



MEŹCZYŻNA W STRUKTURZE

JAK BYĆ Z KOBIECĄ KOBIECĄ

WWW.DOTYKOBECNOSCI.COM

WSTĘP

Dlaczego mężczyzna pragnie kobiecej kobiety? Bo jej obecność porusza w nim coś głębszego niż tylko zmysły – dotyka miejsca, które tęskni za miękkością, pięknem i życiem pulsującym pełnią. Kobiecość sprawia, że mężczyzna budzi się do swojej siły, że zaczyna czuć, iż naprawdę żyje.

A jednak – dlaczego tak często nie wie, jak przy niej stanąć? Bo kobiecość potrafi być potężnym lustrem. Odślania braki, niepewności, chaos w środku. Mężczyzna, zamiast zakorzenić się w swojej obecności, bywa, że ucieka: w pracę, w kontrolę albo w wycofanie. To nie dlatego, że nie pragnie – lecz dlatego, że jeszcze nie wie, jak utrzymać ten dar, który kobieta przynosi.

Ten e-book jest zaproszeniem do podróży w głąb siebie. Do odkrycia, że prawdziwa męskość nie jest zbroją ani maską, ale fundamentem, na którym kobiecość może rozkwitać. To droga do spotkania – nie tylko z kobietą obok ciebie, lecz także z tym, co najprawdziwsze w tobie samym.

Justyna, Dotyk Obecności

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I:

MĘŻCZYZNA I KOBIETA – TANIEC DWÓCH ENERGII

ROZDZIAŁ II:

OBECNOŚĆ – NAJCENNIJSZY DAR MĘŻCZYZNY

BYĆ – ZAMIAST WIEDZIEĆ

KOBIECE CIAŁO WIE

PRAKTYKI OBECNOŚCI DLA PAR

AFIRMACJE DLA MĘŻCZYZNY

AFIRMACJE DLA PARY (DO POWTARZANIA RAZEM)

ROZDZIAŁ III:

GRANICE I KIERUNEK – BEZ TEGO KOBIETA NIE ZAUFA

GRANICE JAKO BRZEGI RZEKI

TESTY KOBIETY

KIERUNEK, KTÓRY RODZI SIĘ Z WARTOŚCI

ĆWICZENIE: TWOJA MAPA WARTOŚCI

RYTUAŁ DLA PARY: SPOTKANIE W GRANICACH

ROZDZIAŁ IV:

BURZA EMOCJI I SPOKOJNE SERCE

KOBIECA FALA I MĘSKI LĘK

PSYCHOSOMATYKA: CO DZIEJE SIĘ W CIELE MĘŻCZYZNY

SPOKOJNE SERCE JAKO PRZESTRZEŃ DLA FALI

KOBIECA SAMOREGULACJA – FALA, KTÓRA ZNA SWÓJ RYTM

PRAKTYKA: ODDECH KOTWICY

RYTUAŁ PARTNERSKI: BURZA I KOTWICA

ROZDZIAŁ V:

DECYZJE – ZAMIAST WIECZNEGO „A CO CHCESZ?”

DECYZJE JAKO MAŁE DOWODY ZAUFANIA
PSYCHOSOMATYKA MĘŻCZYZNY, KTÓRY UNIKA DECYZJI
PROSTA PRAKTYKA INICJATYWY
RYTUAŁ PARTNERSKI: TYDZIEŃ PROWADZENIA

ROZDZIAŁ VI:

RANY MĘSKOŚCI – CO STOI NA PRZESZKODZIE

SYN, KTÓRY MUSIAŁ BYĆ PARTNEREM DLA MATKI
MĘŻCZYZNA, KTÓRY NIGDY NIE DOSTAŁ BŁOGOSŁAWIEŃSTWA OJCA
USTAWIENIA SYSTEMOWE –
KIEDY STOISZ NIE NA SWOIM MIEJSCU
RYTUAŁ: „ODDAJ MATCE TO, CO JEJ”
RYTUAŁ: LIST DO OJCA
RYTUAŁ: SPOTKANIE Z LINIĄ MĘSKĄ RODU

ROZDZIAŁ VII:

SPOTKANIE Z KOBIECOŚCIĄ

KIEDY BRAKUJE STRUKTURY
STRUKTURA JAKO PRZESTRZEŃ, NIE KLATKA
PSYCHOSOMATYKA BRAKU PRZYJĘCIA
PRAKTYKA W PARZE: KRĄG ODDECHU I SŁÓW Z SERCA
RYTUAŁ PARTNERSKI: PRZYJĘCIE KOBIECEJ ENERGII

ROZDZIAŁ VIII:

MĘSKOŚĆ W BLISKOŚCI I SEKSIE

JAK NIE ZGUBIĆ SIĘ W KOBIECYM OCEANIE ENERGII
MĘSKOŚĆ JAKO KOTWICA
PSYCHOSOMATYKA ZAGUBIENIA
ĆWICZENIE: KOTWICA W ODDECHU PODCZAS AKTU MIŁOSNEGO

ROZDZIAŁ IX:

ZAUFANIE DO ŻYCIA

STRUKTURA NIE JEST Z KAMIENIA
PSYCHOSOMATYKA BRAKU ZAUFANIA
MEDYTACJA: „STAŃ JAK DRZEWO”
DODATKOWE PRAKTYKI CODZIENNE

ROZDZIAŁ X:

DROGA MĘŻCZYZNY

CODZIENNA PRAKTYKA MĘSKOŚCI
RYTUAŁY, KTÓRE WSPIERAJĄ
BRATERSTWO – DLACZEGO WARTO BYĆ W KRĘGU MĘŻCZYZN
RYTUAŁ KRĘGU MĘŻCZYZN

DODATKI:

AFIRMACJE DLA MĘŻCZYZNY W STRUKTURZE
RYTUAŁY USTAWIENIOWE DO PRACY Z RODEM
ĆWICZENIA PSYCHOSOMATYCZNE NA UGRUNTOWANIE

LITERATURA

PODZIĘKOWANIE

ROZDZIAŁ I:

MĘŻCZYZNA I KOBIETA –

TANIEC DWÓCH ENERGII

Relacja kobiety i mężczyzny od zawsze fascynowała ludzi – poetów, filozofów, nauczycieli duchowych i zwykłych zakochanych. Jest w niej coś nieuchwytnego, bo nie sprowadza się tylko do charakterów, przyzwyczajęń czy wspólnych pasji. U jej podstaw leży spotkanie dwóch energii, które są starsze niż my sami – męskiej i kobiecej. To one tańczą ze sobą, czasem lekko i harmonijnie, czasem chaotycznie, a czasem zderzają się boleśnie.

Kobieta pragnie czuć się bezpiecznie. To jej podstawowa potrzeba w relacji, często nawet nie do końca uświadomiona. Bezpieczeństwo nie oznacza jedynie finansów czy fizycznej ochrony, ale głębsze doświadczenie: mogę rozluźnić ciało, mogę puścić napięcie, mogę oddać się chwili. Właśnie wtedy jej energia zaczyna rozkwitać. Pojawia się w niej miękkość, zmysłowość, twórczość, a także radość życia. Kobieta otwiera się jak kwiat, który czuje, że słońce i ziemia dają mu to, czego potrzebuje. Gdy tego poczucia zabraknie, kwiat się zamyka – i nawet jeśli obiektywnie wszystko wygląda dobrze, w jej wnętrzu pozostaje chłód.

Mężczyzna natomiast potrzebuje poczuć, że prowadzi i że jego obecność ma sens. Nie chodzi o dominację czy narzucanie się, ale o świadomość, że potrafi stanąć w swojej sile i nadać kierunek. Dojrzała męskość czerpie satysfakcję z tego, że daje strukturę, że bierze odpowiedzialność, że może być dla kobiety tym, na kim można się oprzeć. Bez tego mężczyzna czuje się zagubiony – może uciekać w nadmierną kontrolę, by udowodnić swoją wartość, albo przeciwnie:

tracić motywację, bo nie doświadcza poczucia, że jego życie naprawdę coś znaczy.

Najpiękniejszym obrazem tej dynamiki jest metafora rzeki i brzegów. Kobiecość przypomina wodę – płynną, zmienną, nieprzewidywalną, czasem łagodną, czasem gwałtowną. Męskość to brzegi – obecne, silne, wyraźne, nadające kierunek. Gdy brzegi są stabilne, woda płynie swobodnie, falując i tańcząc, ale zawsze w ramach, które pozwalają jej dotrzeć dalej. Jeśli brzegi są zbyt słabe, woda rozlewa się chaotycznie, gubi moc i nie prowadzi nigdzie. Jeśli natomiast brzegi są zbyt twarde, betonowe, rzeka traci życie – staje się kanałem, w którym nie ma miejsca na taniec.

Prawdziwa sztuka relacji polega na znalezieniu tej równowagi: struktura, która daje poczucie bezpieczeństwa, i przestrzeń, która pozwala na spontaniczność. Kiedy mężczyzna staje w swojej obecności – stabilnej, cieplej, zakorzenionej – kobieta czuje, że może odetchnąć pełną piersią. A kiedy kobieta rozkwita w swojej miękkości, mężczyzna dostaje coś, co karmi jego duszę: doświadczenie sensu, dla którego warto być silnym, obecnym i uważnym.

To właśnie jest taniec dwóch energii. On nie kończy się nigdy, bo nie chodzi o raz na zawsze osiągnięty stan. To żywy proces, który zmienia się wraz z nami. Czasem kobieta potrzebuje więcej przestrzeni, czasem więcej granic. Czasem mężczyzna chce być wojownikiem, a czasem pragnie odpoczynku w jej ramionach. I właśnie w tym ruchu – w nieustannej wymianie – rodzi się najgłębsza bliskość. Nie z teorii, nie z zasad, lecz z uważności na siebie nawzajem.

Kiedy te energie spotykają się świadomie, relacja staje się czymś więcej niż codziennym byciem razem. Staje się praktyką – drogą, na której kobieta i mężczyzna uczą się siebie i odkrywają, że ich różnice nie są przeszkodą, ale największym darem.