

Luis Valdez Castellanos SJ



DA SIĘ LUBIĆ!

Przekład
Katarzyna Górka

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici
Kraków 2014

Tytuł oryginału
El don de la sexualidad

© Derechos reservados a favor de
OBRA NACIONAL DE LA BUENA PRENSA, A.C.
Orozco y Berra 180, Col. Santa María la Ribera
06400 México, D.F., www.buenaprensa.com

© Wydawnictwo WAM, 2014

Konsultacja dr Jacek Prusak SJ
Redakcja Zofia Smęda
Korekta Agnieszka Caba
Projekt okładki Andrzej Sochacki
Łamanie Jacek Zaryczny

NIHIL OBSTAT
Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego
ks. Wojciech Ziółek SJ, prowincjał
Kraków, 13 sierpnia 2014 r., l.dz. 45/2014

ISBN 978-83-277-0123-7

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 KRAKÓW
tel.: 12 62 93 200 • faks: 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel.: 12 62 93 254-255 • faks: 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel.: 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks: 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Druk: Drukarnia Wydawnictwa WAM, Kraków

Spis treści

Od wydawcy	7
Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ PIERWSZA	
TEORIA	13
1. Integralna wizja seksualności	15
2. Poczucie własnej wartości a seksualność	35
3. Różne modele seksualności	49
4. Tożsamość płciowa	61
5. Relacje międzyludzkie	77
6. Poznanie drugiego człowieka	87
7. Wspomnienia bolesnych doświadczeń	93
8. Modele komunikacji interpersonalnej	103
9. Pokochać swoje ciało	115
10. Seksualność a Bóg	121
CZĘŚĆ DRUGA	
PRAKTYKA	133
Wprowadzenie	135
Ćwiczenie 1	
Seksualność może być niebem	137
Ćwiczenie 2	
Spojrzeć na siebie nowymi oczyma	147
Ćwiczenie 3	
Zmienić poglądy, które nam wpojono	153
Ćwiczenie 4	
Być sobą	161

Ćwiczenie 5	
Jak sobie pomóc?	169
Ćwiczenie 6	
Rozmowa o przyjemności	179
Ćwiczenie 7	
Cenić swoje ciało	187
Ćwiczenie 8	
Bóg kocha seksualność	195
Załączniki	201
Bibliografia	211

Wprowadzenie

Przedstawiam Państwu niniejszą książkę pełen radości i nadziei. Radości, gdyż pisanie jej było procesem stopniowym i niezwykle przyjemnym. Jest ona wynikiem wielu godzin pracy przy biurku, a także owocem przeprowadzonych kursów, które czasem przybierały nieprzewidziany obrót. Nadziei, gdyż poprzednio wydana przeze mnie książka¹ okazała się pomocą dla wielu młodych ludzi i dorosłych, co napełniło mnie niezwykłą radością.

Mówienie o seksualności jest trudne i wymaga przygotowania. Wciąż jest to temat tabu i czasem ludziom nie sposób zdobyć się na nazwanie rzeczy po imieniu. Aby mówić o własnym ciele z czułością, szacunkiem i naturalnością, patrzeć na nie z uczuciem i podziwem, trzeba najpierw otworzyć się na nie i zaprzagnąć wolności.

Książka ta może się okazać pomocą dla zagubionych nastolatków, którzy dostrzegają, że świat pełen jest sprzecznych opinii i zachowań. Odnajdą oni w niej przykłady, obrazy, przemyślenia i wskazówki dotyczące podniesienia swojej samooceny, a także stworzenia w domu atmosfery sprzyjającej rozwojowi osobistemu.

My, dorośli, nie możemy żyć tak, jakby temat seksualności nie dotyczył naszych dzieci. Musimy

1 L.V. Castellanos, *Comunicación y manejo de sentimientos*, Meksyk 2012.

nauczyć się podchodzić do tego zagadnienia z szacunkiem i pewnością siebie, zagwarantować młodym, że w rozmowie z nami nie zostaną zranieni czy potępieni, lecz będą mogli otwarcie opowiedzieć o swoich uczuciach, rozterkach i wątpliwościach.

Nikt nie może podarować innym tego, czego sam nie posiada. Zadaniem niniejszej książki jest nie tylko zapoznanie czytelników z tematem seksualności i odkrycie przed nimi jej bogactwa, ale także ukazanie ich własnych wewnętrznych zahamowań, dylematów i niepewności. Tylko dzięki pracy nad sobą będą oni w stanie pomóc innym. Nie chodzi tu wyłącznie o udzielenie informacji na temat seksualności, gdyż do tego wystarczy lekcja biologii w szkole, ale o przyjęcie nowej postawy wobec życia, innych osób i siebie samego.

Seksualność jest cudowną energią, stworzoną, by wypełnić nas radością, a prezentowana książka właśnie ma pomóc w odkryciu potencjału ludzkiej seksualności.

Luiz Valdez Castellanos

CZĘŚĆ PIERWSZA

TEORIA

4. Tożsamość płciowa

Tożsamość jest procesem

Chociaż może się to wydawać nieprawdopodobne, człowiek nie staje się kobietą czy mężczyzną z dnia na dzień. Potwierdzają to doświadczenia osób, które mają problemy z określeniem tożsamości płciowej: Czy jestem kobietą czy mężczyzną? Czy jestem homoseksualistą czy heteroseksualistą?

Jest niezwykle istotne, by człowiek w pełni poznał swoją tożsamość płciową, w przeciwnym razie stanie się ona dla niego źródłem konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych. Zgodnie z założeniami psychologii ewolucyjnej i psychoanalizy stanowi to jeden z dwóch podstawowych problemów związanych z seksualnością.

Chociaż społecznie każdej z płci zwykło się przypisywać określone zachowania i postawy, to każdy człowiek przechodzi przez własny, złożony proces budowania identyfikacji płciowej i afirmacji. Widać to zwłaszcza w okresie młodzieńczym, kiedy młody chłopak odczuwa potrzebę określenia swojej męskości, a dziewczyna kobiecości. Aby stać się mężczyzną lub kobietą, trzeba przeżyć chwile zwątpienia, braku cierpliwości i cierpienia.

Określanie tożsamości to proces adaptowania się do płci, do której się należy. Każda osoba dokonuje zbliżenia do własnej seksualności w zgodzie ze

swoim dotychczasowym życiem, cechami charakteru i środowiskiem, w którym wyrastała.

To prawda, że każdy rodzi się z określonymi narządami płciowymi, członkiem lub pochwą. Nazywamy to płcią biologiczną. Jednak sam członek nie czyni ze mnie mężczyzny, mężczyzną muszę się stać. Męska płć kulturowa oznacza właśnie stanie się mężczyzną. To samo dotyczy płci żeńskiej. Rafael Ramírez¹⁵ słusznie zauważa, że męskość i kobiecość są wytworami kultury, opierającymi się na określonych wierzeniach i oczekiwaniach. Jako wytwory kultury zawsze mogą ulec zmianom i modyfikacjom.

Kobiety od dłuższego już czasu zwracają uwagę na to, co w naszej kulturze oznacza bycie kobietą, i jasno potrafią określić, kim chcą być, a kim nie. Mężczyźni do tej pory nie przywiązywali do tego wagi. Znajdujemy się dopiero na początku drogi. Benno De Keijzer¹⁶ uważa, że w sprawach płci wciąż powszechnie zauważa się męską ignorancję.

Dlatego też więcej uwagi chciałbym poświęcić rodzajowi męskiemu. Zacznę od przytoczenia myśli Michaela Kaufmana, który postuluje oddzielenie „mężczyzny” od „męskości”, czyli płci biologicznej od płci społeczno-kulturowej¹⁷. Biologia (płć biologiczna) nie jest bowiem tym samym, co poglądy

15 R. Ramírez, *Dime capitán: Reflexiones sobre la masculinidad*, Puerto Rico 1993.

16 B. De Keijzer, *Para negociar se necesitan dos. Procesos de interacción en la pareja con énfasis en la crianza: una aproximación crítica desde lo masculino*, Mimeo 1996.

17 M. Kaufman, *Hombres. Placer, poder y cambio*, Santo Domingo 1989.

związane z płcią (płeć kulturowa). Kaufman nie przeczy, że wiele cech przypisywanych męskości to cechy pozytywne, jak śmiałość, siła, racjonalność, intelekt i pożądanie seksualne. Jednak, jak zauważa, zniekształcenie tych cech, a także wykluczenie ze zbioru innych (kojarzonych z kobiecością) jest opresyjne i niszczące. Proces dostosowania się do męskości jest trudny dla wszystkich mężczyzn, nawet jeśli nie są oni tego świadomi.

Męskość ma więc niezwykle pozytywne aspekty, na przykład siłę, która może jednak ulec zniekształceniu i przyjąć formę przemocy. Męska przemoc nie jest jednotorowa. Uderza w kobietę, innych mężczyzn, dzieci i w niego samego. Kiedy mężczyzna nie pozwala sobie na takie uczucia, jak czułość czy współczucie, dobrowolnie zakłada na siebie kajdany, które ranią jego i jego relacje z innymi. Odmawia sobie doświadczenia pełni.

Chciałbym poświęcić nieco miejsca owym deformacjom pozytywnych cech męskich. W naszych rodzinach dostrzegamy wyraźny podział – który jest widoczny w słowach i czynach – na to, co męskie i kobiece, na władczość i posłuszeństwo.

De Keijzer twierdzi, że z męskiego punktu widzenia wychowanie dzieci to patrzenie na nie z dalekiego bieguna, na którym nie ma miejsca na negocjacje, bo mężczyzna nauczył się być szefem (to właśnie mu wpojono). Obowiązki domowe postrzega on jako coś niemęskiego, co jednak powinien kontrolować. Tak przedstawia się codzienna rzeczywistość wielu rodzin. Wcześniej wspomniano już, że mężczyzna uczy się być szefem, a szefowi trzeba służyć i być mu posłusznym, dbać o jego przywileje.

Zgłębiając temat męskości, Ramírez odwołuje się do eksperymentu przeprowadzonego przez Gilmore'a, antropologa, który scharakteryzował trzy cechy wspólne tego, co kultury uznają za męskie:

1. Skojarzenia z ciężką pracą i wydajnością w wykonywaniu powierzonych zadań.
2. Związek między męskością a wielkością. Na wielkość składają się osiągnięcia i posiadanie, bogactwo kojarzy się bowiem z przywilejami i władzą.
3. Osobiste osiągnięcia, wynikające z kierowania projektami mającymi wpływ (lub które za takie się uznaje) na społeczeństwo.

Mały chłopiec od małego uczy się, że uznanie matki zdobędzie tylko wtedy, kiedy dobrze wykona powierzone mu zadanie. Taki właśnie jest początek męskiego modelu zachowania, zgodnie z którym mężczyźni zdobywają uwagę kobiet dzięki sukcesom i skuteczności.

Często można zauważyć, że mężczyźni potrafią mówić wyłącznie o rzeczach, w których czują się pewni (praca, sport, sukcesy z kobietami), natomiast dużo kosztuje ich rozmowa o tym, co wywołuje w nich poczucie niepewności (porażki, kryzysy i trudności).

Wiele par (a zwłaszcza ojcowie) pragnie, by ich pierwsze dziecko było chłopcem. Dużo bardziej docenia się narodziny syna, o czym mówi wiersz Marge Piercy, który wydaje mi się niesłychanie smutny:

Pamiętaj, że każdy syn ma matkę,
której ukochanym synem jest właśnie on,

i każda kobieta ma matkę,
której ukochanym synem nie jest właśnie ona.

Kaufman dodaje również, że męskość wiąże się z zagłuszeniem znacznej ilości potrzeb, uczuć i form ludzkiej ekspresji. Model ten, opierający się na wydajności, osiągnięciu sukcesu i osobistej satysfakcji, nie pozwala ani na odczuwanie, ani na okazywanie słabości, współczucia, czułości, wierności czy wrażliwości... Mężczyźni nie wolno również czuć się bezpiecznym, być kochanym i wspieranym przez drugą osobę.

Oznacza to, że aby sprostać modelowi łączącemu męskość z siłą i władzą, konieczne jest zubożenie mężczyzny, zagłuszenie w nim wielu uczuć i potrzeb, które kulturowo kojarzone są z kobiecością.

Tak rozumiana męskość oznacza wykorzystanie przez mężczyznę zaledwie połowy jego możliwości. Żyje on niczym kaleka. Taki sposób pojmowania męskości bardzo ogranicza mężczyznę, bo opierając się tylko na jednym aspekcie, doprowadza go do bezbronności. Mężczyzna ciągle musi udowadniać swoją męskość i często czyniąc to, jest wrogo nastawiony do kobiecości. Wtedy to pojawia się agresja wobec żony, narzeczonej, kochanki, córki, przyjaciółki...

Philip Culbertson¹⁸ sądzi, że potwierdzenia męskości szuka się zazwyczaj w zewnętrznych obserwatorach. Stąd też tendencja, by swoje wątpliwości

18 P. Culbertson, *Explicar la masculinidad*, w: J. Nelson, S. Longfellow (red.), *La sexualidad y lo sagrado*, Bilbao 1996.

co do męskości rozwiązywać, odwołując się do przemocy.

Uważam, że w źle rozumianej męskości możemy dostrzec liczne opozycje:

- Męski/żeński,
- Aktywny/bierny,
- Władczy/postuluszny.

Pierwsza opozycja jest wystarczająco czytelna. Druga związana jest z opinią wyrażoną przez Kaufmana. Uważa on, że dominacja męskości wiąże się z intensyfikacją przyjemności, która jest związana z aktywnością, i z niedopuszczaniem do siebie przyjemności wynikającej z bierności (potrzeba bezpieczeństwa). Mały chłopiec przyswaja tę wizję męskości i wciąż chce coś robić, być aktywnym, a nie biernym. Samowystarczalność i niezależność są lepiej postrzegane.

Trzecia opozycja odnosi się do siły, kontroli, zdolności podejmowania decyzji. Mężczyzna błędnie uważa, że są one czymś naturalnym, wrodzonym.

Z powodu takiego postrzegania męskości wiele krajów boryka się z problemem przemocy w rodzinie, która uderza w słabszych i młodszych. Jak już wcześniej wspomniałem, mężczyzna kieruje swoją agresję w różne strony. Jest też bardzo możliwe, że w dzieciństwie on sam doznał przemocy.

Przemoc może być nie tylko fizyczna (bicie, maltretowanie), lecz również słowna (obrażanie, poniżanie), emocjonalna (szantażowanie, nieodwzajemnianie uczuć, dystansowanie się), seksualna (prześladowanie, gwałt, wykorzystywanie).

Przemoc dotyka również samego mężczyznę, gdyż odmawia on sobie bycia tym, kim jest, życia pełnią człowieczeństwa. Jeśli nie znajduje sposobu na wyrażenie swoich emocji, wyładowuje gniew na innych i na sobie. Czuje się wtedy winny, nienawidzi siebie i gardzi sobą.

Mężczyźni są tak przyzwyczajeni do rywalizacji, że nie potrafią się wzajemnie wspierać. Dlatego też powinno się tworzyć grupy, w których mężczyźni mogliby otwarcie mówić o swoich emocjach (smutku, gniewie, furii, bólu, miłości, frustracji), w atmosferze pełnej zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa.

Poza pomocą w uświadomieniu im ich własnych destrukcyjnych i despotycznych zachowań, trzeba również wspierać ich samoocenę, tak by mogli zmienić swoje życie na lepsze i aby nie dręczyło ich nieustanne poczucie winy.

Niesłychanie ważne jest zachęcanie do pracy nad własną płcią. Kobięca lub męska tożsamość powinna pomóc nam w budowaniu trwałych relacji międzyludzkich i odrzuceniu przemocy jako sposobu traktowania się mężczyzny i kobiety.

Podsumowując, na proces stawania się mężczyzną lub kobietą wpływają czynniki genetyczne, wychowawcze, psychoemocjonalne, kulturowe i międzyludzkie.

Bycie innym

Zbudowanie swojej tożsamości oznacza akceptację różnic płci. Jestem mężczyzną, a nie kobietą i na odwrót.