla, o ne dialogas. Tokios reakcijos pyktį reiškiančios moterys sulaukia daugybėje sričių: ugdymo įstaigose, religinėse bendruomenėse, darbovietėse ir politikoje. Visuomenė, negerbianti moterų pykčio, – tai visuomenė, kuri apskritai negerbia moterų kaip žmogiškų būtybių, mąstytojų, žinovių, aktyvių veikėjų ar piliečių.

Moterys visame pasaulyje akivaizdžiai pyksta ir išreiškia šį jausmą. Tačiau šis pyktis neišvengiamai sukelia priešiškas nuosaikiųjų, linkusių menkinti tūžtančias moteris ir vadinti jas pavojingomis bei pamišusiomis, reakcijas. Kur kas lengviau kritikuoti pykstančias moteris, nei jų paklausti: „Kodėl šitaip pyksti?“ ar „Ką galime padaryti, kad būtų geriau?“ Mat atsakymai į šiuos klausimus gali sukelti nusistovėjusių pusiausvyrą trikdančius ir perversmą skatinančius padarinius.

Vis dėlto šie klausimai yra būtini ir svarbūs. Mes gyvename akivaizdaus įniršio ir kone nuolatinio apmaudo amžiuje. Tikrai yra dėl ko pykti, o kad ir kur pasisuktumėte, žmonės atrodo įsiutę, pasipiktinę ar nekantrūs. Kaskart išvydus drąsą, tiesmuką ir nelinkusią atsiprašinėti moterį, norisi jai paploti dėl to, ką jos pykčio išraiška reiškia mūsų kultūrai.

Ši knyga apie tai, kokių pokyčių reikia visuomenės supratimui apie pyktį. Ir kodėl mergaitės bei moterys, sakančios „aš pykstu“, yra svarbios kaip asmenybės ir reikšmingos mūsų kultūrai apskritai. *Neketinu* skatinti nevaldomo pykčio protrūkių, raginti spirti į veidą kiekvienam, kuris jus nuliūdino, ar pripildyti tas erdves, kuriose gyvenate ir dirbate, priešiškumo bei ne-



santaikos. Taip pat ši knyga tikrai nėra skirta savipagalbai ir čia nerasite patarimų, kaip suvaldyti savo pyktį. Savipagalba, priešingai nei saviveiksmingumas, dažnai yra tai, ko griebiamės, kai nesulaukiame reikiamos pagalbos iš mus supančios visuomenės. Mes negalime padėti sau būti išgirstoms, rimtai vertinamoms, gauti sąžiningą atlygį, sulaukti tinkamo rūpesčio ar pagarbos. Mes negalime pasitelkti savipagalbos, kad atgautume ramybę ar sulauktume teisingumo.

Ši knyga yra veikiau virtinė klausimų, reikalaujančių mūsų dėmesio, kaip antai: *ką reikėtų atsieti mūsų jausmus nuo lyties?* Koks būtų pasaulis, jei mums būtų leista išgyventi ir veiksmingai išreikšti visą jausmų spektrą, nesulaukiant sankcijų? Kodėl mergaitės ir moterys tam, kad neva išliktų moteriškos, turi būti taip dažnai ir veiksmingai atkertamos nuo šio konkretaus jausmo? Ką mes, kaip asmenys ir kaip visuomenė, prarandame nepaisydami moterų pykčio arba gerbdami jį, kai jis įgarsinamas? O svarbiausia – ką bendro mūsų „moterų emocionalumo be pykčio“ nuostatos turi su demokratija ir kaip tai gali pastūmėti autoritarizmo link?

Viliuosi, kad „Pyktis jai tinka“ pakeis mūsų pykčio, lyčių, emocinio pasaulio sampratą ir jos poveikį vyraujančioms nuostatomis. Tikiuosi, kad suteiksiu jums reikalingų priemonių, leisiančių aiškiau pažvelgti į save ir į savo aplinką, o tai galiausiai bus naudinga ne tik jums, bet ir tiems, apie kuriuos sukasi jūsų gyvenimas. Tiesa ta, kad pyktis nėra kliūtis mūsų kelyje – tai yra mūsų kelias. O mes neturėtume jo išsižadėti.