

Dialog kobiecości i męskości

Komitety naukowe:

mgr Teresa Smoła (GOZP)

dr hab. Wioletta Radziwiłłowicz prof. UG

dr Aleksandra Lewandowska-Walter (UG)

dr Anna Jarmołowska (UG)

Komitet organizacyjny:

mgr Teresa Smoła (GOZP) – przewodnicząca

mgr Joanna Buchholc (GOZP)

mgr Roksana Galewska (GOZP)

mgr Justyna Gniewek (GOZP)

dr Anna Jarmołowska (UG)

mgr Katarzyna Kaniuk (GOZP)

mgr Violeta Kosińska (GOZP)

mgr Rafał Kurek (GOZP)

dr Aleksandra Lewandowska-Walter (UG)

mgr Zuzanna Maciuk (GOZP)

mgr Marta Orańska-Szałomska (PTPPd)

mgr Marek Rosłoń (GOZP)

Dialog kobiecości i męskości

XVI Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa

z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna

Gdański Ośrodek Zdrowia Psychicznego
Instytut Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego
Fundacja Psychologiczna

Gdańsk, 5 grudnia 2025

Projekt okładki:
Marek Rosłoń

Obraz na okładce:
© 2025 Marek Rosłoń

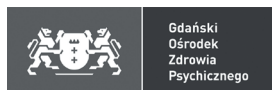
Redakcja:
Aleksandra Lewandowska-Walter
Korekta:
Zuzanna Maciuk

Skład i łamanie:
Marek Rosłoń

Zdjęcia:
Archiwum własne autorów wystąpień

Niniejszy zbiór materiałów konferencyjnych w całości ani we fragmentach nie może być reprodukowany, przetwarzany i rozpowszechniany w jakikolwiek sposób za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy.

Współfinansowane ze środków Gminy Miasta Gdańska przeznaczonych na realizację Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Miasta Gdańska na lata 2024–2026



© 2025 Gdańskie Centrum Zdrowia Psychicznego
80-115 Gdańsk, ul. Skrajna 5

Spis treści

Monika Jakubowicz
„Dziewczynkę i chłopca wychowuj w ten sam sposób”? Kobiecość i męskość w ujęciu rozwojowym. 7

Agnieszka Pietkiewicz
Gdy kobieta staje się matką, a mężczyzną ojcem. 26

Rafał Pniewski
Miłość, zależność, godność: kobiecość i męskość w podeszłym wieku w świetle „Amour” Michaela Hanekego oraz koncepcji Johna Steinera 60

Dodatek 82

Monika Jakubowicz

Psycholog, certyfikowana psychoterapeutka psychoanalityczna i superwizorka psychoterapii dzieci i młodzieży Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Wieloletnia superwizorka Gdańskiego Ośrodka Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży, a od 2025 roku, Gdańskiego Ośrodka Zdrowia Psychicznego

Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując kilkanaście lat w Oddziale Dziennym Psychiatrycznym Terapii Dziecka w Środowisku w Warszawie, w którym prowadziła psychoterapię dzieci i ich rodzin w podejściu psychoanalitycznym. Obecnie prowadzi praktykę prywatną, superwizję oraz szkolenie z psychoterapii psychoanalitycznej dzieci i młodzieży. W obszarze jej zainteresowań szczególne miejsce zajmuje rozumienie wczesnodziecięcych procesów rozwojowych czemu służy rozwijanie szkolenia w zakresie obserwacji niemowląt metodą Esther Bick.

Jest zaangażowana w pracę Zespołu Ekspertów zajmującego się specjalizacją z psychoterapii dzieci i młodzieży. Jest prezesem nowopowstałej Fundacji Rozwoju Psychoterapii Psychoanalitycznej Dzieci i Młodzieży, której celem jest szkolenie i propagowanie wiedzy w zakresie psychoterapii psychoanalitycznej dzieci i młodzieży.



„Dziewczynkę i chłopca wychowuj w ten sam sposób”? Kobiecość i męskość w ujęciu rozwojowym.

W swoim wystąpieniu chciałabym się skupić na kwestii kształtowania się poczucia kobiecości i męskości począwszy od najwcześniejszych etapów życia, a przede wszystkim na tym, jaki wpływ na rozwój poczucia kobiecości i męskości mają relacje wczesnodziecięce.

Odniosę się do kwestii kobiecości i męskości w ujęciu biologicznym i kulturowym, ale przede wszystkim skupię się na zagadnieniu kształtowania się poczucia kobiecości i męskości na poszczególnych etapach rozwojowych odnosząc się do teorii psychoanalitycznych.

Inspiracją dla tytułu mojego wystąpienia stało się jedno z haseł z cyklu *Truizmy* Jenny Holzer, amerykańskiej artystki, której wystawa miała miejsce w warszawskim Centrum Sztuki Współczesnej w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia. Na cykl *Truizmy* składa się szereg hasłowych stwierdzeń, które wyrażają funkcjonujące w społeczeństwie poglądy. Zestawiając je ze sobą autorka pokazała, jak często potrafią być one sprzeczne i wzajemnie się wykluczające i tym samym stworzyła przestrzeń do refleksji nad tym, co w takim razie jest prawdą. Pozostawiała odbiorców swojej sztuki z poczuciem, że prawda w swojej istocie może być bardziej złożona.

Zdanie „dziewczynkę i chłopca wychowuj w ten sam sposób” już wówczas zwróciło moją uwagę i ponownie wróciło do mnie, tym razem ze znakiem zapytania, kiedy zaczęłam myśleć o temacie mojego wystąpienia.

Powróciła refleksja nad tym, w co wyposażeni przychodzimy na świat a na co ma wpływ środowisko, w jakim dorastamy. W jakim stopniu kształtuje nas to, co biologiczne a w jakim to, co społeczne, to co zachodzi w polu relacji i to nie tylko na poziomie interakcji ale też w obszarze fantazji i wyobrażeń.

W kontekście mojego wystąpienia zawęzę tę refleksję do kwestii kształtowania się poczucia kobiecości i męskości i do próby znalezienia odpowiedzi na takie pytania jak:

- W jakim stopniu poczucie kobiecości i męskości jest uwarunkowane czynnikami biologicznymi?
- W jakim społecznymi?
- Jaki wpływ na kształtowanie się poczucia kobiecości i męskości ma wychowanie?
- Czy dzieci różnej płci rzeczywiście powinniśmy wychowywać tak samo czy jednak inaczej?
- Czy jest to kwestią naszego wyboru czy konsekwencją wzorców przekazywanych nam przez kulturę i wynikiem własnych doświadczeń?

Pytań można postawić oczywiście znacznie więcej. I raczej nie uzyskamy na nie prostych i jednoznacznych odpowiedzi.

Płeć w ujęciu kulturowym

W zachowanych i dostępnych nam przekazach, dotyczących dziejów człowieka na przestrzeni wieków, a także w systemach religijnych opisujących ludzką kondycję powszechnie mamy do czynienia z dychotomią. Mamy dobro i zło, światło i ciemność, męskie i żeńskie.

To co było uważane za kobiece a co za męskie, na przestrzeni czasu i w różnych kulturach, podlegało zmianom. Były kanony piękna kobiecego i męskiego ciała. Były też ideały dotyczące cech

psychicznych, co ciekawe, mające odniesienia do kobiecej i męskiej cielesności. I tak jak żeńskie narządy płciowe mieszczą się we wnętrzu kobiecego ciała, tak z kobiecością w sensie psychicznym łączono najczęściej introwertyczność, zdolność do przyjmowania, pomieszczania, troskliwego otaczania opieką, miękkość. Męskie narządy płciowe pozostają w pełni widoczne i widoczna jest również ich aktywność. Męskość w sensie psychicznym kojarzona bywała najczęściej z ekstrawertycznością, siłą, aktywnością i działaniem, zdecydowaniem, daniem, twardością.

Z drugiej strony wspólna wielu tradycjom i kulturom była również idea połączenia tego co przeciwstawne w jedność. W *Uczcie* Platona pojawia się mit mówiący o tym, że kobiety i mężczyźni to rozdzielone połówki jabłek, które po znalezieniu tej właściwej i połączeniu tworzą idealną całość. Idea połączenia przeciwieństw zawiera się też bardzo czytelnie w taoistycznym symbolu koła łączącego dwa kolory biel i czern symbolizujących Yin i Yang - to co żeńskie i to co męskie. W czerni jest zawsze kropla bieli a w bieli kropla czerni.

Jeśli chodzi o psychoanalizę, to próbę połączenia owej dychotomii w jedność, także w odniesieniu do kwestii płci, podjął Carl Gustav Jung. Uważał on, że oprócz nieświadomości indywidualnej istnieje również nieświadomość zbiorowa, którą tworzą archetypy stanowiące swoiste kulturowe wzorce dotyczące przeżywania, myślenia i działania. Archetypy - owe „dominanty zbiorowej nieświadomości” mają charakter uniwersalny i są wspólne dla wszystkich ludzi. Do podstawowych archetypów, z którymi styka się jednostka w trakcie rozwoju należą Anima i Animus, odnoszące się do kobiecego i męskiego aspektu psychiki. Anima to kobiecy aspekt wymagający zintegrowania w męskiej psychice. Z kolei Animus to aspekt męski, z integracją którego w trakcie rozwoju mierzą się kobiety. Do pełnego przejawienia własnej

męskości czy kobiecości nieodzowne jest rozpoznanie i zintegrowanie obrazu płci przeciwnej. W myśl teorii Carla Gustawa Junga, rozwój psychiczny wiąże się ze zdolnością do integracji przeciwieństw. Stanowi to również cel terapii.

Podobną myśl napotykaemy również u Donalda Winnicotta, który w eseju „Kreatywność i jej źródła” stawia sobie pytanie: „co sprawia, że jednostka nie może zacząć życia w sposób twórczy?” i „nie wykształca osobistej zdolności do twórczego życia?”. Autor uważa, że „by dotknąć centralnego problemu źródeł kreatywności” nie można nie uwzględnić otoczenia, w jakim rozwija się i żyje człowiek. Następnie odwołując się do swojego doświadczenia wynikającego z pracy analitycznej pokazuje, jak niemożność zintegrowania męskiego i żeńskiego aspektu w psychice może być przeszkodą dla kreatywnego życia. Jako przykład opisuje swoją pracę z pacjentem – mężczyzną będącym wiele lat w analizie, którego życie pod wieloma względami się zmieniło, ale cały czas czującego niedosyt. W jednej z sesji pacjent, w zaskakujący dla Winnicotta sposób, opowiadał o zazdrości o członka, co jest symptomem typowym raczej dla kobiet niż dla mężczyzn. Kierowany swoistą intuicją Winnicott zdecydował się na interpretację, w której powiedział pacjentowi, że chociaż widzi przed sobą mężczyznę, to słyszy dziewczynkę. Jak się okazało interpretacja ta otworzyła pacjentowi drogę do uświadomienia sobie i wydobywania nieświadomej kobiecej identyfikacji wynikającej z projekcyjnego „szaleństwa” matki, która widziała w nim upragnioną córeczkę zaprzeczając narodzinom syna. Wydobywanie a następnie integracja kobiecego aspektu pozwoliła mężczyźnie na pełniejsze twórcze życie i realizację męskiego potencjału. Winnicott był jednym z autorów opowiadających się za tezą, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni „mają predyspozycje do biseksualności”.

Płeć w ujęciu biologicznym

Na poziomie biologicznym dziecko rozwija się z połączenia żeńskiej i męskiej komórki rozrodczej. To, jaką będzie miało płeć biologiczną jest zdeterminowane parą odpowiadających za to chromosomów. W przypadku pary chromosomów XX – rodzi się dziewczynka, a w przypadku pary chromosomów XY – rodzi się chłopiec. W praktyce bywają to bardziej złożone kwestie. Bywa, że chromosom Y nie zawiera genu SRY odpowiedzialnego za powstawanie jąder i w konsekwencji nie dochodzi do produkcji testosteronu. Bywa, że gen SRY jest obecny, ale brakuje białka prawidłowo wiążącego testosteron odpowiedzialny za rozwijanie się drugorzędowych cech płciowych. Bywają też sytuacje, gdy gen SRY przenosi się na chromosom X.

W tym miejscu warto wspomnieć o wpływie hormonów, a w szczególności testosteronu na kształtowanie się mózgu dziecka w okresie prenatalnym, co następuje od około 6-7 tygodnia życia płodowego. Zaobserwowano, że w kobiecych mózgach występuje więcej połączeń pomiędzy półkulami mózgu. Różnice występują też w budowie podwzgórza. Zaobserwowane różnice w budowie mózgu wpływają na kształtowanie się późniejszych różnic w przetwarzaniu informacji i funkcjonowaniu. Nie mają one oczywiście nic wspólnego z inteligencją i pokazują raczej odmienność jej zasobów.

Płeć biologiczna nie musi być tożsama z kształtującym się poczuciem tożsamości płciowej. Z kolei kwestia tożsamości płciowej jest jednym z aspektów szerszego zagadnienia, jakim jest kształtowanie się naszej tożsamości, to znaczy poczucia tego, że się „jest sobą” na bardziej podstawowym poziomie, niż to do jakiej płci się przynależy.

Kształtowanie się poczucia kobiecości i męskości

Kwestią kształtowania się poczucia kobiecości i męskości zajmował się w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku Robert Stoller. Na podstawie prowadzonych obserwacji i badań postawił tezę, że rdzeń tożsamości płciowej, czyli wiedza o tym, że jest się dziewczynką lub chłopcem tworzy się i ustala znacznie wcześniej niż w fazie fallicznej, jak uważał Zygmunta Freud. Po drugie, postawił tezę, że podstawą poczucia własnej tożsamości płciowej nie jest posiadanie męskich lub żeńskich narządów płciowych.

Według autora poczucie tożsamości płciowej ma swoje korzenie w trzech źródłach: po pierwsze w anatomii i fizjologii narządów płciowych – czyli w biologii, po drugie w postawie rodziców i najbliższego otoczenia dziecka – czyli w środowisku i po trzecie w siłach biologicznych wywierających wpływ na siły środowiskowe – czyli, tak jak to rozumiem, w siłach popędowych. Trudno mówić o większym lub mniejszym wpływie każdego z powyższych czynników.

W artykule „Poczucie męskości”, Stoller przytacza przykłady ze swojej praktyki klinicznej potwierdzające postawione tezy w odniesieniu do chłopców. Opisuje chłopca urodzonego bez penisa, posiadającego jednak jądra i prostatę. Przez rodziców dziecko od początku było widziane jako chłopiec i w trakcie rozwoju jednoznacznie uzyskało męską identyfikację. Drugi przykład dotyczy chłopca, który również urodził się bez penisa, i którego rozwój męskiej tożsamości nie został uszkodzony, jednak rozwój jego ego i budowanie tożsamości napotkały na trudności i chłopiec borykał się z faktem bycia bardzo uszkodzonym w swojej męskości, ale w nią niewątpiący.

Z kolei, w artykule „Poczucie kobiecości”, autor opisuje przypadki dwóch kobiet – jednej, która urodziła się pod względem

biologicznym jako dziewczynka, ale bez pochwy i macicy oraz drugiej, biologicznie bezpłciowej, ale urodzonej z żeńskimi genitaliami zewnętrznymi. Obie były widziane w swoich rodzinach jako dziewczynki. W okresie dojrzewania, po odkryciu powyższych faktów, nadal bez wątpliwości czuły się kobietami, pomimo uświadomienia sobie ograniczeń, z jakimi się te fakty wiążą. Autor wspomina też o dwóch przypadkach dzieci, które urodziły się biologicznie jako dziewczynki, ale ze zmaskulinizowanymi genitaliami zewnętrznymi. Jedna z nich, która została jednak rozpoznana i widziana od urodzenia jako dziewczynka wyrosła na równie kobietą co jej rówieśniczki. Druga, która była widziana i traktowana od urodzenia jako chłopiec rozwinęła męską tożsamość.

Stoller, w swoich pracach rozwija myśl o tym, że ego cielesne dziecka kształtujące się na podstawie zmysłowego doświadczenia własnego ciała zawiera również poczucie płynące z narządów płciowych. W przypadku powyżej opisanych chłopców i dziewczynek część rdzenia tożsamości płciowej związana z doznaniem cielesnymi niewątpliwie kształtowała się od początku nieco inaczej. Ale tworzenie się poczucia kobiecości i męskości jest procesem znacznie bardziej złożonym, dokonującym się w trakcie rozwoju, poprzez skomplikowane mechanizmy projekcji i introjekcji, zachodzące w wymianach z najbliższymi dziecku osobami a potem z szerszym środowiskiem. Te procesy wpływają nie tylko na rozpoznanie przynależności do danej płci, ale też na to, co uważamy za kobiece a co za męskie i w jakim stopniu kobieta czuje się kobieca a mężczyzna męski.

O kwestii różnic w męskiej i żeńskiej cielesności i wynikającego z nich wpływu na kształtowanie się poczucia tożsamości płciowej, a także o różnicy w lękach towarzyszących w rozwoju dziewczynkom i chłopcom pisze Doris Bernstein. W swoim ar-

tykule pod tytułem „Genitalne lęki, konflikty i typowe sposoby radzenia sobie z genitalnością” przyznaje że „jednym z najbardziej genialnych osiągnięć Zygmunta Freuda było zjednoczenie tego co psychiczne oraz tego co somatyczne”. Jak pisze dalej, Zygmunt Freud w swojej koncepcji, odwołując się do wpływu cielesności na rozwój psychiczny, odnosił się jednak jedynie do ciała męskiego i roli, jaką odgrywają męskie genitalia zarówno w rozwoju, jak i generowaniu lęków, zarówno u chłopców, jak i u dziewczynek. Autorka rozwija swoją myśl dalej pisząc, że tak jak dla chłopca ważne w rozwoju są doświadczenia i konflikty wynikające z kontaktu z jego własnym ciałem, to nie ma powodów, żeby nie uznać, że tak samo może to być ważne dla dziewczynki, której ciało i genitalia są odmienne. Stawia tezę, że „kobiece genitalia mają takie samo znaczenie dla dziewczynek, jak genitalia męskie dla chłopców”. Natura chłopięcych lęków koncentruje się wokół penisa, który jest narządem widocznym i przez to łatwiej uświadamianym. Ponieważ nie posiadają go dziewczynki, oznacza to, że może istnieć zagrożenie jego utratą, co jest typowym chłopięcym lękiem. Dziewczynka, również widząc fakt, że nie posiada penisa, może mieć poczucie jego braku ale jednocześnie może mieć własne doświadczenie cielesne wynikające z posiadania żeńskich genitaliów. Według autorki, tak jak chłopcy borykają się przede wszystkim z lękami dotyczącymi utraty penisa, tak dziewczynki borykają się przede wszystkim z kwestią określenia siebie i swoich granic oraz lękami dotyczącymi dostępu, penetracji i rozpadu, wynikającymi z natury żeńskich genitaliów, które są ukryte we wnętrzu ich ciał.

Z kolei Angela Joyce odnosi różnice w dziewczęcej i chłopięcej cielesności do różnic w rozwijających się fantazjach. W rozdziale „Od drugiego do trzeciego roku” książki *Human Development* pod redakcją Erica Raynera pisze, że skoro ciała dziewczynek

i chłopców się różnią, „to oznacza, że tworzą różne fantazje, gdyż fantazje są zakorzenione w odczuciach z ciała. A jeśli różne są fantazje każdej z płci, różne będą ich zainteresowania i myśli.” Kontynuuje swoją myśl pisząc: „sugestie, że różnice między zabawami chłopców i dziewczynek wynikają wyłącznie z czynników kulturowych, są uproszczeniem, gdyż pomijają znaczenie funkcji cielesnych i tym samym mogą być raniące i niesprawiedliwe wobec naturalnych preferencji dzieci.” Podsumowując stawia pytanie: „czy jest coś złego w różnicach płciowych?” po to, by na nie odpowiedzieć, że: „życie bez nich byłoby bardzo nudne.”

Etapy rozwojowe

Chciałabym teraz przejść do refleksji nad tym, jak dochodzi do kształtowania się poczucia kobiecości i męskości na poszczególnych etapach rozwojowych.

Okres prenatalny

Zwykle, zanim na świecie pojawi się dziecko, mamy do czynienia z mniej lub bardziej świadomymi fantazjami, marzeniami, nadziejami, a bywa że wręcz z planami ze strony przyszłych rodziców. Pojawiają się też oczekiwania odnośnie tego, czy mające przyjść na świat dziecko będzie chłopcem czy dziewczynką. Fantazje dotyczące posiadania dzieci, ich płci czy nawet liczby, mogą zależeć od środowiska, w jakim żyją rodzice ale znacznie częściej mają swoje korzenie w ich własnym dzieciństwie. Bywa, że kwestie te stają się też przedmiotem rozmów pary, która decyduje się na wspólne życie i założenie rodziny. Oczywiście bywa, że dziecko pojawia się bez świadomej decyzji. Zazwyczaj jednak, kiedy ciąży staje się faktem, fantazje i wyobrażenia, a także obawy i nadzieje dotyczące dziecka, na ogół w znacznym stopniu się intensyfi-

kują, choć nie zawsze jest to proces w pełni świadomy. Owe fantazje i wyobrażenia, mówiąc językiem psychoanalitycznych teorii relacji z obiektem, składają się na reprezentacje dziecka w umysłach rodziców.

Teorie relacji z obiektem wniosły istotny wkład w rozwój psychoanalizy. Wśród psychoanalityków zajmujących się badaniem wczesnych relacji pomiędzy dzieckiem i matką trzeba wymienić: Melanię Klein, Margaret Mahler, Donalda Woodsa Winnicotta, Daniela Sterna, Johna Bowlbiego, Rene Spitz, Thomasa Berriego Brazeltona, Bertranda Cramera, Esther Bick. Wymienieni autorzy w różnym stopniu kładli nacisk na zewnętrzny lub wewnętrzny wymiar relacji. Generalnie, w myśl założeń teorii relacji z obiektem, rozwój dziecka zachodzi w relacji z najbliższymi opiekunami. W toku rozwoju, poprzez doświadczenie z pierwszymi ważnymi osobami, w umyśle dziecka tworzą się wewnętrzne reprezentacje siebie, drugiej osoby i wzajemnej relacji. Reprezentacje powstają z połączenia fantazji z realnymi doświadczeniami. Z doświadczenia kontaktu z umysłami najbliższych opiekunów i zawartymi w ich umysłach reprezentacjami, które z kolei wpływają na ich rozumienie dziecka i działania podejmowane wobec niego. Tworzące się reprezentacje siebie, obiektu i wzajemnej, łączącej ich relacji pomagają dziecku nadać strukturę i uporządkować wewnętrzną rzeczywistość. Tworzą matrycę będącą podstawą własnego świata psychicznego. Stanowią też swoisty wzorzec rozumienia świata psychicznego innych ludzi i służą do nawiązywania interakcji ze światem zewnętrznym. W umysłach rodziców istnieją reprezentacje siebie, swoich partnerów, własnych matek i ojców, a także własnego dziecka – wprawdzie oczekiwanego, a potem tego, które przyszło na świat. W zależności od różnych czynników, reprezentacje mogą być mniej lub bardziej plastyczne i w mniejszym lub większym stopniu ulegać modyfi-

kacji. W pewnym uproszczeniu, dzięki takim mechanizmom jak projekcja i introjekcja rodzice mają możliwość rozpoznać stany psychiczne swojego dziecka, a także przekazać mu to, jaki mają jego obraz, a dziecko ma możliwość przyswojenia go i ukształtowania własnych reprezentacji. Można pokusić się o analogię, że tak jak kod genetyczny przekazuje informacje o tym co biologiczne, tak to co psychiczne jest przekazywane przy pomocy kodu wewnętrznych reprezentacji.

Wracając do rozwijających się fantazji i wyobrażeń rodziców wokół mającego przyjść na świat dziecka, jak już wspomniałam, w nieunikniony sposób dotyczą one również jego płci. Oczywiście, w dzisiejszych czasach dzięki rozwojowi badań medycznych płeć dziecka może być określona już około 10 tygodnia ciąży na podstawie badania krwi lub nieco później, począwszy od około 12 tygodnia ciąży, w badaniu USG. Nie są to metody stuprocentowe. Ale niepewność oczekiwania na odpowiedź, czy dziecko będzie chłopcem czy dziewczynką znacznie się skróciła. Oczywiście, nadal zdarzają się w tym względzie zaskoczenia, ale obecnie rodzice znacznie szybciej mają możliwość rozwijania, prawie z niezachwianą pewnością, myślenia o swoim dziecku jako o dziecku określonej płci. To jak przyjmują informację o tym, że urodzi się syn lub córka zależy od tego, jak świadomie i nieświadomie przeżywają swoją własną oraz drugiego rodzica kobiecość lub męskość. Na istotność wpływu tego jak rodzice czują się w obszarze własnych ról płciowych na ich postawę względem płci własnego dziecka zwracał uwagę również wspomniany już przeze mnie Robert Stoller.

Okres niemowlęcy i poniemowlęcy

Okres niemowlęcy i poniemowlęcy stanowią dla dziecka czas intensywnego rozwoju fizycznego i psychicznego. Podstawowym

zadaniem psychicznym tego czasu jest zorganizowanie psychofizycznych doświadczeń i ukształtowanie odrębności psychicznej. Odwołując się do opisanych wyżej teorii relacji z obiektem, proces ten zachodzi dzięki podtrzymującej, zawierającej i nadającej znaczenie relacji z najbliższymi osobami, najczęściej z matką i ojcem. Dziecko nabywa podstawową wiedzę o sobie i chociaż może doświadczać pobudzenia płynącego z organów płciowych, droga do rozpoznania, że jest dziewczynką lub chłopczykiem jest dla niego jeszcze daleka. Ale nie dla rodziców, którzy bardzo często podkreślają dziewczęcość lub chłopięcość swoich dzieci ubiorem, zabawkami, kolorami. Odnoszą się do swojego dziecka przez pryzmat własnych jego reprezentacji, które zawierają też wszystko to, co dotyczy kobiecości i męskości, tego jakie są dziewczynki i a jacy są chłopcy.

Dziewczynki i chłopcy nie są zresztą identyczni, począwszy od różniących je narządów płciowych poprzez obserwowane różnice w tempie rozwoju i kształtujących się cechach. Chłopcy rodzą się zwykle więksi i szybciej przybierają na wadze. Są żywsi i odważniejsi w podejmowaniu eksploracji świata zewnętrznego. Dziewczynki z kolei są wrażliwsze na bodźce płynące z otoczenia i szybciej nawiązują kontakt wzrokowy z najbliższymi osobami. Szybciej też zaczynają siadać, chodzić, mówić i przechodzą trening czystości. W wieku około dwóch lat zaznaczają się też różnice w zainteresowaniach i zabawach. U chłopców przeważają zabawy ruchowe i konstrukcyjne. Dziewczynki skłaniają się do zabaw, w których mogą używać umiejętności manualnych i chętniej podejmują zabawy z rówieśnikami. Różnice w tempie nabywania umiejętności oraz w nastawieniu do świata zewnętrznego wynikają właśnie z różnic powstałych w kształtowaniu się, pod wpływem hormonów, mózgow dziewczynek i chłopców w okresie prenatalnym. Oczywiście są to bardzo uogólnione

tendencje i pomiędzy rozwojem dzieci obydwu płci mogą występować istotne różnice indywidualne.

W wieku około dwóch lat dzieci uzyskują pewien stopień autonomii. Mogą się samodzielnie poruszać, odżywiać w różnicowany sposób, panują nad swoimi czynnościami fizjologicznymi i zaczynają posługiwać się mową. To czas, kiedy wcześniejsze zabawy związane przede wszystkim z przyjemnością, jaką dostarcza badanie własnego ciała, zmieniają swój charakter. W zabawach dziecięcych zaczyna pojawiać się opracowywanie lęków separacyjnych i doświadczeń związanych z zależnością. Pojawiają się zabawy, w których dzieci w aktywny sposób zajmują się zabawkami odtwarzając czynności, którym wcześniej same były poddawane. Przyjemność sprawia im też chowanie się i uciekanie tylko po to, żeby być odnalezionymi i złapanymi. Około drugiego roku życia dzieci uświadamiają sobie zwykle istnienie różnic płciowych, ale nie do końca jeszcze łączą ten fakt z własną przynależnością do danej płci. Nie pojawia się też jeszcze konfliktowe uczucie wynikające z tego odkrycia. Za to, dzieci zaczynają chętniej bawić się z rówieśnikami tej samej płci, często w zabawy stereotypowo jej przypisywane. Naśladują też często rodzica swojej płci.

Okres edypalny

Około trzeciego roku życia dziecko zaczyna przeżywać silny lęk związany z rozpoznaniem swojej własnej przynależności do danej płci, o czym pisał Zygmunta Freud. Jest to lęk związany z odkryciem faktu, że albo jest się istotą posiadającą penisa, albo taką, która jest go pozbawiona. Odkrycie to implikuje u chłopców obawę, że można ów cenny narząd utracić. U dziewczynek z kolei pojawia się zazdrość o ten chłopięcy atrybut, który w ich przeżyciu utraciły. W tym czasie obszar genitaliów dostarcza

nie tylko lęków, ale i pobudzenia wiążącego się z przyjemnymi odczuciami. Dla dzieci w tym wieku zaczyna się czas przeżywania gwałtownych i skrajnych uczuć zarówno miłosnych, jak i nienawistnych, kierowanych przede wszystkim do rodziców. Ponadto, w dziecięcych zabawach tego okresu odnajdujemy pragnienia, żeby być jak dorośli i onnipotentne fantazje, że jest to możliwe.

Zadaniem rozwojowym tego okresu życia, zarówno dla dziewczynek jak i dla chłopców, jest porzucenie bliskiej symbiotycznej więzi z matką będącą pierwszym obiektem miłości. Chłopcy dostrzegają, że w obliczu rywalizacji z ojcem nie mają szansy na realizację kierowanych w stosunku do matki pragnień. Matka przestaje być też spostrzegana jako aż tak cenna, skoro nie posiada penisa. Wartości nabiera z kolei ojciec, który może zagrozić chłopcu kastracją, ale też imponować i stać się wzorcem do męskiej identyfikacji. Proces uzyskiwania autonomii przez dziewczynkę przebiega inaczej. Z jednej strony identyfikacja z matką jest jej niezbędna do dalszego rozwoju, a z drugiej dąży ona do separacji i staje przed koniecznością stworzenia odrębnej, ale też kobiecej tożsamości. I tu podobnie, tak jak chłopcu, z pomocą przychodzi ojciec. Odkrycie, że zarówno dziewczynka jak i jej matka nie mają penisa czyni matkę mniej wartościową. Posiadanie penisa przez ojca przydaje mu w oczach dziewczynki wartości i czyni go na tyle atrakcyjnym, że pozwala zwrócić ku niemu pragnienie wcześniej kierowane do matki. Ostatecznie jednak zwycięża lęk przed utratą miłości matki, a także lęk przed zranieniem, jakim może grozić małej dziewczynce duży penis ojca. Zadaniem tej fazy rozwojowej staje się przezwycięzenie erotycznego przywiązania do rodziców i dalszego, coraz bardziej zintegrowanego rozwijania własnej autonomii i tożsamości, w tym tożsamości płciowej.

Okres latencji

Po burzliwym okresie edypalnym następuje okres latencji, podczas którego popędy ulegają wyciszeniu. Jest to czas, w którym z kolei następuje intensywny rozwój funkcji ego. Zadaniem tej fazy jest rozwój poznawczy, a także opanowanie zasad i norm grupowych. W kontekście kształtowania się poczucia kobiecości i męskości, dla dzieci w tym okresie rozwojowym, znaczenia nabiera przynależność do grupy rówieśników tej samej płci, którą łączą wspólne zabawy. Wydaje się, że jest to okres, w którym intensywniej rozwija się tożsamość dziecka dotycząca poczucia, że się „jest sobą” na bardziej podstawowym poziomie, a to do której płci się przynależy jest mniej absorbujące, bo już oczywiste.

Okres dojrzewania

Rozpocznę cytując słowa Anny Freud przytoczone przez Jamesa Rose w rozdziale „Okres dorastania” książki *Human Development* pod redakcją Erica Raynera: „podczas gdy dziecko w okresie latencji prezentuje określony i wyraźnie zarysowany charakter i cechy osobowości, dziecko tuż przed okresem dorastania ponownie staje się nieprzewidywalne. Mówiąc ogólnie, sytuacja wygląda tak, jakby zatrzymał się cały wcześniejszy proces adaptacji do otaczającego dziecko środowiska. Rodzice i nauczyciele dziecka ponownie konfrontują się z niczym nie skrępowanymi reakcjami instynktownymi.”

Początek okresu dojrzewania jest nierozzerwalnie związany z intensywnym rozwojem fizycznym. Zachodzą bardzo intensywne zmiany związane z rozwojem pierwszo- i drugorzędowych cech płciowych, oraz pojawiają się charakterystyczne dla danej płci cechy trzeciorzędowe. U nastolatków obojga płci pojawia się charakterystyczne owłosienie. U dziewcząt rozwijają się piersi i zaokrąglają biodra, a także pojawia się pierwsza miesiączka.

Chłopcy przechodzą mutację i mają pierwsze polucje.

Zadaniem rozwojowym tego okresu jest modyfikacja reprezentacji obrazu własnej osoby, zarówno w obszarze reprezentacji własnego ciała, jak i w szerszym kontekście dotyczącym tożsamości, w tym własnej tożsamości związanej z płcią. Wraz z zachodzącymi zmianami fizycznymi zmieniają się doświadczenia płynące z rozwijającego się ciała i są one całkowicie nowe. Wyłanianie się poczucia kobiecości i męskości może w tym czasie napotkać na różne meandry. Nastolatki miewają kłopot z akceptacją zachodzących zmian i ich tempem. Nierzadkie są przypadki podejmowania prób nie zawsze konstruktywnej kontroli nad zachodzącymi zmianami i nad pojawiającym się pobudzeniem seksualnym. Miłosny afekt, zarówno w przypadku dziewcząt jak i chłopców, bywa w tym okresie kierowany zarówno do osób przeciwnej, jak i tej samej płci. Mogą pojawić się wątpliwości co do własnej orientacji seksualnej.

Około dwudziestego roku życia zdeorganizowana załamaniem okresu dorastania struktura psychiczna młodej osoby zaczyna osiągać stabilny kształt. Dotyczy to ukształtowania własnego poczucia kobiecości lub męskości, a także ustala się orientacja seksualna.

Zakończenie

Jak widzimy, losy kształtowania się poczucia kobiecości i męskości są bardzo złożone. Mają swoją podstawę w konstytucji biologicznej, w tym jak ukształtowane jest własne poczucie kobiecości i męskości rodziców, we wzorcach kulturowych właściwych dla czasów, w jakich żyjemy, ale też w tym, co na ten temat świadomie i nieświadomie przekazywane jest z pokolenia na pokolenie w rodzinach i co leży w archetypowym przekazie całej ludzkości.

Wszystkie te czynniki mają wpływ na to, jak rodzice widzą własne dzieci i na to, jak je wychowują. Wracając do tytułu mojego wystąpienia i odwołując się do faktów i teorii, które przytoczyłam, wydawałoby się oczywistym, że widzenie dziecka przez pryzmat jego płci będzie skłaniać do innego traktowania dziewczynek i chłopców, a co za tym idzie innego wychowania. Wychowania, które przyczyni się do pełnego rozwoju ich kobiecości lub męskości. Z drugiej strony, to na co jeszcze Jenny Holzer może zwracać uwagę swoim „truizmem” – „dziewczynkę i chłopca wychowuj w ten sam sposób” – jak myślę jest to, że wychowanie szczęśliwej i spełnionej osoby zarówno dziewczynki jak i chłopca wymaga tego samego „sposobu” – miłości, akceptacji, szacunku.

Bibliografia

- Bernstein, Doris (2010). *Genitalne lęki, konflikty i typowe sposoby radzenia sobie z genitalnością*. Tłumaczenie w: KOBIECOŚĆ – MĘSKOŚĆ. Gdańsk: Seminaria prowadzone w ramach szkolenia Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii.
- Gracka-Tomaszewska, Milena (2014). *Drogi do macierzyństwa. Reprezentacja siebie i reprezentacja dziecka w umyśle kobiety jako podstawa macierzyństwa*. Rozdział I: *Reprezentacja dziecka u matki*. (str. 19-32). Rozdział II: *Znaczenie reprezentacji dla relacji matka-dziecko* (str. 33-41). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Grzesiuk, Lidia (red.) (2005). *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*. Część pierwsza: *Nurty teoretyczne i szkoły psychoterapii*. Rozdział I: *Psychoanaliza* (str. 31-132). Warszawa: Eneteia.
- Kutter, Peter (2000). *Współczesna Psychoanaliza. Psychologia procesów nieświadomych*. Rozdział II: *Drzewo genealogiczne psychoanalizy* (str. 22-41). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Leźnicka-Łoś, Agnieszka (2002). *Nauczyć się kochać. Terapia psychoanalityczna w teorii i praktyce*. Część pierwsza: *Teoria psychoanalizy*

i nasze codzienne funkcjonowanie (str. 15-60). Warszawa: Jacek Santorski & Co Wydawnictwo.

- Perelberg, Rosine Jozef (red.) (2022). *Biseksualność psychiczna. Dialog brytyjsko-francuski. Podejście psychoanalityczne*. Perelberg, Rosine Jozef, Wprowadzenie: *Psychoanalityczne rozumienie biseksualności* (str. 26-86). Gdańsk: Wydawnictwo Imago.
- Rayner, Eric (2005). *Human Development*. London & New York: Routledge (Skrypt z psychologii rozwojowej wydany w ramach doskonalenia zawodowego certyfikowanych specjalistów Pomorskiego Centrum Psychotraumatologii WND-POKL.08.01.01-22-045/08 Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego).
- Schier, Katarzyna (2000). *Terapia psychoanalityczna dzieci i młodzieży: przeniesienie*. Rozdział trzeci: *Diagnoza psychologiczna przeniesienia w terapii psychoanalitycznej dzieci i młodzieży* (str. 44-56) Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Sęk, Helena (red.) (2008). *Psychologia kliniczna*. Tom pierwszy. Cierpiałowska, Lidia Rozdział 6: *Współczesna psychoanaliza i jej znaczenie dla psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stoller, Robert (2010). *Poczucie kobiecości*. Tłumaczenie w: KOBIECOŚĆ – MĘSKOŚĆ Gdańsk: Seminaria prowadzone w ramach szkolenia Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii.
- Stoller, Robert (2010). *Poczucie męskości*. Tłumaczenie w: KOBIECOŚĆ – MĘSKOŚĆ Gdańsk: Seminaria prowadzone w ramach szkolenia Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii.
- Waddell, Margot (2015). *Światy wewnętrzne. Psychoanaliza i rozwój osobowości*. Warszawa: Oficyna Ingenium.
- Winnicott, Donald Woods (2011). *Zabawa a rzeczywistość*. Rozdział 5: *Kreatywność i jej źródła* (str. 97-121). Gdańsk: Wydawnictwo Imago.

Agnieszka Pietkiewicz



Certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej i PTP, superwizor aplikant Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej.

W latach 2010-2019 psycholog na oddziale położnictwa i ginekologii Szpitala św. Wojciecha w Gdańsku. Wykładowca na studiach podyplomowych „Pomoc psychologiczna, wsparcie dla par i kobiet w ciąży oraz po porodzie” na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od 2023 roku współprowadzi grupy seminaryjno-superwizyjne „CÓRKA-KOBIETA-MATKA” poświęcone pracy psychoterapeutycznej i psychologicznej w okresie okołoporodowym. Autorka publikacji poświęconych opiece okołoporodowej. Założycielka Ośrodka Psychoterapii Gdański Psycholog. Kieruje zespołem terapeutycznym ośrodka i prowadzi psychoterapię indywidualną dorosłych.

Gdy kobieta staje się matką, a mężczyzną ojcem.

Przygotowuję ten tekst przesiąkniętą wieloletnią pracą na rzecz kobiet i współpracą z kobietami, a w szczególności doświadczeniem klinicznym. Ponad dwadzieścia lat pracowałam w środowisku skoncentrowanym na opiece nad ciężarnymi, rodzącymi i młodymi matkami. Ostatnie kilkanaście lat zajmuję się psychoterapią, a obecnie kieruję zespołem Ośrodka, w którym około 30-40% pacjentów zgłasza się po pomoc w związku z kryzysem w okresie okołoporodowym. Poniższe analizy i przykłady kliniczne zostały zaczerpnięte z doświadczeń mojej pracy w szpitalu i w gabinecie psychoterapeutycznym.

Przejęcie do rodzicielstwa stanowi ważne wydarzenie życiowe i rosnąca liczba badań sugeruje, że zarówno matki, jak i ojcowie są zaangażowani w ten kryzys rozwojowy (Epifanio i in., 2015). Jest to wspólne doświadczenie mężczyzn i kobiet, w którym oboje, obok nadziei na przyszłość, dumy i rodzicielskiej miłości doświadczają przeciążenia, poczucia utraty dawnej tożsamości czy bezradności wobec nowych wyzwań. Ich zmagania mają potencjał rozwojowy i są nieuchronne w reorganizacji struktur psychicznych. W tym procesie kobieta i mężczyzna są razem, ale jednocześnie każde z nich odczuwa tę sytuację odmiennie. Macierzyństwo ogarnia całą kobietę: jej organizm, umysł i każdy obszar aktywności życiowej. Rezygnuje ona z autonomii, by dzielić się z dzieckiem swoim ciałem i życiem. Mężczyzna także podlega adaptacjom i wewnętrznym napięciom, mierząc się z konfliktem między kulturowymi oczekiwaniami a emocjonalnymi zmianami, których doświadczają. Oboje przeżywają dylemat identyfikacji z rolami społecznymi (tradycyjnymi vs. nowoczesnymi), co prowadzi do dezorientacji i wewnętrznego napięcia.

Celem wystąpienia jest prezentacja wybranych aspektów kryzysu rozwojowego podczas wejścia w rodzicielstwo. Skupiam się na wewnętrznych i zewnętrznych sprzecznościach – od biologicznych i psychologicznych (np. ambiwalencja i gniew u matki, koncepcja braku u ojca) po systemowe (marginalizacja ojców w opiece zdrowotnej).

Należy wyraźnie zaznaczyć, że tekst ten celowo koncentruje się na trudnych aspektach psychicznych transformacji, marginalizując te obszary doświadczenia rodzicielskiego, które są źródłem satysfakcji rodzicielskiej. Jestem głęboko przekonana, że mimo zmagania i kryzysów, rodzicielstwo otwiera przestrzeń do odkrywania nowych doświadczeń i emocji, które wzbogacają relację z dzieckiem. Bolesne momenty przeplatają się z chwila-

mi bliskości i zachwytu, pozwalając rodzicom rozwijać w sobie wrażliwość, empatię i głębsze zrozumienie siebie nawzajem oraz swojego potomstwa. Jednocześnie przyjmuję, że dogłębne zrozumienie ambiwalencji i kosztów zmian jest kluczowe dla właściwego wsparcia kobiet i mężczyzn w tym okresie.

Ambiwalencja emocjonalna i biologiczna

Wchodząc w rodzicielstwo kobieta traci swobodę dysponowania swoim ciałem. Ze względu na bezpieczeństwo płodu musi się poddać naruszającym intymność procedurom medycznym, niekiedy musi ograniczyć aktywność fizyczną, życie seksualne, zmienić sposób odżywiania, zrezygnować z używek. Zmienia się jej sprawność fizyczna i odczucia w ciele: pojawiają się dolegliwości ciążowe, środek ciężkości przesuwa się w przód i ku górze zmieniając sposób poruszania się kobiety. Mierzy się z ryzykiem utraty zdrowia, a podczas porodu doświadcza biologicznego naruszenia integralności cielesnej. Po porodzie większość jej fizycznych potrzeb jest frustrowanych, np. regularne posiłki, sen, odpoczynek. Na „ołtarzu macierzyństwa” kobieta składa wszystkie dotychczasowe atrybuty dorosłości: niezależność, swobodę dysponowania swoim ciałem, aktywność seksualną, rozwój zawodowy. Podejmuje się tego z nadzieją, że nowy człowiek, który rośnie w jej wnętrzu, obdarzy ją miłością i przywiązaniem.

Każde z nas pojawiło się na świecie z impetem i nie dotyczy to wyłącznie krzyku noworodka tuż po urodzeniu. Każde z nas wprowadziło zamęt swoim przyjściem na świat, a życie naszych matek po naszym urodzeniu nigdy już nie było takie jak dawniej. Jesteśmy przyzwyczajeni, że ten świat jest już tak zorganizowany: kobieta zachodzi w ciążę, nosi ciążę, a potem rodzi dziecko. Każdy z nas spędził kilkadziesiąt tygodni w łonie swojej matki

i umyka nam niezwykłość wydarzeń, które mają wtedy miejsce.

W kobiecie toczą się równoległe dwa procesy— jeden w ciele, drugi w umyśle. Pierwszy to genetycznie uwarunkowany i precyzyjnie realizowany akt powstawania człowieka. Oile ciąża nie zostanie przerwana z powodu działań ludzkich czy z przyczyn biologicznych, proces ten nieuchronnie zakończy się porodem i pojawieniem się na świecie dziecka. Kobieta nie rozstrzyga świadomie o przebiegu tego procesu, ale jej ciało wie, jak utrzymać dziecko przy życiu, a ciało jej dziecka wie, jak się ma rozwijać. W tym samym czasie umysł kobiety doświadcza czegoś odwrotnego: niepewności, zamętu, mierzy się z szeregiem zmian i zakłóceń. Nawet jeśli pragnęła dziecka i zaplanowała ciążę, to pojawiają się dylematy, na które nie jest przygotowana, pytania, decyzje, które musi podjąć, obawy o przyszłość. W tym chaotycznym procesie, wypełnionym radością i niepokojem, będzie dojrzewać do nowej roli życiowej, do odpowiedzialności za utrzymanie przy życiu małego człowieka.

Kobieta może mieć wątpliwości, czy jest gotowa, by zrezygnować ze swojej aktywności zawodowej na rzecz zaspakajania potrzeb dziecka. Może być rozdarta między pragnieniem dziecka a lękiem, że oddając się opiece nad dzieckiem stanie się zależna od mężczyzny. Macierzyństwo staje się dla niej niczym więzienie, które zabierze jej niezależność.

Pani D. (10 tc¹) podczas pierwszej konsultacji:

Od miesiąca płaczę. Codziennie. Wszyscy mi mówią, mój mąż mi mówi, że będzie dobrze, że sobie poradzimy, że się ułoży, a ja ciągle płaczę. Płaczę, bo myślę, że się nie ułoży, bo nie wiem, czy chcę tego dziecka, myślałam, że chcę, ale chyba nie chcę. Bo nie chcę

¹ Tydzień ciąży

przestać pracować, a będę musiała przerwać pracę na kilka tygodni. Pewnie pani myśli, że jestem okropną matką, że to okropne tak woleć pójść do pracy, niż chcieć być przy dziecku. Moja matka nigdy nie pracowała, miała troje dzieci i za każdym razem, kiedy odchowala jedno, to zachodziła w ciążę z kolejnym. Nigdy nie chcę być tak upokorzona, jak ona, gdy prosiła ojca o pieniądze.

Dla części kobiet, to nie tylko kwestia lęku przed zależnością, indywidualnych aspiracji czy ambicji zawodowych, ale realności, np. dla psychoterapeutki kilkunastomiesięczna przerwa w pracy oznacza podejmowanie na nowo wysiłku odbudowania stabilnej praktyki terapeutycznej.

To co łączy kobietę i mężczyznę w obliczu zmian, to dylemat, z którymi rolami społecznymi w nowej sytuacji życiowej mają się identyfikować. Czy z tymi wyznaczanymi przez tradycyjny model rodziny? Czy też z obrazem nowoczesnej kobiety, która pielęgnuje swoją autonomię, twórczość i aktywność zawodową. Kobieta podejmująca aktywność zawodową jeszcze w połogu w Polsce bywa rzadkością, podobnie jak męczyzna rezygnujący z pracy na rzecz przejęcia kilkunastomiesięcznej opieki nad dziećmi i domem. Mężczyźni także stają wobec sprzeczności między tradycyjnym wizerunkiem ojca żywiciela rodziny, a modelem nowoczesnego ojcostwa związanego z większym zaangażowaniem w opiekę i życie emocjonalne dziecka. Ten rozdźwięk może prowadzić do poczucia dezorientacji, wewnętrznego napięcia i trudności w odnalezieniu spójnej tożsamości ojcowskiej.

Ambiwalencja i napięcia związane z rolami rodzicielskimi nie dotyczą jedynie społecznych oczekiwań wobec kobiet i mężczyzn, ale przejawiają się także na poziomie emocjonalnym i biologicznym. Dynamika tych sprzecznych uczuć szczególnie widoczna staje się w doświadczeniu ciąży, gdy uczucia miłości wobec

dziecka współlistnieją z okresową wrogością. Dziecko raz jest upragnionym obiektem miłości, a innym razem wdzierającym się w życie intruzem. Co ciekawe, podobne zmagania toczy układ odpornościowy kobiety. Raz zmniejsza się, a raz zwiększa się tolerancja matczyno-płodowa. Kontrolowane reakcje zapalne są niezbędne do implantacji zarodka i przygotowania macicy do porodu, a tolerancja immunologiczna do utrzymania ciąży. Układ odpornościowy musi precyzyjnie kontrolować reakcje zapalne, aby wspierać rozwój ciąży i nie zaszkodzić płodowi (Mor i in., 2011). Matka „uczy się” jednocześnie kochać dziecko i zmagać się z tym, jak bardzo ono ją frustruje, podczas gdy jej ciało również balansuje między tolerowaniem intruzywnego białka a obroną przed zagrożeniem immunologicznym.

Ciąża i okres poporodowy wiążą się z licznymi adaptacjami fizjologicznymi, które umożliwiają rozwój i przeżycie potomstwa. Wzrasta neuroplastyczność mózgu, towarzyszą temu dynamiczne zmiany strukturalne i funkcjonalne, które stymulują kobietę do zmian: z osoby zdolnej do samoopieki staje się osobą odpowiedzialną za opiekę nad innym życiem. Zmiany w relacjach hormonalnych, przekształcenia morfologiczne struktur mózgowych, czy zwiększona aktywność neuronalna – wszystko to dzieje się w służbie określonych funkcji macierzyńskich i ma długotrwały charakter (Hoekzema i in., 2017). Zwiększona wrażliwość kobiety na sygnały mogące świadczyć o fizycznym zagrożeniu dziecka, zdolność do rozpoznawania i zaspokajania potrzeb emocjonalnych niemowlęcia, a także większa umiejętność nawiązywania sojuszy – wszystko to pozwala skutecznie pełnić macierzyńskie funkcje (Barba-Müller i in., 2018).

Matki doświadczają bezpośrednich transformacji fizjologicznych, które stymulują ich psychologiczną adaptację do roli rodzicielskiej (Hoekzema i in., 2017), natomiast zakres i kierunek

zmian w mózgu ojców w dużej mierze zależy od kontaktu i zaangażowania w opiekę nad dzieckiem: im więcej czasu spędzają w interakcji z niemowlęciem, tym silniejsze są połączenia neuronalne wspierające zachowania opiekuńcze. Umęczyzn zmiany te mają głównie charakter „zewnętrzny” i wynikają z doświadczenia relacji z dzieckiem, a nie z dynamicznych transformacji fizjologicznych, jakie zachodzą u matek (Provenzi i in., 2021; Swain i in., 2014). Badania wskazują jednak, że już w okresie prenatalnym mózg mężczyzny adaptuje się do roli ojca, przygotowując neuronalne podstawy efektywnego zachowania opiekuńczego (Provenzi i in., 2021). Wyniki badań sugerują współwystępowanie zmian hormonalnych u obu oczekujących rodziców: u kobiet są one ściśle związane z etapem ciąży, natomiast u mężczyzn wydają się korelować raczej z poziomami hormonów ich partnerek, a nie z czasem pozostałym do porodu (Storey i in., 2000).

Chociaż zmiany w organizmie mężczyzny w czasie ciąży partnerki są subtelne, stanowią one podstawę przygotowującą go do roli ojca i mogą wpływać na jego późniejsze zaangażowanie w opiekę nad dzieckiem. Jednak zwyczajowo przyjmuje się, że ciało mężczyzny nie podlega żadnym modyfikacjom podczas ciąży, a zmiany hormonalne w organizmie mężczyzny w czasie ciąży partnerki są niezauważalne dla otoczenia. Nie ma uznanych kulturowo sposobów na poradzenie sobie z przejawami zachodzących w ciele mężczyzny procesów. Oczekuje się od niego, by był silny, stanowił stabilne wsparcie dla kobiety, był nie uległy żadnej labilności.

Amerykański koszykarz Bradley Beal w wywiadzie dla NBC opisywał, że podczas drugiej ciąży swojej żony, wstawał w nocy, by wspólnie z nią zjeść lody i pizzę. Wstydił się tych „zachcianek”, był zmęczony nieprzespanymi nocami i przybrał na wadze. Jego

objawy pokrywały się z objawami, które miała jego ciężarna żona (Ramchandani 2021, 3 czerwca).

Adam Devine, amerykański aktor, wyznał, że podczas ciąży swojej żony przytył więcej, niż ona i że zwiększenie wagi wynikało z empatyzowania z ciężarną żoną. Podkreślał, że przyrost jego wagi, w odróżnieniu od przyrostu u partnerki, nie miał charakteru fizjologicznego, lecz był efektem psychosomatycznym, wiązał się z nieprzyjemnymi odczuciami i obniżał samoocenę aktora. Opisywał, że gdy przyglądał się swojemu odbiciu w lustrze, to miał wrażenie, że patrzy na karykaturalną wersję samego siebie, z brzuchem wypełnionym tłuszczem, podczas gdy w brzuchu jego żony rozwijał się człowiek (Rice, 2025, 6 stycznia).

Syndrom kuwady to zespół objawów somatycznych pojawiających się u mężczyzn w odpowiedzi na ciążę partnerki (Chase i in., 2021). Objawy zazwyczaj nasilają się w pierwszym i trzecim trymestrze ciąży i ustępują w okresie poporodowym (Brennan i in., 2007a; Giourou i in., 2018). U polskich ojców oczekujących dziecka zaobserwowano m.in. objawy ze strony układu pokarmowego, zmiany preferencji żywieniowych, niepokój, wahania nastroju, zaburzenia snu, dolegliwości bólowe, skurcze nóg, osłabienie (Kaźmierczak i in., 2013). Przyczyny zespołu kuwady nie zostały dotychczas jednoznacznie ustalone (Chase i in., 2021). Badania sugerują, że podłożem mogą być zmiany hormonalne w organizmie mężczyzny spowodowane ciążą partnerki, m.in. wzrost poziomu kortyzolu (Masoni i in., 1994), estradiolu i prolaktyny, spadek testosteronu (Storey i in., 2000). Część autorów wskazuje, że syndrom kuwady jest zaburzeniem (Chase i in. 2021), a w niektórych publikacjach syndrom kuwady opisywany jest jako naturalne przejawy zmian hormonalnych zachodzących

w ciele mężczyzny w odpowiedzi na ciężę partnerki (Brennan i in., 2007b). Uniektórych naczelných, u któрых obserwuje się partnerstwo w opiece nad potomstwem, odnotowano przyrost masy ciała samca w czasie ciąży samicy (Ziegler i in. 2006).

Role społeczne, wewnętrzne standardy i zależność

Ciało mężczyzny doświadcza zmian w czasie trwania ciąży u kobiety. Fakt ten pozostaje w sprzeczności z kulturowym obrazem mężczyzny, do którego jesteśmy przywiązani — osoby stałej, stabilnej, odpornej na wahania emocjonalne i fizyczne. Zperspektywy psychoterapeutycznej istotne wydaje się być badanie, na ile ten fenomen może być odpowiedzią na zderzenie fizycznych i emocjonalnych doświadczeń mężczyzny z oczekiwaniami społecznymi. Być może źródłem jest konflikt pomiędzy odczuciami, które obserwuje u siebie mężczyzna z normami społecznymi? Wtradycyjnych wyobrażeniach męskość łączy się z siłą, niezależnością, samowystarczalnością i zdolnością do zapewnienia bezpieczeństwa rodzinie. Mężczyzna ma być opoką, której nie powinny dotyczyć żadne słabości czy wahania. Tymczasem, biologiczne i psychologiczne zmiany zachodzące w okresie oczekiwania dziecka wskazują, że mężczyzna również podlega adaptacjom i wewnętrznym napięciom. Ten rozdźwięk między doświadczeniem ciała i emocji a społecznie narzuconym ideałem męskości, może prowadzić do poczucia dezorientacji i trudności w odnalezieniu spójnej tożsamości ojcowskiej. Wrażenie, że otoczenie całkowicie ignoruje zmiany zachodzące w mężczyźnie, może skutkować poczuciem wyizolowania, objawami psychosomatycznymi, które maskują depresję.

Na oddziale wcześniaków leżało dziecko urodzone w 36. tygodniu ciąży. Dziecko nie było w stanie bezpośredniego zagrożenia życia,

wymagało leczenia antybiotykami i fototerapii ciągłej. Leżało nagie w inkubatorze pod lampami. Byłam świadkiem, w jaki sposób neonatolog przekazywał informacje o stanie zdrowia dziecka rodzicom — najpierw matce, a jakiś czas później ojcu. Wrozmowie z matką, opisując stan dziecka oraz prognozy, lekarz formułował informacje ostrożnie, używając nieco infantylnego języka. Wprzypadku ojca komunikacja miała inny charakter: lekarz swobodnie używał terminologii medycznej, dodatkowo zachęcał ojca do wspierania matki. Krótko po tej rozmowie ojciec opisał swoje odczucia: „Nie wiem, czy mogę się bać, czy nie...? Wymagacie ode mnie siły i opanowania. Moja żona może płakać i być słaba, a ja muszę być silny, a nie mam na to siły.”

Jego wypowiedź ujawnia konflikt: naturalne uczucia strachu, bezradności i poruszenia w obliczu choroby dziecka zderzają się z oczekiwaniami społecznymi. Mężczyzna czuł się w obowiązku być silnym i opanowanym. To napięcie pokazuje, jak kulturowe normy dotyczące męskości mogą kolidować z realnym doświadczeniem emocjonalnym ojców w sytuacjach kryzysowych.

Obecnie, w wielu społeczeństwach, aktywne zaangażowanie ojca w wychowanie dzieci i opiekę nad nimi jest postrzegane jako coś oczywistego i stanowi istotne odejście od tradycyjnego modelu ojca jako głównego żywiciela rodziny (Waldvogel i Ehlert, 2016). Koncepcje opisujące ten trend często wykraczają poza proste określenie „zaangażowanego ojcostwa”, proponując termin „ojcostwo intymne” (*intimate fatherhood*), które koncentruje się na praktykach rodzinnych i na tym, jak współcześni ojcowie realizują bliskość i wzajemność emocjonalną (Dermott, 2008, za: Westerling, 2023). Inne sformułowania, takie jak „ojcostwo refleksyjne” lub „świadome ojcostwo” podkreślają, że bycie ojcem jest zamierzonym, rozwojowym procesem wymagającym

nauki i świadomej pracy, co świadczy o intencjonalnym zdystansowaniu się od niezainteresowanego dzieckiem wizerunku tradycyjnego ojca (Ives, 2015; Westerling, 2015; Williams, 2008 za: Westerling, 2023).

Pani Z. (27 lat) matka 7-miesięcznej dziewczynki: „W. wraca z pracy o 16.10. Jest punktualny, bo wie, że na niego czekamy. Najpierw bierze ode mnie małą, bawi się z nią, podnosi wysoko, buja na wszystkie strony, udaje, że ją zje, łaskocze, turla się z nią po podłodze. Młoda rechocze na jego widok. Nawet jeśli jest bardzo marudna popołudniu, to ten czas z W. zawsze poprawia jej nastrój. Jemy razem obiad, a potem W. zabiera młodą na spacer, a ja mogę odetchnąć. Umawia się z sąsiadem, który też ma małe dziecko. Zabierają niemowlaki i idą podrywać laski na wózek z bobasem (śmieje się).”

Choć model ojcostwa zaangażowanego jest coraz bardziej powszechny, to nadal balansujemy pomiędzy nim a obrazem ojca zupełnie niezaabsorbowanego swoim potomstwem. W teorii Freuda akcent pada na figurę ojca edypalnego, rozumianego głównie jako autorytet symboliczny – obecnego poprzez swoją funkcję, ale ani fizycznie ani emocjonalnie niezaangażowanego w opiekę nad niemowlęciem i małym dzieckiem (Freeman, 2008, za: Bermani i Long, 2022).

Pan A. (30 lat), ojciec 2-miesięcznego chłopca:
Nigdy z żoną nie zakładaliśmy, że zrobię przerwę w pracy w pierwszych tygodniach po porodzie. To zresztą nie w moim stylu, żeby spacerować z wózkiem po starówce. Jak syn urośnie, to pewnie pójdziemy razem na mecz, nauczę go gry w szachy. (...) Jestem najstarszym synem. Jak bracia byli mali, ojciec był kierownikiem

apteki. Gdy wracał do domu, zawsze brał ich na ręce, całował w czoło, a potem oddawał matce. Mył ręce, siadał do stołu, żeby zjeść obiad, pytał matkę, jak minął jej dzień, a potem wołał mnie, żebyśmy razem grali w szachy albo sklejali modele statków i samolotów. Mówił, że szachy nauczą mnie logicznego myślenia, a składanie modeli techniki. Nie, nie pamiętam, co wtedy robiła matka i bracia. Kiedyś lubiłem te wieczory z ojcem, a potem to już było takie „boomerskie”.

Wzorce zaangażowania ojcowskiego mają charakter międzypokoleniowy – mężczyźni, którzy mieli bardziej zaangażowanych ojców w dzieciństwie, częściej mają pozytywną również bieżącą relację z własnym ojcem (dziadkiem swoich dzieci) i bardziej angażują się we wczesne wychowanie własnego potomstwa (Jesse i Adamsons, 2018). Para oczekująca dziecka może też mieć różne preferencje dotyczące poziomu zaangażowania mężczyzny w relację z dzieckiem. Oczekiwanie od drugiej osoby, że będzie podzielała rodzicielskie aspiracje niesie za sobą spory potencjał rozczarowania czy zniecierpliwienia.

Gdy pracowałam jako psycholożka w szpitalu, to zajrzałam któregoś dnia na oddział patologii ciąży. Na jednej z sal zastałam dwie kobiety leżące w łózkach szpitalnych, a obok każdej z nich siedział mężczyzna i trzymał rękę na jej brzuchu. Pierwszy z nich zadowolony trzymał dłoń na brzuchu żony i zachęcał dziecko do poruszania się. Kobieta wyglądała na zirytowaną. W końcu powiedziała do niego, że on siedzi i uporczywie czeka na coś, co na pewno nie nastąpi. Druga para była zupełnym przeciwieństwem. Kobiecie bardzo zależało, aby mąż trzymał rękę na jej brzuchu i w ten sposób „uczestniczył” w kontakcie z dzieckiem. Mężczyzna sprawiał wrażenie zniecierpliwionego. Wpewnej zabrał rękę ze

słowami, że mu ona zdrętwiała od tego trzymania. Wyglądało na to, że żona oczekuje od niego uczestnictwa w relacji, do której on nie chce mieć dostępu.

Mężczyzna i kobieta stojąc u progu rodzicielstwa mierzą się z tym, że dla każdego z nich niedostępne i niezrozumiałe może być to, czego doświadcza i pragnie druga osoba. Jak być ze sobą w obliczu takiej odmienności? Jak towarzyszyć sobie wzajemnie, gdy na pierwszym planie pojawia się tyle różnic i niespójności. Dla matki obecność dziecka w jej ciele staje się źródłem zarówno dumy i zachwytu, jak i lęku czy gniewu – emocji, które Winnicott (1949) określa jako naturalne reakcje na ingerencję dziecka w jej życie, ciało i autonomię. W tym samym czasie ojciec mierzy się z własnym doświadczeniem i odmiennością odczuć partnerki, próbując towarzyszyć jej w tych sprzecznych emocjach i jednocześnie odnaleźć swoje miejsce w relacji z dzieckiem. Kobieta może być zachwycona tym, że ma w sobie dziecko i ma z nim unikatowy kontakt. Może być dumna ze swojego ciała zdolnego do urodzenia dziecka. Równie dobrze może być przestraszona albo wściekła, że w jej ciele toczy się proces, na który nie ma wpływu i który bez pytania o zgodę wziął ją sobie w posiadanie. Wśród osiemnastu powodów, dla których matka może nienawidzić dziecka, Winnicott z życzliwością (1949, s. 73-74) wymienia i takie: „Dziecko stanowi niebezpieczeństwo dla jej ciała w czasie ciąży i porodu.”, „Jest ingerencją w jej życie prywatne, wyzwaniem dla jej zaabsorbowania sobą”, „Jest bezwzględne, traktuje ją jak śmiecia, nieopłaconą służącą, niewolnicę.”, „Trzeba je kochać, łącznie z wydzielinami, przynajmniej na początku (...)”, „Próbuje ją zranić, czasami ją gryzie, a wszystko z miłości.”. (tłum. własne)

Zdaniem Winnicotta (1947), kobieta potrzebuje dostępu do swojej nienawiści po to, by nie musiała się masochizować w rela-

cji z dzieckiem i by nauczyć swoje dziecko prawa do przeżywania nienawiści. Jeśli matka nie potrafi odpowiednio nienawidzić, gdy dziecko ją rani, musi uciec się do masochizmu.

Miałam pacjentkę, która w połogu zmagiała się z problemami ze snem. Jej dziecko w nocy długo jadło z piersi, a nakarmione zasypiało na godzinę, półtorej. W efekcie sama kobieta nie potrafiła spokojnie zasypiać. Opisała to bardzo obrazowo: „Nie chcę się położyć spać, bo wiem, że i tak zasnę tylko na godzinę albo mniej. Boję się, że niechcący zapadnę w głęboki sen, a krzyk mojego dziecka, niczym przeciwmgielna syrena portowa uruchomiona tuż przy moim uchu wyrwie mnie z tego snu.” Ta pacjentka bała się, że głośnie żądanie nakarmienia wdzierające się w usypiony umysł wzbudzi w niej ogromną wściekłość na dziecko. By uniknąć najpierw wstrząsu, a po chwili fali gniewu, wołała nie zasypiać w ogóle. Obawa przed własną reakcją na żądanie noworodka i jednocześnie niepokój związany z tym, że zmęczenie może spotęgować negatywne emocje skutkowały niechęcią do zasypiania i nasilały problemy ze snem.

Rachel Cusk (2014, s. 85-87) opisała swoje emocje po nieprzespanej nocy z niemowlęciem:

Pewnego ranka, kiedy mała ma 6 tygodni, jestem z nią sama w domu i usiłuję ją ułożyć do snu. Jestem skrajnie zmęczona. Po nocy wymagającej olimpijskiej wytrzymałości (...) świt przyszedł jak kac. Moja córka, a tym samym i ja nie spałyśmy od wielu godzin. Chyba dwudziesty raz w ciągu dziesięciu godzin karmię ją i wkładam do kołyski. (...) W tej chwili nie tylko chcę, żeby zasnęła, ona musi zasnąć, bo inaczej coś się stanie. (...) Zdecydowanym ruchem wkładam małą do kołyski, wychodzę do łazienki, zamykam

ze sobą drzwi. Następuje długa chwila ciszy, która jest zarazem błogosławieństwem i groźbą. (...) Wtem słyszę jej płacz. Zaczynam krzyczeć. Nie do końca wiem, co wykrzykuję, coś o tym, jak strasznie nie w porządku jest to, że nie mam prawa nawet do PIĘCIU MINUT dla siebie. NO ZAŚNIJ WRESZCIE! - krzyczę, teraz tuż nad jej kołyską. Nie krzyczę z zamiarem wymuszenia w ten sposób posłuszeństwa, tylko dlatego, że zdaję sobie sprawę, że czuję nagle przymus wyrzucenia jej przez okno. Mała patrzy na mnie bezgranicznym przerażeniem. To pierwsze prawdziwe emocjonalne spojrzenie, jakim obdarzyła mnie w życiu. Miałam nadzieję na coś całkiem innego.

Wreszcie zasypia, milcząc, karnie, odrzucając moją pomoc. To, że odsunęła się ode mnie, napęłnia mnie wstydem. Jej sen, tak wyte-skniiony, jest teraz nie do zniesienia. Chcę ją obudzić i okazać, jak ją kocham. Teraz kiedy śpi i w domu jest cicho, moja miłość znów jest doskonała - a moje dziecko nie może tego zobaczyć. Włokę się do telefonu i szlocham w słuchawkę. Nakrzyczałam na nią, wyznaję. Składałam to wyznanie kilku osobom po kolei, ale żadna nie udziela mi rozgrzeszenia, którego szukam. Ojej, wzdychają. Biedne maleństwo. Ale to nie o mnie. Nie martw się, pocieszają, pewnie o tym zapomni. (...) Jako matka istnieję poza sferą wybaczenia drugiemu człowiekowi.

Zarówno doświadczenia pacjentki, jak i relacja Rachel Cusk pokazują, że matki często mierzą się z silnymi, sprzecznymi emocjami wobec dziecka – gniewem, frustracją czy agresywnymi impulsami – które współistnieją z miłością i poczuciem odpowiedzialności. Te konflikty wewnętrzne ujawniają napięcie między naturalnym

odczuwaniem trudnych emocji, które nie są społecznie akceptowane a standardami, które narzuca się kobiecie.

Oboje, mężczyzna i kobieta, doświadczają ambiwalencji w okresie okołoporodowym – obok miłości i poczucia odpowiedzialności, matki mierzą się z agresywnymi impulsami wobec dziecka, a ojcowie odczuwają spreczne emocje wobec własnej roli i ograniczonego dostępu do biologicznych zdolności partnerki. Ojcostwo wchodzi w życie mężczyzny stopniowo, absorbując najpierw jego intelekt i emocje, pozostawiając dużą część życia nietkniętą. Kobieta ma po swojej stronie nieodgadnione biologiczne kompetencje do utrzymania dziecka przy życiu, mężczyzna swój umysł, która sprawia wrażenie bezużytecznego w obliczu cudu narodzin. Bohem (1930, za: Brennan i in., 2007a) pisał o głębokim pragnieniu mężczyzn do udziału w niedostępnych i tajemniczych procesach prokreacyjnych oraz doświadczaniu zazdrości o rozrodcze zdolności kobiet. Podobnie, Osofsky i Culp (1989, za: Brennan i in., 2007a) sugerują, że podczas biernego obserwowania ciężarnej kobiety i wzrostu płodu w jej łonie, niektórzy mężczyźni odczuwają silną zazdrość czy zawiść. W praktyce klinicznej obserwujemy, że ciąża kobiety dla jej partnera może działać jak katalizator: wywołuje szereg sprecznych uczuć uruchamiając na nowo konflikty związane z zależnością.

Pan J. wspominając żonę w szóstym miesiącu ciąży:

„Siedziałem i tak na nią patrzyłem. Jadła te swoje marchewki, a one tak się zamieniały w dziecko w jej brzuchu. Apotem brała chipsy. Rozumie pani? Chipsy!!! Aja nic nie mogłem zrobić. Wgłowie myśl: truje to nasze dziecko. Aja nic nie mogę zrobić. Puszczala bąki. Imyślałem: Ma to dziecko i te bąki w tym samym brzuchu. Jej śmierdzące bąki i nasze piękne dziecko.”

Z jednej strony mężczyzna pragnie potwierdzenia swojej autonomii i sprawczości, a z drugiej dotkliwie może odczuwać zepchnięcie na dalszy plan, wykluczenie z procesu tworzenia życia. Dla mężczyzny może być bolesne mierzenie się z tym, że w okresie płodowym nie ma on wpływu na rozwój dziecka i jest zdany w tej kwestii na kobietę. Przyszły ojciec może być rozdarty między potrzebą podtrzymania dotychczasowego obrazu siebie jako niezależnego, trzymającego swój los w swoich rękach, a uznaniem realności, że bezpieczeństwo jego potomstwa jest w rękach kobiety i że na tym etapie jego rola pozostaje w pewnym stopniu zmarginalizowana. Część ojców konfrontuje się z ze zmianami w relacji i towarzyszącymi im burzliwymi emocjami, a niektórzy chronią obraz siebie, np. poprzez umniejszanie roli kobiety i funkcji macierzyńskich czy dyskredytowanie rozmiaru zmian życiowych.

Pan D, w ósmej dobie po porodzie, zareagował oburzeniem na prośbę żony, by jak najszybciej wrócił do domu, bo ona ma kłopoty z przystawieniem dziecka do piersi i prosi go, by jak najszybciej zawiózł ją do poradni laktacyjnej. Podczas konsultacji gwałtownie wyrażał pretensje, że z powodu tak banalnej sprawy, jak karmienie piersią, musiał przerwać grę w tenisa i zdenerwowany jechać przez miasto.

Reakcja ta mogła wynikać z próby ochrony własnego poczucia stabilności i uniknięcia konfrontacji z nową rzeczywistością, w której centrum uwagi staje się dziecko i potrzeby opiekującej się nim matki. Wtule ujawnia się jednak napięcie między oczekiwaniami wobec roli ojca a trudnościami w zaakceptowaniu skali zmian, jakie niesie rodzicielstwo. Mężczyzna stoi przed zadaniem

tolerowania własnych uczuć nieadekwatności i bezużyteczności, a także obciążenia lub bezradności, z którymi zmagają się jego partnerka i które na niego projektuje (Cenerini i Messina, 2019).

Rodzicielskie konstelacje

Przyjrzyjmy się konfiguracji wewnętrznych doświadczeń psychicznych kobiety i mężczyzny w okresie okołoporodowym. Zdaniem Daniela Sterna (1998), w tym czasie sposób funkcjonowania wewnętrznego kobiety ma pewną strukturę, którą nazwał konstelacją macierzyńską. Na organizację życia psychicznego składają się pragnienia, niepokoje, wspomnienia i motywacje, które wpływają na emocje, refleksje, działania czy relacje interpersonalne matki. Konstelacja macierzyńska nie ma charakteru uniwersalnego, jest uwarunkowana czynnikami społeczno-kulturowymi. Może kształtować niektóre aspekty życia psychicznego daleko poza okresem okołoporodowym, w którym dominuje. Stern wskazuje cztery obszary tematyczne, które absorbują kobietę u progu macierzyństwa: życie i rozwój, relacje, wspierające środowisko i reorganizacja tożsamości.

Pierwszy z nich to życie i rozwój. Kobieta może być pełna wątpliwości, co do własnych zdolności, by utrzymać dziecko przy życiu i zapewnić mu prawidłowy rozwój: „Czy jestem w stanie utrzymać ciężar i zapewnić bezpieczeństwo dziecku, które rozwija się w mojej macicy”, „Czy podczas porodu nie chcąc nie skrzywdzę mojego dziecka?”, „Chcę urodzić w domu.”, „Będę karmić piersią.”, „Czy rozpoznam, że moje dziecko zachorowało i czy dobrze się nim wówczas zaopiekuję?”, „Nie będę szczepić swojego dziecka.”, „Koniecznie zaszczepię swoje dziecko”. To właśnie ten temat sprawia, że decyzja o wyborze miejsca porodu lub sposobu karmienia dziecka są tak doniosłe i absorbują tyle

uwagi.

Drugi obszar tematyczny to relacje. Kobieta zastanawia się, czy jest zdolna do emocjonalnego zaangażowania w życie dziecka w swój własny, autentyczny sposób i czy to zaangażowanie zapewni dziecku rozwój w sposób, jakiego by dla niego pragnęła, np.: „Czy pokocham moje dziecko?”, „Czy moje dziecko mnie pokocha?”, „Chciałabym być cierpliwa, nawet wtedy, gdy dziecko będzie marudzić i płakać”. Zwiększa się jej wrażliwość na sygnały dziecka. Jednocześnie ze zdwojonym wysiłkiem stara się rozpoznać i zaspokoić potrzeby emocjonalne dziecka. Każde najmniejsze poczucie, że się to się może nie udać, wywołuje u niej obawy o psychiczny rozwój dziecka oraz o własną wydolność w roli matki.

Trzeci temat to wspierające środowisko (supporting matrix). Kobieta koncentruje się na budowaniu sieci wsparcia w swoim otoczeniu, np.: „Jaką szkołę rodzenia wybrać?”, „Koniecznie muszę mieć doulę przy porodzie.”, „Poszukam innych kobiet w ciąży, żeby nie być sama”, „Kto się mną zaopiekuje, gdy będę opiekować się swoim dzieckiem?”, „Mogę polegać na moim partnerze, on zabezpiecza mnie finansowo i wspiera emocjonalnie.”, „Poproszę matkę, by przyjechała na dwa tygodnie”. Ten temat dotyczy potrzeby matki, aby mieć chroniącą, łagodną sieć wsparcia, tak aby mogła skupić się na dwóch pierwszych zadaniach: utrzymać dziecko przy życiu i wspierać jego rozwój psychiczny i emocjonalny.

Ostatni temat zidentyfikowany przez Sterna to reorganizacja tożsamości. Kobieta zadaje pytania, czy będzie w stanie przekształcić swoją tożsamość, aby umożliwić i ułatwić sobie realizację tych zadań: „Wydaje mi się, że jestem za młoda na dziecko.”, „Nie zdołam zrezygnować z dotychczasowego stylu życia, by się nim zająć”, „Jakie to trudne być odpowiedzialną za kogoś tak

bezbronniego!”, „Czy będzie mi brakowało pracy zawodowej?”, „Będzie mi bardzo trudno zrezygnować ze swojej niezależności i być na utrzymaniu męża.”, „Najchętniej zakazałabym matce wstępu do naszego domu, ale sama sobie nie poradzę.”, „Moja matka umarła, gdy byłam mała. Czy będę umiała być dobrą matką, jeśli sama nie miałam matki?”. W centrum tożsamości kobieta robi miejsce na nowe role życiowe: z córki staje się matką, z partnerki rodzicem, funkcje zawodowe zmienia na funkcje opiekuńcze (Stern, 1998).

W trakcie psychoterapii pani I. skarżyła się na to, że jej kilkunastomiesięczna córka co noc wściekłym płaczem wymusza noszenie na rękach przez ok. 2 godziny. Początkowo bezskutecznie szukałyśmy sposobu, by zachęcić córkę do tolerowania separacji od matki i większej samodzielności. Mimo że pracuję w nurcie psychodynamicznym i nie jestem specjalistą w dziedzinie snu niemowląt i małych dzieci, czułam się w obowiązku, jak rozumiem w reakcji przeciwprzeniesieniowej², „technicznie” rozwiązać problem, zmniejszyć frustrujące nocne zwyczaje dziewczynki i ochronić panią I. przed frustracją. Któregoś dnia pani I. opowiedziała mi, że córka spędza większość weekendowych nocy u jednej lub drugiej babci i że dzieje się tak od ukończenia przez małą 3 miesięcy. Pani I. korzystała z tego rozwiązania, by się wyspać, najczęściej oddając córkę pod opiekę swojej matki. Dopiero, gdy zajęłyśmy się tym, że pani I. nie może zrezygnować z przywilejów córki i nie zgadza się na frustrację związaną z odpowiedzialnością za dziecko, gdy odkryte zostało cierpienie związane z utratą bez troski, dziewczynka stopniowo zaczęła przesypiać noce. Córka pani I. nie chciała zrezygnować z przywilejów niemowlęctwa (noszenie w nocy na

² Nieświadomy sposób reagowania psychoterapeuty na niewypowiedziane, nieświadome potrzeby pacjenta.

rękach), tak, jak pani I. nie była gotowa zrezygnować z własnych dziecięcych przywilejów (żądanie przejęcia przez rodziców opieki nad córką w nocy) i ochrony przed frustracją. Któregoś dnia z dużym smutkiem powiedziała: „Chyba muszę pożegnać się ze swoim dzieciństwem, żeby moje dziecko mogło być dzieckiem.”

Przypadek pani I. ilustruje, jak obszary konstelacji macierzyńskiej i trylogii macierzyńskiej znajdują odzwierciedlenie w praktyce klinicznej. Trudności pacjentki szczególnie ujawniały się w sferze reorganizacji tożsamości – nie była gotowa w pełni zrezygnować z dziecięcych przywilejów, co utrudniało jej przyjęcie odpowiedzialności za córkę. Wobszarze relacji widoczna była ambiwalencja: pragnęła zapewnić dziecku bliskość i bezpieczeństwo, a jednocześnie unikała frustracji związanej z ograniczeniem własnej niezależności. Pożegnanie się z beztróską i dziecięcymi przywilejami otworzyło drogę do stopniowego przyjęcia roli matki.

Sarah Berman i Carol Long (2022) zainspirowane koncepcją konstelacji macierzyńskiej poszukiwały analogii w organizacji życia psychicznego mężczyzn oczekujących narodzin dziecka i ojców niemowląt. Badając ojców niemowląt zidentyfikowały dwa obszary tematyczne, które miały największe znaczenie emocjonalne dla uczestników: opiekun i kontener oraz brak (absence).

Pierwszy obszar – opiekun i kontener – łączy pragnienie ojca, aby być silnym i stabilnym mężczyzną, którego najważniejszym zadaniem jest chronić swoją partnerkę i dziecko: „Chcę być dla niej oparciem, bo ona tyle dźwiga i ja nie mogę jej wyręczyć.”, „Będę przy porodzie, żeby wspierać żonę.”, „Boję się, że moja żona zachoruje na depresję poporodową i nie wiem, czy będę umiał jej pomóc”, „Moim obowiązkiem jest zaopiekować się partnerką tak, by ona mogła opiekować się naszym dzieckiem.”.

Mężczyzna doświadcza konfliktu, bo z jednej strony pragnie być wystarczająco silny, by być wsparciem dla swojej partnerki i zdolnym do zapewnienia bezpieczeństwa dziecku, a z drugiej strony uległym wobec potrzeb diady matka-niemowlę. Ochrona tej relacji oznacza także konieczność przyjęcia roli osoby, do której matka adresuje agresywne impulsy ujawniające się w jej relacji z dzieckiem (Berman i Long, 2022). Perkel (2006) opisuje pomocniczy mechanizm obronny występujący u par w okresie poporodowym, mający na celu ochronę niemowlęcia przed agresywnymi impulsami matki. Proces ten polega na rozszczepieniu instynktów miłości i nienawiści oraz przekierowaniu agresji do ojca.

W środku nocy kobieta budzi się, bo dziecko zaczyna płakać. Choć jest zaspana, wstaje szybko i zajmuje się niemowlęciem. Podczas przewijania, mimo zmęczenia, potrafi jeszcze z ciepłem i wyrozumiałością zwrócić się do dziecka: „Nie podoba ci się, że najpierw zmieniam ci pieluchę, a potem dopiero dostaniesz jeść. Okropna mama, najpierw myje pupkę, zamiast nakarmić. Już, już, zaraz dam ci cycusia”. Tymczasem jej partner śpi spokojnie i nie reaguje na nocne karmienia ani przewijania. Tej nocy dziecko obudziło się jeszcze kilka razy. Nad ranem kobieta jest już wyczerpana, pozbawiona zasobów. Jej reakcja zmienia się: zamiast kojących słów do dziecka, pojawia się złość. Nie kieruje jej jednak do niemowlęcia, lecz zwraca się do śpiącego partnera: „Obudź się! Podaj mi pieluchę! Znowu kupiłeś za małe te pieluchy! No rusz się!” Mężczyzna budzi się, zdezorientowany nagłym atakiem podchodzi do przewijaka i zaspany pyta, jak może pomóc, na co ona odpowiada ze złością, że nie potrzebuje łaski, że już sobie sama poradziła. Apo chwili zwraca się do dziecka: „Mamusia już da mleczka, już, już.”

Początkowo matka przyjmuje dziecięcą wściekłość i nie odpo-

wiada agresją, Przetwarza emocje i oddaje je dziecku w formie, którą ono może przyjąć – konteneruje impulsy agresywne dziecka (Bion, 1962 za: Perkel, 2006). Ojciec pozostaje w roli „worka do bicia” przejmując na siebie agresję i frustrację matki. Dzięki temu, że partner staje się celem jej nienawistnych impulsów, kobieta może zachować swoją funkcję troskliwej, kochającej matki wobec dziecka. To co Perkel określa jako „falliczny kontener” (zaznaczając, że nie jest to kontenerowanie w rozumieniu bionowskim) opisuje właśnie tę funkcję ojca: przyjmowanie agresywności matki, tak aby ona mogła pozostać bezpiecznym, opiekuńczym obiektem dla swojego dziecka.

Drugim obszarem tematycznym zidentyfikowanym przez Berman i Long (2022) jest brak (absence). Mężczyzna dotyka tego, że brak mu kobiecych, biologicznie uwarunkowanych predyspozycji do opieki nad dzieckiem i że nie ma dostępu do pozostającej w symbiozie diady matka-niemowlę. Mierzy się z nieobecnością narzędzi, zdolności, ciała, które ma matka: „Jej ciało przygotowuje ją do bycia matką, a ja jestem taki nieprzygotowany”, „Ona wie, kiedy się w brzuchu dziecko rusza, ma jakieś magiczne połączenie z nim, a ja trzymam tę rękę na brzuchu i nic nie czuję.”, „Jak trzymam dziecko na rękach, a ono zaczyna szukać piersi, to panikuję, że ono jest głodne, a ja nie mam jak go nakarmić!”, „Ona go bierze na ręce i on natychmiast się w nią wtula, wszystko wychodzi jej tak naturalnie.” Mężczyzna, dotykając swojego pragnienia, by bezpośrednio być zaangażowanym w rozwój dziecka podczas ciąży i jego narodziny, może doświadczać zazdrości.

Mężczyźni wchodzą w ojcostwo poprzez brak doświadczenia cielesnego. Ojciec nie zachodzi w ciążę, nie rodzi i nie jest w stanie karmić piersią. Zdaniem Berman i Long (2022) ojcowie zmagają się z rozwinięciem poczucia siebie jako ojców. Wprze-

ciwieństwie do macierzyństwa, w ojcostwie jest coś niejasnego i nieuchwytnego właśnie z powodu braku biologicznej adaptacji do rodzicielstwa. Konstelacja ojcostwa może być zorganizowana wokół tego, czym nie jest, w przeciwieństwie do tego, czym jest. Mężczyzna jest uwikłany w przetwarzanie swojego braku bycia matką, jako sposobu na zrozumienie, czym jest bycie ojcem (Berman i Long, 2022).

Matka jest w fuzji psychicznej z niemowlęciem, a ojciec, stojąc z boku zachowuje zdolność do oddzielenia się od niemowlęcia i nie jest tak targany emocjami doświadczanymi przez niemowlę. Zajmuje się rzeczywistością zewnętrzną, tworząc dla kobiety i niemowlęcia bezpieczne środowisko, w którym ona może być tymczasowo skoncentrowana do wewnątrz i skupić się na dziecku (Winnicott, 2018). Wraz z rozwojem dziecka, matka zmniejsza ilość projekcji i nienawistnych impulsów kierowanych na ojca w celu ochrony dziecka. Stopniowo dziecko zaczyna integrować obraz matki, która bywa zarówno dobra, jak i frustrująca. Uczy się widzieć w niej nie tylko tę, która zaspokaja wszystkie potrzeby, lecz także osobę, z którą kontakt może przynosić doświadczenia trudne czy nieprzyjemne. Wraz z tym procesem, w oczach dziecka, kształtuje się coraz bardziej złożony obraz matki. Dziecko mierzy się — w bezpiecznych dawkach — z matczynymi przejawami frustracji czy agresji. Działanie to służy nie tylko rozwojowi dziecka, ale także ochronie pary rodzicielskiej i wzmacnianiu więzi między matką a ojcem dziecka. Wpoczątkowym okresie, w triadzie matka-ojciec-dziecko ojciec odczuwa wiele: radość, ekscytację i nadzieję z jednej strony, wykluczenie, wyobcowanie, niemoc z drugiej (Cenerini i Messina, 2019). Ojciec musi być wykluczony, a następnie musi odnaleźć drogę powrotną do matki, a za jej pośrednictwem do dziecka. (Etchegoyen, 2002).

Zdrowie psychiczne i wsparcie systemowe

Depresja poporodowa jest najczęściej badana w kontekście kobiet – w krajach rozwiniętych dotyka od 10 do 15% matek po porodzie (Yang, Wu i Chen, 2022), natomiast polskie dane wskazują, że w pierwszym roku po porodzie ryzyko jej wystąpienia wynosi 14–21% (Chrzan-Dętkoś i Murawska, 2023). Coraz więcej badań wskazuje jednak, że również mężczyźni mogą doświadczać poważnych trudności psychicznych w tym okresie. Według systematycznego przeglądu Álvareza-Garcíi i współpracowników (2024), depresja poporodowa występuje u około 8–13% ojców, przy czym odsetek ten może być niedoszacowany z powodu społecznych stereotypów i braku systematycznego monitorowania zdrowia psychicznego mężczyzn.

Wspólne czynniki ryzyka depresji poporodowej u matek i ojców obejmują wysoki poziom stresu życiowego, brak wsparcia społecznego, aktualne lub przeszłe doświadczenia przemocy, depresję partnera/partnerki oraz trudności i konflikty w relacji (Álvarez-García i in., 2024; Hutchens, 2020; Yang, Wu i Chen, 2022). Specyficzne dla kobiet czynniki ryzyka to niższy poziom wykształcenia, słaba sytuacja ekonomiczna rodziny, historia chorób psychicznych, palenie tytoniu lub picie alkoholu w okresie okołoporodowym oraz wielorództwo (Hutchens, 2020; Yang, Wu i Chen, 2022). Natomiast u mężczyzn istotny wpływ mają depresja matki, problemy w nawiązywaniu więzi z dzieckiem oraz niski poziom zaangażowania w opiekę nad noworodkiem, stres związany z rolą ojca i presja społeczna (Álvarez-García i in., 2024).

Konflikt pomiędzy tradycyjnym obrazem męskości a rzeczywistością codziennej opieki nad noworodkiem może prowadzić do poczucia dezorientacji i kryzysu psychicznego.

W jednym z amerykańskich szpitali psychiatrycznych na izbę przyjęć zgłosił się mężczyzna. Był zawodowym żołnierzem w amerykańskiej armii. Szukał pomocy z powodu uporczywych myśli o skrzywdzeniu siebie oraz 2-miesięcznego syna. Objawy pojawiły się 1–2 tygodnie po narodzinach dziecka. W 35. tygodniu ciąży u żony rozpoznano stan przedrzucawkowy, co wymagało wykonania cesarskiego cięcia. Noworodek przez kilka tygodni przebywał w Oddziale Intensywnej Terapii Noworodków. Po powrocie do domu głównym opiekunem dziecka w nocy był pacjent, co wiązało się z chronicznym niedoborem snu (4–6 godzin na dobę). Pacjent twierdził, że kiedy chłopiec patrzy na niego, czuje się „odpychany”. Podobnych uczuć nie doświadczał wobec swojej 2-letniej córki ani wobec żony. (Dillon i in., 2022).

Chociaż nowoczesne ojcostwo jest w społecznym odbiorze jedynym obszarem, w którym mężczyzna może bezpiecznie wyrażać cechy tradycyjnie przypisywane kobiecie – wrażliwość, empatię, bliskość i opiekuńczość, to w przypadku pacjenta napięcie między rolą żołnierza a rolą głównego nocnego opiekuna wcześniaka mogło prowadzić do wewnętrznego konfliktu i objawów depresyjnych. Kryzys psychiczny mógł być reakcją na konflikt społecznych oczekiwań związanych z pełnieniem ról płciowych: pacjent jako żołnierz wykonywał zawód związany z męskością, a jako główny nocny opiekun niemowlęcia pełnił rolę tradycyjnie przypisywaną kobiecie. Napięcie między tymi tożsamościami mogło generować wewnętrzne cierpienie. Mężczyźni, którzy silnie identyfikują się z tradycyjną rolą ojca i wyznają stereotypowe przekonania dotyczące płci, są szczególnie podatni na wystąpienie depresji poporodowej. Ich przekonania i oczekiwania wobec siebie w roli opiekuna mogą zwiększać wrażliwość na stres zwią-

zany z nowymi obowiązkami rodzicielskimi, co w konsekwencji sprzyja rozwojowi objawów depresyjnych (Álvarez-García i in., 2024). Ambiwalentne uczucia wobec syna mogły wynikać także z trudności w odczytywaniu jego potrzeb: wcześniaki mają ograniczoną gotowość do interakcji z rodzicem, co jest frustrujące dla dorosłego opiekuna (Chrzan-Dętkoś, 2016). Trudne doświadczenia i sprzeczne role mogą prowadzić do głębokiego kryzysu psychicznego u ojca, a złożona sieć czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych może prowadzić do rozwoju depresji poporodowej (Álvarez-García i in., 2024).

Mężczyźni rzadko sięgają po pomoc i korzystają z sieci wsparcia (Álvarez-García i in., 2024). Kobiety w sposób naturalny poszukują kontaktu z innymi kobietami w ciąży czy matkami niemowląt, budując nieformalne grupy wsparcia, wioski kobiece. Mogą liczyć także na wsparcie systemowe: w Polsce od 2018 roku obowiązkowe są badania przesiewowe w kierunku depresji u kobiet w ciąży i w połogu, które musi przeprowadzać personel medyczny.³ Sektor zdrowia nie uwzględnia prowadzenia badań wśród mężczyzn oczekujących narodzin dziecka i ojców niemowląt, a raczej włącza ich do systemu wsparcia kobiety. Wymaga od nich, aby byli rozumiejący, wspierający dla swojej ciężarnej partnerki, wrażliwi, kontenerujący, czujni, wytrzymali. Zajęcia w szkole rodzenia dedykowane przyszłym rodzicom koncentrują się na dylematach związanych z macierzyństwem, a ojcostwo jest albo pomijane, albo marginalizowane. Zperspektywy instytucji

³ Rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące standardów opieki okołoporodowej w 2018 roku nałożyło na personel medyczny obowiązek oceny ryzyka występowania depresji w ciąży i po porodzie. Zgodnie z obowiązującym standardem opieki okołoporodowej, ocena jest obowiązkowa i powinna być przeprowadzona dwukrotnie między 11. a 14. tygodniem ciąży i między 33. a 37. tygodniem ciąży. W połogu stan psychiczny kobiety powinien być oceniany przez położną podczas wizyty patронаżowej (Minister Zdrowia, 2018).

ochrony zdrowia młody ojciec ma stać na straży dobrostanu psychicznego swojej partnerki: dać się jej wyspać, pamiętać wszystkie zalecenia, rozpoznawać niepokojące sygnały czy szukać specjalistycznego wsparcia w obliczu depresji. Mężczyźni coraz bardziej angażują się w opiekę nad swoimi dziećmi od chwili narodzin. Przed dwudziestu laty, gdy pracowałam w poradni laktacyjnej, jednej kobiecie na dziesięć towarzyszył mężczyzna. Dziesięć lat później połowa porad laktacyjnych odbywała się w obecności obojga rodziców. Ze smutkiem przyznaję, że nigdy nie przyszło mi do głowy zapytać mężczyzny, który towarzyszył swojej partnerce zmagającej się z problemami laktacyjnymi, jak on widzi swoją rolę w tej sytuacji i w jaki sposób ja bym mogła mu w tym pomóc. Widziałam siebie raczej jak kogoś, kto wyznacza mu zadania do wykonania i wydaje polecenia.

Dwadzieścia, trzydzieści lat temu ojcowie byli postrzegani jak intruzy, przypadkowo błędzący po terytorium szpitala. W kolejnych latach, jak dodatkowe (opcjonalne) źródło wsparcia dla rodzącej, czasem zdyscyplinowane i przydatne, a czasem płaczące się pod nogami personelu. Porodówka to jest kobiece miejsce – latami na jej terenie może się nie pojawić żaden mężczyzna, a jednak dzieci będą się rodzić. Oczywiście, na porodówce pojawiają się mężczyźni: lekarze, personel techniczny, partnerzy rodzących kobiet, ale, jak dotąd, bez zaangażowania chociaż jednej kobiety, żadne dziecko nie przyszło na świat, a tysiące urodziło się mimo braku mężczyzny u boku kobiety. System opieki zdrowotnej nie definiuje jednoznacznie miejsca mężczyzny-ojca w opiece nad płodem/novorodkiem, nie określa jasno swoich obowiązków wobec niego i nie wyznacza jednolitych standardów postępowania na rzecz ochrony zdrowia psychicznego ojców. Podobnie mężczyźni oczekujący narodzin dziecka odczuwają dużo zamętu szukając precyzyjnej odpowiedzi na py-

tanie, gdzie jest ich miejsce: z boku czy u boku swojej partnerki. Czy obecność mężczyzny na porodówce jest jego prawem, czy przywilejem wynikającym z prawa kobiety do obecności osoby towarzyszącej przy porodzie?

Zakończenie

W pierwszym roku od poczęcia równouprawnienie płci w kwestiach rodzicielskich jest iluzją. Kobieta staje się matką w wyniku procesów, z których duża część zachodzi bez udziału jej świadomości, bez aktu woli. Ciało w niezależnych od psychiki procesach czyni kobietę osobą zdolną do utrzymania dziecka przy życiu i wspierania jego rozwoju, a ona podczas ciąży i po porodzie angażuje cały swój aparat psychiczny, by dogonić fizyczną rzeczywistość. Od strony biologicznej, dla mężczyzny stawanie się ojcem ogranicza się do krótkiej przyjemności prokreacyjnej (pewna grupa mężczyzn na tym poprzestaje), by potem stojąc z boku obserwować olbrzymie zmiany zachodzące w partnerce. Początkowo jego rola koncentruje się na ochronie i wsparciu diady matka–dziecko, a dopiero z czasem buduje on własną, odrębną więź z dzieckiem. Buduje i stabilizuje swoje ojcostwo poprzez stopniowe wchodzenie w relację z dzieckiem i aktywne uczestniczenie w opiece nad nim.

W rodzicielstwo wchodzimy bez względu na to, czy jesteśmy przygotowani do niego czy nie. To jest wspólne doświadczenie mężczyzn i kobiet. Każda osoba wnosi w rodzicielstwo własny bagaż doświadczeń opieki macierzyńskiej i ojcowskiej z czasów, gdy sama była małym dzieckiem. Zarówno matka, jak i ojciec mogą w tym czasie doświadczać cierpienia związanego z przeciążeniem, poczuciem utraty dawnej tożsamości czy bezradnością wobec nowych wyzwań. Trud ten splata się z chwilami zachwytu

i autentycznej bliskości, pozwalając kobietom i mężczyznom odkrywać w sobie nowe zasoby wrażliwości, empatii i miłości. Adzieci? Dzieci kochają rodziców, nawet jeśli oni nie czują się przygotowani na rodzicielstwo.

Podziękowania

Na mój sposób myślenia o psychologicznym funkcjonowaniu kobiet i mężczyzn w okresie okołoporodowym miało i nadal ma wpływ wiele okoliczności. Wymienię trzy najważniejsze:

- wieloletnia współpraca z Joanną Żołnowską, położną, doradczynią laktacyjną, niestrudzonym pełnomocnikiem ds. praw pacjenta w Szpitalu św. Wojciecha w Gdańsku;
- bardzo inspirująca wspólna praca z dr Magdaleną Chrzan-Dętko z Centrum Terapii Depresji nad przygotowaniem i prowadzeniem grup-seminaryjno-superwizyjnych Córka-Kobieta-Matka i niezwykle ciekawe spotkania z jej uczestnikami;
- zaszczyt kierowania zespołem psychoterapeutów i psychologów w Ośrodku Psychoterapii Gdański Psycholog, który stworzył własne standardy pracy w osobami w okresie okołoporodowym.

Dziękuję serdecznie wszystkim tym osobom, za to że stworzyły dla mnie przestrzeń do refleksji i rozwoju w tym obszarze.

Bibliografia

- Álvarez-García, P., García-Fernández, R., Martín-Vázquez, C., Calvo-Ayuso, N., & Quiroga-Sánchez, E. (2024). *Postpartum depression in fathers: A systematic review. Journal of Clinical Medicine*, 13(10), 2949. <https://doi.org/10.3390/jcm13102949>
- Barba-Müller, E., Craddock, S., Carmona, S. et al. (2019). Brain plasticity in pregnancy and the postpartum period: links to maternal caregiving and mental health. *Arch Womens Ment Health*, 22, 289–299. <https://doi.org/10.1007/s00737-018-0889-z>
- Berman, S., & Long, C. (2022). Towards a formulation of the fatherhood constellation: Representing absence. *Qualitative Research in Psychology*, 19(3), 784–805. <https://doi.org/10.1080/14780887.2021.1873473>
- Brennan, A., Ayers, S., Ahmed, H., & MarshallLucette, S. (2007a). A critical review of the Couvade syndrome: The pregnant male. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 25(3), 173–189. <https://doi.org/10.1080/02646830701467207>
- Brennan, A., MarshallLucette, S., Ayers, S., & Ahmed, H. (2007b). A qualitative exploration of the Couvade Syndrome in expectant fathers. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 25(1), 18–39.
- Cenerini, M. V. i Messina, D. (2019). Ojciec „wystarczająco silny”. Obserwacje z grup badawczych dla przyszłych i nowych ojców. *Infant Observation*, 22(2–3), 147–164. <https://doi.org/10.1080/13698036.2019.1689839>
- Chase, T., Fusick, A., & Paulic, J. M. (2021). Couvade syndrome: more than a toothache. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 42(2), 168–172. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2019.1693539>
- Chrzan-Dętko, M. (2016). Rozwój dzieci urodzonych przedwcześnie. W: S. Milewski, K. Kaczorowska-Bray (Red.), *Wczesna interwencja logopedyczna* (s. 162–179). Harmonia Universalis.
- Chrzan-Dętko, M., Murawska, N. (2023). Ryzyko zaburzeń lękowych u kobiet w pierwszym roku po porodzie – wyniki programu profilaktycznego depresji poporodowej „Przystanek MAMA”. *Psychiatria Polska*, 57(6), 1231–1246. <https://doi.org/10.12740/PP/156929>
- Cusk, R. (2024). *Praca na całe życie. Opoczątkach macierzyństwa*. Wydawnictwo Czarne.
- Daniel N. Stern. (1998). *The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-Infant Psychotherapy*. Routledge.
- Dillon, C., Embry, J., & Tavakoli, H. R. (2022). Paternal postpartum depression. *Psychiatric Annals*, 52(11), 484–486. <https://doi.org/10.3928/00485713-20220927-02>
- Epifanio, M. S., Genna, V., De Luca, C., Roccella, M., & La Grutta, S. (2015). Paternal and maternal transition to parenthood: The risk of postpartum depression and parenting stress. *Pediatric Reports*, 7(2), 5872. <https://doi.org/10.4081/pr.2015.5872>
- Etchegoyen, A. (2002). Psychoanalytic ideas about fathers. W: J. Trowell, A. Etchegoyen (Eds.), *The importance of fathers: A psychoanalytic re-evaluation* (20–41). Brunner-Routledge.
- Giourou, E., Skokou, M., Andrew, S. P., et al. (2018). Physiological basis of the Couvade syndrome and peripartum onset of bipolar disorder in a man: a case report and a brief review of the literature. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 509. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00509>
- Hoekzema, E., Barba-Müller, E., Pozzobon, C., Picado, M., Lucco, F., García-García, D., Soliva, J. C., Tobeña, A., Desco, M., Crone, E. A., Ballesteros, A., Carmona, S., & Vilarroya, O. (2017). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*, 20(2), 287–296. <https://doi.org/10.1038/nn.4458>
- Hutchens, B. F. (2020). Risk Factors for Postpartum Depression: An Umbrella Review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(1), 42–54. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13067>
- Jessee, V., Adamsons, K. (2018). Father Involvement and Father-Child Relationship Quality: An Intergenerational Perspective. *Parent Science and Practice*, 18(1), 28–44. <https://doi.org/10.1080/15295192.2018.1405700>
- Kazmierczak, M., Kiełbratowska, B., Pastwa-Wojciechowska, B., & Preis,

K. (2013). Couvade Syndrome among Polish expectant fathers. *Medical Science Monitor*, 19, 132–138. <https://doi.org/10.12659/MSM.883791>

Minister Zdrowia (2018, sierpień 16). *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej (Dz.U. 2018 poz. 1756)*. Internetowy System Aktów Prawnych.

Mor, G., Cardenas, I., Abrahams, V., & Guller, S. (2011). Inflammation and pregnancy: The role of the immune system at the implantation site. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1221(1), 80–87. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2010.05938.x>

Perkel, A. (2006). The phallic container in the couple: Splitting and diversion of maternal hate as protection of the infant. *Psycho-Analytic Psychotherapy in South Africa*, 14(2), 13–38.

Ramchandani, A. (2021, 3 czerwca). She got pregnant. His body changed too. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/family/archive/2021/06/when-men-get-pregnancy-symptoms-couvade-syndrome/619083/>

Rice, N. (2025, 6 stycznia). Adam Devine recalls weight gain during wife Chloe Bridges' pregnancy: 'I won't say it's a competition, but I won' (exclusive). *People*. <https://people.com/adam-devine-recalls-weight-gain-during-wife-chloe-bridges-pregnancy-exclusive-8769859>

Storey, A. E., Walsh, C. J., Quinton, R. L., & Wynne-Edwards, K. E. (2000). Hormonal correlates of paternal responsiveness in new and expectant fathers. *Evolution and Human Behavior*, 21, 79–95. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(99\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(99)00042-2)

Waldvogel, P., Ehlert, U. (2016). Contemporary Fatherhood and Its Consequences for Paternal Psychological Well-being – A Cross-sectional Study of Fathers in Central Europe. *Frontiers in Public Health*, 4, Article 199. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00199>

Westerling, A. (2023). Individualization and contemporary fatherhood. *JFR – Journal of Family Research*, 35, 357–371. <https://doi.org/10.20377/jfr-823>

Winnicott, D. W. (1947). Hate in the counter-transference. *The*

International Journal of Psycho-Analysis, 30, 69–74.

Winnicott, D. W. (2018). *Procesy dojrzewania i sprzyjające środowisko*. Imago.

Yang, K., Wu, J., & Chen, X. (2022). Risk factors of perinatal depression in women: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 22(1), 63. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03684-3>

Ziegler, T. E., Prudom, S. L., Zahed, S. R., Parlow, A. F., & Wegner, F. (2006). Pregnancy weight gain: Marmoset and tamarin dads show it too. *Biology Letters*, 2(2), 181–183. <https://doi.org/10.1098/rsbl.2005.0426>

Rafał Pniewski



Psychiatra, psychoterapeuta psychoanalityczny Instytutu Studiów Psychoanalitycznych Hanny Segal i Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej, analityk grupowy Instytutu Analizy Grupowej Rasztów, superwizor Instytutu Studiów Psychoanalitycznych Hanny Segal w podejściu psychodynamicznym, wykładowca, publicysta i autor psychoanalitycznego podcastu „Czy my się znamy”.

Miłość, zależność, godność: kobiecość i męskość w podeszłym wieku w świetle „Amour” Michaela Hanekego oraz koncepcji Johna Steinera

Streszczenie filmu „Amour”

Akcja filmu „Amour” (2012, reż. Michael Haneke) rozgrywa się niemal w całości w paryskim mieszkaniu Anne i Georges’a, emerytowanych nauczycieli muzyki. Film otwiera wejście policji i odkrycie ciała Anne ułożonego wśród kwiatów; dopiero po tej scenie jest nam dane zobaczyć historię, która doprowadziła do tego finału. Po koncercie byłego ucznia Anne na chwilę „odpływa” przy śniadaniu. Jest zdezorientowana, nie pamięta potem, co się stało. Po zdiagnozowaniu przyczyny przemijającego niedokrwienia mózgu nieudana operacja udrożnienia tętnicy

szyjnej kończy się prawostronnym niedowładem. Anne prosi męża, by już nigdy nie oddawał jej do szpitala. Georges dotrzymuje słowa: organizuje rehabilitację i opiekunki, karmi, myje ją, podaje leki. Córką, Evą, nalega na rozwiązania instytucjonalne – hospitalizację, dom całodobowej opieki, silniejsze włączenie profesjonalnej pomocy – lecz ojciec obstaje przy życzeniu żony.

Stan Anne się pogarsza: drugi incydent odbiera jej mowę, przykuta do łóżka bywa pobudzona, odmawia jedzenia i picia. Konieczność całodobowej opieki odsłania upokorzenia zależności i drobne okrucieństwa codzienności: Georges raz traci panowanie nad sobą i uderza Anne, natychmiast tego żałując; jedną z pielęgniarek zwalnia za szorstkość. Przez mieszkanie dwukrotnie przelatuje gołąb – kruchy znak życia, które nie daje się zatrzymać. Wyczerpany, ale wierny obietnicy „żadnego szpitala”, Georges stara się ocalić godność żony: czyta jej, opowiada, puszcza muzykę. Kiedy kolejny atak przekreśla nadzieję na poprawę, po czulej opowieści o swoim dzieciństwie dusi Anne poduszką; obmywa ciało, ubiera i układa je wśród kwiatów, a drzwi do sypialni zakleja taśmą. Piszze list, chwytając gołębia, w onirycznej fantazji wychodzi razem ze zdrową Anne z mieszkania. Film zamyka milczący obraz Ewy, siedzącej w pustym salonie.

Dwa fakty, które nas kształtują

Istnieją dwa oczywiste, a zarazem trudne fakty „należymy do jednego gatunku, lecz nasze ciała są dwojakiego rodzaju”, oraz „wszyscy się starzejemy i umieramy”. To biologia. Ale to także psychika, bo o obu faktach wiemy – i ta wiedza kształtuje nasze fantazje i jest nimi zniekształcana, powołuje i zasila obrony, rzeźbi instytucje i normy społeczne, pisze język miłości i lęku.

Psychoanaliza podpowiada, że są to nie tylko fakty natury, lecz dwie podstawowe matryce konfliktu: różnica i skończoność.

Dymorfizm płciowy dostarcza najwcześniejszej mapy Inności. Zanim stanie się tematem nauki i polityki, jest doświadczeniem ciała: jest ktoś, kto ma inne możliwości, inne rytmy, inną wrażliwość. Ta różnica łatwo bywa przeceniana (esencjalizm) lub wymazywana (pozorna jednolitość). W psychice dziecka odkrywanie tych różnic staje się sceną, na której rozgrywa się zazdrość (zawiść) i podziw, identyfikacja i odrzucenie. Często wytwarza się „zbroja” sprawności i pogarda dla zależności, odrzucenie kobiecości (Steiner, 2015) i pochwała wszechmocnej falliczności – wszystko po to, by nie czuć, jak bardzo jesteśmy niedoskonalimi i zależni.

Jak bardzo płączemy się w słowach, gdy próbujemy nazwać „kobiecość” i „męskość”. Terminy, które wywodzą się z różnic anatomiczno-fizjologicznych, są tylko nieporadnymi próbami opisanego zjawiska o wiele subtelniejszych. „Definiowanie” jest tu raczej wyrazem potrzeby uspokajającego katalogowania, a nie drogą do zrozumienia. Między esencjonalizmem a konstruktywizmem rozciąga się całe pole sporów: czy istnieje wrodzona „istota”, czy raczej historycznie wytwarzane skrypty? Czy różnica między płciami jest uniwersalna, czy zależna od kultury? Czy mamy myśleć binarnie, czy w spektrum? I wreszcie – czy lepsza jest polityka uznania, która ma afirmować „kobiecość”, czy też trzeba demontować normy, które czynią z niej narzędzie kontroli?

Podążając za Steinerem (2015), proponuję inny język: kobiecość i męskość nie jako etykiety osób, lecz jako funkcje umysłu dostępne każdemu. Jedna – receptywna – przyjmuje, pomieszcza, potrafi prosić bez upokorzenia i nadaje kształt surowym doznaniom. Druga – ochronna – stawia granice, porządkuje, bierze odpowiedzialność. Zdrowie nie polega na zwycięstwie jednej nad

drugą, lecz na ich dialogu i na rotacji ról w relacjach. Kiedy je rozszczepiamy, rodzą się karykatury: bierność po jednej stronie, falliczna wszechmoc po drugiej.

Drugi niewzruszony fakt to śmiertelność – skandal dla narcyzmu i zarazem warunek życia. Z jednej strony to, że nasz czas nieodwoływalnie się kończy, zmusza do dokonywania wyborów i ustanowienia hierarchii wartości. Z drugiej strony psychika odpowiada na ten fakt obronami: maniackim zaprzeczeniem („jeszcze dam radę”), rozszczepieniem (idealne „dawniej” przeciw złemu „teraz”), melancholicznym atakiem na obiekt-siebie. Psychiczna praca ku dojrzałości to wejście w pozycję depresyjną: mogę kochać i przeżywać żalobę (między innymi po utracie fantazji o wszechmocności), nie niszcząc ani obiektu, ani siebie. Na tym gruncie możliwa staje się symbolizacja – przetwarzanie bólu w słowa, rytuały, późny styl¹ – oraz przemiana superego: z rozkazów „wykonania/poświęcenia” w prawo, które chroni. Takie prawo legalizuje odpoczynek, proszenie o pomoc i decyzje „w sam raz”, czyli mierzenie zamiarów podług sił.

W tym świetle, „Amour” Hanekego jest dramatem o wyborze między wszechmocą a ochroną. Córką, Evą, reprezentuje obronne trzymanie się fallicznej potencji: chce, by matka była „taka jak zawsze”, by nadal radziła sobie z codziennością, a każde zawiro-

¹ Późny styl to termin używany głównie w estetyce/literaturoznawstwie i muzykologii. Opisuje sposób tworzenia w późnej fazie życia: oszczędność środków, dysonanse, niedomknięcia, zgoda na skończoność. Używał go Theodore Adorno – muzykolog, filozof, socjolog, również autor tekstów psychoanalitycznych. Ten styl nie upiększa i nie udaje że wszystko „ma sens i się zgadza”. Widoczny w późnych autoportretach Rembrandta – akceptacja skończoności: zmarszczki, obrzmiała skóra, zmęczone spojrzenie – nie maskowane, lecz oglądane z czułością; żaloba po wszechmocności zamienia się w zgodę. Widoczny w wycinankach Henri’ego Matisse’a – kiedy z powodu choroby nie mógł stać przy sztalugach i trzymać pędzla zaczął posługiwać się nożyczkami i kolorowym papierem.

wanie dało się rozwiązać decyzją albo instytucją. Wmłodzieńczej pewności, że „zawsze jest wyjście”, buntuje się przeciw rodzicom, którzy – jak sądzi – składają broń. Nie potrafiąc towarzyszyć im w bólu, może ich tylko zranić: nie widzi, jaką cenę miałyby dla nich przyjęcie jej propozycji, nie dostrzega tego, że dla nich zawsze najważniejsze było ich życie emocjonalne – życie razem. To nieporozumienie jeszcze bardziej więzi ich w samotności.

Różnica płci i skończoność spotykają się w trzech punktach istotnych w podeszłym wieku. Po pierwsze, Eros – Thanatos: seksualność spotyka się z lękiem przed śmiercią – raz ucieka w manię młodości i wydajności, innym razem wybiera czułość, która uznaje proces starzenia się ciała i przedkłada bliskość nad „wyczyn”. Po drugie, opieka: starzenie zwraca nas ku zależności i współzależności. Gdy „kobiety” biegun receptywności jest zawstydzany, prośba o pomoc milknie, gdy „męski” biegun sprawowania ochrony usztyni się i przybierze formę pancerza, granice zamieniają się w mur. Tu właśnie zaznacza się różnica między ochroną i kontrolą. Ochrona zmniejsza lęk, zwiększa sprawczość i miejsce na receptywność („mogę prosić”). Kontrola wzmacnia napięcie, odbiera głos, przeradza się w przemoc („ja wiem lepiej”). Po trzecie, tożsamość: pytanie „kim jestem?” przepisuje się z „ten, kto daje radę” na „ten, kto potrafi chronić i potrafi przyjąć” – tu dojrzewa męskość opiekuńcza i kobiecość odważna, zdolna prosić bez poczucia poniżenia i upokorzenia.

Co mamy na myśli kiedy mówimy „kobiecość”

Kiedy próbujemy powiedzieć, czym jest „kobiecość”, najłatwiej zacząć od biologii: chromosomy, hormony, narządy – kojący konkretnie ciało, które rozwija się, dojrzewa, rodzi, karmi i starzeje się. A jednak, natychmiast czujemy, że to za mało. Okobiecości

współdecydują język i prawo, obyczaj, pragnienie i wstyd. Socjologia widzi w niej skrypt ról nagradzanych i karanych. Raz mówi o społeczno-kulturowym „wytwarzaniu płci”, kiedy indziej o hierarchiach, w których podkreślanie kobiecości sytuuje ją poniżej męskiej hegemonii. Z kolei interseksjonalność rozcina wszelkie uogólnienia: nie ma jednej kobiecości, bo klasa, rasa, wiek, sprawność i pochodzenie zmieniają zasady gry. Studia kulturowe dopisują male gaze – spojrzenie, które nadaje kobiecie narzucone znaczenia, a antropologia studzi zapal esencjonalizmu, pokazując, jak to, co wydawałoby się w pełni naturalne okazuje się gdzie indziej praktyką wyuczoną.

Upraszczając, można przyjąć dwie uzupełniające się perspektywy. Konstruktywistyczną: kobiecość jako zestaw historycznie zmiennych praktyk i ról, negocjowanych pod presją norm i władzy. Oraz funkcjonalno-kliniczną: kobiecość jako dostępna każdemu funkcja psychiczna – receptywność, zdolność do pomieszczania – nadawania formy surowym doznaniom tak, by stały się znaczeniem, do pielęgnowania i zależności, proszenia bez uczucia wstydu i upokorzenia, równoważna i komplementarna wobec funkcji „męskiej” ochrony i granic.

Freud, w „Analizie skończonej i nieskończonej”, napisał, że najtrudniejszy, a czasami niemożliwy do przezwyciężenia opór to niechęć do przyjęcia postawy receptywnej i zgody na ograniczenie wszechmocy u obu płci. Freud pisał, że psychoanaliza i rozwój psychiczny „rozbijają się o problem kastracji”, czyli o „odrzuć kobiecość”.

John Steiner rozwinął te obserwacje, rozumiejąc kobiecość jako receptywność, zależność, i wewnętrzną przestrzeń jako wartość oraz podkreślił powody kulturowo-psychiczne, dla których bywa odrzucana (zawiść, idealizacja fallicznej męskości). Klinicznie odrzucenie kobiecości to niechęć do: proszenia,

bycia zależnym, pozwolenia, by „coś mnie poruszyło/zmieniło”. W zamian pojawiają się obrony maniakalne, pogarda dla zależności, idealizacja fallicznej potencji. Wprzełożeniu na praktykę tę definicję można przedstawić jako zespół pięciu jakości:

- Receptywność – zgoda na wpływ świata i na postawę „nie-wiem” (albo „jeszcze nie wiem”)
- Zależność bez utraty godności – umiejętność proszenia i przyjmowania.
- Wewnętrzny holding – tworzenie miejsca dla własnych i cudzych uczuć, kojenie zamiast rozpraszania.
- Pielęgnowanie i kreatywność – nadawanie rzeczom sensu i ciągłości.
- Czułość wobec ciała i jego biologicznych ograniczeń – akceptacja skończoności zamiast wszczynania wojny z rzeczywistością.

W tym sensie kobiecość nie przeciwstawia się męskości. Kobiecość i męskość to dwa bieguny funkcji psychicznych: receptywność/pomieszczanie – ochrona/granice. Zdrowie polega na elastycznym dostępie do obu, a cierpienie zaczyna się tam, gdzie je rozszczepiamy. Wtedy pojawiają się karykatury: po jednej stronie bierność, deprecjonowanie siebie i pasywna kontrola („pseudokobiecość”), a po drugiej – odrzucenie kobiecości: pogarda dla zależności, maniakalna wszechmoc, prześladowcze superego. To, co Freud nazwał „ostatnią przeszkodą”, a za nim opisał John Steiner, widać dziś nie tylko u kobiet. To los wszystkich, którzy wstydzą się prosić. Gdy dewaluujemy kobiecość, relacje kosztują, a rozwój staje w miejscu. Gdy uznajemy równowagę,

jedna funkcja tworzy miejsce, a druga je chroni – i dopiero wtedy różnica przestaje być hierarchią, a staje się możliwością dialogu.

Co mamy na myśli kiedy mówimy „męskość”

„Męskość” długo była niewidzialną normą. Wnaukach o człowieku (także w psychoanalizie), teorii kobiecości poświęcano mnóstwo uwagi – często w sposób zniekształcający – natomiast męskość pozostawała „punktem odniesienia”, czymś domyślnie zdrowym i niepodlegającym analizie. Nie trzeba jej było opisywać, bo była miarą, według której oceniano innych. Kobiety oraz osoby nieheteronormatywne opisywano jako „niedoskonałe” o tyle, o ile nie miały tego, co rzekomo „ma” męskość (sprawczości, autonomii, racjonalności...). Albo miały się podporządkować tej normie, albo z nią konkurować – w obu wypadkach męskość pozostawała centrum, a reszta „odchyleniem”.

Skoro męskość nie była problematyzowana, to fałszywie uznawano ją za neutralny wzorzec. Ztego miejsca łatwo patologizowano „kobiecość” i „inność”, a ślepo pomijano własne kłopoty męskości (wstyd wobec zależności, przemoc, odrzucenie kobiecości).

Donald Moss, amerykański psychoanalityk, klinicysta i wykładowca, od lat piszący o męskości, płci, nienawiści i tożsamości społecznej, w swoich esejach przedstawił męskość nie jako niewidzialną normę, lecz jako zespół fantazji, obron i praktyk podlegających zmianom. Donald Moss opisał męskość jako obronę: „normatywna” męskość bywa zbroją przeciw wstydo- wi i lękowi przed zależnością (zwłaszcza wobec wczesnej relacji z matką). Ujej podstaw leży odrzucenie kobiecości – w sobie i w innych. Wyróżnił dwa tryby męskości: falliczno-performatywny (omnipotencja, nieomylność, kontrola, pogarda dla słabości;

koszt: przemoc wobec siebie i innych oraz niemożność bycia kochanym) oraz ochronno-opiekuńczy (użycie siły do stawiania zdrowych granic, ochrony i stawania po stronie relacji, co umożliwia bliskość). Osią tych pierwszych zjawisk jest wstyd: męska zależność, bezradność i lęk często przekuwają się w złość, wycofanie lub kompulsyjne „naprawianie się” osiągnięciami. Dojrzała męskość natomiast rodzi się z pracy żałoby po wszechmocy – gdy mężczyzna opłaca jej utratę i przyjmie ograniczenia, otwiera się przestrzeń dla czułości i współzależności.

Po co ta cała mapa, która jak wiemy jest bardzo daleka od realnego terytorium? Bo w gabinecie nie spotykamy podlegających jakimkolwiek definicjom „kobiet” albo „mężczyzn”, tylko konkretne osoby wpłątane w schematy przekonań, które mogą je karmić albo ranić. Kiedy mówię pacjentce: „prośba o pomoc może ochronić waszą relację”, mówię o kobiecości jako funkcji. Kiedy pomagam mężczyźnie zrezygnować z roli „niezniszczalnego”, otwieram w nim miejsce na kobiecość – receptywność bez wstydu. To nie „zmiana płci”, tylko powrót do pełni.

Kobiecość, męskość, wszechmoc, falliczność i receptywność w „Amour” nie zależą od biologicznej płci. Propozycja Ewy – choć dla rodziców nie do przyjęcia i łatwa do odczytania jako „pozbycie się problemu” – ma rys otwartości i receptywności: uwzględnia realne ograniczenia opiekuńcze ojca i wprowadza możliwość wsparcia z zewnątrz. Zarazem jej złość i nacisk, że „jeszcze coś da się na pewno zrobić”, są buntiem przeciw nieodwracalności – próbą zaprzeczenia temu, czego zmienić się już nie da. Prośba Anne, by nie oddawać jej do szpitala, nakłada na Georgesa męską zbroję: oboje mają wytrwać, nie przyznawać się do bezradności. Georges przyjmuje tę rolę – czy z czulej troski o godność żony, czy pod presją płynącego z superego nakazu bycia „tym, który zawsze daje radę”?

Kilka myśli o starzeniu się jako zadaniu rozwojowym

W starzeniu się dominują trzy dyskursy: 1) skończoności i straty – żałoby po młodym, sprawnym ciele, po pełnionych wcześniej (dotychczas) rolach i szerokich, prawie niczym nie ograniczonych planach na przyszłość; 3) narastającej potrzeby albo konieczności oparcia się na innych – jest to przejście od ideału autonomii do dojrzałej zależności; oraz 3) predefiniowanie pragnienia – od wydajności i sprawności ku znaczeniu i czułości. Porażka w wykonywaniu tych zadań może skutkować maniackim zaprzeczaniem, obronami, których celem jest pozbycie się niechcianych myśli i uczuć (acting out), projekcyjna identyfikacja, somatyzacja, używanie substancji psychoaktywnych i behawioralnych kompulsji (scrolling) albo melancholicznym atakiem na siebie i realnego, nieidealnego drugiego.

Starzenie i choroba radykalnie wystawiają na próbę identyfikacje płciowe: „kobiecą” receptywność i zależność oraz „męskie” elementy sprawowania ochrony i nadawania struktury. Tym samym na próbę wystawione jest poczucie bezpieczeństwa płynące z ram i granic, które dopełniają funkcję receptywności i pomieszczenia. Ochrona to również nazywanie rzeczy po imieniu – także tych trudnych – oraz zarządzanie ryzykiem. To także dostarczanie struktury: przewidywalnego rytmu dnia, jasnych reguł i decyzji, które pilnują przestrzeni dla życia psychicznego, a więc czytelne „tak/nie” bez upokarzania, konsekwentny porządek (czas, odpoczynek, leki, odwiedziny), granice wobec nacisków instytucji czy osób („stop, to przekracza nasze możliwości”), odważne mówienie prawdy („jest pogorszenie, potrzebujemy planu B”) oraz stawanie po stronie relacji (pytania do lekarzy, mediacja z rodziną, pilnowanie świadomej zgody).

W cyklu życia dialog kobiecości i męskości zmienia ton. W dzieciństwie odgrywamy różne role bez deprecjonowania tego, co nas różni. Wadolescencji testujemy granice z ryzykiem umacniania fallicznej wszechmocy lub fuzji. Wczesna dorosłość to czas szukania równowagi między byciem dla innych a ochroną siebie – między nakazem wydajności, przymusem poświęcenia i potrzebą umacniania niezależności. Wiek średni przepisuje role, odsłaniając pęknięcia narcystyczne, męską kruchość oraz kobiece przekształcenia podmiotowości: odzyskiwanie prawa do własnych pragnień i konieczność przeformułowania relacji z ciałem. Późny wiek to czas zależności i utraty – ostateczny test zgody na kobiecość (receptywność) oraz redefinicji męskości jako ochrony bez wszechmocy.

Kobiecość w podeszłym wieku – rozumiana jako zdolność uznawania zależności, proszenia o pomoc oraz pomieszczania cudzych i własnych afektów – odsłania kulturowe tabu słabości. Wstyd pod szyldem „nie bądź ciężarem” zamienia zależność w upokorzenie. Męskość przez dużą część życia bywa mylona ze sprawnością: „zrób, napraw, wytrzymaj”. Wstarości ta zbroja pęka. Opiekowanie się partnerką lub partnerem wymaga przebudowania męskiego obrazu siebie: z wydajności w obecność. Zmienia się definicja siły – z przymusu wszechmocy w siłę chronienia, czyli wspomnianą wcześniej umiejętność stawiania granic, mediowania z instytucjami, pilnowania rytmu dnia, a także przyjmowania własnej skończoności. Późny wiek dramatyzuje wątki opisane przez Mossa: spadek sprawności i rosnąca zależność uderzają w falliczną zbroję. Gdy męczyzna nie ma dostępu do „kobiecego” bieguna receptywności i proszenia o pomoc, rośnie wstyd, który przeradza się w agresję albo depresję (czasami maskowaną). Potrzebna jest transformacja superego – z komunikatu „musisz dawać radę i nie obciążaj” w „prawo, które chroni”, obejmujące

granice opiekuna, prawo do wsparcia i do odpoczynku. Męskość ochronna w praktyce to utrzymywanie bezpieczeństwa relacji, a nie nieustanna samowystarczalność. Wparze oznacza to rotację ról: kto dziś wspiera, a kto przyjmuje pomoc; elastyczne krążenie między biegunami męskości i kobiecości zmniejsza wypalenie i wstyd zależności. Zmienia się także język interwencji: z „radź sobie” na „odpoczynek i proszenie o pomoc chronią nas oboje”, z „muszę być twardy” na „jestem odpowiedzialny za granice i bezpieczeństwo”.

A jeżeli męskość (falliczna) działa jak niewidzialna miara, wedle której wszystko, co od niej odbiega – kobiety, osoby nienormatywne, zależność, starość – bywa nazywane brakiem, wtedy opieka zamienia się w moralny masochizm, a stawiane i utrzymywane granice w przemoc.

Problem z superego, fallicznością i odrzuceniem kobiecości

Wymagania i wytyczne dotyczące okresu wczesnego dzieciństwa, latencji, dojrzewania i okresu młodzieńczego są w narastającym stopniu definiowane przez wymagania kultury i dojrzewanie płciowe. Osoba dorosła powinna jednak być mniej więcej wolna, nawet jeśli ogranicza ją ogólna struktura biologiczna. W idealnym przypadku procesy wewnętrzne są autonomiczne i nie są determinowane w nadmiernym stopniu przez bezpośrednie czynniki biologiczne lub społeczno-kulturowe, jak to miało miejsce w poprzednich fazach rozwoju (Eissler, 1993).

Sytuacja ta ulega zmianie, gdy proces starzenia się zaczyna objawiać się fizjologicznie i psychicznie. Wraz z wiekiem czynnik biologiczny stopniowo przejmuje część bezpośredniej kontroli nad procesami psychologicznymi. Jednak również w tej fazie życia obserwuje się szerokie spektrum zjawisk klinicznych, dla

których wspólnym mianownikiem jest fakt, że reakcje wywołane procesem starzenia się zależą od wcześniejszej, indywidualnej historii życia. Jeżeli zasada rzeczywistości została w wystarczającym stopniu zintegrowana, adaptacja do starzenia się powinna przebiegać bez konfliktu. Wiemy jednak, że często tak się nie dzieje i że u wielu osób – prawdopodobnie u większości – starzenie się wywołuje silny konflikt.

Wraz z procesem starzenia wiele się zmienia. Nie trzeba już tak bardzo się starać na rynku atrakcyjności i produktywności, co wywołuje zarazem ulgę i utratę. Dzieci są dorosłe i w większości przypadków wyprowadziły się „na swoje”. Zdarza się, że są wnuki, ale zazwyczaj trzeba znaleźć jeszcze coś, czemu można by poświęcić czas, energię, zaangażowanie i mieć nadal żywe poczucie przydatności. Zmieniają się podejmowane role, zmienia się ciało i zmienia się poczucie siebie i stosunek do siebie. Jeżeli starzenie się jako zjawisko z jego cielesnymi objawami (wygląd, sprawność) było dla kogoś obiektem, to siłą rzeczy prędzej czy później również w stosunku do siebie albo do partnera / partnerki powstanie uczucie niesmaku.

W innej sytuacji (lepszego „ułożenia się” z zasadą rzeczywistości), świadomość coraz większych własnych ograniczeń może być przyczyną budującej się uważności, opiekuńczości i troski – tak o siebie jak i o innych. Sedno nie zawiera się w przejawach starzenia się, ale w indywidualnym stosunku do tego procesu.

Proces starzenia się niesie ze sobą ryzyko zamrożenia tożsamości w jednym sztywnym wzorcu bycia i postępowania (na przykład „jestem tym, który zawsze daje radę”). Zagrożeniem jest również rozpad narracji – tej wewnętrznej opowieści o sobie, która spaja przeszłość z teraźniejszością i otwiera horyzont jutra – gdy zostaje w niej już tylko katalog strat, znika przyszły czas, a wraz z nim kruszy się poczucie sensu i ciągłość Ja. I jeszcze **wstyd**

wywołany narastającą zależnością maskowany złością albo wycofaniem – to również ryzyko wpisane w proces starzenia się.

Własne życie i praca z pacjentami uczą, że najczęściej mamy problem z superego – w wersji kulturowej i społecznej, ale też w wersji osobistej – z bezlitosnym ideałem Ja. Jeśli zmiany związane ze starzeniem przesuwają równowagę (z powodu narcystycznego rysu osobowości) ku nadmiernemu zainwestowaniu (kateksji) w superego i ideał Ja, pojawia się ryzyko sztywności, kompulsywności, nietolerancji oraz depresji inwolucyjnej.

Superego zarządza wstydem i innymi formami upominania i karania siebie. Wrelacjach (w parze, rodzinie, społecznie) legalizuje albo zakazuje proszenie o pomoc i wyznaczanie granic. Wciela w życie normy dotyczące autonomii, produktywności i zasady „nie bądź obciążeniem”. Wewnętrzny głos „nie pros, nie bądź zależna” to nie „charakter”, tylko surowe, karzące superego. Jeśli nie uda się go złagodzić, receptywność pozostanie zawstydzona, a dialog męskości i kobiecości nie będzie możliwy.

Hasło „muszę dać radę i nie okazywać słabości” to scenariusz superego. W filmie „Amour” kluczowa scena prośby wypowiedzianej przez Anne, by Georges nigdy nie odesłał jej do szpitala to idealizacja „wiecznie silnego” męża i następująca zaraz po niej milcząca zgoda obojga, tak jakby miała siłą swojego postanowienia zatrzymać czas. Ten jednak nie daje się zamrozić i coraz bardziej narasta napięcie między koniecznością opieki a granicami męskich zasobów. Anne nie zapytała Georges’a o zdanie i zabroniła mu odpowiadać. Może nie była w stanie, a może nie chciała zdawać sobie sprawy z gwałtowności i przemocowości jej żądania. Georges zawsze był dla niej uspokajającą, solidną obecnością i być może nie była w stanie wyobrazić sobie, że jego siła może mieć również ograniczenia i że wraz z wiekiem i rozwojem sytuacji wymagania zaczną przekraczać jego możliwo-

ści. Wten sposób idealizowała go, a jeszcze bardziej idealizowała swój projektowany na niego ideał Ja, zamrażając go w wiecznej terażniejszości.

Aby męskość mogła stać się siłą chroniącą – zamiast kultem osiągnięć i wydajności – „prawo” wewnętrzne musi się przestawić z logiki oceny na logikę troski. Wstarzeniu wcześniejsze prawo przestaje się sprawdzać: superego zbudowane na postulatcie pełnej niezależności i dotrzymywaniu kroku ambicjom idealnego ja okrutnie karze za naturalną zależność, spowolnienie i potrzebę pomocy. Dlatego jego transformacja jest warunkiem zgody na nową tożsamość. Prawo oparte na logice troski chroni też opiekunów przed moralnym masochizmem: gdy superego szepcze „poświęć się bardziej, nie czuj złości”, opiekun prędzej czy później wypala się. Wudanej transformacji, nowe prawo (ochrony i troski) legalizuje odpoczynek, podział ról i proszenie innych, realnie zmniejszając ryzyko szkód. Odrzucenie kobiecości (u kobiet i u mężczyzn) – awersja do receptywności, zależności, „bierności” – podsycza wszechmocny protest, pogardę dla słabości i prześladowcze ataki superego („nigdy nie potrzebuj, nigdy nie ustępuj”). Tylko akceptacja zdolności receptywnych umożliwia troskę, wdzięczność i realistyczne granice.

Kiedy dialog ulega załamaniu

W filmie „Amour” Georges i Anne są nam przedstawiani jako dwoje ludzi, którzy są szczęśliwi, że są razem. Słuchają się, szanują, dają się sobie zaskoczyć i dobrze sobie radzą za pomocą komunikacji niewerbalnej wyrażanej przez emocje i sztukę. Ich postacie wyraźnie się od siebie różnią. Georges ukrywa swój świat, jego osobiste zainteresowania, na przykład malarstwem są w filmie tylko sugerowane. Zdrugiej strony interesuje go świat

Anne, jej muzyka, jej fortepian, jej uczeń. Jest skłonny do tworzenia z nią fuzji. Anne jest dynamiczna, niezależna, a czasem autorytarna pomimo szacunku dla Georges’a. Łączy ich głęboka miłość, która odpowiada ich stylowi życia. Ich uczucia wobec siebie nie są otwarcie okazywane, są raczej jak tło dla ich życia.

Nie chcąc stać się ciężarem dla Georges’a (nie mogąc spełnić oczekiwań idealnego „męskiego” ja projektowanego na Georges’a), Anne próbuje popełnić samobójstwo. Zrezygnowała z dialogu z Georgesem w tej kluczowej kwestii i podjęła decyzję o samotnym odebraniu sobie życia. Czy to było wołanie o pomoc? Czy w ten sposób wyrażała pragnienie bycia wspieraną przez Georges’a w ambiwalencji jej pragnienia życia lub śmierci? Czy faktycznie chciała uwolnić go od ciężaru, czy wręcz przeciwnie, straciła zdolność postrzegania cierpienia Georges’a?

Ich dialog (również jako komplementarność męskości i kobiecości) uległ załamaniu. Najbardziej przejmujący w filmie jest postępujący brak komunikacji między parą. Nie mieli zwyczaju wyrażać sobie nawzajem swoich uczuć, ale kiedy Anna jest coraz bardziej dotknięta afazją, Georges tym bardziej nie mówi o tym, co się z nimi dzieje, ani o ich bezsilności, ani o trudnościach w dotrzymaniu złożonej Anne obietnicy.

Kiedy Anne przechodzi kolejny atak, ostatecznie przekreślający perspektywę poprawy, ona i Georges – każde na swój sposób – uderzają w mur bezsilności; ostatnie okno nadziei się zamyka. Dotrzymując obietnicy, że Anne zostanie w domu, zamykają się w ciszy i samotności, stając się więźniami własnej bezradności. Anne spada z łóżka i tłucze lampę; zwykle cierpliwy Georges obwinia ją, jakby nieświadomie wyczuwał symboliczny sens zdarzenia – gaśnię światło ich życia.

Odrzucenie kobiecości – **pogarda dla zależności, niezgoda i niezdolność do rozpoznania i uznania koniecznej pasywno-**

ści, obrony maniakalne, ataki superego – to wszystko powoduje, że para traci zdolność do przyjmowania i kolenia bólu.

Ciało jako granica i nauczyciel: od wydajności do czułości i wrażliwości

Starzenie się odsłania kulisy: zostajemy z ciałem, które mówi prawdę, i z prawem wewnętrznym, które albo nas w związku z tym ochroni, albo ukarze. Wpóźnym wieku ciało przestaje podtrzymywać fikcję fantazji o niezniszczalności. Seksualność traci format „wydajności” i szuka czułości i delikatności: zgody na tempo, które wyznacza biologiczna prawda. „Wystarczająco dobre” staje się kategorią podstawową. Zamiast pytania „czy wszystko działa?”, ważniejsze pytanie brzmi „czy to nas zbliża?”. Ciało, z jego ograniczeniami i kruchością, może uczyć łagodności – także w obliczu wspomnień o dawnej sprawności.

Starzejące się ciało zadaje narcystyczną ranę: zagraża poczuciu potencji i sprawności, umniejsza atrakcyjności, grozi utratą pamięci i kontroli nad wydalaniem. Wodpowiedzi łatwo uruchamiają się prymitywne obrony – rozszczepienie na idealizowane „ciało dawniej” i zdegradowane „ciało teraz”, które podsyca wrogość do aktualnego ciała, wstyd i hipochondryczne zaabsorbowanie. Odrzucenie kobiecości – u kobiet i mężczyzn – działa tu jak opór sprzęgnięty z popędem śmierci: zamiast zgodzić się na podatność na erozję biologicznych możliwości i zależność, następuje zwrot ku fallicznej wszechmocy. Jego koszt jest wysoki: trzeba zawsze „mieć rozwiązanie”, nie sposób wytrzymać zależności, a starcze osłabienie – własne i cudze – staje się nie do zniesienia. Dlatego tak częste w obliczu starzenia się ciała są **obrony maniakalne**: nadaktywność, „cudowne kuracje” i pogarda dla ograniczeń.

Zakończenie

„Kobiecość” i „męskość” to nie tylko uwarunkowania biologiczne i społeczne skrypty, lecz – przede wszystkim w ujęciu psychodynamicznym – dwie funkcje umysłu. Jedna przyjmuje i pomieszcza, druga chroni i nadaje ramy. Problemy późnego wieku wymuszają ich dialog albo prowadzą do zerwania komunikacji między nimi. Gdy brakuje zgody na własną „kobiecość” (u obu płci), narasta przemoc superego i onnipotentny sprzeciw. Kiedy natomiast pojawia się uznanie jej wartości, możliwe stają się troska, zgoda na ambiwalencję, a czasem – jak w „Amour” Hanekego – tragiczny wybór podjęty w imię godności.

Wykład akcentuje transformację superego, bo to najkrótsza droga do przywrócenia dialogu kobiecości (receptywności) i męskości (ochrony) w starzeniu: zamiany surowego „musisz” i „nie wolno” na wewnętrzny „kodeks”, który chroni relację, ciało i podmiotowość. Wraz z tą zmianą transformuje się także tożsamość. Sama modyfikacja superego jest mechanizmem, lecz osią całego procesu w późnym wieku pozostaje pytanie „kim jestem?”.

Można wyróżnić cztery splatające się wymiary tej przemiany. Po pierwsze, wymiar narracyjny: ruch od „kim byłem” przez „kim jestem teraz” ku „kim jeszcze mogę być”, połączony z pracą żałoby po dawnych rolach i idealnym Ja, co umożliwia rekonstrukcję sensu i własny „późny styl”. Po drugie, wymiar cielesny: budowanie nowego Ja–cielesnego – od niechęci i złości wobec słabnącego ciała ku traktowaniu go jak towarzysza mającego ograniczenia i śmiertelność. Po trzecie, wymiar relacyjny: nowy podział ról w parze i rodzinie, z możliwością rotacji – kto dziś wspiera, kto przyjmuje wsparcie. Wreszcie, wymiar etyczny: przesunięcie z dyktatu „muszę dać radę, nie obciążaj innych” na

prawo, które chroni – legalizuje prośbę o pomoc, odpoczynek i czytelne granice.

Podeszły wiek wymusza podjęcie dialogu. Jest to przymus szczególnego rodzaju, bo to właśnie starość, ze swoimi znaczeniami biologicznymi, osobistymi i społecznymi, staje się jego sprzymierzeńcem. To dialog autonomii z zależnością; zgody na przyjmowanie pomocy (i innych darów od ludzi) bez poczucia upokorzenia, umiejętności delegowania zadań i swobody proszenia o wsparcie bez poczucia winy (bez obwiniania siebie o niewystarczalność). To również dialog wydajności i troski: spadek sprawności podkopuje „męskie” superego efektywności i właśnie z tego powodu siła może zostać przeddefiniowana jako dbanie o bezpieczeństwo relacji. Utrzymanie bezpieczeństwa znaczy tutaj zapewnianie ciągłości – ochrony tożsamości („to wciąż ja”), więzi, rytmu dnia i wartości. To „męska” funkcja w sensie psychicznym: budowanie ram, stawianie granic, ustanawianie prawa ochronnego, które daje oparcie dla zmian. W ramach takiego dialogu możliwa staje się transformacja – przepisanie formy przy zachowaniu sensu. Wyłaniają się nowe sposoby bliskości i podmiotowości. Niezbędna jest tu „kobieca” funkcja: receptywność, pomieszczanie afektów i korzystanie ze wsparcia bez wstydu.

Ryzyko towarzyszące temu dialogowi jest dwojakiego rodzaju. Po pierwsze, usztywnienie siły ochronnej zmieniające ją w kontrolę, maniacką próbę przywrócenia „jak dawniej”, władzę okrutnego superego („muszę dać radę”), a w konsekwencji atak na zdolność łączenia doświadczeń i na ciało, które „zdradza”. Druga sytuacja to stan bez ram, rozmywanie granic, chaos i narastająca rezygnacja.

Poczucie bezpieczeństwa i względna samodzielność w sprzyjających okolicznościach pozwalają osobie starzejącej się porzucić

iluzje, które żywiła na swój temat w przeszłości. Wkońcu uznaje ona i akceptuje, jak daleko zajdzie w swoim życiu i godzi się z nieuniknionymi ograniczeniami. Ambitne cele z wcześniejszych okresów życia zostają zastąpione celami, które harmonizują z rzeczywistością jej możliwości (Eissler 1993). Następuje wtedy – a przynajmniej staje się możliwa – integracja ego i superego, czyli pewna harmonizacja osobowości. Wraz ze spadkiem ambicji maleje lęk przed porażką. Nadmierne ambicje bywają wrogiem rozwoju, którego ważnym etapem jest przecież żegnanie się. Zamiast wygórowanych, nieprzystających do realnie słabnących zasobów planów pojawia się prawo do starości (a czasem do choroby), uznawane i traktowane jako oczywiste. Nawet jeśli nie „wyzdrowiejemy” – a ze starzenia wyzdrowieć się nie da – życie toczy się dalej i nie musi przyjmować maniackiej postaci „show must go on”.

Komplementarność funkcji psychicznych, które Steiner i Moss opisują jako „kobiecość” i „męskość”, jest skutkiem dialogu, a nie jego definicją. W „Amour” Hanekego jest scena, w której Georges podtrzymuje Anne pod pachami i powoli prowadzi ją przez salon. Ich kroki, kołysanie i oddech układają się w cichy taniec dwojga ludzi, którzy wciąż próbują „iść razem”. Komplementarność, która kiedyś była tańcem seksualnym, staje się tańcem czułości, konieczności i odpowiedzialności. Łączy ich miłość subtelna: czuła, troskliwa, niosąca poczucie bezpieczeństwa i całkowite oddanie. Choroba zmienia sposób okazywania miłości – objęcie nie prowadzi już do wyznania uczuć, lecz należy do żmudnej pracy codzienności. Nadal jednak, gdy Georges pomaga żonie przemieszczać się i ćwiczy z nią chodzenie, ich ruchy przypominają taniec. Nieprzypadkowo, Haneke pozwala tej scenie trwać długo (Quinodoz, 2014).

Oczywiście w centrum procesów starzenia się znajduje się stosunek do śmierci. Dopóki nie zostanie ona zintegrowana jako konieczny wymiar życia, pozostając w psychice starzejącego się człowieka konfliktogennym wrogiem, dopóty nie będzie on mógł w pełni korzystać z siebie i ze swojego życia – bo nie uznał jeszcze tego, co nieuniknione, za uprawnioną część ludzkiego losu. Wracamy tu do podstawowego problemu aktywności i bierności. Życie domaga się dwóch przeciwstawnych postaw: największej aktywności tam, gdzie sytuacje wymagają modyfikacji i zmiany, oraz poddania się i akceptacji wobec tego, co nieodwracalne. Wielu ludzi nie unosi tej dwoistości. Wskrócie, kiedy trzeba działać, paraliżują ich lęk i poczucie winy, a kiedy potrzebne jest pasywne poddanie się, wypełniają je złością, zgorzknieniem, buntem i oporem. Jeżeli uznamy, że Śmierć nie jest wrogiem życia, lecz warunkiem jego formy (bo dopiero dzięki jej istnieniu i świadomości jej istnienia możemy wybierać, żegnać, przekazywać dalej), to uczynimy z końcówki życia akt sensu i troski, a nie wyłącznie pole bitwy.

Haneke robi filmy o rzeczach nienaprawialnych (śmierć jest nienaprawialna), ale nienaprawialność nie jest jedynym wymiarem życia. Jest jeszcze sposób przeżycia faktu nienaprawialności. Haneke inscenizuje to, co dotyka każdego: miłość, troskę o bliskich, starzenie, grozę utraty kontroli nad ciałem i śmierć. Zsurowym realizmem pokazuje codzienne zmagania pary, a zarazem pozwala dostrzec najgłębszy wymiar ich uczucia w intymnych gestach – czasem trudnych do przyjęcia dla tych, którzy nie potrafią spojrzeć dalej niż na fizyczny rozpad. Czy „Amour” to film o eutanazji, czy o miłości, która – wystawiona na niepewność i nieuchronną utratę – wciąż wybiera troskę i szacunek dla odrębności i podmiotowości drugiego. W „Amour” Hanekego finał, choć skrajnie dramatyczny, nie jest przemocą, lecz aktem

czulej, pełnej szacunku troski, próbą ochrony godności przed niszczycielskim działaniem choroby.

Należymy do jednego gatunku, ale przychodzimy na świat w ciałach naznaczonych różnicą; i wszyscy umieramy. Te dwa fakty – i świadomość ich nieuchronności — są surowcem życia psychicznego. Nasza praca polega na tym, by różnicę uczynić miejscem spotkania, a skończoność – warunkiem sensu. Kiedy „kobiecość” przyjmuje i przemienia, a „męskość” chroni bez wszechmocy, starość nie jest wyłącznie utratą, a staje się późnym stylem – prostszą, odważniejszą formą miłości, która wie, że koniec drogi nie anuluje wartości podróży.

Bibliografia

- Eissler, K. (1993). On possible effects of aging on the practice of psychoanalysis: An essay. *Psychoanalytic Inquiry*, 13(3), 316–332.
- Quinodoz, D. (2014). Amour. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95, 375–383.
- Steiner, J. (2015). Opór i odrzucenie kobiecości. *Psychoterapia*, 172(1)

Dodatek

Spektrum Płci to projekt fotograficzny Marka Rosłonia, 12 wielkoformatowych portretów zrealizowanych w sposób klasyczny (negatyw czarno-biały w formacie 6x6), towarzyszące każdej fotografii wywiady i wystawa, prezentowana w przestrzeni holu Wydziału Nauk Społecznych UG podczas XVI Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej pod tytułem Dialog kobiecości i męskości z cyklu: Teoria i Praktyka Terapeutyczna zorganizowanej przez Gdański Ośrodek Zdrowia Psychicznego, we współpracy z Instytutem Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego oraz Fundacją Psychologiczną.

Portretowane przez autora osoby doświadczają sytuacji granicznych z różnych okresów życia: ciąża — rodzicielstwo — okres dorastania — różne etapy dorosłości — starość. Koresponduje to z poruszonymi podczas konferencji zagadnieniami wewnętrznego doświadczania aspektów męskości i kobiecości oraz ich interakcji na przestrzeni życia człowieka. Fotografie Marka Rosłonia można zakwalifikować do nurtu fotografii socjologicznej, zajmującej się tematyką społeczną, dokumentującą życie ludzi, ich problemy i środowisko. Portrety Cennii, Maksa, Niko czy Oli mogą przywołać na myśl fotografie Zofii Rydet, prekursorki tego nurtu. Wszyscy bohaterowie zostali sfotografowani w swoim naturalnym otoczeniu, przestrzeni domowej, wśród nagromadzonych rzeczy i obrazów. Autor ukazuje zwykłego człowieka w jego codzienności.

„Fotografia socjologiczna to penetracja za pomocą technik fotograficznych przestrzeni międzyludzkiej ujawniającej się w życiu codziennym”¹ - według Piotra Sztompki (polskiego socjologa, nauczyciela akademickiego, profesora nauk humanistycznych) najbardziej użytecznym narzędziem w kształtowaniu wyobraźni

¹ P.Sztompka, Socjologia wizualna. Fotografia jako metoda badawcza, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.

socjologicznej jest właśnie fotografia. Historyczka sztuki, krytyczka fotografii, Urszula Czartoryska, przywołując Waltera Benjamina (filozofa, teoretyka fotografii), pisała o fotografii jako wizerunku i lustrze społeczeństwa.

Analizując fotografie Marka Rosłonia w kontekście, należałoby wspomnieć amerykańską dokumentalistkę Dianę Arbus, która zasłynęła fotografiami outsiderów, osób z niepełnosprawnościami, zmagających się z chorobami psychicznymi, nieheteronormatywnych, nudystów, hermafrodytów, transseksualistów, drag queens, osób spoza głównego nurtu społeczeństwa. Arbus nie epatowała ich innością – ich odmienność pokazywała jako normalność. Artystka, podobnie jak autor projektu zadający swoim modelom pytanie „Gdy myślisz: męskość – kobiecość, co przychodzi ci do głowy?” – wchodziła z osobami portretowanymi w relacje, rozmawiała z nimi próbując ich poznać i zrozumieć. Można jeszcze wymienić wielu zaangażowanych humanistów fotografów-portrecistów jak choćby amerykańskiego socjologa i fotografa Lewisa Wickesa Hine’a czy Gordona Parksa, którzy uczynili z aparatu fotograficznego narzędzie świadomości społecznej, i w których twórczości najważniejszy jest człowiek; nie sposób też pominąć społeczno-artystycznej kampanii Niech Nas Zobaczą z 2003 roku, fotografii autorstwa artystki multimedialnej, reżyserki i akademicki - Karoliny Breguły, prezentujących trzydzieści par gejów i lesbijek pokazywanych na billboardach i w galeriach. Pierwsza w Polsce akcja zorganizowana przez Kampanię Przeciw Homofobii mająca przeciwdziałać homofobii i dyskryminacji ze względu na orientację seksualną. Projekt fotograficzny pokazujący sylwetki osób na tle zimowej, miejskiej scenarii, pary trzymające się za ręce i patrzące prosto w obiektyw aparatu. Fotografie w stonowanych barwach, podobne do siebie, zwyczajne, wręcz nudne, miały w założeniu autorki pokazać, że wszyscy wyglądamy tak samo, osoby homoseksualne wyglądają

normalnie i przeciętnie jak inni ludzie. Dwadzieścia lat po akcji Niech nas zobaczą w przestrzeniach publicznych Szczecina i Warszawy, pokazano fotografie przedstawiające pary nieheteronormatywne z dziećmi – Rodziny Karoliny Breguły. Artystka ponownie podjęła temat nierówności wobec osób LGBT+, tym razem pokazując obrazy wygenerowane przez sztuczną inteligencję (decyzja ta powodowana była względami bezpieczeństwa).

Niektórzy bohaterowie Spektrum Płci, osoby takie jak Daniel, Maks, Niko, Ola, Paweł czy Ula, odważyły się spojrzeć w obiektyw fotografa, tym samym odważyły się również spojrzeć w oczy przypadkowego widza, otwierając tym samym dyskusję na temat ograniczeń, z którymi się mierzą, wykraczając poza przyjęte normy. Projekt tworzy próbę zapisu wewnętrznego świata osób fotografowanych, a także zapisu społecznego fenomenu polegającego na dekonstrukcji tradycyjnej dychotomii męskie-żeńskie.

„Refleksja na temat fotografii snuta jest współcześnie przez różne dyscypliny akademickie – historię sztuki, antropologię, kulturoznawstwo czy studia nad wizualnością, a każda z nich dostrzega nieco inne kwestie”.² Autora, który podjął próbę konfrontacji realnego życia z psychologiczną teorią, zawodowego psychoterapeutę, który w połowie życia, po wielu latach powraca do dziedziny fotografii, cechuje niezwykła wrażliwość na drugiego człowieka, jego fotografie nagłaśniają pewne zjawiska tworząc jednocześnie przestrzeń do interpretacji i reakcji.

dra Agnieszka Babińska, ad.
Kierunek Fotografia na Wydziale Rzeźby i Intermediów ASP
w Gdańsku

² B.Flak, M.Nowicka, A.Olszewska, Wstęp, [w] Co robi zdjęcie, red. B.Flak, M. Nowicka, A. Olszewska, Wyd. Czarne i Muzeum Fotografii w Krakowie, Kraków-Wołowiec 2025, s. 7.



Ania, 28 lat

Bardzo mi się zmieniło odkąd jestem w ciąży. Myślę, że dlatego, że ta ciąża była bardzo ciężka dla mnie pod względem zdrowotnym. Teraz kobiecość to dla mnie jest siła. Nie sądziłam, że kobieta może być tak silna, żeby tak walczyć o kogoś bliskiego sobie.

Najtrudniejszy okres był między 28. a 36. tygodniem. Najgorszy ból, jakiego doświadczyłam w życiu. Wydawało mi się, że zawiodłam jako matka, bo musieli mi podać opioidy. Miałam wtedy różne myśli: że jestem najgorszą matką, że nie wytrzymałam w tym bólu, że on mnie pokonał – to po pierwsze. Po drugie myśli związane z dzieckiem, że nie potrafiłam się tym cieszyć. Byłam bardzo zła na tę sytuację. Do tego lęk przed igłami.

Jestem z siebie dumna teraz, że w ogóle tyle tego bólu dałam radę zwyciężyć. I jest 39. tydzień. I donosiłam tę ciążę. I jak na to patrzę, jak ja to przeszłam, to myślę, że to jest jednak siła ta kobiecość.

Miałam wyrzuty sumienia, że nie czuję tej miłości. Że jak to? Przecież czuję jak się rusza. Dopiero jak zaczęły działać leki i ja się lepiej poczułam, to poczułam też, że ja ją strasznie kocham, ale ta miłość była zablokowana przez ten ból. I to było bardzo duże odkrycie.

Ja się bardzo zmieniłam przez ostatnie 5 lat. Pozwoliłam pokochać się bardzo fajnemu facetowi, pozwoliłam sobie pokochać go.

Dzisiaj powiedziałam, że strasznie mi się marzy, żeby iść nad morze i mój mąż zrobił wszystko, żebyśmy pojechali nad to morze.

Bardzo ważne jest, żeby jedna i druga strona dawała miłość, ale taką ofiarną. Jak wstałam rano, zrobiłam mężowi śniadanie, upiekłam ciasteczka – i widziałam, że jak wstał, to miał uśmiech na twarzy. A z drugiej strony, jak widział, że jest mi ciężko, to on zebrał wszystkie naczynia, pozmywał. Wieczorem nakłada mi pastę na szczoteczkę. I ja mu dzisiaj rano też nałożyłam tę pastę na szczoteczkę. Pamiętamy o sobie i to nie jest sztuczne i nie jest wypomniane.

A i jeszcze o kobiecości, to że noszę Zosię, noszę kobietę.



Piotr, 17 lat

Według mnie na męskość i kobiecość składa się bardzo dużo różnych cech. Nie da się powiedzieć w stu procentach o męskości i o kobiecości jednej konkretnej rzeczy. Uważam, że bardzo dużo ludzi twierdzi, że kobiecość i męskość to są jakby przeciwieństwa, a według mnie jest bardzo dużo cech, które są wspólne. I tak samo jest bardzo dużo cech, które jednak się bardzo różnią od kobiet i mężczyzn.

Ten okres, w którym my jesteśmy, bardzo dużo ludzi uważa za taki okres określania siebie. Definiują siebie, np. zdają sobie sprawę, że nie czują się tym, kim są, albo tym, kim ludzie mówią, że są. Ja zawsze czułem taką różnicę, że ja jestem chłopakiem, a Lena jest dziewczyną. Czułem, że to jest normalne, i że to jest takie zwykłe.

Zawsze irytowało mnie to, że jestem uważany tylko za brata bliźniaka Leny. Że nie mam swojej takiej tożsamości, tylko zawsze byłem uważany jako brat Leny. Jak poszliśmy do osobnych klas, to ja zdałem sobie sprawę z tego, że takie szkolne, klasowe sprawy będę już musiał sam ogarniać. To już nie będzie tak, że na przykład zapomnę zadania domowego i Lena będzie mi musiała o tym przypomnieć.

Nigdy nie miałem czegoś takiego, że kobiety to jest nie wiem, coś wrogiego, albo że to jest coś takiego innego, nieznanego. Miałem w podstawówce dwie koleżanki, z którymi mogłem porozmawiać, ale to nie były przyjaźnie, to były bardziej znajomości. Jak przeszedłem do szkoły średniej, no to już trochę miałem bardziej trochę otwarty umysł. Bardziej zaakceptowałem to, że kobiety i mężczyźni też mogą być – niekoniecznie razem – ale że mogą być po prostu przyjaciółmi.

Jak jesteśmy sami z chłopakami, to właśnie chłopacy wtedy bardzo dużo rozmawiają o dziewczynach, jak o jakichś obiektach takiego zainteresowania. Myślę, że dużo osób z naszej paczki znajomych uważa, że przyjaźń damsko-męska jest trudna do osiągnięcia i bardzo często jest tak, że jak np. rozmawiam sobie z jakąś koleżanką, to oni od razu mówią: uuu, Piotrek, ona ci się na pewno musi podobać. Ja jednak ja wierzę, że jest coś takiego jak przyjaźń damsko-męska.



Lena, 17 lat

Ja ogólnie bardzo nie lubię takiego stereotypowego podejścia do męskości i kobiecości. Wiadomo, że mężczyźni i kobiety bardzo wiele różni też pod względem fizycznym. Ale przypisywanie np. kobietom większej wrażliwości... no nie. Nie można też mówić, że mężczyźni są jacyś twardzi... nie wiadomo jacy. Uważam, że każda z płci ma prawo do takiej samej wrażliwości i takiego samego progu odczuwania różnych rzeczy. Różnica byłaby bardziej w fizycznym aspekcie. No bo jednak kobiety różnią się fizycznie od mężczyzn.

Zawsze za oczywiste od dziecka brałam to, że ja jestem kobietą i się nią czuję. I ja dobrze się czuję z tą myślą.

Między moją przyjaźnią na przykład z chłopakami z naszej grupy a z dziewczynami z naszej grupy jest duża różnica pod względem tego nawet, o czym rozmawiamy, w jaki sposób spędzamy czas. Ale tak samo lubię spędzać czas z dziewczynami i z chłopakami.

W podstawówce chyba mnie najbardziej denerwowało podejście nauczycieli do nas, jako bliźniaków. I na przykład miałam pracę domową, a Piotrek nie miał. — Lena, jak to jest możliwe, że ty masz pracę domową, a Piotrek nie? — Skąd ja mam to wiedzieć, proszę pani? Nie mam pojęcia. I jak to jest w ogóle możliwe, że ja jestem w szkole, a Piotrka nie ma? No po prostu niemożliwe! Bardzo mnie drażniło, że nauczyciele i wychowawcy często wymagali ode mnie jakiejś opieki nad Piotrkiem. Zawsze słyszałam tylko tak: dziewczynki dojrzewają szybciej niż chłopcy, no więc musisz być do tego przyzwyczajona, być opiekunką brata. Denerwujące jest uważanie, że któraś z płci jest dojrzalsza albo bardziej odpowiedzialna, bo przez takie bardzo stereotypowe myślenie cierpią takie dzieciaki jak my

W tym momencie uważam, że jesteśmy na tym samym poziomie dojrzałości. I uważam, że w sumie przez większość czasu byliśmy. I bałam się, że w momencie, w którym wejdziemy w tę samą grupę znajomych, to wtedy w ogóle nas nie rozdzieli. A ludzie w tym momencie traktują nas już na takim samym poziomie i jako dwie oddzielne jednostki, a nie jako całość. Ta grupa bardziej dostrzega nas jako osobnych ludzi niż którakolwiek inna..



Niko, 21 lat

Męskość jest taka... z jednej strony szorstka, z drugiej strony kojarzy mi się – to jest może niepopularne – z troską i dbałością...

Kobiecość kojarzy mi się z większą energią, z większą siłą, z większą spontanicznością. Również ze złożonością. Mam wrażenie, że ta kobiecość ma więcej aspektów w sobie, więcej rzeczy się na nią składa...

Męskość jest taka nieodkryta... może społecznie, może w sobie też... ta męskość jest taka nie do końca odkryta...

Od najwcześniejszych wspomnień – mimo, że nie mogłem tego nazwać – towarzyszyły mi zbliżone emocje do tych, które czuję teraz. Nie pamiętam sytuacji, ale pamiętam emocje i teraz widzę, że aha, to było raczej to. Emocje niepasowania: że dziewczyny mnie nie chciały, do chłopaków nie pasowałem. Trochę tak patrzyłem z zazdrością, że dziewczyny były gdzieś i ja też chciałbym tam być, ale mnie tam nie było.

Dalej się tak czuję, że jestem jakoś wykluczony z jakichś doświadczeń płciowych. Czuję, że mam jakieś cechy, które wykluczają mnie z chłopięcości, ale nie mam takich cech, żeby należeć do dziewczęcości.

Czuję taką trochę zazdrość w stosunku do dziewczyn, że coś mają, czego ja nie mam. I to jest sygnał o mojej kobiecości. A jak się czuję tak bardzo mocno w moim ciele, to czuję, że to jest bardziej moja męskość.

Kształt ciała, to jak wygląda moja talia, czy moja twarz... włosy na twarzy – są ważne. Odkąd mi wyskoczyły, to je goliłem.

Nie wiem jeszcze, czy to jest moje imię. Kojarzy mi się miękko, pozbawione tego bagażu płciowego. Jest w nim coś obcego, ale jednocześnie jest najbardziej moje, z tego, co mam.

Ja nie uważam swojej tożsamości za stałą rzecz. Mam takie przeczucie, że to się może zmienić, że moje imię się może zmienić, że zaimki się mogą zmienić w przyszłości. Mogą się również nie zmienić. Jestem trochę podekscytowany tym, co przyszłość przyniesie...



Maks, 21 lat

Gdybym był ostatnim człowiekiem na Ziemi, to czy ta męskość by istniała bez odniesienia do innych ludzi?

Męskość myślę jako formę odpowiedzialności za siebie i też za innych. Jako mężczyzna mam pewne przywileje – niekoniecznie zapisane w prawie, ale w społeczeństwie. W tym jak jestem traktowany, w poziomie bezpieczeństwa... I z tego powodu często czuję coś pomiędzy obowiązkiem a potrzebą, żeby tę odpowiedzialność czasem brać też za innych.

Czuję różnicę w zwracaniu się do mnie przez obcych mężczyzn... szacunek większy... ludzie słuchają częściej tego, co mam do powiedzenia. Jest większy respekt. .

O kobiecości myślałem, ale nie wiem, czy mogę się o niej wypowiedzieć, bo właściwie bardzo długo jej nie doświadczam. I właściwie nawet przed moją transycją średnio ją rozumiałem. Nie wiem, czy mogę się wypowiedzieć z własnego doświadczenia. Bardziej z tego, co obserwuję i co jest w społeczeństwie uznane za kobiece. Piękno, większa delikatność, opiekuńczość.

Nigdy nie czułem się dziewczyną. Nigdy nie pomyślałem o sobie jako o dziewczynie... odkąd pamiętam. Właściwie zawsze widziałem siebie, jako siebie i pamiętam, że kiedy zewnątrz te role płciowe zaczęły być bardziej narzucane, to źle się z tym czułem. Tylko nie wiedziałem jeszcze, że to właśnie z tym się źle czuję.

Zuzanna... na początku transycji był to bardzo drażliwy temat, ale w tym momencie jestem już tak odzwyczajony od tego i czuję, że to już nie jestem ja zupełnie. Nie widzę tego, jako dwóch różnych okresów. Widzę to dziecko, jako siebie.

Gdy zacząłem medyczną transycję, to myślałem dużo o tym i to nazywałem, ale w momencie gdy dopiero siebie odkrywałem, to większość tych uczuć właściwie była nieponazywana.

To chyba było nie tyle szukanie czegoś nowego, tylko odsuwanie tych nazw, łatek, czy ról w społeczeństwie, żeby odnaleźć to, co było zawsze.



Ula, 26 lat

Męskość i kobiecość to są dla mnie jakieś zbiory wzorców społecznych, kulturowych, wyglądu, jakichś stereotypów i oczekiwań, ale nie tylko stereotypów, ogólnie wzorców zachowań.

W czasach nostalgicznych czytałam stosunkowo dużo chrześcijańskich podręczników o tym, jak być kobietą. Że mężczyzna chce przeżyć przygodę, a ty, jako piękna, masz mu pomóc, no to zupełnie do mnie nie trażało.

Najbardziej pamiętam z tych wszystkich podręczników, że tym pierwiastkiem kobiecym miało być po pierwsze nawiązywanie kontaktów, zapraszanie znajomych i całe to utrzymywanie kontaktów, taka organizacja społeczna, w czym zawsze się bardzo odnajdywałam.

Było dla mnie bardzo ciekawe, że tam zawsze figurą odniesienia i tą najważniejszą osobą był mężczyzna. I opcje były dwie: albo to był mój mąż, lub przyszły mąż. A to wtedy już dla mnie było absolutnie bezsensowne, bo ja na tamtym etapie życia byłam już absolutnie świadoma, że jestem lesbijką, więc jakby nie ma co liczyć na żadnego męża.

Kwestia płci jest taka, że jeżeli drzewo upada w lesie i nikt tego nie widzi, to ono nie ma płci. Innymi słowy, płeć istnieje tylko w odniesieniu. W sensie gdybym była sama na bezludnej wyspie, to ja nie mam płci. Moja płeć nie istnieje poza kontaktami z ludźmi.

Był moment graniczny, w którym stwierdziłam, że mężczyźni jednak w ogóle nie. To był pierwszy związek trwał kilka miesięcy, rzucił mnie dla innej dziewczyny i ja absolutnie rozumiałam dlaczego mnie rzucił. Ona była zajebista i prawie się z nią zesłam w kolejne wakacje.

Na squacie większość ludzi była niebinarna lub transpłciowa, zazwyczaj oba. Na pewno nie hetero, zazwyczaj bi albo pan. I raczej nie mono. To było po prostu środowisko ludzi, wśród których się obracałam i stwierdziłam, że ok., to są ludzie, ja chcę być jak oni, odnajduję się w ich doświadczeniach. Jeżeli oni się tak określają, to najprawdopodobniej ja też mogę – z wyłączeniem kwestii seksualności, mężczyźni nadal absolutnie nie. Ale cała reszta ok. Apparently moje doświadczenie płciowe najlepiej opisuje kategoria agenderowa, czyli trochę wyjebane w płeć.



Ola, 30 lat

Miałam mało kobiecych wzorców, w sensie w grupie rówieśniczej. Tym bardziej, że zawsze ostatecznie łąkowałam w męskich grupach rówieśniczych powodu zainteresowań i sposobu bycia.

Mam podział na kobiece i męskie, ale bardziej jeśli chodzi o ekspresję osoby. I bardzo mnie irytuje genderowanie rzeczy, które nie są połączone z płcią.

Musiałam się oswoić z moją kobiecością, bo bardzo z nią walczyłam. Czytałam komiksy bardziej dla dziewczynek po cichu, żeby nikt nie widział. I może cechy męskie wydawały mi się silniejsze, czy bardziej stabilne, bardziej twarde w takiej sytuacji.

To, że jestem poliamoryczna, to dla mnie było default'owe. Miałam takie: Chcesz być zemną w relacji? No, to w sumie miłe, w sumie fajne. Dobrze. Jak to bardzo Ci zależy, to możemy być razem. Absolutnie te wszystkie romanse w mediach pokazywane... to ja nigdy tak nie czuję i generalnie nie postrzegam ludzi seksualnie. Chyba że mam z nimi bardzo dobry kontakt.

W podstawówce wręcz gardziłam moimi rówieśnikami, którzy się schodzili, rozchodzili, schodzili, rozchodzili. Te dramaty. Byłam tak zupełnie obok tego. Później dotarł do mnie termin poliamoryczność. I miałam takie: o, to się nazywa. To fajnie. Ok, znalazłam, dobrze. Od razu labelkę zabieram, bo to jest moje.

Dwa lata temu musiałam pójść do pracy. Poszłam do pracy w strip clubie. To jest miejsce, gdzie trzeba się wpisywać w stereotypy wyglądu: gładko zgolone nogi, makijaż, seksy ubiór. To była rola, ale nie w grze. To była rola na żywo, którą ja wybieram, że to jest mój uniform do pracy. I się śmiałam: uniform, ładna bielizna. Ale tak, uniform pracowy A jeszcze wysokie szpilki oczywiście. I ja mogę, ja się tym bawię A o poranku zamieniam się z powrotem w osobę noszącą luźne, męskie ciuchy. I można powiedzieć, że to dawało mi taką euforię: tu jestem diwą w makijażu i w peniuarze, a wychodzę w wygodnych trampkach i w bluzie. I jest to tak bardzo duży rozdźwięk.

Jakiś czas później zebrałam się w sobie i poszłam szukać pracy takiej, jakiej chciałam, czyli technika serwisanta, instalatora. I zostałam serwisantką — uwaga — autobusów elektrycznych. I w którymś momencie zaczęłam się czuć swobodnie z moją kobiecą ekspresją.



Daniel, 31 lat

Ja wychodzę z założenia, że męskość i żeńskość, męskość i damskość, to są konstrukty kulturowe, które są mocno zależne od miejsca. Przykładowo: pochodzę z Zagłębia, dla mnie farbowanie włosów absolutnie nie ma żadnej płci, bo robili to zarówno mężczyźni, jak i kobiety.

Więc są takie rzeczy, które są odklejone od płci. Na Śląsku, na przykład kwestia kuchni, gdzie w wielu miejscach kraju kuchnia jest przynależna do damskiej części. Na Śląsku tak nie do końca, tak różnie jest. Trochę zależy od domu.

Urodziłem się jako osoba dosyć mała, drobna, co było tak naprawdę nie za dobre w kontekście bycia mężczyzną na Śląsku. Tam jednak chłop to ma być chłop. Czyli mężczyzna musi być duży. Ja nie byłem duży, więc mogę próbować być mężczyzną, ale nigdy tym mężczyzną nie będę.

Bardziej się identyfikowałem z kobietami w moim domu, które miały swoją charyzmę. Były bardziej empatyczne i to było coś, co zawsze chętnie podejmowałem.

Już od samego początku wiedziałem, że trochę jestem inny niż reszta moich rówieśników i niż to, co mój ojciec reprezentuje sobą. W mojej grupie rówieśniczej większość ludzi miała już pierwszą dziewczynę, pierwszą partnerkę, jak miała jakoś 16 lat. Ja nigdy nie dążyłem w tym kierunku.

Miałem różne marzenia, ale tak naprawdę te marzenia były rozszerzone nie tylko na kobiety. W sumie absolutnie widziałem się w miejscu, gdzie mógłbym żyć z mężczyzną w jakiejś relacji.

Chyba jak miałem 18 lat, to mama mi powiedziała, że jeśli mam osobę, której nie przedstawiam, albo jeśli kiedyś znajdę sobie taką osobę, z którą będę chciał być i nie będzie to kobieta, to dla niej to nie byłby żaden problem. Tak naprawdę w związek z mężczyzną wszedłem dopiero, kiedy wszedłem w związek poliamoryczny parę lat temu

Określam się jako osoba poliamoryczna, panseksualna, ale też demiseksualna. Bo u mnie tak naprawdę całą sprawę związaną z zaangażowaniem w relację robią emocje. Jeśli pojawia się coś emocjonalnego między mną a drugą osobą, to absolutnie nie ma dla mnie znaczenia płć.



Paweł, 40 lat

Myślę o linii, o spektrum, o wyrażaniu siebie. Myślę, że moja męskość jest... bardzo męska... jestem całościowo zorientowany w stronę męskości, takiej tradycyjnie pojętej. Zacząłem to odkrywać jako dziecko. Jak oglądałem mecze piłki nożnej, to już wtedy podobali mi się ci piłkarze. Wtedy to było dla mnie przerażające.

Jak wstępowałem do zakonu, to myślałem, że jak żyje się w celibacie, to nie będę musiał się zajmować własną seksualnością, więc będę mógł o niej zapomnieć i umrzeć, po prostu, bez żadnego myślenia o tym. I że zabiorę tę tajemnicę do grobu.

Po zakochaniu się, to że przeżywałem siebie w poczuciu winy, a potem zacząłem to odrzucać, no to mnie doprowadziło do tego, że ten scenariusz na moje życie nie mógł się zrealizować. Bałem się, że jeśli będę kontynuował w taki sposób tę drogę no to będę księdzem, który jest wewnętrznie złamany i cały wewnętrznie pochorowany od tego.

Czułem się kompletnie samotny, czułem się odrzucony, jak rebeliant, niepewność.

Homofobia budowała we mnie obraz Boga. Teraz nie mam już połączenia między tym obrazem i Bogiem. Ale zrozumienie, że tkwią we mnie tego typu obrazy, to też był jeden z momentów przełomowych. I odrzucenie tego było strasznie trudne.

Jest taka opowieść w Ewangelii, jak Jezus przeklina drzewko figowe, bo nie wydawało owoców. I ono następnego dnia uschło. I ja się zidentyfikowałem z tym drzewkiem. Czułem się przeklęty. Napisałem sobie po grecku: to drzewo, które przekląłeś – uschło. I znajdowałem w tych słowach ukojenie, że to jest właśnie to, co się teraz ze mną dzieje. I później stwierdziłem, że ja nie chcę być tym uschniętym drzewem i chciałem wyjść z tego potrzasku.



Juan, 40 lat

Mężczyzna powinien troszczyć się o rodzinę, mężczyzna powinien zapewniać byt, mężczyzna powinien być twardy, mężczyzna nie powinien okazywać swoich uczuć, mężczyzna powinien być zawsze... silny, mężczyzna powinien dawać. Tego uczyła mnie kultura.

Ale mój ojciec robi różne rzeczy w domu. Zmywa, zmiata podłogę i tak dalej. Pracuje. Moja mama zrezygnowała z pracy, aby się nami opiekować, ale zawsze widziałem, że mój ojciec także wnosi swój wkład w obowiązki domowe, że mój ojciec nie jest agresywny wobec mamy w sensie: „to ja rządę, robisz, co mówię”. I że moja mama w ogóle nie pozwalała mu nawet tak pomyśleć. To jest partnerstwo, oni działają razem.

Bardzo chciałem mieć dzieci, uwielbiam tak być z nimi. Jak są takie małe, no to nie mogę jeszcze tak dużo z nimi robić, bo prawie cały dzień je albo śpi. Ale ten drugi jest już większy, no to dużo robię z nim, uwielbiam być z nim.

To wzbogaca takie, no, patrzenie. I ten wysilek, i to wszystko wzbogaca, jako osobę. Więc dla mnie, jako mężczyzny, że jestem bardziej mężczyzną — nie, dla mnie jako osoby — tak.



Gracjana

Jeżeli chodzi o męskość, to widzę takie bezpieczne, otaczające mnie ramiona. Po prostu dla mnie męskie jest poczucie bezpieczeństwa, które daje mi partner, a nie właśnie cała taka fizyczność.

Moja mama często powtarza, że mój tata jest taki męski. A mój tata jest władczy. Według niej jest to męskość. Według mnie absolutnie nie tędy droga.

I to jest takie ojcowskie, te ramiona, to bezpieczeństwo, ale mnie to też pociąga w męczyźnie. Właśnie to, jak oni się opiekują i jak bardzo dbają o bezpieczeństwo tego swojego gniazda. I dla mnie przede wszystkim to jest męskość.

A jeżeli chodzi o kobiecość, to wcale nie bycie mamą. Wrażliwość połączona z pewnością siebie. Natka przysłała na świat 8 marca, w dniu kobiet. I mój tata powiedział: „No to teraz już jesteś kobietą”. Mam swoje zdanie na ten temat. Bycie mamą ubogaca, ale do samej kobiecości ma się nijak.



Cenia, 79 lat

Marek był melancholikiem, introwertykiem, a ja wręcz odwrotnie. Poznaliśmy się w 69 roku, no to w sumie było 58 lat, 58 lat znajomości i 54 lata małżeństwa.

Ja w zasadzie przejęłam męskie role w domu. Moja mama robiła wszystko, bo było nas sześcioro, więc moja mama szyła, remontowała mieszkanie. I ja, jakbym weszła w taką samą rolę, bo mój ojciec też był marynarzem.

Ja Marka trochę chroniałam przed tą uciążliwością dnia codziennego. On naprawdę ciężko pracował. Nie mógł jeść na statku, tęsknił do dzieci, do rodziców, do brata... był bardzo rodzinny. Także ja tę rolę sobie sama przyjąłam i nie miałam o to pretensji, a on uznał, że tak jest dobrze. Ja po prostu uwielbiałam mu dogadzać. I wtedy się czułam kobietą.

Ja się na nim nigdy nie zawiodłam. Nigdy. Myśmy się pokłócili i od razu był spokój. Nie było obrażania się, milczenia, zamykania drzwi. Do samego końca, dopóki dało się, spaliśmy razem. Potem, jak już musiał mieć to szpitalne łóżko takie hospicyjne, to on spał tu, a ja tu na kanapie, żeby być blisko, żeby słyszeć, żeby pomagać...

Pisał listy. Każdy list był przepiękny. Wszystkie mam. To, czego on nie potrafił w domu pokazać, to wszystko było w listach. Cała miłość, tęsknota, wszystko. Tutaj się otwierał.

Często milczeliśmy, bardzo często milczeliśmy, ale to była taka cisza, w której jakbyśmy rozmawiali. Myśmy się rozumieli bez słów

Cały czas kołatało mi w głowie, żeby mu nie przeszkadzać, jeżeli on w tym momencie umiera. Nie to, że się bałam. Nie chciałam go dotykać, właśnie żeby go nie wytrącić. Tak, jak człowiek się rodzi, tak samo umiera i musi mieć w tym momencie jakiś komfort, nawet jeżeli tego nie wie. Więc tak, stałam przy nim, trzymałam się tego łóżka, tej barierki... i czekałam.

No i teraz tak jest, że już może troszkę mniej, ale na początku to ciągle go gdzieś wołałam, ciągle chciałam mu coś powiedzieć, ciągle chciałam o coś zapytać. Łapałam się na tym, że chcę do pracy dzwonić. Mhm, chciałam coś skonsultować. Po prostu nie mogłam zrozumieć dlaczego go nie ma. Tęsknię. Tęsknię.

W łazience stoi jego pędzel do kolenia. Tu mam jego obrączkę. Tu mam jego zdjęcia. To sobie oparłam. To i to. Te dwa na dole. I bardzo lubię te dwa zdjęcia. Tu on jest taki pogodny. Tam gdzie jesteśmy razem. Uśmiechnięty. To nie był częsty widok.

widzisz?
jestem

Małgorzata Opoczyńska-Morasiewicz

na obrazach którymi
mnie malujesz
nie widzę
siebie
widzę
twoje
oczy

czasem nadstawiam ucha i
słyszę topniejący śnieg
melodia której nut
nie znam

na końcu języka
w oku kamery
cisza ciszej
zamilknij
wreszcie
słuchaj
jest
nie
wymownie

1.

Lustra fascynowały mnie od dawna. W dzieciństwie, pamiętam, były towarzyszami moich zabaw. Stawałam przed nimi i wkrótce potem na moich oczach zaczynały się dziać rzeczy, o których nikomu się nie śniło, tak przynajmniej myślałam: książniczki i rycerze ulepiani z chmur zwiewnych jak oddech – wystarczył jeden podmuch a już wirowali w tańcu, co nie miało się skończyć, damy dworu i ich powiernice, szelest wachlarzy, tanga kapeluszy, wstążki i korale, suknie ciągnące się po ziemi, unoszące się jak ptaki, jak motyle; pogaduszki i plotki, pajęczyny zachwyków, przelekczeń, przypuszczeń; złamane serca i intrygi, słowa obiecane, przyrzeczone, czas, który wydawał się wieczny a okazał się tak krótki. Lustra miały nie tylko oczy, także uszy. Również usta, z których płynęła melodia słów; lustra zagadywały, pytały, doradzały. W ciszy, nieznaną się jeszcze z tą inną, stojącą za nami „jak nieobsiane pole”³, strzegły moich i nie tylko moich sekretów. Lustra nigdy mnie nie zdradziły. Ich niemota była tylko pozorna i w niczym nie przypominała zasypanych kamieniami studni.⁴ Wydawały mi się bezdenne, zagłębiałam w nie, rozpoznawałam pojawiające się na ich tafli oblicza, wypływały jedne z drugich, na siebie napływały, przepływały, odpływały, rozplływały się, śledziłam ich ruch do momentu, aż znikły, wtedy myślałam, że są zakazane, zakazane oblicza, których nie ujawnia lustro, ledwie sugeruje, spowija jakby we mgle, chroni przed naocznością niczym linia horyzontu, której nie przekroczę, mimo wpatrywania się w nią, wypatrywania czegoś za nią, kogoś, jakiegoś kształtu, czyjegoś; nic, tylko wędrówka pośród wyrazów oka otwartego na wszystko, czego nie zobaczę i co można nazwać

³ Żadan, 2023/2025, s. 51.

⁴ Por. ibidem.

zagadką tamtych chwil, tamtych miejsc, którymi dziś jestem: niewidzialna, niewidzialne niemniej rzeczywiste.

2.

Kiedy wyrosłam już z tych dziecięcych zabaw, przygodnie napotkane odbicia na szkłe przypominały mi o nich. Zdarzało się, że odwracałam się za nimi, na moment przystawałam, starając się w nie zajrzeć. Co widziały? czego wysłuchiwały? jakie tajemnice kryły? Próbowałam w-myśleć się w to, co przed nimi przeszło, odbiło się i zapadło. Znow zaczęły fascynować mnie lustra – dramaturgie ich przedstawień, choreografie, widmowe gestykulacje, pantomimy, tak, one właśnie robiły na mnie szczególne wrażenie – wskazywały na wszystko (gr. *pantó*), naśladując (gr. *mimos*) niewiele, tylko na mgnienie oka, w urywku chwili, w przełyku myśli, w olśnieniu wyobraźni; były momentami nieodgadnionego. W których wydawało mi się, że uczestniczę, pośród bezliku innych, bezimiennych i niewidocznych, ledwie sugerowanych. Kto tu przyjdzie? Ktoś tu przyjdzie?⁵ Ktoś tu przyszedł? Ktoś już zawsze? Więc znow lustra. Szczególnie te w starych domach, pałacach, galeriach sztuki czy muzeach. Przejmowałam się losem zwłaszcza tych ostatnich. Pokryte wybrakami czasu, pełne liszajów spływających nimi niczym strużki łez, różnego rodzaju nadtluczeń, zadrapań, plam rdzawych przypominających powierzchnię kamieni rozrzuconych niedbale po wiejskich ścieżkach. Zdjęte ze ścian, które ongiś były ich domem, co mogły mi dziś powiedzieć? A te z pałacowych komnat? Znamcom historii, rodów, kronikarzom dziejów i owszem.

⁵ Por. Fosse, 1996/2024.

Lecz postronnym i przypadkowym przechodniom, uczestnikom wycieczek szkolnych i turystom? A lustra domowe, składowane na strychach, po piwnicach, skupowane i odkupywane na targach staroci? Lustra po pradziadkach, prababkach, dziadkach i babkach? Coś więcej. Lecz i tak niewiele z tego, co widziały. A te, po których zostały same ramy? albo ściany, będące dla nich kiedyś oparciem, sądząc po przebarwieniach układających się w geometryczne kształty?

3.

Lustro. Co widzi? Jakkolwiek moje odbicie w nim wydaje się płaskie i nieruchome – wstrzymuję oddech, do siebie nie mrugam, nie uśmiecham się ani nie krzywię – to tylko na moment. Ja, która się w nim przeglądam, ani nie zaczynam się w tym okamgnieniu ani na nim nie kończę. Gdzieś jest jakieś mnie (fr. *moi*), którego dziś nie widzi. Czy lustro kłamie, składając obietnicę, że jest wierne? A może ja okłamuję je? Rzeczywiste i jednocześnie na swój szczególny sposób niewyobrażalne, tak ono jak i one, lustrzane odbicia; i ja, która pośród nich się szukam i gubię, nie wiedząc ani kim, ani pośród czego jestem.

4.

Czy istnieje gdzieś na świecie lustro, w którym odbija się droga, którą idę, którą szłam, i którą pójdę? A jeśli nawet? czy gdyby stało na przykład przy tej, którą każdego dnia przemierałam tam i z powrotem z domu do szkoły ze szkoły do domu, czy zaglądając w nie wtedy zobaczyłabym, co po latach widzę,

że droga do szkoły, nie najłatwiejsza, pełna niebezpieczeństwa i pokus, że była drogą mojego życia, życia jak tamta droga pełnego niewymownego szczęścia i niewysłowionego nieszczęścia, których nie sposób zobrazować, zasugerować? – owszem, lecz czy warto, kiedy warto, gdzie warto, przy kim warto? Czy jest gdzie lustro na miarę *polytropos*, którymi są ty i ja – każdy z nas przypomina Odyseusza – człowieka o wielu ścieżkach, pokrętnych i zawitych, które musi pokonać, i które go pokonują; nie bez powodu imię jego znaczy także ból (gr. *odynē*)⁶?

5.

Co mówią lustra? Mówią, czy wmawiam im, że mówią? Czy są progiem, za którym otwiera się głębia czasu? Czy czas ma głębię, czy tylko powierzchnię? A lustra? Czy każde z nich musi być powierzchowne, jeśli refleksyjne? A jaka jest właściwie różnica pomiędzy powierzchnią a głębią? Gdzie przebiega? Czy jak granice pomiędzy państwami jest umowna? Bywa przedmiotem waśni, sporów i wojen, „podczas gdy ciało jest i jest i jest/ i nie ma się gdzie podziać”⁷?

6.

Oczy i ich wyrazy. Usta i wychodzący z nich oddech ubrany w słowa lub ich brak. Odkąd wiem, że słowa potrafią zauważyć czego oko nie widzi, zauważyć nie powiedzieć, interesują mnie one: czy są jak lustra refleksyjne? Czy można się w nich

⁶ Mendelsohn, 2020/2025, s. 28-30.

⁷ Szymborska, 1980/2023, s. 433.

przejrzeć? zatrzymywać przed nimi, wnikać w nie, uwalniać drżącą w nich energię materializującą się w takim czy innym przedstawieniu? Czy jak zwierciadła absorbują wszystko, co się przed nimi pojawia, również to, co jest pewnym rodzajem nieistnienia, o którym w swych zapiskach podręcznych Virginia Woolf pisała, że stanowi „wielką część” chwil naszego istnienia⁸? Czy jak one milczą, choć bywają wymowne, wymówione, mówione? A jeśli one, słowa, są jak lustra przed którymi pojawiają się i znikają rzeczy tego świata, te istniejące i na swój sposób nie, ale tak, choć siebie nieświadome, to czy my, którzy nimi władamy, którzy im podlegamy, bo przecież też, czy nie jesteśmy formą lustrzanej materii? Ja. Ja też jestem lustrem. Nie tylko moja ostatnia z rzędu twarz, jak pisał bliski mi poeta⁹, ale ja cała odbijam to, co się na mnie odbiło, we mnie wniknęło i tak zostało. Na przykład tamta chwila. Której przestraszyła się ona, gdy powiedział, że chciałby być wiatrem. Co powiedział, zapytałam, że chciałby być wiatrem, powtórzyła; a gdy zapytała, gdzie jest wiatr, odpowiedział, że nigdzie. I wtedy usłyszałam. I wtedy zauważyła. Wiatru nie można złapać; przyłapać na słowach – też nie, zamknąć w nich – też nie sposób. Wiatru nie widać i dlatego nie można go przeoczyć. Wiatr można poczuć i tak zachować na zawsze.

7.

Dziś już tylko z rzadka zatrzymuję się przed lustrzanym odbiciem, by kontemplować ukrywający się w nim świat. Po lustrach dzieciństwa zostało wspomnienie, kilka wierszy,

⁸ Por. Woolf, 1976/2005.

⁹ Tranströmer, 1993/2012, s. 444.

parę anegdot, czasem jakiś sen. Jednocześnie uprawiam zawód, w którym dzień za dniem, z godziny na godzinę siadam przed kimś, kto siada przede mną, jedno drugiemu się przygląda, albo w drugim przegląda, albo zwiesza wzrok, zawiesza gdzieś tam, gdzie dziś nie sięga – w jakąś przeszłość, w jakąś przyszłość, którymi nie można się podzielić. I pomyślałam, że to trochę tak, jak wtedy w dzieciństwie z tą różnicą, że teraz już wiem: w pokoju jest więcej niż jedno lustro; luster jest bez liku; każdy i każda ma ich wiele i niewiele o nich wie. Lustra odbijają się w sobie, sobie przyglądają, widzą i nie widzą, przeocząją, myślały i mówią, nie myślą i nie mówią. Słowem – spekulują (łac. *speculari*). Psychoterapia jest pracą luster. Albo – powrotem do luster. Zapewne tym i tym, bo powrót do siebie, na jaki się ważą ci, co go próbują, jest drogą prowadzącą do tego, co po pierwsze. A pierwsze jest ukryte – pierwszy dzień – nie pamiętam, pierwsza noc – nic o niej nie wiem. Pierwsze oczy, otwierające się na twój widok? Ich smak? Niezapomniany mimo, że niepamiętany, dających o sobie dyskretnie znać, a to w geście zwieszanej głowy, wbitym w podłogę spojrzeniu, nieruchomym zapatrzonym gdzieś tam, a to w oczach utkwionych w tobie, w tobie nieruchomych, przeszywających cię na wskroś, a to we łzach, którymi spływają twoje oczy, rozmazując każdy kształt, w oku, które nie mruga, oczach rozbieganych, skupionych, jakby nieobecnych lub obecnych ale nie tu. „Co widzi niemowlę, kiedy patrzy na twarz matki?” – przypominam sobie pytanie Donalda Woodsa Winnicotta. „Twierdzą, że głównie widzi wtedy siebie. Innymi słowy, matka patrzy na dziecko i to, jak ona wygląda, ma związek z tym, co widzi dziecko (...). Jeśli twarz matki nie reaguje, lustro staje się przedmiotem, na który można patrzeć, ale nie

przedmiotem, w który można zajrzeć”.¹⁰ A jeśli reaguje? – wtedy przydarza ci się nawet po latach: spogląda na ciebie „długo i jakby na zawsze”; i co z tego, że „nie otwiera oczu”.¹¹ Skoro uśmiecha się do ciebie, macha ręką na pożegnanie, na powitanie, zjesz coś, zapyta, już późno, pora spać, śpij dobrze moje kochanie. I znów wezmą się za rękę dla nikogo niewidoczni, oprócz tych, którzy kochają, „którzy nas kochają, ale ci, którzy nas kochają bardzo, bardzo, bardzo, i oni, wspinając się na czubkach palców, podskakują, łapią nas za nogi, ściągają na ziemię i zatrzymują, bo w przeciwnym razie ulecilibyśmy w górę, lecz oni, biorąc nas za nogi, ściągają na ziemię i zatrzymują, bo w przeciwnym razie ulecilibyśmy w górę, lecz oni, biorąc nas pod rękę, utrzymują na dole, tam, gdzie przebywają sami”.¹²

8.

Wtedy więc dziś. Po pracy często siadam przed pustą kartką. Po chwili sięgam po ołówek albo długopis albo pióro. Moje spojrzenie jest *polytropos*. Rozkojarzone gdzieś błądzi, na coś natrafia, coś go porusza, wzrusza; przybliża się oddala; ani w prawo ani w lewo – waha się i kręci jak pytajnik uciekający od kropki, ulatujący z niej jak dymek, jak obłoczek pary, czyjś oddech; jakby nie chciało zobaczyć, ale chciało patrzeć; a może wypatrywać z czym jest unisono. Bo może w odzwierciedleniu wcale nie chodzi o to, by zobaczyć to samo tak samo; może chodzi o pojednanie losów, wspólnotę dotkniętych chwilą; o „odna-

¹⁰ Winnicott, 1971/2011, s. 155-156.

¹¹ Jarniewicz, 2025, s. 45.

¹² Tabucchi, 2004/2005, s. 141.

leżenie czegoś znajomego, swojskiego, o bratnią przestrzeń...”¹³; może nie chodzi o prezentację (fr. *se présenter*) i re-prezentację, lecz o obecność (fr. *présent*) czegoś, kogoś, kto zrobi dla ciebie miejsce, w każdym razie – go nie pozbawi.

9.

Ślady. Powidoki istnienia, jego emanacje zmaterializowane w formach, dających mu drugie życie, kolejne i dalsze i tak przedłużające jego bieg jego los turlający się po bezdrożach ludzkiej pamięci, tej przestrzeni czasu rozjaśnianej błyskiem wspomnienia, wywoływanej jak w ciemni analogowej fotografii, odzwierciedlanej, tak, to to słowo, w formach, które nas zaskakują, dosłownie zaskakują, jakby nas poprzedzały, jakby były na miejscu zanim my i jakby po nas zostawały tam, gdzie nas już nie ma. A przecież byliśmy z nim z-życi, z nim toż-sami, jednocześni i jedno, co nie znaczy jednakowi, znaczy, że różni, inni w świetle księżyca, w porze zachodzącego słońca, wstającego, i znów wstającego ale nie nami. I nie wykluczone, że wszystko, co piszę jest cieniem rzuconym przez to, co widzę a widząc myślę; toteż dychotomia odróżniająca mnie od świata, tak bliska kulturze pewnych intelektów, jest mi obca. Cień jest pozorem rzeczy, zawiera jednak coś z rzeczy, którym zawdzięcza swój los, los widomy, znikomy, znikliwy. Cień nie istnieje bez tego, co go rzuca; nie istnieje bez światła i światłoczułych ciał. Więc jeśli cień, to i światło, i materia wrażliwa na jego energię znaczone tym, co nadeszło, co przeszło i zostało, również tym, co nie nadeszło, nie przeszło i tak zostało.

¹³ Perec, 1974/2019, s. 147.

10.

Ciała wrażliwe na światło i emitujące światło. Ty i ja. Ty – którego nie potrafię wyobrazić sobie „poza kręgiem światła rzuconym przez moje ciało”¹⁴, i ja, będąca nim, ciałem-okrętem „posuwającym się przede mną” niczym „latarnia wzdłuż ciemnej alei”¹⁵, będącym mną – ciałem wydobywającym ciebie z mroku niewidzialności spośród osób i rzeczy w siebie zaplątanych, w sobie uwikłanych, w siebie wpatrzonych, sobą zaślepionych w obszar tego, co mi się widzi i nie widzi; tak, bo latarnia potrafi też oślepić. Ty więc ja, twoje oczy snop światła ruchomy na wietrze, z czasem odchodzisz w ciemność, skrawek lądu gubi swą latarnię, zapada w sen, bezpański, niczyj.

11.

Czy przetrwamy, jeśli w gąszczu punktów widzenia na to, co jest, zgubimy punkt wyjścia do tego, co jest – niedająca się przewyciężyć niewspółmierność istnienia i jego śladów, odzwierciedlającego się w nich, lecz nigdy nieodzwierciedlonego, jak wszystko, co będąc się rozszerza? I czemu możemy być wierni, co nie znaczy sprawiedliwi, znaczy oddani, na wskroś perspektywom, które mu ujmują, jeśli nie uznają jego pierwszeństwa. Bo nigdy nie widzę wszystkiego, co na mnie patrzy – wszystko na mnie patrzy, a ja wszystkiego nie widzę, zawsze niedowidzę, gdy patrzę. Choć im dłużej patrzę i cierpliwiej, im

¹⁴ Woolf, 1931/2007, s. 118.

¹⁵ Ibidem

swobodniej i *polytropos*, im bardziej nieprzejrzyszcie, tym bardziej „drzewo wybucha i powraca do życia w tysiącu zielonych odcieni, w tysiącu liści jednakowych, a jednak odmiennych”¹⁶, i przywraca do życia tych, którzy pod nim stali, może pracowali, może śpiewali, może gadali, może opowiadali historie z ust do ust, a ja tymczasem zrywam z niego owoce i częstuję i smakuję, i dziękuję, że oni, że one, bo ono, sędziwe drzewo pamiętające lata cofnięte w czasie, wepchnięte w jakąś dal, w jakiś głąb, po które nie sięgnę, a przecież sięgam i mam i częstuję, i na moich oczach wydarza się cud: jeszcze przed chwilą czuleś się wyschniętą rzeką, a teraz znów czujesz jej nurt, nurt podziemny pozwalający ci pomyśleć o jutrze, i znów płyniesz, choć jesteś już tak daleko. A jak wygląda to daleko? „Rozciąga się od bezprzestrzennego wnętrza do granic/ tego, co może być kochane”.¹⁷

12.

Nietrudno przeoczyć drugiego, przeświecić go, spotwarzyć. Wystarczy pomylić go z obrazami, jakie maluje oko z pamięci, z wyobraźni, za snów, stylem epoki, jej dominującą partyturą, ambicją, kodami dostarczającymi przepisów na różnego typu wspólnoty – kulturowe, językowe, narodowe („czasami, kiedy myślę o tym, czego, jak ci się wydawało, byłeś pewny, chce mi się śmiać”¹⁸). Wystarczy wsunąć pomiędzy was, ciebie

¹⁶ Tabuchi, 2001/2002, s. 29.

¹⁷ Ibidem, s. 48.

¹⁸ Tabucchi, 2004/2005, s. 10.

i drugiego i drugą „krzywe zwierciadło”, by odjęło wam rozum i mowę (gr. *logos*). Jeszcze zdążycie zapytać: „zwierciadelko powiedz przecie, kto to czy tamto”, gdy odezwie się ono, szybko i pewnie mówiąc, co wie; nie to, co widzi, ale mu się widzi, w oparciu o przyjęte przesłanki te lub te inne; na przykład, że w oddzielnych pokojach, domach, dzielnicach, miastach, państwach mieszka nie sąsiad – raz gospodarz, raz gość (gr. *ksenos*), ale wróg (gr. *ksenos*). Jak mu na imię? raz Pers, raz Żyd, raz Aborygen, raz Indianin, raz Ormianin, Ujrug, Tatar Krymski, Koreańczyk z Północy, Koreańczyk z Południa, Palestyńczyk, Rom, raz Tybetańczyk, raz Tajwańczyk, Herero, Nama, Tutsi, Bośniak, Albańczyk, Ukraińiec. Litania imion niemająca początku ani końca, zaczyna się zawsze tak samo: między kimś a kimś, jednym a drugim umieszcza się krzywe zwierciadło (takie, jak jeszcze niedawno, w jarmarcznych budach, tyle, że nie do śmiechu), i w jednej chwili znika w nim wszystko, co nie jest jego refleksem. Zapatrzonym w nie wydaje się, że świat jest właśnie taki, jak pokazują, tymczasem one, porowate, krzywe, „odwracają go do góry nogami”, „zniekształcają”, „wchłaniają”, „wypijają”, „wsysają również ciebie”¹⁹, i stajesz się, stajemy, nieodróżnialni od wizerunku do wiadomości publicznej, uzasadniającego działania wymierzone w nas, tak przecież nieludzko przerażająco potwornych. Tak zaczyna się każda wojna. Tak zaczyna się czystka. Ostateczne rozwiązanie. Nic więcej.

13.

¹⁹ Ibidem, s. 52.

Jesteśmy otoczeni lustrami. Sami jesteśmy nimi. Widzimy to, co się odbija na tle już odbitego, każdy widok to w pewnym sensie powidok – widok rozszerzający się na inne widoki, można więc powiedzieć, że moje widzenie i twoje jest „widzeniem powidokowym”, a ono, „nie jest połączeniem realnego z nierealnym, lecz po prostu rozszerzeniem dotychczasowej bazy wzrokowej”²⁰, trochę tak, wyobrażam sobie, jakby to, co właśnie wpada w zakres mojego pola widzenia, dołączało natychmiast do wszystkiego, wcześniej przeżytego, widzianego, myślnego, mówionego, wyobrazonego, śnionego, robionego i nie jest to żadna metafizyka, a fizyka procesów zachodzących w ciele z-żytych ze wszystkim, w co je wrzucono. Moje oko, twoje, widzi, co ma na myśli, co miało, patrząc, rozszerzam zakres widzialnego na oko do granic mojej pamięci, i wyobraźni, i marzenia sennego lub na jawie. I dzieje się to bezwiednie, czy tego chcę, czy nie chcę. Czy wszystko, na co patrzę staje się w ten sposób moim wizerunkiem? Nie tylko to, co piszę i jak, nie tylko książki, jakie czytam, filmy, jakie oglądam, muzyka, jakiej słucham – niepamiętane przeze mnie, choć przeżyte, pamięta mnie i nie zapomina, „wciska się między linijki” do „wnętrza osób i przedmiotów, na jakie patrzę”?²¹ Także twoja twarz, twoje usta, to, co z nich czytam, co z nich słyszę, czy to wszystko jest wizerunkiem mnie?

14.

Jak patrzeć, by widzieć co innego, niż mam na oku, na języku, na myśli, za skórą, jeśli zaszło? Widzimy się jedni w drugich,

²⁰ Strzebiński, 1947/016, s. 92.

²¹ Ocampo, 1959/2024, s. 123.

rozpoznajemy, że to my – ty we mnie, ja w tobie, póki nie rozbijemy zwierciadeł, którymi jesteśmy? To niemożliwe. Póki przeglądać się w nich będziemy, jak słońce w kropli rosy w kałuży deszczu w cieniu drzew? Ulotnie w ulotnym? Bo co z tego, że wysuszy nas wiatr, ślady szczęścia i nieszczęścia zetnie mróz, z wiosną ujdą nasze ślady na śniegu, latem zarosną przedwiosniem wydeptane ścieżki, jesień ujmie obfitości cieniom, zima spowije ciszą nawoływania długiego dnia, co z tego, że spokojne morze, w którym jeszcze przed chwilą przeglądały się domy, po chwili zmać idyllę, przepłynie łódź, wywoła falę, „lustrzane odbicie domów pęka na kawałki i znika”²², skoro znów zlecą się ptaki, w kałużach życia zaświeci słońce, znów czyjaś twarz na widok czyjeś się rozchmurzy, i wydarzy się coś, co wymknie się rutynie dnia i jego zdesymbolizowanym przedstawieniom – tak zwanym *eventom* (łac. *eventus*) – przypadkowym, arbitralnym i niezobowiązującym, po których ani śladu wspólnoty.²³ Więc wydarzy się (niem. *sich ereignen*) taki ty, taka ja, jedno w drugim objawione, jakby narodzone, w innym przychodzące na świat, tak jakby, delikatnie, nie na pewno, być może, „jeszcze mi nie bądź/ jeszcze mi się zdawaj”²⁴, o tak.

15.

Lustra egzystencji i egzystencja luster. Niechby darowały oddech. Niechby włączały się w „odwieczną walkę oddechu ze śmiercią”²⁵. A gdy przyjdzie, bo przyjdzie („Cokolwiek mówiliby

²² Fosse, 2021/2025, s. 111.

²³ Por. Byung-Chul Han, 2019/2025, s. 44.

²⁴ Kozioł, 1967/2025, s. 87.

²⁵ Carson, 2005/2024, s. 15.

o czasie, życie zmierza tylko w jednym kierunku”²⁶), niechby rodziły pieśń, która przyzywa wszystko (gr. *pantó*), nade wszystkie partytury, pantomimy, choreografie, dramaturgie próbujące naśladować (gr. *mimos*), zrodzone z naszych oddechów i w ich granicach chwile istnienia, jego namiętności (gr. *pathos*), dramaty i tragedie; i niechby snuła się po bezdrożach pamięci i wyobraźni, niechby próbowała harmonii (gr. *harmonía*) i dysharmonii, ciszy i pauz, także tych długich, nie wiadomo jak długich, bo nie wiadomo, kiedy wróci oddech, czy wróci, gdy nie ma czym oddychać, nie ma kim oddychać, samym przecież powietrzem, czy można, jak długo, i nie wiadomo, czy coś powie, gdy wróci, jeśli tylko milcząc, będzie można wyrazić to, czego nie można wyrazić, albo najlepiej daje się to wyrazić, nie mówiąc niczego.²⁷

16.

Więc lustra i cisza luster; i mowa ciszy, której nie umiemy rozkodować. Nie zawsze mają czym oddychać, lustra, nie zawsze mogą coś konkretnego wskazać, nie zawsze potrafią, choć chcą; zawsze są natomiast pełne *incognito*, które okazać się może życiodajne, o ile nie wykończymy go, nie stłamsimy, kulturą *monotropos*. Ta zawsze swoje wie, i w tym przypomina Pierwszego Cesarza. Otóż, by rządzić, wystarczy mu wiedzieć o innych tylko tyle, by móc zrealizować swój cel. Inni, by stać się narzędziem jego woli, muszą zostać uproszczeni do obiektów poręcznych, najlepiej podręcznych, ściśle i natychmiast spełniających powierzone im zadania. Tak upraszcza się życie, nie mogąc się go doprosić, modlitwami, zaklęciami, błaganiami, inwokacjami,

²⁶ Ibidem, s. 20.

²⁷ Por. Fosse, 2023/2024, s. 23.

litaniami, rozliczeniami, wyrokami, by było niezawodnie proste, jednocześnie szybkie i długie, produktywne i wydajne, energiczne i bez zadyszki, cierpliwe? o takie się nie prosi, zbyt blisko mu do cierpienia. Ze strachu „przed niezgłębioną, groźną przyrodą”²⁸ uprzedmiotawia się je? A lustrom, którymi jesteśmy odbiera się głos, wahający się, jękający, zacinający, bełkoczący, głos gubiący język, nie mogący z siebie wydusić słowa, gdy ich brak lub są zakazane lub na skutek inflacji bez znaczenia? Odbiera się im spojrzenie, które musi być rozkojarzone, jeśli zbratane z jakimś to, z jakimś ty poza horyzontem swego wejrzenia? Którego nie można zmieścić ani w kadrze zdjęcia, ani w ramach obrazu, w ramach pespektyw, koncepcji i teorii, w walizce przekonań? jednej, dwóch? co zabierasz ze sobą? dwie trzy walizki, ja, „gdybym musiała wyjechać, zabrałabym ze sobą *wszystko/ co widzę*”²⁹. Odbiera się im czas. Którego potrzebują, one, lustra, by patrzeć dalej, niż widzą.

17.

Bo patrzeć wymaga czasu, by życie wywracało się w nim na zewnątrz³⁰; wymaga oddechu – by otwierało się przed nim w ekstazie; jakby przychodziło z czasem, a nie „natychmiastową/ całością ofiarowaną/ w pojedynczym goście,/ zanim poprosimy, zanim/ zapagniemy”³¹.

²⁸ Horkheimer, Adorno, 1944/2023, s. 42.

²⁹ Carson, 2005/2024, s. 74.

³⁰ Gander, 2021/2023, s. 54.

³¹ ibidem, s. 46-47.

słowo zaplątane w oddech waha się
między ciszą a ciszą
zanim padnie drży jak liść
na wietrze wdechów i
wydechów
mów do mnie
jeszcze

Literatura cytowana

- Byung-Chul Han, *O zanikaniu rytuałów. Topologia współczesności*, w: *Duch nadziei i inne eseje*, przeł. R. Pokrywka, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2019/2025.
- Carson A., *Dekreacja. Wiersze, eseje, opera*, przeł. M. Topolski, Wydawnictwo Ossolineum, 2005/2024.
- Fosse J., *Białość*, przeł. I. Zimnicka, Artrage.ol, Warszawa 2023/2024.
- Fosse J., *Ktoś tu przyjdzie*, w: *Ktoś tu przyjdzie. Sztuki teatralne*, przeł. M. Grossman-Kliber, Wydawnictwo ADiT, Warszawa 1996/2004.
- Fosse J., *Nowe imię. Septologia VI – VII*, przeł. I. Zimnicka, Wydawnictwo ArtRage, Warszawa 2021/2025.
- Gander F., *Podwojone życie. Ekologia bliskości*, przeł. J. Fiedorczyk, Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław 2021/2023.
- Horkheimer M., Adorno T. W., *Dialektyka oświecenia. Fragmenty filozoficzne*, przeł. M. Łukasiewicz, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 1944/2023.
- Jarniewicz J., *Od czego zależy ten uskok dnia na moście*, w: *Trzy kobiety*, Biuro Literackie, Kołobrzeg 2025.
- Kozioł U., *Pestki deszczu [III]*, w: *Żyzna strona życia. Wiersze z lat 1957-2023*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1967/2025.
- Mendelsohn D., *Trzy pierścienie. Rzecz o wygnaniu, opowieści i losie*, przeł. D. Kosińska, Wydawnictwo Próby, Warszawa 2020/2025.
- Ocampo S., *List zagubiony w szufladzie*, w: *Furia i inne opowiadania*, przeł. T. Pindel, Wydawnictwo Literackie, Kraków, 1959/2024.
- Perec G., *Przestrzenie*, przeł. A. Daniłowicz-Grudzińska, Lokator, Kraków 1974/2019.
- Strzebiński W., *Teoria widzenia*, Muzeum Sztuki w Łodzi, Łódź, 1947/2016.
- Symborska W., *Tortury*, w: *Wiersze wszystkie*, Wydawnictwo Znak, 1980/2023.
- Tabucchi A., *Forbidden Games*, w: *Robi się coraz później*, przeł. J.

- Ugniewska, Czytelnik, Warszawa 2001/2002.
- Tabucchi A., *Tristano umiera. Jedno życie.*, przeł. J. Ugniewska, Czytelnik, Warszawa 2004/2005.
- Tranströmer T., *Wspomnienia mnie widzą*, w: *Wiersze i proza 1954-2004*, przeł. L. Neuger, Wydawnictwo a5, Kraków 1993/2012.
- Winnicott D. W., *Lustrzana rola matki i rodziny w rozwoju dziecka*, w: *Zabawa a rzeczywistość*, przeł. A. Czownicka, Gdańsk 2011.
- Woolf V., *Chwile istnienia. Eseje autobiograficzne*, przeł. M. Lavergne, Twój Styl, Wydawnictwo Książkowe, Warszawa 1967/2005.
- Woolf V., *Fale*, przeł. L. Czyżewski, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1931/2007.
- Żadan S., *Może właśnie teraz warto było zacząć*, w: *Skrypnikówka*, przeł. B. Zadura, Biuro Literackie, Kołobrzeg 2023/2025.

Kampania społeczna DOM – Dziecko Otulone Miłością

Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży od piętnastu lat, każdego roku, organizuje kampanię społeczną DOM – Dziecko Otulone Miłością, aby promować pomyślne rodzicielstwo. W ramach tej kampanii odbywa się Nowoczesna Konferencja dla Rodziców oraz Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna.

Pierwsze wydarzenie ma na celu popularyzowanie wśród rodziców i opiekunów wiedzy psychologicznej dotyczącej psychicznego rozwoju dziecka, trudności, które mogą pojawić się na poszczególnych etapach rozwoju oraz czynników sprzyjających dobrostanowi psychicznemu dziecka. Nowoczesna Konferencja dla Rodziców daje rodzicom również możliwość udziału w warsztatach, podczas których rozwijają umiejętności rodzicielskie, pozwalające na budowanie głębszych relacji z dzieckiem. Do prowadzenia warsztatów i wystąpień zapraszani są uznani specjaliści: psychologowie, psychoterapeuci, pedagodzy, seksuolodzy, psychiatrzy, pracujący na terenie Trójmiasta. Wydarzenie od kilku lat odbywa się w Hewelianum i cieszy się dużym zainteresowaniem wśród rodziców.

Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa skierowana jest natomiast do szerokiego grona specjalistów, i jest okazją do zaprezentowania własnych doświadczeń w zakresie udzielania i organizowania pomocy psychologicznej, szczególnie leczenia psychoterapeutycznego dzieci, młodzieży, osób dorosłych, rodzin i par. Konferencja pozwala na wspólny namysł nad kluczowymi kwestiami dotyczącymi psychoterapii, specyfiki pracy z osobami

doświadczającymi przemocy, uzależnień, kryzysu suicydalnego, choroby psychicznej. Jest ponadto okazją dla specjalistów do wymiany doświadczeń w zakresie prowadzonych procesów psychoterapeutycznych.

Organizacja tej konferencji od lat odbywa się we współpracy z Instytutem Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego i Fundacją Psychologiczną.

Kalendarium konferencji

- 2009 – I Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „W stronę adolescenta. Perspektywa teoretyczna i praktyka terapeutyczna”
- 2010 – II Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „W kręgu rodziny”
- 2011 – III Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „Dziecko w psychoterapii. Różne perspektywy”
- 2012 – IV Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „Psychoterapia pary”
- 2013 – V Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „Więzi czy więzy? Przemoc w rodzinie”
- 2014 – VI Ogólnopolska Konferencja Naukowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „Zanim zniknie rozum zniknie pasja – co rozwija, co wypala terapeuta?”
- 2015 – VII Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „Różnice (nie) do pogodzenia? o kryzysie w związku”
- 2016 – VIII Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „Między miłością a

nienawiścią – o seksualności”

- 2017 – IX Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „Srebrne tsunami – czy można przygotować się na starość?”
- 2018 – X Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna pt. „Mistrz-Uczeń. O relacjach w psychoterapii”
- 2019 – XI Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna „Wylaniająca się dojrzałość – o adolescentach w nowej rzeczywistości”
- 2021 – XII Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna pt. „Interdyscyplinarna pomoc dziecku po traumie seksualnej”
- 2022 – XIII Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna pt.: Psychoterapia traumy dziecięcej”
- 2023 – XIV Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna pt. „Ja - czyli kto? Refleksje na temat tożsamości”
- 2024 – XIV Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Szkoleniowa z cyklu: Teoria i praktyka terapeutyczna pt. „miłość –nienawiść w relacji psychoterapeutycznej”

