

Spis treści

1. Moc złości	3
2. Smutek supermenów	8
3. W kokonie złości	13
4. Zajadane emocje	16
5. Zazdrość po przejściach	21
6. Lista strachów	27
7. Co robić, gdy dziecko za bardzo się wstydzi	32
8. Metoda na stres	35
9. Wykluczenie w świecie nastolatka. Co dorośli mogą zrobić, by zapobiegać wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży?	38

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2022

ISBN 978-83-260-4509-7

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86024

CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ

Dlaczego męska depresja jest tak odmienna? Jedną z przyczyn mogą być uwarunkowania kulturowe i stereotypy dotyczące płci. Zgodnie z nimi mężczyzna nie może płakać ani prosić o pomoc. Ma być odporny na ból, twardy i samodzielny, walczyć sam do upadłego, również agresywnie. Niektórzy autorzy, jak James Mahalik, współtwórca metody do badania męskich norm zachowania (Conformity to Masculine Norms Inventory), do tych norm dodają jeszcze: gotowość do podejmowania ryzyka, liczne kontakty i podboje seksualne, manifestowaną niechęć do homoseksualistów, pracowitość i koncentrację na utrzymaniu statusu społecznego oraz na zapewnieniu bytu rodzinie. Mężczyźni wyznający te stereotypy mogą postrzegać swe problemy psychiczne jako przejawy słabości i „mazgajstwa” typowe dla kobiet. Nie tylko wstydzą się je ujawniać, ale nawet przyznawać się do nich. Takie wzorce w połączeniu z trudnościami i wyzwaniem życiowymi stanowią mogą mieszankę wybuchową i prowadzić do pojawienia się opisanych objawów męskiej depresji. A te, jak na przykład nadużywanie alkoholu, prowadzą tylko do pogorszenia stanu psychicznego. Czasem do tego stopnia, że myśl o samobójstwie wydaje się wybawieniem.

ZDJĄĆ MASKĘ MACHO

Koncepcja nietypowych objawów męskiej depresji owocuje propozycjami profilaktycznymi. Jedną z nich była telewizyjna i internetowa kampania informacyjna: „Real Men. Real Depression”, zainicjowana w 2003 roku przez National Institute of Mental Health w USA. Jej celem było podniesienie świadomości społecznej odnośnie do objawów depresji u mężczyzn i sposobów jej leczenia, a także zwrócenie uwagi lekarzy (zwłaszcza rodzinnych) na właściwe diagnozowanie i postępowanie w przypadku podejrzenia depresji. Informowano w niej między innymi o przebiegu i objawach depresji u mężczyzn w różnym wieku oraz o plusach i minusach podjęcia psychoterapii i farmakoterapii. Zainteresowanie problematyką było ogromne.

Profilaktyka depresji u mężczyzn to przede wszystkim zmiana świadomości społecznej, i to zarówno u osób z otoczenia mężczyzn, ich partnerek i znajomych, jak i samych mężczyzn. Chodzi o to, by mężczyźni nie obawiali się ujawniać bliskim swoich problemów, dzielić się z nimi trudnymi sprawami i porażkami, a także by nie bali się prosić o pomoc specjalistów. Jak pisze prof. Dominika Dudek w książce Psychiatria pod krawatem: „mężczyzna w kryzysie, mężczyzna w rozpacz (...), nie przestaje być prawdziwym mężczyzną – wszak depresja pokazuje również prawdę o człowieku i to w znacznie większym stopniu niż maska macho odnoszącego nieustanne sukcesy (...). Co więcej, mężczyzna, który ma odwagę zdjąć tę maskę, stanąć twarzą w twarz ze swoimi demonami, przyznać się do problemów i pozwolić sobie pomóc, jest prawdziwym męskim wojownikiem i tylko wtedy ma szansę wyjść z choroby jako zwycięzca”.

Koncepcja męskiej depresji wymaga dalszych badań, nie wszyscy się z nią zgadzają. Krytycy zwracają uwagę na ograniczenia narzędzi diagnostycznych i badań z ich udziałem. Zbliżone do „męskich” objawy mogą występować także u – przynajmniej niektórych – depresyjnych kobiet. Podkreśla się trudności dotyczące badania wszelkich (nie tylko męskich) przejawów nietypowej depresji oraz odróżnienia ich od innych zaburzeń, takich jak zaburzenia osobowości czy uzależnienia.

Czasem bardzo trudno być wobec siebie szczerym. Ktoś jest na przykład w toksycznym związku albo pracuje w toksycznym środowisku, jednak nie chce sam przed sobą przyznać, że powinien coś zmienić. Mówi, że wszystko jest w porządku, że musi pogodzić się ze swoim losem, że nie jest tak źle, że i tak nikt nie uwierzy.

W przeszłości byłam zbyt długo w związkach, które nie były dobre dla mojego serca, duszy ani ciała. Pamiętam, jak nie spałam nocami, bo przez telefon opłakiwałam swoje złamane serce. Albo długie godziny poświęcałam na pisanie o tym, jak bardzo kocham kogoś, kto traktuje mnie strasznie.

Byłam kiedyś zaręczona z mężczyzną, który mnie zdradzał. Nawet gdy się o tym dowiedziałam, dalej się z nim przez pewien czas spotykałam. Chciałam wierzyć w to, co sobie wyobrażałam – że mnie kocha i że jestem tą jedyną. Nie byłam ze sobą szczerą. W końcu bliska osoba powiedziała mi, że zasługuję na coś więcej, podobnie jak ten mężczyzna. Oboje żyliśmy w kłamstwie. Pozwoliłam mu więc odejść, zdecydowałam, że zasługuję na lepsze życie. Dziś mam wspaniałego męża, już od 22 lat.

Jak jednak rozpoznać, co jest dla mnie dobre? Jak usłyszeć swój głos?

Szczerłość zaczyna się w domu, a naszym domem jest serce. Nawet kilka chwil w ciszy każdego ranka pomoże ci znaleźć się w domu, jakim jesteś sama dla siebie, i przyjąć prawdę o tym, kim jesteś, zrozumieć, że jesteś wystarczająca taka, jaka jesteś. Jeśli próbujemy być kimś, kim nie jesteśmy, jakąś lepszą wersją siebie, przestajemy być szczerzy. Czemu nie pokochasz siebie taką, jaką jesteś właśnie teraz?

Codziennie rano, zanim wstanę z łóżka, mówię sobie: Dziękuję za kolejny dzień życia. Przeciagam się i dziękuję za swoje ciało, za każdą bliznę. Czuję się w nim u siebie, jak w domu. Mogę nie lubić wszystkiego w sobie, swoich zmarszczek, obwisłej skóry, blizn, ale kocham całą siebie.

Zatrzymując się na chwilę i wsłuchując się w siebie, rozpoznaję, czego potrzebuję. Zamiast myśleć: Co za różnica, jaki film obejrzę w weekend, przystaję i pytam: Regina, jaki film chciałabyś obejrzeć? Zatrzymuję się i działam tak, jakbym się liczyła – bo się liczę, jestem ważna.

Swoją wartość potwierdzamy między innymi wtedy, gdy nie zgadzamy się na coś, na co nie chcemy się zgodzić. Czasem wydaje nam się jednak, że nie możemy powiedzieć „nie” przyjacielowi, partnerowi, szefowi. Zgadzamy się na coś, choć tak naprawdę robimy to wbrew sobie.

Musiałam ćwiczyć odmawianie. Terapeuta zachęcał mnie, bym krzyczała „nie!”. Pamiętam, że początkowo czułam się głupio, potem jednak poczułam moc tego słowa i wybuchnęłam płaczem. Teraz jest mi znacznie łatwiej mówić „nie”.

„Nie” wobec tego, czego nie chcemy, oznacza „tak” dla tego, co chcemy. Zwykle czujemy w głębi serca, że czegoś nie chcemy zrobić. Zbyt rzadko jednak przystajemy, by wsłuchać się w ten głos. Przytakujemy, niczym machająca główką figurka, i tak lądujemy na imprezie, która nas nie bawi, w pracy, która nie daje nam radości albo w nieszczęśliwym małżeństwie.