

ten seks, tylko że brakuje w nim czegoś nieuchwytnego, czegoś, co trudno określić, ale wiadomo, że brakuje... Głos mówi, że jest zmęczony i potrzebuje odpocząć, ale gdy On zaczyna odpoczywać, to od razu robi się smutny, więc żeby tego nie czuć, to „odpoczywa” aktywnie, a więc znowu coś robi albo idzie na piwo, bo to dobry zagłuszacz smutku. Jego kręgosłup jest coraz bardziej napięty, kiedy idzie na masaż, to cierpi z powodu niewyobrażalnego bólu mięśni... Zaczyna sobie uświadamiać, że pod maską tej siły i twardości, którą eksponuje światu, znajduje się coraz słabszy On. On prawdziwy. On, który potrzebuje bardziej być niż robić, bardziej kochać niż uprawiać seks, bardziej odpoczywać niż pracować, bardziej troski niż oczekiwać. W końcu odpuszcza. Ogłasza światu kim naprawdę jest. I dziwi się wtedy, że świat dalej się kręci, nic się nie zawaliło, a wręcz przeciwnie – dopiero teraz ma wrażenie, że wszystko wskoczyło na swoje miejsce. Kiedy pokazał, że jest słaby, mógł sięgnąć po to, czego potrzebował. I to go wzmocniło. Wreszcie poczuł się naprawdę silny. Maskę siły przestała być potrzebna.

Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt, coach
i trenerka rozwoju osobistego

Aby zapisać się do naszego newslettera i otrzymywać Inspiracje oraz aktualności z naszego Ośrodka na skrzynkę mailową, wejdź na stronę internetową:

www.psychoterapia.zgora.pl



Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju
ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra
tel. +48 607 349 941
e-mail: info@psychoterapia.zgora.pl

Inspiracje znajdziesz w następujących miejscach w Zielonej Górze:

Terapia kręgosłupa Michał Przybylak

- ortopedyczna terapia manualna
- osteopatia funkcjonalna
- chiropraktyka metodą dr Ackermanna

tel. 662 377 569
Zielona Góra, ul. Fabryczna 14a/31

Chcesz się odżywiać zdrowo, jesteś wegetarianinem, weganinem lub stosujesz dietę bezglutenową – odwiedź bar Wege Mena i spróbuj naszej kuchni. Gwarantujemy smaczne i niezapomniane wrażenia smakowe.



ul. Boh. Westerplatte 11, Zielona Góra
tel. 882 134 172, wege-mena@gmail.com

	JOGA zajęcia grupowe i indywidualne dla początkujących i zaawansowanych
Zielona Góra, ul. Lwowska 25 tel. 603 774 133	joga z brzuszkiem dla kobiet w ciąży joga hormonalna masaże warsztaty rozwojowe

Gabinet stomatologiczny

Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 35



Monika Mirosławska tel. 510 074 948
Anna Mirosławska tel. 723 135 375



część 10
październik 2014

Słowo wstępne

W listopadzie odbędą się u nas weekendowe warsztaty dla mężczyzn, więc na tę okoliczność październikowe Inspiracje będą o mężczyznach – choć nie tylko dla nich.

Mówi się, że rozwojem osobistym interesują się głównie kobiety, ale osobiście wcale nie mam takiego doświadczenia. W naszym Ośrodku przewija się tyle samo mężczyzn co i kobiet, a w ubiegłorocznej grupie terapeutycznej, którą prowadziłam, była tylko jedna kobieta! Mężczyźni są jednak rzeczywiście bardziej obciążeni przekonaniem, że ich sięganie po pomoc oznacza słabość, a przecież muszą być silni i twardzi. O tej sile i słabości poczytajcie w kolejnych dwóch artykułach.

Życzę miłej lektury.

Gracjana Pawlak

Koniec patriarchy

„Żyjemy dziś w ważnym i przełomowym momencie; stało się bowiem jasne, że wzory męskości przekazywane przez kulturę masową utraciły swoją nośność; mężczyzna nie może już się na nich opierać. Osiągając wiek trzydziestu pięciu lat, wie, że wzorce idealnego mężczyzny, twardego mężczyzny, prawdziwego mężczyzny, jakie wyniósł ze szkoły średniej, są bezużyteczne w realnym życiu”. W ten sposób Robert Bly rozpoczyna swoją książkę „Żelazny Jan”, rzecz o mężczyznach. Jedną z najważniejszych pozycji traktujących o męskości, jaka została wydana. Już we wstępie autor wyraźnie daje czytelnikowi do zrozumienia, że pomysły na męskosc zakorzenione w patriarchalizmie

są dziś już zdewaluowane. Obserwując rzeczywistość społeczno-ekonomiczną w strefie kultury zachodniej, trudno się z tym nie zgodzić.

Sam Keen w swojej książce „Ogień w brzuchu. Być mężczyzną”, w podrozdziale *Krótką historią męskości* wskazuje, że około 1700 r. p.n.e. wojownicze plemiona ludu zwanego Ariami, które nauczyły się używać do walki żelaza i koni, załaziły od północy Grecję, Indie i Żyżny Półksiężyc (obszar na Bliskim Wschodzie rozciągający się od wschodnich wybrzeży Morza Śródziemnego po Zatokę Perską), wypierając w ten sposób kulturę rolników. Norman Davis w „Europie” wskazuje, że według niektórych badaczy, rozwijająca się od około 3000 r. p.n.e. na Krecie kultura minojska była oparta na matriarchalizmie z głównym obiektem kultu, wielką boginią Ziemi, Rea, matką Zeusa. Mężczyznom kultury minojskiej brak było cech uznawanych współcześnie za męskie. Ok. XVI w. p.n.e. w wyniku katastrof naturalnych pokojowo nastawiona kultura zaczęła się chylić ku upadkowi. Ostatecznie upadła w wyniku najazdu mieszkających na północy, Mykeńczyków ok. 1450 r.p.n.e. Mężczyzna, pokojowy siewca, został zastąpiony przez mężczyznę wojownika. W ten sposób cechy i wartości wojowników zaczęły określać to, co męskie, oddzielając to, co niemęskie.

Patriarchalizm oparty jest na kilku podstawowych założeniach (za wikipedią):
- rozróżnienie pozycji kobiet, dzieci i nieżonatych mężczyzn, od pozycji ojca rodziny, pod którego są oni opieką,
- uprzywilejowanie społeczne dorosłego

mężczyzny, który jest głową rodziny (nie musi to oznaczać niższego statusu kobiety, oznacza jednak, że to mężczyzna reprezentuje dom oraz może reprezentować lokalną społeczność),

- obowiązek zapewnienia środków materialnych i bezpieczeństwa najbliższemu krewnym, spoczywający na głowie rodziny.

Widać zatem, że uprzywilejowaną rolę cieszył się mężczyzna-ojciec rodziny. Przywilej ten kosztował go jednak zobowiązanie do utrzymania rodziny.

Przez tysiące lat system ten niepodzielnie panował i kształcił postawy zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Przez tysiące lat dążenie do władzy i związanego z nią prestiżu nakładało na mężczyzn przymus przygotowania się, a następnie startu w zawodach o prestiż i uznanie ich za mężczyzn-głowy rodzin, bo tylko oni się liczyli. Taka była miara oceny mężczyzny.

Dziś życie społeczno-rodzinne w niewielkim już stopniu przypomina klanowe, patriarchalne struktury (nie licząc takich organizacji jak partie polityczne, Kościół Katolicki, czy korporacje). Kobiety wyszły z domów i wiemy, w jakim momencie swojego rozwoju są dziś. A co z mężczyznami? Bardzo wielu z nich nadal silnie łączy swoją ocenę męskości z obowiązkiem zapewnienia środków materialnych rodzinie. Dla coraz większej liczby mężczyzn połączenie to stanowi śmiertelną pułapkę. Jak donosi „Rzeczpospolita”, od 2009 roku lawinowo rośnie w Polsce liczba samobójstw. Przekracza już pułap 6 tys. rocznie. Prof. Maria Jarosz, socjolog z Instytutu Studiów Politycznych PAN, autorka publikacji i badań dotyczących samobójstw, tłumaczy, że są one wskaźnikiem kondycji społecznej, także dezintegracji społeczeństwa. Ponad 80% samobójców to mężczyźni.

Na łamach Newsweeka, w rozmowie z pisarką i feministką Hanną Samson, na temat też stawianych przez nią w książce „Zabić Twardziela”, możemy przeczytać, że nadszedł „czas wyzwolenia mężczyzn”. Nie zrobią tego jednak kobiety, to zadanie samych mężczyzn. I trudno nie zgodzić się z autorką. Pani Samson wskazuje, że kobiety dokonały już zmiany i w ten sposób

Chwila refleksji

Jakim jesteś mężczyzną?

Silnym?

Słabym?

Czasem silnym, czasem słabym?

Kto o tym wie?

Kto Ci towarzyszy w słabości?

zapraszają mężczyzn do porzucenia przyciasnego garniturka patriarchalnego twardziela i skontaktowania się z pełnią swojego ludzkiego potencjału. Taki proces bardzo często obserwuję, pracując z mężczyznami w gabinecie terapeutycznym. Mają coraz większą świadomość tego, że drzemie w nich wiele pokładów ciepła, radości, wrażliwości. Często czują jednak niepokój związany z pozwoleniem sobie na ekspozycję tych cech. Pojawiło się już społeczne przyzwolenie na bycie „miękkim” mężczyzną, w roli taty.

Ale czy aby na pewno polski mężczyzna może sobie pozwolić na inne „miękkie” cechy, jak niepewność, strach, zmienność, czy zainteresowanie swoim wyglądem? Część odpowiedzi na ten dylemat można znaleźć w artykule „Kompleks polski”. Autorka wskazuje na kompleksy współczesnych polskich mężczyzn. Za mały penis, za duże piersi, coraz mniej włosów na głowie (powyżej linii brwi) wskazują na spory rozdźwięk pomiędzy tym, co polski mężczyzna ma, a tym, o czym marzy. Zresztą, jak wskazuje autorka tekstu w rozmowach z zaproszonymi ekspertami, polski mężczyzna coraz częściej nie poprzestaje na marzeniach, lecz sięga po różne, dostępne mu metody poprawiania swojej „urody”. Alarmistyczny ton tego artykułu skłania do zastanowienia się czy męski mężczyzna ma jednak trwać w „kompleksie” czy jednak coś z nim zrobić. Ale gdyby tak jednak, zdecydował się wytrwać w kompleksie dajmy na to łysiny, to co może go czekać?

„Włosy im wypadają, bo źle jedzą, stresują się”, mówi pisarka i malarka Hanna Bakula, która, jak mówi nigdzie na

świecie nie widziała tak wielu łysych, jak u nas. Pani Bakula nie lubi zresztą łysych i grubych. Z pewnością ma rację, wskazując na to, że dieta ma wpływ na kondycję stanu owłosienia. Dieta polskich mężczyzn i dbanie o stan zdrowia jest bardzo istotnym problemem. Polscy mężczyźni zdecydowanie zbyt wcześnie umierają z powodu zaniedbań. Warto może jednak dorzucić, że za bezpośrednią przyczyną łysienia uważa się nadwrażliwość organizmu na dihydrotestosteron, związek chemiczny będący pochodną męskiego hormonu testosteronu. Badania pokazują, że mężczyźni mają coraz większe kłopoty z utrzymaniem prawidłowego stężenia testosteronu we krwi, mają go coraz mniej. Jest więc szansa na długie, lśniące włosy.

A jakich partnerów szukają kobiety? „Ma być zrównoważony, niezależny finansowo, zmotoryzowany, bez nałogów, odpadają puszyści i ci, którzy mają poniżej 170 cm.”, zeznaje właścicielka biura matrymonialnego. I nic w tym złego, że kobiety świadome swoich oczekiwań przedstawiają taką listę cech.

Te dwa głosy mogą nieuważnemu czytelnikowi zasugerować, że współczesny mężczyzna jest w potrzasku. Pomiedzy kowadłem patriarchalizmu a młotem rozbieżnych oczekiwań kobiet. Obraz taki jest jednak dalece przekłamany. Z jednego prostego powodu. Statystyczny Polak, o którym mowa, nie istnieje, podobnie, jak statystyczna Polka. Istnieje natomiast czas przejścia, pomiędzy erą twardziela a erą Nowego Mężczyzny. Czas przejścia jest czasem dla większości z nas bardzo trudnym. Wiadomo już, że stare wzorce męskości i kobiecości są już

Nieaktualne, lecz ciągle żywo zakorzenione w zbiorowej pamięci. Nie wiadomo natomiast, jakie ukonstytuują się nowe wzorce. Jeśli patriarchalizm oparty był na rywalizacji, być może warto sięgnąć po współpracę pomiędzy kobietami i mężczyznami?

Jacek Masłowski
psychoterapeuta Gestalt,
coach, trener rozwoju osobistego

Siła czy słabość?

On. Zawsze twardo stąpający po ziemi. Wyrabiający się we wszystkich zadaniach. Spełniający oczekiwania najpierw matki, potem ojca, potem grupy kolegów, potem systemu społecznego, w którym żyje, potem żony. Zazwyczaj jest przekonany, że to jego własne potrzeby – dbać o innych. Ci inni na ogół tej motywacji nie dostrzegają i mają pretensję do Niego, że ciągle pracuje i nigdy nie ma go w domu. A On po prostu robi co może, żeby pokazać jak bardzo Mu zależy... Aż pewnego dnia zatrzymuje się i zadaje sobie pytanie: czy to naprawdę jest to, czego potrzebuję? I wtedy nieśmiały głos gdzieś wewnątrz szepcze coś o czułości, miłości, wolności, odpoczynku, obecności... Na początku On ignoruje ten głos, bo nie wie co ma z nim zrobić. Z czasem głos nabiera mocy i On zaczyna sobie z nim radzić tak jak potrafi – pracuje jeszcze więcej, sięga po środek psychoaktywny, znajduje sobie kochankę albo zaczyna słuchać tego głosu. Słuchać Siebie. I podążać za tym. Na początku nie wie co z czym, wydaje mu się to zbyt „niemęskie”, bo takie różne od tego, co znał i robił do tej pory. Ale głos raz usłyszany domaga się dalszej uwagi. I On daje mu tę uwagę. Przysłuchuje się po prostu co głos ma Mu do powiedzenia. Mówi na przykład, że najbardziej na świecie pragnie być dobrym ojcem, ale nie miał od kogo się tego nauczyć, bo jego własny ojciec też ciągle pracował, a po pracy oglądał telewizję. Że pragnie być blisko z żoną i mieć z nią namiętny seks, ale ona ciągle chodzi niezadowolona i też zapracowana i Jemu już ta ochota na seks odchodzi. Albo ma

Warsztaty dla Mężczyzn

Zapraszamy do udziału w weekendowych zajęciach Jacka Masłowskiego
8-9 listopada 2014.

Szczegóły na
www.psychoterapia.zgora.pl
