

NATALIA DE BARBARO

CITLIVÁ PRŮVODKYNĚ

CESTA K SOBĚ SAMÉ



CITLIVÁ PRŮVODKYNĚ

Czuła przewodniczka. Kobieca droga do siebie
Copyright © Agora SA, 2021
Copyright © Natalia de Barbaro, 2021

*Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Jarmila Horáková, 2023
Collages: Copyright © Aneta Klejnowska, 2021
Cover © Paweł Panczakiewicz, 2023
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2023

ISBN 978-80-277-3418-4 (pdf)

NATALIA DE BARBARO

CITLIVÁ
PRŮVODKYNĚ

CESTA K SOBĚ SAMÉ

přeložila Jarmila Horáková



OBSAH

Od autorky	7
Prolog	9

I. ČÁST

Poslušná	13
Ledová královna	29
Mučednice	41
Bezmocný tanec	49
Tři sestry	57

II. ČÁST

Žena ve fólii	69
---------------	----

III. ČÁST

To, co pomáhá	127
Vnitřní miminko	129
Divoká dívka	133
Od Ledové královny k Dospělé	153
Od Mučednice k Laskavé	179
Poklona	207

Mitce

OD AUTORKY

„Proč je všechno jinak?“ zeptala se mě a stékající slzy jí rozmazávaly řasenku. „Mám hodného manžela, děti, práci, byt. Proč se mi nechce ráno vstávat?“ A hned poté neklidně dodala: „Nemám rozmazanou řasenku?“

Ta žena, moje klientka na koučování, došla k závěru, že žije ve stavu chronické podrážkenosti. Vystudovala práva, protože si to přáli její rodiče. Šla pracovat do velké firmy, protože si tam vydělá slušné peníze. Nechala si obývací pokoj vymalovat barvou, kterou designéři považují za módní. „Proč je všechno jinak?“ zeptala se napoprvé. A o dvě schůzky později: „Jak jsem mohla být šťastná, když já jsem v tom všem nikdy nebyla?“

Když pracuju se ženami na workshopech Vlastní pokoj a na individuálních sezeních, často vidím, že mnoho z nich odchází od sebe samé. Mnoho z nich si organizuje své dny z hlediska toho, co od nich (podle jejich názoru) očekávají ostatní.

Mně se to také stávalo. Když jsem začala přemýšlet o tom, odkud to pramení, zjistila jsem, že ze strachu. Strach mi našeptával, že když se ozvu a řeknu svůj názor, můžu se dočkat odmítnutí. Že když se zastavím v poklusu ze schůzky na schůzku, ze školení na školení, od zakázky k zakázce, ztratím právo chodit po matce zemi. Že když si objednáím štedrovečerní polévku v hospodě, místo abych ji sama uvařila, padne na mě hanba.

Ukázalo se, že nic z toho není pravda.

To, co děláme ze strachu, nás vzdaluje od sebe samých. Předává režii našeho života Přísné komisi, která se na nás dívá studeným zrakem. To, co je v nás živé a teplé, zamrzne pod jejím pohledem.

Během práce na sobě jsem zjistila, že ve mně bydlí ještě někdo. Tato vnitřní postava mi pomáhá, když ji o to požádám, svou moudrostí a zralostí. Nazvala jsem ji Citlivou průvodkyní. Když zavřeš oči a párkrát se nadechneš, možná její obraz uvidíš před sebou i ty. Udělej to hned, dokonce i když knížkou jenom listuješ v knihkupectví. Představ si Citlivou průvodkyni.

Jak to, že čeká? Proč si myslím, že bys ji mohla vidět? To je pro mě záhada. Ale cítím, že v tobě také přebývá.

A teď to udělám s tebou, zavřu oči, abych ji spatřila. Moje Citlivá průvodkyně mi neukazuje tvář, ale vidím cíp jejího pláště a to, že jde po stezce. V srdci cítím, že za Ní mám jít.

Pokud to udělám, můj strach to nevydrží a změní se v laskavost k sobě samé: stejně jako led na řece roztaje a změní se v živou, bystrou vodu. Po ztrátě dechu přichází nádech a výdech a ve mně se objeví prostor pro moje „ano“ i pro moje „ne“, pro vlastní rozhodnutí, zábavu, vlídnost k lidem, které miluju. A objeví se víra v to, že oni zase mohou nesmírně a bezpodmínečně milovat mě.

Podle mé zkušenosti není tento pohyb – proměna strachu v jakýsi druh lásky k sobě – jednorázový. Není lemován fanfárami, neexistuje žádná meta, jasný happy end. Ten pohyb vyžaduje praxi, pozornost, pěstování vztahů se sebou samou – každý den. Ale když ho opakujeme, přibližuje nás den po dni k sobě samým a vkládá nám naše životy pevněji do rukou.

Tato kniha je o tom, že ať už jsme od sebe odešly jakkoliv daleko, můžeme najít cestu zpět. Vede přes kamení, výmoly a budeme na ní bloudit. Ale ta cesta na nás čeká. A na jejím konci na sebe čekáme my samy. Jako někdo, kdo vyšel na zápraží a rozsvítil tam světlo pro poutníka.

PROLOG

Sen o sešněrovaných ženách

Před dvaceti lety se mi zdál sen: Hluboko pod zemí, na místě, které připomíná solný důl ve Věličce, je velké jezero plné tmavě zelené vody. Jsem ponořená v tmavých vodách toho jezera a oblečená do pevně sešněrovaných šatů jako z 19. století, podobných těm, které měla na sobě Holly Hunterová ve filmu *Piano*. Kolem mě plavou další ženy, oblečené stejně. Nevidím jim do obličeje. Plaveme, nebo možná spíš trčíme v tom jezeře, a já ve snu vím, že je to svého druhu hra. Základní pravidlo této hry zakazuje vynořit se a nadechnout. V tom snu cítím, že mi chybí vzduch, a moje tělo pomalu začíná stoupat vzhůru, směrem k hladině. Cítím, že to znamená prohru – a ta prohra už je tady. Stydím se. Víím, že na kraji toho jezera stojí muž, jenž, tak jako ženy kolem mě, nemá tvář, ale jeho obrys v mých vzpomínkách připomíná postavu chladného obchodníka, podobného těm, kteří na nás shlížejí z reklam na investiční fondy nebo luxusní hodinky. Později jsem ho nazvala Dozorcem. Jeho úkolem je hlídat, abychom se nevynořovaly. Myslím, že v ruce drží hůl, již nás má strkat zpátky do vody. Víím, že je to pro něj snadné – stačí mu jeden pohyb holí nebo špičkou boty.

Vyprávěla jsem o tom snu několika ženám. Jedna z nich mi řekla, že jsem tam byla uvězněná natříkrát, zamčená na tři západy – pod zemí, pod vodou a ještě v korzetu. Sešněrovaná žena, napadlo mě tehdy. To byl sen o sešněrovaných ženách. Tehdy, když se mi zdál, jsem plně nerozuměla jeho významu, ale cítila

jsem až do morku kostí, že mým úkolem bude vydat se za ním: pustit se do práce, k níž mě vyzval. Možná nebýt jeho, nikdy bych se nedala do psaní této knihy.

Rozhodla jsem se ty sešněrované ženy v sobě vypátrat. Kdy sjížďím tmavým výtahem pod zem? Kdy ve svém každodenním životě vstupuju do jezera s mechově zelenou vodou, oblečená do šatů, ve kterých by se nikdo ani za slunečného počasí na zemi nemohl cítit pohodlně? Kdo jsou a odkud se vzaly ty spoutané a uvězněné kousky mě samé? Kdo je můj vnitřní Dozorce?

A ta nejdůležitější otázka – jak se můžu odtamtud dostat, svléknout korzet a vyjít na slunce? Jakou práci to bude vyžadovat? Ode mě?

Od tebe?

Moje odpověď na tuto otázku zabere mnoho stránek a nebude úplná. Víím však, že její hledání je úkol, který nevzdám. A cítím, jak se při myšlence na tu práci v celém mém těle začíná objevovat radost.

I. ČÁST



GOOD GIRL



POSLUŠNÁ

Na mé koláži je dospělá žena. Má hladce sčesané tmavé vlasy a krátkou šňůru perel. Její obličej je jakoby obvázaný šátkem, jsou jí vidět jenom oči: jsou rozšířené a dívají se přímo na mě – vidím v nich strach a velkou vnímavost. K fotografii jsem přilepila nápis „Good Girl“, vytržený z reklamy na parfém. Hodná holka se na mě nechce přestat dívat – a já se nemůžu přestat dívat na ni.

Kdysi jsem byla na workshupu WenDo, dvoudenním kurzu, který je kombinací cvičení sebeobran, kurzu asertivity a zamyšlením nad recepty na ženskost, jimiž jsme krmeny. Jedno cvičení spočívalo v tom, že jsme měly dokončit větu „Dívka má být...“ Znáš to. Nemusím ti nic povídat – všechny dýcháme stejný vzduch. To, co se dělo v našich domovech, mělo samozřejmě velký význam – a já jsem měla štěstí, že moji rodiče to, co jsem jim říkala, chtěli slyšet: Ve třídě jsem byla takzvaně drzá a učitelé mi nepochopitelně kárávě a výsměšně říkali, že budu advokátkou, protože jsem se zastávala ostatních. To stačilo, aby se Poslušná nestala mou hlavní vnitřní postavou, ale znám ji. Znáš tě, Hodná holčičko. Víš, že jsi zrozená ze strachu.

Poslušná se ve mně objeví, když na školení pro představenstvo vidím zdvižené obočí ředitele. Když se v hlase mého syna nebo manžela objeví podrážděnost a já cítím, jak mi v břiše bobtná napětí. Když váhám, jestli přijmout pozvání do nějakého pořadu, přestože vím, že ostatní, kteří tam budou, neváhají. Je ve mně, když při rozhovoru automaticky dělám prostor pro cizí nepříjemné pocity, přijímám je a беру na sebe práci vrátit svému partnerovi dobrou náladu a přitom zapomenou zkontrolovat, jak se přitom

cítím já, jestli na to mám prostor a čím za to zaplatím. Je ve mně, když se snažím zalíbit se a zapnu svoji úslužnost, když se ptám: „Ještě salát?“, abych změnila téma, protože se bojím, že mezi spolustolovníky dojde ke střetu. Poslušná byla ve mně, když jsem – určité jako každá holka v Polsku – prožívala svoji verzi #metoo. Když dneska jako dospělá žena nereaguju, osloví-li mě cizí chlap „kočičko“. Když místo abych řekla „vypadni“, tlumeně prosím: „Moc se omlouvám, doufám, že to není problém, ale mohl by ses případně posunout o dva milimetry?“ Když při psaní těchto slov o sobě začínám pochybovat a chci přestat, protože nevím, jestli to, co píšu, bude někdo číst.

Poslušná drží nohy u sebe, ruce na dece, kontroluje, jestli jí neuteklo oko na punčochách, a nosí s sebou druhý pár pro všechny případy. Lžíce, nůž a vidlička. Vykonává příkazy bez reptání. Její reptání by stejně znělo v pozadí, nereptej, ženská, nepřekázej jiným v jejich důležitých úkolech. Poslušná nikoho svou existencí zbytečně neobtěžuje. Stáhne se do kuchyně, když muži probírají důležité záležitosti, vstupuje po špičkách do zasedačky, její ústa se bez hlesu zformují do slov „omlouvám se“, sedne si ke zdi, „ne, nenechte se rušit, nevšímejte si mě“, takový udělá posunek, když jí někdo ukazuje její místo u stolu.

Čí moci se podřizuje? Velmi často to není jasné. V životě některých žen je postava Vládce jednoznačná – protože se například vdaly za naprostého tyрана, který je sjede pohledem za nesrovnané bačkory nebo nevyžehlený límeček na košili. Poslušné pod jejich dohledem šlapou jako hodinky. To, že Vládce nabral jednoznačnou, konkrétní podobu se jménem, příjmením a rodným číslem, zavádí v jejich hlavách obzvlášť nebezpečný druh řádu. „On už je takový, s ním to jinak nejde.“ Tehdy už jde o něj, ne o ni, on je podnětem a ona reaguje, jak se uvnitř jejího světa zdá, jediným možným způsobem. „Starý medvěd tvrdě spí. My se ho bojíme, po špičkách chodíme, až se vzbudí, tak nás sní.“

Když jsem Poslušná, věřím v hierarchický svět. Rovnost neexistuje.

Geert Hofstede, nizozemský psycholog a sociolog, jenž se zabýval otázkou národních a firemních kultur, se pokusil popsat země a firmy stejně, jako popisujeme lidskou osobnost – pomocí jejich různých rozměrů a koncentrace různých vlastností. Ve fungování společnosti si povšiml dimenze, kterou nazval vzdálenost moci. Popisuje, nakolik členové daného společenství nebo zaměstnanci firem souhlasí s nerovným rozdělením vlivu/moci. V zemích, kde je mocenský odstup vysoký, lidi nepobuřuje, že jedni mohou víc a jiní méně. Jako u Orwella: „Všechna zvířata jsou si rovna, ale některá jsou si rovnější.“

Ve svazku, kde partneři (vlastně už nepartneři) žijí podle tohoto modelu, je jasné a nezpochybnitelné, že jedna osoba uklízí a druhá kontroluje, jestli je dobře uklizeno; jedna se ptá, jestli by si mohla případně příští pátek vyrazit na hodinku s kamarádkami, a druhá prostě oznámí „jdu ven“, zavře dveře a je slyšet jen pípnutí zámku auta; jedna vaří, servíruje a uklízí a druhá hodnotí, jestli to bylo dobré.

Poslušná je tím naším kouskem, který podle typologie Erica Berneho, autora transakční analýzy¹, odpovídá struktuře poslušného dítěte. Uznává, že je slabší, dýchá vzduch podřízenosti. To je automatické: Poslušná se neptá po rovnosti, protože nevidí svoji situaci zvenčí. Žije v těsné krabici modelu, který předpokládá, že jedni jsou výš a druhí níž – a že ona je pořád níž. To je pro ni normou. Neobjevuje se v ní otázka, kde jsou její vlastní hranice a co už je jejich překročení – jiní zabírají tolik místa, kolik zabírají, a ona se skrčí tak, aby si to místo mohli vzít. Jak při rozhovoru, tak v tramvaji nebo posteli. Poslušná hledá to, co má

1 Psychologická teorie, která předpokládá, že na lidské ego mají vliv tři druhy vnitřní narace, představující hlas rodiče, dítěte a dospělého (pokud není uvedeno jinak, autorem poznámek je redakce originálního vydání).

poslouchat, protože nemá vlastní vnitřní kompas – a život přece musí mít nějaký směr. Takže používá „se“ jako GPS – tohle se dělá, tohle se nedělá. Společnost, kultura a patriarchální vzory poskytují dlouhé, podrobné seznamy toho, co se sluší, co se nesluší, jak se oblékat, co se nesmí nosit, jaké jsou povinnosti paní domu, matky, manželky atd. Každý den se najdou tací, kteří jí „pomohou“, protože její pocit podřízenosti potřebují. Sousedka si káravým pohledem přeměří její roztrhané džíny – sama nemá odvahu odhalovat tělo, takže přísně hodnotí odhalené tělo jiné ženy. Vedoucí ji nechce pustit ke slovu, takže utne proslov stručným: „Vidím, že nejsou žádné otázky.“ Strýček jí vysvětlí záměr režiséra filmu, který ona viděla, a on ne – protože *mansplaining*² dělá dobře jeho egu.

Takto vycvičené dospělé ženy s impozantním seznamem úspěchů žijí omezeným životem: životem odrážejícím cizí očekávání, tedy spíš jejich představu o těchto očekáváních. Když se dívám na své kamarádky, kolegyně, známé i neznámé – a také na části vlastního života – naplňuje mě smutek, že je možné takhle ztrácet čas. Ten zatracený požadavek být hodná, ten tlak přizpůsobovat se představám lidí, s nimiž se ani nechceme přátelit, ta podřízenost, která jako by kroužila v našich žilách. I kdybychom přednášely na univerzitách, promlouvaly na shromážděních nebo rozhodovaly o milionech v korporátech, ten požadavek je jako klišé, které se od nás nechce odtrhnout. Nedělej si iluze, že předsedkyně, ředitelky, vedoucí nebo hvězdy showbyznysu se nepotýkají s tímtež – také v nich bydlí Poslušná, stejná jako ta tvoje i moje. Vyskytuje se v hlavách i těch žen, jež absolvovaly kurzy všímavosti (*mindfulness*), akademii pro lídryně a na kurzech WenDo dokázaly rozseknout borovicové prkno holou rukou.

2 *Mansplaining* – situace, kdy jeden člověk (obvykle muž) poučuje bláhosklonně druhého (obvykle ženu), protože předpokládá, že má větší znalosti, rozhled a právo vyjadřovat se ke každému tématu.

Kdysi jsem viděla zoufalou ženu. Několik dní předtím jí zemřelo dospělé dítě. Zoufalá žena dál pocítovala povinnost uklízet a vařit pro rodinu. Chvěly se jí ruce, když dávala pokličku na hrnec s okurkovou polévkou. „Jo, dám ji teplou do lednice!“ řekla chvějícím se hlasem vzbouřené holčičky a já jsem cítila, že se mi derou slzy do očí. „Teplou do lednice“ – to bylo měřítko její vzpoury. Když ta žena byla malou holčičkou, moje máma ještě ani nebyla na světě a ve většině evropských zemí ženy neměly hlasovací právo. Dnes v sobě můžu rozpoznávat Poslušnou, pozorovat ji a psát o ní pro tebe ne proto, že bych byla lepší než ta zoufalá žena – prostě jsem se narodila později, ve světě moudřejším o plody boje za naše práva.

Jak je možné, že naše Poslušné se v nás tak rozbujely? Kde je režisér? Kdo konkrétně od nás něco vyžaduje? Sousedka, vedoucí, strýček? Církev? Škola? Představenstvo? Těžko říct. Všichni dohromady a nikdo zvlášť. Ale dokud je můj prst v obviňujícím gestu nasměrovaný na svět, nic se nezmění. Ze své osobní zkušenosti můžu říct, že veškeré požadavky, očekávání a pokárání mají význam pouze tehdy, když si je pustím k tělu a řečeno jazykem psychologie si je internalizuju, tedy zvnitřňuju. Tlak obvykle vzniká zvenčí, ale působí na mě pouze tehdy, kdy mu otevřu dveře: „Pojď dál, prosím, ne, nemusíš se zouvat!“ Čím déle žiju, tím mi přijde jasnější, že odpovědnost za podlehnutí tlaku je na mé straně. A že kromě krajních situací, které se stávají málokdy, mám vždycky na výběr.

Jinak je to ve světě utkaném z neklidu Poslušné. Trénovali ji, aby byla hodná. Buď hodná. Buď milá. Ustupuj. Jasně, nebudu tě tím nudit: obě to známe. Moje Poslušná se klaní té tvé a obě se klaní co nejniž, protože ani jedna se přece nechce vyvyšovat. Poslušné, stejně jako našim dalším vnitřním postavám jde o přežití: je strnulá jako zvíře, které se bojí útoku, a proto předstírá, že už je mrtvé. A je to pravda. Když ti vládne Poslušná, nejsi tu: neexistují tvoje potřeby, neexistují tvoje hranice, nemáš názor,

nemáš pocity. Sama nevíš, co potřebuješ, kým jsi, co si myslíš a co cítíš, protože doteď jsi byla příliš zaměstnaná přežitím v nehybnosti. Snažila ses zabírat co nejméně místa a vydržet bez dechu. To je těžká práce.

Jak plyne čas, Poslušná rozšiřuje své působení. Oblíbeným směrem je takzvaná emoční práce (*emotional labour*). Tento pojem zavedla v roce 1983 Arlie Russell Hochschildová v knize *The Managed Heart*. Emoční práci definovala jako „vědomou regulaci vyjadřování emočních stavů, aby byly dány najevo emoce vyžadované na dané pozici“. Hochschildová začala od letušek: s úsměvem od ucha k uchu, milé za všech okolností. Položila si otázku ohledně procesu, který k tomu úsměvu vede. Kdysi jsem hodně létala a dost viděla: podpatky, úzký kostýmek, make-up – kolik hodin že už to letíme? No, a ten úsměv jako odpověď na naštanou otázku, proč není džus z černého rybízu, na vulgární narážky podnapilých chlapů, na stížnosti na velikost sedadla. Co se v nich odehrává? Mnohokrát jsem o tom přemýšlela. Věděla jsem, že když letadlo přistane a rozjedeme se do svých domovů a kanceláří, ukáže se, že nejen letušky chodí s přilepeným úsměvem. Hochschildová si všimla, že každý člověk, který dostal za úkol – nebo si ho sám zadal – emoční práci, může skrývat emoce, jež pociťuje. „I smile when I’m angry,“³ zpívá můj milovaný Leonard Cohen, a zvedněte ruku, která z nás to nedělala. Skrývám to, co cítím – a zdánlivě to vypadá, že věc je vyřízená, prousmívala ses svým vztekem, „klient“, ať už to byl kdokoliv, se už uklidnil a ty sis šla po svém. Ale, ale – co v tobě zůstalo?

Vzpomínám si na školení z asertivity, které jsem před lety vedla pro vědkyně na jedné univerzitě. Přehrávaly jsme si scénku, v níž postarší přednášející trousil obhroublé vtipy a úkolem doktorandky bylo najít způsob, jak mu říct „dost“. Doktorandka byla milá, kultivovaná, klidná; přednášející hrál tak, jak to protivník

3 Usmívám se, když mám vztek.

umožňoval – tedy šel do toho naplno. Když jsme scénku probíraly, jedna ze starších účastnic téměř zakřičela směrem k té, jež hrála doktorandku: „Kde je tvůj vztek?“ Ta otázka se mi navždy vryla do srdce a často se ke mně vrací, když ji potřebuju. „Kde je tvůj vztek?“ Ten, který „škodí kráse“, který jsme se naučily nedávat najevo, a dokonce ani pociťovat? Nevyjádřený vztek – v rozhovoru s přednášejícím nebo kýmkoliv jiným, komu bychom dovolily, aby se po nás vozil – nezmizí. Je to živá energie kolující v našem živém těle. Co s ní bude dál? Když se ptám lidí, které vídám na školeních, všichni znají odpověď. Vznikají dlouhé seznamy vážných důsledků nevyjádřených, skrývaných pocitů. Oblíbená cesta žen je nasměrovat tento vztek proti sobě samé. Toto vědomí mě naplňuje smutkem až po okraj: mnoho z nás, nespočetné zástupy žen, soudí, že to nejlepší, co se dá udělat s vlastní naštvaností, je nasměrovat ji proti sobě samé. Myslíš, že to neděláš? Udělej si přepis myšlenek objevujících se ve tvé hlavě. „Panebože, já jsem ale pitomá. Zapomněla jsem odepsat zákaznici! No, už jsem úplně blbá.“ Zvedněte ruku, která z nás si to o sobě někdy nemyslela. A teď před sebe postav svoji kamarádku nebo třeba prostě kolegyni, kterou máš celkem v oblibě, a řekni jí to: „Panebože, ty jsi ale pitomá. Zapomněla jsi odepsat zákaznici! No, už jsi úplně blbá.“ Použila bys taková slova? Jejda, to by se s tím přátelstvím nebo s tím vztahem něco stalo, že? A co se děje s přátelstvím vůči sobě samé?

Vedle toho, že skrýváme emoce, jež cítíme, napsala Hochschildová, „dáváme najevo emoce, které necítíme“. Protože nestačí, aby taková letuška nevyjádřila vztek, ale ještě musí předvést svou neexistující vlídnost, vyjádřit ji úsměvem nebo uklidňujícím, sametovým tónem. Tak obsluhuje klienta nejen v materiální rovině – naleje mu drink nebo přinese deku –, ale také na emoční rovině. Odvádí ho ze stavu nespokojenosti do stavu relativní spokojenosti.

Problém s obnovováním něčí dobré nálady je jednak ten, že spotřebovává naši energii, jednak to druhou stranu učí, že se o její

emoce postará někdo jiný. Mechanismus je stejný, jako když se dítě učí vázat tkaničky – dokud mu je vážete, dítě se to nenaučí. Je to jednoduché – vím to, protože jsem zavazováním synových bot strávila minimálně několik desítek hodin svého života. Jenže řekni si to ráno, když víš, že už deset minut jste měli sedět v autě, ale hledala jsi klíčky od něj (zapomněla jsi, že sis vyměnila kabelku) a teď ještě tvůj sladký, kouzelný synek naprosto odmítá odejít z domova bez milovaného plyšového slůněte, které za boha nemůžeš najít ani v nové, ani ve staré kabelce. Tehdy už opravdu dáš přednost tomu, že mu ty zpropadené tkaničky zavážeš, aby to bylo rychlejší. V té konkrétní situaci mávneš rukou nad jeho vývojem – no prosím vás, komu by se chtělo poslouchat přednášky z vývojové psychologie v osm ráno, jako fakt? Takže mu zavážeš ty proklaté tkaničky a stejně to probíhá ve čtvrtek, v pátek i pondělí. Až přijde ten neodvratný okamžik, kdy si tě učitelka z mateřské školy vezme stranou a sdělí ti, že má patnáct dětí ve skupině, a když musí zavazovat patnáct párů bot, vyrazí na procházku o patnáct minut později, a že už je možná čas začít Šimonka učit, aby si ty tkaničky zavázal sám.

Bohužel, žádná učitelka nás nezačne upozorňovat, když budeme ostatní – tentokrát už zcela (alespoň teoreticky) dospělé lidi – zastupovat v řešení jejich emocí. A mnoho žen to dělá s velkým zápalem, každý den, celý život. V dané situaci, u stolu, na schůzi, v kanceláři, na procházce, když cítíš, že tvůj partner se blíží do místa, kdy je nezládá, vrhneš se mu na pomoc – protože jsi tak zvyklá, takový úkol sis na sebe vzala, protože to v dané chvíli vypadá jako lepší řešení. Protože tobě to pomůže především snížit vlastní napětí, strach z toho, že se starý medvěd probudí a sní tě.

Pojem emoční práce nově definovala Gemma Hartleyová, fejetonistka časopisu *Harper's Bazaar*, nejdříve ve fejetonu a později v knize *Fed Up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward* (A dost: emoční práce, ženy a cesta vpřed). Fejeton popisoval běžnou scénu z jejího manželství: uprostřed pokoje už dva dny leží