

MĘSKA WRAŻLIWOŚĆ JAK JĄ ZROZUMIEĆ

Smutek, ból, bezradność... Twój mężczyzna te emocje stara się ukrywać. Jak więc znaleźć klucz do tego, co czuje?

TEKST: ELŻBIETA WICHROWSKA



NASZ EKSPERT
DAWID JUSZYŃSKI
psycholog,
psychoterapeuta

Zwykło się uważać, że mężczyźni częściej bywają gruboskórni i niewrażliwi, a kobiety są delikatne i czułe. Nieprawda. Dowiedziono z całą pewnością, że wrażliwość jest cechą osobowości, która zupełnie nie zależy od płci. Wszyscy ją mamy, tyle że mężczyźni starają się ukrywać. W naszej kulturze wciąż jeszcze tak są wychowywani, by ważne dla nich było działanie, skuteczność, nie emocje.

JEGO PUNKT WIDZENIA

- ❖ Twój partner nie potrafi mówić, co czuje? Prawdopodobnie nikt go tego nie nauczył. Przeciwnie, jako dziecko słyszał, że nie powinien się nad sobą użalać. Przecież „chłopcy nie płaczą”. Teraz boi się okazać słabość, bo być mężczyzną, to walczyć, a nie grzebać się w uczuciach.
- ❖ W efekcie zostaje sam ze swoimi emocjami. Nie podzielił się nimi z kolegą, bo zwyczajnie nie umie. A także dlatego, że męskim światem rządzą ambicje i rywalizacja. Przyznać się do uczuć, to oddać pole konkurentowi. Kobieta wyzwała się przyjaciółce, ma w niej wsparcie. Mężczyzna wśród znajomych co najwyżej prężył muskuły.
- ❖ W taki „męski” sposób można funkcjonować, ale do czasu. Nierozładowane napięcie kiedyś da znać o sobie, zaczną się problemy takie jak depresja, zawał. – Nie chodzi o to, żeby się teraz nad nami użalać, ale by lepiej zrozumieć naszą perspektywę. Bo jest inna niż kobieca – mówi nasz ekspert, psycholog Dawid Juszyński.

NIE POWIE, CO CZUJE

- ❖ A na pewno nie powie tego od razu. Gdy już kompletnie nie daje sobie z tym rady, chowa się do swojej pustelni. Czasem dosłownie: idzie pomajsterkować w garażu albo na ryby. Czasem zapada się w sobie, zalega na kanapie. Może też zacząć gorączkowo działać, więcej „wyciskać” na siłowni, pracować. Kobieta się wścieka, bo uważa, że to ucieczka od problemów. A to tylko próba zrozumienia tego, co się z nim dzieje.
- ❖ Kiedy wraca z tej swojej pustelni, emocje ma już opanowane, przynajmniej z grubsza. To jest dobry

moment, żeby zacząć rozmowę. Bez pretensji, spokojnie spytać, co się dzieje. Nie zrażaj się, pytaj raz, drugi, kolejny. Gdy się w końcu przełamie i zostanie wysłuchany, w przyszłości łatwiej się przed tobą otworzy. A tobie łatwiej będzie go zrozumieć.

❖ To, co wtedy usłyszysz, potraktuj poważnie, bo dla niego to i ważne, i trudne. Wreszcie zdobył się, żeby zdradzić, co go boli, w swoim przekonaniu przyznał się do słabości. Jeśli w odpowiedzi zostanie skrzytykowany albo usłyszy coś w rodzaju: „Phi, też mi problem!”, w przyszłości już nie popełni tego „błędu”. Zamilknie jak głaz. – Czasem dostajemy od partnera sprzeczne sygnały. Najpierw zachęcają nas, żebyśmy się otworzyli, okazali emocje, a kiedy już to zrobimy, wzruszają ramionami albo wołają: „Halo, weź się w garść, jesteś facetem!”. Wtedy głupiejemy i odechciewa nam się szczerości – mówi Dawid Juszyński.

CZASEM PRZYTUL

- ❖ Psycholog potwierdza to, co ty pewnie czujesz: twój facet też potrzebuje, żebyś czasem go przytuliła, powiedziała: „Nie martw się, razem damy radę”. Zdaniem eksperta, ta potrzeba siedzi w każdym, nawet w najtwardszym twardzieliu. – Możecie się z nas śmiać, ale facetom wydaje się, że dźwigają na barkach cały świat i jeśli kiedyś nie dadzą rady, ten świat runie – tłumaczy psycholog. Gdy ktoś zrozumie, pocieszy, czują ulgę. Udadają, że są ze stali, ale tak nie jest. Miewają chwile słabości, i to wcale nierzadko.
- ❖ Owszem, niektórzy mężczyźni wydają się mieć wyjątkowo grubą skórę, tak że nic nie jest w stanie ich zranić. To znowu pozory. Weźmy np. rozstanie z partnerką. On zamiast przeżywać, rzuca się w jakiś ekstremalny sport albo w ramiona innych kobiet. – Nie dlatego, że nic nie czuje. Szuka działania zastępczego. Bo potrafi działać i działaniem chce sobie pomóc – tłumaczy psycholog. Widząc to, myślisz pewnie: „Spłynęło jak woda po gęsi”. A jest przeciwnie: załamaniem, rozterką, płacz, tyle że w domu, w samotności. Nie idzie wyzalić się do przyjaciela. Raczej schowa się jak ślimak w muszli.

TY MOŻESZ TO ZMIEŃĆ

- ❖ On uważa, że musi być twardy przede wszystkim ze względu na ciebie. Jest przeświadczony, że musi być dla ciebie silnym oparciem. Daj mu więc do zrozumienia, że czasem może odpuszczyć, nie uznasz go wtedy za mięczaka i nieudacznika. Powiedz wprost: „Jeśli przyznasz, że z czymś sobie nie radzisz, będę wiedziała, że jesteś odpowiedzialnym i szczerym facetem”.
- ❖ Pokaż, że to, co on uważa za słabość, tak naprawdę jest jego atutem, mocną stroną. Gdy będzie umiał mówić o uczuciach, okazywać je, nauczy tego wasze dzieci. W przyszłości lepiej będą radzić sobie z emocjami. Wyrosną na wrażliwych, mądrych ludzi.



POLECANA LEKTURA
„Gdzie ci mężczyźni?”
Philip Zimbardo, Nikita Coulombe,
Wydawnictwo Naukowe PWN



Booking: 164550
Special title:
Mutation
Page: 63
Issue: Oliva 2019/7
Size: 105 mm x 275 mm
Bleed: 5 mm x 5 mm



TATA
DBAJMY
O NASZYCH
OJCÓW!

W trosce O ZDROWIE TATY

Co drugi mężczyzna po 55. roku życia ma problemy związane z łagodnym rozrostem prostaty. Stąd dokuczliwe parcie na mocz i częste wizyty w toalecie, także w nocy. Taki problem może mieć także twój tata. Można mu pomóc i wspólnie cieszyć się sobą!

Kiedy wspominasz szczęśliwe dzieciństwo, trudne chwile w szkole, rozterki nastolatki, wiesz, że on zawsze był przy Tobie. Także w dniu ślubu i we wszystkich ważnych momentach życia. Wspiera cię też dzisiaj. Jednak teraz to on może potrzebować twojej pomocy. Tak, tak ten najlepszy przyjaciel, a jednocześnie twardziel, który pytany o zdrowie zawsze odpowiada tak samo: „wszystko w porządku”, może mieć kłopoty ze zdrowiem. I co jest prawie regułą: problemy s krywa, bo przecież „chłopaki nie płaczą”. Tak jak przed laty, także teraz chce być męski i silny. Spróbuj go przekonać, że 50-tka minęła i warto dokładniej sprawdzić stan swego zdrowia. Niepokojącym sygnałem mogą być częstsze, także nocne, wizyty w toalecie. Niekiedy oddawanie moczu może przy tym sprawiać trudność. Przekonaj tatę, aby nie lekcewał pierwszych symptomów i udał się do lekarza. Prostamol Uno (dostępny bez recepty) łagodzi objawy łagodnego rozrostu gruczołu krokowego, stosuje się tylko 1 kapsułkę dziennie. Poprawa następuje zwykle już po 6 tygodniach kuracji.



Prostamol Uno w opakowaniach po 30, 60 i 90 kapsułek. Dostępny w aptekach.

Nazwa produktu leczniczego: PROSTAMOL UNO; 320 mg, kapsułki miękkie. **Skład jakościowy i ilościowy:** Jedna kapsułka zawiera 320 mg wyciągu z owoców palmy sabal (Serenoa repens (Vahlb.) Bartram) Small (Sabal serrulata (Michx.) Nichols), fructus (9-11:1). Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: alkohol etylowy 96% (V/V). **Postać farmaceutyczna:** Kapsułki miękkie. Owalne, żelatinowe kapsułki miękkie z nieprzejrzystą, dwukolorową czerwoną-czarną otoczką, wypełnione brązowym do złotego lub zielonkawo-brązowego (oleistym) płynem. **Wskazania do stosowania:** Produkt roślinny łagodzi objawy związane z rozrostem prostaty występujące przy oddawaniu moczu, jak np.: słaby strumień moczu, parcie na mocz, częstomocz, częste oddawanie moczu w nocy. **Przedwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą wchodzącą w skład produktu. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** BERLIN-CHEMIE AG Glienicke Weg 125 12 489 Berlin Niemcy. **Aktualizacja:** 01.03.2019. **INFORMACJA NAUKOWA:** BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00

PL-PRO-2019-C2-7-PRINT | Przygotowano: maj, 2019

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.