

---

## Praca nad kobiecością

W bieżącym roku po raz kolejny wrócił projekt pod nazwą „Praca nad kobiecością”, realizowany przez Fundację im. Tomasza Deca, przy współpracy terapeutów Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień i Współzależnienia w Krakowie współfinansowany przez Województwo Małopolskie w ramach otwartego konkursu ofert w dziedzinie profilaktyki i przeciwdziałania uzależnieniom. Zadanie obejmuje cykl 12 spotkań w grupach z mieszkankami Przytuliska dla Bezdomnych Kobiet prowadzonego przez Siostry Albertynki w Krakowie na ul. Malborskiej.

Celem ogólnym zadania jest zapobieganie uzależnieniom i patologiom społecznym wśród kobiet bezdomnych, poprzez: działania psychoterapeutyczne, zapewnienie pozytywnego wsparcia na etapie podejmowania decyzji, zmotywowanie do leczenia, rozpoczęcie zmian w funkcjonowaniu społecznym bezdomnych kobiet, pomoc w znalezieniu się we wspólnocie umożliwiającej nawiązywanie zdrowych relacji i wzięcie odpowiedzialności za swoje postępowanie, motywowanie do rozwoju życia duchowego i budowania spójnego systemu wartości, pomoc w rozwoju kobiecości i realizowaniu się poszczególnych rolach życiowych, wzmocnienie poczucia własnej wartości i skuteczności, obniżenie poziomu napięcia emocjonalnego, radzenie sobie ze stresem i z negatywnymi emocjami, pomoc w wyjściu z bezdomności, uzyskanie świadomości własnej godności, indywidualności i kobiecości.

Już drugi rok mam przyjemność brać udział w tym programie i chciałabym podzielić się moimi refleksjami, Zacząć warto od tego od czego również zaczynam cykl spotkań z Paniami z przytuliska. Od pytania co to takiego ta kobiecość, na czym polega, w jaki sposób się przejawia, jak można ją wzmocnić i co sprawia, że ją zatracamy. Dlaczego mówimy, że niektóre kobiety są mniej a niektóre bardziej kobiece? Na czym polega sekret kobiecości i co się na niego składa? Istnieje kilka cech, które są wykładnikiem kobiecości. To cechy, które różnią kobiety od mężczyzn a tym samym wskazują na ich szczególną misję jaką jest powołanie do macierzyństwa. Nie chodzi tutaj tylko o opiekę nad potomstwem, ale o cechy które sprawiają, że drugi człowiek w konfrontacji z kobiecością czuje się zauważony, doceniony, nie anonimowy i bezpieczny. Oto niektóre, bo zapewne nie wszystkie, znaczące cechy kobiecości:

### Przyciągający wygląd zewnętrzny

Kobiecość nie jest przypisana tylko pięknym paniom. Oczywiście łatwiej jest być kobietą, jeśli natura nie poskąpiła komuś walorów wizualnych, ale nie jest to warunkiem koniecznym. Czasami wystarczy kilka zabiegów kosmetycznych, wizyta u fryzjera, odpowiednio dobrany strój czy uśmiech na twarzy, żeby ściągnąć na siebie uwagę. Nie na darmo mówi się, że zadbana i ładnie wyglądająca osoba wzbudza w innych szacunek.

## **Wrażliwość**

Wrażliwość przypisana kobiecie nie polega na mdleniu na widok krwi czy panice na widok pająka, chociaż takie reakcje częściej spotyka się u kobiet. Wrażliwość to umiejętność rozumienia innych, otwartość na cudze problemy, chęć niesienia pomocy a także posiadanie wewnętrznej wrażliwości, która sprawia że szum wiatru jest melodią, zachód słońca pejzażem a zwykły motyl pięknem stworzonym przez naturę.

## **Troskliwość**

Troska o innych wypływa pośrednio z macierzyństwa. U niektórych kobiet macierzyństwo dotyczy tylko dzieci, u innych przelewa się na innych ludzi. Każdy potrzebuje miłości, uczucia czy chociaż zainteresowania ze strony drugiego człowieka. Mężczyzna wychodząc spod skrzydeł matki intuicyjnie pragnie opieki i troski, która będzie przedłużeniem macierzyństwa. Nie należy jednak mylić takiej potrzeby z niedojrzałą potrzebą dalszej opieki, która przejawia się brakiem samodzielności, wynikającej z nadopiekuńczości matki.

## **Subtelność i tajemniczość**

Kobieta nieodslaniająca swej natury do końca jest bardzo pociągająca. Zostawiając w każdej sferze swej duszy odrobinę tajemnicy, której trzeba się domyślać i ją zgłębiać przyciąga jak magnes. Tak jak nieodkrywanie do końca całej nagości ciała jest tajemnicą, tak i pozostawienie małej części siebie samej do odgadnięcia daje znamienite efekty przyciągania. Pamiętajmy, że mężczyźni to zdobywcy i pragną odgadywać co jeszcze nieodgadnione i odkrywać co nieodkryte.

## **Uśmiech i optymizm**

Któż z nas nie lgnie do ludzi otwartych, z optymizmem patrzących na świat, uśmiechniętych, kiedy wokół coraz szybciej i trudniej się żyje? Cecha ta nie jest charakterystyczna tylko dla kobiet. Wielu mężczyzn też ją posiada i za jej sprawą zdobywają kobiety. Optymizm życiowy bardzo wspomaga kobiecość – można rzec, że jest jej dopełnieniem. Człowiek uśmiechnięty i otwarty tzw. „dusza towarzystwa” przyciąga do siebie innych, chcących naładować się pozytywną energią. Blisko takich ludzi życie okazuje się ciekawsze i łatwiejsze.

Kobiety z tymi cechami uznajemy za atrakcyjne. Dla mężczyzn są obiektem zachwytów, dla kobiet, które tych cech nie posiadają obiektem zazdrości. Nieco inny aspekt kobiecości funkcjonuje w naszej kulturowości i obyczajowości. Czy kobiecość to przypadkiem nie uległość i podporządkowanie się mężczyźnie. Czy nie jest tak, że chłopcom, już w dzieciństwie na wiele więcej się pozwala, przyryka oko na wybryki a dziewczynkom mówi się, że powinny być grzeczne, zdyscyplinowane, pomagać w domu i dobrze się uczyć. Trudne doświadczenia, jak i wychowanie sprawiają, że młode kobiety wkraczając w życie

stają się uległe, rzecz można, że stają się marionetką w rękach innych osób. To je ogranicza. Zamiast żyć swobodnie, żyją na niby. Nagrodą za bycie miłą i uległą wobec tych, którzy nimi poniewierali, było jeszcze gorsze traktowanie i wykorzystywanie. A one, jak na ironię, czują w sobie coraz większe pokłady winy. I zamiast oddać cios, gdy nie pozostało nic innego - by przeciwstawić się doznawanym krzywdom – płaczą do poduszki, zaciskają zęby. Boją się mówić głośno o tym, co czują – o sprzecznie nie było mowy. Kieruje nimi troska o cały świat – nie o siebie... Boją się odrzucenia.

Często takie postawy prezentowały podopieczne Przytuliska. Pamiętam pierwsze spotkanie w ubiegłym roku, kiedy zaczynałyśmy realizację programu, gdy przedstawiałam cele programu, usłyszałam od jednej z pań pytanie po co pracować nad kobiecością, skoro ona ma wszystko na swoim miejscu. Dla większości z nich kobiecość to były zewnętrzne atrybuty, cechy ciała a nie osobowości, psychiki, charakteru. Mimo, że często przez mężczyzn krzywdzone miały ogromne trudności, żeby żyć samodzielnie, na własny rachunek. I kiedy traciły, to w dużej mierze iluzoryczne, wsparcie ze strony mężczyzny, nie potrafiły się odnaleźć w nowej sytuacji. Szukały ukojenia w alkoholu, w lekach, w ryzykownych kontaktach seksualnych. Ulegały wpływom innych osób, podejmowały nieracjonalne decyzje, które pogarszały ich życiową sytuację. To chciałyśmy zmieniać i to było celem naszej pracy. Odzyskanie zdolności do samostanowienia, do podejmowania rozsądnych samodzielnych decyzji. Wymagało to wzbudzenia odwagi, pewności siebie, poczucia własnej wartości. I zmiany przekonań, że kobieca nie jest uwieszona męskiego ramienia długonoga blondynka, ale ta kobieta, która jest w stanie wziąć życie w swoje ręce. Która wyznacza sobie cele i z odwagą wytrwałością do niego dąży. I nad tym głównie pracujemy... nad podjęciem decyzji o usamodzielnieniu. Żeby tak jak wcześniej uzależniały się od innych osób w swoim życiu nie uzależniły się od Przytuliska. Żeby traktowały to miejsce jako tymczasowy przystanek, gdzie można w spokoju, ciepło, poczuciu bezpieczeństwa naładować akumulatory do dalszego życia, do rozwinięcia skrzydeł.

Jak w praktyce wyglądały nasze zajęcia. W ubiegłym roku prowadziłam nieliczną grupę Pań z cechami współuzależnienia. Były wśród nich i takie, które doświadczały problemu własnego uzależnienia. Efekt z którego szczególnie jestem dumna to odnalezienie własnych zasobów, umiejętności w których są dobre, powodów do dumy. To wzmacniało ich poczucie własnej wartości, nawet jeśli było to perfekcyjne krojenie sałatki. Byłam świadkiem zmian w sposobie myślenia, postrzegania rzeczywistości, siebie samej i innych ludzi. Podejmowały decyzję o podjęciu własnej terapii uzależnień, nawiązywały kontakt i relacje z rodziną, czasem po wielu latach. Wartością było to jak otwierały się na siebie nawzajem. Przyznawały, że czasem mieszkając obok siebie od wielu lat tyle się o sobie nie dowiedziały co w czasie naszych zajęć. W tym roku prowadziłam zajęcia w grupie pań z wywiadem doświadczenia przemocy. Przyznam, że praca była zdecydowanie trudniejsza. Grupa była bardziej liczna, mocno zróżnicowana wiekiem i stażem pobytu w Przytulisku. Na początku miałam wrażenie, że nieufność, wycofanie niemal unosi się w powietrzu. Powoli, małymi krokami, ustalając reguły, zasady pracy grupowej, umawiając się na dyskrecję panie zaczynały się otwierać, mówić o sobie, o tym co je boli, ale także o tym co cieszy, fascynuje, o czym marzą. Ale zdarzały się i chwile w których zapadała cisza. Jakby panie z powrotem zapadały się w swoim świecie, wracały do myślenia, że nie ma sensu mówić, bo przecież tyle razy w życiu to co

---

mówiły nie było słyszane. Miałam na te chwile niezawodny patent. Wyszukane w różnych źródłach cytaty na temat kobiecości, odwagi, poczucia własnej wartości, słowa motywujące do odwagi, do nie poddawania się. I zadziwiające jak wybrane losowo cytaty pasowały jak ulał do sytuacji poszczególnych pań. I w tej grupie obserwowałam zmiany, panie podejmowały pracę, decydowały się na wyprowadzenie w Przytuliska, rozpoczynały starania o odzyskanie nielegalnie utraconych mieszkań czy nawiązywały relację z rodziną. A przede wszystkim zaczynały ze sobą rozmawiać, nawet o trudnych sprawach. Niejednokrotnie miałam poczucie, że jestem mediatorem w konfliktach, ale równocześnie postawy agresywne lub uległe zmieniały się na takie bliższe asertywności.

Na koniec kilka z moich ulubionych cytatów, które mam nadzieję zainspirowały również panie z Przytuliska.

Mia Hamm, emerytowana piłkarka amerykańska

„Ciesz się z sukcesów i świętuj je, ale po każdym odniesionym sukcesie podnoś poprzeczkę o jeden stopień wyżej.”

Jackie Joyner-Kersey, amerykańska lekkoatletka

„Wiek nie jest barierą. Są tylko ograniczenia, które umieszczasz w swoim umyśle”

Diana Ross, amerykańska piosenkarka i aktorka

„Nie możesz po prostu siedzieć i czekać na ludzi, którzy spełnią twoje sny. Musisz ruszyć się z miejsca i sam sprawić, aby się one spełniły”

**Wierzę w to, że przyjdzie czas, kiedy choć część pań z którymi pracowałam będzie dumnie kroczyć przez życie. Rozkwitną, założą autentyczny płaszcz swojej kobiecości, uwierzą w siebie i "zaśpiewają swoją pieśń – pieśń swojego życia". Być może uda im się napisać własny scenariusz do sztuki zwanej życie, w której same odegrają główną rolę, nawet jeżeli wszystko trzeba budować od początku.**

Renata Strój