

Elizabeth Anne Scott

STRESUL: 8 STRATEGII DE GESTIONARE

Cuvânt-înainte:

BABETTE ROTHSCHILD

Traducere din limba engleză:

IOANA SOCOLESCU

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Cuvânt-înainte</i>	13
<i>Prefață</i>	16
<i>Introducere</i>	18
Strategia 1. Conștientizați-vă stresorii	40
Strategia 2. Învățați să vă neutralizați reacția în fața stresului	63
Strategia 3. Aveți grijă de corpul vostru	82
Strategia 4. Obțineți starea mintală potrivită	108
Strategia 5. Reduceți stresorii când este posibil	133
Strategia 6. Cultivați relații sănătoase	144
Strategia 7. Puneți în aplicare psihologia pozitivă	164
Strategia 8. Practicați obiceiuri durabile de formare a rezilienței	185
Crearea unui plan de acțiune	212
<i>Resurse</i>	233
<i>Referințe</i>	237

CUVÂNT-ÎNAINTE

BABETTE ROTHSCILD

În anii 1950, Hans Selye a studiat, a identificat și a numit afecțiunea pe care o numim „stres” și și-a publicat descoperirile în cartea – devenită între timp clasică – *The Stress of Life*. În încercarea lui de a înțelege stresul, a observat modificări problematice în sistemele și organele corpului uman, rezultat al nivelelor crescute pe o perioadă îndelungată ale adrenalinei și ale altor hormoni, astăzi cunoscuți cu numele de „hormoni ai stresului”.

De regulă, stresul este asociat cu stări și experiențe dezastrabile, dar, obiectiv vorbind, stresul nu este nici rău, nici bun. De fapt, stresul este doar un răspuns la cerințe fizice și emoționale, pe care Selye i-a numit *stresori*. Este important de reținut că stresul nu este întotdeauna negativ sau indezirabil. Veți fi surprinși să aflați că multe lucruri pe care le experimentați ca fiind pozitive sunt, de fapt, rezultatele stresului: plăcerea orgasmului, înviorarea care însoțește o plimbare solicitantă cu bicicleta, căldura emoțională și „euforia” zilei în care te căsătorești, senzația de plenitudine și satisfacția pe care mulți le simt în timp ce grădinăresc. Stresul poate salva viața, de exemplu, ca atunci când cineva întâlnește o situație care îi pune viața în pericol și reușește să manifeste viteză sau putere supraumană, care îl ajută să fugă din fața pericolului sau să îl înfrunte. Și totuși, când vorbim despre stres, de regulă ne referim la stresul neplăcut provocat de evenimente sau de circumstanțe potrivnice sau exacerbate din pricina percepțiilor și gândurilor noastre.

Zilnic, toate ființele resimt stres într-o măsură mai mică sau mai mare. Dat fiind că este inevitabil, este o idee bună să învățăm cum să-l gestionăm mai bine. Recent, i-am sugerat colegei mele Dr. Christiane Wolf, profesor acreditat și având pregătire în programul lui Jon Kabat-Zinn de reducere a stresului prin mindfulness, că ar fi mai potrivit să numească programul „*gestionarea stresului cu ajutorul practicii mindfulness*”. Pe scurt: pentru că nu putem fugi din calea stresului, aproape toată lumea (inclusiv eu) poate învăța să îl gestioneze și să reducă impactul nefavorabil pe care acesta îl poate avea asupra minții și corpului.

Când am conceput această colecție, în capul listei mele de subiecte era ideea unei cărți care să-i ajute pe cititori în privința stresului. Am dorit să găsesc un autor cu un talent înnăscut de a se adresa direct cititorului, așa încât volumul să fie mai degrabă un ghid personal decât un tom sau un text. Într-o zi, Christiane, colega despre care vorbeam, mi-a făcut cunoștință cu website-ul lui Elizabeth Anne Scott. Cum Christiane însăși este expertă în domeniul gestionării stresului, informațiile găsite pe acel site i se părușeră deosebit de inteligente și foarte utile. Mi-a recomandat să verific site-ul. Când am deschis link-ul, am fost interesată și intrigată pe loc. Mi-am spus că Scott chiar cunoaște multe despre oamenii care suferă de stres și știe cum să-i ajute. Studiindu-i site-ul, mi-am dat seama că stilul ei de a scrie este extrem de accesibil și de isteț. Iar ea avea de spus o *mulțime* de lucruri.

Unii ar putea crede că Scott, o tânără mamă cu doi copii, care s-a măritat cu iubitul ei din primul an de facultate, nu știe prea multe despre stres. Nimic mai fals. La cincisprezece ani, a supraviețuit unui accident de mașină îngrozitor, în urma căruia a suferit fracturi ale gâtului, bazinului și brațelor. I-au trebuit foarte multe luni pentru a se reface emoțional și fizic, precum și pentru a-și ajunge din urmă colegii de clasă din punct de vedere academic și social. În timpul caznei îndurate, a învățat și, în același timp, s-a autoînvățat multe lucruri despre gestionarea stresului. Cunoștințele acumulate în timpul acelei perioade de grea încercare

au ajutat-o să reziste presiunii la care au supus-o anii de facultate și maternitatea la o vârstă fragedă. În prezent, se ocupă cu succes și simultan de îngrijirea familiei, de scrierea tezei sale de doctorat și se confruntă cu solicitările statutului de autor. Este foarte clar că Scott chiar se pricepe să gestioneze stresul.

Stresul: 8 strategii de gestionare conține cele mai bune și mai utile informații și tehnici pe care Scott le-a strâns după accidentul ei de mașină atât ca studentă, dar și ca profesionist. Judecând după stilul ei de a scrie, vă veți da seama că este un profesor înnăscut și vă veți simți liniștiți de tonul ei încurajator. Cartea este bine organizată, cu o progresie logică, și conține foarte multe exerciții utile și ilustrative care vă vor ajuta, încă din primul capitol, să începeți să vă diminuați nivelul de stres. Volumul lui Scott este o contribuție excelentă la această colecție.

PREFAȚĂ

Cum ar fi să vă puteți petrece ziua simțindu-vă mai puțin stresat de problemele care apar, fără a simți nevoia să preveniți lucrurile care nu se pot preveni? Cum ar fi dacă ați vedea oportunități pe care alții le pierd din vedere și ați deschide uși care duc spre noi căi ale fericirii? Cum ar fi să savurați momentele plăcute și să treceți mai ușor de perioadele neplăcute? Cu puțin efort, aceasta ar putea fi noua dumneavoastră normă.

Această carte a fost scrisă pentru a vă ajuta să schimbați felul în care experimentați stresul în viața dumneavoastră, așa încât să descoperiți noi posibilități. Veți învăța tehnici care să vă ajute să gestionați mai bine stresul cu care vă confrunțați, strategii de structurare a stilului dumneavoastră de viață, care vă vor potența resursele interne și externe de gestionare, veți învăța să vă însușiți obiceiuri care vă pot crește reziliența în fața stresorilor pe care îi veți întâlni inevitabil, pe măsură ce înaintați prin viață.

Din experiența mea personală și profesională, vă pot spune că aceste tehnici funcționează. Am primit feedbackuri din partea clienților și cititorilor mei, confirmând că tehnicile prezentate aici i-au ajutat să ducă o viață mai sănătoasă și mai fericită. De asemenea, am pus în practică cel puțin o dată toate tehnicile descrise în aceste pagini și pot să atest că funcționează. Această colecție de instrumente de gestionare a stresului m-a învățat să mă descurc cu orice – de la neplăcerile minore de fiecare zi până la crize de viață serioase și încercări majore; aceeași colecție vă poate ajuta și pe voi.

Nu puteți elimina stresul din viața dumneavoastră și poate că veți avea de-a face cu situații stresante care pe moment vă vor dezechilibra. Și totuși, aceste tehnici – folosite individual sau în diverse combinații – vă vor ajuta să vă recăpătați stăpânirea de

sine, uneori chiar înainte să vă dați seama că aveți nevoie de așa ceva. De fapt, multe dintre aceste strategii vă pot ajuta să învățați și să creșteți de pe urma stresului, devenind mai puternici. Învățând cum să faceți față stresului, nu doar îi veți supraviețui, ci chiar veți prospera de pe urma acestuia. Cartea de față vă va arăta cum.

INTRODUCERE

Pretutindeni există potențiali stresori. Experiența stresului este atât de inevitabilă, încât încercările de a elimina stresul ar crea *și mai mult* stres. Dar unele tipuri de stres sunt inofensive sau chiar utile și orice tip de stres poate fi minimizat și controlat. Chiar și mici pași efectuați în direcția ușurării stresului pot avea mari rezultate, deoarece aceștia provoacă o reacție în lanț de schimbări pozitive. Prin urmare, eforturile de ușurare a stresului – în special eforturile bine planificate – *pot* cu adevărat să vă schimbe viața. Înțelegând în profunzime ce anume este stresul, de unde vine el și cum ne afectează, aflăm ce măsuri trebuie luate pentru a gestiona mai bine stresul din viața noastră. Mai întâi, haideți să ne completăm cunoștințele despre stres.

Ce înțelegem când vorbim despre stres

Termenul *stres* este folosit pentru a exprima multe lucruri și poate fi folosit ca substantiv sau pentru a forma un verb sau un adjectiv. „Am de-a face cu prea mult stres în viața mea.” „Mă stresez gândindu-mă cum să mă descurc cu atâta muncă.” „Situția asta e atât de stresantă, încât m-a apucat durerea de cap și am poftă să mănânc ciocolată!” Chiar dacă în general cunoaștem semnificația cuvântului atunci când îl folosim, trebuie să fim conștienți că are câteva nuanțe.

Când discutăm despre stresul din viața noastră, de obicei ne referim la *stresori*. Un stresor este o situație care declanșează în noi nevoia de a acționa și care poate declanșa în corpul nostru un

răspuns la stres. Asemenea declanșatori pot fi pozitivi sau negativi, dar ceea ce toți au în comun este faptul că cer un răspuns. Pe scurt, stresorii sunt elementele din viața noastră care ne provoacă stres.

Când spunem că *ne stresăm*, de obicei vrem să spunem că resimțim efectele stresorilor. Răspunsul nostru la stres este declanșat, iar noi nu funcționăm așa cum funcționăm de obicei când suntem relaxați. Veți afla mai multe despre efectele stresului și despre cum anume răspunsul la stres vă schimbă tiparele obișnuite de funcționare. Principalul aspect de reținut este faptul că există multe feluri – atât vizibile, cât și mai subtile – în care ne schimbăm când ne confruntăm cu o supraabundență de stresori sau când nu îi gestionăm în mod corect. În aceste cazuri, suntem mai predispuși să ne răstим la cei dragi, să consumăm mâncăruri despre care știm că nu ne fac bine și să facem lucruri care ne pot provoca și mai mult stres.

Când situațiile ni se par „stresante”, acest lucru înseamnă de obicei că, la momentul respectiv, solicitările situației depășesc resursele noastre de a o gestiona. Aceste resurse pot fi psihologice sau fizice – dacă nu ai destui bani pentru a plăti rata la casă, dacă nu ai timp la dispoziție pentru a termina un proiect colaborativ masiv la locul de muncă sau dacă nu ai răbdare pentru a te descurca cu 20 de copii mici care țipă o după-amiază întreagă, situația în care te afli ți se va părea stresantă. Uneori dispunem de resurse pe care nu știm cum să le obținem, iar alteori trebuie să găsim o altă modalitate de abordare a situației; oricum ar fi, mare parte din gestionarea stresului înseamnă să mențineți resursele externe și interne care vă vor ajuta să gestionați stresul cu care vă veți întâlni în viață. Voi aborda și acest aspect.

Acum că înțelegem mai bine la ce ne referim atunci când vorbim despre *stres*, să analizăm diversele forme de stres. Unele forme de stres pot fi benefice pentru noi, altele pot fi dăunătoare și este nevoie să le abordăm diferit. Din acest motiv, este important să înțelegi cu ce ai de-a face, să știi care sunt scopurile tale legate de gestionarea stresului, precum și care ar trebui să fie ele.

Nu toate formele de stres sunt la fel

Când citim în mass-media despre stres, aproape toate materialele au un caracter negativ. Și când vorbim despre stresul cu care ne confruntăm, rareori elogiem virtuțile acestuia. În general, studiile efectuate asupra stresului documentează latura lui negativă. Însă nu toate tipurile de stres ne afectează în același mod și nu toate formele acestuia sunt rele! Cei mai mulți dintre noi întâlnesc un amestec între următoarele tipuri de stres.

Eustresul

Acest tip de stres este chiar benefic. Eustresul, care în greacă înseamnă „stres bun”, este tipul de stres care ne face existența palpitantă. El ne pune sângele în mișcare și ne pune în alertă, asemenea celorlalte tipuri de stres, dar sentimentele pe care le resimțim în urma eustresului sunt unele palpitate. Eustresul apare atunci când suntem solicitați într-un mod benefic (nu prea mult, nici prea puțin) sau când trăim o experiență care ni se pare stimulantă. De exemplu, când depunem eforturi în vederea realizării unui obiectiv important pentru noi, când ne simțim bine la o petrecere însuflețită sau când suntem într-un *montagne russe* (asta pentru cei care percep asemenea experiențe ca fiind plăcute, nu înspăimântătoare). Este important să simțim eustres. În lipsa unor experiențe captivante, înviorătoare, care produc eustres, existența noastră ar fi mai puțin plăcută și ar avea mai puțin sens, iar noi am fi mai predispuși la sentimente depresive.

Dar nu toate informațiile despre eustres sunt de bine. Corpul nu face distincție între eustres și alte tipuri de stres, mai puțin plăcute. Prin urmare, eustresul poate provoca uzura corpului și poate contribui la volumul de stres pe care îl simțim. Astfel, eustresul poate avea un efect negativ. Cu toate acestea, deoarece eustresul ne face să ne simțim vii, cel mai bine este să fim conștienți de potențialul pozitiv și negativ al eustresului și să facem planuri

corespunzătoare. De exemplu, ar fi bine să îți limitezi căutarea de experiențe extreme dacă nivelul tău de stres este deja ridicat. Sau ai putea să echilibrezi numărul de proiecte pe care le accepți, indiferent cât de mult te-ai bucura de fiecare dintre ele în parte – iar asta, pentru a împiedica nivelul eustresului să devină copleșitor. Cheia este să găsești un punct de echilibru.

Stresul acut

Eustresul reprezintă un subtip al stresului acut, care – indiferent dacă vine în forma eustresului sau a disconfortului – este de scurtă durată. Stresul acut se prezintă ca un eveniment care solicită un răspuns: un test dificil, un mic conflict de care trebuie să te ocupi, o petrecere pe care vrei să o dai. În general, episoadele de stres acut nu lasă urme din punct de vedere fizic (cu excepția cazului în care episoadele de stres acut se produc constant), pentru că se încheie într-un timp scurt. Corpul nostru are ocazia de a se recupera și ne vedem mai departe de viață.

Cu toate acestea, dacă observați că nu reușiți să reveniți automat la starea de relaxare, este bine să învățați să gestionați efectele stresului acut asimilând câteva tehnici rapide de diminuare a stresului (vezi **Strategia 2**), odată ce stresorul acut a trecut. Dar acesta nu este un tip de stres care solicită un plan integral de gestionare a stresului.

Stresul episodic

Acesta apare atunci când stresorii acuți se acumulează. Stresul episodic începe să lase urme asupra noastră pur și simplu deoarece corpul nu are ocazia de a se întoarce atât de ușor la nivelul său normal de funcționare; reacția la stres rămâne declanșată într-un grad mai mare și pentru o perioadă de timp mai mare față de parametrii pentru care a fost creată. De obicei, acest tip de stres – asemenea stresului cronic – este luat în vizor atunci când discutăm

despre efectele negative ale stresului, în toată splendoarea lor multifacțetată. Stresul episodic nu se diminuează. Îl simțim în mod regulat, la diverse niveluri de intensitate, așa încât niciodată nu avem ocazia de a ne reveni cu adevărat. De regulă, resimțim acest tip de stres ca fiind „stresant” și ne dăm seama în momentul în care avem de-a face cu prea mult stres episodic. În cazul stresului episodic, crearea unui plan de gestionare a stresului poate fi foarte utilă deoarece astfel nu doar că putem înfrunta și elimina o parte dintre situațiile care declanșează aceste episoade de stres, dar avem și posibilitatea de a ne modifica reacțiile și modul de gestionare, așa încât să resimțim mai puțin stricăciunile pe care stresul episodic le provoacă de obicei.

Stresul cronic

Acesta este tipul de stres pe care îl resimțim când suntem într-o situație imprevizibilă și solicitantă la slujbă, când relația personală este încărcată de conflicte sau când avem un program foarte aglomerat, plin de activități dificile, care nu lasă loc de prea mult timp liber. Una dintre diferențele cruciale dintre stresul episodic și stresul cronic este faptul că situația care provoacă stresul cronic tinde să ni se pară copleșitoare, iar persoanele care se confruntă cu stres cronic nu găsesc o cale de ieșire ușoară. Când avem de-a face cu stresul cronic, crește riscul de a ne pierde speranța că vom găsi soluții și este posibil să renunțăm să le mai căutăm. Acest tip de stres contaminează existența personală într-o asemenea măsură, încât, atunci când ne confruntăm cu el, poate că nici nu suntem conștienți de amploarea lui și de schimbările prin care trecem din cauza acestuia.

Stresul cronic depășește limitele corpului uman. Reacția la stres este calibrată cu atenție, pentru a înfrunta amenințările la bunăstarea noastră, motivându-ne să facem schimbări și furnizându-ne explozia de energie necesară pentru a ne propulsa mai departe pe drumul nostru. Această reacție este destinată să ne ajute să îndepărtăm prădătorii primejdioși și să ne mobilizăm pentru a depăși obstacolele care ne pun în pericol stilul de viață.

STRATEGIA 1.

CONȘTIENTIZAȚI-VĂ STRESORII

Îngrijorarea împrumută adesea o umbră mare unui lucru mic.
Proverb suedez

Niciodată nu e prea târziu să fii ce ai fi putut fi.
George Eliot

Stresul este o parte obișnuită – ba chiar sănătoasă – a vieții. Deși poate fi benefic în multe situații, în altele este dăunător. Dacă pricepeți subtilitățile stresului și înțelegeți limpede cauzele și efectele acestuia, vă va fi mai ușor să folosiți această carte. Capitolul de față vă va oferi o scurtă privire de ansamblu asupra diferitelor tipuri de stres și asupra principalelor efecte pe care stresul le are asupra corpului, a minții și a sănătății în general. Veți învăța de asemenea cele mai eficiente moduri de a folosi această carte și de a pune în practică informațiile din ea, pentru a vă bucura de beneficii maxime în viața dumneavoastră.

Când ne confruntăm cu un termen-limită care se apropie vertiginos, cu o situație socială dificilă sau cu o provocare imediată, sursa stresului nostru este clară. Dar cel mai adesea simțim stresul din mai multe direcții și îl experimentăm atât de frecvent, încât suntem mai puțin conștienți de unde vine stresul și cum ne afectează el. Acest capitol abordează în detaliu semnele și simptomele stresului. Analizați sursele sale obișnuite, precum slujba, relațiile și programul foarte încărcat. Acest capitol vă va permite să recunoașteți mai bine sursele stresului vostru, impactul lui, și va puncta întrebările pe care vi le puteți pune pentru a vă evalua nivelul de stres, ca să știți mai bine cum să îl combateți.

Frustrare din toate părțile

Madeline se simțea frustrată. O supărau lucruri neînsemnate. Evenimente care de regulă abia dacă ar putea fi considerate stresante sau iritante – cineva care se strecoară în față la coada de la băcănie, câteva telefoane care o întrerup din lucru – erau de ajuns pentru a-i provoca sentimente puternice de frustrare și mânie. Ca reacție de răspuns la acești factori declanșatori relativ minori, se răstia la persoanele din jurul ei și avea o stare de spirit proastă timp îndelungat. Acest lucru îi provoca mânie și frustrare suplimentare, deoarece în aceste perioade avea mai puține experiențe pozitive cu colegii de muncă și cu prietenii de-a lungul zilei, iar acest aspect contribuia la sentimentul ei general de stres. Lui Madeline viața începea să i se pară din ce în ce mai grea, pe măsură ce toate experiențele ei deveneau mai stresante. Frustrarea părea să se ivească din toate părțile.

După o analiză atentă, motivele stării ei i-au apărut limpede lui Madeline. La început, a crezut că agitația ei era pur și simplu o reacție la stresorii evidenți – persoanele dificile care i se părea că o înconjoară. Dar, pe măsură ce discutam despre experiențele ei și îi analizam sentimentele, a devenit evident că era vorba de mai mult decât atât. Madeline reacționa la un șir de provocări mai mari cu care se confruntase la începutul lunii: aflase că fiul ei se descurcă prost la școală, iar din cauza problemelor financiare care se agravasera, primea apeluri telefonice de la recuperatori de credite. Nu uitase de aceste evenimente stresante, dar nu conștientizase cât de mult îi solicitaseră acestea capacitatea de a face față stresorilor minori. Odată ce a realizat că provocările ei o transpuneau într-o stare de stres mai mult sau mai puțin constantă, Madeline a reușit să aibă mai multă răbdare, pe măsură ce își direcționa energia asupra găsirii de soluții pentru provocările ei și punea în practică tehnici de gestionare, pentru a face față stresului suplimentar pe care acestea îl aduceau cu sine. Deși aceste probleme nu aveau soluții ușoare, odată ce Madeline a înțeles amploarea stresului pe care i-l provocau, capacitatea ei de a-l gestiona a crescut.

De ce este necesară conștientizarea

Dat fiind că citești o carte despre gestionarea stresului, cel mai probabil ești conștient că stresul este o problemă pentru tine. Și atunci, de ce am inclus aici un capitol întreg despre conștientizarea stresului? Pentru că trebuie să înțelegem sursa stresului nostru și felul în care ne afectează, pentru a ști ce să facem pentru a face față stresului. De fapt, conștientizarea nivelului de stres cu care se confruntă o persoană se poate dovedi surprinzător de dificilă.

Când în viața noastră nu există prea mult stres, evenimentele stresante ies în evidență. (Vă aduceți aminte de acei stresori acuți menționați în Introducere?) În cadrul unui stil de viață relativ lipsit de stres, un stresor nou intră în contrast cu ceea ce suntem obișnuiți, așa că este destul de ușor să simțim stresul pe care noul stresor îl provoacă și să știm sursa lui. Dar pe măsură ce ne confruntăm cu din ce în ce mai mulți stresori (trecând de la stresul acut la stresul episodic), avem tendința de a reacționa la stres mult mai frecvent.

Din câteva motive, devine mai dificil să conștientizăm sursa stresului pe măsură ce stresul este din ce în ce mai abundent în viața noastră. În primul rând, având multiple surse de stres, poate că pur și simplu simțim că reacționăm. Chiar dacă suntem capabili să numim câteva dintre sursele noastre de stres – poate cele mai presante și mai evidente –, este posibil să pierdem din vedere altele, aflate în zone mai subtile ale vieții.

Pe deasupra, odată ce am ajuns să ne simțim stresați, avem tendința de a reacționa diferit la diverse lucruri, în moduri care exacerbează ceea ce simțim deja și ne poate provoca probleme suplimentare. (Voi vorbi despre acestea mai pe larg mai târziu, în această carte.) Aceasta înseamnă că stresul care s-a ivit într-o anumită zonă a vieții se poate muta cu ușurință într-o altă zonă.