

Alkohol – emocjonalna śmierć mężczyzny

MARTYNA HARLAND

15 MARCA 2022



Obecny kryzys nakłada się na trwający od lat kryzys męskości. Tych, którzy zagłuszają emocje alkoholem lub innymi używkami, bezczynność docisnie jeszcze bardziej. (Fot. iStock)

Choć kryzys nie ma płci, to według psychoterapeuty Roberta Rutkowskiego ten obecny nakłada się na trwający od lat kryzys męskości. Dlatego to prawdziwy sprawdzian dla każdego mężczyzny. Jedni będą mogli się teraz wykazać, podbudować. Tych, którzy zagłuszają emocje alkoholem lub innymi używkami, bezczynność dociśnię jeszcze bardziej. Badanie przeprowadzone przez ARC Rynek i Opinia pokazuje, że w czasie pandemii więcej jemy, palimy, krzyczymy i więcej pijemy. Dla wielu mężczyzn alkohol stanowi sposób radzenia sobie ze stresem wywołanym przez kryzys i bycie w zamknięciu.

My, mężczyźni, siedzimy w tej izolacji już od wielu lat. Szczególnie jeśli chodzi o zamknięcie emocjonalne. Aktualna sytuacja tylko to potęguje. Męska agresja jest efektem korelacji pomiędzy zamknięciem w domu a wzrostem poziomu napięcia. Ale zanim rozwiniemy temat męskiego picia, powiedzmy o tym, czym jest „koszarowanie”.

Wie Pani, dlaczego kiedyś stwierdzono, że zamknięcie mężczyzn w czterech ścianach, czyli tzw. koszarach, może przynieść pozytywny efekt? Bo mężczyzna zamknięty na małej przestrzeni notuje w swoim organizmie podwyższenie poziomu kortyzolu. Jeżeli wzrost przekroczy poziom tzw. stresu pozytywnego, czyli eustresu, zaowocuje to pojawieniem

się agresji. Czyż w kontekście wojska nie jest to wartość dodatnia? Ten zabieg znany jest już od średniowiecza i stosuje się go po to, żeby na polu walki z mężczyzn robić bezwzględnych zabójców. Przechodząc do naszego tu i teraz – chyba rozumie Pani, co się z tymi mężczyznami w zamknięciu dzieje? Dlatego trzeba się odciąć od telewizji i newsów, bo wystarczy wejść na nieodpowiednią stronę w Internecie i już wywołuje to u mężczyzn agresję.

Dlaczego mężczyźni teraz piją? Jak podwyższenie poziomu stresu i agresji łączy się z tym, że sięgają po alkohol?

Alkohol jest na końcu tej ścieżki. Najpierw mamy męskość, która wymaga wykrzyczenia. Istotą męskości jest to, żeby wyartykułować swój testosteron. Dlatego właśnie ścigamy się w nielegalnych wyścigach, biegamy maratony jak wariaci. A gdy się już człowiek pozbędzie alkoholu, narkotyku i zachowań kompulsywnych, wtedy przychodzi faza na sport. Na to, żeby wykrzyczeć swoją męskość w konstruktywny sposób. W dodatku z życia współczesnego mężczyzny wygumkowano słowo „śmierć”. Odejście rodzica traktowane jest przez niego w kategoriach: „Boże, co teraz ze mną będzie?”. Nie ma głębszego zastanowienia się nad swoim życiem.

A najważniejsze, że aktualne zamknięcie nałożyło się na sytuację potężnego kryzysu męskości. Mężczyźni kastrują się na własne życzenie. Do tego nie ma kompetentnych ludzi, którzy nauczyliby ich, czym ta męskość może być. Mówię to po to, żeby pokazać, w jakiej kondycji mężczyźni mierzą się w tej chwili z sytuacją pandemii i dlaczego piją. Bo jeśli człowiek nie używa jakiegoś mięśnia, to następuje atrofia – jego zanik. Skoro mężczyzna nie walczy, nie zdobywa, nie napotyka trudności – to w życiu kapcanieje. Przestaje być mężczyzną, który wojuje. A psychologicznie mężczyzna potrzebuje oporu jak tlenu. Nawet jestem w stanie sformułować takie zdanie, że mężczyznę buduje kryzys, a nie sukces. Facet, który nie umie przegrywać, może doprowadzić siebie do samobójstwa. A przegrywać uczą jedynie porażki. Kiedy mężczyzna nie ma jakiegoś celu w życiu, to gnije. Staje się jak pies w zaprzęgu, z nudów zaczyna obgryzać własne kostki.

Mamy kryzys i do tego mężczyzn w kryzysie. A może to jest dla mężczyzn jakaś szansa?

Picie jest jedną wielką ucieczką od życia. Wie Pani, dlaczego ja dałem sobie radę ze swoimi uzależnieniami? Bo byłem sportowcem, a sportowiec potrafi przegrywać. Jest różnica między zwykłym wkurzeniem a wkurzeniem sportowym. To

drugie jest jak karabin snajperski – potrafi Pani spozycjonować cel, przyjrzeć się mu i do niego dążyć. Natomiast zwykle męskie wkurzenie działa jak granat – walnie we wszystkich kierunkach: we mnie, w moich bliskich, w Bogu ducha winnych ludzi. A teraz mamy mężczyzn zamkniętych w domach, którzy funkcjonują w trybie home office, będącym zaprzeczeniem męskiej natury. Facet musi wyjść z domu, a nagle mu się tego zabrania. Następuje kumulacja kryzysu i efektu koszarowania, efektu braku umiejętności radzenia sobie z porażkami, a także – uwaga – rozpieszczenia polegającego na braku umiejętności odmawiania sobie przyjemności. No bo przepraszam Panią bardzo, ale ja potrzebuję w tej chwili kupić sobie najnowszy iPhone’a. Mężczyźni czegoś pragną, ale nie mogą dostać, pojawiają się frustracja i napięcie.

Jakby tego było mało, współczesny facet nie potrafi rozmawiać. No ale skąd ma się tego nauczyć, skoro jego rodzice również nie rozmawiali? Pytanie kontrolne w moim gabinecie brzmi: „Jak się w twoim domu rozmawiało?”. A najczęstsza odpowiedź: „Przepraszam, co robiło?”. Nagle okazuje się, że rozmowa to nie jest tylko wydawanie poleceń czy ich wysłuchiwanie. Ani projekt pod tytułem „dzieci i rodzina”, w ramach którego wymieniamy się logistyką: „Odebrałeś dzieci? Kupiłeś włoszczyznę? Co dzisiaj obejrzymy

wieczorem na Netflixie?”. Czy to jest rozmowa? Nie, to wymiana informacji. Dlatego jedną z głównych przyczyn tego, że faceci się zapijają, jest brak umiejętności rozmawiania pod własnym dachem, z rodziną.

Alkohol staje się atrakcyjny, bo rozluźnia i obniża poziom napięcia?

Alkohol faktycznie obniża w nas poziom napięcia, ale – Pani wybaczy metaforę – działa jak kiepski jakościowo seks, za pieniądze, przy drodze i bez zabezpieczenia. Alkohol daje tę chwilę odprężenia, ale niestety później mamy przykre konsekwencje. Bo co dzieje się następnego dnia w organizmie człowieka, który pije alkohol?

Jest jeszcze gorzej, lęk, stres i niepewność jeszcze się pogłębiają.

I wcale nie trzeba się upić ani doświadczyć kaca. Problem z alkoholem polega na tym, że wystarczy jego minimalna ilość, żeby pogorszyć nasz stan. Badania, które mam teraz w pamięci, przeprowadzone przez Instytut Neuronauki hiszpańskiej Wyższej Rady Badań Naukowych (CSIC), pokazują, że od momentu, kiedy napiję się alkoholu, przez sześć tygodni mam uszkodzony mózg! Dlatego że alkohol

w procesie metabolizmu zmienia się do poziomu kwasu octowego, który uszkadza naszą korę przedczołową, odpowiedzialną za percepcję, funkcje poznawcze i kognitywne. Dlatego picie w okolicznościach pandemii działa tylko na dobitkę. To emocjonalna śmierć dla mężczyzny. Alkohol jest jedną z najsilniejszych substancji depresogennych na ziemi.

W dodatku teraz, jeżeli sięgamy po alkohol, pijemy w samotności.

To akurat w męskim stylu picia niewiele zmienia. Ale mężczyźni w zamknięciu częściej mogą uważać, że piwo to nie alkohol. A piwo to napój z niespodzianką, bo ma w sobie alkaloid – substancję psychoaktywną, która nazywa się lupulina. Wie Pani, co to jest? Z lupuliny robi się leki na nadpobudliwość seksualną. Niestety, padnie to najgroźniejsze słowo dla mężczyzny: impotencja. Piwo wywołuje spadek libido. No ale skąd ci biedni chłopcy mają o tym wiedzieć, skoro tatusiowie z nimi nie rozmawiają?

Czym różni się to picie teraz od picia sprzed kryzysu? Kiedyś piło się, bo dołki lub górki – czy to picie w zamknięciu „na dołku” jest jakieś inne?

Pracuję aktualnie z pacjentami przez Internet i mam wgląd w to, co dzieje się niemalże na całym świecie. Mam Polaków na Skypie od Sydney przez Pekin, Moskwę, Nowy Jork, Islandię po Amerykę Południową. Wszyscy jesteśmy w takiej samej sytuacji. Picie na całym świecie truje mężczyzn. W dosłownym tego słowa znaczeniu pozbawia nas męskości! Faceci dobijają się emocjonalnie i mentalnie.

Jest taki film, który zaczyna się od sceny, gdy grający główną rolę Martin Sheen leży w Wietnamie na brudnym łóżku w podłym hotelu, wypijając kolejną whisky. Mówię o „Czasie apokalipsy” Francisa Forda Coppoli. Ten film to dla mnie symbol, bo kiedy wchodził do kin, krótko przed stanem wojennym 13 grudnia 1981 roku, leżałem w szpitalu zakaźnym na Wolskiej, chory na żółtaczkę przez dożylne przyjmowanie heroiny. Byłem w tym czasie tym leżącym, rozplaszczonym, kompletnie wykastrowanym młodym mężczyzną, który nie wiedział, jak zbudować w sobie męskość. A misja kapitana Benjamina była tym, co odbudowało w nim jego męskość.

Może niektórym mężczyznom to kryzys pomoże odrestaurować ich męskość? Łatwiej być łowcą dostarczającym pożywienie niż czułym barbarzyńcą, bo wiadomo, co robić...

Właśnie dzisiaj ta kwestia była przedmiotem rozmowy z moimi klientami. Faceci w terapii naprawdę cieszą się z tej pandemii. Bo nagle wchodzą w męski atawizm. Są łowcami, zdobywają pokarm. Myślę, że nastąpi polaryzacja. Ci, którzy nie piją, być może rzeczywiście odrestaurują w tym momencie swoją zaginioną męskość. Nagle będą mogli się sprawdzić. Z kolei mężczyzn pijących lub będących w innych uzależnieniach bezczynność docisnie jeszcze mocniej. Obudzą się wylęknięci, roztrzęsieni i będą mieli w nosie „polowanie”. Tacy mężczyźni mogą się dzisiaj albo poddać, czyli spłynąć w rzeszotku cywilizacji jako kompletnie zbędne istoty (bo jakiej rodzinie potrzebny jest facet, który pije?), albo zacisnąć pięści i stanąć przed lustrem na golasa, bez żadnego woalu. Ja w swoim gabinecie przyjmuję ludzi na golasa, mają być nadzy, czyli próbować się otworzyć. Zresztą ci, którzy w tej chwili piją lub dopiero zaczęli, mogą już zapisywać się na terminy do poradni uzależnień na „za dwa lata”. Dlatego że będą potrzebowali pomocy, a kolejki będą wielkie. Kiedy kurz opadnie, to powiem szczerze: aż boję się danych statystycznych. Kondycja psychiczna nie tylko męskości, ale całej ludzkości galopuje w dół.

To co zrobić? Jak nie sięgać w chwilach frustracji po alkohol?

Po prostu człowiek musi mieć swój zlew. Ja jestem takim zlewem. Ale to nie może być partnerka czy partner. Mężczyźni przychodzą do mnie, żeby się oczyścić, szczerze i otwarcie. To jest warunek wykrzyczenia swojego bólu, bo każdy z nas odczuwa ból egzystencjalny. Tylko że mężczyźni dzielą się na dwie grupy: tych, którzy przeżywają ten ból i go okazują, i tych, którzy chowają go pod dywan. Ci ostatni niestety źle skończą. Wie Pani co, ten świat „po” może będzie mniejszy i wolniejszy, ale bardziej ludzki.

***Robert Rutkowski**, psychoterapeuta, pedagog, trener umiejętności osobistych, prowadzi w Warszawie prywatny Gabinet Psychoterapii i Rozwoju Osobistego (www.robertrutkowski.pl). Współautor książek „Oswoić narkomana” oraz „Pułapki przyjemności”.*