

Co ty baba jesteś?

18 marca 2020

Mężczyźni nie pokazują tylu emocji ile kobiety, by nie obniżyć własnej wartości, statusu społecznego, ale też poziomu męskości w oczach innych. Jednak mężczyźni mają coraz więcej problemów emocjonalnych, a jednocześnie społeczeństwo nie robi niczego, by im konkretnie pomóc. Każdy program społeczny jest kierowany do kobiet. Dlatego mężczyźni uczą się dusić, wypierać, lub przekształcać emocje. Np. słabości, lęki, wstyd, nieśmiałość, czy smutek na agresję. Zawsze muszą mówić „wszystko w porządku!”. I to nie chodzi tylko o niemożliwość okazywania emocji, ale też o zakazie mówienia o nich.

Niektórzy mężczyźni rzeczywiście są mniej wrażliwi. Dla przykładu psychopaci nie odczuwają lęków, czy poczucia winy. Inni z kolei są bardziej wrażliwi niż kobiety – to wynik neurotyzmu, wychowywania się w rodzinie gdzie nie było miłości, a deprecjonowanie, fałsz i konflikt. Cała populacja płci męskiej to nie jest jedna komórka, gdzie wszyscy są robotami bez emocji (choć jak chcę zauważyć niektóre osoby życzyłyby sobie, by tak było).

Aby blokować emocje mężczyźni używają presji społecznej na innych mężczyznach („drugi mężczyzno też nie miej emocji” – nie bądź babą, ja tu jestem szefem i wzorem), używają mitomanii (kreują historyjki, dzięki którym uzyskują pochwały), przekłamują swoją świadomą samoocenę na zawsze wysoką (co jest nieprawdą, na czym nieświadoma samoocena cierpi, a przez co nie rozwijają się), wycofują się ze społeczeństwa, piją, zażywają narkotyki, uciekają w porno, nadmiernie pracują, czy wydają nałogowo pieniądze na rzeczy, które mają za zadanie poprawić im samopoczucie i status społeczny (dzięki którym nie będą na taką skalę obrażani – jak wierzą).

Jeśli to wszystko nie skutkuje – zabijają się. I jest to

bardzo częste zachowanie wśród mężczyzn.

Ci wrażliwsi mężczyźni, choćby byli wychowywani po „męsku” i tak nie zostaną stereotypowym mężczyzną, zaszufładowanym z jednymi dopuszczalnymi cechami. Ci mężczyźni odreagują sprawiony im ból na sobie, lub innych. Odcieni męskości w naszym świecie jest naprawdę dużo i nie ma jedynej dobrej męskości. Różnimy się, czasem drastycznie. Nie jesteśmy kalką jednego mężczyzny, który ma jedne i te same cechy.

A przecież wielu brutalnych przywódców tego świata wywołujących wojny było wychowywanych w dysfunkcyjnych rodzinach, a oni sami byli poniżani w dzieciństwie.

Kobiety mają inaczej. Zdecydowanie częściej wyżałują się komuś, dostaną wsparcie, uwagę, pomoc, zainteresowanie i rzadko kiedy zostaną poniżone za to, że uwypukliły jakiś problem, za narzekanie, czy za bycie ofiarą jakiegoś zdarzenia. Kobiety mogą dostać pomoc od innych kobiet, ale też od mężczyzn.

Mężczyźni? Zwykle nie dostaną jej od nikogo, są zdani tylko na siebie, a dodatkowo dostają „po głowie” za uzewnętrznienie się. Często nawet im się nie wierzy, że te emocje mają, bo przecież są zaszufładowani w pewien obraz stereotypowego mężczyzny. Mają być silniejsi, odporniejsi, mają mieć trudny kontakt z emocjami, mają myśleć tylko o seksie, mają nie stawiać wysoko w swoich priorytetach więzi międzyludzkich, mają interesować się tym co inni mężczyźni (najlepiej, aby to było prymitywne) i koniec. Ogólnie mają być tacy jak sobie inni zażyczą, lub jakie przekonanie o męskości istnieje.

To wszystko jest fatalne w skutkach dla wielu mężczyzn. A przecież chcemy się uważać za gatunek lepszy, niż zwierzęta. Kult siły i zdrowia nie musi być wyznacznikiem darwinowskiego przetrwania. Przecież mężczyźni nie są jak wspomniałem jedną grupą, nie tylko są w niej osiłki, ale też naukowcy, badacze, czy artyści, którzy dają światu różnorakie wartości. Robią to, jeśli tylko pozwoli im się wydobyć potencjał, który często

jest blokowany przez narzucenie im imitowania stereotypowej męskości, zakazu bycia innym i wykreślenia z listy mężczyzn za każdą odmienność od stereotypu, a na pewno za posiadanie i okazywanie emocji. Każda słabość, niski status społeczny, dłuższe zwlekanie z decyzjami, wybredność, narzekanie, smutek i porażka zrównuje ich z kobietami, co jest szalenie toksycznym zachowaniem. Tak jakby mężczyzna to był tylko zlepek sukcesów i tytanicznej siły, której nikt i nic nie może pokonać. W męskim życiu przez to nie ma miejsca na wyrozumiałość, na empatię, jest tylko tresura, zadania i wymagania stawiane przez innych, a sam mężczyzna się nie liczy. Ani dla innych, ani dla siebie.

Niektórzy mężczyźni też, by się uwolnić od presji, wykluczenia i cierpienia naśladują postawy patologicznych, toksycznych mężczyzn, ponieważ widzą, że tamci mężczyźni przyjmują świat łżej, ale też jakby inni ludzie tolerują takich mężczyzn bardziej (a czasem wręcz pożądamy).

Tym jest to gorsze, że im bardziej inteligentny jest mężczyzna, tym może tej stereotypowej męskości przypominać mniej. Prymitywna część społeczeństwa dusi tych mężczyzn, co jest szkodliwe nie tylko dla takiego mężczyzny, ale też dla rozwoju społecznego.

Zapraszam do zagłębienia się w temat na kilka dobrych minut czytania.

Chłopcy płaczą częściej od dziewczynek i są wrażliwsi. Jeśli nie dostaną odpowiedniego wsparcia w dzieciństwie nie dadzą sobie rady w dorosłości

„Dr Allan Schore, psycholog kliniczny z UCLA wyjaśnia, że

chłopcy przybywają na świat w mniejszym stopniu zdolni do radzenia sobie ze stresorami. Powód? Chłopcy mają po prostu mniej samoregulujących hormonów stresu, niż ich żeńskie odpowiedniki. Wszystko sprowadza się do biologii: dziewczynki po prostu rodzą się z większą odpornością chemiczną na stresory. Ponieważ chłopcy mają mniejszą odporność, są bardziej narażeni na zaburzenia neuropsychiatryczne, takie jak autyzm, schizofrenia o wczesnym początku i zespół deficytu uwagi. Chłopcy naturalnie doświadczają większej frustracji po 6 miesiącach i wykazują intensywniejsze reakcje na negatywne czynniki stresowe po 12 miesiącach. Jak więc najlepiej wspomóc ten proces? „Funkcja bezpiecznego przywiązania matki jako wrażliwego, interaktywnego regulatora wpływu niedojrzałego prawego mózgu chłopca w pierwszym roku jest niezbędna do optymalnego rozwoju społeczno-emocjonalnego”. W kategoriach laika oznacza to, że musimy być wyjątkowo delikatni z naszymi małymi chłopcami. Uspokójmy ich, gdy płaczą, przytulmy jeszcze trochę i dajmy więcej uwagi, miłości i czułości. Co najważniejsze, jeśli kiedykolwiek poczujesz, że okazujesz chłopcu zbyt wiele emocji, że „rozpieszczasz” go, natychmiast odsuń na bok tę myśl.” Źródło cytatu [TUTAJ](#).

Rola matki i ojca w wychowywaniu syna, a przykłady patologicznego podejścia do chłopców

Bardzo źle działa od małego uczenie chłopców, że chłopaki nie płaczą, mają „mężnieć” już wtedy (gdy jeszcze rodzice nie zbudowali w nich metod opanowania stresu i rozwiązywania problemów), mają nie chcieć przytulenia, czy delikatności. Chłopcy nie mogą być od początku życia karceni za emocje, za swoje potrzeby, ponieważ wykształcą zaburzenia emocjonalne.

Takimi zaburzeniami są często wykrywany u mężczyzn narcyzm (mania wielkości zbudowana na bazie buntu przeciw poczuciu bycia wiecznie i niedostatecznie dobrym), zaburzenia uwagi

(prowadzące do nerwic i agresji), czy zaburzenia kompetencji społecznych (także prowadzące do poważniejszych problemów, jak depresje i fobie społeczne).

Oczywiście nie chodzi tutaj, by przesadzić w drugą stronę i stworzyć maminsynka, który potrafi w wieku 20 lat chować się pod spódnicą mamusi. Po prostu wychowanie to musi być dłuższy proces, nauka, niżeli KASTRACJA I ZAKAZY BYCIA INTEGRALNYM SOBĄ.

Rola matki w rozwoju chłopca jest bardzo ważna, a już szczególnie na samym początku jego życia, bo ona może dać więcej kontaktu, akceptacji i delikatności. Następnie wkroczyć musi ojciec i uczyć syna przydatnych umiejętności, czy być jego mentorem i autorytetem. Ojciec nie może robić tego jednak na bazie strachu i krzywdy, a na rozwijaniu osobowości syna nauką.

Ojciec nie może być dla syna wrogiem, treserem, kimś kto pokazuje, że syn go brzydzi, czy syna nienawidzi, jeśli ten mu nie odpowiada w jakiś sposób. Te, negatywne emocje ojca zostaną przekazane synowi i on też będzie wykazywał się głównie nimi. Tego dobry ojciec nie chce.

Ojciec musi wzmocnić synowi samoocenę, wiarę w siebie, pewność siebie poprzez naukę. Ojciec daje miłość, a następnie uczy obowiązków, umiejętności i odpowiedzialności (stopniowo), gdy syn poprawnie przeszedł etap pierwszy.

Samymi wymaganiami, musztrą i karceniem nic się nie zdziała, a jedynie zaszkodzi.

Ktoś powie, że słabości powinno się krytykować. Problem w tym, że siła bierze się właśnie z tego, że rodzice, a później nasze sukcesy ją budują, czy odpowiednie zdrowie.

Nie da się zbudować człowieka, a tym bardziej mężczyzny od którego wymaga się więcej i więcej w nim zmienia, niż u kobiet (np. kastracją emocji, bycia providerem, ostoją), karceniem

go. Trzeba uczyć, wnosić wartość, a dzięki temu ten mężczyzna będzie mógł to przekazać dalej.

Jeśli chłopiec wychowuje się w toksycznej rodzinie i trafi do toksycznego środowiska to będzie słyszał:

- wszystko o czym myślisz jest złe;
- każda twoja emocja jest zła, lub nie istnieje;
- co robisz to źle.

Brakuje w tym przeciwwagi, pochwał, a jeśli nie ma za co – nauki, by było za co pochwalić. Taki człowiek nie ma żadnego poczucia własnej wartości. W tym czasie każde poniżenie go boli, ale poniżenie obrażając od płci przeciwnej boli zdecydowanie silniej, bo odrzuca się coś co jest integralne i coś co często nas określa: własną płć. W tym przekazie taki chłopiec słyszy, że jest nie tylko kimś gorszym, ale do tego nikim ważnym, bezużytecznym bytem od samej podstawy, czyli jego płci.

Cieężko się rozwijać, jeśli podstawa, czyli własna płć i swoje „ja” zostają znienawidzone. To tak jakby budynek budować od poziomu dekoracji, a nie od fundamentów. To niemożliwe.

Kobiece emocje są najważniejsze. Męskich najlepiej jakby nie było

Zupełnie inaczej wychowuje się dziewczynki (choć też nie zawsze i mogą wykształcić podobne zaburzenia, jak wrażliwi mężczyźni, gdy wychowa się je „po męsku”). Jednak zazwyczaj słucha się ich emocji, jakby były jedynym wyznacznikiem prawdy. Częściej są rozpieszczane, traktowane delikatnie, ale też często utwierdza się je w postawach ofiar, którym na dodatek się coś należy.

U chłopca emocje w ogóle nie mają znaczenia, u dziewczynki

mają nazbyt duże.

Jak myślą obie płcie, gdy są w ten sposób wychowywane?

Chłopiec: jak mnie skrzywdzą to moja wina, jak ja skrzywdzę to też moja wina – emocje nie mają znaczenia, nawet jak czuję się skrzywdzony po skrzywdzeniu to obiektywny fakt tego nie ma znaczenia.

Dziewczynka: jak mnie ktoś krzywdzi to jego wina, jak ja kogoś krzywdzę to nie moja wina, moja emocja mówi mi, że ja zawsze cierpię, nie można mi powiedzieć, że jestem sprawczynią, ponieważ emocja ma rację, a nie obiektywny fakt.

Tacy ludzie zazwyczaj wywodzą się z narcystycznych rodzin, gdzie rodzice są odrzucający, lub nadopiekuńczy. Wykazują się postawami skrajnymi. W przypadku synów albo całkowicie odrzucają go (głównie ojciec), albo traktują jak jajko i kontrolują (głównie matka). Nie ma w tym równowagi, trochę nauki, pochwał, trochę obowiązków, ale przede wszystkim nie ma karcenia za jestestwo. Narcystyczni rodzice najczęściej jedyne co robią to wymagają/żądadają/dyscyplinują, dlatego też syn uczy się męskości z zewnątrz, bo w domu jego życie to kara. Póki co to widział jedynie agresję, zakazy i wyzwiska, sądząc, że to właśnie jest męskość. Wśród rówieśników może go dotknąć to samo i dzięki temu wchodzi w życie z kolejną dawką nauki agresji.

Odrzucenie przez społeczeństwo, zaczynając od ojca, po rówieśników jest fatalne w skutkach. Następuje wyuczenie przemocy wobec siebie (autodestrukcja), lub wobec innych (mężczyzna może trafić do więzienia). Co prawda jest szansa, że taki człowiek odnajdzie samoocenę u dziewczynek, potem kobiet (jeśli też nie trafi do grupy, która gardzi męskimi słabościami), ale jego integralna część zostaje zapomniana, wyparta. „Każdy jest geniuszem. Ale jeśli zaczniesz oceniać rybę pod względem jej zdolności wspinania się na drzewa, to przez całe życie będzie myślała, że jest głupia”. Tak jest w

przypadku wychowywania danego człowieka nie zgodnie z jego osobowością, a z wolą narzucającego.

W podobnym domu wychowywany był [Marlon Brando](#), znany z roli Ojca Chrzestnego. Kluczem jest podejście indywidualne do każdego dziecka, jego cech i talentów.

Co ty baba jesteś? Nie bądź pizdą, bądź prawdziwym mężczyzną

Spółeczeństwo dostało całą paletę technik poniżania mężczyzn, by móc uformować ich pod konkretne cele, móc łatwo się ich kosztem (czy ich słabości) dowartościować uzyskując prowizorycznie wyższy status społeczny, ale które doprowadziły do wykształcenia wielu problematycznych cech u mężczyzn.

Przed wszystkim uznano, że mężczyźni nie mają mieć prawa do emocji podobnych do emocji kobiet, by się od kobiet odróżniali.

Mężczyźni, tutaj konkretnie z depresją (zachowujący się jak zbite psy), lękami (np. z fobią społeczną spowodowaną traumami społecznymi, nierzadko bycia ofiarą znęcania się) są zwyczajnie jeśli nie obrażani (od „bab”, bo się „rozemocjonowali”, albo „mają okres” – nie wspomnę o krytyce męskiego płaczu i bezradności – bo mają śmieć czegoś nie wiedzieć i nie umieć), to do tego potępiani, czy wyśmiewani.

Takie wychowanie potrafi mieć kilka pozytywnych skutków, jak branie odpowiedzialności za siebie (szukanie rozwiązań, samodzielność), ale też multum negatywnych skutków, jeśli takie wychowanie zostało źle przeprowadzone na nieodpowiednim do tego celu chłopcu. Chłopcu, któremu nie zbudowano osobowości i poczucia własnej wartości.

Pamiętajmy, że agresja jest też wyrazem SŁABOŚCI, choć niektórzy sądzą inaczej. Każdy brak opanowania jest słabością, a agresywność jest też emocjonalnością, tyle że skierowaną ku

innym, zamiast sobie. Rządzi tym podobny mechanizm.

Możliwymi skutkami blokowania emocji przez mężczyzn, ich doświadczeń z osobami, które mówiły, by się nie zachowywali jak kobiety są:

- zanik empatii (nikt nie miał jej wobec nich, więc nie mają oni jej do innych ludzi, a często i zwierząt);
- silny egocentryzm i egoizm (nikogo oni nie obchodzili, dlatego nie obchodzą ich inni);
- przemoc/agresja (przemoc rodzi przemoc);
- nerwice/fobie;
- ADHD;
- uzależnienia (próby samoleczenia emocji, o których w kolejnym punkcie);
- niskie kompetencje społeczne (utrudnione nawiązywanie relacji, strach przed okazaniem siebie, lub relacje fałszywe, oparte na mitomanii i udawaniu kogoś kim się nie jest);
- możliwa w końcu identyfikacja z płcią przeciwną, chęć jej naśladowania, a nawet chęć zmiany płci;
- uległość wobec kobiet (wynikająca z myślenia, że kobiety to lepsza płeć, niż mężczyźni, którzy są wrogami i rujnują innych mężczyzn);
- depresje (brak akceptacji siebie wynikający z braku akceptacji u innych od początków życia – odrzucenie społeczne);
- narcyzm i jego skutki (częściej diagnozowany u mężczyzn m.in. z powodu toksycznego wychowywania chłopców, życia w dysfunkcyjnej rodzinie. Narcyzm może powodować dwie, skrajne postawy: manię wielkości – chęć poniżania innych, lub totalnej niższości – chęć poniżania siebie; z obu tych postaw wynikają

dodatkowe problemy. Kobięcy narcyzm wygląda trochę inaczej, ponieważ kobiety w kulcie ofiary są rozpieszczane. Z kolei mężczyźni – kastrowani z emocji, poniżani za ich posiadanie. Oba te sposoby wychowania są tragiczne w skutkach. Oba powodują, że te osoby nie będą potrafiły stworzyć od razu zdrowego związku.);

– homoseksualizm: zależnie od typu osobowości, masochistyczny dla oprawców (rola bierna, agresja własna) i sadystyczny jako zemsta na oprawcach (rola aktywna, agresja na innych), w tym akty przemocy;

– na końcu samobójstwo z powodu nienawiści do siebie i tym samym brak wykorzystania potencjału tego człowieka, tego co mógł dać światu, gdyby nie został niszczoney.

Ale to jest problem tak naprawdę osób, które w ten sposób się wypowiadają, które także zostały uformowane albo na bazie kastracji własnej osobowości, albo... nienawiści do płci własnej, lub przeciwnej. Zaburzony chce, by inni byli zaburzeni, więc działa w sposób kopiujący i zrzucający z siebie ciężar.

Jeżeli to kobieta mówi mężczyźnie „nie zachowuj się jak baba” tzn. nie zachowuj się tak źle, czyli wniosek jest prosty – to ona uważa, że kobiety są gorsze, niż mężczyźni.

Taka kobieta może sama siebie nienawidzić i stosować projekcję/przeniesienie na kogoś: „oni są gorsi, bo zachowują się jak ja, a przecież jestem głównem”. Ewentualnie no cóż, kolejny raz „ja jestem inna niż te durne baby”... czyli narcyzm. Narcyzi chętnie gardzą innymi ludźmi. Pamiętajmy, że narcyzm to skrajności, stąd dwie, skrajnie różne reakcje.

Jeśli mężczyzna tak mówi – prawdopodobnie jemu tak mówiono i skrzywdzono go tym w młodości, więc odczuwa przymus bycia agresywnym w tym kierunku. Może on też nienawidzić kobiecości z zewnątrz (bo została wykreowana jako wada), lub którą ma w sobie (żeby nie czuć się tak wadliwym).

Co ciekawe mężczyźni obrażający innych mężczyzn od bab/pizd/ciot/gejów sami mogą mieć skłonności homoseksualne (by zatuszować własne), ale też sami być zlepką wypartych słabości (by też je zatuszować i przerzucić uwagę na kogoś innego). Mogą mieć nawet na tym punkcie obsesję i wielu mężczyzn rzeczywiście ją ma. Każdy dobry gest mężczyzny wobec drugiego mężczyzny może stawać się powodem do wyszukiwania homoseksualizmu, zatem mężczyźni tworzą skorupę przez którą ciężko się przedostać.

Jednak nie ma ludzi, którzy są 100% mężczy i 100% kobiety. Ludzie mają (póki nie zostali wykastrowani) cechy mieszane. Zresztą jak wiele badań mówi, to ludzie mieszaní są najszczęśliwsi i uzyskują największe sukcesy w życiu, niżeli skrajnie mężczy i skrajnie kobiety. Jednak ludzie już upośledzeni emocjonalnie widzą tylko skrajności, a to ci dają sobie dyktat w ocenianiu innych.

[Osoby z mieszanymi cechami płci są bardziej elastyczne i zdrowsze psychicznie niż osoby męskie lub żeńskie. Niezróznicowane płciowo osoby są mniej kompetentne.](#)

Proszę spojrzeć na ten komentarz mężczyzny, który powinien być potępiony (tacy mężczyźni są częścią i nierzadko przyczyną problemu obniżenia mocy sprawczej innych mężczyzn):

To są szkodnicy, którzy sami mają wyparte głębokie problemy osobowościowe. Jeśli to czytają? Cóż, nie moja wina. Czas się zmienić i nie praktykować toksycznych zachowań.

Oczywiście jeśli chce się kogoś wyzwąć to się to robi. To nie jest tekst dla tych ludzi.

Jeśli jednak chce się w jakiś sposób pomóc (a powinno, jeśli ma się za dobrego człowieka, część zdrowego społeczeństwa, które chce dla świata dobrze, który może założyć rodzinę), to nie można stosować tak ogólnych określeń, jak powyżej, tylko nakierować konkretnie co można poprawić.

Osobiście stworzyłem poradnik dla mężczyzny, który może być uległym (np. z wychowania, czy genów, które posiadał bez wpływu na to) – znajdziesz go [TUTAJ](#).

To jest jedyne rozsądne rozwiązanie, niżeli obrażać, wyzywać, poniżać i wykluczać. Oczywiście pomaga się, tylko wtedy gdy ktoś nas poprosi o pomoc, niżeli poucza bez pytania i robi za „ciocię dobrą radę”.

Jest też taki typ mężczyzny, który bije innych mężczyzn, by nauczyć ich „siły” w ten sposób, „bycia mężczyzną” (jest to forma pouczania). Faktem jest jednak to, że to oni, wypierając własne emocje i problemy – wyżywają się na innych, gnoją innych, by sobie „ulżyć”. To ich sposób na „rozwiązywanie” problemów. Nie zostali nauczeni niczego innego, a korzystają z jak sądzą atutu siły fizycznej, który uznają za męskość.

To jest nieprawda. Atakowanie słabszych nie jest męskością, ale oni mają wypaczoną moralność i dużą chęć udowadniania męskości, której nie czują w sobie (oczywiście twierdzą inaczej, ponieważ nieświadomej samooceny nie są w stanie odczytać).

Psychologiczne sposoby radzenia sobie z problemami emocjonalnymi

Są tylko trzy formy radzenia sobie z własnymi problemami, z czego dwie NIEZDROWE.

1. Niezdrowa: agresja skierowana do siebie (silne upokorzenie): łatwo wzmacniają to inni ludzie upokarzając w dalszy sposób (np. przez stygmatyzację ofiar – częsty przypadek wśród mężczyzn).

2. Niezdrowa: agresja skierowana na innych (silna chęć upokarzania): łatwo wzmacniana poprzez temperowanie słabości u innych.

3. Zdrowa: szczere przyznanie się do słabości, uznanie tego za rzecz do poprawy bez dokopywania sobie i systematyczny rozwój. Pomagają w utrwalaniu takiego schematu zdrowi, niezaburzeni, dobrzy ludzie, którzy są życzliwi i mają pozytywne podejście do ludzi.

Ostatnia forma rozwiązywania problemów jest praktykowana jedynie przez niezaburzonych, [dojrzałych emocjonalnie](#) ludzi, czyli tych, którzy nie wytykają palcami kto mężczyzną jest, a kto nie jest, którzy nie muszą się nad innymi wywyższać, ale też nie zostali na tyle zniszczeni czy to w rodzinie, czy w środowisku, że nie ujmują sobie człowieczeństwa i męskości.

Mężczyźni świadomie, lub częściej nieświadomie przekształcają lęk i smutek w agresję, by nie wyjść na słabych, a czułość seksualizują, by nie wyjść na mięczaków

„Chłopcy uczą się negowania uczuć lęku i smutku, często są zawstydzeni i mało świadomi swoich uczuć. Mężczyźni dystansują się więc od własnego życia emocjonalnego i rozwija się u nich aleksytymia – deficyt zdolności rozpoznawania uczuć i nazywania ich słowami. Można wyróżnić kilka typowych reakcji mężczyzn na kontakt z emocjami, których treści i nasilenia nie umieją rozpoznać:

- dystrakcja – automatyczne przesuwanie uwagi na coś innego niż odczuwane cieleśnie sygnały emocji;
- eksplozje – gdy nierozpoznane emocje narastają, nasilają się aż do momentu wybuchu gniewu;
- zamykanie i tłumienie nie rozpoznawanych emocji, zamrażanie uczuć prowadzące do tego, że mężczyzna nic nie czuje;

- niewerbalne ujawnianie nie rozpoznawanych emocji, które „wydostają się” na zewnątrz w gestach, intonacji głosu, wyrazie twarzy itd.;
- somatyzacja – doznawanie przykrych stanów somatycznych związanych z napięciem mięśniowym wynikającym z hamowania i tłumienia stanów emocjonalnych

U mężczyzn dokonuje się często tzw. agresywna kanalizacja emocji, co oznacza że bardzo często automatycznie zamieniają swoje miękkie i bezbronne emocje w reakcje gniewne. Chłopcy uczą się reagować gniewem, wściekłością i rozdrażnieniem oraz wyrażać je agresywnie gdy pojawiają się np. wewnętrzne sygnały niepokoju, strachu, cierpienia, rozczarowania, wstydu czy smutku. Doświadczanie gniewu wypierającego „miękkie i bezbronne” uczucia jest bardzo atrakcyjne. Przestraszona lub zaniepokojona poprzednio osoba, gdy staje się zagniewana czuje się mocniejsza, bardziej energiczna a wyrażanie gniewu bardzo często zwiększa intensywność wywierania przez nią wpływu na otoczenie. Jej strach i niepokój zostaje ukryty, co chroni przed doświadczaniem wstydu i ujawnieniem bezradności. Warto jednak zwrócić uwagę, że wielu mężczyzn nie rozpoznaje łżejszych form gniewu, takich jak irytacja czy rozdrażnienie-uświadamiają sobie gniew tylko wtedy, gdy stają się bardzo rozzłoszczeni”. Źródło cytatu [TUTAJ](#).

W ten sam sposób zaczyna się rozumieć dlaczego mężczyźni stosują przemoc – która jest często wynikiem cierpienia, odreagowaniem, albo rewanżem za inną, doświadczoną formę przemocy (np. długotrwałą, psychiczną). W ten sposób tworzy się osobowość socjopaty (w odróżnieniu od psychopaty nie musi być genetyczna, a zbudowana na przykrym doświadczeniu).

Podobną praktyką kastrowania mężczyzn z emocji jest przekształcanie miękkich uczuć jak miłość, troska, opieka, a nawet empatia w formy ich seksualizacji, przez co wielu mężczyzn nie przyznaje się, że pragnie miłości, czy wsparcia od kobiety, czy też, że chce jej pomóc i się nią zaopiekować,

ponieważ czasem wystawia to ich na śmieszność i miękkość. Zatem mężczyźni wyrażają jedynie zapotrzebowanie seksualnego spełnienia. Dopiero za seksualnym spełnieniem mogą dać opiekę kobiecie, dawać miłość czynami, ale nigdy się do tego bezpośrednio nie przyznają, by zachować nieemocjonalną postawę, która imituje siłę.

M.in. dlatego wielu inceli nie do końca rozumie gdzie jest ich problem i jakie mają potrzeby (oni sądzą często, że to seks ich uleczy).

Problem tej mniejszości staje się coraz bardziej poważny. Już teraz w wielu krajach na świecie, odkąd kobiety są wyemancypowały wraz z dodatkowymi przywilejami mężczyźni do 35 roku życia na dużą skalę „są jeszcze przed pierwszym razem”. Mówmy jak jest – im kobiety wyżej ustawione w społeczeństwie, tym mniej są chętne obcować z mężczyznami (także seksualnie), zakładać rodziny, a zatem są też mniej dla nich czułe, kochające, ale też chętniej ich zostawiają.

To jest problem systemowy. Całego społeczeństwa, które nie widzi realnej przyczyny kryzysu męskości, ale i nie widzi kryzysu kobiecości.

Wielu mężczyzn wygaduje się zatem u... prostytutek, ponieważ do niedawna mężczyźni poszukujący seksu (zdobywcy) byli akceptowalnymi bardziej niż poszukujący pomocy (słabi), pomimo tego, że nikt nie jest bez wad i nie odnosi zawsze samych sukcesów. Zatem mężczyźni zamiast skorzystać z seksu u prostytutki, rozmawiają, przytulają się, szukają bliskości i zrozumienia. Czasem wykupują godzinę, by tylko małą jej część poświęcić na seks, a następnie rozmawiają. Bo nie mogą tego zrobić z surową, coraz zimniejszą żoną (która z czasem trwania związku wyłapuje w nich coraz więcej wad i ma więcej oczekiwań), bo oczywiście są też samotni, albo ich męskie przyjaźnie są zbyt szorstkie, by to wszystko wywlekać, a czasem już im się kompletnie nie chce niczego i nikomu mówić.

A przecież społeczeństwo sądzi, że to wina mężczyzn, że się nie otwierają i mają problemy. Każdy mężczyzna, który wini kogoś poza sobą jest skazany na potępienie, a przecież może mieć rację i nie w nim musi być problem!

Do tego mężczyźni nadal są oceniani przez pryzmat zasobów, które mają, [przedmiotowo i materialnie, a kobiety z łatwością ich porzucają, gdy nie spełniają swojej roli NARZĘDZIA:](#) „Kobiety szybciej zrywają związki przedmałżeńskie, są też bardziej stanowcze, gdy chcą skończyć. Mężczyźni dłużej trzymają się straconej sprawy i cierpią mocniej, są bardziej przygnębieni, nieszczęśliwi”. [I to mężczyźni dłużej cierpią po rozstaniach.](#)

Męskie uzależnienia, czyli nieudane próby samoleczenia trudnych emocji, które są zakazane dla mężczyzn w społeczeństwie, a samym mężczyznom nie dano skutecznych sposobów na ich regulację

W nagannej audycji psychologów, którą niedawno komentowałem [TUTAJ](#), eksperci stwierdzili, że jeśli mężczyźni uzależniają się od np. alkoholu to powiedziano, że jest to wyłącznie ucieczka od problemów. Postawa ekspertów uwydatniła jak bardzo mało zrozumienia poświęcili skomplikowanemu problemowi.

Mówieniem KAŻDEMU uzależnionemu, że ucieka od problemów – nic się nie wskóra pozytywnego. On dobrze wie, że tamuje pewne rzeczy w swojej psychice, nie zawsze potrafi je nazwać, nie zawsze chce to robić, ale w ten sposób znalazł rozwiązanie na cierpienie, nerwy, czy poczucie poniżenia.

Mechanizm uzależnienia działa wyłącznie tak, jak opisano poniżej i jest zawsze związany z problemami emocjonalnymi, z

którymi człowiek sobie nie radzi, lub je po prostu wypiera (tak mają głównie mężczyźni, bo są nauczani wypierania uczuciowości).

„System ten zwany jest także inaczej systemem nastawień i oczekiwań alkoholowych. Dotyka on najdelikatniejszej sfery funkcjonowania człowieka – emocji. Jak często czujemy, że nie mamy pary aby cokolwiek robić, że siadają nam nasze akumulatory, że nic nas nie cieszy lub wszystko złości. Kiedy w życiu zbyt dużo jest sytuacji stresujących, pojawia się wyrwa w naszym bilansie emocjonalnym. Takie nadgryzione koło nie będzie się toczyło. Podobnie jak samochód, który złapie gumę. W takiej sytuacji ludzie spontanicznie robią coś aby wyrównać tę wyrwę w swoim bilansie emocjonalnym – kopią działkę, malują, piszą wiersze, chodzą po lesie. Pozwalają one doładować swoje akumulatory, uzyskać równowagę. Wymaga to jednak pewnego wysiłku od nas, umiejętności, nawyku tego rodzaju zachowań. Co więc robi osoba, która nie potrafi, nie jest nauczona takiego sposobu powracania do równowagi? W tym momencie pojawiają się najczęściej propozycje (głównie reklama) szybkich regulatorów, które niestety są chemiczne. Alkohol staje się łatwo dostępnym środkiem regulującym stan emocjonalny. Sfera emocjonalna zostaje zdominowana przez cierpienie i alkoholowe próby jego łagodzenia. Wyobraźcie sobie sytuację, kiedy młoda osoba po raz pierwszy sięga po alkohol. Nieważne czy smakuje czy nie, istotne jest odkrycie, że alkohol w pewnej dawce przynosi ulgę. Jeżeli okoliczności pozwalają tym, którzy odkryli magiczną moc alkoholu (w celu uzyskania ulgi, euforii, odprężenia, śmiałości, odwagi) to wykorzystują to w miarę możliwości jak najczęściej. W ten sposób kształtuje się pierwsze ogniwo Systemu Nałogowego Regulowania Uczuć tzn. alkohol staje się podstawowym źródłem powstawania pozytywnych emocji. Pijący powoli rezygnuje z uzupełniania deficytu w bilansie emocjonalnym poprzez kontemplację czy tworzenie. Deficyt wyrównuje alkohol. Można to porównać do sytuacji, kiedy ktoś wspina się na wysoką górę aby zobaczyć przepiękny widok po drugiej stronie, pewnego

dnia odkrywa tunel – jaskinię, która wychodzi na drugą stronę, może trochę niżej, ale widzi prawie to samo, no może ciut mniej. Nie chce mu się więc już trudzić na szczyt góry aby zobaczyć prawie to samo. Zaczyna systematycznie chodzić na skróty. Zaczyna się koncentracja życia wokół picia. Powstaje Drugie Ogniw Systemu Nałogowego Regulowania Uczuć tzn. zmniejsza się atrakcyjność i dostępność innych niż alkohol źródeł pozytywnych stanów emocjonalnych. W miarę picia coraz rzadziej zaczyna się udawać doznawać euforii, radości, odprężenia. Większość prób picia kończy się piciem do upadłego. Coraz częściej w związku z tym pojawiają się: poczucie winy, kac moralny. Alkohol coraz częściej zaczyna być potrzebny do tego aby do głosu nie dochodziły wyrzuty sumienia, by nie myśleć o sobie źle. Trzecie Ogniw SNRU to uśmierzanie negatywnych emocji aby pojawiły się pozytywne doznania. Osoba pijąca doznaje ulgi kiedy przestaje cierpieć. Coraz częściej pojawiają się lęki, niepokój. Na tym etapie pojawia się myślenie – z alkoholem źle, bez alkoholu jeszcze gorzej. W kolejnym Ogniwie SNRU pojawia się lęk i staje się podstawowym rodzajem przeżywanych uczuć. Pojawiają się lęki np. przy przechodzeniu przez ulicę, pojawia się nadwrażliwość na bodźce dźwiękowe. Są to głównie przeżycia z okresu kiedy obniża się poziom alkoholu we krwi. Perspektywa dnia bez alkoholu wydaje się być katastrofą. W miarę picia zmienia się osobowość pijącego. Staje się bardziej drażliwy, wybuchowy, błahe wydarzenia wytrącają go z równowagi – lęk staje się nieodłącznym towarzyszem. Pijący wie, że jedynie alkohol pozwala uwolnić się od niego. Niestety obniża w ten sposób swoją odporność na cierpienie i ból. Alkoholik nie widzi już jednak innego sposobu poradzenia sobie z cierpieniem. Inne sposoby są zbyt trudne, powoli zaczyna zmieniać się jego styl życia. Przypomina to sytuację, gdy kierowca jadąc samochodem łapie gumę. Wysiada i dopompowuje koło, ponieważ dziura była mała jedzie dalej. Po kilku kilometrach powietrze znowu wychodzi więc pompuje ponownie. Tym razem dziura się już powiększyła i może ujechać tylko kawałek. Ponownie powietrze wychodzi. Dziura jednak jest już

tak duża, że stoi i pompuje, a powietrze schodzi, a on pompuje itd. Nie stać go aby oderwać się od pompowania i po prostu założyć koło zapasowe. Główną myślą tego etapu jest „picie do życia jest konieczne”, przerwa w picciu musi się skończyć. To ogniwo SNRU to przede wszystkim niewiara w to, że można przestać pić i wytrwać w abstynencji. Stąd czasami to tęskne oczekiwanie kiedy zakończy się post, adwent, minie rocznica abstynencji. Ostatnie ogniwo tego systemu to ustawiczne wahanie się emocji od stanu cierpienia do ulgi, od napięcia do uspokojenia, od przygnębienia do pobudzenia. Ta oscylacja pomiędzy tymi skrajnymi uczuciami trwa jeszcze długo mimo utrzymywania abstynencji. W ten oto sposób zamyka się koło picia. Uczucia są tu głównym motorem i sterem”. Źródło cytatu [TUTAJ](#).

[Skala spożywanego alkoholu w Polsce rośnie.](#)

To poniżeni psychicznie, fizycznie, czy wykorzystani seksualnie (o czym jeszcze ciężiej się przyznać) mężczyźni uciekają w używki, w tym alkohol. Przemoc psychiczna zamiast być penalizowana to jest lekceważona (słyszysz się wypowiedzi w stylu „przecież nie będziemy zamykać za powiedzenie, że ktoś jest gruby”). Nie w tym rzecz jednak, przemoc psychiczna to przemoc trwająca dłużej, nie jest pojedynczym słowem i nie jest tylko słowem (brakuje świadomości czym ona jest i jak mocno wyniszcza człowieka, a co opisuję na stronie). Widzimy penalizację przemocy fizycznej – a tą łatwiej zgłosić (choć i tak państwo się za bardzo do tego nie przykładają, umarza wyroki, daje w zawieszeniu, nie nakłada kar finansowych NA RZECZ POSZKODOWANEGO w automatycznym procesie, czasem uznaje dla wygody, że ofiara też „prowokowała” i wina jest po obu stronach, czy też chroni poszkodowanego przed zemstą „szajki”).

Ot, państwa „prawa” tak działają.

Jednak cały czas brakuje świadomości o przemocy psychicznej.

Polacy zabijają się coraz częściej. Czwarte miejsce w światowym rankingu samobójstw

Nie ma wielu krajów na świecie w których byłoby tak wiele samobójstw, ale nie było przede wszystkim tak dużej dysproporcji w stosunku samobójstw mężczyzn i kobiet.

Polska jest na szczycie samobójstw mężczyzn w Europie i na świecie!

Tak duża liczba samobójstw mężczyzn w Polsce może wynikać z dysproporcji REALNEGO traktowania płci, a nie fikcyjnego, wykreowanego przez feministki, w którym to kobiety są wyłącznymi ofiarami.

[Mój wcześniejszy temat o samobójstwach i ich statystyki](#) – tych jest więcej, niż wypadków drogowych, czy śmierci z powodu chorób serca! „Wskaźnik samobójstw dla naszego kraju wynosi 16,2 na 100 tys. mieszkańców, podczas gdy światowa średnia to 10,5 na 100 tys., a europejska – 13,7 na 100 tys. W Polsce ta dysproporcja jest jeszcze większa niż w pozostałych krajach UE. Nasi mężczyźni popełniają samobójstwa prawie najczęściej w Europie (23,9 samobójstw na 100 tys., 4. miejsce od końca w UE), zaś kobiety robią to relatywnie rzadko (3,4 samobójstw na 100 tys. mieszkańców, 6. najlepszy wynik w UE)”. Jakby podliczyć statystyki światowe to ponad 80% samobójców to mężczyźni! Statystyki samobójstw według państw [TUTAJ](#).

Co 40 sekund na świecie ktoś się zabija. Póki co problem jest przemilczany, traktowany lekko, ponieważ zabija się więcej mężczyzn, niż kobiet. Gdyby zabijałoby się więcej kobiet, na pewno im by się pomogło.

Taki wykres i takie statystyki pokazują która płęć jest faktycznie uprzywilejowana, a która ma trudniej w życiu i którą powinno otoczyć się pomocą, ale też większym poziomem

empatii, niż otacza się dotychczas.

Tyle, że MY MĘŻCZYŹNI musimy też stanąć w lustrze i powiedzieć sobie, że musimy coś zmienić wobec siebie i, że nasze problemy też są ważne, że możemy tworzyć grupy wsparcia, a nie grupy poniżania.

Kobiety z kolei mogą pomóc bardziej z prostego powodu – w związkach z nimi emocjonalna bliskość jest WSKAZANA I ZDROWA. I w takim związku tylko kobieta może być tak blisko mężczyzny w czasie jego dorosłego życia, by mu nie zaszkodzić, a może nawet wzmocnić. Tylko czy kobieta naszych czasów to potrafi?

Autorstwo: Swiadomosc-Zwiazkow.pl

Źródło: WolneMedia.net