

**WOJCIECH EICHELBERGER**

trener, coach, psychoterapeuta. Twórca idei i programu Instytutu Psychoimmunologii – IPSI, którego misją jest humanizowanie biznesu. Jedna z wybitnych postaci polskiej psychologii i psychoterapii. Autor wielu bestsellerowych książek z pogranicza psychologii, antropologii i duchowości. Od wielu lat obecny w radiu, telewizji, w renomowanych czasopismach i dziennikach. W pracy z ludźmi odwołuje się do podejścia integralnego, które prócz psychiki bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość

# Samiec nie umie być pacjentem

Chorowanie jest dla mężczyzn skrajnie upokarzające. Szczególnie w Polsce, gdzie od małego wychowywani są w kulturowym i religijnym przekazie romantyczno-męczeńskim. I większość z nich zachowuje się jak samiec w stadzie – gdy zaczyna chorować, oddala się od swoich, zamyka się w sobie, izoluje i chce umrzeć w samotności, by nikomu nie robić kłopotu, a sobie wstydu. O tym, dlaczego mężczyźni „nie chorują”, mówi psycholog i psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER**

ROZMAWIA JOANNA ZAPALA, psycholog, psychoterapeuta z Centrum Psychoterapii Integralnej oraz wykładowca Uniwersytetu SWPS

ZDJĘCIE MAREK SZCZEPAŃSKI

**NEWSWEEK ZDROWIE:** Od czego zaczęłyby pan rozmowę o zdrowiu mężczyzn?

**WOJCIECH EICHELBERGER:** Może od porażenia. A jest czym straszyc. Bo w porównaniu ze statystyczną Polką statystyczny Polak umiera 10 lat wcześniej, 6 razy częściej popełnia samobójstwo, częściej choruje na depresję, ma większe kłopoty z rozrodczością, otyłością, cukrzycą i częściej dopada go zawał. Zatem jest się czym martwić i trzeba szukać powodów tego stanu rzeczy.

**To rzeczywiście mocny początek. Co, pana zdaniem, doprowadziło mężczyzn do tak dramatycznej sytuacji?**

– Jest ich cała macierz i trudno rozstrzygnąć, co jest najważniejsze. Jak to w macierzy, decyduje interferencja wielu czynników.

**A jak to wygląda z perspektywy pańskiej praktyki?**

– Według mnie podstawową przyczyną jest zaburzona świadomość ciała. Przez większość moich męskich pacjentów, uczniów, studentów i uczestników szkoleń ciało jest traktowane jak maszyna, przedmiot. Najpełniej wyraża się to w hipochondrii, na którą – w różnym nasileniu – cierpi wielu mężczyzn. Kobietom przydarza się ona znacznie rzadziej. Zarodkiem hipochondrii jest właściwy wielu mężczyznom odrealniony, zdystansowany, całkowicie wyczerpany z szacunku i przepojony lękiem stosunek do swojego ciała, które jest dla nich ziemią nieznaną, nieobliczalną bestią gotową w każdej chwili wyciąć jakiś straszny numer.

**Dlaczego mężczyźni tak traktują własne ciało?**

– Widocznie w ich dzieciństwie i dorastaniu brakuje doświadczeń, które pozwalają zaprzyjaźnić się z ciałem, poznać je i zrozumieć. Chłopięce ciało ma sprostać różnym zadaniom i wyzwaniom. Widać to potem w sporcie wyczynowym. Wyłącznie sportowcom mężczyznom zdarzają się nagłe śmierci w trakcie zawodów.

**Czy to znaczy, że mężczyźni nie zwracają uwagi na swoje ograniczenia?**

– Nawet ich nie czują. Świadomość ciała możemy porównać do bogatej tablicy wskaźników w samochodzie rajdowym. Taki samochód może dać z siebie wszystko, pod warunkiem że kierowca wie, co się dzieje we wszystkich układach

pojazdu. Tylko wtedy nie doprowadzi do awarii. To jest cienka granica, po której w dzisiejszych trudnych czasach poruszają się mężczyźni. Często muszą dawać z siebie wszystko. Jeśli tablica wskaźników nie działa, to przekraczają możliwości organizmu i zaczynają chorować.

W przeciwieństwie do mężczyzn, kobiety z natury rzeczy muszą być w lepszym świadomym kontakcie ze swoim ciałem. Miesiączkują, czują hormonalne fazy cyklu, troszczą się o swoje możliwości rozrodcze, uczą się kontrolować płodność, doświadczają ciąży i porodu. Zatem ciało jest dla nich bardziej zamieszkaną przestrzenią. Poza tym sukces prokreacyjny kobiety w znacznie większym stopniu zależy od wyglądu i atrakcyjności ciała. Dlatego kobiety lepiej niż mężczyźni dbają o zdrowie.

#### **Czy mężczyźni nie dbają o swoją płodność?**

– Obowiązujący w naszej przestrzeni kulturowej męski etos nie zna tego tematu. Rozrodczość jest dana przez naturę, a jedyną sprawą, o którą się mężczyzna powinien martwić, jest kontrola wybujałej seksualności.

#### **A jeśli problem z płodnością jest po stronie mężczyzny?**

– Przede wszystkim niewielu mężczyzn o tym wie. A jak się dowiadują, to zbyt późno.

Ponieważ nie wiedzą o tym, że o seksualną sprawność i płodność trzeba się troszczyć, więc odkrywają problem zbyt późno. Są zdruzgotani, bo to cios w centrum ich biologiczno-kulturowego etosu. A ponieważ zanieczyszczenie środowiska nie sprzyja męskim gonadom, a jest to jedna z ważnych przyczyn spadku płodności wśród mężczyzn, wiedza o tym, jak troszczyć się o męską wydolność seksualną, staje się niezbędna.

#### **Ale to jest czynnik zewnętrzny. A za co mężczyźni sami są odpowiedzialni?**

– Na pierwszych miejscach długiej listy jest brak ruchu i zła dieta. Szczególnie ruch. Wiadomo, że ruch szybko i korzystnie wpływa na podniesienie poziomu męskich hormonów. Testosteron jest nie tylko napędem – również wojownika i myśliwego. Intensywny ruch męskiego

ciała jest informacją dla wegetatywnego mózgu, że testosteron jest potrzebny, więc jest wtedy wydzielany w większych ilościach. A żyjemy w czasach, kiedy coraz częściej pracujemy umysłowo niż fizycznie.

Dlatego zanim dzieci usiądą na resztę życia przy komputerach, trzeba dostarczać im wiele pozytywnych doświadczeń

**Polscy mężczyźni umierają 10 lat wcześniej niż Polki, 6 razy częściej popełniają samobójstwo, częściej chorują na depresję, ma większe kłopoty z rozrodczością, otyłością i cukrzycą, częściej dopada go zawał. Podstawową przyczyną jest zaburzona świadomość ciała, które mężczyźni traktują jak maszynę**

związanych z ruchem. Jeśli do 12. roku życia człowiek nie miał tego typu doświadczeń, to w dorosłym życiu można się zasiedzieć na śmierć – bo ruch jawi mu się będzie jako katorga.

#### **Czy aktywność fizyczna w dzieciństwie może później pomóc mężczyznom zaprzyjaźnić się z własnym ciałem?**

– Oczywiście. Wszakże pod warunkiem, że nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy i rodzice nie nastawiają się jedynie na wyczyn i na wychowanie zawodników, którzy przysporzą im splendoru i sławy. Prawie zaniknęły zabawowe formy ruchu. Nawet taniec się sprofesjonalizował i zanika jako forma radosnego ruchu.

#### **Kobiety tańczą, a mężczyźni patrzą, piją piwo, i tyją.**

– Smutne, bo taniec to bardzo satysfakcjonująca forma ruchu. Do tego wnosi w ludzkie życie dodatkowe społeczne, towarzyskie i zmysłowe wymiary. Pewnie także dlatego kobiety żyją dłużej. W IPSI od lat promujemy bieg transowy. Radosne bieganie z odzyskiwaniem energii.

#### **Za stosunkiem mężczyzn do własnego ciała i zdrowia stoją z pewnością również**

#### **określone wzorce kulturowe. Jakiemu wzorcowi poddają się polscy mężczyźni?**

– W polskim dziedzictwie kulturowym brakuje męskich wzorów pokazujących chłopcom, że warto mądrze dbać o swoje ciało i traktować je z szacunkiem. Chłopcy dziedziczą pakiet kulturowy, nakazujący ciało zamęczyć i/lub ofiarować na ołtarzu jakiejś wielkiej sprawy.

#### **Romantycznie.**

– Nie tylko. Również religijnie: męka Chrystusa, biczownicy, asceci, męczennicy itd. podpowiadają to samo. W polskiej tradycji nie istnieją mężczyźni, którzy umarli w łóżkach. Troszczenie się o siebie nie mieści się w polskim męskim etosie. Chyba że jest wpisane w kontekst kariery i dążenia do sukcesu np. sportowego czy aktorskiego. Polscy mężczyźni obawiają się też nadmiernie wszelkiej penetracji ich ciała.

#### **I dlatego nie chodzą na badania kontrolne?**

– To jeszcze jeden z ważnych czynników. Chodzą, kiedy firma ich zmusi lub są hipochondrykami. Poza tym słaba świadomość ciała utrudnia im zorientowanie się, że coś jest nie tak. Nie odbierają sygnałów ostrzegawczych, a gdy włącza się alarm, bywa już za późno.

#### **Może w męskim słowniku należałoby zamienić słowo „troska” na jakieś inne?**

– Ja zastępuję „troskę” słowem „szacunek”. Szacunek jest bardziej męski.

#### **To jak mężczyźni przeżywają swoje chorowanie?**

– Wspomniany kulturowo-religijny przekaz czyni chorowanie sytuacją upo-

karzącą. Dlatego w ramach psychologicznej obrony przed upokorzeniem wielu polskich mężczyzn albo wpada w czasie chorowania w dziecięcą regresję, albo zachowuje się jak samiec alfa, który – gdy zaczyna chorować – oddala się, zamyka się w sobie i umiera w samotności, by nikomu nie robić kłopotu, a sobie wstydu. Dlatego mężczyźni mają tendencję do lekceważenia, ukrywania i dyssymulowania pojawiających się objawów choroby.

#### **Dlaczego mężczyźni nie uczą się od swoich ojców?**

– W książce „Zdradzony przez ojca” zwracam uwagę na deficyt żywej obecności ojców w polskich rodzinach. Synowie muszą więc szukać wzorców męskości w przestrzeni symbolicznej. Ale w przestrzeni symbolicznej nie ma żywego ciała – ciało też jest symboliczne i podlega heroicznej autodestrukcji albo tzw. bezlitosnej autoagresywnej trosce.

#### **A co jest po drugiej stronie tego medalu?**

– Nadmiar sfrustrowanej matki. Gdy brakuje ojców, matki są przemęczone, nieszczęśliwe, wściekłe. Z reguły uzależniają emocjonalnie synów.

#### **Za to, że ojciec jest nieobecny?**

– Za wszystkich mężczyzn, którzy odegrali w ich życiu rolę krzywdzicieli. Takich nieświadomych strategii uzależniania jest wiele. Matka może być nadopiekuńcza, rozpieszczać syna i straszyc go światem. Może być uwodząca i awansować syna do roli zastępczego mężczyzny. Może stać się tzw. mamą-dzidzią i kazać synowi opiekować się sobą jak dzieckiem. Wszystkie te strategie wzięły się stąd, że pokolenia kobiet musiały sobie jakoś poradzić z brakiem ojców i mężczyzn w rodzinie. W rezultacie młody mężczyzna wchodzący w życie z takim dziedzictwem nie posiada w psychicznym wyposażeniu pozytywnego kobiecego aspektu, czyli matki silnej, spokojnej, ciepłej, szczęśliwej, harmonijnie łączącej miłość i troskę z wymaganiami.

#### **Jakie scenariusze mogą się rozwinąć, kiedy polski mężczyzna przychodzi do polskiego lekarza?**

– Gdy lekarzem jest mężczyzna, to mężczyzna pacjent włącza rywalizację. Spotyka się bowiem dwóch samców. Ten, któremu coś dolega, czuje się upokorzony. Ten w białym fartuchu dominuje. Zatem mężczyzna pacjent ukrywa swoją słabość i objawy. Mówi: „Żona mnie przysłała. Nic mi nie jest”. To częsty tekst. „Wie pan, panie doktorze, nie przesadzajmy z tym wszystkim. Potrzebuję trochę wypocząć”. To często uniemożliwia wejście w sojusz terapeutyczny z lekarzem oparty na zaufaniu i otwartości.

#### **Co mogłoby przełamać ten wzorec?**

– Większa samoświadomość lekarzy. Niestety, studenci medycyny nie przechodzą treningu, który by im pomagał poznać swoje potrzeby, emocje i przekonania.

**00** *Mężczyźni w Polsce nie chodzą na badania kontrolne, nie odbierają sygnałów ostrzegawczych, nie troszczą się o siebie. Wzorec kulturowo-religijny czyni chorowanie sytuacją dla nich upokarzającą*

#### **A kiedy lekarzem jest kobieta?**

– Jest powód, by walczyć o męską reputację w oczach kobiety. Jeśli mama pacjenta była nadopiekuńcza, to pójdzie on w regresję – zacznie zachowywać się jak dziecko. Jeśli mama była wymagająca i/lub uwodząca, to będzie ukrywał, a nawet wypierał objawy choroby, by wypaść lepiej i nie sprawiać kłopotu.

#### **W jednej i drugiej sytuacji jest przegrany?**

– Bez wyjścia. Ani oddać się lekarzowi mężczyźnie, ani kobiecie. Bo przecież

romantyczny bohater daje się opatrzeć dopiero wtedy, gdy pada nieprzytomny.

#### **Widać, że mężczyźni nie mają łatwo.**

**Towarzyszą im w chwilach słabości wstyd, poczucie winy czy nawet upokorzenie.**

#### **Wiemy już, co mogą zrobić lekarze.**

#### **A co – sami mężczyźni?**

– Pierwszym krokiem jest edukacja. Żeby w mainstreamie było jak najwięcej treści, o których tu mówimy. Dlatego napisałem książkę „Być lekarzem – być pacjentem”. Takie treści to na przykład serial typu „Dr House” uwzględniający polskie realia. Ale bohaterem powinien być lekarz umiejący budować właściwą relację z pacjentami. Tu jest ogromna rola edukacji medialnej i szkolnej. A w szkole też nie ma zajęć budujących psychologiczną samoświadomość uczniów. Przecież ogromna część psychologii opisuje to, co dzieje się pomiędzy człowiekiem a innymi ludźmi. Warto to wiedzieć, bo na ogół potrzebujemy spędzać życie wśród ludzi.

#### **Skoro obecny trend kulturowy sprawia, że mężczyźni są słabsi biologicznie, to co warto zrobić, by zaczęli mądrze się o siebie troszczyć?**

– Przede wszystkim edukować. W Instytucie Psychoimmunologii – IPSI przeprowadziliśmy setki warsztatów metody „8razyO”. Ale zauważyliśmy, że skuteczne używanie tej metody dbania o ciało i jego biologiczny potencjał wymaga wcześniejszej zmiany stosunku do ciała z przedmiotowego na podmiotowy. Stworzyliśmy więc też program „Pokochaj swoje ciało”. Oba programy są dostępne także w wersji online. Bo jedno jest pewne: bez poznania rzeczywistego, biologicznego ciała i jego związków z umysłem chodzenie na siłownię czy nawet systematyczne uprawianie sportu na niewiele się zda w sprawie utrzymania zdrowia. Bo zdrowie w największym stopniu zależy do motywacji i nastawienia, z jakimi uprawiamy ulubione formy ruchu.

Wszelka praca z ciałem winna być więc motywowana potrzebą samopoznania oraz realizacji potencjału ludzkiego życia. Wtedy ruch i bezlitosna troska o ciało nasycą się szacunkiem i posłużą nam najlepiej. 