

# Sonya Rhodes

z Susan Schneider



## kobieta alfa szuka partnera

jak silne kobiety znajdują miłość i szczęście,  
nie rezygnując z wysokich standardów



REBIS



kobieta alfa  
szuka partnera



**Sonya Rhodes**

z Susan Schneider

# kobieta alfa szuka partnera

jak silne kobiety znajdują miłość i szczęście,  
nie rezygnując z wysokich standardów

Przełożyła  
Magdalena Hermanowska



REBIS

DOM WYDAWNICZY REBIS

Tytuł oryginału  
*The Alpha Woman Meets Her Match:*  
*How Today's Strong Women Can Find Love and Happiness Without Settling*

Copyright © 2014 by Sonya Rhodes, PhD, and Susan Schneider  
Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by REBIS Publishing House Ltd.,  
Poznań 2015

Redaktor  
Agnieszka Horzowska

Projekt i opracowanie graficzne okładki  
Piotr Majewski

Fotografia na okładce  
© Image Source/Getty Images

  
prawolubni

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!  
Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)

Wydanie I  
Poznań 2015

ISBN 978-83-7818-662-5

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.  
ul. Żmigrodzka 41/49, 60-171 Poznań  
tel. 61-867-47-08, 61-867-81-40; fax 61-867-37-74  
e-mail: [rebis@rebis.com.pl](mailto:rebis@rebis.com.pl)  
[www.rebis.com.pl](http://www.rebis.com.pl)

*Dla Boba*  
S.R.

*Dla mojej córki, Indii*  
S.S.





## spis treści

1. Pokochaj swoją alfę	9
2. Spektrum alfa–beta	27
3. Kobiety alfa i seks	51
4. Kawalerowie, narzeczeni, mężowie	75
5. Alfa i beta na randce	109
6. Stajemy się parą	139
7. Romans: burza absolutna	179
8. Rozwód, randki, przetrwanie, rozwój	205
9. Najczęściej zadawane pytania	249
Posłowie	263
Źródła	266
Bibliografia	268
Podziękowania	269



## ROZDZIAŁ I

# pokochaj swoją alfę

OD LAT PROWADZĘ PRYWATNĄ praktykę psychologiczną i z powodzeniem zajmuję się terapią indywidualną i terapią par. Przez cały ten czas unoszę się na fali rewolucji seksualnej i popularności różnych ruchów kobiecych. Ale pewnego dnia, gdy jedna z pacjentek tuż po trzydziestce usiadła przede mną z ciężkim westchnieniem i powiedziała: „Chyba jestem typową silną kobietą sukcesu, bo mam problemy z facetami”, uświadomiłam sobie, że oto jestem świadkiem czegoś zupełnie nowego. Już od ponad dziesięciu lat przez mój gabinet przewijają się tłumy takich kobiet: pewnych siebie, utalentowanych, seksownych, lecz nieszczęśliwych i sfrustrowanych niepowodzeniami w budowaniu poważnych związków. To są właśnie nowe kobiety alfa.

Nigdy nie było lepszych czasów, by być taką kobietą. Jesteśmy przecież coraz lepiej wykształcone i spełnione zawodowo. Jesteśmy też niezależne, samowystarczalne, możemy zgłębiać swoją seksualność i dokonywać własnych wyborów życiowych. Ale wiele kobiet żyje w strachu, że ominie je małżeństwo lub poważny związek.

W naszym społeczeństwie rozlegają się gromkie narzekania, że kobiety są zbyt silne, zbyt groźne i zbyt wyzwolone seksualnie. Jakże przesłanie z tego płynie? Takie, że kobiety zmiażdżą w końcu mężczyzn swoją siłą i seksualnością i że nikt nie będzie chciał się z nimi żenić. Pozbądźmy się tego strachu. Do lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku wykształcone kobiety z wysokimi zarobkami miały *mniejsze* szanse na małżeństwo niż te o niższym statusie. Ale przez ostatnie czterdzieści lat, według raportu Hamilton Project, wskaźniki dotyczące małżeństw albo utrzymały się na dotychczasowym poziomie, albo *wzrosły* o dziesięć procent na korzyść kobiet aktywnych zawodowo. Według innego badania, zacytowanego przez Stephanie Coonz w „New York Timesie”, jeśli chodzi o kobiety pracujące, wskaźnik dotyczący zawierania małżeństw jest wyższy o piętnaście procent. Według Council on Contemporary Families (organizacja non profit zajmująca się badaniem kondycji współczesnych rodzin w Stanach Zjednoczonych) „kobiety, które skończyły studia, mają większe szanse na zawarcie małżeństwa w późniejszym wieku niż ich gorzej wykształcone rówieśniczki (...). Kobiety po studiach częściej niż jakakolwiek inna grupa twierdzą, że są szczęśliwe w małżeństwie, i to bez względu na poziom dochodów rodziny. Są też mniej skłonne uważać, że zasadniczą korzyścią płynącą z małżeństwa jest bezpieczeństwo finansowe”.

Jeszcze do niedawna wskaźnik rozwodów był wyższy wśród kobiet, które wyszły za mąż później, niż przewiduje przeciętna wieku. Natomiast obecnie, według raportu Stephanie Coontz opublikowanego w „New York Time-

się”, z każdym kolejnym rokiem odkładania przez kobietę zamążpójścia, czasem aż do trzydziestki, prawdopodobieństwo rozwodu się zmniejsza i później już nie rośnie. Dla wielu czytelniczek to dobra wiadomość (*pod warunkiem, że w swoich planach uwzględniacie małżeństwo!*).

Złe prognozy dla kobiet są zbyt rozdmuchane i przesadzone, a ci, którzy włączają dzwonki alarmowe, najwyraźniej są zwolennikami innego porządku rzeczy. Czasami kobiety same przyłączają się do chóru panikarzy. Gdy słyszą, że któraś z koleżanek się rozwodzi, zalewa je potężna fala zmartwienia i niepokoju. Pewna kobieta, która niedawno się rozwiodła, powiedziała mi, że przez całe życie zadawała sobie dwa pytania: czy pracuje za dużo i czy zarabia więcej niż mąż. To właśnie sekretne obawy kobiet. Przecież kiedy się rozpada małżeństwo, to na pewno winna jest kobieta, prawda? I nawet nasi rzekomi sojusznicy są w stanie nas zaskoczyć; ta sama kobieta została poproszona przez pewne wiodące czasopismo kobiece o napisanie artykułu o tym, jak to kariera zrujnowała jej małżeństwo!

Pewna kobieta z grupy dyskusyjnej (fokusowej) powiedziała: „Czuję się spełniona. Mam świetną pracę i wspaiałych przyjaciół. Czuję się silna w każdej sferze mojego życia z wyjątkiem związków”. Kobiety alfa często się obawiają, że nie znajdą nikogo, kto je pokocha i poślubi. Martwią się, że przerażają mężczyzn, i wydaje się im, że aby to zmienić, powinny trochę złagodnieć i spuścić z tonu. A ja twierdzę, że absolutnie nie. To wielki błąd.

Za każdym razem, gdy słyszę, jak kobiety mówią takie rzeczy, wpadam w gniew. Nie zloszczę się oczywiście na

nie, lecz na kulturę, w której popularne są tak złowieszcze przewidywania, że asertywne i wyzwolone seksualnie kobiety alfa skazane są na niepowodzenie w miłości. To po prostu śmieszne. Znalezienie odpowiedniego partnera jest wyzwaniem, ale zasoby są przecież ogromne, a ty dysponujesz niespożyta energią.

Współczesne panie alfa *mogą* za to ostrożniej dokonywać wyborów. I na tym polega sedno sprawy, gdyż kobiety, które przychodzą do mnie na terapię, są pewne siebie i zarazem przytłoczone, odnoszą sukcesy, ale nie wierzą we własne siły, są eleganckie, lecz powściągliwe i nieśmiałe. A wszystko dlatego, że są okaleczone przez swoje doświadczenia z mężczyznami. Kobieta ze wspomnianej grupy dyskusyjnej powiedziała również, że poczuła się zraniona, kiedy mężczyzna, z którym się spotykała, stracił zainteresowanie, gdy tylko ich związek zaczął się przeradzać w coś poważniejszego. „Przedtem czułam się silna i dobra”, mówi. „Byłam gotowa podjąć ważną decyzję. A potem zrozumiałam, że nie mogę już ufać swoim osądom”.

Okaleczone przez nieudane związki ego sprawia, że kobiety często zupełnie niesłusznie czują się bezbronne i niespełnione. Przychodzą do mojego gabinetu, ponieważ szukają mentora, który przeprowadzi je przez kręty labirynt randek, tak by nie trafiły w ślepy zaułek, lecz dotarły do celu i znalazły kogoś, z kim będą mogły dzielić życie. Nigdy nie zachęcam kobiet, by się wyciszyły, złagodniały lub za wszystkie problemy w związku winiły wyłącznie siebie. Żadna z tych rzeczy nie jest rozwiązaniem. Nigdy!

Obrazy tych kobiet oraz ich opowieści, które kolatały się w mojej głowie, nie dawały mi spokoju i domagały się, by je opisać. Rozterki są nieodłącznym elementem naszych czasów. *Kobieta alfa szuka partnera* to poradnik strategiczny. Przekazuję w nim wszystko, czego uczę moje pacjentki, dzielę się swoją wiedzą i przemyśleniami, jakie zazwyczaj zachowuję dla siebie. Źródłem tej książki są opowieści moich pacjentek, spotkania grup dyskusyjnych, wnikliwe wywiady z kobietami oraz głębokie pokłady własnych doświadczeń. Droga czytelniczko, znajdziesz tu zatem zaczerpnięte prosto z mojej praktyki historie pacjentek (przedstawione w taki sposób, by chronić ich tożsamość), a każdy przypadek podsumuje konkluzja, którą będziesz mogła wykorzystać w swoim życiu. Poszczególne relacje z pewnością nawiążą do twoich doświadczeń i zaoferują mnóstwo wskazówek i rozwiązań, które ułatwią ci dokonywanie właściwych wyborów w życiu osobistym bez potrzeby rezygnowania ze swoich ambicji, niezależności bądź też narażania na szwank osoby, którą jesteś lub zamierzasz się stać.

## ODZYSKAJ SWOJĄ OSOBOWOŚĆ ALFA

*Jędrza. Zołża. Herod-baba.* Asertywne kobiety otacza atmosfera niechęci. Zdaję sobie sprawę, że słowo *alfa* w parze ze słowem *kobieta* niesie ze sobą ogromny emocjonalny ładunek. Początkowo radzono mi, żebym znalazła mniej kontrowersyjne określenie niż *kobieta alfa*. Postanowiłam jednak, że będę się go trzymać, *ponieważ* ma negatywne

konotacje. Myślę, że nie powinniśmy lekceważyć znaczenia kobiecej siły i pozycji społecznej ani unikać tematu osobowości alfa. Uważam, że trzeba nazywać rzeczy po imieniu. Nie wyświadczymy przysługi ani kobietom, ani mężczyznom, jeśli będziemy szukać określeń, które nikogo nie poruszają. Żyjemy w rzeczywistości, w której role przypisane kulturowo każdej z płci zostały na nowo zdefiniowane i jakiegokolwiek analizowanie określeń czy terminów jest anachroniczne, tak samo jak – niech Bóg broni – dopieszczanie męskiego ego. Nigdy nie doradzę żadnej kobiecie, by stała na głowie, żeby wzmocnić pozycję mężczyzny poprzez umniejszanie własnej siły i wartości. Te czasy już minęły.

Przeprowadzono bardzo interesujące badania, które wskazują na pilną potrzebę dostosowania norm społecznych do zmieniającej się rzeczywistości. Prace badawcze Szkoły Biznesu Uniwersytetu w Chicago (University of Chicago Booth School of Business) dowiodły, że gdy kobieta zarabia tyle samo co mężczyzna lub więcej, często jest to przyczyną problemów małżeńskich. Żona może podjąć decyzję, by mniej pracować lub nawet zmienić pracę na gorzej płatną – to doskonały przykład tego, co nazywamy spuszczeniem z tonu! – by wesprzeć tradycyjne przekonanie, że mężczyzna musi być żywicielem rodziny. Jeszcze bardziej zadziwiające jest to, że żona często bierze na siebie więcej obowiązków domowych, by w ten sposób wynagrodzić mężowi fakt, że więcej zarabia, a w rezultacie pokazać, że mu nie zagraża. Naukowy termin określający takie zachowanie to *neutralizacja odstępstw płciowych*. A oto tłumaczenie na język polski:



jeśli ośmielisz się odstąpić od przyjętej normy (według której mąż równa się żywiciel rodziny), wówczas musisz w jakiś sposób zrekompensować swoje nienaturalne zachowanie! Z tej sytuacji jest tylko jedno wyjście: kobiety nigdy nie powinny dostosowywać swojego zachowania do społecznych stereotypów. W rezultacie możesz zranić samą siebie *oraz* swój związek.

W ciągu ostatnich dziesięcioleci byliśmy świadkami postępu w wielu dziedzinach, na przykład w zakresie kontroli urodzeń, ekscytującego wzrostu możliwości ekonomicznych kobiet, rozwoju ruchów feministycznych oraz godnych naśladowania postaw kobiet w polityce, mediach, biznesie i nauce. Więcej kobiet niż mężczyzn kończy obecnie szkoły i wyższe uczelnie. Coraz więcej kobiet zapisuje się na uczelnie medyczne. W stu czterdziestu siedmiu ze stu pięćdziesięciu największych miast w Stanach Zjednoczonych niezamężne, bezdzietne kobiety poniżej trzydziestego roku życia zarabiają od ośmiu do piętnastu procent więcej niż ich rówieśnicy. Kobiety wnoszą czterdzieści procent dochodu do budżetu domowego, chociaż w dalszym ciągu osiemdziesiąt centów ich zarobku przypada na dolara zarobionego przez mężczyznę. W dwudziestu pięciu procentach małżeństw kobiety zarabiają więcej niż ich mężowie. W rodzinach należących do klasy średniej oraz klasy robotniczej kobiety mają więcej okazji do mobilności ekonomicznej i społecznej. Jak widzisz, zarówno mit o mężczyźnie żywicielu rodziny, jak i mit o tradycyjnej roli kobiety nie przystaje do rzeczywistości. Wszędzie są na to dowody: jeśli kobiety odnoszą sukcesy w biznesie, a mężczyźni w domu, i oba te przypadki są jak najbar-

dziej autentyczne, wówczas dawne stereotypy okazują się jedynie pustymi frazesami.

Jako terapeutka postrzegam życie moich pacjentów jako mikrokosmos zmian, które zachodzą w społeczeństwie. Równość społeczna i ekonomiczna pozwala na szerokie manifestowanie neutralnych płciowo osobowości i zachowań zarówno kobietom, jak i mężczyznom. Konkurencyjność i dominacja nie są już wyłącznie domeną mężczyzn, a opieka i troska nie należą tylko do kobiet. Michael Kimmel, socjolog, który specjalizuje się w zachowaniach związanych z tożsamością płciową, ujmuje to następująco: „Różnica płci jest rezultatem nierówności płciowej, a nie odwrotnie”.

Najbardziej uderzające jest to, że chociaż kobiety wyzbyły się ograniczeń narzucanych przez dawne role społeczne przypisane płci i stały się na tyle wolne, by spełniać się w sferze seksualnej, karierze i życiu osobistym, problemy wcale się nie skończyły. Dlatego wszędzie, gdzie się pojawia, począwszy od gabinetu, a skończywszy na uroczystym przyjęciu, kobiety w różnym wieku identyfikujące się z osobowością typu alfa proszą mnie o wskazówki dotyczące związków.

## KOBIETY ALFA, KOBIETY BETA

W dzisiejszych czasach kobiety alfa są wszędzie. Jeśli chodzi o ubranie i styl, reprezentują bardzo charakterystyczny typ. Taka kobieta nigdy nie zostanie przyłapana w kostiumie rodem z lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku z po-

duszkami na ramionach, który imitował męski garnitur. Ona jest onieśmielająco seksowna oraz nastawiona na karierę. W wysokich, dziesięciocentymetrowych szpilkach wychodzi z biura, sklepu, sali sądowej, a polakierowane na czerwono podeszwy wysyłają sygnał „chodź ze mną do łóżka”.

Kobieta alfa jest lekarzem i kieruje kliniką niczym dobrze naoliwioną maszyną lub pewnym siebie wydawcą strony internetowej, który wykorzystując kombinację umiejętności technicznych i biznesowych, aspiruje do stanowiska szefa firmy. Jest elegancką i asertywną ekspedientką, która potrafi cię przekonać, żebyś kupiła ubranie, którego wcale nie potrzebujesz. Jeśli jest młoda i znajduje się na dobrej drodze, by zostać kobietą alfa, może z dumą podpisywać się SR (suki rządzą – usłyszałam ostatnio ten akronim od mojej siedemnastoletniej pacjentki, która wybiera się do jednej ze szkół należących do Ivy League\* i mogłaby znaleźć się na plakacie pokazującym przedstawicielkę nowej generacji).

Pracując z kobietami alfa, przekonuję się, że ich siostry, czyli kobiety beta, często czują się gorsze, chociaż naprawdę nie ma ku temu żadnego powodu. Nie mówię tutaj o dobrych, złych czy też lepszych ludziach; mówię, że wszystkie kobiety alfa i beta – innymi słowy, my wszystkie – stanowią swego rodzaju osobowościowe kontinuum i większość z nas jest w większym lub mniejszym stopniu mieszanką obu typów.

---

\* Należy do niej osiem elitarnych uczelni amerykańskich (przyp. tłum.).

Panie beta mają mniejszą potrzebę kontroli i mogą w mniejszym stopniu być zainteresowane kierowniczym stanowiskiem. W grupie kobieta alfa jest tą osobą, która dzięki umiejętnościom przejmowania kontroli wywiera wpływ na innych i sprawuje władzę, podczas gdy beta będzie raczej słuchać i wspierać. W skrajnych przypadkach alfa może dążyć do konfrontacji, a beta być nadmiernie pasywna. Na szczęście ludzie są dość elastyczni, więc możesz modyfikować niektóre swoje zachowania, by osiągnąć większą równowagę.

Czy możesz być alfą, jeśli nie zarabiasz zbyt wiele lub nie osiągasz znaczących sukcesów na polu zawodowym? Oczywiście, że tak! Lily, lekarka i matka dwójki dzieci, pracuje od piętnastu do dwudziestu godzin tygodniowo, podczas gdy jej mąż spędza w pracy ponad siedemdziesiąt godzin. Lily podsumowuje to następująco: „Jestem alfą zakamuflowaną. Po prostu się z tym nie obnoszę”.

Podobnie jak Lily, wiele silnych kobiet beta znalazło dla siebie miejsce w związku; mogą na przykład kontrolować finanse i podejmować decyzje dotyczące wychowywania dzieci. „Trochę obawiam się konfrontacji”, mówi Lily. „Zawsze staram się jej unikać. Sprawiam wrażenie osoby wyrozumiałej, mało wymagającej i uległej i nie zawsze pokazuję swoją mocną stronę, ale naprawdę lubię robić wszystko po swojemu”. Alfa? Beta? Nie zawsze wyłącznie jedno lub drugie, a poza tym alfa nie jest przecież lepsza od bety. O wiele ważniejszy jest udział każdej z tych osobowości w twoim charakterze. W rozdziale drugim pokażę, jak to zbadać i jak możesz określić swój profil w spektrum alfa–beta. Możesz być betą z odrobiną

jakże pomocnej osobowości alfa lub alfa z silną tendencją ku becie albo skrajną osobowością alfa bez żadnych cech bety. Może się też okazać, że jesteś ich hybrydą. Załóżę się jednak, że bez względu na to, kim jesteś, masz w sobie coś z alfy.

Kobieta alfa – zabawna, silna, niezależna i czująca się świetnie w swojej skórze – ma jednak pewne słabe punkty. Zakłada bowiem, że powinna się związać z mężczyzną alfa. Na podstawie pewnych badań naukowych stwierdziłam, że taki związek niesie ze sobą największe prawdopodobieństwo rozwodu. Dwie alfy z całą pewnością będą rywalizować o władzę i dominację. Wykażę, że kobiety alfa są w stanie odnaleźć się w związku z mężczyzną typu beta, który może się okazać dla nich najlepszym partnerem.

## NOWA „ZDOBYCZ”

Mężczyznę typu beta możemy znaleźć wszędzie – w kulturze, mediach, badaniach socjologicznych i statystycznych – i to właśnie on jest tą nową wspaniałą zdobyczą. Może jest tata, który pcha wózek z niemowlakiem, lub tata, który niczym legendarny Flecista z baśni braci Grimm bawi się z dziećmi na placu zabaw, a może ojcem, który lepiej niż jego pracująca żona orientuje się w działaniach Rady Rodziców w szkole dziecka. Satyryczny rysunek opublikowany w „New York Timesie” przedstawia dwóch uzbrojonych bandytów z Dzikiego Zachodu, którzy z niemowlakami w nosidelkach omawiają przy barze

warunki wspólnej zabawy dla dzieci, a nowa kampania reklamowa kremu do golenia proponuje mężczyznom, by „zebrali się na odwagę i byli prawdziwymi facetami”; to taki żartobliwy ukłon zarówno w stronę tradycyjnego pojęcia męskości, jak i jego współczesnego łagodniejszego wydania.

Dzisiejszy mężczyzna beta uległ transformacji i jest o wiele bardziej skomplikowany niż jego odpowiednik z lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia. Bestsellerowa w latach osiemdziesiątych książka *Real Men Don't Eat Quiche* („Prawdziwi mężczyźni nie jedzą quiche”) szydzi z wrażliwych mężczyzn, którzy z całych sił starali się przypodobać feministkom. Ale tamte czasy dawno minęły i jesteśmy już w zupełnie innym miejscu! Teraz nikt nie zakłada, że mężczyzna beta, który chodzi na jogę, dobrze się ubiera lub stosuje dietę wegańską, jest gejem. Jego poczucie wartości nie zależy od zdobywania punktów w zawodach w stuprocentowej męskości. On jest godny zaufania, niezawodny, odpowiedzialny, oddany i pomocny.

Wiele kobiet alfa ma swoją piętę achillesową: są wyzwolone seksualnie, lecz nadal oczekują, że mężczyzna przejmie inicjatywę w łóżku, co w rezultacie staje na przeszkodzie ich zaangażowaniu w związek z czułym kochankiem, czyli mężczyzną beta. Nazywam to syndromem *Pięćdziesięciu twarzy Greya*, nawiązując do popularnej powieści oraz jej kontynuacji. Seria o Greyu znalazła swoje żarliwe i oddane czytelniczki wśród kipiących energią przedstawicielek osobowości typu alfa, które odczuwają coś w rodzaju staromodnego wstydu z powodu swoich

apetytów seksualnych. Alfa, zażenowana swymi wybujałymi fantazjami, może udawać bierność, by skłonić mężczyznę do przejęcia inicjatywy i wzięcia jej w posiadanie. Ten wstyd nie jest dla niej czymś naturalnym, stanowi raczej paradoksalne zaprzeczenie wszystkiego, co określa tę uwodzicielską, ponętą, seksowną i pociągającą kobietę.

Udowodnię, że mężczyźni beta są – lub mogą być – wspaniałymi kochankami, ponieważ chcą, żebyś ty również świetnie się bawiła. Mamy tendencję, by uważać, że mężczyźni alfa są seksowni, a ich koledzy beta kiepscy i nieatrakcyjni. Nic bardziej mylnego! Pokażę ci, jak skończyć ze stereotypami i znaleźć mężczyznę o bardziej złożonej osobowości – takiego, jakiego naprawdę pragniesz.

A co sądzą kobiety i mężczyźni o facetach, którzy nie są typem macho? Kiedy zaczęłam się zastanawiać, czy możliwy jest związek kobiety alfa z mężczyzną beta, powiedziała mi jedna ze swoich znajomych – pani typu alfa – że jej mąż jest wspaniałym mężczyzną beta. Traktowałam to jako komplement, ponieważ mąż znajomej jest bardzo opiekuńczy, dba o rodzinę i jednocześnie osiąga sukcesy jako grafik, ale z jej mowy ciała zorientowałam się, że trochę się na mnie obraziła. Wtedy zdałam sobie sprawę, jaki ciężar gatunkowy mają te określenia.

Dawna klasyfikacja osobowości w kategoriach alfy i bety, w której alfa bezapelacyjnie rządzi, nie ma już racji bytu. Nie każdy mężczyzna jest wyłącznie alfą albo najniżej umiejscowioną w hierarchii omegą, czyli kompletnym nieudacznikiem, który bez sensu szarpie druty swojej starej gitary w matczynej piwnicy. Oczywiście osobnicy typu alfa mają się znakomicie, w czym pomagają im tech-

nologia (ich najlepsza przyjaciółka!), podobnie zresztą jak bezradne ofery, wymoczki i obiboki. Ale z tego, co obserwuję, większość mężczyzn od Wall Street aż po przedmieścia poszukuje harmonijnego związku. Niezależna organizacja badawcza zajmująca się monitorowaniem opinii publicznej w Stanach Zjednoczonych w 2010 roku wykazała, że sześćdziesiąt dwa procent zarówno kobiet, jak i mężczyzn uważa, iż szczęśliwe małżeństwo polega na prawdziwym partnerstwie. Inaczej mówiąc, ten jakże pożądaný i stale nieuchwytny stan nirwany nazywamy równością. Jeśli chcemy, żeby się ziścił, musimy sprostać wielu wyzwaniom.

Kobiety alfa lubią rządzić, a mężczyźni beta nie mają nic przeciwko temu. Czy to znaczy, że jestem orędowniczką nierówności? Dobry związek kobiety alfa z mężczyzną beta może przynieść korzyści obojgu partnerom, pod warunkiem że darzą się wzajemnym szacunkiem. Jeśli mężczyzna beta wie, kiedy odpuścić, punkt równowagi może się przesunąć w stronę kobiety alfa, nie czyniąc przy tym szkody związkowi. Kiedy widzę szczęśliwe małżeństwa – żonę będącą pastorem i jej męża, który z radością opiekuje się czwórką dzieci, panią adwokat i jej zwariowanego na tle kolarstwa męża, który prowadzi sklep z rowerami na przedmieściach, i lekarkę, której mąż jest nauczycielem w szkole podstawowej – jestem prawdziwie podbudowana. Te pary odnalazły swoje szczęście.



## NOWOCZESNA KONCEPCJA ŻYCIA

Nie wierzę, że początek ery kobiet alfa oznacza koniec męskości. W tej nowej erze nie chodzi o dominację kobiet i upadek mężczyzn. Alfa nie jest lepsza od bety i odwrotnie. Te dwa typy osobowości mogą się wzajemnie równoważyć, niwelując skrajne różnice. Alfy potrzebują cech beta, a bety potrzebują odrobiny alfy, która będzie ich uzupełnieniem i pomoże im dobrze funkcjonować w dwudziestym pierwszym wieku. W dalszej części książki przekonasz się, w jaki sposób taki układ funkcjonuje w związkach.

Pomogę ci się dowiedzieć, kim jesteś, i odkryć, jaki związek jest dla ciebie najlepszy. Wyjaśnię, jak działa pewne doskonale narzędzie terapeutyczne, czyli koncepcja pozytywnego uzupełniania się, a inaczej mówiąc, sposób wzajemnego uzupełniania swoich plusów i minusów w celu zbudowania silnej i zrównoważonej relacji. Wyjaśnię, dlaczego wspólna wizja życia, która obejmuje również koncepcję partnerstwa, jest prawdopodobnie najlepszą prognozą udanego małżeństwa. Nowe role związane z płcią wymagają nowych paradygmatów, które pomogą zrozumieć dynamikę współczesnych związków. Granice wyznaczające role uwarunkowane płcią stały się płynne; te niegdyś twarde i niewzruszone niczym skała cechy przypisywane kobietom i mężczyznom stopiły się jak wosk. I to dla dobra wszystkich.

W dzisiejszych czasach życie jest dość skomplikowane i zawile. Związek kobiety alfa z mężczyzną beta jest sprzeczny z tradycjami kulturowymi, w których zo-

staliśmy wychowani. Poza tym tak dużo innych rzeczy wymknęło się z ram tradycji, że socjologowie i psychologowie łapią się za głowy, a należą do nich: unikatowa dla naszych czasów decyzja wielu kobiet, by wychodzić za mąż w późniejszym wieku lub w ogóle nie brać ślubu, długotrwały stan kawalerski, samotne macierzyństwo czy też rozwód. To prawdziwe wyzwanie!

#### DROGA DO ZROZUMIENIA

Kiedy pacjentka po raz pierwszy pojawia się w moim gabinecie, zazwyczaj jest zestresowana ciężkim rozstaniem lub rozczarowana, że rozpadł się jej związek, z którym wiązała wielkie nadzieje. Czuje się zmaltretowana i sfrustrowana doświadczeniami z mężczyznami i jest na skraju rozpacz. Pierwsze sesje poświęcam na to, by dobrze ją poznać. Zachęcam, by opowiedziała mi o swoim życiu: o sukcesach i niepowodzeniach, tęsknotach i pragnieniach, o swojej wizji przyszłości, wartościach, wyborach i zachowaniach w związkach. W ten sposób otrzymuję wyraźny obraz mężczyzny bądź mężczyzn, z którymi się umawia, oraz życia randkowego, jakie prowadzi. Ponieważ pojmuję terapię jako interaktywne partnerstwo, pracujemy razem, by określić wzorce w jej życiu miłosnym. Zazwyczaj na trzecim lub czwartym spotkaniu wiem już, co stoi na przeszkodzie jej sukcesowi w sprawach osobistych.

Moje pacjentki to często kobiety o dość mocnej pozycji w wielu sferach życia, zatem mogą się skupić wyłącz-

nie na tym, co powstrzymuje je od podobnego spełnienia w związkach z mężczyznami. Zawsze staram się być adwokatem, przewodnikiem i powiernikiem mojej pacjentki. Jestem bardzo bezpośrednia, ale w przyjazny, troskliwy sposób.

Przeżywam cierpienia wraz z tymi odważnymi kobietami, gdy stają w obliczu trudnych osobistych wyzwań i w ostatniej chwili podejmują decyzję o samotnym macierzyństwie. Doradzam młodym kobietom, jak nie dać się zapędzić w kozi róg, czyli skąd wiedzieć, kiedy porzucić rozrywkowego faceta i skoncentrować się na kimś, kto ma takie same pragnienia i oczekiwania. Gdy niektóre kobiety alfa po trzydziestce zaczynają poszukiwać poważnych związków, odkrywają, że ich rówieśnicy nie mają ochoty na zobowiązania i wolą się umawiać z młodszymi kobietami. Jeśli znalazłaś się w takiej sytuacji, przeprowadzę cię przez meandry różnych opcji i pomogę na nowo odkryć siebie i wzbudzić nadzieję na wspaniałą przyszłość. (Zaufaj mi. Na pewno ci się uda).

W moim wygodnym gabinecie mężczyźni i kobiety mają rzadką okazję, by zajrzeć w głąb swoich serc. Pokażę, jak randki internetowe oraz wszelkiego rodzaju urządzenia elektroniczne na dobre i na złe zrewolucjonizowały każdy aspekt starego jak świat poszukiwania miłości, seksu i poważnych związków. Zdecydowanie popieram taką formę nawiązywania znajomości, która jest niezwykle praktyczna i ułatwia wiele spraw, ale nie martw się, nie obowiązuje tu żaden algorytm.

Przeżywam wspaniałe chwile, analizując różne związki i pomagając ludziom rewidować oczekiwania oraz przy-

wracać równowagę w ich najbardziej intymnych relacjach. Wokół nas rozgrywa się przecież dramat, w którym mężczyźni i kobiety na zmianę grają główne role. Każda silna i niezależna kobieta, z jaką mam zaszczyt pracować, pragnie związku z ugodowym partnerem, który będzie ją kochał, doceniał i szanował. Jestem przy niej, kiedy wsiada do szalonego rollercoastera randkowego, i w odpowiednim momencie pomagam wcisnąć hamulec. Pracuję też z mężczyznami, którzy zmagają się z nową rzeczywistością ekonomiczną i nowymi definicjami męskości. Podzielę się z tobą fascynującymi opowieściami, które usłyszałam od moich pacjentów, i jestem absolutnie pewna, że będziesz doświadczać jednego olśnienia za drugim.

Mój gabinet to szeroko otwarte okno z widokiem na przyszłe związki. Ten widok – skomplikowany, pełny wyzwań, a zarazem ekscytujący – sprawił, iż pomyślałam, że mężczyźni i kobiety, którzy dążą do równości opartej na nowej definicji ról związanych z płcią, mogą wspólnie działać i wykorzystywać swoje ideały. I dzięki temu z optymizmem spoglądam w przyszłość. Pragnę podzielić się tym optymizmem i wiedzą z wami – alfami i betami, singlami, zamężnymi, żonatymi, rozwiedzionymi, mającymi dzieci lub bezdzietnymi.