

Czy wolno ci poprosić o pomoc? Jak toksyczne wzorce męskości niszczą mężczyzn

Jakiś czas temu byliśmy świadkami kryzysu pewnej marki odzieżowej, spowodowanego hasłem reklamowym „Mężczyzna nie prosi o pomoc”. Jeszcze kilka lat temu prawdopodobnie taka myśl przeszłaby bez echa. Oto jesteśmy świadkami rewolucji – okazuje się, że takie twierdzenia nie tylko dziwią, ale wręcz powodują gniew i oburzenie wielu z nas. I bardzo dobrze! Problem w tym, że zmiana ta dokonuje się zdecydowanie zbyt wolno. Zbyt wielu mężczyzn wciąż zmagają się z poważnymi problemami psychicznymi i żywymi, które nierzadko prowadzą do wykluczenia społecznego, a nawet samobójstw. Wszystko z powodu przekonania, że nie przystoi im poprosić o pomoc.

Doradca biznesowy tak, psycholog nie

Mogłoby się wydawać, że w 2021 r. problemy psychiczne powoli przestają być tematami tabu. W niedawny Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, w mediach społecznościowych użytkownicy gromadnie przedstawiali swoje historie i opowiadali o własnych trudnościach ze zdrowiem psychicznym, apelowali o uważność i o dbanie o psychikę, a także zachęcali do wybrania się do lekarza lub terapeuty, gdy zachodzi taka potrzeba. W przeważającej większości tymi użytkownikami były kobiety.

Gdzie byli mężczyźni? Milczeli, bo prawdziwy mężczyzna nie prosi o pomoc. Nie wyraża słabości. Nie może przyznać, że nie daje rady. To niemęskie i upadające. Tak właśnie panowie padają ofiarami wzorców męskości, które w wielu przypadkach okazują się toksyczne.

- To zastanawiające, jak chętnie sięgamy po opinie ekspertów i zlecamy innym zajęcie się różnymi aspektami życia, a nadal wstydzimy się terapii. Bardzo popularni są coache czy mentorzy biznesowi. Nie wstydzimy się ich prosić o pomoc, kiedy potrzebujemy rady biznesowej. Ale potrzeba, by ktoś z boku spojrzał na naszą psychikę, nadal może być uznana za oznakę słabości i powód do wstydu – mówi Piotr Paweł Wydrzyński, psycholog. – Tymczasem to najlepsza inwestycja we własne życie, która może jeszcze długo procentować na bardzo wielu polach.

Czyste statystyki

Dane wielu instytucji pokazują, że problem jest poważny. Według raportu Kancelarii Senatu z 2019 r. pt. „Zdrowie psychiczne w Unii Europejskiej”, w Polsce w wyniku samobójstwa umiera więcej osób niż w wypadkach drogowych. Polska jest krajem o wysokim wskaźniku samobójstw w stosunku do reszty UE. W 2020 r. 4386 mężczyzn popełniło w naszym kraju samobójstwo i stanowili oni 85% wszystkich samobójców!

Tymczasem wszelkie dane wskazują, że wśród chorych na depresję terapię podejmuje zdecydowanie więcej kobiet niż mężczyzn – stanowią one 73% osób leczonych na tę przypadłość. I te fakty odkrywają przed nami straszną prawdę: wielu mężczyzn uważa, że lepiej będzie nie prosić o pomoc. Trwają w tym przekonaniu tak długo, aż dochodzą do wniosku, że lepiej umrzeć, niż o nią poprosić. Przynajmniej pozostaną mężczyznami.

2020 – rokiem rozpacz?

Badania CBOS-u wskazują, że trudny i bezprecedensowy 2020 roku znacząco odbił się na zdrowiu psychicznym respondentów. Wzrosła liczba osób, które twierdziły, że przeżywały negatywne emocje, a spadła liczba badanych wyrażających przekonanie, że wszystko jest w porządku. Trudno się temu dziwić w czasach niepewności i ciągłego poczucia zagrożenia.

Ale jeśli weźmiemy pod uwagę, kto szuka w swojej rozpacz pomocy, to możemy założyć, że wielu mężczyzn właśnie pędzi wprost ku przepaści.

Czy to już czas?

Kiedy jest odpowiedni moment, żeby poprosić o pomoc? To proste. Jeśli się nad tym zastanawiasz, to znaczy, że coś jest nie tak i warto pójść skonsultować swoje wątpliwości ze specjalistą. Nie wiąże się to z obowiązkiem rozpoczęcia terapii albo innego rodzaju zobowiązaniem na dłuższy czas. Nie musimy też od razu roztrząsać wszystkich prywatnych spraw, jeśli nie czujemy się na to gotowi:

- Wszystko zawsze zaczyna się od zwykłej rozmowy. Często ludzie jej nie doceniają, a to fundament, na którym można później budować – tłumaczy Piotr Paweł Wydrzyński.

Jeżeli czujemy, że przytłacza nas życie rodzinne albo zawodowe, że nie dajemy sobie rady w kontaktach z innymi ludźmi albo jeśli problemy finansowe nie pozwalają spać w nocy, rozsądnie będzie udać się do osoby, która pomoże zidentyfikować źródło problemu.

Plan zdrowia psychicznego

Przed wszystkim jednak mężczyźni muszą przełamać w sobie tabu, które zabrania im mówić o słabościach. Muszą pozwolić sobie na rozmowę. To niełatwe, bo większość z nich wyrosła w poczuciu, że nie jest to coś, co przystoi mężczyźnie. Trzeba więc podjąć walkę z głęboko zakorzenionymi przekonaniem i odkryć, że konsultacja u psychologa czy terapia to lustrzane odbicie działań, które już od dawna uznajemy za normalne w innych dziedzinach.

- Kiedy chcesz wyrobić sobie formę, idziesz do trenera personalnego i umawiacie się na siłowni. Taka osoba pokazuje ci, jakie ćwiczenia wykonywać, by trening był efektywny i zdrowy. Kiedy chcesz schudnąć, idziesz do dietetyka. Ten dobiera dla ciebie idealną dietę i pozwala osiągnąć upragniony cel. Kiedy remontujesz mieszkanie, zlecasz projektantowi wnętrz przygotowanie wystroju zgodnego ze swoim gustem. Dlaczego więc potrzeba uporządkowania własnej głowy, zwrócenie się do profesjonalisty, aby niejako przeprowadził audyt rzeczywistości, ma być czymś wstydlwym? Nikt nie wstydzi się, że nie do końca wie, jak się żywić czy ćwiczyć, aby osiągnąć sukces, i zleca przygotowanie planu innym. Pozwólmy sobie na to samo w kwestii zdrowia psychicznego – konkluduje psycholog Piotr Paweł Wydrzyński.