

Każdy facet zasługuje na szacunek



Na swoich warsztatach najczęściej spotyka dwa typy mężczyzn. Pierwsi stawiają na przebojowość: robienie kariery, zarabianie pieniędzy. Drudzy optują za wrażliwością: nie chcą być macho i nie chcą rywalizować. – Ostatecznie zdają sobie sprawę, że potrzeba obu tych ścieżek – mówi **GREGOR KHUSHRU STEINMAURER**

ROZMAWIA
KRZYSZTOF BOCZEK

Czym jest męskość? Większość mężczyzn nie czuje potrzeby zadawania sobie tego pytania. Dlaczego ciebie zaczęło to interesować? Miałem dwadzieścia parę lat i właśnie wkroczyłem na ścieżkę rozwoju, skupiałem się na medytacji, chodziłem na różne warsztaty. Zaczęłem się wtedy zastanawiać, jaki związek z tym, co się dzieje wokół mnie, ma

fakt, że jestem facetem. Czy w tym kontekście jest coś ważnego, co powinienem wiedzieć? Odczuwałem też potrzebę większego kontaktu z innymi mężczyznami – może dlatego, że na warsztatach większość uczestników to kobiety. Brakowało mi głębokich męskich relacji.

Spytam głupio: nie wystarczyło pójść z kumplami na piwo lub pograć w piłkę?

Nigdy nie byłem tego typu facetem, nie chodziłem do klubów, nie interesowałem się alkoholem, ani – przynajmniej wtedy – futbol. Zresztą kiedy idziesz na boisko czy do baru, to nie pytasz kumpli: „Co znaczą

dla ciebie być mężczyzną?”, tylko zachowujesz się równie stereotypowo jak pozostali.

Zaczęłem się więc rozglądać wokół siebie. Widziałem mężczyzn, którzy pracowali za dużo, pili za dużo, zamykali się w sobie, by na zewnątrz wydawać się większymi twardzielami. I czułem, że nic mnie z nimi nie łączy. Na szczęście znalazłem paru, którzy nie tylko mieli siłę, ale także serce. Potrafili empatycznie słuchać, ale także wiedzieli, dokąd podążają.

Pewnie wiele czytelniczek zadaje teraz pytanie: tylko gdzie ich spotkać?

Ja ich spotkałem w grupach terapeutycznych, bo w takich kręgach się też obracałem. Ale można ich znaleźć wszędzie. Trzeba tylko otworzyć szeroko oczy.

Szybko stworzyłem grupę składającą się z zaprzyjaźnionych mężczyzn. Umówiliśmy się, że nie będziemy rozmawiać o stereotypowo męskich tematach, typu piłka nożna czy samochody, tylko o tym, czego nauczyłem się jako facet, jak się czuję z innymi facetami, czy mam potrzebę rywalizacji, okazywania siły. Okazało się, że wszystkim nam brakowało prawdziwych wzorców męskości. Ojcowie zazwyczaj podążali utartymi ścieżkami, ale w naszych czasach już one się nie sprawdzały.

Ilu was było?

Z początku niewielu: czterech-pięciu, ale potem grupa się rozrosła do około dziesięciu. Szybko sam też zacząłem prowadzić takie grupy. Prawie każdy uczestnik naszych spotkań mówił: „Nigdy nie miałem przestrzeni do tego, by pomyśleć, kim chcę być jako mężczyzna i co to znaczy być facetem; cieszę się, że mogę o tym wreszcie pogadać z innymi mężczyznami”. Zdziwiło mnie, że u wielu zauważałem swego

rodzaju... wstyd z powodu bycia mężczyzną. Bo za bardzo okazujemy siłę, chcemy za dużo zarobić, zbyt często pragniemy seksu... Prawda jest taka, że wcale nie jesteśmy tak prości, jak się o nas myśli i mówi. Gdybyśmy zrobili testy pierwszym z brzegu 20 facetom, okazałoby się, że bardziej różnią się od siebie niż cała ich grupa od grupy kobiet. Są badania, które to potwierdzają!

Z drugiej strony podczas 13 lat, odkąd prowadzę warsztaty dla mężczyzn na całym świecie, za-

**NIEKTÓRZY MÓWIĄ:
„OCZYWIŚCIE,
MAM PRZYJACIÓŁ,
ALE NIE GADAM Z NIMI
NA PEWNE TEMATY”.
PROBLEMEM NIE SĄ
SYTUACJE, KTÓRE NAM
SIĘ PRZYDARZAJĄ.
PROBLEMEM JEST
SAMOTNOŚĆ W ICH
DOŚWIADCZANIU!**

uważałem, że walcujemy na nich te same tematy i problemy. Warunki życia oczywiście się różnią, ale nawet w kulturach znacznie odległych od zachodniej pytania są te same: kim powinienem być? Jak być mężczyzną, który jest pożądanym? Jak zarabiać pieniądze? Jak bycie twardym połączyć z byciem wrażliwym, emocjonalnym partnerem, mężem i ojcem? Nikt nas nie uczy, jak przełączać się z jednego trybu na drugi. W szkole nie usłyszysz, jak tworzyć zdrowe relacje z innymi, jak dawać sobie radę ze stresem. A to podstawowe umiejętności.

Jak rozumiesz, tę lukę wypełniają warsztaty?

Grupa ma wielką moc. Jeśli jej członkowie przyszedli, by otworzyć się i współpracować, to już na starcie mamy większy potencjał niż sumarycznie każdy z nas z osobna.

Grupa ma też swoją inteligencję. Jesteśmy skupieni, mamy czas i miejsce, by zadawać właściwe pytania. Jeśli do tego doda się odpowiedzialnego prowadzącego, to uczestnicy mogą w znacznie szybszy i bardziej efektywny sposób znajdować odpowiedzi na pytania, których nie zadają sobie na co dzień. Potrzebna jest też oczywiście praca z ciałem i oddechem, by zrozumieć swoje ciało. Ale najistotniejsza jest wiedza o naszym wewnętrznym świecie. Bo my też potrafimy głęboko odczuwać.

Nie wiem, czy wiesz, ale nie bez przyczyny faceci wcześniej umierają niż kobiety. Ciągłe staranie się być twardzi, dusić wszystko w sobie, a blokowanie emocji destrukcyjnie wpływa na nasze ciało.

Mężczyźni, którzy przychodzą na twoje warsztaty, są gotowi, by otworzyć się na emocje?

Powiedziałbym, że są dwa rodzaje uczestników. Pierwsi, podążając za stereotypami, chcą być dobrymi mężczyznami, pięć się po szczeblach kariery, zarabiać dużą kasę, robić coś ważnego i dużo pracować. Dopiero gdy przychodzi kryzys, głównie dotyczący relacji, zauważają, że to jednak nie działa, i zadają pytania. Drudzy nie chcą być tacy jak ich ojcowie – ciężko pracujący, skupieni na rywalizacji i byciu macho. Są bardziej wrażliwi, ale w którymś momencie – tak jak ja – uświadamiają sobie, że czegoś im brakuje. Jakiejś energii. Gdy te dwa typy spotykają się w grupie, zdają sobie sprawę, że potrzeba obu tych ścieżek. Jeśli używasz tylko prawej ręki, to czegoś ci brakuje. Tak samo, jeśli będziesz tylko używać lewej. Mężczyzna >

potrzebuje zarówno swojej siły, jak i umiejętności tworzenia relacji. Ci wrażliwi nie wiedzą, jak zarabiać pieniądze, a ci, którzy to potrafią – nie wiedzą, co odpowiedzieć, gdy żona się pyta: „jak się czujesz?”.

Masz jakiś wzorzec męskości, który chcesz w nich zaszczerpić?
To właśnie rzecz, o której nigdy nie mówię.

Bo każdy może mieć inny ideał?
Dokładnie tak. Gdybym wskazał jeden wzorzec, to znowu wprowadziłbym ludzi w pułapkę stereotypu, który każdy powinien naśladować. Ale wskazuję pewien standard, który jest bardzo zdrowy dla mężczyzn, jeśli go w sobie rozwinią. Odpowiedzialność, powiązanie ze swoim światem wewnętrznym, świadomość swojej siły, tego, czego się chce, i jak tam dojść. Ale równocześnie zdolność do słuchania i refleksji... To właściwie zalety naturalnego lidera, podążającego za wizjami, ale gotowego też je zmieniać, jeśli znajdzie ku temu rozsądny powód.

Czy oprócz tego, co już wymieniałeś, mężczyźni mają jakieś inne, istotne deficyty, problemy?

Na pewno brakuje im przestrzeni do spotkań, na których mogliby o tych sprawach porozmawiać.

Przecież od tego ma się przyjaciół!
Wiele badań potwierdza, że sporo mężczyzn nie ma prawdziwych przyjaciół. Nie chodzi o kolegów z pracy, z którymi można iść na piwo.

Chodzi o takich, którym ufam i którym mogę powiedzieć o swoich emocjach?

Nie tylko. Mogę powiedzieć o wszystkim! Wstydzę się, problemach. Niektórzy mówią: „Oczywiście, mam przyjaciół, ale nie gadam z nimi na pewne tematy”. Problemem nie są sytuacje, które nam się przydarzają. Problemem

**POZNAŁEM ESENCJĘ
MĘSKIEJ ENERGII.
NAUCZYŁEM SIĘ
AKCEPTOWAĆ TO,
ŻE NIEKTÓRZY ŻYJĄ
INACZEJ NIŻ JA.
GDY SIEDZĘ Z NIMI
W KRĘGU, WIDZĘ
W TYM GODNOŚĆ.
JA BYM TAKIEJ DROGI
NIE WYBRAŁ, ALE JEST
W NIEJ PIĘKNO**

jest samotność w ich doświadczaniu! Jeśli facet o tym się przekona, przyniesie to wielkie korzyści jego i jego bliskim. Bo wielu z nas jest lub będzie ojcami, którzy powinni swoje dzieci zachęcać do rozmowy o problemach, powinni się od nich dowiadywać, co u nich słychać. Bez tego rodzi się wiele problemów z narkotykami, alkoholem – ludzie sięgają po nie, gdy czują się bezradni.

Czy osobiście też miałeś takie problemy – podążałeś za stereotypami i czułeś się bezradny, bez wsparcia z zewnątrz?

Tak. Gdy dorastałem, czułem, że dzielić się problemami z kolegami to wstyd. Nie byłem pewny siebie, nie ufałem sobie, ale też uważałem, że nie jestem taki sam jak inni. Na szczęście dość wcześnie przekonałem się, że mogę z tym pracować.

Faceci nie mają dość przestrzeni, by bezpiecznie i fizycznie doświadczyć swojej siły i dzikości. Siedząc całe dni przed komputerami, zapominamy, że jesteśmy istotami, które mają siłę fizyczną, potrzebują się ruszać i czuć siebie. To potrzeba czegoś więcej niż tylko uprawiania sportu. Potrzebujemy ekspresji życia. I nie ma zbyt wielu miejsc, w których możemy ją realizować.

Moje warsztaty to dają – taki zastrzyk energii, spotkania z tą częścią ciebie, która jest silniejsza, niż myślisz.

Pamiętasz siebie sprzed 13 lat, gdy zaczynałeś prowadzić warsztaty?

Tak. Byłem młodszy, bardziej naiwny i pełen entuzjazmu. Przez te 13 lat nauczyłem się kochać facetów. Nie w romantycznym tego słowa znaczeniu czy fizycznym, ale duchowym. I poznałem esencję męskiej energii. Nauczyłem się akceptować to, że niektórzy żyją inaczej niż ja. Gdy siedzę z nimi w kręgu, widzę w tym godność.

Na przykład mężczyźni, którzy ciężko pracując, poświęcają się dla swojej rodziny. Nie proszą, by im za to dziękowano, ale chcieliby, aby zauważano ich zaangażowanie. A wiele kobiet jest niezadowolonych z takiej postawy. Bo chociaż w domu nie brakuje pieniędzy, to nie ma w nim bliskich relacji. Ja bym takiej drogi nie wybrał, ale widzę w niej także głębokie piękno. Wiem już, że jest wiele ścieżek i każda zasługuje na szacunek. **Is**



GREGOR KHUSHRU STEINMAURER
terapeuta systemowy, terapeuta traum, doradca psychospołeczny, coach i facylitator. Mieszka w Austrii, od ponad 10 lat prowadzi prywatną praktykę, warsztaty i szkolenia, także w Polsce w ośrodku Tu i Teraz w Nowym Kawkowie. Specjalizuje się w warsztatach dla mężczyzn. Od ponad 15 lat regularnie praktykuje medytację i uprawia sztuki walki. Więcej na www.integralbeing.at, www.tuiteraz.eu