

WARTO POSŁUCHAĆ

Jacek Pulikowski
Pragnij a nie pożądaj. O miłości i seksualności raz jeszcze



Mówiąc o meandrach relacji kobiety i mężczyzny, począwszy od prostych

prawd na temat obojga, przez gąszcz problemów związanych z zakochaniem się i seksem, Jacek Pulikowski dochodzi do głębi tego, czym jest ich wzajemna miłość.

ks. Piotr Pawlukiewicz
Sex. Poezja czy rzemiosło? Część I



Ks. Piotr Pawlukiewicz jeden z najbardziej lubianych rekoлекcjonistów.

Duże poczucie humoru, lekkość dyskursu i głębia tematu. Słynie z podejmowania tematyki łączącej sprawy seksualności z duchowością.

WARTO SIĘ WYBRAĆ

warsztaty, sesje, rekoлекcje

Dla małżeństw niesakramentalnych

11 – 14 marca br. (początek w niedzielę o godz. 19.00)

Rekoлекcje prowadzi ks. Jan Pałyga SAC

Dla małżeństw w kryzysie

25 – 29 marca (początek w niedzielę o godz. 19.00)

Rekoлекcje prowadzi ks. Czesław Parzyszek SAC

MIEJSCE: Księża pallotni
03-802 Warszawa, ul. Skaryszewska 12
Tel. 022/ 818 27 14 (-51,-69,-71)
www.skaryszewska.pl

„Kiedy samotność boli...”

19-21 kwietnia 2007, 17-19 maja 2007
Sesję prowadzi Danuta Prokulska-Balcerzak, psycholog, psychoterapeuta

MIEJSCE: Dom rekoлекcyjny Pallotynów,
Otwock ul. Żeromskiego 6
www.psychoterapia-dpb.waw.pl

Ona, on i miłość

30 marca – 1 kwietnia 2007
Kobieta i mężczyzna w poszukiwaniu samych siebie. Sesję prowadzi ks. Marek Dziewiecki, psycholog

W poszukiwaniu prawdy o sobie

20-22 kwietnia 2007
Pierwszym i największym powołaniem

Jesli chcesz otrzymać informację o kolejnym spotkaniu

człowieka jest bycie sobą. Sesja jest biblijnym i psychologicznym spojrzeniem na własne życie.

Samotność – wróg czy miejsce wzrastania i spotkania z Bogiem?

7-10 sierpnia 2007
Jak przeżywamy i jak winniśmy przeżywać naszą samotność, tę chcianą i niechcianą? Sesję prowadzi o. Aleksander Jacyniak SJ.

MIEJSCE: Dom Formacji Duchowej Księży Jezuitów w Kaliszu
ul. Stawiszynska 2, 62-800 Kalisz
tel. 062/ 757-34-46
www.dfdkalisz.jezuici.pl

Małżeństwo – przypadek czy powołanie? Duchowe fundamenty miłości małżeńskiej

23 – 25 marca 2007
Sesję prowadzi dr Cezary Sękalski

MIEJSCE: Centrum Duchowości
ul. św. Kingi 74/84; 42-226 Częstochowa
www.jezuici.pl/centrsi/

Okaż mi i jej miłosierdzie i pozwól razem dożyć starości!

7 – 10 czerwca 2007
Sesję prowadzi Monika i Marcin Gajdowie. www.przyjaciele.alleluja.pl

MIEJSCE: Centrum Edukacyjno-Formacyjne, Koszalin

Opracowanie graficzne, skład i druk

STUDIO POINT

www.studiopoint.pl

LISTY, LISTY

Pierwsze listy mailowe przyszły natychmiast po pierwszej sesji Mistrzowskiej Akademii Miłości. Czekamy na następne. Piszcie, dzielcie się spostrzeżeniami, pomysłami, uwagami! Dziękujemy serdecznie, liczymy na Waszą pomoc!

Piszcie do nas!

Stowarzyszenie LABOR,
00-608 Warszawa, Al. Niepodległości 186
z dopiskiem Mistrzowska Akademia Miłości
lub e-mail: mam@akademia24.pl

Gratuluję sukcesu MAM! Akademia24 będzie, jak sądzę, przeciwwagą na szarość i brudy codziennego życia, których tak pełno w środkach masowego przekazu i w polityce. Zachwyciło mnie, że potraficie Państwo euforycznie i otwarcie podkreślać potęgę erotyki i seksualności. W moim przekonaniu jest to bardzo ważny społeczny przekaz – kochajcie się, nie tylko w znaczeniu duchowym i społecznym, ale także fizycznym – to nie jest grzech! Kościół w Polsce uczy nas pokory, ale radość codziennego życia – tak widoczna w piosenkach gospel – zdaje się być nieuchwytna... W ten sposób odważnie zadajecie kłam mocno lansowanej koncepcji, jakoby miłość miała być uprawiana tylko przez mniejszości seksualne zaopatrzone w stosowne gadżety. Takie przynajmniej odnoszę wrażenie obserwując prasę bulwarową, a także billboardy. Ważne pojęcia: miłość – rzecz ogólnoludzka, uniwersalna, najwspanialsza – została brutalnie pozbawiona swojej pierwotnej dzikości, pozbawiona skrzydeł i niczym domowa kura zawłaszczona przez grupy interesów do ich prywatnych celów. Istniejemy zatem, rozdzierani duchowo, pomiędzy dwoma skrajnymi biegunami: purytańska czystością z jednej (przez wielu mylnie kojarzoną z Kościołem) i zwierzęcą pożądlivością z drugiej. Jak zatem powinien zachowywać się dobry chrześcijanin? Postawienie sprawy jasno, zmiana mentalności, odmrożenie, uporządkowanie w ludzkich głowach podstawowych zasad, wydaje się stanowić remedium na wiele ludzkich bolączek: depresję, alkoholizm, separacje, rozwody, seksoholizm... Tak trzymać!

Tomek Polak

O atrakcyjności spotkania i potrzebie mówienia na tematy dotyczące relacji między kobietami i mężczyznami, wzajemnego poznawania swoich potrzeb świadczą obecność tak wielu młodych ludzi, którzy przyszli na spotkanie. Kiedy popatrzyłam po sali, to można było zobaczyć zarówno młodych, jak i ludzi dojrzałych, z dłuższym stażem małżeńskim. Scenka aktorska świetna! Na początku odniosłam wrażenie, że faktycznie coś się stało pomiędzy tymi osobami i będziemy za chwilę świadkiem zupełnego niewypału. Nawet kiedy patrzyłam na prowadzących, szukając na ich twarzach wytłumaczenia tego, co się aktualnie dzieje, zobaczyłam pewien rodzaj powagi z zaskoczeniem. Zupełnie zgłupiałam. Dopiero po jakiejś chwili zrozumiałam, że jest to scenka zagrana bardzo profesjonalnie i faktycznie doskonale, niestety, oddająca codzienność życia domowego. Tak więc pomysł spotkania bardzo trafiony. Ja niestety należałam do tych, co wyszli wcześniej, bo i owszem miałam na początku dobre miejsce „w kucki”, wszystko słyszałam i nawet dużo widziałam, ale moje nogi odmówiły posłuszeństwa i musiałam wyjść z sali w trakcie wystąpienia pana Pulikowskiego.

Agnieszka Borowska

Dziękujemy!

Gościom za wystąpienie: Danucie Prokulskiej-Balcerzak, Bożenie i Bogusławowi Bernardom, Patrycji Sakiewicz-Bester * Aktorom, Karlinie Seweryn i Zbyszkowi Moskalowi, za wprowadzenie w temat lekturą * Dyrekcji LO Stefana Batorego w Warszawie za bezpłatne udostępnienie auli * Studiu grafiki komputerowej POINT za skład i wydruk * Arturowi Pawłowskiemu, Piotrowi Fotkowi i Bartkowi Kuczyńskiemu za udostępnienie zdjęć * Joasi Błatnik i Irence Sierko za rejestrację dźwiękową konferencji, Wojtkowi Moskalowi za nagranie filmowe * Firmie BLIKLE za słodkości * Radiu Józef za pomoc w nagłośnieniu MAM * przyjaciółom z LABOR za prace pomocnicze przy zorganizowaniu przedsięwzięcia MAM * oraz wszystkim osobom, które wspierały nas czynem i słowem, życzliwością i zachętą do działania.

mam

mistrzowska akademia miłości
www.akademia24.pl

Tu nie potrzeba indeksu, nie ma też egzaminów wstępnych, ani ocen, a w roli ekspertów nie teoretycy, terapeuci, ale ci, którzy związki i ich problemy znają z praktyki i skutecznie testują na sobie, czyli małżeństwa z długoletnim stażem. O Mistrzowskiej Akademii Miłości z jej „rektorem” Mirą Jankowską rozmawia Katarzyna Puchalska.



Fot. Artur Pawłowski
Mira Jankowska, dziennikarka, pomysłodawczyni MAM

Katarzyna Puchalska: – Temat relacji damsko – męskich ostatnio przedstawiany jest jako walka płci. Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus. U was nieco inaczej: nie kobieta contra mężczyzna, a kobieta plus mężczyzna.

Mira Jankowska: – A z drugiej strony mężczyzna plus kobieta.

Dlatego że pełen człowiek, tak zresztą mówi Biblia, jest integracją tego, co w sobie niesie mężczyzna i tego, co niesie sobą kobieta. Ludzie stają się pełni dopiero wtedy, kiedy otwierają się na drugą płć.

Mistrzowska Akademia Miłości sugeruje, że miłości można się nauczyć, że są mistrzowie i czeladnicy.

Wielu z nas nie wie, że za chwilę sami możemy stać się specjalistami w tej dziedzinie, ale wcześniej musimy przejść etap terminowania u boku mistrza. Problem jest wtedy, kiedy trudno dotrzeć do kogoś, od kogo można się uczyć. To, co my proponujemy, to spotkania z mistrzami. Czyli z osobami, które mają swoje usystematyzowane przemyślenia, wynikające z osobistych doświadczeń

w dziedzinie miłości, kobiecości, męskości. Są to osoby, które potrafią ciekawie opowiadać o tym, co się dzieje między kobietą a mężczyzną na etapie bycia singlem, poszukiwania swojej połowki, w trakcie budowania relacji damsko – męskiej, a potem prowadzenia

Czy to znaczy, że na spotkania do Mistrzowskiej Akademii Miłości zapraszano są nie tylko pary z problemami?

Wszyscy są zapraszani, bo te spotkania będą różnorodne. To jest bardzo ważny obszar życia i od tej strony nietknięty, więc każdy jest

Kochaj i rób co chcesz!

związku w ten sposób, żeby był on udany i nie zakończył się trześnięciem drzwi, bo szkoda życia.

Ostatnio sporo się mówi o otwartych spotkaniach z terapeutami. Wy idźcie troszkę inną ścieżką, nie terapeuta, nie lekarz, tylko ktoś taki jak my...

Bo takiej osobie nie boimy się zadawać prostych pytań. Często wydaje się nam, że rzeczy podstawowe są niewarte zachodu. Tymczasem są fundamentalne. Jeżeli spotkam osobę, której się nie boję, nie krępiję, widzę, że ona jest dowcipna, życiowo mądra, a nie tylko ma wiedzę, to wówczas nie boję się, że on/ona mnie wyśmieje. Okazuje się, że moje problemy nie są tylko moje, ale że ktoś stawiał sobie te same pytania, ktoś to samo przechodził. Jest on dla mnie żywym dowodem, że sobie z czymś poradził. A więc poradzę sobie i ja. Takie działanie ma doprowadzić do tego, żebyśmy uwierzyli w to, że jesteśmy piękni, potrafimy kochać, które mają swoje usystematyzowane przemyślenia, wynikające z osobistych doświadczeń

zaproszony, kto chce dowiedzieć się czegoś więcej o sobie samym jako mężczyźnie, czy jako kobiecie. Nasi wykładowcy potrafią mówić o tym tak, że jest to lekkie, pełne humoru i praktyczne, łatwo po to sięgnąć i wdrożyć w życie.

Po jednym spotkaniu trudno stać się mistrzem, a to jednak Akademia Mistrzowska Miłości. Co dalej?

To jest pierwszy krok do uruchomienia mechanizmu, który będzie tworzył w Polsce środowiska i pewien styl mówienia na te tematy. Tak naprawdę autorytetami często jesteśmy nawzajem sami dla siebie, tylko nie uświadamiamy sobie, że tak jest. Jeśli ktoś mi powie coś, co mi ustawi życie, choćby to była jakaś podstawowa rzecz, to mi się to życie naprawdę zmieni. I wtedy są to autorytety prawdziwe. Jeżeli tak zacznemy postrzegać ludzi, których mamy naokoło siebie, to przestaniemy się wzorować na „wielkich” nazwiskach, które często poza hałasem nic ze sobą nie noszą.

Fragment rozmowy dla VOX FM i Radia ESKA 21.02.2007

marzec 2007

Wystartowaliśmy!

Sala pękała w szwach. Przyszło około 400 osób, a wielu się nie dostało na pierwszy wykład MAM.

Pierwsza sesja „KOBIEŃTA + MĘŻCZYŹNA, czyli jak stworzyć udany związek” rozpoczęła się etiudą teatralną zagrana przez aktorów Olgę Miłaszewską i Zbigniewa Moskala. To fragment dramatu „Kto się boi Virginii Woolf”. Część widowni sądziła, że są świadkami autentycznej kłótni pary uczestników spotkania. Odetchnęli, kiedy pałeczkę przejęli specjaliści od spraw męsko-damskich i skomentowali scenę: Jacek Pulikowski z Poznania (mąż, ojciec, autor książek na tematy miłości i seksu) oraz Bożena i Bogusław Bernardowie z Warszawy (25 lat po ślubie, 5 dzieci), ulubieńcy piątkowej audycji „Życie jest piękne” w Radiu Józef. Całość została zarejestrowana i zostanie udostępniona chętnym. Więcej niebawem na naszej stronie internetowej www.akademia24.pl

mam
mistrzowska akademia miłości
www.akademia24.pl

to społeczna inicjatywa grupy przyjaciół, m.in. ze Stowarzyszenia LABOR (www.labor.org.pl). Robimy to z potrzeby serca, widząc, że jest zapotrzebowanie na nowoczesne, pogodne i rozsądne podejmowanie tematyki kobiecość – męskość. Nie mamy stałej sali, ani zaplecza finansowego czy administracyjnego. Szukamy sprzymierzeńców i zapaleńców. Sponsorów i pomocników. Jeśli chcesz się przyłączyć do nas pisz: Stowarzyszenie LABOR, 00-608 Warszawa Al. Niepodległości 186, z dopiskiem Mistrzowska Akademia Miłości lub e-mail: mam@akademia24.pl

mam
mistrzowska akademia miłości
www.akademia24.pl

napisz na adres e-mail: mam@akademia24.pl
www.akademia24.pl

WARTO PRZECZYTAĆ

Jacek Pulikowski
ZAKOCHANIE... I CO DALEJ?

To pierwszy krok do szczęśliwego małżeństwa – czas zakochania, chodzenia ze sobą, narzeczeństwa. Nie zamrąj go!



BESTSELLER
Augustyn Pelanowski
WOLNI OD NIEMOCY
Nie widzisz sensu życia? Czujesz się niepotrzebny, nieakceptowany, niekochany? TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE!



Walter Trobisch
ZNACZENIE AKTU MAŁŻEŃSKIEGO
Akt małżeński jako forma modlitwy? Panujące w tej dziedzinie zamieszanie jest w dużej mierze zawinione przez nas, chrześcijan, bo unikaliliśmy poruszania tego tematu.



Ingrid Trobisch, Jean Banyolac
MOJA ŻONA NIE JEST ZAINTERESOWANA SEKSEM
Książka podejmuje w bezpośredni, oważny sposób problematykę związaną ze współżyciem małżeńskim.



BESTSELLER
Augustyn Pelanowski
SIÓDMY ROZDZIAŁ
To próba ukazania w świetle Biblii sensu wszystkich wydarzeń życia, nawet najtrudniejszych.



Ingrid Trobisch
KOBIETA SILNA. Odkryj swoją tożsamość!
„Kobieta wtedy jest wewnętrznie wolna, szczęśliwa, jest sobą, gdy we właściwej relacji do odmiennej płci realizuje swoje powołanie”.



Rany z przeszłości nie goją się same. Ich leczenie wymaga starań. Jeśli jednak dobrze je przeprowadzimy, blizny po nich nie będą nas szpecić. Każda z nich może się zmienić w perłę.



Historia „małej dziewczynki”

Danuta PROKULSKA-BALCERZAK

Wszyscy odczuwamy potrzebę bliskości. Chcemy nie tylko być wśród ludzi, ale mieć z nimi bliskie relacje i umieć doświadczać więzi. Czasami jednak samotność przybiera tak ogromne rozmiary, że zaczyna boleć. Tak się dzieje wtedy, gdy odczuwamy chwilowy brak obecności bliskiej osoby, ale także wówczas, kiedy człowiek mimo uporczywych starań, nie potrafi nawiązać głębokich relacji z innymi.

Szkoła wzajemnych relacji

Wiadomo, że zdolność do nawiązywania relacji kształtuje się już w pierwszych miesiącach i latach naszego życia, poczynając od życia płodowego. Ostatnio mówi się również o wpływie życia płodowego na późniejszą osobowość dziecka, podkreślając m.in. wpływ psychicznego nastawienia matki i ojca do poczętego życia.

To rodzice są pierwszymi nauczycielami bliskości i wchodzenia w relacje z innymi. Dlatego chcąc zrozumieć przyczyny trudności w nawiązaniu bliskiej relacji z mężczyzną w dorosłości, należy zrozumieć własny dom rodzinny, bo to on kształtuje nas najbardziej, niezależnie od tego, czy chcemy się do tego przyznawać, czy nie.

Ważne są pierwsze lata życia ze względu na szczególną rolę rodziców jako opiekujących się dzieckiem oraz ze względu na bezbronność dziecka, a co za tym idzie, na jego ogromną podatność na zranienia. Rodzice są w tym okresie dla dziecka kimś najważniejszym i nawet obiektywnie rzecz biorąc małe uchybienia w opiekowaniu się nim może ono odbierać jako bardzo bolesne. Co więcej, negatywne doświadczenie, jakie dziecko zapamiętuje i z jakim chce sobie

poradzić, są bardzo subiektywne, często nie mają nic wspólnego ze świadomym zamiarem rodziców. Pamiętam opowieść dorosłego mężczyzny, który długo przeżywał doświadczenie odrzucenia po tym, gdy jako kilkuletni chłopczyk obudził się w nocy i nie zastał w domu mamy ani taty. Był sam, myślał, że rodzice go opuścili. Tymczasem dla nich był to jedyny moment, kiedy mogli dyskretnie przenieść dla niego prezenty pod choinkę ukryte u sąsiadów. Po latach tamta sytuacja wyświetliła mu się tak jasno, że świadomie mógł wybaczyć rodzicom to zranienie, które było przecież podyktowane miłością do synka.

Trudne dla dziecka doświadczenia i związane z nimi emocje, takie jak lęk, strach, wstyd, żal, smutek są wypierane ze świadomości i wyrzucane do podświadomości. Tkwią tam jakby zamrożone. Jak mała, płacząca dziewczynka lub chłopczyk, których zamknięto w piwnicy, by nie słyszeć ich płaczu. Choć ich jednak nie widać, nadal pozostają częścią nas samych.

Syndrom piwnicy

„Mała dziewczynka” – i odpowiednio „mały chłopiec” w nas – im bardziej jest więziona, tym bardziej chce się wydostać i woła na różne sposoby o to, by ją wypuścić, by się nią zaopiekować, by była ważna, zauważana, doceniana.

Podobnie jak dobiegający zza zamkniętych na cztery spusty drzwi głos może być zniekształcony, tak wołanie „małej dziewczynki” może ulegać takiemu zniekształceniu, przybierając różne formy wyrazu. Może to być nadwrażliwość na krytykę innych, częste poczucie

bycia odrzucaną, poczucie bycia gorszą, brzydszą, poczucie niezastępowania na miłość. Dochodzi wtedy do tego, że zachowujemy się lub czujemy coś, czego nie chcemy. Reagujemy na uwagi koleżanki lub szefa w sposób nieproporcjonalny, często płacemy z błahego powodu, nie rozumiemy swojej reakcji wobec najbliższych, doświadczamy lęku, smutku, rozpadają się nam przyjaźnie, możemy mieć problemy ze zdrowiem lub snem.

Jednym ze sposobów kamuflowania obecności „małej dziewczynki” jest postawa idealnej Zosi- Samosi. Kobieta traci wtedy dużo energii na to, by na zewnątrz zaprezentować się jako idealna w każdej dziedzinie, superwoman, samowystarczalna, wszystkowiedząca, wszystkopotrąfiąca, nikogo niepotrzebująca. A w środku nie przestaje czuć się małą, stęsknioną za miłością i uwagą „małą dziewczynką”. Nie chce jednak jej uwolnić, bo bliskość oznacza dla niej słabość, uzależnienie i zniewolenie.

Stypa po mężczyznach

Kobieta, która trzyma „małą dziewczynkę w piwnicy” nie potrafi budować relacji z mężczyznami. Krytykuje ich, wyśmiewa i demonstruje własną niezależność. Spotkania takich kobiet często przerwają się w stypy po prawdziwych mężczyznach.

Czasem, jakiemuś mężczyźnie, mimo wszystko, uda się zakochać w takiej kobiecie „z uwięzioną małą dziewczynką”. I w momencie, gdy tancerz zakochują się po uszy, te dają im kosza, czerpiąc z tego satysfakcję. Dotyczy to szczególnie mężczyzn o wysokim statusie społecznym, materialnym, zawodowym. Można powiedzieć, że

takie kobiety nieświadomie przyciągają do siebie takich mężczyzn. Jednym z aspektów zadawania ciosów przez kobietę z pielęgowaną w niej małą dziewczynką jest też rodzaj nieświadomej zemsty na ważnych osobach w jej życiu.

Inny, częsty scenariusz, jaki nieświadomie powtarza kobieta „z uwięzioną małą dziewczynką”, to otaczanie się mężczyznami nieosiągalnymi, dużo młodszymi lub dużo starszymi, żonatymi, rozwiedzionymi lub... księżmi.

Czasem, gdy na horyzoncie kobiety pojawi się mężczyzna nawet minimalnie nią zainteresowany, od razu identyfikuje się ona z „małą dziewczynką” i tak się w tej identyfikacji zatracza, że oczekuje od mężczyzny opieki i troski typowej dla kilkuletniego dziecka. Najczęściej takie kobiety są bardzo zaborcze, zazdrośne o jakiegokolwiek znajomości mężczyzny (nie tylko z kobietami, ale również z mężczyznami), wymagające permanentnej obecności przy sobie. Oczekuje, że mężczyzna będzie tatusiem, a nie partnerem.

Wyjątkowo zdarza się, że jakiś mężczyzna to wytrzyma i pozwala kobiecie dorastać, towarzysząc jej w przechodzeniu z etapu „małej dziewczynki” do dorosłej kobiety, wykazując przy tym bardzo dużo cierpliwości i znosząc jej kaprysy i fochy. Znacznie częściej jednak stawiają one mężczyznom tak wysokie wymagania, że nawet połączenie urody Michała Żebrowskiego, z inteligencją Einsteina, budową Sylwestra Stalone, wiarą Jana Pawła II i odwagą Daniela w jaskini lwów ich nie zadowoli.

Nieświadoma bezbronność

Dlaczego tak się dzieje? Bo nasza psychika, kiedy zbyt długo trzyma coś w nieświadomości, zaczyna być bezbronna wobec tego „czegoś”. I to „coś” zaczyna grać pierwsze skrzypce, wbrew świadomemu pragnieniu. Bo przecież gdyby zapytała te kobiety o to, czy chcą odrzucić mężczyzn, ze zdziwieniem odpowiedzą, że one tęsknią za udanym związkiem, za fajnym facetem, z którym chciałyby założyć rodzinę. I wcale nie kłamią, bo tak jest... na poziomie świadomym. Natomiast na poziomach nieświadomości dzieją się procesy, które rządzą ich życiem, podtrzymując ruch błędnego koła.

Fot. Bartek Kuczyński

Fot. Piotr Forek/REPORTER

Zatrzymanie błędnego koła

Na szczęście nie jesteśmy zdani na pastwę naszej podświadomości, możemy się rozwijać, zmieniać, kształtować nasze życie, żeby było piękne, twórcze i szczęśliwe. Podstawowym sposobem zajęcia się „małą dziewczynką”, czyli wypartymi emocjami i nieświadomą powtarzalnością jest przerwanie błędnego koła.

Jest to możliwe poprzez świadomą refleksję i nazywanie uczuć. To sposób, by iść na ratunek „małej uwięzionej dziewczynce”. Możemy korzystać z tej możliwości po przeczytaniu książki, artykułu, obejrzeniu filmu, który zainspiruje do głębszej refleksji. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie tych procesów, a więc wychodząc od obserwacji i analizy zewnętrznego zachowania, można dojść do wniosków sięgających nieświadomych pokładów naszej psychiki.

Kiedy te sposoby okażą się niewystarczające, pomocne mogą być wykłady, warsztaty psychologiczne, rekolekcje lub grupy wsparcia. Warto też zgłosić się po profesjonalną pomoc w formie psychoterapii i zerwać z mitem, że na psychoterapię idą tylko ludzie chorzy psychicznie.

Mała dziewczynka na wolności

Uwolnienie „małej dziewczynki” nie może oznaczać dopuszczenia do głosu od razu wszystkich pragnień i uczuć i realizowania ich w formie typowej dla małego dziecka. Trzeba zasymilować w sobie „małą dziewczynkę”, by umieć się cieszyć, być bezbronną i spontaniczną, pozwolić się sobą zaopiekować, przy jednoczesnym byciu odpowiedzialną, racjonalną, w pewnych aspektach samodzielną, umiejącą się zatroszczyć o siebie. Wtedy takiej kobiecie jest łatwiej otworzyć się na relacje z mężczyzną, bo nie jest obarczona balastem przeszłości. „Mała dziewczynka” w nas nie jest drogą bez wyjścia utrzymującą nas w bolesnej samotności, ale – jeśli odpowiednio się nią zajmiemy – obietnicą rozkwitu pełni człowieczeństwa i kobiecości.

Danuta Prokulska-Balcerzak,
psycholog kliniczny,
psychoterapeuta,
trener Krajowej Szkoły
Psychoonkologii

NASZA SONDA

Jak pięknieć w miłości?

Miłość łączy nas w parę i miłość sprawia, że razem wyruszamy w najdłuższą z dróg. Mówiąc sobie TAK nie wiemy, dokąd nas ono zaprowadzi. Wiemy tylko, że odtąd nie będzie to droga samotna. Jak rozpałać miłość? Jak sprawić, aby mąż czuł się bardziej męski przy żonie, żona zaś stuprocentową kobietą przy mężu? Katarzynę i Cezarego Żaków pytamy jak razem pięknieć. Bez względu na wiek.



Cezary Żak, aktor
Katarzyna Żak, aktorka

Kiedy zobaczyłem Kasię idącą o 4 rano kąpać się do jeziora podczas obozu jeździeckiego na studiach, pomyślałam, że jest szalona, ciekawa i nietuzinkowa. Nie będę się z nią nudził. To była miłość od pierwszego wejrzenia. Moim zdaniem na kobiety trzeba patrzeć wprost, nic nie udawać i nie grać, bo one, niestety, to wyczuwają. Nie wiem jak. Do wzrastania w miłości potrzebna jest tolerancja i wzajemne zaufanie. Wtedy wszystko się rozwija. Mężczyzna – lew, a takim ja jestem, przede wszystkim lubi dopieszczanie, głaskanie, poczucie panowania nad wszystkim. Kobieta, uważam, najbardziej ceni sobie dowartościowanie ze strony mężczyzny w każdej dziedzinie. Wtedy robi wszystko, bo czuje się bezpieczna. Nasi znajomi czasami mówią o nas: jak wy to robicie, że bije od was taka harmonia związku, takie poukładanie, takie wspólne myślenie i przestrzeganie świata. To może niektórych denerwować. A my nic sobie z tego nie robimy.

Gdy poznałam Cezarego, wydał mi się ponurakiem. Przy bliższym poznaniu tryskał energią i obłądnym wręcz poczuciem humoru. Tak mnie to zaskoczyło, że sama zaproponowałam mu randkę. Na szczęście przyjął zaproszenie. Jak patrzeć na męża, by dać mu wolność i wzrost? Mądrze, nie wypominać na każdym kroku jego wad, bo przecież każdy z nas je ma. Chwalić każdą, nawet najmniejszą inicjatywę i dobre pomysły. Złych pomysłów nie komentować. Mimo wszystko i na przekór wszystkiemu mieć zaufanie. Mój mąż jest męski, nietaktem byłoby zapewnianie go o tym. Miłość i przyjaźń w małżeństwie to najlepszy skalpel upiększający. Gdy fascynacja drugą osobą przemija, a taki moment następuje w każdym związku, bez przyjaźni daleko się nie ujedzie. Lubię przebywać ze swoim mężem, a wspólne zainteresowania i podróże, w czasie których godzinami ze sobą rozmawiamy, utwierdzają mnie w przekonaniu, że to właśnie z nim chcę doczekać późnej starości, bo przy nim czuję się piękna wewnętrznie.

Tekst pochodzi z Dobrego Magazynu PRODOKS 3/2005