

NICULESCU



ghidul bărbatului modern

**CALEA SPRE SĂNĂTATE
ȘI ECHILIBRU PSIHIC**

Dr. Cate Howell · Alex Barnard



Dr. Cate Howell este medic generalist, terapeut, profesor și autor de cărți. Este beneficiara unei burse din partea Fundației Churchill și a obținut un doctorat în studiul depresiei. În 2012 i-a fost decernată Medalia Ordinului Australiei pentru servicii aduse în domeniul sănătății mintale. Aceasta lucrează în prezent ca medic generalist în cadrul Ministerului Apărării, practicând totodată medicina în domeniul sănătății mintale, în sectorul privat, precum și activități didactice. Cate Howell este pasionată să împărtășească informații practice privind sănătatea mintală atât prin scrierile sale, fiind autoarea a cinci cărți în acest domeniu, cât și prin consilierile pe care le oferă.

Alex Barnard, fiul lui Cate Howell, este profesor și muzician. A fost pasionat de sănătatea mintală încă din adolescență, în special de ceea ce ține de prevenția și intervențiile în cazul anxietății și al depresiei. Când se afla în ultimul an la Colegiul Victorian de Arte, unde a studiat pentru licența în interpretare muzicală, principala sa preocupare științifică a constat în evaluarea tracului în rândul muzicienilor și în studierea strategiilor fizice și psihologice aplicate pentru a-l depăși. Scopul lui Alex este de a studia Terapia prin Muzică și de a contribui la îmbunătățirea sănătății mintale prin muzică.

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

domeniu, nu operăm cu o mărime universală, potrivită tuturor. Expunem diverse metode și strategii, urmând ca dumneavoastră să le explorați și să decideți ce considerați potrivit și util pentru dumneavoastră. Veți alege ce anume veți include în propria trusă de instrumente, pentru a putea dispune de ele la nevoie.

Manualul nu acoperă toate problemele psihice care îi pot afecta pe bărbați. Ne-am oprit doar asupra unora dintre problemele comune, iar la sfârșit am inclus o listă cu referințe. De asemenea, ne-am străduit să găsim referințe utile, citând autori reputați din diverse țări, pentru a ne adresa cititorilor de pretutindeni. În ceea ce privește anumite teme, acest demers s-a dovedit uneori anevoios și sperăm că veți beneficia de pe urma referințelor pe care am reușit să le identificăm. Am preferat calitatea în locul cantității.

Trăim într-o lume în continuă schimbare, iar acest fapt poate deveni uneori foarte stresant. Problemele psihice sunt tot mai frecvente, ne pot afecta semnificativ, iar uneori ne amenință viața. Există încă multe bariere de depășit în legătură cu mesajele societății despre ceea ce înseamnă a fi bărbat și despre a solicita ajutor când ne aflăm în situații de stres. Din fericire, începem să fim conștienți și să discutăm despre aceste bariere, reușind astfel să le îndepărtăm. *Ghidul bărbatului modern* este un astfel de demers, așadar să continuăm împreună!

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

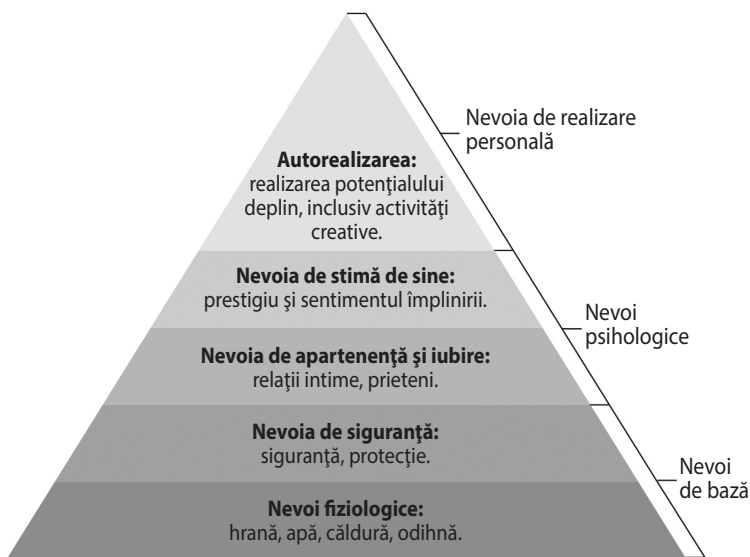
cât de importantă este sănătatea fizică. Deopotrivă, când ne simțim secătuiți emoțional sau doborâți, realizăm cât de importantă este sănătatea psihică pentru starea noastră de bine.

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 „confortabil, 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 (cea 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 întregă”. 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 găsierea 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.

- Rata sinuciderilor este de trei ori mai mare în rândul bărbaților decât al femeilor și reprezintă cauza principală a decesului printre tineri la nivel global².
- Folosirea substanțelor psihotrope este în raport de 3 la 1 în comparație cu femeile.
- Bărbații tineri suferă de unele dintre cele mai grave probleme psihice, dar mulți aleg să nu vorbească despre ele. Doar 13% dintre bărbații tineri cer ajutor de specialitate pentru astfel de probleme³.
- Unele probleme psihice sunt mai frecvente în rândul bărbaților homosexuali, ca de exemplu tulburările de dispoziție incluzând depresia și tulburarea bipolară, unele forme de anxietate și anumite tulburări de conduită alimentară. Bărbații bisexuali sunt de asemenea expuși unui risc crescut. Se apreciază că stigmatizarea socială are la rândul său un impact semnificativ asupra sănătății mintale a celor care se identifică drept homosexuali, transsexuali sau ca fiind de alt gen sau identitate sexuală⁴.
- O altă chestiune esențială este probabilitatea mai scăzută ca bărbații să solicite ajutor în probleme psihice, în comparație cu femeile, ei putând întârzia sau evita să primească ajutor. Bărbații homosexuali însă sunt mai degrabă înclinați să solicite ajutor.

PUNCT-CHEIE: Este mai puțin probabil ca bărbații să solicite ajutor în probleme psihice, în comparație cu femeile, din cauza multor stigmate sociale create în jurul sănătății mintale a bărbaților, cum ar fi sentimentul de rușine sau așteptarea ca ei să dețină controlul și să nu apară ca fiind „slabi”. Această stare de lucruri trebuie să se schimbe.

Există o serie de potențiale bariere care îi împiedică pe bărbați să solicite ajutor:

- Anumite idei despre masculinitate: că a fi bărbat înseamnă a fi „puternic”; că a avea probleme emoționale sau a căuta ajutor înseamnă a fi „slab”.
- Prezența problemelor psihice poate însemna, în opinia multora, că cineva „nu este destul de competent” pentru a rezolva problemele, că „nu deține controlul”, că este vulnerabil, iar acestea pot întreține un sentiment puternic de rușine.
- Stigmatul care există în general la nivel de comunități cu privire la problemele psihice în general.
- Bărbații par să aibă dificultăți mai mari în a-și recunoaște emoțiile decât femeile, în parte din cauza modului în care au fost învățați să-și reprime sentimentele pe măsură ce au crescut, cât și pentru că ei pot percepe emoțiile altfel decât femeile. Bărbații tind să observe mai degrabă simptomele fizice ale tulburărilor emoționale, astfel încât pot să nici nu realizeze că au probleme psihice.
- Când un bărbat recunoaște că are o problemă psihică, se poate hotărî să caute ajutor, iar când ajunge să o facă, se poate simți foarte inconfortabil vorbind despre aceasta. Poate refuza ajutorul care i se oferă, din motivele arătate mai sus.

Iată povestea unui tânăr căruia îi era greu să recunoască și să exprime ceea ce simțea:

Nate are 30 de ani și este soldat. Ofițerul superior i-a recomandat să vadă un medic de la baza militară, după ce observase că acesta era retras și mai furios decât de obicei. Nate a negat că ar avea vreo problemă și a răspuns „nu” la aproape toate întrebările adresate, astfel încât medicului îi era greu să determine ce i se întâmpla.

Medicul a stabilit o nouă întâlnire după două zile, timp în care Nate s-a simțit foarte tulburat și avea accese de plâns. A fost capabil să recunoască faptul că „nu era bine”, că se simțea furios, foarte obosit, că nu dormea bine, că lupta să mențină relația de cuplu. Cea mai mare teamă a lui era aceea de a fi considerat „slab” de către colegi. Cu ajutorul medicului, acesta a reușit să identifice problema esențială și anume depresia.

Există multe diferențe între bărbați și femei cu privire la sistemul lor nervos. Când femeile resimt o emoție, partea creierului care răspunde de emoții (sistemul limbic) comunică cu părți ale creierului care răspund de limbaj. Iată de ce ele pot vorbi cu mai mare ușurință despre ceea ce simt. În cazul bărbaților însă, partea emoțională a creierului comunică cu corpul, astfel încât bărbații tind să simtă emoțiile în corp și le exprimă prin comportament. Un bărbat se poate simți furios și atunci își exprimă sentimentele lovind un perete, de exemplu, mai degrabă decât să le exprime în cuvinte⁵.

Masculinitatea

Dacă îi întrebați pe bărbații tineri despre calitățile pe care și le doresc, vor spune adesea: puternic, athletic, musculos, înalt, să aibă un job/o carieră, să facă sport, să aibă sex-appeal etc. De unde vin acestea? În cea mai mare parte este influența asupra băieților și tinerilor în formare pe care o exercită familia, școala, religia și mass-media, pentru a da doar câteva exemple, dar și așteptările societății raportate la gen.

Profesoara și scriitoarea Brené Brown identifică în cercetările sale un număr de idei de bază despre masculinitate, între care acelea că munca și controlul emoțiilor ar defini identitatea

masculină. Băieții sunt învățați adesea să nu exprime ceea ce simt, ci mai degrabă să rezolve problema: „Nu plânge dacă nu poți lovi mingea, doar lovește-o din nou (și) mai tare.” Iar diversele culturi au diferite așteptări și norme cu privire la cum ar trebui să se comporte băieții.⁶

Există totodată idei tradiționale despre ce înseamnă a fi bărbat, ca de exemplu să fii curajos, să deții controlul, să fii „cel care câștigă pâinea în casă” sau un tată protector. Unele dintre aceste idei au efecte pozitive, însă altele nu, ca de pildă reprimarea emoțiilor sau încercarea de a prelua controlul prin agresiune.

Ați auzit probabil termenul „masculinitate toxică”, folosit recent foarte des în mass-media, dar știți de unde vine? A apărut în cadrul unei mișcări a bărbaților din anii 1980, care urmărea să înlăture „stereotipurile limitative despre bărbați” (bărbații ca „războinici” sau „regi”). Cu alte cuvinte, sintagma a fost folosită pentru a identifica unele comportamente toxice pentru bărbați, cum ar fi evitarea exprimării emoțiilor, rușinea, a se baza exclusiv pe propriile puteri, dorința extremă de dominare, disprețul față de ceea ce era perceput ca feminin la un alt bărbat, sau devalorizarea femeilor.⁷

Problema este însă că de curând termenul a început să fie folosit abuziv, a fost generalizat, ajungând să se propage ideea că toate aspectele masculinității sunt rele și toxice, și anume pentru femei. Folosirea abuzivă a termenului a făcut să pară că masculinitatea însăși ar fi patologică, iar aceasta a generat controverse și impresia că s-ar da un „atac” asupra bărbaților. Masculinitatea *nu* este totuna cu „masculinitatea toxică”. Ceea ce termenul vrea să transmită este că „a înghiți pe nemestecate” formule stereotipe cu privire la ce înseamnă a fi bărbat poate cauza multe probleme psihice, precum și probleme în conviețuirea socială, cum este violența domestică.

Cu toate aceste discuții despre masculinitate în comunitate și mass-media, unii bărbați se simt eliberați, dar alții au ajuns să se simtă confuzi în privința identității lor. Cu toții avem nevoie de o conștiință de sine, iar contestarea sau amenințarea identității pe care ne-am construit-o reprezintă potențiali factori de stres. Este nevoie să acceptăm că există diferențe între noi, bărbați și femei, diferențe de personalitate, capacitate și experiență de viață și să le respectăm ca atare.

Pentru toate aceste motive, este necesar să ne raportăm la noi valori privitoare la bărbați și să luăm atitudine împotriva oricăror idei despre masculinitate cauzatoare de prejudecii în societatea în care trăim. Și este vital să luăm atitudine împotriva oricăror comportamente abuzive, fie că implică violență emoțională, fie fizică sau sexuală.

Rușinea

Rușinea este o barieră uriașă în calea recunoașterii unei probleme psihice și a obținerii de ajutor. Scriitorul Tim Grayburn a relatat despre impactul pe care depresia și anxietatea l-au avut în viața sa. A ezitat ani de zile să le vorbească familiei și partenerii despre acestea, dintr-un sentiment de rușine. Tim descrie frica pe care i-a provocat-o diagnosticul de depresie și frica pe care o simțea când se întâlnea cu medicul său pentru discuta acest subiect. Avea sentimentul că se afla „legat și aruncat într-o temniță subterană”. Se simțea dezamăgit de el însuși, ostracizat și „distrus”.⁸ Tim a continuat să caute moduri în care să-și gestioneze anxietatea și depresia și împărtășește ce a aflat scriind și vorbind despre experiența sa.

Haideți să privim de aproape, în detaliu rușinea! Brené Brown a început să cerceteze rușinea la bărbați în urma unui discurs la o lansare de carte despre rușinea la femei. Un bărbat

din public a întrebat-o la sfârșit de ce nu făcuse cercetări despre rușine cu privire la bărbați, mărturisind cum familia lui ar fi preferat să-l vadă „murind pe calul lui alb, decât să-l vadă căzând de pe cal”. Aceasta a determinat-o să abordeze subiectul și să înceapă să le vorbească bărbaților despre rușine.

Brown a adresat bărbaților întrebări despre ce însemna rușinea pentru ei, iar ei au răspuns că înseamnă „eșec (fie) la muncă, pe terenul de sport, în căsnicie sau în pat”. Însemna „a greși sau a nu reuși într-o anume privință”. Mai însemna „a arăta că-ți este frică”, cât și faptul că alții te-ar vedea ca fiind „moale”, lucruri considerate înjositoare.⁹

Brown vorbește despre nevoia oamenilor de a se simți iubiți și de a simți că aparțin unui grup, despre nevoia de a fi parte din ceva care dă sens propriei vieți. Încercăm să corespundem și să facem ceea ce societatea (sau marketingul) ne spune să facem – să nu fim „slabi”, să exersăm pentru a ne menține condiția fizică, să cumpărăm haine cu care să impresionăm sau să avem un anumit job. Este extrem de dureros când constatăm că nu corespundem sau că nu merităm ceva.

Brown oferă definiții utile rușinii și vinovăției, două sentimente comune. Este important să distingem între cele două, ele având efecte diferite. Rușinea este asociată cu depresia și sinuciderea, cu dependențele și violența, spre deosebire de vinovăție. Rușinea implică o orientare spre interior și este însoțită de gânduri ca „nu sunt bun”, „sunt defect”, însemnând că „este ceva greșit la mine, care ține de natura mea”. Vinovăția este asociată cu comportamentele și acțiunile și este însoțită de gânduri ca „am făcut ceva rău” sau „am făcut o greșeală”.

PUNCT-CHEIE: Bărbații sunt condiționați de societate să se proiecteze ca fiind importanți și puternici, fără a conta cum se simt și câtă muncă

interioară depun pentru aceasta. Presiunea de „a fi bărbat” constă într-o mulțime de „ar trebui” și poate amplifica rușinea, dacă te simți în vreun fel lipsit de bărbăție. În plus, femeile pot avea dificultăți când au de-a face cu bărbați care își exprimă vulnerabilitatea, deoarece sunt, la rândul lor, condiționate de societate să aștepte ca un bărbat să fie „puternic” și să călărească mândru pe calul acela alb!

Un băiat vrea să fie, în mod natural, „băiat între băieți”, iar un bărbat vrea instinctiv să fie la înălțimea altor bărbați. El poate cădea astfel în capcana lui „a nu fi destul de bun”. Aceasta poate conduce la sentimentul de a fi deconectat de la sine însuși, la nesiguranță, la impunerea unor obiective nerealiste, la a se simți prost sau la a nu simți nimic, sau poate conduce la agresiune. Rușinea trăită în copilărie poate conduce la a deveni auto-critic, putând apărea o voce interioară care să spună „ești slab, ești lipsit de valoare”.

Gândiți-vă la sintagma „a deveni bărbat”. Implică a fi puternic și dur. Dar ce-ar fi dacă bărbații ar încorpora și ceea ce societatea vede ca fiind calități „delicate”, ca de exemplu a fi sensibil sau blând? Aceste trăsături pot avea conotații negative pentru bărbați în societatea în care trăim, dar „delicat” sau „blând” nu înseamnă laș. Înseamnă de fapt a avea curaj și compasiune și a fi flexibil.¹⁰

Ce am avut în vedere până acum!

Problemele psihice ale bărbaților trebuie abordate în strânsă relație cu ce înțelegem și cu ce înțeleg ei prin masculinitate și cu felul în care se raportează la așteptările pe care societatea le are de la ei. Știm că impunerea unor stereotipuri tradiționale, a unor norme rigide cu privire la ce înseamnă a fi bărbat a contribuit la apariția multor probleme psihice.

Stigmatul comunității sau al societății în general cu privire la sănătatea mintală este o barieră în solicitarea și acordarea ajutorului. Înotătorul olimpic Ian Thorpe a fost întrebat: „Dacă ați putea schimba ceva din ultimii 30 de ani, ce anume ar fi?”. El a răspuns: „Aș vrea să fi început să vorbim mai devreme despre sănătatea mintală și să înlăturăm ... stigmatul care planează asupra celor cu astfel de probleme. Personal, îmi doresc să fi crezut mai devreme că existau soluții la conflictele mele, cu un tratament adecvat; astfel poate nu aș fi ajuns în întunericul în care ajunsesem. De asemenea, aș vrea să nu fi fost atât de dur cu mine însumi”.¹¹

Rușinea poate apărea atunci când bărbații simt că nu corespund așteptărilor, dar este adesea o emoție ascunsă. Este totodată ceea ce îi împinge, cel mai probabil, să stea departe de ajutorul de care au nevoie. Rușinea se află în spatele problemelor legate de trac, de tulburările alimentare și de dependențe. A fi deschis să vorbești despre ea înseamnă a fi vulnerabil. Aceasta nu înseamnă slăbiciune sau lipsă de bărbăție. Poate fi un act de curaj, care să conducă la conexiuni mai profunde cu ceilalți.

Cercetările pe această temă oferă posibile răspunsuri și soluții, ca de exemplu conștientizarea problemei, confruntarea cu rușinea și abordarea ei în loc de a o evita sau de a-i nega prezența, efort pentru o mai bună înțelegere a propriilor emoții, dezvoltarea empatiei și modelarea gândirii. Vom relua și dezvolta toate aceste teme în cartea de față.

PUNCTE-CHEIE:

Ce este nevoie să știm despre sănătatea mintală a bărbaților

- Interesul pentru propria sănătate este unul dintre punctele-cheie pentru a ne simți sănătoși și fericiți.
- Este util să ne îngrijim de nevoile noastre de bază, dar și de nevoile psihologice, între care se află și nevoia de „a aparține”.

- Să acordăm atenție tuturor elementelor care contribuie la starea noastră de bine: sănătatea fizică, emoțiile, relațiile etc.
- Societatea are anumite idei despre ce înseamnă „a fi bărbat”. Unele dintre acestea dăunează și trebuie analizate critic. Faptul de a-ți exprima sentimentele, de a arăta blândețe, bunătate sau de a te simți vulnerabil nu înseamnă a fi „neputincios”.
- Bărbații se confruntă cu o gamă largă de probleme psihice și mulți dintre ei nu cer ajutor. Pot părea „slabi” dacă cer ajutor, dar aceasta este de fapt o dovadă de curaj.
- Rata sinuciderilor în rândul bărbaților este foarte crescută. Aceasta este o situație pe care nu trebuie să o ignorăm.