

KAKO PREŽIVETI STRES

vodič za muškarce

dr DŽORDŽIJA VITKIN

Prevela Nataša Radoš

alnari
PUBLISHING

Beograd, 2009.

Sadržaj

Izjave zahvalnosti	7
Predgovor	9
Uvod	11
 POGLAVLJE 1.	
Borba stresova:	
Razumevanje razlika između muškaraca i žena	19
 POGLAVLJE 2.	
Dobar stres, loš stres i muški stres	33
 POGLAVLJE 3.	
Stres, seks i muško telo	45
 POGLAVLJE 4.	
Rani znaci upozorenja: Mogli bi vam spasiti život	74
 POGLAVLJE 5.	
Odgajanje dečaka	94
 POGLAVLJE 6.	
Skriveni stres	130

POGLAVLJE 7.

Stres zbog napredovanja i opstanka na poslu	145
---	-----

POGLAVLJE 8.

Brak, sredovečnost i mitovi o starenju	174
--	-----

POGLAVLJE 9.

Život sa muškim stresom	207
-------------------------	-----

Bibliografija	242
---------------	-----

Izjave zahvalnosti

Želim ovu knjigu da posvetim sledećim posebnim ljudima koji su smanjili nivo *mog* stresa podrškom koju su pružili na ovom projektu.

Za Ester Margolis, Kita Holamana, Šenon Berning, Toma Perija i sve ostale u *Njumarket presu*, zbog njihove posvećenosti ovoj knjizi.

Za dr Stenlija Fišera, sa Koledža za lekare i hirurge, Univerzitet Kolumbija.

Dr Šeldonu Glabmanu, dr Gariju Rozenbergu i dr Kenu Dejvisu, iz Medicinskog centra Maunt Sinaj u Njujorku.

Svim mojim prijateljima, Majku, a posebno mojoj majci, dr Mildred Vitkin i njenom suprugu Horheu Radovicu, mojoj porodici, mojoj kćeri Kimberli Houp, mom zetu Travisu i njihovom sinu, najmlađem članu porodice, Džejku!

I svim nervoznim muškarcima, kao i ženama koje ih vole.

Predgovor

Jedinstvena snaga knjiga moje kolegice dr Džordžije Vitkin leži u njenoj sposobnosti da kombinuje naučna istraživanja i svoje veliko kliničko iskustvo. To ogromno iskustvo obuhvata ne samo tradicionalno kliničko okruženje, već i širok spektar medijskih okruženja u kojima ona radi. Ona je i teoretičar i praktičar, sa dovoljno empatije da prodre muškarcima u srce i dušu. I dr Vitkin i ja smo članovi katedre za psihijatriju na Medicinskom fakultetu Maunt Sinaj. Upravo tu sam je čuo kako predaje i primetio kako spaja dokazane medicinske činjenice sa bazičnim kliničkim iskustvom i humorom.

Trenutak izdavanja proširenog izdanja knjige *Kako preživeti stres: Vodič za muškarce* dr Džordžije Vitkin ne može biti bolji. Živimo u svetu koji se brzo menja i u kojem je stres zbog životne sredine viši nego ikada. Senka međunarodnog terorizma svima je zakucala na vrata. Kada na sve to dodamo sve veći ekonomski pritisak – iznenađni raspad kompanija za proizvodnju tehničkih uređaja i smanjenje proizvodnje i prihoda nekih drugih kompanija – nesigurnost oko nas raste. Za milione ljudi koji osećaju da su na izmaku snaga ova knjiga je poziv za buđenje.

Postoji nekoliko tema u ovoj knjizi koje su na mene ostavile utisak, kao na čoveka, i kao na stručnjaka. Prva je da se svako može promeniti. I stari psi mogu naučiti nove trikove. Ako ste muškarac

tipa A, možete se u velikoj meri transformisati u tip B*. Druga tema je da je sada trenutak za promenu – a ne sledeće nedelje ili sledećeg meseca ili sledeće godine. Prošle nedelje, jedan moj pacijent koji je nedavno preživeo težak srčani udar, rekao mi je da na poslu ima da dovrši jedan veliki projekat i da će se posle toga potruditi da promeni svoj način života. Dr Vitkin kaže da, kada su u pitanju ljudi kao što je moj pacijent, posle tog jednog projekta uvek sledi novi projekat, dakle – promena mora početi odmah. Treća tema, izuzetno važna, jeste slušanje. Veština slušanja je suštinski važan sastojak procesa menjanja svog života smanjenjem nivoa stresa. Biti dobar slušalac je veština koja se može naučiti.

Divna, mudra i praktična knjiga dr Vitkin obavezno je štivo. Ona istražuje stres kod muškaraca tokom celog životnog ciklusa, na lagan i pre svega pitak način i savetuje vam šta da preduzmete. Ova knjiga mogla bi vam u velikoj meri popraviti kvalitet života – mogla bi vam čak i spasiti život. Njen hrabri pristup ovoj važnoj temi energičan je i uzbudljiv. Ja se lično nadam da će čitatelji steći uvid u sopstvenu ličnost i stil, i da će pomoću tog uvida sebi otvoriti neka nova vrata.

Dr Džek Hiršovic

Potpredsednik i profesor psihijatrije

Direktor Odeljenja za stažiranje

Medicinski fakultet Maunt Sinaj

Njujork

jun 2002.

* Jedna popularna psihološka teorija deli ljude na tip A i tip B. Osobe tipa A su ambiciozne, uvek u žurbi i agresivne. Osobe tipa B su opuštenije i strpljive. (Prim. prev.)

Uvod

Jednom su me na emisiji *20/20** pitali zašto toliko muškaraca izbegava lekare. Na kraju krajeva, već više od četiri decenije bombarduju nas podacima o posledicama stresa koje muškarcima mogu ugroziti život. Muškarci se boje rizika od srčanog udara, čira, moždanog udara i visokog krvnog pritiska. Svakodnevno se brinu zbog ishrane i nedostatka rekreacije. Trude se da ostave cigarete i manje piju. Računaju svoj očekivani životni vek, a onda ga računaju ponovo, praveći se da su *zaista* ostavili cigarete i smanjili unos alkohola. Brinu se zbog stresa, a onda se brinu zbog briga.

Dakle, nije stvar u tome da muškarci ne znaju da im stres može uticati na telo i ponašanje, već u tome da nisu sasvim ubeđeni da se to dešava *sada*. Oni priznaju da će stres ostaviti posledice jednog dana, ali ne danas. Danas nisu doživeli srčani ili moždani udar; danas nemaju čir, ni povišeni krvni pritisak – znači, danas su dobro. Sutra će, kažu oni, preduzeti nešto po pitanju stresa. Ali upravo današnje posledice stresa uzrokuju sutrašnje probleme.

Muškarcima se često ne govori zašto su posebno ranjivi ili osetljivi na određene tipove stresa, niti kako da pomognu sebi, svojim

* 20/20 – Emisija na televizijskoj stanici E! Bi Si. Bavi se aktuelnim temama i vestima iz sveta. (Prim. prev.)

očevima i svojim sinovima. Govore im o opasnostima stresa, ali treba im reći odakle stres potiče i kako se protiv njega boriti.

Muški vodič za preživljavanje stresa je knjiga za te muškarce i one koji ih vole. Ovo sigurno nije prva knjiga o stresu na koju ste naišli, ali po mnogo čemu se razlikuje od ostalih. Kao prvo, nastala je kao direktan odgovor na reakcije muškaraca i žena koji su pročitali moju knjigu *Kako preživeti stres: Vodič za žene*, u kojoj se navode vrste i simptomi stresa karakteristični isključivo ili uglavnom za žene. Iako muškarci i žene dele mnoge vrste i simptome stresa, u *Vodiču za žene* navela sam one koji su svojstveni samo ženama. Na primer, kod žena se češće nego kod muškaraca javljaju depresije, migrene, poremećaji u ishrani, napadi panike i napadi anksioznosti. Muče ih tegobe sa reproduktivnim traktom koje stres samo pogoršava, na primer – predmenstrualna tenzija, neredovan menstrualni ciklus i poremećaji u perimenopauzalnom periodu; muškarce ove tegobe, naravno, nikada ne muče. Žene moraju da se izbore sa životnim promenama koje nastaju kada se udaju ili postanu majke, ili i jedno i drugo, pogotovo u ovo doba velikog broja razvoda, porasta terorizma i smanjene ekonomske stabilnosti. Suočavaju se sa starenjem u kulturi opsednutoj mladošću i lepotom, a u poznim godinama same se nose sa životom, pošto je velika verovatnoća da nadžive svoje muževe. Žene se nekad žale da su na poslu okružene muškarcima, da ne mogu da napreduju, da su muškarci šovinisti i, često, da su ih godinama vaspitavali da budu pasivne. Zajedno, ove vrste i simptomi stresa stvaraju veliki broj izazova jedinstvenih za žene, a ja sam čitateljicama *Ženskog vodiča za preživljavanje stresa* pokazala kako da identifikuju i kako da se bore protiv ovakvih stresova, kako da nauče da žive s njima, ili da ih se reše. Svakako, pomislile su te čitateljke, mora da postoje i vrste i simptomi stresa koji su karakteristični isključivo ili uglavnom za muškarce.

Postoje. Iako su srčani udar u mladosti i povišeni krvni pritisak očiti simptomi stresa kod muškaraca, postoje i neki simptomi koji nisu tako očiti. Muškarci fizičke simptome kao što su bolovi u

mišićima ili glavobolje često ignorišu ili pripisuju gripu ili umoru. Psihološke simptome, kao što su dezorganizacija i teškoće u donošenju odluka uglavnom niti primećuju niti umeju da objasne. Preveliki broj muškaraca ove i druge muške simptome stresa prihvata kao „činjenično stanje“, dok oni u potaji stvaraju veliku štetu.

Vodič za muškarce razlikuje se od drugih knjiga o stresu i po tome što informacije nisam prikupljala samo od muškaraca, već i od žena. Literatura koja je do danas napisana sastoji se od čitavog niza studija koje se zasnivaju na tome šta su muškarci rekli o svojim svakodnevnim uzrocima i simptomima stresa. Ali naučnici uglavnom nisu direktno posmatrali svoje ispitanike pod stresom, a sami ispitanici, kao što ćemo već videti u ovoj knjizi, često nisu voljni da priznaju sve uzroke i simptome stresa u svom životu. Međutim, žene koje ih okružuju često odlično zapažaju, i samim tim nam pružaju uvid u muški stres kakav još nismo imali prilike da vidimo u dosadašnjim studijama.

Za prvo izdanje ove knjige sastavila sam anketu o stresu kod muškaraca, i tokom šest meseci anketirala sam preko pet stotina nasumično odabranih muškaraca sa nekih četrdesetak različitih zanimanja, od mehaničara, postdiplomaca, glumaca i policajaca, do direktora marketinga, prosvetara, psihijatara i malih privrednika. Takođe sam anketirala i stotine njima bliskih ljudi: majke, supruge, sestre, kćerke, partnere i prijatelje. Od ispitanika se tražilo da navedu uzroke stresa, ponašanje pod stresom i fizičke znake stresa koji se kod muškaraca javljaju, te da pobliže objasne kako se oni osećaju ili ponašaju u raznim stresnim situacijama. Ova druga grupa ispitanika često je pružala informacije koje nisu protivrećile odgovorima muškaraca, već su ih proširivale. A njihova zapažanja bila su iznenađujuće dosledna, bez obzira na različite profesije i načine života muškaraca.

Naravno, prvobitno istraživanje i rezultati ankete nisu dovoljni sami po sebi da bismo razumeli današnji stres kod muškaraca, pa sam u ovom izdanju navela kao primer i stvarne muškarce koji

danas vode stvarne živote. Obrazac je ostao isti! Slušamo ih kako govore o pritiscima otvorenog rivalstva koje počinje u dečjoj bejzbol ligi, a ostaje jednako stresno i kasnije, na profesionalnom polju. Muškarci kažu da ih muči trema zbog učinka od trenutka kada ujutru ustanu iz kreveta da bi otišli na posao do trenutka kada se vrate u krevet da bi se opustili, odmorili i zabavili. Kažu da im treba osećaj kontrole nad sopstvenim životom, nad poslom, decom, pa čak i s partnerkama. Govore o svojoj potrebi da zaštite svoju porodicu od terorizma i o svojoj frustraciji i besu kada se uplaše da je to nemoguće. Govore o želji za uspehom koja ih goni napred, i strahu od neuspeha i otpuštanja koji ih sputava – kao i o napetosti koju osećaju kad se nađu u raskoraku između ta dva.

Neki od primera u ovoj knjizi potiču od decenije radionica za borbu protiv stresa koje sam držala policajcima, vatrogascima, prosvetarima, sindikatima, lekarima, bolničkom osoblju, studentima, pacijentima, rukovodiocima, advokatima, menadžerima i radnicima. Neki potiču iz detaljnih intervjuova koje sam za potrebe ove knjige sproveda sa preko stotinu muškaraca različitih godina i u različitim fazama života, koji su velikodušno (i anonimno) podelili sa mnom svoja najintimnija iskustva. Neki primeri predstavljaju mešavinu podataka koje su moji pacijenti sa mnom delili svih ovih godina.

„ŠTA JE TO OSOBA TIPA A?“, PITAJU ME.

„MISLIM DA SAM JA JEDAN OD NJIH!“

„ŠTA NIJE U REDU SA MNOM?“, PITAJU ME.

„MRZIM DA ČEKAM I UVEK KASNIM.“

„ŠTA ZNAČI JOŠ JEDAN ROĐENDAN?“, PITAJU

ME. „I ZAŠTO MI JE TO TOLIKO VAŽNO?“

„ŠTA ME MUČI?“, PITAJU ME. „STALNO SE NERVIRAM.“

Muški stresovi se, bez obzira na to da li su vidljivi, suptilni ili skriveni, izgleda svi mogu svrstati u jednu od ovih kategorija:

Briga o telu. Visina, težina i spretnost u sportu bitni su kada ste mali (a posebno visina, kaže većina studija). Dodajte tome elemente zabrinutosti zbog seksualnog učinka u mladosti i izdržljivosti u srednjim godinama. Posle toga, najviše se brinete zbog zdravlja. I to s razlogom: iako je većina muškaraca fizički jaka, to ne mora da znači da će doživeti duboku starost. Začne se više muškaraca nego žena, ali stopa smrtnosti kod muških fetusa viša je nego kod ženskih – a ovaj obrazac ostaje isti tokom celog života. Kada muškarci pređu šezdeset petu, žena ima za 33 odsto više!

Brige zbog karijere. Mnogi muškarci otkad znaju za sebe lupaju glavu pitanjem šta žele da budu kad porastu. Ne *ko* žele da budu, niti *kakvi* žele da budu, već *šta* žele da budu. Može se desiti da im profesija i pripreme za nju postanu glavna preokupacija. Njihovi izvori prihoda često im postanu i izvor javnog identiteta, a ekonomski uspeh postaje mera sopstvene vrednosti. Vaspitani su da obezbede novac i stvaraju, da donose odluke i da sve drže pod kontrolom. Kada okolnosti na poslu postanu nepredvidljive ili kada ne može da upravlja njima, kada ne dobija reakcije na svoj uspeh, kada su mu očekivanja nerealna – eto stresa! A kada se treba odreći kontrole, a on to nije u stanju – eto još stresa!

Brige zbog porodice. Kako je to postati suprug, nakon što više od dve decenije učite da budete sin? Kako je to postati otac jednom, dva puta, ili tri puta tokom iste decenije u kojoj ste i počeli da zarađujete, plaćate porez i kupili kuću? Kako je to „posećivati“ sopstvenu

decu, dok živite s nečijom tuđom? Biti porodični čovek u trećem milenijumu može biti daleko očekivanog, i veoma zahtevno u fizičkom, finansijskom i psihološkom smislu.

Lične brige. Potreba za rivalitetom, starosne granice ili poslovni rokovi, pritisak da zaradite i zaštitite svoju porodicu, i strahovi od impotencije, bolesti i smrti uobičajeni su izvor stresa kod muškaraca. Nažalost, većina muškaraca ne zna koliko su uobičajeni! Godinama su ih učili da „budu muško“ i da „stanu na svoje noge“, a to može dovesti do godina stoicizma i emotivnog kanalisanja ili povlačenja (a zbog nedavnog slavljenja i uzdizanja heroja od 11. septembra prosečan muškarac je još pod većim pritiskom da bude jak i hrabar). Smatra se važnijim da imate samopouzdanja nego da imate kome da se poverite. Izgleda da, ako se uzdate u sebe, to znači da ne smete ići kod psihoterapeuta. Zapravo, mnogi od muškaraca koje sam intervjuisala i dalje navode odlazak kod psihoterapeuta kao jedan od svojih najvećih strahova, uz operacije i smrt. Bez komunikacije, lične brige ubrzo prerastaju u intimne probleme, koji opet još više brinu i izoluju muškarce pod stresom.

Svetske brige. Veliki i veoma poznati teroristički napadi s početka XXI veka prisilili su svakog muškarca koji do tada nije razmišljao o svom mestu pod suncem da na licu mesta sagleda svoj položaj. Odjednom je njegova zabrinutost zbog cene ženinog novog automobila ili detetovih ocena izbledela pred eksternom pretnjom koja bi im živote mogla izbrisati jednako kao što sunder briše natpise sa table. Zaštita porodice za njega postaje prioritet a, kažu neki medijski izveštaji, i žene su postale manje zainteresovane za osećajnost kod muškaraca, a više za hrabrost.

Možda je i najvažnije pitanje koje su mi postavile čitateljke *Vodiča za žene*: „Šta mogu da preduzmem ako je muškarac sa kojim živim pod stresom?“ Možda je najvažnije pitanje koje ja vama mogu da postavim: „Šta možete da preduzmete ako ste *vi* taj muškarac pod stresom?“ Da bi se pronašao odgovor na oba ova pitanja, treba početi sa znanjem o stresu. Čitanjem ove knjige steći ćete znanje o izvorima i posledicama stresa kod muškaraca – a znanje je moć. S tim znanjem moći ćete da iskoristite rane znake upozorenja i da u celosti sagledate pritiske posla, porodice i društva, kao i fizičke i psihološke posledice koje oni na vas ostavljaju. Ništa manje važna je i činjenica da ćete naučiti kako brze, tako i dugoročnije tehnike koje će vam pomoći da ublažite stres i borite se protiv njega kako bi vam život s muškim stresom bio bar malo lakši.

POGLAVLJE 1.

BORBA STRESOVA: RAZUMEVANJE RAZLIKA IZMEĐU MUŠKARACA I ŽENA

Muškarci i žene dele toliko toga. Smeju se zajedno, vole se, rade zajedno, zabavljaju se zajedno i ostaju zajedno. Oba pola prolaze kroz zaljubljenost, bes i očajanje. Oba pola doživljavaju svakodnevna poniženja i životne neminovnosti: zajedničke su im saobraćajne gužve, kompjuterske greške, starenje roditelja i odrastanje dece. Ali, veoma često uopšte nisu svesni kroz kakav stres njihovi partneri prolaze. Muškarci često na ženine pritužbe na zdravlje gledaju kao na način da se privuče pažnja umesto kao na očigledan znak napetosti. Žene, s druge strane, možda potajno podozrevaju da tegobe koje muškarci često osećaju nisu ništa do blage neprijatnosti u poređenju sa predmenstrualnim simptomima, trudnoćom, porođajem i menopauzom. Muškarci kažu da vožnja dece u školu, nabavka namirnica i dočekivanje gostiju zvuče kao lagane obaveze; neke žene tvrde da bi odmah menjale ove poslove za „muške zadatke“ kao što je pranje kola ili rad u bašti.

Zapravo, životi muškaraca i žena možda su podjednako stresni, ali činjenica je da se mnogi uzroci i simptomi razlikuju. Reproduktivni

trakt kod žena ujedno dovodi do stresa i podložan je uticaju stresa. Ako izuzmemo menstrualne poremećaje, kod žena je veća verovatnoća i za migrene, fobije, napade panike, napade anksioznosti, depresiju i poremećaje ishrane kao što su anoreksija (kompulsivna potreba da se stekne osećaj kontrole nad životom izbegavanjem hrane) i bulimija (prejedanje, često praćeno izbacivanjem hrane na silu) kada su pod stresom. Međutim, muškarci su u većoj opasnosti od *preuranjene smrti* od simptoma stresa. Ti simptomi, o kojima ćemo u narednim poglavljima detaljnije govoriti, uključuju povišeni krvni pritisak, povišen holesterol, srčani udar, alkoholizam i čir na želucu. A da stvari budu još gore, tu su i tegobe seksualne prirode, kao što su prevremena ejakulacija i problemi sa erekcijom. Često se kod muškaraca i žena razlikuju razne vrste i simptomi stresa uzrokovani razlikama u psihologiji, obrascima ponašanja, vrstama životnih promena, kulturom i pritiskom vršnjaka i roditelja. U ovom poglavlju osvrnućemo se na neke od ovih razlika i udariti temelje za mnoge informacije o stresu koje tek slede. Što je najvažnije, nadam se da će nas ovo poglavlje podsetiti da pitanje nije „Kome je gore?“, nego „Kako možemo jedno drugom pomoći?“

STRES I ČASOVNICI

I za muškarce i za žene samo proticanje vremena može biti stresno. Ono nas podseća da su neki aspekti života izvan naše kontrole – a što nam je slabiji osećaj kontrole, to je stres intenzivniji. Ali, i za muškarce i za žene proticanje vremena ima i intimnije značenje. Žene često osećaju da im *biološki časovnik* „prebrzo“ kuca.

Muškarcima, opet, *časovnik uspeha* kuca „presporo“. Naravno, i neki muškarci brinu o svom „biološkom časovniku“ jer smatraju da je jedno od važnih postignuća da neko nasledi njihovo prezime, porodični posao ili porodični ponos, a i mnoge žene se brinu zbog svog časovnika uspeha. Međutim, ako nemaju problema sa plodnošću,