

Mira Jankowska¹

Kobieta w życiu mężczyzny

Mężczyzna, który ma przy sobie mądrą kobietę, jest dwakroć mądrzejszy.

Marco Polo

Streszczenie

Mężczyzna jest takim, jakim uczyni go kobieta. I matka, i żona. Także inna kobieta: narzeczona, siostra, ciotka, koleżanka, współpracowniczka czy przyjaciółka – jesteśmy przecież w różnych relacjach z mężczyznami. We wszystkich więziach z mężczyznami prezentujemy pewien typ kobiecości, w której my same jesteśmy „zadomowione” lub nie. Czujemy swoją kobiecość lub nie. Mamy poczucie tożsamości kobiecej, bądź nie. Mężczyzna buduje swoje poczucie tożsamości męskiej poprzez to, że widzi i odczuwa, czym jest tożsamość kobiety. W kontakcie z dojrzałą kobietą odbiera od niej sygnał, co to znaczy być prawdziwym mężczyzną. Kobiecości i męskości uczymy się w relacjach, gdyż charakter męskości i kobiecości, ojcostwa i macierzyństwa jest relacyjny – nie ma jednego bez drugiego. Od jakości kobiecości zależy jakość tożsamości mężczyzny.

Słowa kluczowe: kobieta, mężczyzna, wzorce rodzinne, kobiecość, męskość

¹ **Mira Jankowska**, magister filologii polskiej (UMK) i teologii (ATK, obecnie UKSW). Doktorantka w Instytucie Teologii Praktycznej i Nauk Pomocniczych UKSW w Warszawie. Absolwentka studiów podyplomowych MBA Master in Comunicazione e Marketing w Mediolanie oraz Szkoły Dziennikarskiej tygodnika Polityka. Studiowała też zarządzanie ludźmi w firmie w Akademii L. Koźmińskiego oraz psychoterapię w Stowarzyszeniu Psychologów Chrześcijańskich w Warszawie. Dziennikarka i publicystka, autorka audycji radiowych i telewizyjnych. Założycielka i prezes Stowarzyszenia Integracji Świata Pracy LABOR. Twórczyni MAM (Mistrzowska Akademia Miłości), MAM PRAXIS Instytut Praktycznych Umiejętności Społecznych oraz MAM TALENTY. Interesuje się człowiekiem w różnych aspektach jego życia, jego potencjałem twórczym i przemianami wewnętrznymi, przywództwem, przedsiębiorczością i pracą jako zjawiskami oraz formami ekspresji człowieka.

Woman in Man's Life

Summary

A man is as a woman would make him. This includes his mother and wife. As well as his bride, sister, aunt, friend, co-worker or friend – women are all in a variety of relationships with men. In all ties with the men present, some type of femininity exist that we either “establish” or not. We either feel our femininity or not. We have a woman's sense of identity or not. Man builds his men's sense of identity in that it sees and feels through what is the identity of the woman. In contact with a mature woman, she gives him indications of what it means to be a man. We learn femininity and masculinity in relationships, as the nature of masculinity and femininity, fatherhood and motherhood is relational – no one exists without the other. The quality of the distinctions depends on the quality of the identities.

Keywords: woman, man, family standards, femininity, masculinity

Wstęp

Nie ma mężczyzny bez kobiety. Tak jak nie ma kobiety bez mężczyzny. Od samego zarania jesteśmy dla siebie nawzajem niezbędnymi². Już sama Biblia w pierwszych rozdziałach pokazuje, jak mężczyzna i kobieta są nierozłączni. Bóg, stwarzając wszechświat, czyni jego koroną człowieka-mężczyznę. On jednak dopiero wówczas doświadcza radości i szczęścia, gdy spotyka kobietę³. I choć ich dzieje toczą się dramatycznie przez odrzucenie nakazu Stwórcy – grzech pierwszych rodziców, a w konsekwencji wypędzenie z Edenu⁴ – ona i on zawsze są dla siebie darem i wyzwaniem, bo dopiero razem stanowią jedno.

Zanim jednak dojdzie do owej odbudowanej jedności, czyli zespolenia kobiety i mężczyzny w pełnego człowieka w rozumieniu biblijnym, przechodzą oni przez różnorakie zmagania: niezrozumienia, nieporozumienia, konflikty i kryzysy. Niekiedy wydaje się, że nie są w stanie nic sobie dać. Tymczasem wpływają na siebie nawzajem, nawet wtedy, gdy pozornie nie czerpią z danej relacji nic. A mogą działać na siebie twórczo albo destrukcyjnie.

W tej pracy ograniczę się do przejawów takich postaw, zachowań i działań kobiecych, które motywują mężczyznę do odkrywania w sobie lep-

² Por. Kor 11, 11-12, Biblia Tysiąclecia, (...) u Pana ani mężczyzna nie jest bez kobiety, ani kobieta nie jest bez mężczyzny. Jak bowiem kobieta powstała z mężczyzny, tak mężczyzna rodzi się przez kobietę.

³ Zob. Rdz 1, 27-38; 2:18.21-25; 5:1-2.

⁴ Por. Rdz 3, 1-24.

szego „ja”. Ja prawdziwego i dojrzałego. Zawężam więc temat główny do pytania: Jaka kobieta, kiedy i w jaki sposób motywuje mężczyznę do zmiany na lepsze?⁵

Bazą tych rozważań i zarazem dowodem na przywoływane tu spostrzeżenia i stawiane tezy są historie bohaterów spotkań Mistrzowskiej Akademii Miłości⁶ (w skrócie MAM): widowisk edukacyjnych, spotkań klubowych, audycji radiowych, nagrań audio i wideo MAM oraz licznych rozmów prowadzonych przeze mnie publicznie i indywidualnie, a także wypowiedzi elektronicznych otrzymywanych od uczestników i sympatyków Akademii z kraju i ze świata⁷.

Jaka matka, taki syn

Wzorce rodzinne i obraz kobiety wyniesiony z domu rodzinnego

Kształtowanie chłopca, a potem dorosłego mężczyzny zaczyna się od maleńkości i w dużej mierze zależy od jego mamy. Potwierdzają to wypowiedzi wielu moich rozmówczyń i rozmówców.

Dagmara: Jestem mamą Franka. Syn nie zna ojca, który zginął w wypadku samochodowym tuż po jego urodzeniu. Zawsze starałam się tak prowadzić syna, żeby miał odwagę do podejmowania wyzwań, ale i ponoszenia porażek, słuchania „siebie” w kwestiach wyborów. Pozwalałam mu na testowanie na sobie dziwnych, a czasem dziwacznych pragnień. W podstawówce miał na przykład przez krótki czas żółte włosy. Po czym sam stwierdził, że to infantylne i idiotyczne. Kiedy był już nastolatkiem to zawsze w urzędach sam załatwiał sprawy. Ja oczywiście byłam w od-

⁵ Wpływ mężczyzn na kształtowanie się dojrzałych męskich postaw jest równie ważny, jak obecność mądrej kobiety u boku mężczyzny. Ujęcie to w tej pracy zostaje pominięte, gdyż temat go nie uwzględnia.

⁶ Mistrzowska Akademia Miłości, dalej MAM (www.akademia24.pl), projekt edukacyjny skierowany do osób dorosłych, wpisujący się w ideę *lifelong learning*. W lekkiej i nowoczesnej formie widowisk multimedialnych przekazuje i uczy, jak pogłębiać wiedzę o sobie, by budować zdrowe i dojrzałe relacje z płcią przeciwną oraz wszelkie inne więzi społeczne. Na scenie Mistrzowskiej Akademii Miłości pojawiają się tzw. zwykli-niezwykli bohaterowie codziennych zmagania o szczęście i sens, a wśród gości-ekspertów MAM występuje wielu znakomitych psychologów, pedagogów, psychiatrów, seksuologów, mediatorów i filozofów z kraju i z zagranicy. Misja MAM brzmi: Pomagamy kochać siebie i innych. Twórczynią Akademii jest Mira Jankowska. Przedsięwzięcie istnieje od 2007 roku. Realizuje widowiska edukacyjne (z których wydaje nagrania płytowe CD MAM), spotkania klubowe, warsztaty i inne formy służące rozwojowi osobistemu kobiet i mężczyzn. Działaniom tym towarzyszyły audycje w radiu PLUS pt. „Kochaj i rób, co chcesz, czyli Mistrzowska Akademia Miłości”. Kolejnym owocem działalności MAM są projekty MAM PRAXIS (www.mampraxis.pl) oraz MAM TALENTY (www.mamtalenty.pl).

⁷ Wszystkie materiały i wypowiedzi przywoływane w tej pracy znajdują się w archiwum Mistrzowskiej Akademii Miłości i u Autorki artykułu. Imiona i niektóre dane bohaterów zostały zmienione.

wodzie, ale to on rozmawiał z urzędnikami. Dzisiaj studiuje w Anglii i pisze doktorat, choć ma dopiero 21 lat.

Pierwszą zatem kobietą, która ma ogromny wpływ na chłopca, a potem na mężczyznę, jest jego matka. W dużej mierze to od jej postawy zależy, jakim mężczyzną stanie się jej syn. Zwraca na to uwagę Dorota Kornas-Biela, gość mojej audycji w radiu PLUS⁸, podając przykłady matczynych zachowań, które wpływają na kształtowanie się postaw chłopca, młodzieńca, a potem mężczyzny. Prof. Kornas-Biela mówi tu o kilku typach matek, m.in.: matka Kochanka, Dusicielka, Męczennica, Despotka, Perfekcjonistka, Krytykant, Rewolucjonistka, Wycieraczka⁹. Jak już wskazują same określenia, zachowania matek prezentujących takie postawy nie mają dobrego wpływu na obraz kobiety kształtowany w umyśle młodego człowieka.

Jeden z moich rozmówców tak określił oddziaływanie swojej mamy na niego:

Dariusz: Męskość w chłopaku kształtuje ojciec, a mama pokazuje mu obraz kobiety. U dziewcząt kobiecość kształtuje matka, a obraz męskości pokazuje ojciec, bądź brat, zwłaszcza starszy. Moja matka sprzedała mi „krzywy” obraz kobiety, kobiety, która jest zdominowana, która płacze po kątach. Ja z takim wyobrażeniem kobiety poszedłem w świat, a potem musiałem to długo przepracowywać by pojąć, że kobieta, zwłaszcza ta moja, to jest VIP, ktoś o kogo ja, mężczyzna, powinienem się nieustannie troszczyć i zabiegać.

System rodzinny jak naczynia połączone

A oto spojrzenie kobiety, żony z 27-letnim stażem, mamy trzech synów w wieku 18, 21 i 23 lat. Jej relacja z mężem w naturalny sposób kształtuje postawę młodych, ale już dorosłych synów.

Olga: Nasi trzej synowie widzą we mnie elegancką kobietę, która nieustająco się rozwija i pracuje nad sobą. Mam też całą szafę butów (bo trudno mi znaleźć odpowiednie) i często słyszę: – Mamo, ile ty masz butów! Na co odpowiadam: – Jak będziesz kobietą w moim wieku, to też będziesz ich miał tyle samo. Nie tłumaczę się im z tego, nie mam poczucia winy. Kobiety tak mają – to przekaz, który dostają moi synowie. Dlaczego ja mam w łazience dwie szafki, a oni się gnieźdzą w jednej? Bo

⁸ Audycja emitowana w cyklu „Kochaj i rób, co chcesz, czyli Mistrzowska Akademia Miłości”, radio PLUS, Warszawa 2010 oraz płyta pt. „Kobieta + Mężczyzna, czyli gdzie ci mężczyźni?”, CD audio edycja MAM, Warszawa 2010.

⁹ Por. nieco inną klasyfikację matczynych postaw, którą opisują H. Cloud i J. Townsend w książce *Mamo, to moje życie*, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2012.

kobieta zajmuje dużo miejsca w domu. Mój mąż też ma dużo drobiazgów, ale z innej branży: fotograficznej, remontowej i samochodowej. Mamy na siebie z mężem nawzajem duży wpływ. Jedno drugie ubogaca. Czerpiemy z siebie nawzajem: z tego, co nam się w sobie podoba i nie podoba, wiemy, czego chcemy i czego nie chcemy w związku. Myślę, że Władek jest w kościele przy moim dużym udziale. To ja go wciągnęłam w to środowisko i towarzystwo, a on mnie w świat żeglarski. To ode mnie wychodziła inspiracja, byśmy się rozwijali indywidualnie i razem, stąd propozycje różnorodnych spotkań i warsztatów, wejście w środowisko Mi-strzowskiej Akademii Miłości i Stowarzyszenia Karan. Wzajemnie proponujemy sobie wyjazdy, wypadki poza miasto, teatr czy kino. Ja z upodobaniem celebрую rocznice i święta. Przegadujemy nasze decyzje. Synowie uważają, że to ja rządę w domu. A ja wiem, że to Władysław rządzi. Ma dużą dozę rozsądku w sobie. Dlatego cenię sobie jego zdanie. Nigdy nie krytykujemy naszych krewnych (nawet teściowej) ani osób z otoczenia, chyba że rząd. Synowie to widzą. Zawsze stanowimy jeden front. Mogę przyznać, że jestem posłuszną żoną, bo mam mądrego „kierownika stadła”. Władkowi lubię być posłuszna, ale to posłuszeństwo oparte jest na zaufaniu. Ostatnio pogubiłam się w moich terminach zawodowych i Władek czekał na mnie zupełnie niepotrzebnie trzy godziny, marnując swój czas. Kiedy się zorientowałam, podeszłam do niego i mówię: – Tylko mnie nie rzucaj! A on odniósł się do tego tak, jakby nic się nie stało. I poszliśmy na spacer.

Wyrabianie dojrzałej postawy w młodym mężczyźnie

Dobra relacja z mężem nie zawsze chroni przed problemami z dzieckiem. Bywa, że z różnych powodów chłopiec, a potem mężczyzna nie wykształca w sobie podstawowych sprawności społecznych: odpowiedzialności, wytrwałości, konsekwencji, odwagi i in. Wówczas w życiu dorosłym przychodzi czas, by zacząć je wyrabiać i trenować, aby stać się dojrzałym człowiekiem. Tą okazją są często kryzysy. Mądrze przeżyty kryzys jest jednocześnie szansą, jak mawia chińskie przysłowie, bo wymusza na nas trudny proces zmiany nawyków, weryfikację przekonań i zastosowanie właściwej pomocy. W tym procesie pomaga obecność mądrej, uważnej i odważnej kobiety.

Olga: Mamy syna narkomana. Namówiłam męża, byśmy zaczęliśmy korzystać z fachowej pomocy w Stowarzyszeniu Karan i z grupy wsparcia dla rodziców dzieci z tym problemem¹⁰. Po roku takiego treningu je-

¹⁰ Narkomania, jak każde z uzależnień, wymaga odpowiedniej metody leczenia. Gdy uzależniony nie chce się leczyć w ośrodku odwykowym, rodzina pozwala mu ponieść konsekwencje takiej decyzji

stem inną osobą. Zdjęłam z siebie głązy nieuporządkowanych, silnych emocji. Mogę normalnie i spokojnie z synem rozmawiać. Mówię mu: – Synu, wzięłeś życie w swoje ręce. Gratuluję, znalazłeś pracę, super! Świetnie, że szukasz mieszkania. Każdy dorosły człowiek szuka miejsca, gdzie może zamieszkać. Cieszę się, że masz pracę (choć jest to poniżej jego możliwości). Takiego podejścia nauczyła mnie moja terapeutka, Karan i MAM. Syn na to: – Mamo, będziesz się martwiła, bo to niezbyt fajna praca. Ja: – Nie. Będzie mi tylko smutno, ale to jest twoje życie i twoje wybory. To zostało powiedziane bez emocji, spokojnie. Celem jest to, by Janek trafił do ośrodka odwykowego. Nie mam na to wpływu, ale robię to, co do mnie należy, by mógł wybrać dobrze. Daję mu poczucie, że to on wybiera i decyduje. Tak, jestem zupełnie inną osobą. To wynik ciężkiej pracy, by dojść do takiej postawy.

Co więcej, zrozumiałam, że mój 23-letni syn to nie jest już Jaś, tylko dorosły Jan. Traktuję go zatem dorośle. Pozwoliliśmy mu wreszcie żyć. On żyje pełnią swojego życia. Widzę, że trening w środowisku rodziców zmienił i mnie, i męża. Wpłynął na pozostałych dwu synów. Dziś jesteśmy wzmocnieniem i inspiracją dla innych, nowych osób w tym gronie. Wiemy mnóstwo rzeczy o uzależnieniu i współuzależnieniu. Kiedy jakaś matka mówi: – Ale ja bym chciała z synem (uzależnionym) porozmawiać... Mówię: – W nim są dwie osoby: chora i zdrowa. Na razie nie porozmawiasz ze zdrową, więc musisz mu stawiać wymagania i wymagać wypełniania obowiązków. I być konsekwentna. Dopóki nie będzie zdrow. Wtedy będzie można porozmawiać.

Jak widać, zmiana jednego z elementów systemu¹¹, jakim jest rodzina – decyzja żony i matki, by skorzystać z fachowej pomocy terapeutycznej – wpłynęła na zmianę zachowania pozostałych członków rodziny, a zwłaszcza chorego syna. Młody mężczyzna dostał w ten sposób szansę by trenować w sobie dojrzałe zachowania: odpowiedzialność i ponoszenie konsekwencji za własne wybory.

i w skrajnym przypadku pozbawia go możliwości życia na jej koszt w domu rodzinnym, co jest równoznaczne z wystawieniem walizki narkomana za próg. Podobna metoda jest stosowana w przypadku uzależnienia od alkoholu. Aby dojrzeć do tak heroicznej postawy sami rodzice i najbliżsi (rodzeństwo i krewni) muszą przejść odpowiednie i długotrwałe przygotowanie. Te terapeutyczne działania są często opacznie rozumiane przez nieprzygotowane otoczenie, co tym bardziej utrudnia rodzinie trwanie w skutecznej metodzie leczenia bliskiej osoby. Chodzi bowiem o wypracowanie w człowieku chorym dojrzałej i odpowiedzialnej postawy życiowej. Taka zmiana mentalna jest długotrwałym procesem nie zawsze uwieńczonym sukcesem. Por. Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN, www.karan.pl

¹¹ Zob. „Barwy psychoterapii – podejście systemowe” oraz „Psychoterapia po ludzku”, e-book, <http://www.psychotekst.pl/artykuly.php?nr=310> [dostęp 10.03.2015].

Kobieta – inny świat

Kobiece atrybuty: uroda, wrażliwość, relacyjność

Przy mądrej kobiecie mężczyzna staje się dojrzały, odpowiedzialny, przewidujący, wrażliwszy, także na piękno, poszerza swoje horyzonty, widzi dalej i głębiej, patrzy oczami drugiej osoby. Przekracza siebie. Zaczyna się to jednak od pozornie błahego dla niektórych kobiet czynnika – urody.

Paweł (student): Mężczyzna ma trudność w definiowaniu tego, co przeżywa, własnych i cudzych emocji. Dla mojej wybranki zrobiłem po raz pierwszy nową potrawę. Sam zadowolilibym się pizzą. Ona pociąga mnie wizualnie, przez to, że jest zadbana, dziewczęca, ma ładny uśmiech, figurę, no i nie jest „zmęczona życiem”. Gdyby powierzchowność mi nie odpowiadała, to w ogóle bym nie dotarł do głębszych pokładów jej osobowości. Co prawda, sama uroda nie wystarczy, ale bez niej nie zająłbym w głąb. Cechy osobowościowe są dla mnie bardzo ważne, ale jakie, zachowam to dla siebie. Czy dziewczyny nie wiedzą, że same się dyskwalifikują, nie dbając o siebie? Ostatnio na imprezie przyglądałem się dziewczęciu, którego lico nigdy chyba nie zostało tknięte makijażem. Zastanawiałem się, czy gdy go nałoży, to stanie się ładna... No, bo na razie to jest „szara mysz”. Na takie osoby w naszym kręgu mówimy, że nie ma na kim oka zawiesić. Tak często jest w środowiskach kościelnych.

Warto tu zauważyć ważność doznań estetycznych i efekt, jaki one wywołują u mężczyzny. Potocznie uważa się, że panowie są wrokokcami, a kobiety słuchowcami. Kobieta może mieć większy wpływ na mężczyznę, gdy „posiada samą siebie” (jest pogodna, wie czego chce) i o siebie dba. Nie chodzi tu o nadmierną koncentrację na wyglądzie, ale o docenienie własnej urody i potrzeb estetycznych otoczenia. Piękno to potężny atrybut kobiecości. Warto więc z niego korzystać¹².

Poszerzanie męskiego „ja” o kobiece widzenie rzeczywistości

Tylko kobieta może wprowadzić mężczyznę w jej świat, w jej sposób odbierania i przeżywania rzeczywistości. To pomaga mu zrozumieć „inną istotę”, jaką dla mężczyzny jest kobieta, poszerza jego horyzonty wrażliwości i odczytywania świata. Ona staje się wówczas dla niego bardziej czytelna,

¹² Zob. Prz 8,22: *Pan mnie stworzył, swe arcydzieło oraz Pieśń nad pieśniami*. O wpływie wdzięków kobiecych na mężczyznę pisze też G. Habrajska, *Obraz kobiety w Biblii*, <http://www.lingwistyka.uni.wroc.pl/jk/JK-09/JK09-habrajska.pdf> [dostęp 21.12.2014].

co ułatwia dalszą komunikację, ale także pogłębia jego poznanie i rozumienie samego siebie. Mężczyzna ma wówczas szansę odkryć własną męską wrażliwość, ową *anima* w *animus*¹³, jakim on z natury jest.

Po ślubie Mariola mówiła mężowi: Mów mi często, że jestem piękna i że mnie kochasz. Potrzebuję tego, bo nie wierzę w to zbyt. Nie dostałam tego za dużo w domu. Muszę się tym nasycić.

Kobiety często pragną, żeby ich partner domyślił się, czego pragną. To beznadziejne oczekiwanie, bo mężczyzna myśli prosto i konkretnie, nie potrafi domyślić się skomplikowanych dla niego pragnień kobiecych. Dlatego Mariola wysyłała mężowi jasny i przejrzysty komunikat, czego potrzebuje, a on zrozumiał go, przyjął i zastosował. Dzięki temu poznał jej lęki i obawy, potrzeby i pragnienia. Otworzył się na jej świat. Zrozumiał go i dał się poprowadzić. Wszedł w jej sposób myślenia, przeżywania siebie i rzeczywistości. To ich zbliżyło. Od ponad trzydziestu lat są szczęśliwym małżeństwem.

Ona i on – jak wiatr i żaglowiec

W jednym z widowisk edukacyjnych¹⁴ Mistrzowskiej Akademii Miłości ekspert, Benedykt Ożóg, do opisu relacji kobiety i mężczyzny będących w bliskiej więzi (szczególnie w małżeństwie) używa określenia „wydarzenie żeglujące”¹⁵: on jest łodzią (z żaglem lub bez), a ona wiatrem. Oddziaływanie „wiatru” – kobiety na „łódź” – mężczyznę, a czasem jak mawia Ożóg – na „tratwę i to bez wiosła” – jest nieporównywalne. Ona w takim ujęciu jest bowiem żywiołem. Dzieje się tak za przyczyną większej labilności emocjonalnej kobiet związanej chociażby z gospodarką hormonalną różną w poszczególnych etapach cyklu miesięcznego i poszczególnych fazach życia (np. w okresie ciąży, połogu czy menopauzy). Owa zmienność emocjonalna związana jest z naturą kobiety przystosowaną do podzielności uwagi, co wynika m.in. z jej zadań matki i opiekunki zmuszonej do ogarniania uwagą potomstwa (często licznego) oraz jego potrzeb.

Benedykt Ożóg: Mężczyzna to wydarzenie żeglujące. Jest kimś więcej niż wiosło, tratwa, łódź czy żagle. Natomiast kobieta-wiatr staje się integralną częścią jego żegluga, motorem stanowiącym najpotężniejszy arsenał wsparcia, bez którego mężczyzna nie osiągnie pełni swoich możliwości – podobnie jak statek z napędem żaglowym nie popłynie bez

¹³ Zob. A. Grün, *W połowie drogi*, Wydawnictwo Tyniec, Kraków 2007 oraz hasło *anima i animus*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Anima_i_animus [dostęp 10.03.2015].

¹⁴ Widowisko edukacyjne MAM, *Kobieta + Mężczyzna, czyli czy da się zrozumieć kobietę, czy da się pojąć mężczyznę?*, Warszawa 08.02.2014.

¹⁵ B. Ożóg, *Wydarzenie żeglujące*, Firma Szkoleniowa „mw”, Sokółów Młp.

ruchu powietrza, swojego podstawowego źródła energii. Najważniejszą umiejętnością w życiu mężczyzny jest zarządzanie emocjami. Od kompetencji w tym zakresie zależy to, czy całe wydarzenie żeglujące – mężczyzna i kobieta – będzie osiągać swoje cele i cieszyć się wspólnym życiem. (...)

Niekiedy zmienność kobiety wygląda jak sprzeciwianie się mężczyźnie i wspólnym celom. Dzieje się jednak zupełnie inaczej: jej bojkotowanie niektórych przedsięwzięć weryfikuje ich sensowność (czy aby na pewno są one dobre), co staje się najlepszym możliwym testem dla partnera: tego, co zaplanował i do czego zaprosił kobietę. Mężczyzna jako strażnik celów powinien zaakceptować, że jego wybranka będzie mu się sprzeciwiać, gdyż na tym polega jej esencja, oraz poszanować kobiecą zmienność i spontaniczność, które nadają związkowi większego tempa, będąc dla niego prawdziwym wyzwaniem. (...)

Kobieta powinna czuć się przy mężczyźnie całkowicie swobodna. I choć czasem mogą się zdarzyć chwilowe płynięcia pod wiatr, to sytuacje takie są w pełni dopuszczalne, a gorsze dni partnerki są znakomitą okazją do sprawdzenia, na ile mężczyzna opanował umiejętność zarządzania emocjami. Gdy wiatr jest mocno niesprzyjający i wieje prosto w twarz, mężczyzna nadal może realizować cel, korzystając z jego pomocy dzięki znanemu żeglarzom halsowania – metodzie płynięcia pod wiatr polegającej na kierowaniu żagli ukośnie – raz w prawo, raz w lewo, co w konsekwencji daje efekt płynięcia do celu. (...)

Na temat relacji kobiety i mężczyzny oraz ich wzajemnego zrozumienia wiele cennych spostrzeżeń przekazuje amerykański pastor i komik Mark Gungor¹⁶. Gungor w żartobliwy i praktyczny sposób porównuje mózgi kobiety i mężczyzny oraz ich sposoby myślenia i działania. W jego obrazowej prezentacji mózg mężczyzny jest złożony z niestykających się szufladek ze szczególnie ważną, pustą szufladką „NIC”, pozwalającą mężczyźnie na relaks. Z kolei mózg kobiety to plątanina kabelków, z których każdy połączony jest z każdym, wszystko wiąże się ze wszystkim i z tego powodu często iskrzą. Ta zabawna i obrazowa analogia potwierdza badania naukowców, którzy udowodnili, że w mózgach obu płci występują znaczące różnice¹⁷. Nic zatem dziwnego, że wzajemne zrozumienie wymaga od przedstawicieli obu płci nie lada wysiłku.

¹⁶ Zob. M. Gungor, *Przez śmiech do lepszego małżeństwa*, DVD, Oficyna Wydawnicza VOCATIO, 2014.

¹⁷ Zob. A. Moir, D. Jessel, *Płeć mózgu. O prawdziwej różnicy między mężczyzną a kobietą*, Państwowy Instytut Wydawniczy, 2010.

Jak kobieta wzmacnia mężczyznę?

Kompleksy – odczarowywanie prawdy

Stereotypowa opinia głosząca, że mężczyźni są pozbawieni uczuć, twar-
dzi jak skała i nic nie jest w stanie ich emocjonalnie poruszyć, jest nieprawdą.
Wbrew potocznemu przekonaniu panowie są wrażliwi, często niepewni sie-
bie i miewają kompleksy. Niekiedy większe od kobiecych. Czasem też są
przeculeni na swoim punkcie. Cios, który trafia w ich poczucie wartości, na
długo nokautuje mężczyznę. Zasada leczenia takiego emocjonalnego zranie-
nia jest następująca: na miejscu autorytetu, który sprawił przykrość i wzbudził
kompleks, musi pojawić się inna, równie ważna i silna postać, by
dokonało się odkodowanie zafałszowanej prawdy i „odczarowanie” mężczyz-
ny. Innymi słowy, doświadczenie negatywne musi zostać zastąpione przez
równie silne, bądź silniejsze pozytywne doznanie. Obrazują to dwa wyznania
dojrzałych, atrakcyjnych mężczyzn:

Dariusz: Jestem dość potężnym mężczyzną i kiedyś usłyszałem od mojej
ekszony, że mam duże piersi. Prawie jak kobieta. Było to tak powiedzia-
ne, że bardzo mnie zabolalo. Doszło do tego, że bandażowałem je sobie.
Na szczęście moja druga żona zrobiła z tego atut. Dziś mogę się z tym
spokojnie mierzyć.

Marek: Od dzieciństwa uprawiałem sport, dużo grałem w piłkę nożną.
Jeździłem też konno. Kiedyś ktoś zakpił, że mam nogi prostowane na
beczce. To była piękna dziewczyna. Podobała mi się. Miałem z tym pro-
blem aż do chwili, kiedy inna piękna kobieta stwierdziła, że właśnie takie
nogi są dla niej megamęskie i dla jej innych pięknych koleżanek też. To
mnie wyleczyło z fałszywego wyobrażenia na swój temat.

Zachwyty i wdzięczność

Wielu mężczyzn podkreśla, że lubi, gdy ich praca, wysiłek jest zauważony.
Docenienie, zachwyty, głośno wyrażona pozytywna ocena motywują i uskrzyd-
lają mężczyznę w pracy i w domu.

Grzegorz: Pracuję jako tzw. *helpdesk*, to znaczy firmy mnie wzywają, bym
pomógł im naprawić komputer. Często ich użytkowniczkami są kobiety.
Rzadko się zdarza, by kobieta zareagowała spontanicznie i okazała
wdzięczność. Ale kiedy to się zdarzy, to gotów byłbym specjalnie psuć jej
ten komputer, żeby ponownie mnie wezwano do naprawy.

Inspirowanie i docenianie

Kobieta często może być i jest dla mężczyzny inspiracją do rozwoju, do podnoszenia poczucia własnej wartości, stawiania czoła problemom i niewierze w siebie.

Mateusz: Jedno z najważniejszych doświadczeń, które określiło moje relacje z kobietami, miało miejsce w okresie licealnym. Byłem wtedy „szczawiem” i kochałem się w atrakcyjnej dziewczynie. Imponowała mi. Czułem, że do niej nie dorastam. To ona nauczyła mnie pewnej życiowej zasady, mówiąc: Wymagaj ode mnie. Chciej, żebym się rozwijała. Mam być lepszą wersją samej siebie. Ona świetnie tańczyła. To mnie tak poruszyło, że – choć byłem bardzo nieśmiały – to dla niej zapisałem się na kurs tańca towarzyskiego. A potem stałem się jego instruktorem. Tamto zdanie organizuje mi myślenie o relacji z kobietami i o sobie też.

Bogdan: Na mnie wpłynęła twórczo kobieta w ten sposób, że dała mi okazję pomóc sobie w taki sposób, w jaki byłem zdolny do tej pomocy okazania, pokonując w sobie opory przed czynieniem czegoś nowego. Właśnie kobieta zadała mi pytanie: „Czemu nie robisz tego, o czym mówisz jak o marzeniu?”. To była inspiracja i zachęta. Przełożyło się to na moje konkretne działania: a) wyjechałem w zimie w góry razem z nią, o czym tylko myślałem od lat niepamiętnych; b) kupiłem kosiarkę i skosiłem trawę, co było mi zupełnie obce; c) zająłem się transportem szafek i ich zawieszaniem na ścianie, co mnie – komputerowcowi – wydawało się raczej przerażające; d) przypomniałem sobie o mojej umiejętności gry na gitarze i zacząłem grać i śpiewać, akompaniować przy wspólnym śpiewaniu kół; e) wybrałem się na bal karnawałowy! Moje „osiągnięcia” nie są obiektywnie wielkie, ale subiektywnie dla mnie są spore, ponieważ w moim przypadku droga od myśli do czynu jest wyjątkowo długa.

Kiedy kobieta podoba się mężczyźnie i jest akceptująco-wspierająca, a nie roszczeniowa, to chęć do działania pojawia się u mężczyzny łatwo. A realizacja tego zamiaru to już kwestia męskiej ambicji.

Budzenie wojownika

Często to kobieta pierwsza potrafi zwrócić męską uwagę na niesprawiedliwość, a w konsekwencji zainspirować i pobudzić mężczyznę do działania w obronie „słabszego”. Owym słabszym będzie nie tylko dziecko, czy osoba starsza, ale każdy, w zależności od sytuacji.

Przykład: Monika wzburzona krzywdą wyrządzaną swojej koleżance (bezpardonowe przymuszenie do opuszczenia lokalu, gdzie tamta prowadziła działalność społeczną dla 2 osób z problemami w pracy i dla bezrobotnych) tak poruszyła tym swojego męża, że ten następnego dnia rano umówił się z przełożonym owej instytucji i nie omieszkał uświadomić mu „w prostych, żołnierskich słowach”, co robi oraz w jaki sposób traktuje osoby z nim współpracujące. Akt odwagi i reakcja na niesprawiedliwe zachowanie nie został zapomniany przez obie kobiety, co więcej stał się często przywoływanym przez nie faktem w publicznych rozmowach. To sprzężenie zwrotne z kolei wpłynęło na owego małżonka nad wyraz mobilizująco i wzmacniająco. Podniosło jego poczucie własnej wartości, które krzepnie w działaniu, ponieważ dotyka sfery doświadczenia i emocji z nim związanych.

Motywowanie do rozwoju i wiara w możliwości mężczyzny

Dostrzeganie męskich zalet i zdolności oraz wyrażanie ich to jedno. Nie zawsze jednak wystarcza to do zmiany postawy i uwierzenia we własne siły. Kobieta może wówczas motywować mężczyznę do działania, uciekając się do metody faktów dokonanych.

Posłużę się tu przykładem z własnego doświadczenia. Jeden z moich uzdolnionych literacko kolegów, Zbigniew Moskał, dowiedziawszy się o tym, że został rekomendowany przeze mnie u ówczesnego dyrektora Teatru Polskiego Radia Krzysztofa Zaleskiego i zaproszony do napisania scenariusza dla potrzeb tegoż teatru – najpierw wpadł w szal, stwierdzając, że jego zdolności są przeceniane i że nie życzy sobie takiej „pomocy” – co było przejawem niewiary w siebie i całkowitego zaskoczenia – ale po kilku dniach tekst dramatu „Kto pierwszy do Boga” widniał w poczcie mailowej dyr. Zaleskiego. Sluchowisko w przeciągu kilku miesięcy zrealizowano i okazało się sukcesem.

Podobne reakcje Zbigniewa zdarzały się też co miesiąc podczas pisania scenek aktorskich, które zawsze są zamawiane u niego pod temat premierowych widowisk MAM. Wyzwania te niewątpliwie zmuszały Autora do cyklicznego wysiłku literackiego, ale też stały się inspiracją i trampoliną do kolejnego sukcesu, gdyż po 6 latach zaowocowały pełnowymiarowym spektaklem teatralnym pt. „Dwójka bez sternika” granym obecnie na polskich scenach.

Warto tu zaznaczyć, że głos profesjonalistów i osób z branży teatralnej i show biznesu – kolegów aktorów, reżysera i producentki – miał niebagatelny wpływ na podwyższenie samooceny Autora i zdobycie się przez niego na odwagę, by spektakl powstał, co wiązało się też z koniecznością wprowadzania do tekstu dramatu licznych poprawek. Dla osób o podwyższonej wrażliwości, tzw. „artystycznych dusz”, to dodatkowy wysiłek szlifowania

„diamentu”, którym jest napisane dzieło. Wie o tym każdy, kto tworzył coś własnego.

Dotkliwie zanizone poczucie własnej wartości często dotyka i kobiety, i mężczyzn. Niebawale ważne okazuje się wówczas docenienie osoby niewierzącej we własne siły poprzez: 1) wyrażenie uznania wprost i nie wprost, a zwłaszcza publicznie; 2) okazywanie zaufania, wsparcia i wiary w możliwości mężczyzny (kobiety także); 3) stawianie możliwych do osiągnięcia wyzwań i celów oraz stanowcze trwanie przy nich; 4) cierpliwość i niezrażanie się okazywanymi trudnymi emocjami (przejawami złości, paniki, hysterii czy wycofania, itp.); 5) wartość głosu autorytetu (tu osób z tej samej branży, np. literackiej, aktorskiej, dziennikarskiej).

Pieniądze, czyli kto trzyma kasę – symbol statusu i władzy nad sobą i rzeczywistością

Finansowe gratyfikacje są konkretnym i ostatecznym uznaniem skuteczności i wartości działań mężczyzny. Potwierdzają bowiem namacalnie i wymiernie wartość jego wysiłków. Zwykle ich przyznawanie nie zależy jednak bezpośrednio od bliskiej mężczyźnie kobiety, a tym się w tym artykule zajmujemy.

Jest jednak wyjątek, kiedy mężczyzna decyduje się na przejście obowiązków domowych, gdy jego małżonka ma dobrze płatną pracę. Pytani przeze mnie mężczyźni zwracają tu uwagę na niebezpieczeństwo utraty męskiego autorytetu i sygnalizują proces niebezpiecznych zmian, jakie zachodzą wówczas w relacji kobieta-mężczyzna. Ona, stając się coraz bardziej bizneswoman (zwykle są to prace na wysokich stanowiskach i dobrze płatne) i mając wokół siebie mężczyzn o podwyższonym statusie zawodowym i materialnym, często stopniowo przestaje szanować swojego partnera, a nawet potrafi określić go jako „darmozjada”. Od uważności na siebie i roztropności obu stron zależy, czy potrafią dokonać przeobrażenia dotychczasowych zasad ich relacji (zwłaszcza w sferze finansowej) i zrezygnować z apanaży kobiety na rzecz zadbania o dobrostan psychiczny mężczyzny, a w konsekwencji małżeństwo i rodzinę. Po jego i jej stronie jest do wykonania praca i weryfikacja tego, co faktycznie będzie dla nich korzystne w perspektywie długofalowej.

Zaznaczam tu wątek ekonomiczny, gdyż dla mężczyzny brak poczucia samodzielności finansowej, a tym bardziej „siedzenie w portfelu żony” oznacza prawie utratę jego męskiej tożsamości, a na pewno ją zaburza i degraduje. On jest stworzony dla realizacji konkretnego celu, za co otrzymuje wymierny ekwiwalent: kiedyś łowy i upolowanie zwierzyny; dziś praca, zadanie do wykonania w zamian za finanse – honorarium lub pensję. Ona z kolei

z łatwością buduje różnorodne relacje: z mężem i dziećmi, krewnymi i osobami z własnego środowiska. Nawet jeśli kobieta pracuje i zarabia (co słuszne, bo to wzmacnia jej poczucie wartości i przydatności społecznej), to oprócz pracy i zarobionych pieniędzy tworzy też liczne więzi, które dają jej poczucie spełnienia i sensu. Mężczyzna zwykle nie ma aż tak licznych relacji, z natury tworzy ich mniej, tracąc więc pracę czy rezygnując z niej, pozbywa się automatycznie ważnego i jedyne wielkiego celu. Nie ma w zamian nic, co by go w obszarze intelektu i życiowych wyzwań rozwijało, motywowało i spełniało. Do tego dochodzi brak przez siebie zarobionych pieniędzy, które dają poczucie sprawczości, możliwości i mocy. Mężczyzna czuje się wówczas zdegradowany i bezwartościowy. Przestaje być dla samego siebie atrakcyjny i sprawczy. Taki komunikat – nawet podświadomie – wysyła swojemu środowisku. Kobieta, która będąc ciągle aktywną zawodowo i obracając się w takim otoczeniu, zaczyna więc postrzegać mężczyznę jako nieudacznika i „piąte koło u wozu”, bo bez niego świetnie sobie radzi. On, czując się jej niepotrzebnym, traci poczucie własnej wartości, tożsamości i sensu¹⁸. Do tego ona nie czuje już w nim partnera i kogoś, kto jej imponuje, dorównuje jej i motywuje ją. Rzadko kiedy taki układ ma szansę przetrwać i dać małżonkom poczucie wzajemnej fascynacji i rozwoju. Od mądrości obojga zależy, czy i jak potrafią wybrnąć z takiego impasu.

Erotyka i mistyka

Seksualność vs emocjonalność – autostrada czy ścieżka przez busz?

Mężczyźni na pytanie, co ich odpręża, odpowiadają często z uśmiechem: dużo seksu! Wielu z nich otwarcie przyznaje, że sferą, w której wyrażają się najbardziej, jest seksualność. W tym wymiarze oraz w sposobie przeżywania i wyrażania erotycznych potrzeb i doznań kobieta i mężczyzna także różnią się. Wiedza o tym i wykorzystanie odmienności obu płci jest fascynującą przygodą dla obu stron.

Jeden z moich rozmówców tak to podsumowuje: Dla mężczyzny seks to autostrada pięciopasmowa, a emocjonalność to ścieżka przez busz. Dla kobiety odwrotnie: świat uczuć jest autostradą pięciopasmową, sfera erotyczna natomiast to ścieżka przez gąszcz.

Kobieta i mężczyzna mają więc szansę uczyć się od siebie. Wiedza o wzajemnym dopełnianiu się w tych obszarach jest zasadnicza dla tworzenia szczęśliwych relacji. Kobieta może wprowadzić mężczyznę w obszar mu nie-

¹⁸ Por. V. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca, Warszawa 2011.

znany, a dla niej oczywisty: emocji, uczuć, głębszych więzi. Zwykle od jej postawy w okresie narzeczeńskim zależy, czy chłopak/mężczyzna będzie gotów, by je poznawać.

Seksualność a rozwój osobisty: emocjonalny i duchowy

Anna i Marcin, małżeństwo z 8-letnim stażem, goście widowiska MAM, opowiadali o swoich doświadczeniach przedślubnych. Oboje są osobami wierzącymi. Ania jasno postawiła granicę w sprawie seksu przed ślubem: nie będą współżyli intymnie. On na to przystał, co – jak mówi – było sporym wyrzeczeniem. Dziś tak opowiada o tym trudnym, ale wartościowym wyzwaniu i doświadczeniu:

Marcin: Wiem, że, gdybyśmy wtedy weszli w seks, nie mielibyśmy szansy poznania się tak głęboko, jak się znamy: na poziomie emocjonalnym i duchowym. Nieporozumienia, niesnaski, kłótnie załatwialibyśmy przez łóżko. Też tak można, tylko że jeśli nie ma między nami najgłębszego porozumienia na poziomie psychiki i duszy, to bliskość cielesna będzie substytutem i nie wystarczy, a wręcz może stać się gwoździem do trumny dla związku. Ja dzięki temu odkryłem taką przestrzeń w osobie kobiety i w samym sobie, jakiej wcześniej nie znałem. Jestem jej za to wdzięczny.

Dziś Ania i Marcin są zapraszani jako mówcy na spotkania z narzeczonymi i młodzieżą, gdzie chętnie tłumaczą innym sens wstrzemięźliwości seksualnej, która w stałym i długoletnim związku też może mieć miejsce choćby wtedy, gdy jedno z małżonków jest chore lub nieobecne. Taki trening pomaga przetrwać, gdy życie zmusza do zaniechania zbliżeń.

Wbrew panującej opinii jest wiele par, które – pomimo wcześniejszych doświadczeń seksualnych jednego, bądź obojga narzeczonych w poprzednich związkach – decydują się na wstrzemięźliwość seksualną do ślubu. Odroczenie nagrody w naszej kulturze *instant* (chcesz i masz tu i teraz) jest mało popularne, bo przyzwyczailiśmy się, że wszystko otrzymujemy natychmiast. Tymczasem rzeczy wartościowe dokonują się w czasie i wymagają cierpliwości, a często wyrzeczeń. Decyzja o rozpoczęciu współżycia po ślubie zwykle pomaga obojgu zbliżyć się do Boga¹⁹.

Amerykańska dziennikarka, Dawn Eden, gość MAM, autorka książki *Dreszcz czystości*²⁰, uzasadnia powody, dla których kiedyś żyła w stylu bohaterki serialu *Seks w wielkim mieście*, a po licznych zawodach emocjonalnych

¹⁹ Por. E. Kiedio, *Osobliwe skutki małżeństwa*, Wydawnictwo Więź, Warszawa, 2014.

²⁰ Zob. D. Eden, *Dreszcz czystości*, W drodze, Poznań, 2008.

i trudnych doświadczeniach z depresją na czele przeżyła nawrócenie i z niego czerpie siłę do niewchodzenia w relacje z mężczyzną, które zaczynałyby się od seksu. Z jej opowieści wynika, że taka postawa spotkała się z kpinami i drwinami, niemniej wielu osobom dała siłę do zmiany zachowań i zmieniła podejście do relacji męsko-damskich i wiary²¹.

Erotyka – zespolenie ciał i dusz

Warto wspomnieć, że na sferę przeżyć silnie oddziałują nasza biochemia i bioneurologia. Podczas aktu seksualnego wydzielana jest m.in. oksytocyna²². To tzw. *hormon miłości, przywiązania, wierności*, odpowiadający za emocjonalne przywiązanie osób. To rodzaj „kleju”, który spaja mężczyznę i kobietę. Ten sam hormon wydzielany jest podczas zakochiwania się, przeżywania orgazmu, ale także w organizmie kobiety podczas ciąży, porodu i karmienia piersią. Jego poziom u mężczyzn jest stosunkowo niski, ale właśnie podczas aktu miłosnego znacznie się podnosi, pozwalając im na przeżywanie zażyłości i zjednoczenia nie tylko cielesnego, ale i psychicznego.

Jak ważną sferą dla mężczyzny jest seksualność, pisze amerykański urolog i chirurg Dudley Set Danoff w bestsellerowej książce *Superpotencja*²³. Autor stara się uświadomić czytelnikowi, że autentyczna i dojrzała męska potencja seksualna wynika z wartości wyznawanych przez mężczyznę. Pozycja ta jest jedną z ważniejszych, które powinny poznać kobiety, pragnące zrozumieć, czym dla mężczyzny jest erotyka.

Kiedy kobieta wychodzi z inicjatywą zbliżenia fizycznego, mężczyzna traktuje takie zachowanie jako potwierdzenie jego męskości. Doznaje wówczas szczególnego dowartościowania.

Wacław: Mam dużo młodszą żonę. Całe dni pracuję jako kierowca, wieczorami często trenuję sztuki walki. A kiedy wracam skonany do domu, moja żona sama proponuje mi zbliżenie. To ona tego pragnie. Mówi: Cały dzień zajmowałam się dziećmi, a teraz chcę być tylko z tobą. I to dla mnie zakłada pończochy, bo wie, jak to na mnie działa i że tak lubię się kochać.

Odwaga kobiety, jej bezpruderyjność i fantazja w proponowaniu czy przeżywaniu aktu seksualnego ma dla mężczyzny ogromne znaczenie. Kobieta, która zna swoją wartość, czuje się bezpiecznie przy swoim mężu i jest

²¹ Por. *Ruch Czystych Serc*, www.rcs.org.pl [dostęp 21.03.2015].

²² Por. *Serwis Nauka w Polsce* <http://www.naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,396558,oksytocyna-inaczej-dziala-na-mezczyzn-i-kobiety.html> oraz <http://www.naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,392921,oksytocyna-hormonem-wiernosci.html> [dostęp 07.03.2015].

²³ D.S. Danoff, *Superpotencja*, Wydawnictwo Fijorr Publishing, Warszawa – Chicago, 2001.

traktowana jak królowa, potrafi takim zachowaniem dowartościować go i wyzwala w nim niekończącą się fascynację i wdzięczność. Punktem honoru dla mężczyzny jest nie tylko przeżycie w pełni zbliżenia, doświadczenie orgazmu, ale pełne zmysłowe, psychiczne i duchowe zaspokojenie kobiety. Nie dokonuje się to w tempie i w sposób prezentowany w przekazie medialnym. Mówi o tym jeden z moich rozmówców:

Dariusz: Świat i media oszukują, że wchodzisz i od razu zdobywasz kobietę. To totalna bzdura. W moim małżeństwie to ja bardziej zabiegam o kwestie intymne, mimo że ustaliliśmy wspólny rytm tych spotkań. To się osiąga mini krokami, małymi punktami. Muszę punktować u niej. To wiem od Marka Gungora. Kwiatek, pocałunek, zaskoczenie, niespodzianka. Czasem potrafię podejść, kiedy żona leży, ogląda telewizję czy czyta, i pocałować ją w stopę. I ona promienieje. To wyraz mojego szacunku, miłości, wdzięczności. Ilość i szczerść takich drobnych gestów i zachowań doprowadza do tego, że podczas zbliżenia jest szal. Ale ten szal jest przeze mnie wypracowany i wykreowany. Gdybym to dostał za darmo, to nie odczułbym jego wartości, spowszedniałby mi. W naszym pożyciu nie ma rutyny. Żona pozwala mi się zdobywać. Nie wykazuje zbytwno inicjatywy, ale czeka i tym czekaniem mówi: no, pokaż mi, jak mnie kochasz. Ona chce słyszeć zapewnienia, ciepłe słowa, a ja doświadczyc jej muśnięcia i odejścia. To małżeński flirt, który często z jej strony kończy się słowami: czekam na bliskość, albo pragnę być z tobą. Ja z kolei piszę smsa, że tęsknię za nią, albo jakiś drobiazg schowam, a ona odkrywa koldrę i coś pod nią znajduje, albo kwiatek ma rano w bucie, kiedy mnie już nie ma. To drobne niespodzianki, a ona je lubi. Każda z kobiet lubi być zaskakiwana, tylko nam, facetom, brakuje inwencji. Jeśli kobieta nauczy mężczyznę, żeby ją zaskakiwał i zabiegał o nią w kwestiach intymnych czy bliskości, to jest to ich wspólny sukces.

Kobieta nie powinna dopuścić do tego, żeby mężczyzna miał przekonanie, że ją ma, że ją posiadł, że skoro jest jej mężem, to już ma ją w całości, że ona do niego należy. Staje się wtedy dla rodziny praczką, kucharką, sprzątaczką, a dla niego dodatkowo nałożnicą. Facet, kiedy już wszystko ma, to mu się to nudzi, i wtedy pojawia się pornografia, nowa kobieta, albo inne zastępniki.

Kryzysy – szansa na nową jakość miłości

Mężczyzna i kobieta pochodzą z różnych środowisk, tradycji, mają różne przekonania. Kiedy spadają różowe okulary zakochania, a małżeństwo

wchodzi w kolejne stadium miłości, muszą pojawić się kryzysy. Gość MAM, kanadyjski psycholog Martin Rovers, uważa, że żeniąc się lub wychodząc za mąż, zaślubiamy nie tylko tę osobę, ale cały jej ród²⁴. Miłość i związek to tańiec dwojga ludzi, którego się uczą w trakcie życia. Im większa świadomość siebie partnerów, wiedza o schematach rodzinnych panujących w rodzinach, z których pochodzą, im bliżej psychicznie i duchowo są samych siebie i siebie nawzajem, tym większa szansa na szczęśliwsze i mniej burzliwe okresy kryzysu. Często nieświadomość samej i samego siebie, brak tzw. „wglądu” we własny świat wewnętrzny (emocji, przeżyć, doznań i doświadczeń) doprowadza do kryzysu, a niekiedy niszczy małżeństwo. Wspólna praca nad związkiem w kryzysie, odszukanie samej /samego siebie pozwala spotkać się na głębszym poziomie człowieczeństwa. Jak zawsze: prawda wyzwala.

Poszukaj własnego „ja”

Goście mojej audycji w radiu PLUS Eva-Maria i Wolfram Zurhorst²⁵ są doskonałym przykładem na to, jak przeżyć kryzys małżeński i wyjść z niego wzmocnionym. Oboje wykształceni, prowadzący aktywne, światowe życie. Ona dziennikarka, korespondentka prasowa i radiowa, potem doradca ds. komunikacji w branży gospodarczej; on dyrektor, handlowiec i menedżer, twórca odzieżowych centrów handlowych. Ich kryzys narastał stopniowo. Jego sednem okazało się „porzucenie samego siebie”, czy raczej „nieznajomość własnego ja”. W wywiadzie radiowym mówili między innymi:

Eva-Maria: Cały czas czekałam, aż mąż zwróci na mnie uwagę. Nie żyłam własnym życiem. Uzależniałam je od tego, czy będziemy coś robić razem, czy w ogóle nie będę tego robić. W końcu stwierdziłam, że dłużej tak nie wytrzymam. Coś we mnie pękło.

Wolfram: Miałem wrażenie, że ciągle jestem nie taki, że powinienem się zmienić. Żona wymagała ode mnie, bym czytał jej „psychologiczne” książki, żeby coś zrozumieć, a ja uważałem, że to ona ma problem i tym bardziej czytanie takich pozycji budziło we mnie opór.

To napięcie doprowadziło do pojawienia się w ich związku trzeciej osoby: koleżanki z pracy Wolframa.

Opowiada o niej tak: Ta kobieta niczego ode mnie nie wymagała. Patrzyła na mnie z zachwytem, słuchała uważnie. W jej oczach byłem kimś.

²⁴ Zob. M. Rovers, *Jak uzdrowić miłość?*, Wyd. W Drodze, Poznań, 2007 oraz płyta *Kobieta + Mężczyzna, czyli jak uzdrowić miłość?*, edycja CD audio MAM, Warszawa 2007.

²⁵ Audycja z cyklu „Kochaj i rób, co chcesz, czyli Mistrzowska Akademia Miłości”, radio PLUS, 2011 oraz płyta *Kobieta + Mężczyzna, czyli po co nam kryzysy?*, edycja CD MAM, Warszawa, 2011.

Krótko potem zrozumiałem, że ten romans nie miał szans na przetrwanie, bo jego istotą było to, że od tej kobiety otrzymywałem to, czego brakowało mi w domu od żony: zachwyty, szacunek i uznanie. Ale nie było tam nic więcej.

Eva-Maria: Od mojego terapeuty usłyszałam, że powinnam przyjrzeć się kochance męża. O nie! I po co??? Bo ona daje twojemu mężowi to, czego ty mu już nie ofiarowujesz – usłyszałam. Powinnaś się tego dowiedzieć i zrobić z tego użytek. To była prawda. Zrozumiałam, że „zawiesiłam się” na mężu. Nie żyłam własnym życiem. Nie wiedziałam, kim jestem, co mnie fascynuje, zgubiłam samą siebie. Musiałam na nowo do siebie dotrzeć.

Od terapii Ewy-Marii zaczęła się zmiana w ich małżeństwie. Przez decyzję o półrocznej separacji – mieszkali nadal razem, ale każde żyło swoim życiem – dali sobie czas na rozpoznanie, kim każde z nich jest i czego potrzebuje, a czego na pewno nie chce. W międzyczasie Wolfram pożegnał się z kochanką i... stracił pracę. To wydarzenie całkowicie wytrąciło go z dotychczasowego sposobu funkcjonowania. Było jak śmierć. Tak zresztą utrata pracy jest postrzegana przez psychologię, w kategoriach podobnych do straty bliskiej osoby²⁶.

Wolfram mówi: Zauważyłem, że żona wraca odnowiona ze swoich wieczornych zajęć terapeutycznych. To mnie uspokajało i pokazywało, że terapia służy rozwojowi, odszukaniu tego, co dla człowieka ważne. Czuję się wolny, mniej przez nią osaczony. Kiedy Eva-Maria namówiła mnie na terapię, zacząłem przyglądać się sobie. Zobaczyłem, że moje poczucie wartości było budowane na tym, co wyniosłem z domu rodzinnego, na zewnętrznych przymiotach: karierze, garniturze, samochodzie, na statusie materialnym. Nie było tam mnie samego. Kim byłem?

Mozolna praca terapeutyczna ich obojga doprowadziła nie tylko do odnalezienia własnej zagubionej tożsamości przez każde z małżonków, ale też do scalenia małżeństwa, rozpalenia miłości na nowo i, co tym bardziej ważne, do odkrycia misji życiowej każdego z nich, a zarazem wspólnej. Dzisiaj oboje są terapeutami i trenerami związków. Pomagają innym parom, piszą książki, z których każda staje się bestsellerem tłumaczonym na inne języki. Ich realizowanym marzeniem jest tworzenie centrum dla par w kryzysie, gdzie łączy się wypoczynek, wiedzę i pracę psychologiczną ze sferą duchową. Traktuje się człowieka całościowo.

²⁶ *Radzenie sobie z żalem i stratą. Zrozumienie procesu żaloby*, Helpguide.org, <http://www.helpguide.org/articles/grief-loss/coping-with-grief-and-loss.htm> [dostęp 21.03.2015].

Ci sami, ale nie tacy sami

Przypadek małżeństwa Zurhorstów jest wymownym dowodem na to, że kryzys przepracowany do głębi przez obie strony staje się trampoliną do całkowicie nowego życia. To rodzaj „zmartwychwstania” każdego z małżonków. Dzisiaj oboje wykorzystują swoje naturalne zdolności, talenty, predyspozycje oraz doświadczenia, ale cel ich pracy jest inny. Ona – człowiek słowa – pisze książki, on – menedżer, tworzy centra, ale już nie handlowe, a rozwoju osobistego. Odkryli też kolejne uzdolnienia i powołanie: oboje towarzyszą innym małżeństwom jako terapeuci i trenerzy par. Są ci sami, ale nie tacy sami. Co więcej, widać w nich radość i tętniącą, młodzieńczą miłość, choć są w średnim wieku.

Podobne przykłady można mnożyć. Beata i Bogdan Janowscy, eksperci współpracujący z MAM, mediatorzy, doradcy małżeńscy i rodzinni z Fundacji Międzypokoleniowa Akademia Rozwoju²⁷ dzielą się doświadczeniami z własnej praktyki zawodowej²⁸:

Anna po ślubie odkryła, że jej mąż jest uzależniony od pornografii. Był to dla niej trudny temat, będący powodem bieżących konfliktów, więc poprosiła męża o mediację. W toku mediacji udało się przekonać jej męża do podjęcia terapii dla uzależnionych od pornografii i nauczyć się szczerzej i otwartej komunikacji. Poprzez swoje otwarcie na problemy męża zdołała mu pomóc i uratować związek, nie zważając na własny ból. Potrafiła przełamać wstyd i własną dumę.

Halina dowiedziała się o tym, że mąż ją zdradził i postanowił ją opuścić. Pomimo cierpienia, upokorzenia i zawodu poprosiła męża o podjęcie próby ratowania związku. Przyszli razem na mediację, choć mężczyzna wcale nie był przekonany o tym, że warto coś jeszcze wyjaśniać, uczyć się otwartej komunikacji i bliskości ze swoją żoną. Dzięki postawie kobiety, która chciała uratować sakramentalny związek i rodzinę, mężczyzna nauczył się wyrażania własnych potrzeb i zaczął czerpać przyjemność z nowej, bliskiej relacji z własną żoną. Po kilku spotkaniach podjął decyzję o tym, że zostaje w związku, a po kilkunastu zrozumiał, że to czego szukał poza związkiem, jest na wyciągnięcie ręki, w tej najbliższej relacji. Oboje małżonkowie wybaczyli sobie zaniedbania, których dopuścili się w związku. Było to możliwe dlatego, że kobieta nie szukała zemsty ani racji i potrafiła wziąć odpowiedzialność także za własne błędy. A były to przede wszystkim zaniedbania w sferze seksualnej. Wiele kobiet w okresie menopauzy uważa, że mężczyzna musi sobie jakoś radzić sam. Wielu mężczyzn w takiej sytuacji radzi sobie, znajdując

²⁷ Zob. Fundacja Międzypokoleniowa Akademia Rozwoju, www.miedzypokoleniowa.pl

²⁸ Wywiady pochodzą z archiwum Fundacji Międzypokoleniowa Akademia Rozwoju. Imiona bohaterów zostały zmienione.

nową partnerkę... Halina dominowała też w ich życiu rodzinnym. Decydowała o tym, jak i gdzie będą odpoczywać, także za niego. Decydowała, kogo zaproszą na święta. Kompletnie ignorowała jego potrzeby, na przykład w kwestii spędzania wolnego czasu. Uważała, że jest od niego mądrzejsza i może za niego decydować, bo wie lepiej. On ustępował, bo sądził, że tak będzie lepiej dla związku. Zauważył, że jego żona zawłaszczyła całą przestrzeń wokół niego. Aż pewnego dnia zapytał sam siebie, a następnie ją: Gdzie ja jestem? Wtedy też spotkał kobietę, która go zauważyła, zachwyciła się nim i uznała, że jest mądry. Poczuli się ważni...

Wanda (żona i matka) żyła w związku z mężczyzną, który nie brał odpowiedzialności za byt rodziny: popijał, palił marihuanę, bardzo mało pracował. Kobieta z całych sił próbowała sama utrzymać rodzinę, aż pewnego dnia postawiła twardą granicę i odeszła, wyjaśniając powody swojej decyzji. Mężczyzna poczuł się jak polany zimnym prysznicem, przebudził się. Zaczął znów starać się o swoją żonę: wziął się za pracę zawodową, zaczął odnawiać dom... Poprosił ją o spotkania na mediacjach. Zrozumiał, że nie wie, czego potrzebuje jego żona, bo nigdy się tym nie interesował i nawet nie zauważył, jak wyrósł między nimi mur nie do przebycia. Po kilku spotkaniach małżonkowie zbliżyli się do siebie, a kobieta zaczęła odzyskiwać zaufanie do męża. Jej przemiana i postawienie czytelnych, ostrych granic mężowi zatrzymało jego proces staczania się, wyzwoliło w nim pokłady męskości i dorosłości.

Bogdan Janowski mówi też o sobie i żonie: – Najważniejszy chyba sposób, w jaki moja żona, Beata, daje mi wsparcie, to jej postawa wobec życia. Kiedy, podejmując nowe, trudne dla niej wyzwanie, mówi: „Boję się tego, dlatego muszę to zrobić, albo tam pójść”. To daje mi poczucie siły, bo jako mężczyzna, czyli teoretycznie ktoś z definicji silniejszy i odważniejszy, nie mogę postąpić inaczej. Nie chcę i nie mogę być przecież słabszy, szczególnie kiedy mówi „chodź ze mną”, albo „zróbmy to razem”. Wtedy nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Tak trafiliśmy na szkolenie mediacyjne, tak trafiliśmy na MAM i do radia. I tak powstała nasza fundacja.

To, kim dzisiaj jestem, to zasługa silnych kobiet w moim otoczeniu. Przede wszystkim dwóch: Beaty, o czym już pisałem, i Marty. To Marta nakłoniła mnie do publicznych wystąpień, dzięki niej nauczyłem się radzić sobie na scenie i w radiu. Także z przebijaniem się przez gąszcz innych wypowiedzi. Dzięki Marcie niestraszna mi nagła zmiana tematu, czy potrzeba drastycznego skrócenia swojej wypowiedzi...

Jak widać z powyższych przykładów kryzysy i trudne okresy w życiu kobiety i mężczyzny są nieuniknione. Gotowość do zmierzenia się z nimi, szukanie fachowej pomocy, wytrwanie w procesie zmian, uznanie własnej i cudzej słabości oraz ograniczeń ludzkiej natury, odwaga i wytrwałość

w długotrwałej pracy przynosi całkowicie nieoczekiwane odkrycia i pogłębienie więzi miłości i przyjaźni. Bardzo często inspiracją tych zmian jest właśnie kobieta.

Uzależnienie i współuzależnienie

Wspólna praca nad wyjściem z choroby

Rodzajem szczególnego kryzysu jest uzależnienie²⁹ jednego z małżonków: od alkoholu, narkotyków, hazardu, seksu, pornografii, internetu, gier, zakupów itd. Zwykle łączy się ono ze współuzależnieniem³⁰ drugiej osoby. Wiedza o tym, jak pomagać partnerowi w chorobie uzależnieniowej, jest ciągle zbyt mało popularyzowana w naszym kraju, a na pewno niewspółmierne do potrzeb. Poniżej opisuję dwa przykłady zakończonych sukcesem działań antyuzależnieniowych zainicjowanych przez kobiety w ich związkach i rodzinach. Warto zwrócić uwagę na fakt, że praca nad uporządkowaniem i unormowaniem relacji z najbliższymi osobami (wyleczenie i resocjalizacja osoby chorej) zawsze zaczyna się od samej (samego) siebie.

Goście widowiska Mistrzowskiej Akademii Miłości³¹ Anna i Robert (młode małżeństwo z dwójką dzieci) podzielili się opowieścią na temat rozpoznania uzależnienia alkoholowego i pracy ich obojga nad wyjściem z choroby: jego uzależnienia, jej współuzależnienia. On wyrastał w domu, gdzie oczywiste było „zakrapianie” alkoholem uroczystości rodzinnych i wypoczywanie „przy piwie”. Ten syndrom wielu Polaków niesie z domów rodzinnych, a także z historii naszego kraju, gdzie forma płatności za pracę odbywała się niekiedy w karczmie w postaci łatwo dostępnych i tanich napojów alkoholowych.

To Anna postawiła warunek mężowi, że musi się leczyć. Co więcej, równoległe zaczęła swoją terapię dla osób współuzależnionych. Jej zdeterminowana postawa, sięgnięcie po fachowe wsparcie do środowisk AA³² i Al-Anon³³, konsekwencja i własny rozwój zmobilizowały Roberta do leczenia. Dziś są wspaiałym małżeństwem i rodziną. Dzielą się swoją historią i przestrzegają innych przed skutkami tej choroby.

²⁹ Zob. Uzależnienie, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnienie>, [dostęp 10.03.2015].

³⁰ Zob. Współuzależnienie, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Wsp%C3%B3%C5%82uzale%C5%B7nienie> [dostęp 10.03.2015].

³¹ Widowisko edukacyjne MAM, Kobieta + Mężczyzna, czyli co nie gra w naszych związkach?, Warszawa 22.05.2014.

³² AA, Anonimowi Alkoholicy, http://www.aa.org.pl/main/viewpage.php?page_id=1 [dostęp 10.03.2015].

³³ Al-Anon, Grupy Rodzinne Anonimowych Alkoholików, <http://www.al-anon.org.pl> [dostęp 10.03.2015].

Anna mówi: Mogę śmiało powiedzieć, że przy moim udziale i wsparciu z Roberta wydobyło się jego wspaniałe „ja”. Jest cudownym mężem i ojcem, realizuje się w swoich życiowych rolach. Odkrył swoją pasję, kocha to, co robi, a przy okazji pomaga innym. Często słyszę, że jest wzorem, że jego metamorfoza jest widoczna dla wszystkich. Jestem z niego dumna, bo wiem, jak wielką pracę włożył w to, żeby się zmienić. Trzeba jednak zaznaczyć, że stało się tak, bo Robert tego chciał. Kobiety czasami myślą, że mężczyzna zmieni się dzięki nim, że one – swoją miłością – tak na niego wpłyną, że np. przestanie pić. To nie jest możliwe, ponieważ on musi tego chcieć. Ja miałam to szczęście, że mój mąż chciał się zmienić, że było mu źle z sobą samym, z tym, jaki był. Poprosił o pomoc, o wsparcie. Dziś jestem bardzo szczęśliwa, mając u boku takiego mężczyznę. Wspieranie to bezpieczna inwestycja. Tu nie ma przegranych, nie można nic stracić, to nie jest też poświęcenie, nie odbywa się niczym kosztem, a jeżeli szczerze wierzymy w drugiego człowieka, on czuje nasze wsparcie i nie może się nie udać. Paradoksalnie, gdyby kiedyś nie było nam tak źle, dziś nie byłoby tak dobrze, bo żylibyśmy sobie tak „byłe jak”, nic ze sobą nie robiąc. Teraz żyjemy świadomie.

Praca kobiety nad sobą

Kobieto, kim jesteś? Wyjście z roli „ofiary”

Warto zauważyć, że zawsze istotna jest praca kobiety nad własnym rozwojem i zmianą. Gdy ona żyje swoim życiem, umie stawiać granice i wymagać od bliskiej chorej osoby, wtedy jest w stanie rzeczywiście pomóc uzależnionemu mężowi, bratu czy ojcu. Dla „swojego mężczyzny” staje się pociągająca i fascynująca, bo jest silna wewnętrznie i wie, czego chce i czego nie chce. Kobieta „przewidywalna” jest nudna – uważają moi rozmówcy – mało atrakcyjna dla mężczyzny-zdobywcy. On nie ma wówczas kogo podbijać. Przede wszystkim jednak taka kobieta sama dla siebie jest nieatrakcyjna, zgaszona, nieobecna, istniejąca tylko w rolach. A taka nikogo nie jest w stanie pociągnąć ku sobie. Kolejny przykład dobitnie o tym świadczy.

Dorota, z kobiety związanej z mężem alkoholikiem i synem narkomanem, obciążonej kredytem na dom, chorej (depresja), która do tego straciła pracę, przeobraziła się w odważną, świadomą siebie, spełnioną i twórczą osobę. Proces ten trwał ok. 10 lat.

Opowiada o tym tak: W moim domu rodzinnym ojciec nadużywał alkoholu, więc te nawyki i nieświadoma zgoda na jego destrukcyjne zachowania wobec mojej osoby miała głębsze podłoże: lęk przed byciem

odrzuconą, brak wiary we własne umiejętności, niskie poczucie własnej wartości pogłębiane przez manipulacje osoby uzależnionej, na przykład przez stwierdzenia: przecież nikt cię nie zechce, zobaczysz, zostaniesz sama jak palec. Marzyłam, by być kochaną nawet „miłością”, która rani, zabiera wolność, pomału zabija.

Dorota postawiła granicę mężowi, rozstając się z nim (nie chciał się leczyć), podjęła terapię dla osób współuzależnionych Al-Anon. Poza tym przy profesjonalnym wsparciu psychologów i terapeutów oraz grupy rodziców ze Stowarzyszenia Karan zaczęła wymagać dojrzałych zachowań od dorastającego syna narkomana. Stała się w tym konsekwentna, nauczyła się pozwalać mu na ponoszenie odpowiedzialności za skutki własnych wyborów, bo dotąd poprawiała po nim jego błędy lub starała się uchronić go przed nieroztropnymi wyborami, co skutkowało jego stałą niedojrzałością. Jej przemyślane i adekwatne do potrzeb i sytuacji zachowania – wynikające ze zmiany postawy z nadopiekuńczej matki w mamę szanującą wolność dorastającego syna, który doświadcza skutków własnych decyzji – doprowadziły w konsekwencji do jego pobytu w ośrodku leczenia narkomanii. Dzisiaj syn ukończył studia, jest odpowiedzialnym młodym mężczyzną. Wynajmuje mieszkanie, pracuje.

Tak pozytywnych rezultatów by nie było, gdyby nie decyzja Doroty o zaktualizowaniu się o siebie: od własnej terapii, poprzez podjęcie studiów wyższych (pedagogika). Dzisiaj jest doradcą i terapeutą w Karanie, prowadzi grupy wsparcia dla rodziców. Odkryła własną tożsamość. Dojrzała do samej siebie. Zrozumiała, że aby móc pomagać innym, najpierw sama musi być zdrowa. Czuje się spełniona, potrzebna, na swoim miejscu w życiu. Kwitnie. Ma z synem doskonałą dojrzałą więź.

Powtarza za Matką Teresą z Kalkuty: Masz wpływ tylko na samego siebie. Nie zmienisz nikogo innego. Jednak zmiana w tobie zmienia jednocześnie świat.

Celnym dopowiedzeniem do powyższej historii będzie spostrzeżenie Bożeny z USA, która poprzez zmuszoną pracę nad sobą pożegnała się z rolą ofiary w związku.

Bożena: Wylansowałam swojego męża w amerykańskim świecie. Z brzydkiego kaczątka stał się pięknym łabędziem, a przez to atrakcyjnym dla innych kobiet. A ja zrezygnowałam z własnej kariery, poświęciłam się rodzinie, dzieciom, domowemu ognisku. Dlatego pojawiła się ta druga. Dzisiaj stopniowo odnajduję siebie. Staję się spełnioną, atrakcyjną kobietą. Zaczęłam pracować w dziedzinie, która mnie fascynuje, i wiem, że mam

do tego talent. Wracam do samej siebie. A mąż to zauważa. Widzę, że go to zaskakuje i ciekawi. Bo on nie wie, kogo ma za żonę. Jesteśmy w procesie zmian. Zobaczymy, co z nami będzie, ale na pewno moje odnalezienie siebie samej jest dla mnie najważniejsze, a może i dla niego też...

Jaka kobieta ma wpływ na mężczyznę?

On przegląda się w niej

Świadoma siebie, spełniona i mądra kobieta ma ogromny wpływ na mężczyznę. Nie tylko jej najbliższego (małżonka czy syna), ale także na kolegę, szefa, współpracownika, a nawet na mężczyznę przypadkowo spotkanego na ulicy czy w sklepie. Wiek ani status społeczny nie mają tutaj zbytniego znaczenia. Inne mogą być tylko przejawy owego wpływu i forma wyrazu.

Pytane przeze mnie kobiety podkreślały, że wielokrotnie spotykały się z pełnymi szarmanckości i kultury zachowaniami ze strony dojrzałych i młodych mężczyzn, ale także chłopców. Takie zachowania kobieta wyzwala swoją postawą: szacunkiem wobec samej siebie i innych osób, świadomością swojej kobiecej natury; dbałością o siebie: o zdrowie, urodę i estetykę, o zintegrowany rozwój (psycho-fizyczno-duchowy), umiejętnością stawiania granic i znajomością sposobów dobrego komunikowania się – to jest praca do wykonania po stronie kobiety. Innymi słowy, parafrazując żartobliwe, niemniej trafne powiedzenie na temat „ilości cukru w cukrze”³⁴, ona powinna wiedzieć: „ile jej samej jest w niej”. Warto więc by troszczyła się o siebie i do siebie dojrzewała, a to proces. Niemniej, na każdym etapie rozwoju „od przedszkola do późnej starości” – jako dziewczynka, dorastająca dziewczyna i dorosła kobieta – może być „pełna siebie”: prawdziwa, spójna, szczerą i otwartą na poznawanie prawdy o sobie i wyrażanie jej adekwatnie do wieku, by móc poznawać prawdę o drugim – o mężczyźnie.

Spójna, autentyczna kobieta zawsze wyzwala dojrzałą postawę w mężczyznach. A oni, ponieważ z natury lubią wyzwania – a atrakcyjna, spełniona kobieta takim wyzwaniem jest – starają się mu sprostać najlepiej, jak potrafią, podnosząc sobie poprzeczkę. Kobieta świadoma siebie wyzbywa się poczucia winy i docenia siebie: zdaje sobie sprawę i umiejętnie korzysta z kobiecych przymiotów: inteligencji, wrażliwości, urody i wdzięku, sprawności w budowaniu relacji, zauważania ludzkich potrzeb, gotowości do niesienia pomocy, znajdowania nietypowych rozwiązań, podzielności uwagi i wielu innych sprawności. Jak mawia jeden z moich rozmówców: – Mężczyzna zwykle zmienia świat zewnętrzny, kobieta tworzy świat wewnętrzny.

³⁴ Por. film *Poszukiwany, poszukiwana*, reż. S. Bareja, 1972.

Kobiety często nie zdają sobie sprawy, jak wielki wpływ mogą mieć na męski ród. I nie chodzi tu o zachowania manipulacyjne, ale o oddziaływanie wzajemnie, które i tak się przecież dokonuje, o czym pisałam we wstępie. Często od postawy kobiety i jej zachowań zależy, na ile mężczyzna obok będzie prawdziwym męskim sobą. Na ile stanie się swoim lepszym „ja”.

Przytoczmy tu wypowiedź spełnionej w małżeństwie i rodzinie kobiety, która zwraca uwagę na niebywale ważny aspekt relacji z mężem: uważnego słuchania mężczyzny przez kobietę i kreatywnego reagowania na to, co usłyszy.

Edyta: Jarek (mąż) czasem opowiadał, że jego tata miał WSK-ę, motor z lat 70. Sprzedał go mimo usilnych próśb Jarka, żeby mu go zostawił. Kiedyś wpadłam na pomysł i kupiłam Jarkowi na gwiazdkę WSK z 1971 roku. Postawiłam ją pod choinką w domu. Trzeba było zobaczyć jego oczy! Doświadczenie BEZCENNE. Jak ochłonał, zapisał się na kurs prawa jazdy na motor. Dziś zbiera na następny pojazd. Przesłanie: dziewczyny, trzeba uważnie słuchać „małych chłopców” w naszych mężach i wydobywać z nich pasję – stają się wtedy rycerzami na WSK-ach!

Kobieta i mężczyzna, czyli wzajemne modelowanie

Ile mężczyzny w mężczyźnie, czyli kim jest mężczyzna i jaki ma być?

Słowo „męskość”³⁵ pochodzi od „męstwo”, „mężny”. „Męstwo to cnota moralna, która polega na umiejętności podjęcia dobrej decyzji mimo niesprzyjających uwarunkowań, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Cnota męstwa czyni zdolnym do stawienia czoła próbom i narażenia się na nieprzyjemne konsekwencje w imię wyższych wartości”³⁶ – tak podaje Wikipedia.

Katechizm Kościoła katolickiego podaje zaś następującą definicję męstwa: „Męstwo jest cnotą moralną, która zapewnia wytrwałość w trudnościach i stałość w dążeniu do dobra. Umacnia decyzję opierania się pokusom i przezwyciężania przeszkód w życiu moralnym. Cnota męstwa uzdalnia do przezwyciężania strachu, nawet strachu przed śmiercią, do stawienia czoła próbom i prześladowaniom. Uzdalnia nawet do wyrzeczenia i do ofiary z życia w obronie słusznej sprawy”³⁷. Taką cnotą mogą się cechować i mężczyźni, i kobiety.

³⁵ Por. *Męstwo*, Centrum Myśli Jana Pawła II, <http://www.centrumjp2.pl/wikipjp2/index.php?title=M%C4%99stwo> [dostęp 21.03.2015].

³⁶ Męstwo, Wikipedia, <http://pl.wikipedia.org/wiki/M%C4%99stwo> [dostęp 21.03.2015].

³⁷ Katechizm Kościoła katolickiego, 1808.

Ks. Marek Dziewiecki dodaje do tej definicji konkrety dotyczące mężczyzny: „Męstwo zaczyna się od mierzenia się z samym sobą, z własnymi słabościami, ograniczeniami, wadami. W ten sposób zdobywa się władzę... nad samym sobą. (...) Dojrzały mężczyzna cechuje się męstwem w szukaniu prawdy i w okazywaniu miłości. Mężnie broni ludzi krzywdzonych. Jest walecznym obrońcą słabszych, a zwłaszcza kobiet i dzieci. Niedojrzali mężczyźni są przeciwieństwem kogoś męznego. Lękają się świata zewnętrznego i czują się bezradni w obliczu własnych słabości. Często uciekają od wymagań twardej rzeczywistości w alkohol, narkotyki, seks czy przemoc. Krzywdzą słabszych i – jak Adam – chowają się przed Bogiem. Mężczyzna, któremu brakuje męstwa, staje się tchórzliwy. Godzi się na kompromisy ze złem. Milczy w obliczu kłamstwa czy przemocy i sam staje się kłamcą. Taki mężczyzna rozczarowuje i rani swoich bliskich. Staje się dla nich zagrożeniem i krzywdzicielem, zamiast być wsparciem i gwarantem ich bezpieczeństwa”³⁸.

Bycie męznym implikuje więc życie w prawdzie, wymaganie od siebie, odpowiedzialność za słowo i czyn, wytrwałość, rzetelność, słowność, odwagę życiową. Te sprawności ćwiczy się w życiu. Kobieta (mama, babcia, ciocia, siostra), chroniąc chłopca przed życiem i jego wyzwaniem, nie daje mu szansy na trenowanie się w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji, na psychiczne, moralne i duchowe dojrzewanie. Mądra kobieta pomaga chłopcu, a potem mężczyźnie stawać się dojrzałym mężczyzną, niemądra nie pomaga, a często przeszkadza. Mądra kobieta to ta, która wie, czego chce i czego nie chce, motywuje i inspirowa mężczyznę, wspiera go w dążeniu do celu, wymaga zarówno od siebie, jak i od niego, daje mężczyźnie wolność, nie tłamsi go, ale jest uważna na przejawy złego z niej korzystania, czyli swawoli³⁹.

Jakość kobiety i jakość mężczyzny

Celnym podsumowaniem opisu mądrej kobiety i jej oddziaływania na świat męski są słowa prof. Doroty Kornas-Bieli nagrane podczas widowiska edukacyjnego i dostępne na płycie MAM pt. „Mamo, tato, to NASZE życie”⁴⁰:

– Mężczyzna jest takim, jakim uczyni go kobieta. I matka, i żona. Także inna kobieta: narzeczona, siostra, ciotka, koleżanka, współpracowniczka czy przyjaciółka – jesteśmy przecież w różnych relacjach z mężczyznami. We wszystkich więziach z mężczyznami prezentujemy pewien typ kobiecości, w której my same jesteśmy „zadomowione” lub nie. Czujemy

³⁸ M. Dziewiecki, *Męstwo zachwyca*, <http://www.takrodzinie.pl/arttykul/mestwo-zachwyca> [dostęp 21.03.2015].

³⁹ Por. Prz 31, 10-31, Poemat o dzielnej niewieście.

⁴⁰ Płyta Kobieta + Mężczyzna, czyli mamo, tato, to NASZE życie, edycja MAM, CD audio, Warszawa 2013.

swoją kobiecość lub nie. Mamy poczucie tożsamości kobiecej, bądź nie. Mężczyzna buduje swoje poczucie tożsamości męskiej poprzez to, że widzi i odczuwa, czym jest tożsamość kobiety. W kontakcie z dojrzałą kobietą ona daje mu sygnał, co to znaczy być prawdziwym mężczyzną. Kobiecości i męskości uczymy się więc w relacjach, gdyż charakter męskości i kobiecości, ojcostwa i macierzyństwa jest relacyjny – nie ma jednego bez drugiego. Nie mogłybyśmy wiedzieć, co to znaczy być kobietą, gdyby nie było mężczyzn, ani co to znaczy być matką, gdyby nie było ojców. Od jakości naszej kobiecości zależy jakość tożsamości naszych mężczyzn.

Dzieje się tak po to, byśmy wzajemnie korzystali z bogactwa i piękna płci przeciwnej, by świat kobiety poszerzał swoje horyzonty o świat wewnętrzny drugiej osoby płci męskiej i vice versa. Ksiądz Marek Dziewiecki zwraca uwagę na owo dopełnianie się do pełni człowieczeństwa:

Istniejąc na sposób kobiety lub mężczyzny, potrzebujemy obecności osób drugiej płci, aby zaistnieć i harmonijnie się rozwijać. Dojrzałe i odpowiedzialne spotkanie między kobietą a mężczyzną stwarza szansę, aby obie strony ubogaciły własny sposób myślenia, przeżywania, komunikowania, tworzenia więzi. Taki właśnie jest ostateczny sens ludzkiej płciowości. Człowiek jest spotkaniem i dzięki spotkaniu z drugą osobą – zwłaszcza z osobą płci odmienną – może w pełni zrozumieć samego siebie oraz zrealizować własne powołanie. Płciowość nie tylko odsłania prawdę o potrzebie kontaktowania się z innymi, ale także ułatwia ten kontakt. Dzięki swej odmienności kobiety i mężczyźni są dla siebie nawzajem atrakcyjni. To wzajemne przyciąganie się jest mocne, a zarazem owocne, gdyż przynosi intensywną radość i wzruszenie, otwiera oczy na nowe tajemnice, ubogaca sposób przeżywania siebie i świata⁴¹.

Nasze czasy są nową szansą dla kobiet i mężczyzn, byśmy na nowo przyjrzeni się samym sobie i rozpoznali, w jaki sposób budować samą, samego siebie, by stawać się faktycznym darem dla płci przeciwnej. Nie istniejmy bowiem jedni bez drugich, kobieta bez mężczyzny, a mężczyzna bez kobiety. Stajemy się lepszą wersją siebie samych tylko wtedy, gdy mamy szansę weryfikować siebie poprzez obecność mądrego mężczyzny i mądrej kobiety obok. To zadanie nie ma kresu i realizować je możemy tylko, poczynając od siebie.

Pointą tych rozważań niech będą słowa Oli, młodej kobiety, która zanim poznała swojego męża i stworzyła z nim szczęśliwy związek, tak uzasadniała uczestniczenie w zajęciach MAM i pracę nad sobą:

⁴¹ M. Dziewiecki, *Wychowanie do kobiecości i męskości*.

– Korzystam z różnych możliwości, jakie oferuje Akademia, bo chcę jak najlepiej przygotować siebie dla mojego przyszłego ukochanego. Chcę mu ofiarować siebie kompletną, a nie połówkę, albo ćwierć.

I tak też się stało.

Bibliografia

Biblia Tysiąclecia, Pallottinum.

Cloud H., Townsend J., *Mamo, to moje życie*, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2012.

Danoff D. S., *Superpotencja*, Wydawnictwo Fijorr Publishing, Warszawa – Chicago 2001.

Dziewiecki M., *Męstwo zachwyca*, <http://www.takrodzinnie.pl/arttykul/mestwo-zachwyca>

Dziewiecki M., *Wychowanie do kobiecości i męskości*, http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md_0310_sexualnosc.html

Eden D., *Dreszcz czystości*, W drodze, Poznań 2008.

Frankl V., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca, Warszawa 2011.

Grün A., *W połowie drogi*, Wydawnictwo Tyniec, Kraków 2007.

Gungor M., *Przez śmiech do lepszego małżeństwa*, DVD, Oficyna Wydawnicza „VOCATIO”, 2014.

Habrajska G., *Obraz kobiety w Biblii*, <http://www.lingwistyka.uni.wroc.pl/jk/JK-09/JK09-habrajska.pdf>

Katechizm Kościoła Katolickiego.

Kiedio E., *Osobliwe skutki małżeństwa*, Wydawnictwo „Więź”, Warszawa 2014.

Moir A., Jessel D., *Płeć mózgu. O prawdziwej różnicy między mężczyzną a kobietą*, PIW, Warszawa 2010.

Ożóg B., *Wydarzenie zęglujące*, Firma Szkoleniowa „mw”, Sokołów Młp.

Mistrzowska Akademia Miłości, www.akademia24.pl

Poszukiwany, poszukiwana, film, reż. S. Bareja, 1972.

Rovers M., *Jak uzdrowić miłość?*, W Drodze, Poznań 2007.

Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN, www.karan.pl