

Dr. Luc Bodin

Scapă de stres!



*Cum să-ți recapeți controlul
asupra vieții tale*

Traducere din limba franceză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Preambul

Situațiile extreme



Cartea de față abordează stresul obișnuit, stresul acela pe care îl experimentăm în viața noastră de zi cu zi. Nu se referă decât puțin la circumstanțele extreme, cum ar fi situațiile generate de război, revoluții, terorism, barbarie, cruzime, agresiune, tortură, abuzuri, viol, foamete, epidemii grave etc.

Însă tehnicile prezentate în această carte le sunt de ajutor și oamenilor care, din păcate, ajung în asemenea situații, precum și acelor

care trăiesc – uneori foarte aproape de noi – cu un pervers narcisist, cu un sadic, cu un furios, cu o persoană violentă, isterică, dezechilibrată etc. De asemenea, cartea le este de folos și celor care suferă de hărțuire – morală, fizică sau sexuală – la locul de muncă, în cartierul unde locuiesc sau în familie.

În general, soluționarea problemelor legate de stres nu poate să înceapă decât odată cu ieșirea din coșmarul care îl provoacă, ceea ce presupune distanțarea de locul confruntărilor sau de persoana dezechilibrată. Apoi, va surveni sindromul posttraumatic, un alt moment în care instrumentele prezentate în această carte devin necesare, cu o eficacitate dovedită.

Consultația medicală

Cartea de față nu înlocuiește consultarea unui specialist în medicină, în special în cazurile severe sau avansate, când se manifestă simptome precum burn-out, depresie severă, chiar gânduri legate de sinucidere. Îngrijirea medicală și psihologică este esențială în asemenea cazuri, alături de încetarea activităților profesionale.

Scapă de stres!

Pe lângă ajutorul medical, elementele prezentate în această carte au puterea să îi sprijine pe oamenii care suferă de stres în calea lor spre vindecare, completând tratamentele convenționale.

INTRODUCERE



Stresul a salvat cu siguranță omenirea de câte ori a trebuit să luptăm pentru supraviețuire.

Dar, în ziua de azi, el constituie cel mai mare flagel cu care se confruntă oamenii din societățile moderne. Bunăoară, aproape un sfert dintre angajații francezi se simt „stresați în fiecare zi sau aproape în fiecare zi“. Iar 28% dintre angajații din Uniunea Europeană au un nivel ridicat de stres¹, mai exact 36% dintre femei și 21% dintre bărbați.²

¹ Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă, 2001.

² „Baromètre du stress stimulus“, *L'Usine nouvelle*, 2004.

De asemenea, 53% dintre angajați și 68% dintre manageri declară că lucrează în condiții de stres la locul de muncă, iar majoritatea lor consideră că acest lucru are un impact negativ asupra stării lor de sănătate.³ Iar aceste procente continuă să crească, conform unor studii care raportează că 72% dintre angajați⁴ și 86% dintre directori⁵ au probleme cu stresul.

Oricum, costurile generate de efectele stresului sunt estimate la 20 de miliarde de euro pe an în Europa.⁶

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, Franța se situează pe locul 3 pe lista țărilor cu cel mai mare număr de depresii cauzate de locul de muncă. Și, potrivit Institutului American al Stresului, „acest flagel este responsabil pentru 75–90% din consultațiile medicale și pentru 60–80% dintre accidentele de muncă”⁷.

³ „Burn-out: un salarié sur quatre est concerné”, Univadis.fr, 24 noiembrie 2014.

⁴ *Manpower*, septembrie 2000.

⁵ *Capital-CSA*, 2001.

⁶ Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă, „The economic effects of occupational safety and health in the Member States of the European Union”, Bilbao, European Agency.

⁷ <https://www.stress.eu.com/comprendre-le-stress/les-chiffres-du-stress/statistiques-du-stress-en-france/>.

Ce s-a întâmplat de a ajuns stresul să fie atât de nociv, dăunător?

Explicația se găsește în *durata* problemei cu care ne confruntăm. Atunci când survine o situație conflictuală, este normal să mobilizăm toate resursele a corpului și ale minții pentru a ne confrunța cu aceasta. Însă când situația conflictuală durează mult, stresul devine cronic, iar resursele ni se epuizează, ceea ce produce consecințe negative asupra sănătății fizice și morale, după cum vom vedea în paginile ce urmează.

Pentru a scăpa de stres, este important să-i înțelegi mecanismele și, în special, să cunoști factorii generatori de stres – și, desigur, să înțelegi care le este sursa. Răspunsul pe care ți-l oferă cartea de față te va surprinde, cu siguranță. Dar acest răspuns este, totuși, cel mai evident și mai adecvat și îți arată că poți să-i faci față stresului și chiar să scapi de el.

În plus, există și numeroase soluții naturale. Ele te vor ajuta în mod eficient pe calea vindecării tale. Trebuie doar să-l identifici pe acela care ți se potrivește.

Această carte a fost concepută pentru a te însoți în toate etapele eliberării tale de stres, astfel încât să trăiești din nou o viață liberă și fericită și să-ți reiei drumul către evoluția ființei tale.

Definirea stresului



Mă voi referi, în cele ce urmează, la stresul cronic și la formele sale cel mai des întâlnite în societatea de azi.

Etimologic, cuvântul „stres“ provine din termenii latini *stringere* și *stressus*, care înseamnă „strâns“, ceea ce sugerează cât de mult ne limitează stresul: experimentăm senzația de strangulare, parcă avem pietre în stomac, respirăm cu dificultate... Întregul organism suferă o senzație generală de presiune, cel puțin la fel de mult ca gândirea.

Multe definiții sunt disponibile în dicționare și cărți pe această temă. Unele sunt foarte generale, precum acestea:

- „Ansamblul reacțiilor unui organism supus unor presiuni sau constrângeri din mediul său.“
- „Reacția unui organism la o agresiune, la un șoc fizic sau nervos.“
- „Situație de tensiune nervoasă excesivă, traumatizantă pentru individ.“
- „Agresiune exercitată asupra organismului de către un agent fizic, psihic sau emoțional ce provoacă un dezechilibru care trebuie compensat printr-un efort de adaptare.“

O definiție aproape exhaustivă este propusă de Prof. Philippe Corten, de la Clinique du stress⁸: „Stare de tensiune persistentă percepută ca fiind negativă în care individul este incapabil sau se simte incapabil de a reacționa în mod adecvat la cerințele sarcinii, iar această inadecvare poate să aibă consecințe semnificative și este însoțită de disfuncții la nivel fizic, psihic și social.“

Însă definiția care mi se pare cea mai simplă este aceasta: „Efect produs într-o persoană

⁸ CHU Brugmann – Bruxelles, Belgia.

atunci când este perceput un dezechilibru între ceea ce este se cere de la ea și resursele pe care le are la dispoziție.⁹

Această definiție mi se pare crucială deoarece noțiunea de *dezechilibru* este un element important – dacă nu chiar esențial – în apariția stresului. Persoana se simte copleșită de evenimente sau de volumul de muncă impus asupra ei. Ea nu poate să conceapă cum va reuși să-i facă față acestei provocări. Se simte depășită... Ca urmare, se gândește că nu va reuși niciodată să rezolve lucrurile și își imaginează consecințele pe care acest eșec le-ar putea avea – și, în general, se gândește la cel mai pesimist scenariu...

La această definiție putem adăuga alte câteva elemente:

- În numeroase situații, individul se simte obligat să respecte convențiile, legile și regulamentele în vigoare, deși acestea îl împiedică să întreprindă ceva sau să reacționeze. *Însă oamenii sunt programați în mod natural să reacționeze și nu suportă starea de a fi blocați, imobilizați.* Este dificil să-i dăm o palmă sau un brânci șefului nostru, deși ar

⁹ Definiție formulată de Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate la Locul de Muncă.

fi meritat din plin... Așa că suntem obligați să ne supunem sau să plecăm, altminteri ne pierdem locul de muncă, ceea ce ne-ar pune în imposibilitatea de a ne plăti facturile și de a ne hrăni copiii. Prin urmare, ne aflăm în situația de a nu fi capabili să acționăm sau să reacționăm după cum dorim.

- Mentea umană este înzestrată cu o *profundă forță de anticipare*. Ea își imaginează ceea ce s-ar putea să se întâmple dacă, din păcate, ar surveni cel mai rău scenariu, iar acest gând agravează suplimentar starea de stres. Omul este singurul „animal“ care se poate stresa prin simpla lui imaginație! Pentru a te convinge, este suficient să-ți conștientizezi stresul pe care ți-l generează un film de acțiune sau cu suspans pe care îl vizionezi la tine acasă. Deși filmul ține doar de lumea virtuală, ipotetică, totuși ești neliniștit ca și cum tu ai face parte din film. Toate acestea sunt doar imaginare.
- Stresul este o reacție, adeseori instinctivă, și depinde doar de percepția, de sentimentele sau de așteptările individului care se confruntă o situație dată. Prin urmare, stresul suscită o *interpretarea individuală și subiectivă a problemei*.

Într-adevăr, în fața aceluiași eveniment, unii oameni vor experimenta un stres intens, în timp ce alții vor simți unul redus. De ce? Pentru că experiența lor de viață, valorile și credințele lor sunt diferite. Pe baza acestora, individul va alege – inconștient, cel mai frecvent – să ia în considerare situația ca fiind benignă sau dăunătoare.¹⁰

Așadar, *stresul începe în cap*. Este extrem de important să înțelegem și să acceptăm această realitate. Nu trebuie niciodată să uităm că stresul își are originea în minte!

Cea mai importantă consecință a acestui adevăr este aceea că *persoana poate întotdeauna să aleagă dacă situația îi este benignă sau dăunătoare*.

Vom vedea în cartea de față că unele tehnici îți permit să-ți iei o oarecare distanță față de evenimente. Desigur, nu este cazul să devii indiferent sau iresponsabil, ci doar să repui problemele în locul lor adecvat, în contextul lor real, privindu-le cu ochii rațiunii, nu cu ai emoțiilor.

¹⁰ Este de la sine înțeles că ne referim numai la contextul stresului așa cum îl experimentăm în societatea noastră; nu vom aborda stresul legat de hărțuire, război, agresiune, revoluție etc.