

Dr. Cate Howell

Alex Barnard

GHIDUL BĂRBATULUI MODERN

Calea spre sănătate
și echilibru psihic

Traducere: Mihaela Veronica Busuioc



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HOWELL, CATE

Ghidul bărbatului modern : calea spre sănătate și echilibru psihic / dr. Cate Howell & Alex Barnard ; trad.: Mihaela Veronica Busuioc. - București : Editura Niculescu, 2021
ISBN 978-606-38-0608-7

I. Barnard, Alex

II. Busuioc, Mihaela Veronica (trad.)

159.9

© 2020, Dr. Cate Howell & Alex Barnard (text copyright)

Exisle Publishing Ltd.

Titlu original: *The Changing Man. A Mental Health Manual*, by Dr. Cate Howell & Alex Barnard

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0608-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Introducere	9
Capitolul 1 Despre sănătatea mintală a bărbaților	15
Capitolul 2 Douăsprezece instrumente de bază pentru îmbunătățirea sănătății mintale	29
Capitolul 3 Abordarea stresului și a anxietății	59
Capitolul 4 Depășirea depresiei	99
Capitolul 5 Gestionarea problemelor legate de consumul de substanțe psihotrope și a dependențelor	143
Capitolul 6 Confruntarea cu sentimente neplăcute (cum ar fi furia și durerea)	179
Capitolul 7 Impactul traumelor și al dezastrelor asupra bărbaților	203
Capitolul 8 Gestionarea problemelor în relații	221
Capitolul 9 Afecțiuni comune care afectează sănătatea mintală a bărbaților	257
Capitolul 10 Prevenirea sinuciderii și gestionarea autovătămării nesuicidare	279
Capitolul 11 Prevenirea problemelor psihice și cultivarea încrederii în sine	295
Încheiere	311
Resurse	315
Referințe	335
Mulțumiri	343

INTRODUCERE

Orice lucru poate părea imposibil până reușești să-l faci.

Nelson Mandela

Oricine ai fi și oricare ar fi motivul pentru care citești această carte, cel mai important este faptul că îți dorești să găsești informații sau ajutor. În ceea ce privește sănătatea mintală, bărbații pot fi afectați de stresul cotidian, de volumul mare de muncă, de anxietate și depresie, de pierderea încrederii sau a identității, de eșecul relațiilor, de separarea de familie, de dependențe și traume, pentru a da doar câteva exemple. Iar bărbaților le-a fost și le este încă greu să ceară ajutor, dintr-un sentiment de rușine, creat și întreținut din nefericire de societate. Știm că foarte mulți bărbați suferă în tăcere, iar rata sinuciderilor în rândul acestora este foarte crescută. Dacă urmărim mass-media, observăm că ni se prezintă cu regularitate statistici îngrijorătoare despre problemele psihice ale bărbaților.

Adresat bărbaților de toate vârstele, acest ghid vă oferă o colecție de metode încercate și testate de abordare a problemelor psihice. Cartea își propune să-i ajute pe bărbați să devină cât de rezistenți posibil în viață, să prevină, înainte de toate, apariția problemelor, sau să le împiedice să reapară. În acest domeniu nu există foarte multe resurse disponibile pentru bărbați, iar cei mai mulți dintre ei par să fie interesați să-și lucreze mușchii și cam atât! Este un indiciu despre tipul de mesaj pe care îl

transmite societatea cu privire la ce înseamnă să fii bărbat. Cu toate acestea, aceștia merită mai mult de atât și *au nevoie* de mai mult de atât.

Din fericire, vremurile se schimbă și bărbații odată cu ele! Ei redefinesc ce înseamnă a fi bărbat, căutând informații pentru a se cunoaște pe ei înșiși și a înțelege situațiile de viață prin care trec. Nu demult, am luat un Uber pentru a merge la un eveniment. Primul șofer, care avea 37 de ani, îmi spunea că el și soția sa se gândeau să-și mărească familia, dar credea că nu era pregătit pentru a fi tată. Am vorbit despre ceea ce-l neliniștește. Șoferul de la întoarcere era un bărbat de 23 de ani. Avea două joburi și aduna bani pentru ceea ce își dorea în viață. M-a întrebat: „Ce mi-ați putea spune din experiența dumneavoastră de viață?”. Cred că părul meu gri-argintiu îmi dă un aer de cunoscutoare în materie. I-am împărtășit câteva dintre gândurile mele despre importanța de a se concentra asupra ceea ce este important pentru el în viață și de a se asigura că trăiește cât de mult posibil în prezent!

Cei doi șoferi doreau să vorbească despre viață, erau în căutarea unor răspunsuri. Dacă citiți cartea de față, aceasta vă caracterizează fără îndoială și pe dumneavoastră. În ultimii ani, tot mai mulți bărbați s-au programat la cabinetul meu pentru consultanță. Căutaseră răspunsuri despre cauzele conflictelor emoționale și ale problemelor din viața lor și s-au arătat deschiși să învețe noi metode pentru a-și îmbunătăți starea de spirit și „modul de funcționare”, fiind totodată dispuși să facă schimbări.

În cei 30 de ani de practică medicală, am studiat, am practicat și predat în domeniul medicinei, al sănătății mintale și al terapiei, atât în Australia, cât și în străinătate și mi s-au acordat numeroase distincții. Am lucrat mult cu oameni din forțele

armate, în majoritatea lor de sex masculin. Am întâlnit mulți bărbați care vedeau în faptul de a fi bărbat și de a servi ca membru activ nevoia de a fi incredibil de puternici, dar și mulți bărbați care au fost afectați de traume severe de pe urma serviciului militar. În depășirea suferinței lor, au înțeles să definească *curajul* altfel decât o făcuseră. În realitate, curajul înseamnă ca, atunci când apar tulburări emoționale, orice probleme psihice, să fim conștienți de ele, să admitem că sunt prezente și să solicităm ajutor când ele devin greu de gestionat.

Interesul meu pentru sănătatea mintală a bărbaților este și unul personal. Am fost foarte apropiată de tatăl meu și m-am dedicat îngrijirii lui în ultimii săi ani de viață. Sunt foarte norocoasă să am un fiu, pe Alex, de la care am învățat foarte mult crescându-l, împreună cu tatăl lui. Iar partenerul meu este un alt bărbat important în viața mea.

Ghidul bărbatului modern a fost un proiect comun al meu și al fiului meu. Alex este muzician profesionist și este o persoană foarte creativă. El este totodată interesat de domeniul sănătății mintale a bărbaților. Acest interes a crescut ca urmare a studiilor sale în domeniul psihologiei, cât și datorită caracterului său empatic. Alex a venit în ajutorul unor prieteni ai săi care se confruntau cu probleme psihice, iar în viața personală, atât eu, cât și el am avut de-a face cu o formă sau alta de anxietate.

Datorită interesului său în domeniu, Alex s-a implicat în cercetarea necesară elaborării acestei cărți și a avut o contribuție semnificativă la scrierea ei, perspectiva unui tânăr reprezentând un plus. Lui îi aparțin în mare măsură indiciile pe care le veți întâlni în fiecare capitol.

Scopul medicului, respectiv al terapeutului este să creeze un loc în care oamenii să se simtă în siguranță să vorbească, să exploreze și să învețe anumite tehnici utile. Sper ca, la rândul

dumneavoastră, să vedeți această carte ca pe un astfel de loc sigur. Este scrisă ca și cum am sta pur și simplu de vorbă; uneori vi se pun întrebări și sunt oferite posibile răspunsuri. Spun „posibile” deoarece nimeni nu deține toate răspunsurile și situația fiecăruia are particularitățile ei. Să nu uităm că cine te cunoaște cel mai bine ești chiar tu. Fiecare poate deveni expert în materie de sine însuși, iar cartea de față urmărește să vă îmbogățească cunoașterea dobândită până acum.

Deși tema cărții este sănătatea mintală, veți întâlni totodată informații privind sănătatea fizică, câtă vreme ele se întrepătrund. Interesant este că oamenii sunt preocupați de condiția lor fizică și se îngrijesc de ea, însă vorbesc mult mai puțin despre cum să-ți atingi și menții condiția psihică optimă. Vă invit să priviți această carte ca pe un manual cu sugestii de „exerciții fizice” ale minții pentru a vă cultiva starea de bine.

Antrenarea minții și îmbunătățirea sănătății mintale presupun practică și schimbare, iar schimbarea, după cum știm cu toții, nu este ușoară. Cartea cuprinde puncte de referință (puncte-cheie), liste și tabele pentru a ușura accesul la informație. Veți întâlni sintagma „set de instrumente” cu referire la o serie de metode și indicii pe care le puteți reține și folosi ulterior, la nevoie, în momente și împrejurări specifice. Veți putea fie să citiți cartea de la început până la sfârșit, fie numai temele de interes. Diverse seturi de instrumente din carte vizează probleme diferite, între care stresul și anxietatea, tiparele de gândire contraproductive, comportamentele dăunătoare, gestionarea emoțiilor perturbatoare, adaptarea în perioade de tranziție dificile, prevenirea recidivei în urma unor dependențe, îmbunătățirea stării generale și a sănătății.

În ceea ce privește diversele abordări psihologice și instrumente oferite în acest manual, să ne amintim că, în acest

Capitolul 1

DESPRE SĂNĂTATEA MINTALĂ A BĂRBAȚILOR

Dacă îți poți schimba mintea, îți poți schimba viața.

William James

Odată ce aveți unele noțiuni despre sănătatea mintală a bărbaților, aceasta vă va permite să înțelegeți mai bine unele dintre provocările care pot apărea, să fiți mai puțin aspri față de voi înșivă și să treceți la fapte pentru a face schimbări.

Cheia înțelegerii sănătății mintale a bărbaților este explorarea înțelesului noțiunii de „masculinitate” sau, altfel spus, a ceea ce înseamnă să fii bărbat. În egală măsură, este necesar să luăm în considerare impactul negativ al rușinii în viața bărbaților, deoarece depășirea rușinii este unul dintre cele mai importante aspecte legate de sănătatea lor mintală.

În acest capitol ne vom ocupa de problemele comune care pot afecta sănătatea mintală a bărbaților, iar în capitolele următoare vom dezvolta, pornind de la premisele expuse aici, unele idei și vom oferi câteva metode practice.

La ce se referă sănătatea mintală?

Socotim adesea că sănătatea ne este garantată. Ea este esențială pentru a ne simți bine cu noi înșine, atât fizic, cât și psihic. Când avem o gripă sau o rană care ne produce durere, realizăm

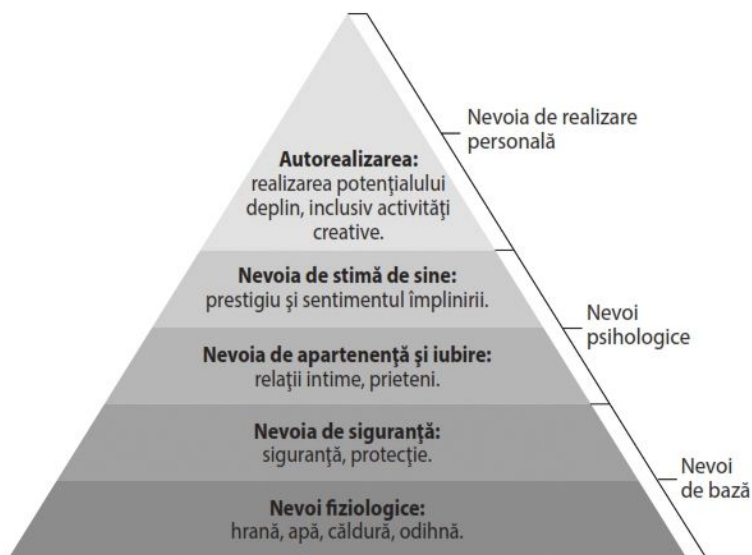
cât de importantă este sănătatea fizică. Deopotrivă, când ne simțim secătuiți emoțional sau doborâți, realizăm cât de importantă este sănătatea psihică pentru starea noastră de bine.

Potrivit definiției Organizației Mondiale a Sănătății (2014): „sănătatea psihică este o stare de echilibru, o stare de bine, în care un individ își realizează propriile abilități, poate face față stresului normal al vieții, poate munci productiv și își poate aduce contribuția la binele comunității în care trăiește”¹. Aceasta implică emoțiile noastre (sentimentele), gândurile și comportamentele (acțiunile). *Dicționarul Oxford* definește starea de bine ca fiind o stare în care cineva se simte „comfortabil, sănătos și fericit”. Așadar, cine nu-și dorește să se simtă bine?

Psihologul Abraham Maslow vorbea despre „o ierarhie a nevoilor”, spunând că, pentru ca oamenii să-și atingă potențialul, au nevoie să-și satisfacă anumite nevoi. Acestea pornesc de la cele de bază (hrană, căldură, adăpost și siguranță), continuă cu cele psihologice (a aparține unui grup, iubire și stimă) și ajung până la realizarea de sine. Avem nevoie să ne fie satisfăcute nevoile de bază mai întâi, pentru a fi capabili să le satisfacem pe cele mai înalte.

Modelul lui Maslow conduce la ideea că sănătatea este influențată de o mulțime de factori și că, pentru a o menține, este necesară abordarea „persoanei ca întreg”, acordând atenție tuturor elementelor care definesc o persoană:

- Corpul fizic.
- Sănătatea emoțională.
- Sinele social (relațiile și conexiunile cu alții, condițiile de trai, condițiile financiare).
- Identitatea culturală (moștenirea culturală, confruntarea cu rasismul).
- Aspectele care țin de gen.



Piramida lui Maslow – Ierarhia Nevoilor Umane

- Ocupația (ceea ce face o persoană la serviciu, respectiv în timpul liber).
- Viața spirituală (religia sau spiritualitatea, găsirea sensului în viață).

Pentru a explica ce înseamnă abordarea „holistică”, să luăm ca exemplu povestea lui Alfred, care a trecut printr-o situație deosebit de complicată, cu impact asupra stării sale fizice și psihice:

Unui terapeut ocupațional i se prezintă un bărbat trecut de 60 de ani numit Alfred. Era dintr-o regiune periferică slab populată din Australia și suferise cu puțin timp în urmă un infarct miocardic, iar acum se recupera în spital. După cele întâmplate, se simțea deprimat. Descindea dintr-o familie de comercianți de cămile afgani și învățase încă din

copilărie să confecționeze bice și șei din piele pentru cămile, abilități pe care nu le mai exersase de mulți ani.

În același timp, terapeutului i s-a solicitat să vadă alți doi pacienți din secția de arși, doi tineri care aveau arsuri pe brațe. Terapeutul i-a pus pe aceștia împreună cu pacientul afgan și l-a rugat pe Alfred să-i învețe meseria sa, această activitate urmând să-i ajute pe tineri să-și recapete funcțiile brațelor.

Alfred a consimțit, iar după câteva săptămâni, transformările suferite de el și de cei doi tineri au fost remarcabile. Făcând ceva valoros și exersându-și din nou abilitățile creatoare, depresia lui Alfred s-a ameliorat, iar acesta s-a întors acasă după reabilitare. Cei doi tineri s-au recuperat de asemenea foarte bine.

Putem observa că trecutul lui Alfred a fost foarte important, iar ceea ce a ajutat la recuperarea lui a fost abordarea lui ca „persoană întreagă”. El a fost ajutat să se conecteze cu cei doi tineri și să-și redobândească propria putere prin inițierea acestora în meșteșugul său. Și-a recăpătat sentimentul că are un scop și o identitate, iar sănătatea sa psihică s-a îmbunătățit considerabil.

Bărbații trec prin diverse stadii în viață

Este util să amintim că bărbații trec prin mai multe „stadii”. Înaintând în vârstă, un bărbat ajunge la maturitate, trece prin vârsta mijlocie și apoi îmbătrânește. Fiecare etapă implică dezvoltarea lui ca persoană. Un bărbat tânăr se află din punct de vedere fizic în floarea vârstei. Atunci de obicei devine independent, își găsește drumul în viață și (posibil) un partener sau o parteneră. Odată cu apropierea de vârsta mijlocie, viața sa

devine adesea mai stabilă, el câștigând experiență și înțelepciune. Un om în vârstă tinde să împărtășească din înțelepciunea sa, își continuă căutările în domeniile de interes și se bucură de familia sa.

În fiecare etapă are diverse motive de satisfacție, cum ar fi începerea activității la primul job sau nașterea unui copil. Pot apărea însă și multe provocări, ca de pildă probleme în relații sau găsirea unui sentiment de împlinire după pensionare. În stadiile ulterioare ale vieții, bărbații mai în vârstă se confruntă cu perspectiva propriei dispariții și suferă diverse pierderi (probleme de sănătate, moartea unor persoane dragi din familie, a unor prieteni).

În funcție de vârsta și de stadiul în care vă aflați, vi se pot adresa cu precădere anumite capitole din această carte. Așadar, vă puteți concentra și numai asupra acelor părți pe care le găsiți utile.

Câteva date statistice despre sănătatea mintală a bărbaților

Bărbații și femeile au aceeași gamă de sentimente, însă societatea îi învață să le exprime și să le trateze în mod diferit (vom discuta mai multe pe această temă foarte curând). Oricine se poate confrunta cu probleme psihice, care pot cauza suferințe moderate sau grave și posibile efecte negative asupra felului în care se comportă în viața de zi cu zi. Iată câteva date și cifre cu privire la sănătatea mintală a bărbaților:

- Bărbații pot suferi de o gamă largă de probleme psihice, ca de exemplu depresie, insomnie, anxietate, schizofrenie (o boală cu simptome psihotice incluzând halucinații și tulburări de gândire), probleme legate de consumul unor substanțe psihotrope, autism, demență și tulburare de stres posttraumatic.

devine adesea mai stabilă, el câștigând experiență și înțelepciune. Un om în vârstă tinde să împărtășească din înțelepciunea sa, își continuă căutările în domeniile de interes și se bucură de familia sa.

În fiecare etapă are diverse motive de satisfacție, cum ar fi începerea activității la primul job sau nașterea unui copil. Pot apărea însă și multe provocări, ca de pildă probleme în relații sau găsirea unui sentiment de împlinire după pensionare. În stadiile ulterioare ale vieții, bărbații mai în vârstă se confruntă cu perspectiva propriei dispariții și suferă diverse pierderi (probleme de sănătate, moartea unor persoane dragi din familie, a unor prieteni).

În funcție de vârsta și de stadiul în care vă aflați, vi se pot adresa cu precădere anumite capitole din această carte. Așadar, vă puteți concentra și numai asupra acelor părți pe care le găsiți utile.

Câteva date statistice despre sănătatea mintală a bărbaților

Bărbații și femeile au aceeași gamă de sentimente, însă societatea îi învață să le exprime și să le trateze în mod diferit (vom discuta mai multe pe această temă foarte curând). Oricine se poate confrunta cu probleme psihice, care pot cauza suferințe moderate sau grave și posibile efecte negative asupra felului în care se comportă în viața de zi cu zi. Iată câteva date și cifre cu privire la sănătatea mintală a bărbaților:

- Bărbații pot suferi de o gamă largă de probleme psihice, ca de exemplu depresie, insomnie, anxietate, schizofrenie (o boală cu simptome psihotice incluzând halucinații și tulburări de gândire), probleme legate de consumul unor substanțe psihotrope, autism, demență și tulburare de stres posttraumatic.