

Anastasiia Kolendo-Smirnova



Naiwne kobiety uważają, że mężczyźni...

Najpopularniejsze mity o mężczyznach
– fakty, badania i rzeczywistość

*Czas
spojrzeć
– na to
inaczej...*

SEKSUALNOŚĆ

EMOCJE

ZWIĄZKI

PRACA

LOGIKA

PRZYJAŹŃ

WIERNOŚĆ

I WIELE
INNYCH...

MNIEJ STEREOTYPÓW
WIĘCEJ ZROZUMIENIA



Często bezkrytycznie przyjmujemy różne stwierdzenia, nie zastanawiając się, na ile rzeczywiście odpowiadają one faktom. Tymczasem przekonania oparte na stereotypach, uproszczeniach czy niewiarygodnych informacjach mogą prowadzić do błędnych wniosków i wpływać na sposób, w jaki postrzegamy się

Ta książka zachęca do przyjrzenia się popularnym stereotypom i przekonaniom dotyczącym mężczyzn. Istnieje również jej odpowiednik poświęcony stereotypom na temat kobiet. Nie chodzi o zastąpienie jednych uproszczeń innymi, lecz o sprawdzenie, ile prawdy kryje się w obiegowych opiniach i czy rzeczywiście znajdują one potwierdzenie w rzeczywistości.

Mężczyźni nie płaczą



„Mężczyźni nie płaczą” — to zdanie wielu chłopców słyszy już w dzieciństwie. Kryje się za nim szerszy stereotyp: mężczyzna powinien być silny, opanowany, odporny psychicznie i nie powinien otwarcie okazywać smutku, lęku czy bezradności.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Czy mężczyźni z natury odczuwają emocje słabiej niż kobiety?

Mężczyźni, podobnie jak kobiety, doświadczają całego spektrum emocji: radości, smutku, lęku, wstydu, złości, wzruszenia, tęsknoty, zazdrości czy bezradności. Nie ma podstaw, aby uznawać ich za osoby z natury „mniej emocjonalne”. Różnice, które obserwujemy w

codziennym życiu, mogą natomiast dotyczyć sposobu wyrażania emocji oraz tego, jakie zachowania są społecznie akceptowane w przypadku kobiet, a jakie w przypadku mężczyzn.

Od najmłodszych lat dziewczynki i chłopcy mogą otrzymywać odmienne komunikaty dotyczące emocji. Płacząca dziewczynka może usłyszeć: „Co się stało?”, podczas gdy płaczącemu chłopcu ktoś powie: „Nie płacz”, „Bądź twardy” albo właśnie: „Chłopaki nie płaczą”. Takie komunikaty nie sprawiają, że emocje znikają. Mogą natomiast uczyć, że pewnych uczuć lepiej nie pokazywać. Brak łez nie musi więc oznaczać braku smutku, podobnie jak milczenie nie świadczy o braku przeżyć.

Przekonanie, że mężczyzna powinien zawsze zachowywać emocjonalną kontrolę, może utrudniać mu mówienie o tym, czego doświadcza, proszenie o pomoc czy szukanie wsparcia w trudnych sytuacjach. Może mieć również znaczenie dla relacji.

Jeżeli jedna osoba oczekuje otwartej rozmowy o uczuciach, a druga nauczyła się, że okazywanie smutku, lęku czy bezradności jest oznaką słabości, łatwo o nieporozumienia. Partnerka może pomyśleć: „On nic nie czuje” albo „Jemu nie zależy”, podczas gdy mężczyzna może przeżywać silne emocje, lecz nie wiedzieć, jak o nich mówić albo obawiać się reakcji otoczenia.

Nie oznacza to oczywiście, że każdy mężczyzna tłumi emocje ani że każda kobieta swobodnie o nich rozmawia. Ludzie bardzo się pod tym względem różnią. Istotną rolę odgrywają osobowość, wychowanie, środowisko, doświadczenia życiowe oraz normy kulturowe.

Samo panowanie nad emocjami nie jest czymś negatywnym. Umiejętność regulowania własnych reakcji jest ważną częścią funkcjonowania człowieka. Problem może pojawić się wtedy, gdy ktoś konsekwentnie uważa, że nie wolno mu odczuwać lub ujawniać określonych emocji. Długotrwałe ukrywanie cierpienia, unikanie własnych przeżyć i niechęć do szukania pomocy mogą zwiększać obciążenie psychiczne i utrudniać radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych.

W tym kontekście czasami przywołuje się historie znanych mężczyzn, takich jak Ernest Hemingway czy Robin Williams. Trzeba jednak zachować ostrożność w interpretowaniu ich losów. Samobójstwo i poważne zaburzenia psychiczne mają złożone uwarunkowania i nie można ich sprowadzać do jednego czynnika, takiego jak tłumienie emocji.

Ernest Hemingway przez lata budował publiczny wizerunek człowieka silnego i twardego. Jednocześnie jego życie było naznaczone między innymi doświadczeniami wojennymi, problemami zdrowotnymi i poważnymi trudnościami psychicznymi. Robin Williams z kolei był kojarzony przede wszystkim z humorem, energią i niezwykłą zdolnością rozśmieszania innych, choć poza sceną mierzył się z poważnymi problemami zdrowotnymi i psychicznymi. Historie obu mężczyzn pokazują przede wszystkim, że zewnętrzny obraz człowieka nie zawsze pozwala ocenić, co dzieje się w jego świecie wewnętrznym.

Również badania nad emocjami nie potwierdzają prostego podziału, zgodnie z którym kobiety „czują”, a mężczyźni pozostają niewzruszeni. Badania psychologiczne i neurobiologiczne pokazują, że obie płcie są zdolne do intensywnego przeżywania emocji, empatii, przywiązania czy cierpienia po utracie ważnej relacji. Jednocześnie w niektórych badaniach obserwuje się średnie różnice między kobietami i mężczyznami dotyczące sposobu wyrażania emocji, częstotliwości płaczu czy stosowanych strategii regulacji emocjonalnej. Nie oznacza to jednak, że mężczyźni z natury odczuwają wszystko słabiej.

Na sposób przeżywania i wyrażania emocji wpływa wiele czynników: biologicznych, psychologicznych, społecznych i kulturowych. Co więcej, różnice pomiędzy poszczególnymi mężczyznami mogą być bardzo duże — podobnie jak różnice pomiędzy poszczególnymi kobietami.

Sam płacz jest naturalną reakcją człowieka. Łzy mogą pojawiać się pod wpływem smutku i bólu, ale także wzruszenia, ulgi, radości, bezsilności czy silnego napięcia. Nie istnieje biologiczna zasada, zgodnie z którą mężczyzna nie powinien płakać.

Popularne jest również twierdzenie, że płacz automatycznie przynosi ulgę, ponieważ wraz ze łzami organizm pozbywa się „substancji odpowiedzialnych za stres”. Jest to jednak zbyt daleko idące uproszczenie. Mechanizm emocjonalnego płaczu jest bardziej złożony, a jego skutki nie są jednakowe dla wszystkich. Niektórym osobom płacz rzeczywiście przynosi poczucie ulgi, innym nie, a znaczenie ma między innymi sytuacja, stan emocjonalny oraz reakcja otoczenia.

Także w życiu publicznym bez trudu można znaleźć przykłady mężczyzn, którzy otwarcie okazywali wzruszenie, nie tracąc przy tym wizerunku ludzi silnych, skutecznych czy odnoszących sukcesy.

Barack Obama wielokrotnie nie ukrywał łez podczas publicznych wystąpień. Szczególnie zapamiętano jego emocjonalną reakcję, gdy mówił o dzieciach zabitych podczas strzelaniny w szkole Sandy Hook. Wzruszenie okazywał również podczas pożegnania ze współpracownikami pod koniec swojej prezydentury.

Roger Federer wielokrotnie płakał zarówno po ważnych zwycięstwach, jak i bolesnych porażkach. Publiczne okazywanie emocji nie przeszkodziło mu stać się jednym z najwybitniejszych tenisistów w historii.

Podobne przykłady można znaleźć wśród aktorów, sportowców, polityków i przedstawicieli wielu innych zawodów. Pokazują one, że płacz nie pozostaje w sprzeczności z siłą, odpowiedzialnością, odpornością psychiczną czy sukcesem.

Stereotyp „mężczyźni nie płaczą” może wpływać również na kobiety i ich sposób postrzegania partnerów. Jeżeli kobieta oczekuje, że mężczyzna zawsze będzie niewzruszony, może nieświadomie wzmacniać przekonanie, że nie powinien pokazywać lęku, smutku czy bezradności. Może też błędnie interpretować jego zachowanie — uznawać milczenie za obojętność, wycofanie za brak uczuć, a trudność w rozmowie o emocjach za brak zaangażowania.

Nie oznacza to jednak, że mężczyzn należy zachęcać do określonego sposobu wyrażania emocji albo oczekiwać, że będą częściej płakać. Ludzie różnią się sposobem reagowania na trudne doświadczenia. Jedna osoba potrzebuje rozmowy, inna ciszy; jedna płacze, druga potrzebuje aktywności, a jeszcze inna najpierw porządkuje swoje myśli i dopiero później o nich mówi.

Stwierdzenie, że „mężczyźni nie płaczą”, jest więc stereotypem, a nie opisem rzeczywistych możliwości emocjonalnych mężczyzn. Mężczyźni mogą doświadczać bardzo silnych emocji i wyrażać je poprzez płacz, choć częstotliwość i sposób ich okazywania są indywidualne i zależą od wielu czynników.

Mężczyźni zawsze myślą o pracy



Przekonanie, że mężczyźni nieustannie myślą o pracy, karierze i zarabianiu pieniędzy, jest jednym z utrwalonych stereotypów dotyczących męskich priorytetów. Zgodnie z nim życie zawodowe miałyby zajmować w hierarchii wartości mężczyzny znacznie ważniejsze miejsce niż rodzina, relacje, odpoczynek czy zainteresowania.

Czy rzeczywiście praca jest dla mężczyzn zawsze najważniejsza i pochłania większość ich uwagi?

Praca niewątpliwie stanowi ważną część życia wielu mężczyzn. Może być źródłem dochodu, poczucia bezpieczeństwa, satysfakcji, statusu społecznego czy możliwości rozwoju. Nie oznacza to jednak, że mężczyźni myślą wyłącznie o karierze ani że pozostałe obszary życia mają dla nich niewielkie znaczenie.

Dobrym przykładem zmian zachodzących w tym zakresie jest ojcostwo. W wielu krajach współcześni ojcowie poświęcają dzieciom więcej czasu niż mężczyźni w poprzednich pokoleniach. Dane amerykańskiego Pew Research Center pokazują wyraźny wzrost zaangażowania ojców w opiekę nad dziećmi na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci.

Nie oznacza to oczywiście, że podział obowiązków domowych i opiekuńczych stał się całkowicie równy. Dane z różnych krajów pokazują, że kobiety nadal przeciętnie wykonują więcej nieodpłatnej pracy związanej z domem i opieką. Jednocześnie udział mężczyzn w tych obowiązkach może się zmieniać wraz z przemianami społecznymi oraz rozwiązaniami takimi jak urlopy ojcowskie i rodzicielskie.

Coraz bardziej widoczni są również ojcowie, którzy pozostają w domu, aby zajmować się dziećmi, podczas gdy ich partnerki pracują zawodowo. Nie jest to model dominujący, ale samo jego istnienie pokazuje, że tradycyjny podział „mężczyzna — praca, kobieta — dom” nie opisuje wszystkich współczesnych rodzin.

Rodzina nie jest jedynym obszarem życia konkurującym z pracą o uwagę. Mężczyźni mają zainteresowania, przyjaźnie, potrzeby społeczne, pasje i cele niezwiązane z wykonywanym zawodem. Sport, muzyka, podróże, twórczość, gry, nauka nowych umiejętności czy po prostu odpoczynek mogą mieć dla konkretnego mężczyzny równie duże znaczenie jak rozwój zawodowy.

Nie można więc stworzyć jednej uniwersalnej hierarchii wartości właściwej wszystkim mężczyznom. Dla jednego człowieka najważniejsza będzie kariera, dla innego rodzina, dla kolejnego pasja, a jeszcze ktoś będzie próbował zachować równowagę pomiędzy tymi obszarami. Priorytety mogą się również zmieniać wraz z wiekiem i sytuacją życiową.

Stwierdzenie, że mężczyźni zawsze myślą o pracy, jest więc nadmiernym uproszczeniem. Praca może zajmować ważne miejsce w życiu wielu mężczyzn, ale nie oznacza to, że jest ich jedynym ani zawsze najważniejszym obszarem zainteresowania.