



foto: Materiały prasowe HBO

rozwój bez tajemnic

Przychodzi facet do terapeuty

Siada w fotelu albo kładzie się na kozetce i zaczyna mówić o tym, co go uwiera w związku, jak wykorzystuje go szef i że martwi go monotonia życia... To nie jest żadne science fiction – to zaginiony świat męskich emocji.

„Przychodzi baba do lekarza” to seria naprawdę zabawnych dowcipów, które opowiadają o mocno absurdalnych, a czasem nieco przerażających przypadkach lingwistyczno-medycznych. O dziwo nikt nie wymyślił takich żartów o facetach, którzy pojawiają się w gabinecie psychologa. Może dlatego, że wielu mężczyznom sytuacja, w której opowiadają innemu facetowi o swoich emocjach, wydaje się tak dalece niemożliwa, że aż nieśmieszna, a może dlatego, że to bardzo poważny temat, który w dodatku owiany jest nimbem tajemniczości. Bo kto wie, co się dzieje w gabinecie podczas sesji terapeutycznej? No właśnie – Amerykanie wiedzą, bo z psychoterapią są już od dziesięcioleci zaznajomieni, a w dodatku mają Woody’ego Allena, nakręcili „K-PAX”, „Depresję gangstera”, „Rodzinę Soprano” i całą masę innych filmów i seriali, w których poja-

wia się postać „lekarza duszy”. My też trochę dzięki temu mogliśmy się dowiedzieć, ale że temat ten traktowano z dużym humorem i stanowił przeważnie poboczny wątek, to nie aż tak dużo, jak chcielibyśmy. Okazuje się bowiem, że jesteśmy tym mocno zainteresowani – 65 proc. Polaków zgłosiłoby się do psychologa w trudnych momentach w życiu lub w sytuacji, gdy z czymś jest im źle, wynika z badań SMG/KRC wykonanych na zlecenie HBO.

Jak to wygląda?

Samo zapisanie się do psychoterapeuty jest zupełnie nieskomplikowane – można przejrzeć strony internetowe, zajrzeć na fora, na stronę Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, ewentualnie popytac znajomych. Najczęściej zadzwonić i umówić się na wizytę należy samodzielnie, bo terapeuci wycho-

dzą z założenia, że ten, kto do nich trafia, powinien być sam przekonany, że chce coś w swoim życiu zmienić. Warto też zwrócić uwagę, w jakim nurcie psychologicznym wybrany terapeuta pracuje, jakich technik używa – choć pewnie o tym opowie sam podczas pierwszego spotkania (jeśli nie, zawsze można dopytać). Koszt takiej wizyty to kwestia 80 – 150 zł. No dobrze, ale jak to wygląda od środka? W sukurs przychodzi nam nowy polski serial „Bez tajemnic”, wzorowany na izraelskim scenariuszu serialu „Be’Tipul” (na jego bazie powstał kilka lat temu serial wyprodukowany przez amerykańskie HBO – „In Treatment”; produkcja z Gabrielem Byrne’em w roli głównej otrzymała liczne nominacje oraz nagrody, w tym Złote Globy i Nagrody Emmy). Akcja jest całkiem prosta: do psychoterapeuty przychodzą regularnie jego stali pacjenci – codziennie inni, przez



„Bez tajemnic”, serial wyreżyserowany przez Annę Kazejak i Jacka Borcucha, miał swoją premierę 17 października. Można go oglądać od poniedziałku do piątku o godz. 20.10 na kanale HBO.

pięć dni w tygodniu, a widzowie przez pół godziny obserwują ich zmagania z emocjami, przeżyciami, kompleksami. Psychoterapeuta, którego gra Jerzy Radziwiłowicz, to mężczyzna w średnim wieku sam przeżywający kryzys w życiu prywatnym i zawodowym. W serialu pojawiają się też dwaj inni mężczyźni – jako pacjenci. Jednego z nich, komandosa, który wrócił do kraju z misji w Afganistanie, gra Marcin Dorociński, a drugiego, męża swojej żony przychodzącego wraz z nią na terapię małżeńską – Łukasz Simlat.

„Nie byłem nigdy u terapeuty, nie znam też nikogo, kto by do psychologa chodził – a przy-

są trudne do wykrycia i rzadko leczone. Co więcej, faceci częściej niż kobiety popełniają samobójstwa, uciekają w nałogi lub demonstrują „antyspołeczne” zachowania, kiedy sobie ze swoimi problemami nie radzą. Raport podkreśla, że mężczyźni rzadziej się leczą (patrzac zarówno pod kątem fizis, jak i psyche), za to są częściej skłonni do zapewniania o swojej dobrej formie. Jak wtakimrazie dotrzeć domężczyzn z przesłaniem, że jeśli nie radzą sobie z czymś i potrzebują

„W tym serialu widać, jak ważna jest rozmowa i umiejętność słuchania drugiego człowieka.”

najmniej nikt mi o tym nie mówił. Nie naśladowę więc nikogo, tylko gram terapeuta, tak jak to wynikało ze scenariusza. Wyczytałem w tekście powściągliwość, zrozumienie dla innych, ale też sporo własnych problemów tej postaci”, wyjaśnia Jerzy Radziwiłowicz. I dodaje: „To bardzo kameralny serial, trochę jak teatr telewizji; jedyne zdarzenie, które widz ogląda, to seans terapeutyczny, pół godziny emocji, które przewalają się między grany przeze mnie terapeutą a jego pacjentami”. Jednak coś w tym musi być, skoro duża wytwórnia telewizyjna kręci taki serial w Polsce, a amerykańska adaptacja zapędziła się już w trzeci sezon. Może właśnie chodzi o to, że akcja rozgrywa się na poziomie opowieści i emocji, że oglądający wyraźnie widzą, przez co przechodzą bohaterowie na ekranie i mogą się odnajdywać w przedstawianych problemach... A to wcale nie są drobne sprawy!

Z czym mierzą się współcześni mężczyźni?

Depresja, wypalenie zawodowe, problemy w związku, zły stan zdrowia, alkohol – to tylko przykłady męskich kłopotów, równie częstych, jak kobiece. Niedawno Komisja Europejska zleciła badanie stanu zdrowia Europejczyków i z opublikowanego raportu wynika, że problemy psychiczne mężczyzn

pomocy, mogą się po nią zwrócić do specjalisty? Może to praca, sfera zawodowa jest tą szczeliną, przez którą łatwiej dotrzeć?

„Jestem trenerem, pracuję głównie z ludźmi biznesu – menedżerami, handlowcami, pracownikami usług – pomagam im w realizowaniu celów, czasem w uświadomieniu sobie, do czego dążą, w podnoszeniu umiejętności i w używaniu narzędzi komunikacji, które znają, ale których nie potrafią we właściwy sposób wykorzystywać”, mówi Marcin Wieczorkiewicz, trener z Training Systems. Podobno podczas takich szkoleń ludzie często uświadamiają sobie, że powinni nad czymś popracować albo że z czymś sobie nie radzą, że są jakieś elementy życia, które sprawiają im problemy. „Praca nad sobą wymaga krytycznego spojrzenia na siebie, pokory. Często pierwszym moim celem na treningach jest właśnie to, żeby ludzie uświadomili sobie, czego nie potrafią. Zdarza się, że prosty trening, w którym ktoś uczestniczy dlatego, że cały dzień idzie na szkolenie, jest pierwszym krokiem do tego, by zdał sobie sprawę, jak wiele pracy nad sobą ma przed sobą”, wyjaśnia Wieczorkiewicz.

Kolejny krok to, na przykład, dołączenie do grupy rozwoju osobistego dla mężczyzn pro-



foto: Karolina Poryzala dla HBO



foto: Karolina Poryżala dla HBO

„Terapeuta pewnie jest kimś takim, komu powiedzieć można to wszystko, czego nie można powiedzieć żonie, koledze, ojcu...”

wadzonej przez terapeutów czy trenerów. Albo znalezienie coacha lub gabinetu psychologa, w którym mężczyźni zaczynają interesować się swoimi uczuciami czy wręcz odkrywają, że w ogóle coś takiego mają. Nie przychodzą do coacha już tylko po to, by zwiększyć wydajność w przedsiębiorstwie, ale szukają sposobów, jak znaleźć swoje miejsce w rodzinie, wśród przyjaciół i we współczesnym świecie.

Czego współczesny mężczyzna potrzebuje od terapeuty?

Marcin Dorociński w jednym z wywiadów mówi o postaci komandosa „po przejściach”, którego gra w serialu „Bez tajemnic”: „Powoli, na skutek rozmowy z terapeutą, coś zaczyna się z niego wylewać, coś, o co by siebie nie posądzał, co go przeraża... Nie namawiam wszystkich, żeby od razu rzucali się na terapię, ale dobry psycholog bywa pomocny”. W samym serialu widać, jak ważna dla mężczyzn bywa możliwość szczerej rozmowy, w której mogą pokazać też swoją słabą stronę – choć wielu przychodzi to z dużym trudem. Sam fakt bowiem, że ktoś zdecydował się na wizytę u psychoterapeuty nie oznacza wcale, że łatwo jest mu mówić o własnych słabościach. Mężczyźni są raczej nieprzyzwyczajeni do rozmawiania o swoich emocjach i problemach, dlatego zadaniem psychoterapeuty jest zbudowanie atmosfery zaufania i bezpieczeństwa. „Facetów, z tego co sam obserwuję, najbardziej blokuje rola społeczną – jestem facetem, więc sam z siebie powinienem wszystko wiedzieć i ze wszystkim umieć sobie poradzić”, uważa trener Marcin Wieczorkiewicz. Twierdzi też, że mężczyźni wolą mieć swojego coacha niż terapeuty: „Powiedzenie mam coacha oznacza *jestem w procesie bardzo świadomego samorozwoju*, a terapeuta sugeruje, że *jestem jakoś chory*, do czego wielu mężczyzn woli się nie przyznawać”. A jednak z badań wynika, że mężczyźni coraz częściej chodzą do psychologów, terapeutów, coachów i na zajęcia pozwalające zajrzeć im we własne wnętrza. Może dzięki temu nawet najtwardsi macho będą potrafili rozmawiać o swoich uczuciach i umieli się śmiać z dowcipu: „Przychodzi facet do lekarza, a tam psychoterapeuta”.

Natalia Syrzycka-Mlicka