

# Z CZYM BORYKA SIĘ WSPÓŁCZESNY MĘŻCZYZNA?



FORU4

## SPIS TREŚCI

1. A jednak mężczyźni płaczą...	4
2. Co się stało z mężczyznami	10
3. Mężczyzna, seks i wstyd	16
4. Między ojcem a synem	20
5. I on stworzył ją, a ona jego	24
6. Kobieta w oczach mężczyzny	31
7. Kolega ciała mężczyzny	38
8. Męski głos. Wyruszył na spotkanie ze sobą	45
9. Ojcowie, którzy dają córkom siłę	51
10. Ojcowie, papłajcie	55
11. Ojcowie z leju po bombie	59

## 1. A JEDNAK MĘŻCZYŹNI PŁACZĄ...

Rozmawiają Paweł Piłch i Dorota Krzemionka

**Mężczyźni mówią o swoich uczuciach, ale często w cyniczny, sarkastyczny sposób. Albo komunikują coś przeciwnego, niż czują: pokazują złość właśnie wtedy, gdy potrzebują bliskości – i oczywiście jej nie dostają. Zamiast wsparcia doświadczają chłodu i odrzucenia. Czy jest scena, że zobaczą, jak sami przyczyniają się do tego? Czy rozumieją, że mogą powiedzieć, czego się boją, za czym tęsknią i wcale nie odziera im to sprawstwa ani siły?**

**Dorota Krzemionka: Kiedyś było jasne – „chłopaki nie płaczą”. Płaczą?**

**Paweł Piłch:** Coraz częściej. Na warsztatach czy w grupach terapeutycznych mężczyźni uczą się nie łączyć swoich emocji. Choć nadal niektóre z nich są kulturowo przypisane do płci. Kobiście łatwiej okazywać smutek czy niepewność. Mężczyźni bardziej przystają bycie gniewnym, zdecydowanym, pewnym siebie, czasem obojętnym, niewzruszonym. Chłopaki się złością, gniewają, rywalizują. Mogą być smutni, ale nie smutni. Wkurzeni, ale nie bezradni. Wiele z nich wciąż próbuje sprostać stereotypowi, że „chłopaki nie płaczą”, co nie znaczy, że wewnątrz nie doświadczają żalu, smutku, bezradności, lęku – tylko niedowładnie, na poziomie somatycznym.

**Czesław Miłosz w *Piesku* przyznałbym piasek mężczyźniom: „Świadomy współzawodnictwa, napięty, czujny, gotowy do biegu, agresywnie myślący, wiedzący lepiej od innych, poprawiać świat...” Nie ma w tym opisie nic o wrażliwości. Jakie korzyści widać na konfrontacji z takim wzorcem?**

To jest opis samotnego mężczyzny, który wciąż dąży, by sobie i innym coś udowodnić, coś osiągnąć. A w głębi doświadczając konfliktu. Często jest poddawiany, ale nadal tęskni za bliskością, o niej marzy. I choć się „naciąga”, „naciągają” różnych atrybutów, to nadal czuje się niespełniony, bo z nikim nie jest w bliskiej relacji, gdzie mógłby się czuć bezpiecznie.

**Działalność i osiągnięcia, bo – inaczej niż w przypadku kobiety – na bycie mężczyzną trzeba sobie zasłużyć, czego wyrazem są choćby rytuały inkubacji.**

Rzeczywiście mężczyźni potrzebują sobie coś udowodnić, by wejść w świat mężczyzn i w nim być, jak zauważa Erich Fromm, mężczyźni może chcieć, ale nie móc. To jest ta podstawa niepewności powodująca, że za każdym razem musi się wykazać i nie do końca jest pewien, czy mu się udało.

**Nic dziwnego, że dopytuje partnerkę: „Czy dobrze ci było?”. Miejscem udowodnienia sobie przez mężczyznę jest też sport. Tam jest przestrzeń, by poczuć lęk, zapłakać po przegranej...?**

Sport jest ważny w życiu mężczyzny, szczególnie uprawiany wraz z innymi, np. zespołowy, sporty walki. Tam może konfrontować się z drugim mężczyzną, doświadczyć swoich możliwości i ograniczeń. Może wywalać agresję, ale w pewnych ramach i granicach, a potem

przybić sobie piątkę z przeciwnikiem i poprzez rywalizację budować relację. Raz wygrać, innym razem przegrać. Zdominować, kiedy indziej być zdominowanym. Może świadomie doświadczyć lęku. Każdy się boi, wychodząc na ring czy matę. Lęk bywa hamulcem. Pracując również ze sportowcami, pomagam im psychologicznie przygotować się do walki. Pokazuję, jak sobie radzić z emocjami, nie zaprzeczać im, lecz pomimo lęku móc działać i walczyć.

**Bez lęku nie ma odwagi. A Brené Brown, amerykańska badaczka i autorka *Darów niedoskonałości* i *Z odwagą w nieznanie* twierdzi, że odwaga jest niemożliwa bez wrażliwości...**

Bo jeśli nie ma wrażliwości, to lekceważy się przeciwnika, a wtedy łatwo przegrać. Lekceważy się go po to, żeby nie czuć lęku. Ale od tego lęk wcale nie znikną.

**Czym jest męska wrażliwość, jak się przejawia?**

Wrażliwość dzieje się w relacji, tam jest wyzwalana. To jest taki sposób wchodzenia w relacje, który wiąże się ze świadomością własnych emocji i emocji drugiej osoby. Wchodzenia z empatią albo, jak drżę mówimy, ze zdolnością mentalizacji, czyli rozumienia stanów emocjonalnych własnych i drugiej osoby, a także rozumienia kontekstu. Takie świadome bycie w relacji, przechowywanie umysłu w umyśle.

**Gdzie można dostrzec taką męską wrażliwość?**

W wielu miejscach. Widzę ją na co dzień w gabinecie. Czasem bywa skrzątnie ukrywana pod polityowaniem, zmechanizowaniem, cynizmem, sarkazmem. Schowana jest także pod osłagami czy statusem. Jeśli udaje się przechrzeć przez te wszystkie mechanizmy obronne i maski, okazuje się, że mężczyźni są bardzo wrażliwi. Szczególnie wtedy, to na grupach dla mężczyzn: szukają bliskości, chcą rozmawiać o emocjach, zejść zbroję. Powiedzieć o tym, czego się boją, za czym tęsknią. I wcale nie odbiera im to sprawstwa i siły.

**Czasem jednak obawiają się swojej wrażliwości. Marcin Szoł, trener i coach, pisze na swoim blogu: „Boję się swojej wrażliwości, zawsze się jej bałem. Bałem się bać. Bałem się smutku. Wrażliwość to czucie. Czucie to ból. Dużo bólu, którego nie chciałem czuć”. Przez wieki mężczyźni mieli za zadanie być dalekimi, a nieczułość była mu przydatna jako myśliwemu. Nic dziwnego, że z wrażliwością mu nie po drodze...**

Nie tylko mężczyźni. W psychoterapii rozdzielamy strach od lęku. Strach dotyczy realnego zagrożenia, np. idziemy wysokogórskim szlakiem i nagle spotyka nas burza. To realne zagrożenie dla naszego życia i zdrowia. Lęku natomiast doświadczamy wobec emocji, które przeżywamy zapętlając w relacjach. Coś się wydarzyło w relacji, ktoś na kogoś jest zły, a ta złość budzi w nim lęk. W efekcie wycofuje się, upija albo przenosi złość na inną osobę.

**I, jak pisze Szoł, gwałci swoją wrażliwość, tłamsi ją cynizmem, obdumiewa, chowa za maskami...**

Co nie brzydzi, że nie czuje. Ale niekoniecznie rozumie, co się z nimi dzieje. Mężczyźni mówią: „Boję mnie płęcy, czuję się zmęczony, rozkojarzony, spać mi się chce, trudno mi zebrać myśli, drę, jestem głodny, snudzony”. A przy tym nie jest świadomy, z jakimi uczuciami