



# On, ona i władza

**Kochacie się? Fajnie. Dobrze wam razem? Super! Ale... Prędzej czy później, dojdzie do bitwy: o pilota od telewizora, o sposób spędzenia weekendu, o wakacje czy o to, kto powinien był zapłacić rachunki, ale tego nie zrobił.**

Kiedy decydujesz się zamieszkać z facetem, zmienia się układ sił między wami. Dzielenie wzajemnego terytorium automatycznie wymusza walkę o wpływy. Wspólne mieszkanie to teren, na którym będą ścierać się wasze interesy: miejsce na ciuchy w szafach i kosmetyki w łazience, podział obowiązków (wiadomo, kto wymiga się z ich większej części będzie mieć czas na ważniejsze zajęcia). Zaczną się podchody i misterne uniki, by zepchnąć na drugą osobę jak najwięcej powszednich czynności. Do walki o władzę dochodzi zawsze, bo oprócz prawa do podejmowania decyzji, posiadania ostatniego słowa i stawiania na swoim, dzierżąca władzę osoba ma satysfakcję. Satysfakcję, że to ona tu rządzi. Jest Władcą. To kuszące zwłaszcza dla kobiet, którym do tej pory odmawiano prawa nie tylko do władzy nad mężczyzną, ale nawet nad własnym życiem.

## Powtórka z historii

W bardzo dawnych czasach, kiedy ludzie mieszkali w jaskiniach, a do polowania używali dzid i celnie rzucanych kamieni, ustalił się „tradycyjny” porządek rzeczy. Kobiety zajmowały się prymitywnym dobytkiem, wyprawianiem skór, strzeżeniem plemiennego ogniska i gotowaniem stawy. Mężczyźni polowali i ćwiczyli myśliwskie umiejętności. Kiedy plemię przenosiło się z miejsca na miejsce, kobiety w podróży w korowodzie dźwigały wszystkie ciężary, ponieważ mężczyźni musieli mieć wolne ręce, by w razie niebezpieczeństwa walczyć z zagrożeniem lub upolować napotkane zwierzę. Zdobycz oprawiana była przez kobiety, a potem dorzucana do dźwiganego przez nie ciężaru. Czas mijał, ludzkość się rozwijała. Pozycja kobiety jednak w porównaniu do tempa cywilizacji zmieniała się bardzo powoli. Niełatwo było wyzwolić się spod władzy, jaką w świetle prawa i obyczajów sprawował nad nią mężczyzna. W XIII w. ballady na cześć kobiecej urody przeplatane były fizycznymi karami, jednak „nie do śmierci”, jak zalecały przepisy. W XVI w. wciąż wolno było karać, ale „nie do krwi”. Jeszcze w 1974 roku w Teksasie prawo zezwalało mężowi na zabicie żony, a nawet jej kochankę, jeśli przyłapał ich „na gorącym uczynku”. We Francji w 1938 r. obalono prawo o władzy męzowskiej, a w 1970 roku prawodawstwo sformułowało „władza ojcowska” zastąpiło stwierdzeniem „władza rodzicielska”. Stara, żydowska modlitwa dyktowała mężczyznom słowa codziennej podziękności: „Dziękuję Ci, Panie, że nie stworzyłeś mnie kobietą”, podczas gdy ich małżonkom wolno było mówić: „Dziękuję Ci, Panie, że stworzyłeś mnie podług swojej woli”...

## „Ja tarzan, ty Jane” do lamusa!

Kobiety w końcu sięgnęły po władzę tam, gdzie mają najwięcej obowiązków – w domu. I zaczęła się reedukacja mężczyzny. Choć na obiad wciąż dostaje największą porcję kotleta, musiał nauczyć się obierać kartofle, wynosić śmieci i pytać partnerkę o zdanie, zanim podejmie ważniejsze decyzje. Od kiedy kobiety zaczęły zarabiać zmieniła się równowaga w rodzinie. Pod koniec lat 70. w Wenezueli – czyli w kraju, w którym wciąż hołduje się typowi macho – głową rodziny w ¼ gospodarstw domowych były kobiety.

A my? Coraz bardziej uwiera nas fakt, że jesteśmy zależne od mężczyzn.

- Przychodzą do mnie pacjentki, które mają dość męskiej dominacji – mówi Edward Buzun, psycholog z Ośrodka Psychoterapii Instytutu Psychologii Zdrowia w Warszawie. – Fakt, że są zdominowane przez mężczyzn jest powodem ich frustracji, poczucia niedowartościowania i niezadowolenia. Nie chcą rozstania z partnerem, ale chcą, by bardziej liczone się z ich zdaniem, pragną większej niezależności.

Psycholog Ewa Klepacka –Gryz twierdzi, że ambitnym kobietom nie jest łatwo. Z jednej strony robimy kariery i osiągamy stanowiska, na których zarządzamy kilkudziesięcioosobowymi zespołami. Z drugiej wciąż nie bardzo wiemy, jak strącić mężczyznę z piedestału. Dlatego czytaj dalej. Jest wiele rzeczy o dominacji i kontroli, których powinnaś się dowiedzieć.

## Po pierwsze: skąd się biorą władcy

To, kto sięgnie po stery w związku, zależy w dużej mierze od wyniesionych z domu rodzinnego wzorów.

- W kształtowaniu przyszłego władcy ważne są przeszłe doświadczenia – tłumaczy Edward Buzun. – Na pewnym etapie rozwoju dziecko bada, jak daleko może się posunąć. Dochodzi do „próby sił” z rodzicami, w trakcie której maluch uczy się, kto tu rządzi. Jeśli na tym etapie rodzice oddadzą władzę dziecku, pobbłaszając mu i pozwalając sobą dyrygować – wyrośnie na potencjalnego władcę. Jeśli złamią jego wolę, np. zmuszając do jedzenia znienawidzonych mlecznych zupek, dając klapsy za każdą próbę nieposłuszeństwa czy zakazując płaczu lub krzyku – wychowają człowieka z tendencją do podporządkowania się. Kolejną rzeczą jest wzorzec społeczny. – Obserwując zachowanie rodziców dowiadujemy się jakie są społeczne funkcje kobiety i mężczyzny – twierdzi psycholog Ewa Klepacka. - Dziecko uczy się swojej tożsamości płciowej przez naśladowanie rodzica tej samej płci. Komunikaty na temat władzy i pozycji nie muszą być podawane wprost. Wystarczy, że kobieta lęka się gniewu mężczyzny lub steruje sytuacją rodzinną tak, by odpowiadała mężczyźnie, mówiąc dziecku: ciszej, kochanie, tato wrócił z pracy i jest zmęczony. Dziecko uczy się, że taka jest kolej rzeczy i w przyszłości prawdopodobnie powtórzy ten schemat.

- Moja matka jest psychicznie silniejsza od ojca i to ona przewodziła naszej trzódce – wspomina Jola, 27-letnia kosmetyczka. – Nie ceniła mojego ojca, czasami przykro było patrzeć, jak go traktowała. Sama niestety postępuję podobnie, choć w sobie tego nie lubię. I wybieram facetów, którzy mi się podporządkują i pozwolą traktować jak chłopcy do bicia. Takich, jak mój ojciec.

Czasem wyuczony wzorzec stoi w sprzeczności z prawdziwymi potrzebami

kobiety. Jak w przypadku Joli. – Kiedyś zdarzyło się, że Bartek zachował się w stosunku do mnie zdecydowanie i przeforsował swoją wolę. Chodziło o drobiazg, o to, kiedy wyjdziemy z prywatki. Byłam zaskoczona własną przyjemnością, kiedy Bartek po prostu wyprowadził mnie z przyjęcia. Mam wrażenie, że to właśnie prawdziwa ja, a nie ta dominująca mężczyzn istota, jaką jestem na co dzień. Jednak wdruki z dzieciństwa są silniejsze. Choć marzę o silnym facecie, kiedy rozstaję się z jednym pantoflarzem, znajduję następnego.

### **Po drugie: czemu służy dużo akcji i dlaczego lęk**

Dzięki walce o władzę partnerzy unikają intymności, której się obawiają. – Jeśli z kimś się walczy, nie ma potrzeby wchodzenia w bliski kontakt – mówi Edward Buzun. – Intymność i otwarcie się na drugiego człowieka to ryzyko; przyznanie, że jest w nas wiele potrzeb i pragnień, związanych z partnerem. Mogą nie zostać spełnione, może nas spotkać bolesne odrzucenie. Kiedy ludzie kontaktują się ze sobą poprzez walkę, ich spotkania są żywiołowe i gwałtowne, ale płytkie. Niedostępność walczących pozwala uniknąć niepokoju. Ciągłe coś się dzieje, nie pojawia się element nudy i nie ma czasu na rozterki.

Nierzadko walczący o władzę partnerzy kruszą kopię o nieistotne, symboliczne sprawy. - Walczymy o dominację, ale konflikt rozgrywa się na innych poziomach – tłumaczy Edward Buzun – Możemy się pokłócić o jakąś drobnostkę, np. przypaloną zupę. Ale jeśli takie kłótnie powtarzają się częściej, to zupa jest tematem zastępczym.

Dlaczego unikamy bliskości? - Głęboki związek powoduje, że ktoś, kogo

dopuszczamy do siebie blisko może ujrzeć nasze ciemne oblicze – tłumaczy Ewa Klepacka. -. A kiedy je ujrzy – przestanie nas kochać i może nas opuścić. Robimy więc co możemy, żeby go sobie podporządkować, posiadać jego życie. Wtedy nie będzie mógł odejść.

Tak więc próba kontrolowania partnera jest wyrazem nie siły, lecz lęku! – To mieszanka lęku i agresji, ale lęku jest więcej – potwierdza Edward Buzun. – Choć czasami przybiera on agresywną formę. Dlatego nie ten silniejszy, kto głośniej krzyczy...

Niemiecki psycholog, Alfred Adler, uważał, że walka o władzę jest rekompensatą za przeżywane w dzieciństwie uczucie bezradności i niższości. Jego zdaniem nasze całe życie jest zdominowane przez poszukiwanie sposobów na przezwycięzenie tego traumatycznego przeżycia. Jednak niektórym (silniejszym?)wystarcza dążenie do stworzenia zintegrowanej osobowości, ugruntowania się w poczuciu własnej wartości. Inni czują potrzebę superrekompensaty i szukają władzy nad innymi.

### **Po trzecie: sztuki walki, czyli partyzantka**

- Wiele kobiet w głębi duszy się boi, że jeśli się nie podporządkują mężczyźnie, ten je opuści – mówi Ewa Klepacka. – I zdarza się, że kiedy już odważą się podjąć walkę, mężczyźni karzą je dotkliwie, np. wycofując się emocjonalnie. Odmowa wyrażania swoich uczuć też może być narzędziem kontroli.

Tak było w związku 28-letniej Ilony, recepcjonistki w klinice medycznej. – Mój chłopak stosował bierną agresję – wspomina. – Właściwie nie dochodziło

między nami do otwartych starć. Janusz chodził „jak w zegarku”, był oddanym partnerem. Uderzał znienacka. To były małe, skrytobójcze akcje, drobne sabotażyki. Kiedyś szykowało się jakieś ważne dla mnie wyjście, a on wrócił z pracy spóźniony. I to dokładnie tyle, żeby wyjście nie miało sensu. Albo, kiedy postanowiłam, że pora zamieszkać razem, zrobiliśmy parapetówkę dla przyjaciół. Mieliśmy mało szklanek. Jedna z moich przyjaciółek zadzwoniła z pytaniem, czy nie powinna przynieść swoich. Telefon odebrał Janusz i powiedział, że nie, dzięki, ale damy sobie radę. Koniec końców goście pili wino nawet z kubków do mycia zębów. Zastanawiałam się, dlaczego to zrobił, dlaczego mnie nie zapytał, skoro nie chciało mu się iść i zajrzeć do szafki ze szkłem.

- Zachowanie Janusza to zemsta małego chłopczyka – wyjaśnia Ewa Klepacka. – Może decyzja o wspólnym mieszkaniu zapadła dla niego za wcześnie, może buntował się przeciwko byciu „chodzącym jak w zegarku” partnerem. Czasem zdominowani mężczyźni stosują wojnę podjazdową: „nieumyślnie” torpedują poczynania partnerek. Jedna z moich pacjentek skarżyła się, że nie rozumie, jak zapewnienia o miłości mogą iść w parze z zachowaniem jej partnera. Potrafił od niechcienia sprawić jej ogromną przykrość, np. z zaangażowaniem chwalić urodę innych kobiet, wiedząc, że ona włożyła szczególnie dużo pracy w to, by pięknie wyglądać. Okazało się, że obdarzona żywszym temperamentem dziewczyna „zawojowała” mężczyznę. Jemu się to na początku podobało, ale z

biegiem czasu poczuł się zdominowany. A ponieważ nie potrafił zareagować, zaczął prowadzić wojnę podjazdową i karać swoją partnerkę za jej energię i zaborczość.

### **Po czwarte: choleryk krzyczy, ale czy rządzi?**

Pamiętasz panią Dulską? To postać z czasów, kiedy władzę sprawowali bezsprzecznie mężczyźni. Wcale jej to jednak nie przeszkadzało wziąć męża pod pantofel i przejąć rządy do tego stopnia, że pan Dulski nie miał odwagi westchnąć bez jej pozwolenia. Ludziom, wyposażonym w choleryczny czy sangwiczny temperament łatwiej jest sięgać po władzę, zwłaszcza jeśli zwiążą się ze spokojnymi flegmatykami czy melancholikami. Zawdzięczają to żywiołowości i szybkości w podejmowaniu decyzji. Ale uwaga! Może się okazać, że sangwinik tylko z pozoru rządzi w związku. Jego tylko bardziej widać, ale podstawą, na której opiera się wszystko, może być jego spokojny i nie rzucający się w oczy partner. – Taki jest mój związek – wyznaje Regina, 26-latka, technolog żywności. – Ja we wszystko rzucam się z głową. Zanim mój mąż zdąży się zastanowić, ja już dawno podjęłam decyzję i jestem w połowie drogi do realizacji. Na pozór więc to ja przewodzę. Ale bez niego nic bym nie zrobiła. Mój zapał mija szybko. Mąż jest moim oparciem, stałym elementem na tej zwariowanej karuzeli. To on pilnuje finansów, bo ja wydałabym wszystko w ciągu kilku dni. To on mnie wozi do biur i urzędów, pilnuje, żebym poprawnie wypełniła formularze, załatwia kredyty i napełnia lodówkę.

- Temperament tylko określa intensywność emocji – twierdzi

Edward Buzun. – Ale nie wyklucza pewnych cech. Flegmatyk też będzie przeżywać gniew, czy może pragnąć przejąć władzę. On tylko zrobi to na swój sposób. Choleryk będzie wybuchał, krzyczał i walczył otwarcie. Flegmatyk np. powoli zdominuje tło, przejmie kontrolę nad wydatkami, a przez to nad funkcjonowaniem całości.

Rządzić można jeszcze bardziej podstępnie. – Miałam pacjentkę, która rządziła za pomocą swojej choroby – wspomina Ewa Klepacka. – Kiedy mąż zaczął się od niej oddalać, ona zachorowała. Doprowadziła się do nerwicy, bała się wychodzić z domu sama. On musiałby być potworem, żeby zostawić tę biedną, zależną od niego kobietę. I choć była rzeczywiście od męża zależna pod każdym względem, to ona dyktowała warunki. Bo choć o wszystkim decydował on, najważniejszej decyzji – o odejściu – nie mógł podjąć bez jej pozwolenia. Dlatego trafili na terapię. Kobieta była terapii przeciwna – zbyt duże korzyści odnosiła z zaistniałej sytuacji, by chcieć ją zmienić. To ten silny mężczyzna, tęskniący za wolnością, podjął desperacką próbę odzyskania swojego życia.

### **Po piąte: gdzie władza, gdzie pieniądze**

- Władzę w związku kojarzymy z tym, kto przynosi więcej pieniędzy - mówi Ewa Klepacka. – Ale może ona przybrać formy niezależne od finansów, a równie skuteczne. Ekstremalną formą jest bicie i przemoc fizyczna. Ale są i łagodniejsze sposoby, np. szantaż emocjonalny, manipulacja, odmowa seksu czy emocjonalne wycofanie.

- Ja zarabiam i nas utrzymuję – mówi Mariola, 33-letnia lekarka. – Mój mąż, Paweł, czuje się świetnie jako kogut domowy z dwójką małych dzieci. Robi zakupy, gotuje, sprząta... Wydawałoby się, że jako głowa rodziny to ja będę przewodzić. Ale nic z tego, bo jestem bardziej zaangażowana emocjonalnie. Kiedy Paweł poprosił mnie o rękę nie mogłam uwierzyć własnemu szczęściu, do dziś właściwie w nie nie wierzę. Wciąż mam poczucie, że na niego nie zasługuję. Dlatego zawsze robię to, czego Paweł chce. Kiedy się kłócimy zawsze ja przepraszam pierwsza, kiedy trzeba podejmować decyzje zgadzam się na to, co on postanowi.

### **Aby wszystko było dobrze...**

...trzeba zachować równowagę. W każdym związku zdarzają się takie momenty, kiedy partnerzy walczą ze sobą o władzę. – Najważniejsze są w tym wszystkim proporcje – twierdzi Edward Buzun. – Jeśli walki o kontrolę jest więcej, niż jakiegokolwiek innej formy kontaktu, trzeba się poważnie zastanowić nad sensem i przyszłością takiego związku. Władzą trzeba się dzielić. – Kiedy ludzie decydują się być razem, spotykają się osobne „ja” i osobne „ty”. W miejscu zetknięcia się tych dwóch światów powstaje strefa „my”. To w tej właśnie sferze rozgrywa się związek. I trzeba przedyskutować, co będzie ona w sobie zawierała – radzi Ewa Klepacka. – Najlepiej jest ustalić podział kompetencji na początku. Można to nawet zrobić w formie spisanego kontraktu. I trzeba pamiętać, że zdarzają się takie sytuacje, kiedy układ w rodzinie się zmienia i pewne elementy władzy przechodzą z rąk do rąk, np. kiedy kobieta urodzi dziecko czy mężczyzna straci pracę. Ważne jest, by w

miarę możliwości większość decyzji dyskutować, podejmować wspólnie. Nie starać się zagarnąć partnera, bo wspólne życie czerpie swą energię z autonomii obu stron.

Pamiętaj, że o władzę walczy często nie silniejszy, a słabszy z partnerów. Dlatego dobrze jest oprzeć się pokusie zawładnięcia mężczyzną, nawet, jeśli on pozwoliłby ci na to. Zdominowany i stłamszony szybko straci w twoich oczach swoją pierwotną wartość i przestaniesz darzyć go szacunkiem. – Zawsze byłam niezależna – wyznaje Iga, 28 lat, informatyczka. – Nieźle zarabiam i nie muszę pytać nikogo o zdanie. Od jakiegoś czasu jestem związana z mężczyzną, który jest słodki, ale nie potrafi obsłużyć kurków od kranu. Właściwie w moim życiu się tak naprawdę nie liczy. I czasami łapię się na myśli: po co ja z nim jestem, skoro to bardziej skomplikowana forma bycia samemu...

Każda z nas ma potrzebę wsparcia, poczucia bezpieczeństwa. To takie miłe, kiedy możemy na kimś polegać i oprzeć się na jego silnym ramieniu; kiedy ktoś się o nas troszczy, planuje niespodzianki i usuwa kłody spod nóg... Ale jest to możliwe tylko wtedy, kiedy twój partner zachowa swoją część niezależności, którą będzie mógł wykorzystać, by się rozwijać i wzbogacać wasz związek. Inaczej nie osiągniesz stanu pełni i satysfakcji. No bo co może zrobić facet, który ledwo wystaje spod pantofla...

*Tekst ukazał się w magazynie Cosmopolitan.*