

Luis Valdez Castellanos SJ

# SPOSÓB NA MĘŻCZYZNĘ

JAK ODKRYĆ SIEBIE

Przekład  
Katarzyna Górską

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici  
Kraków 2014

Tytuł oryginału  
*Sólo para hombres*  
*La liberación masculina*

© 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](http://www.buenaprensa.com)

© Wydawnictwo WAM, 2014

Konsultacja dr Jacek Prusak SJ  
Redakcja Zofia Smęda  
Korekta Agnieszka Caba  
Projekt okładki Andrzej Sochacki  
zdjęcie © peshkova, kantver/Depositphotos  
Łamanie Jacek Zaryczny

ISBN 978-83-277-0126-8

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel.: 12 62 93 200 • faks: 12 42 95 003  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

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

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel.: 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks: 12 62 93 261  
[e.wydawnictwowam.pl](http://e.wydawnictwowam.pl)

Druk: Drukarnia Wydawnictwa WAM • Kraków

# Treść

Od wydawcy	7
<b>1. Moje doświadczenia</b>	9
<b>2. Ostatnie lata</b>	13
<b>3. Dlaczego mężczyźni cierpią?</b>	17
Model: poglądy o męskości, które sprawiają ból	18
<b>4. Żebyś wyrósł na prawdziwego mężczyznę</b>	23
Jak powstaje model (paradygmat)?	28
Podobieństwa i różnice ludzkiej natury	32
Płeć kulturowo-społeczna	36
Jak stajemy się mężczyznami?	40
<b>5. Kiedy zapominamy o niektórych uczuciach</b>	51
<b>6. Gniew i przemoc</b>	59
Pomoc w zwalczaniu przemocy	62
<b>7. Dobrzy w łóżku?</b>	67
<b>8. Co nas doprowadza do milczenia i braku komunikacji?</b>	73
1. Braki w wychowaniu emocjonalnym	74
2. Strach przed intymnością	75
3. Nie dyskutować, lecz dialogować	82
<b>9. Jak pomaga mężczyznom Bóg?</b>	87
1. Cała prawda o Bogu	89
2. Jezus mówił o swojej intymności	90
3. Jezus i Jego wolność	93
4. W obliczu męskiego szowinizmu	96
5. Przypowieść	97
Załącznik 1	99
Załącznik 2	102
Cytowana bibliografia	103

# Od wydawcy

## Dylematy współczesnych mężczyzn

Przeprowadzony niedawno sondaż internetowy, którym objęto dwadzieścia tysięcy młodych osób – w trzech czwartych byli to chłopcy i młodzi mężczyźni – ukazał niepokojący problem społeczny. Zdecydowana większość wyznała: „Jestem zagubiony w życiu, gdzieś dryfuję”. Zdaniem Philipa Zimbardo, wybitnego psychologa społecznego prowadzącego te badania, na naszych oczach dokonuje się pewna negatywna zmiana, która dotyczy młode pokolenie mężczyzn. Jak wynika z danych, na całym świecie chłopcy uczą się gorzej od swoich rówieśnic, nie potrafią się z nimi dogadywać. Mężczyźni nie mają udanego życia emocjonalnego i seksualnego z kobietami, coraz częściej nie chce im się też pracować. Na masową skalę zaczęło się rozwijać nowe zjawisko: młodzi mężczyźni wolą mieć niemal wyłączny kontakt z mężczyznami – w pubach i poza pracą<sup>1</sup>. Czują się zagubieni i cierpią. Czy jest to wyłącznie ich problem? Jak mają sobie z nim poradzić? Jak można im pomóc, by nie słyszeć już narzekania, że „mężczyzna jest szorstki”, że jest „wiecznym chłopcem”? Czy obwinianie

1 Por. P.G. Zimbardo, N. Duncan, *The Demise of Guys: Why Boys Are Struggling and What We Can Do About It*, TED, New York 2012.

mężczyzn nie jest pretekstem do walki, dokonywaniem egzekucji nad młodym pokoleniem przyszłych ojców, mężów, partnerów?

Z tymi pytaniami zmagają się meksykański jezuita Luis Valdez Castellanos w niewielkiej, ale przenikliwej książce *Sposób na mężczyznę. Jak odkryć siebie*. Nie ustawia się w niej ani w roli sędziego, ani naukowca czy moralizatora. Książka zaczyna się od szczerego wyznania. Castellanos był wychowywany w domu, w szkole i w Kościele na kolejnego „macho”. W ten sposób dołączył do grona „mężczyzn-karłów”, którzy sami znoszą męki i zadają cierpienie innym. Jest to jednak książka niosąca pozytywne przesłanie, pokazuje bowiem, jak uwolnić się od tego ciężaru, dokonać wewnętrznej przemiany, wyzwolić w sobie męskość, która nie tylko nie jest zagrożeniem dla mężczyzn, ale jest też nadzieją dla kobiet i dzieci.

Choć tytuł sugeruje, że książkę powinni czytać wyłącznie mężczyźni, jej przesłanie ważne jest również dla kobiet, bo „nowi mężczyźni” potrzebują również „nowych kobiet”. Mężczyźni i kobiety potrzebują siebie nawzajem, aby zrozumieć, co to znaczy być człowiekiem, dojrzewać i dorosnąć. Walorem tej książki jest również i to, że tematykę męskiej tożsamości autor ujmuje z teologicznego punktu widzenia, ale odchodzi od powielania stereotypu o „biblijnym mężczyźnie” jako ideale tego, czego potrzebuje współczesne społeczeństwo. Castellanos powiedział bardzo dużo na niewielu stronach. Lektura jego książki na pewno nie będzie stratą czasu. To naprawdę cenna pozycja i dla mężczyzn, i dla kobiet.

Jacek Prusak SJ

# 1. Moje doświadczenia

Jestem mężczyzną i duchownym. Dużo wysiłku kosztowało mnie nauczenie się mówić: „kocham cię”, „potrzebuję, byś mnie wysłuchał”, „proszę cię o wybaczenie”. Wpajano mi to, co większości mężczyzn – aby nigdy nie prosić o pomoc, milczeć, rywalizować z innymi, nie okazywać słabości, wrażliwości, radości ani rozkoszy. Sporo czasu upłynęło, zanim „oduczyłem” się tych nauk. Moje cierpienie jednak się nie skończyło, ponieważ w mojej pracy, która polega głównie na słuchaniu innych (pomoc duchowa i rozwój osobisty), wciąż poznawałem mężczyzn zaszczytanych przez życie tak jak ja wcześniej. Spotykałem mężczyzn, którzy odnosili sukcesy w pracy i poza nią, ale nie czuli się docenieni przez swoje rodziny, nie żyli pełnią życia, nie potrafili się cieszyć, bo przez cały czas zakładali przed innymi (również przed żoną<sup>2</sup>) maski, aby nie dać się zranić. Bolało mnie to tak, jakby dotyczyło mnie samego.

Z żalem i wstydem wspominam moment zapoznania się z moimi kolegami ze studiów podyplomowych z zarządzania zasobami ludzkimi i poradnictwa psychologicznego. Opowiadałem im o sobie jako Luisie doskonałym, który jest uporządkowany i nad wszystkim panuje. Właśnie tak chciałem siebie postrzegać. Szczerze uważałem, że jestem

2 W dalszej części książki zamiast słowa „żona” będę używał szerszego znaczeniowo słowa „partnerka”.

w porządku. Chociaż osoby z mojej grupy próbowały znaleźć mój słaby punkt, przekłuć ten nadęty balon, który widzieli przed sobą, to nie udawało im się. Zakończyłem zajęcia z zadowoleniem. Miało to miejsce we wrześniu 1992 roku, w pierwszym semestrze kursu. Chociaż rzeczywistość była inna, nie przyjmowałem jej do siebie.

Program studiów obejmował też roczną terapię indywidualną, na którą zgodziłem się z obowiązku, gdyż nie widziałem potrzeby pracy nad sobą. Uważałem, że jestem spełniony i nie dopuszczałem do siebie myśli, że mogła to być tylko jakaś część prawdy. Nie rozpoznawałem swoich emocji i zawierzałem wyłącznie swojemu umysłowi.

Postanowiłem jednak skorzystać z obowiązkowej terapii i wybrałem terapeutę, który nie pozwolił mi chować się w jaskini umysłu. Tak zaczęło się moje przebudzenie. Aż w końcu przejrzałem na oczy. Pojąłem, że jestem osobą inteligentną, a jednocześnie przytłumioną emocjonalnie; zbyt odpowiedzialną i zbyt zniewoloną. Ze strachem i wahaniem stanąłem twarzą w twarz ze swoimi problemami i rozpocząłem wędrówkę nieznaną mi dotąd drogą.

Kilka lat później dzięki innemu doświadczeniu spłynęło na mnie kolejne „oświecenie”. Przez przypadek spotkałem kolegę ze szkoły, którego nie widziałem prawie trzydzieści lat. Zapytał, co się ze mną w tym czasie działo. Opowiedziałem mu, co robiłem przez te wszystkie lata i gdzie byłem. Nagle zdałem sobie sprawę, że zarówno zmianie mojej pracy, jak i miejsca zamieszkania towarzyszyło cierpienie. Było to dla mnie kluczowe odkrycie, gdyż po raz kolejny przekonałem się, że moje wyobrażenie o sobie było

nieprawdziwe. Wcale nie byłem szczęśliwy. Podświadomie opowiadałem tylko o jasnej stronie mojego życia, o osiągnięciach i sukcesach, pokrywając milczeniem moje cierpienia i porażki.

Inną ważną naukę odebrałem podczas odwiedzin u zaprzyjaźnionego małżeństwa. Mając silną wiarę, postanowili oni zamieszkać wśród biednych, by wspomagać plan rozwoju wsi. Przyjechałem do nich i serdecznie się z nimi przywitałem. Moja znajoma z radością zachęciła mnie do poznania jej trzyletniego synka. Przywitałem się z nim, podając mu rękę na stojąco, zgodnie ze zwyczajem. Moja znajoma powiedziała wtedy, że nie powinienem w ten sposób witać się z dzieckiem. Poprosiła mnie, bym przykucnął i dopiero wtedy podał mu dłoń. Zaczerwieniłem się, ale później pojąłem naukę płynącą z jej uwagi. Dzięki mojej znajomej przekonałem się, że jeśli chcę mieć dobre relacje z drugą osobą, powinienem się do niej dostosować, co oznacza, że jako osoba wysoka (1,90 m) muszę się zniżyć do poziomu rozmówcy. Rzadko spotykałem osoby wyższe od siebie, ale w ich towarzystwie zawsze czułem się nieswojo; musiałem spoglądać w górę i doświadczałem poczucia niższości. Od tamtego czasu staram się dostosować do ludzi, zwłaszcza tych o niższym wzroście i do dzieci. Tak samo czynił Jezus. Zgodnie ze świadectwami św. Pawła pochylał się On nad innymi i w ten sposób stawał się ludziom bliższy. Aby przebywać z bliźnimi, Jezus porzucił bogactwo i wybrał biedę.

Jako dziecko doświadczyłem cierpienia i nie wiedziałem, jak sobie z nim poradzić. Nie otrzymałem wtedy pomocy, dlatego postanowiłem sobie, że w przyszłości będę unikał bólu. Moim mechanizmem



obronnym stał się racjonalizm, rozwiązywanie wszelkich spraw za pomocą rozumu. Dziś poradziłem już sobie z bólem życia i dorastania, akceptuję samego siebie, zwierzam się innym z mojego cierpienia.

Nauczyłem się dzielić intymność z moimi przyjaciółmi, którzy zawsze byli dla mnie źródłem miłości. Moja przyjaźń z Chrystusem pogłębiła się nie dzięki mojemu racjonalizmowi, ale uczuciom, wyobraźni oraz pragnieniom...

Przedemną jeszcze długa droga. Sporo kosztuje mnie bycie asertywnym w stosunku do niektórych osób. Wciąż nie potrafię wyrażać słowami swojej złości i pozwalam, by to ona przeze mnie przemawiała, raniąc innych. Ze względu na mój perfekcjonizm nie udało mi się w pełni zaakceptować siebie samego i innych ludzi; z trudem zwalczyłem homofobię i lęki związane z homoseksualizmem.

Czuję się jednak pełen życia i bardziej świadomy, gdyż wiem, że wcześniej odwracałem się do niektórych sytuacji i unikałem emocji. Teraz widzę i czuję, że daję życie, a jednocześnie je otrzymuję.

Z moich obserwacji wynika, że obecny system wychowania wpaja mężczyznom, że urodzili się silni i nie muszą się niczego uczyć ani nad niczym pracować. Uczucia są im niepotrzebne, bo do niczego nie prowadzą, dlatego najlepszym rozwiązaniem jest racjonalizm. Taka postawa w połączeniu z innymi życiowymi doświadczeniami kształtuje mężczyzn – karłów, którzy choć mają wielkie głowy, nie potrafią wyrazić swoich uczuć ani miłości. Idą przez życie niezadowoleni, zadając cierpienie dzieciom i wielu kobietom. Chciałbym, aby niniejsza książka pomogła mężczyznom w wewnętrznej przemianie.