



Even though it is not rare that men find their ways to my office, it is much easier for women to ask for help. Old saying teaches: "You can't turn off the darkness, but you can turn on the light". Sometimes it is very difficult to move around in the darkness. Someone has to turn on the light for you.

Regardless of social and cultural stereotypes that often lock up a man in the cage of suffering, he is the one who has to decide whether he wants to stay in or find his way to freedom. Reaching out for help could be a natural move for some especially at times when the road to freedom is too challenging and risk of falling into isolation, addictions, or superficial relationships are tempting coping strategies. The man who chooses them condemns himself to a life of emptiness, loneliness, and confusion.

Read the article in Polish.... It will be translated into English soon.

Leszek nie był wyjątkiem. Na terapię przyprowadziła go żona Marta. W wieku 55 lat Leszek sięgnął granic swojego cierpienia. Depresja i lęk stały się na tyle silne, że nie był w stanie kontynuować pracy i stracił kontakt z bliskimi. Czuł się nieszczęśliwy, mimo że miał rodzinę, którą kochał i atrakcyjną posadę inżyniera sieci komputerowych w jednej z większych firm elektronicznych w Stanach Zjednoczonych. Stracił chęć do życia. Pewnego ranka sięgnął po garść leków nasennych. Gdyby Marta nie znalazła go w porę nawet wezwanie pogotowia nie uratowałoby mu życia.

Na początku niechętnie przychodził na terapię. Czasem słuchając jego argumentów, że „już”

czuje się lepiej i „wie” jak sobie poradzić, zastanawiałam się czy bardziej próbuje przekonać mnie, czy siebie samego.

Leszek potrzebował roku terapii, aby uznać swe prawo do słabości i aby odkryć to, czego brakowało mu w życiu. Nie było mu łatwo przyznać, że znienawidził pracę, która początkowo dawała mu tak wiele satysfakcji. Był tam zmuszany do całkowitego zaangażowania i ciągłego doskonalenia swoich umiejętności, a to z czasem go przerosło. Poczucie obowiązku wobec rodziny i rosnąca chęć zarabiania pieniędzy były jedynymi powodami dla których zmuszał się, aby pójść do pracy. Z czasem ją znienawidził.

Jeszcze trudniej było mu uświadomić sobie, że związek z Martą, dominująca, zimną, skoncentrowaną na sobie, od lat nie dawał mu radości. Uważał, że przegrał w życiu. Obwinił siebie za nieudany związek, za porażkę w życiu zawodowym, za problemy dorosłego syna, silnie uzależnionego od narkotyków. Nazywał siebie „nieudacznikiem”.

Wspólne poszukiwanie głębszych przyczyn pomogło Leszkowi odkryć, że narzucona przez ojca konieczność wspinania się po drabiny awansu społecznego, zamiast zbliżać go do sukcesu, oddalała od własnych pragnień. Myślał, że dbanie o potrzeby materialne rodziny to recepta na sukces.

Musiało upłynąć wiele czasu, żeby Leszek uświadomił sobie od jak dawna cierpiął. Próbował szukać spełnienia na różne sposoby: romans, który nawiązał jakiś czas temu, miał pomóc mu poczuć smak życia na nowo. Kiedy Marta odkryła zdradę, wołał utopić problem w alkoholu niż odsłonić swoje uczucia. Odmówił terapii małżeńskiej przekonany, że wciąż ma kontrolę nad własnym życiem i że sam może poradzić sobie z narastającym osobistym kryzysem.

Dopiero, kiedy obydwoje - Marta i Leszek - dotknęli granic własnego cierpienia widząc jak uzależnienie zabija ich syna, Leszek zgodził się na spotkanie z terapeutą. Marta miała więcej wiary w to, że terapia może pomóc. Leszek zrezygnował po trzecim spotkaniu. Mówił, że „rozmowa” nic mu nie daje. Zaprzeczał, że jego opór przed wewnętrznym otwarciem i posłuchaniem własnych uczuć było głównym powodem już drugiej „ucieczki” od terapii. W rzeczywistości uciekał przed sobą samym nawet o tym nie wiedząc.

Ot tego czasu minęło trzy lata, które nie tylko nie rozwiązały Leszka problemów, ale

spotęgowały jego cierpienie. Dopiero wtedy poczuł się gotowy, aby skorzystać z pomocy i zaangażować się w terapię. Złość na siebie, że tak długo cierpiał pojawiła się wraz z tym jak stopniowo zaczął odczuwać pozytywne efekty terapii.

Odkrył, że jedyna „mapa na życie”, jaką się posługiwał to ta, którą „pokazał” mu jego ojciec. Leszek kochał go i szanował, więc chciał być taki sam. Zależało mu, aby go nie „zawieść”. Nie rozumiał, że starając się pozostać wiernym ideałowi ojca zdradził samego siebie.

Mężczyzna musi kochać swojego ojca, ale zarazem musi uwolnić się od jego oczekiwań i krytycyzmu, aby stał się w pełni wolnym. Sposób na życie, jaki przekazali nam nasi rodzice żyje w nas na wiele sposobów. Znaczna część tych sposobów nie jest dostępna naszej świadomości. Aby je rozpoznać potrzebujemy „lustra”, które wskaże nam inną, nową perspektywę i uwolni nas od powtarzania wciąż tych samych scenariuszy, pomimo że na scenie naszego życia aktorzy się zmieniają. Mądrość słów Albert Einsteina: *„Nie można rozwiązać problemów z tego samego poziomu świadomości (posługując się tym samym sposobem myślenia), który je stworzył”* podkreśla wartość zmiany. Dopóki nie podejmiemy decyzji, aby wpuścić światło w zakamarki naszych uczuć i przeżyć, skazani jesteśmy na życie w cieniu przeszłości zamiast w blasku naszych możliwości.

Choć stereotypowe przekonania na temat roli mężczyzny często zamykają go w klatce cierpienia, to on sam musi zdecydować czy w niej zostanie, czy się z niej uwolni. Wybierając izolację, używki, czy powierzchowne, pozbawione głębi związki, mężczyzna sam siebie skazuje na kroczenie przez życie w poczuciu pustki, osamotnienia i niezrozumienia.

Stare powiedzenie mówi: „Nie możesz wyłączyć ciemności, ale możesz włączyć światło” Czasami ktoś musi dla nas to światło zapalić, bo bardzo trudno jest poruszać się w ciemności samemu.

Małgorzata Żółek, MA, LMHC, LMFT, CASAC, ICADC, CHt

*Zarówno imiona osób jak i przedstawione w tej rubryce historie zostały zmienione tak aby ochronić prywatność ich bohaterów. Na każdą z opowieści złożyło się wiele przypadków, zaczerpniętych z lat pracy klinicznej.

Artykuł opublikowany 13 sierpnia, 2011 r. w tygodniku Kurier Plus na stronie 13.

