

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ESCH, TOBIAS

Codul autovindecării : neurobiologia sănătății și a satisfacției / dr. med.

Tobias Esch ; trad. din lb. germană de Steliana Huhulescu. - Pitești :

Paralela 45, 2020

ISBN 978-973-47-3188-6

I. Huhulescu, Steliana (trad.)

61

Lucrarea este protejată în totalitate prin legislația drepturilor de proprietate intelectuală. Orice utilizare fără consimțământul editurii este interzisă. Interdicția este valabilă în special în cazul reproducerilor, al traducerilor, microfilmărilor și al memorării și prelucrării în sisteme electronice. Mențiunile (referințele bibliografice) publicate în carte au fost elaborate și verificate de către autor cu cea mai mare grijă și cu deosebită responsabilitate. Cu toate acestea, nici editorul, nici autorul nu pot garanta acest lucru. În ciuda unui control atent al conținutului, nu ne putem asuma răspunderea pentru conținutul referințelor externe. Responsabilitatea cu privire la veridicitatea conținutului aparține în exclusivitate operatorilor acestora. Se declină orice răspundere a autorului și respectiv a editorului și a agenților săi pentru prejudicii personale, daune materiale sau pierderi financiare.

Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit
Tobias Esch

Copyright © 2017 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparalela45.ro

Dr. med.

TOBIAS ESCH

CODUL AUTOVINDECĂRII

NEUROBIOLOGIA SĂNĂTĂȚII ȘI A SATISFACȚIEI

Traducere din limba germană de
Steliana Huhulescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Cuvânt-înainte	11
Acordare	15
Autovindecarea și stresul – o pereche nepotrivită	27
Ce vrea să însemne stresul? Și, mai ales, ce nu vrea?	34
Ce are de-a face closetul pisicii cu homeostazia – și cum au instituit șobolanii stresul	40
Cum apare stresul – și ce declanșează el profund în corpul nostru	44
Ce au de-a face pânzele reci și umede cu relaxarea – și cum au contribuit călugării budiști la gestionarea stresului.....	54
Cum funcționează un răspuns sănătos la stres – și ce-i stă uneori în cale	63
Poluanții mediului, sărăcie & Co – o mică incursiune în inevitabil.....	67
Toate drumurile duc la creier – și dincolo	75
De ce facem ceea ce facem – din perspectivă neurobiologică	81
Ce ni se pare că se mișcă și când – aspectul maturizării.....	91
Autoreglarea și controlul – o scurtă precizare	103
Deschide-ți mintea – conexiunea activă a corpului și a minții	107
Emoțiile, „memoria sentimentelor“ și „puterea inconștientului“	108

Comportamentul nostru între emoții și așteptări –	
Respectarea tot mai mare a gândurilor.....	115
Cum poate capul să vindece corpul – mai multă atenție, vă rog!.....	128
Atenția în viața de zi cu zi – o scenă mare și două vechi	
erori de gândire.....	140
Înapoi la respirație – iar și iar.....	144
Să așezăm în centru întregul om – nu doar corpul lui.....	147
Sănătate – de fapt, ce înseamnă asta?.....	152
Toată lumea are vulnerabilități – și fiecare vulnerabilitate	
are ceva bun.....	157
Să ascultăm, chiar dacă doare, ce vrea să ne spună durerea.....	166
Păstrați calmul și privirea de ansamblu, mai ales atunci când	
devine stresant.....	170
Extinderea perspectivei pentru a crea perspective.....	174
Salutogeneza – sănătatea nu apare fără noi.....	178
O privire înainte spre trecut – cunoștințele vechi reîncărcate.....	180
Relația dintre medic și pacient – de ce este atât de importantă.....	187
Cu cărțile pe față – proiectul Open Notes.....	193
Placebo – de la detestata eroare de metodă la <i>place to be</i>	
(„locul în care să fii“).....	197
De la Open Label la pseudoplacebo – noutăți din cercetare.....	201
Nocebo – de ce gândurile negative pot fi periculoase.....	206
Medicina minte-corp – interdisciplinară, stimulantă și exigentă.....	209
BERN – o abordare holistică pe patru piloni.....	217
Primul pilon: comportamentul de reducere a stresului.....	221
Recunoașterea simptomelor stresului.....	223
Analiza comportamentului.....	225
Reorientare, remodelare.....	229

Ce obiective aveți?.....	236
Al doilea pilon: suficientă mișcare.....	238
30 de minute zilnic.....	241
Care sport e sănătos?.....	244
Al treilea pilon: retragere interioară periodică și relaxare.....	249
Mai mult weekend în cotidian – trei mini-exerciții.....	252
Binecuvântarea meditației cu atenție (de tip mindfulness).....	254
Meditația în practica medicală.....	260
Exerciții de meditație.....	262
Al patrulea pilon: delectare conștientă și alimentație sănătoasă.....	274
Bucătăria mediteraneeană.....	277
Farfuria echilibrată – sezonieră și regională.....	281
Mai puțin poate însemna mai mult – dar cum rămâne cu nimic?.....	283
Comunitate, credință, somn și flux – și acestea pot contribui	
la competența de autovindecare.....	286
Fluxul – fericirea dintre plictiseală și stres.....	287
Împreună – de ce sunt sănătoase comunitatea și coeziunea.....	291
Ritualurile, credința, spiritualitatea – ceea ce vindecă este sacru.....	296
Somnul – munca de curățenie pe timpul nopții.....	298
Limite și pericole – păstrarea unui ochi critic.....	305
McMindfulness – atenția ca produs al stilului de viață.....	307
Autooptimizarea – scoateți totul din interior.....	311
Autovindecarea și etica – e nevoie de asta?.....	315
Capătul călătoriei.....	320
Sprîjin pentru îmbarcare: rețeta mea pentru sănătate.....	325
Mulțumiri.....	329

sfaturi, avem nevoie urgentă de ajutor profesional din afară, uneori chiar de inspirație pentru a găsi din nou calea cea bună.

Nu ne mai rostogolim precum Fred Flintstone pe cilindri de piatră prin canion, chiar dacă principiul roții a rămas același. Astăzi imprimăm cărți cu alte mașini decât pe vremea lui Johannes Gutenberg. Poate citiți aceste rânduri într-un format digital. Și în *Codul autovindecării* este vorba despre principiile biologice fundamentale care conectează

Obiectivul este un pacient competent corpul și mintea și pe care le putem folosi pentru a ne găsi propria bunăstare, indiferent de ceea ce va fi posibil în medicina viitorului. Obiectivul este, ca

să spunem așa, un pacient competent, care poate contribui cu resursele și potențialul său și, astfel, devine dintr-un simplu pacient pasiv cel care acționează, tratând la rândul său. Prin urmare, această carte poate fi înțeleasă ca o invitație de a vă descoperi. În orice caz, m-aș bucura dacă, după „dez-amăgirea” inițială o să vă pot împărtăși pe deplin entuziasmul meu pentru acest subiect.

Să începem călătoria...

AUTOVINDECAREA ȘI STRESUL – O PERECHE NEPOTRIVITĂ

Să începem călătoria cu o dimineață foarte „normală”. Sunetul ceasului deșteptător vă aruncă nemilos din pat. Ca întotdeauna mult prea devreme, dar nimic nu ajută: trebuie să vă dați jos, de preferință imediat, fără a apăsa tentantul buton de amânare, altfel va fi și mai greu cu ridicatul după alte câteva minute.

Poate că trebuie să vă treziți copiii, care ar prefera să rămână în pat. Vă străduiți să vă puneți în mișcare. Luați micul dejun în fugă, aruncând într-una priviri piezișe către ceas, pentru a nu pleca prea târziu de acasă. În plus, trebuie făcute cele mai importante aranjamente pentru ziua respectivă și pentru orice eventualitate reconfirmate, din motive de siguranță. „Cine ia copilul de la grădiniță (after school) și cine îl duce la antrenamentul de fotbal? Când trebuie să plec de la birou pentru a o ajuta pe bunica, așa cum i-am promis săptămâna trecută? Reușesc oare să fac cumpărăturile între timp, sau mai bine la întoarcere? Ce vrem să mâncăm în următoarele zile? Fir-ar să fie, întâlnirea cu colegii din departamentul contabil este chiar azi după-amiază, oare ce mai aveam de pregătit?”

Pe drumul către școala copiilor sau către propriul loc de muncă trebuie să vă deplasați prin mijlocul unui potențial iad stresant: traficul.

Nu degeaba e supranumit „stresul pe roți“. Aproape că nu există un mediu comparabil în care furia și agresiunea să poată exploda la fel de repede. Adăugați la acestea zgomotul, gazele de eșapament și sentimentul de neajutorare, fiindcă sunteți nevoiți să pierdeți timp prețios într-un blocaj de trafic.

Timp de care ați avea atâta nevoie la birou, căci presiunea agendei de lucru și a sarcinilor de serviciu nu mai sunt subiecte despre care doar citiți ocazional un articol interesant dintr-o revistă săptămânală, ca de exemplu despre *karoshi* – așa se numește în Japonia „moartea prin supra-solicitare“, un fenomen care a apărut deja atât de des în lumea din anii optzeci, încât i s-a dat un nume propriu. Din fericire, munca până la moartea subită, provocată, printre altele, de atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale, asociate cu stresul, nu este un fenomen de masă la noi – dar mulți au parte de o anticipare a acesteia, fiind nevoiți să fie permanent disponibili și să răspundă la e-mailurile profesionale la mare interval de la încheierea oficială a programului de lucru.

Ceea ce vă aduce la un alt gând important: „De fapt, când m-a lăudat șeful ultima oară sau mi-a arătat vreo formă de apreciere pentru munca depusă?“ Chiar înainte de a vă veni în minte o anumită situație, vă și apare pe afișaj un memento pentru întâlnirea cu colegii de la contabilitate. Vă strângeți în grabă hârtiile și porniți, cu speranța că cei câțiva pași până la capătul culoarului vor ușura durerea de spate care vă încearcă.

În ultimii ani a apărut o nouă formă de stres, aparent acceptă ca fiind perfect normală de către majoritatea populației: distragerea și întreruperea permanentă. Telefoanele inteligente, tabletele, calculatoarele – „armamentul de distragere în masă“ – marchează și definesc viața de zi cu zi de dimineața până seara. Și chiar își prelungesc efectul,

afectând și ceea ce odinioară am numit „somn“. De dormit efectiv bine reușim – la drept vorbind – doar rareori. Iar dacă la un moment dat funcționează, de cealaltă parte a nopții ne așteaptă din nou ceasul deșteptător. Chiar și în weekend avem adesea întâlniri programate. Totul este programat. Numai că lipsește ritmul – ritmul *propriu*. De fapt, ar trebui ca toate ajutoarele electronice să vă sprijine și să vă ofere ajutor, dar adesea ele doar accelerează și condensează suplimentar totul și solicită în schimb multă atenție, timp și energie.

Cu puțin timp înainte ca propriii acumulatori să se golească pentru ziua respectivă, se apropie, din fericire, sfârșitul programului de lucru. Mai dați o raită prin supermarket, luați copilul de la antrenamentul de fotbal și pe drumul într-acolo vă sunați scurt bunica, pentru a amâna vizita. Pentru propria sesiune de antrenament cu grupul de alergători nu veți găsi aproape deloc timp în cursul săptămânii, așa s-a întâmplat la un moment dat și așa a rămas. Sportul este cel mult ceva pentru weekend, deși ceafa încordată și spatele, care tot pișcă, ar putea tolera cu ușurință un pic de relaxare. Ca să nu mai vorbim de circumferința abdominală.

Traficul e iarăși nociv, în schimb sunteți norocos și găsiți rapid un loc de parcare. Acasă, la masa familiei, luați cina, din păcate un pic cam improvizată (poate că ar fi fost totuși mai bine să fi făcut o listă de cumpărături!). Să vă adunați cu toții la masă e un lucru la care țineți, chiar dacă e greu să rezistați tentației de a vă întinde după telefon pe durata mesei, iar în fundal radioul merge în surdină.

Seara târziu sunteți terminați de oboseală. În orice caz, mult prea obosiți ca să mai puteți suporta întâlnirea cu vecinii amabili, pe care o anulați fără alte formalități și cu ceva muștrări de conștiință. Drept „compensație“, vă tratați cu un pahar mare de vin roșu, iar pentru că

este atât de gustos, mai adăugați unul. Vă uitați la unul dintre nenumăratele thrillere, fără să urmăriți cu adevărat ce se întâmplă pe ecran, scrieți în schimb câteva mesaje pe WhatsApp, mai aruncați un ochi la știri („Brad și Angelina s-au despărțit“) și vă întindeți, cu gândul în altă parte, după punga de chipsuri – drept recompensă pentru a fi reușit încă o dată să treceți peste o zi grea. Dacă va fi fost una de succes, satisfăcătoare, fericită sau așa și-așa nu mai contează acum. Uneori, după zile deosebit de surescitate, vor urma un ultim și absolut ultim pahar, chiar dacă știți că ceasul deșteptător nu are nicio milă în dimineața următoare. La urma urmei, este doar luni, iar săptămâna de lucru este încă lungă.

Vi se par destul de familiare unele dintre aceste scene de zi cu zi? Unde v-am surprins? Poate ar trebui să-mi clarific puțin întrebarea. Sunt mai puțin interesat de locul în care vă aflați în acest moment, fie că v-ați făcut comod acasă pe canapea, fie că vă aflați în vacanță pe o insulă din Caraibe într-un hamac, fie că vă agitați într-un tren aglomerat între două întâlniri de lucru. Mai exact, aș dori să întreb: În ce punct al vieții v-am întâmpinat? Și, mai presus de toate, cum vă simțiți acolo?

Poate că v-ați întemeiat de curând o familie și vă simțiți înaripați, poate că vă aflați acum plini de elan pe panta de realizare profesională,

Cum vă simțiți?

poate vă așteptați cu bucurie anticipată așa-numita pensie? De asemenea, aș putea întreba: Debordați

pur și simplu de energie și sănătate, sau vă luați la trântă în momentul de față cu tot felul de ofuri și îngrijorări? Poate chiar de mai mult timp, sau poate dintotdeauna? Vă luptați cu criza de la mijlocul vieții, sunteți amenințați de epuizare sau chiar de o depresie? Suferiți de unul sau de mai multe dintre simptomele cronice pe care le-am enumerat în prefață sau sugerat în scenele cotidiene? Poate sunteți diagnosticat cu boli grave?

Viața înseamnă schimbare, iar sănătatea nu este o stare stabilă, un lucru pe care l-a resimțit cu siguranță fiecare dintre noi pe cont propriu. Sănătatea descrie mai degrabă capacitatea corpului nostru de a fi flexibil, pentru a reacționa la toate influențele, evenimentele și schimbările pe care viața ni le oferă: surprize frumoase și momente de fericire, precum și iritări, tulburări insidioase și nenumărate calamități. Sănătatea are părți obiective și măsurabile, dar și părți subiective.

Și poate că această afirmație e cunoscută multora dintre noi: Atâta timp cât suntem sănătoși, autovindecarea nu are importanță – ea funcționează, fie că suntem conștienți de asta, fie că nu. Observăm doar atunci când pendula se îndreaptă mai mult spre boală, atunci când parcurgem o criză fizică sau mentală, atunci cele mai simple conexiuni ies din câmpul nostru vizual. Ne dezechilibrăm, ne pierdem ritmul, suntem luați de amețeală, ne împiedicăm, ba chiar cădem și ne lovim. De fapt, am fi avut nevoie de ajutor mult mai devreme – de ajutorul medicilor, al prietenilor, al membrilor familiei –, dar am ignorat semnalele de avertizare sau pur și simplu le-am interpretat greșit.

Autovindecarea nu înseamnă că trebuie să faci totul singur, chiar dacă fiecare poate contribui foarte mult la aceasta. Autovindecarea nu este nici mai mult nici mai puțin decât un principiu biologic care s-a dovedit incredibil de reușit pe scara evoluției. Este un proces de adaptare care se derulează aproape automat, motiv pentru care, în știință este denumit

Autovindecarea nu înseamnă că trebuie să faci totul singur

și „autoreglare“. În mod obișnuit s-ar traduce prin: sănătatea se reglează singură, în sensul că, organismul nostru are de fapt o tendință de menținere a sănătății, deoarece el nu dorește nimic altceva decât să trăiască și respectiv să supraviețuiască. Acest lucru înseamnă că organismul nostru va face în mod normal tot ce este posibil pentru a se aduce într-un

echilibru sănătos (supraviețuitor) și, dacă este necesar, să se vindece singur.

De obicei, el reușește asta. Dacă nu este – conștient sau inconștient – sabotat. Și din nou, vă adresez întrebarea: unde tocmai v-am surprins în viața voastră?

Poate că viața voastră de zi cu zi arată cu totul altfel decât în descrierea, recunosc cam exagerat conturată a cotidianului. Să sperăm că-i așa! Cu toate acestea, majoritatea dintre noi se va fi confruntat cu una sau alta dintre situații în experiența personală, sau cu ceva similar, mai înainte. Uneori ne stăpânim bine și cu bucurie viața de zi cu zi, alteori ajunge să fie prea mult pentru noi. Dacă, de exemplu, se adună atât de multe, precum în scena descrisă mai sus, atunci cei mai mulți dintre noi numesc asta „stres!”

Și ce are de-a face cu autovindecarea?

Ei bine, e foarte simplu: Acest „stres” este unul dintre cei mai mari sabotori ai autovindecării, este ceea ce s-ar numi adversarul natural al acesteia. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a identificat demult stresul (și rudele sale) ca una dintre principalele cauze ale îmbolnăvirilor în secolul XXI. În câțiva ani (până în 2020), prognoza este că stresul va fi un necontestat număr unu la nivel mondial. De fapt, efectele negative ale stresului, fie unul mai sever fie un stres permanent, sunt enorme. Fenomenul trece prin toate clasele sociale și nu se oprește la nici un grup profesional. Spre deosebire de multe alte boli sau factori de sănătate (așa-numiții determinanți ai sănătății), stresul nu este un fenomen care afectează în primul rând persoanele defavorizate din punct de vedere social. Pe de altă parte, este, de asemenea, cunoscut faptul că șomajul sau teama de el pot provoca un stres masiv. Stresul este complex. El se referă la un principiu biologic vechi, la un principiu fundamental

de supraviețuire (și în fond unul simplu). Stresul nu se întâlnește în nici un caz numai la oameni. Chiar și organismele foarte simple dispun de mecanisme de supraviețuire asemănătoare stresului sau de analogii.

Din punctul de vedere al științei și medicinei contemporane, o mare parte din aspectele fenomenului de stres și impactul acestuia asupra omului (și asupra sănătății acestuia) este încă subiectul cercetărilor actuale. Există, de asemenea, o dezbatere continuă cu privire la faptul dacă stresul s-a amplificat de fapt în societățile moderne – sau a crescut doar sensibilitatea referitoare la percepția sa, sau dacă metodele de măsurare au devenit „mai fine”. Este stresul un fenomen de modă? Da, desigur – și asta. Cu toate acestea, cei care suferă de stres și care sunt scoși din circulație datorită epuizării etc. nu se vor simți mai bine cu această constatare. Studiile și comparațiile pe termen lung ale unor părți mari ale populației arată că intervalul de stabilitate a atenției, măsurat experimental, a scăzut considerabil în ultimele decenii. Iar timpul mediu de somn în țările industrializate s-a scurtat probabil cu aproximativ o oră în ultimul secol. Noi însă nu ne-am schimbat mai de loc din punct de vedere biologic în tot acest timp. Asta are consecințe. Trebuie să ne ocupăm de ele.

Intrarea într-un fenomen complex cum ar fi autovindecarea este uneori mai ușor de găsit prin perechea sa. Căci, indiferent la ce ne-am arunca o privire mai atentă, ne vom lovi în această carte mai tot timpul de două descoperiri care poate că vor suna banal, dar cu toate acestea sunt adevărate: Fiecare medalie are două fețe, și conform lui Paracelsus: Doza face otrava. Pentru a aborda subiectul de autovindecare, haideți să aruncăm mai întâi o primă privire la ceea ce este de fapt stresul, la cum și unde se declanșează un răspuns la stres și la ce consecințe poate atrage un

Sănătatea ta are nevoie de tine!

stres permanent: de la povara asupra psihicului nostru, prin activarea anumitor zone ale creierului și până la genele noastre, acolo unde ADN-ul poate fi reprogramat și la numeroasele sale impacte fizice. Și nu în ultimul rând, vom explica în detaliu ce puteți face pentru a depăși stresul și, în general, pentru o mai bună sănătate și bunăstare în viața de zi cu zi. Deoarece un lucru se cuvine să fi devenit de mult clar.

CE VREA SĂ ÎNSEMNE STRESUL? ȘI, MAI ALES, CE NU VREA?

Există multe motive bune pentru a ne dedica temei stresului – s-ar putea spune însă că există și multe motive rele, deoarece stresul este o sabie cu două tăișuri, care poate face rău mare atât individului, cât și întregii societăți. Stresul psihosocial cronic, cel pe care ni-l provocăm noi înșine sau reciproc unii altora pentru perioade lungi de timp, poate duce la multe probleme de sănătate: în partea de sus a listei se află bolile cardiovasculare, hipertensiunea arterială și boala coronariană.

Stresul este, de asemenea, asociat și cu boli inflamatorii cum ar fi artrita sau boala cronică intestinală, poate declanșa probleme de somn cu toate consecințele acestora, precum și dureri de cap și dureri de spate. Pierderea libidoului sau disfuncția sexuală pot fi cauzate de stres, și nu în ultimul rând stresul e pus în legătură cu dependențele de tot felul (alcool, nicotină și alte droguri mai puternice), cu alergiile și bolile de piele. Nu mai vorbim de stresul mental, de anxietate, atacuri de panică sau depresie.

Lista este departe de a fi completă și ar trebui să clarifice în acest moment doar faptul că stresul cronic poate fi cu greu supraestimat. Mai ales în cazul bolilor de inimă, stresul poate avea, în funcție de durată,

doză și formă, efecte mai grave decât fumatul – ceea ce nu înseamnă că puteți continua să fumați cu încredere, doar pentru că nu simțiți stres (apropo, treaba cu „senzația de stres“ e și asta o chestie – studiile au arătat că există situații în care puteți fi foarte stresat *fără* a vă da seama). Faptul că fumatul este fundamental periculos și este „ucigașul nr. 1“ e cât se poate de clar, n-are rost să ne jucăm de-a argumentele. Mai mult, conduita neglijentă față de stres (de exemplu încercarea de a-l compensa prin fumat) poate declanșa un cerc vicios și agravează sau extinde doar problemele de sănătate.

Prin urmare, stresul trebuie demonizat, ar trebui să-l alungăm complet din viața noastră? Cum ar trebui s-o facem? A fi complet lipsit de stres este utopic. Și chiar lipsit de sens și de nedorit. Stresul face parte din viața noastră și inițial nu e de loc rău. Dimpotrivă, el face parte dintr-o viață sănătoasă și fericită. Avem nevoie de provocări pentru a putea evolua, pentru a ne dezvolta noi abilități, a rezolva probleme, pentru a găsi drumuri noi, a ne descoperi și de a ne dezvolta potențialul. Nimic din toate acestea nu e posibil fără stres.

Stresul are multe fețe. Pe lângă sursele de stres cele mai frecvente, menționate într-un studiu din 2016 (muncă, cerințe proprii, trafic rutier sau relații sociale), s-ar putea adăuga și emoțiile de pe scenă înainte de spectacolul de teatru, filmele de groază într-o sală de cinema întunecată, sau turnatul infuziei într-o saună. („Astăzi v-am adus o infuzie de mesteacăn și salvie!“) Spre deosebire de stresul cronic, care poate duce la stres mental, depresie sau durere fizică, în ultimele exemple este activat centrul nostru de recompensă din creier. Ceea ce e perceput de unii dintre noi ca o presiune insuportabilă înseamnă pentru alții variație sau provocare, fiind resimțit mai degrabă ca un câștig decât ca o povară. Un lucru este sigur: prea mult stres este prea mult, dar și

prea puțin stres este prea puțin. Este important așadar ca fiecare să-și găsească amestecul potrivit.

Totuși, numărul acelor care suferă în mod repetat de prea mult stres a crescut alarmant. Potrivit unui sondaj al FORSAU din 2013/2014, fiecare al doilea german se simte stresat, unul din cinci chiar permanent. În unele profesii, numărul de „masiv stresati” crește între timp la o treime până la jumătate dintre cei afectați. Și protectorii forței de muncă, inclusiv cei de la nivel european, avertizează de ceva timp că nivelurile de expunere în unele sectoare sunt atât de ridicate încât 80-95% din forța de muncă trebuie considerată ca fiind „foarte” până la „înalt” expusă și expusă „cu mare risc”. Acestea sunt cifre alarmante – fie că vorbim de un fenomen de modă sau nu. Ceva e în neregulă.

Stresul este cel mai adesea asociat cu timpul de către majoritatea oamenilor de astăzi: dacă la sfârșitul zilei rămân prea multe puncte nebfate pe lista cu lucruri de făcut, atunci când termenul-limită pentru un proiect important se apropie vizibil, când întregul weekend este sacrificat reparării și eliminării eșecurilor săptămânii, simțim cum presiunea ne apasă literalmente pe umeri sau pe inimă. Timpul – sau ceea ce luăm noi astăzi drept timp – a înlocuit ca să spunem așa în mod efectiv tigrul cu dinți sabie, care ne amenința viața odinioară. Timpul, acel ceva firesc, cum îl considerăm noi astăzi, este de fapt un nou fenomen. În special în contextul stresului, nu ne mai gândim la ritmuri sezoniere, ci la o anumită ritmare a vieții noastre, care amintește doar vag de ciclurile naturale. Ultima senzație „sezonieră” rămasă, cel puțin de la o anumită vârstă, este aceea care apare fără greș a sfârșitul anului, senzația întotdeauna uimitoare că lunile precedente ar fi trecut pur și simplu în galop: timpul gonește an de an.

Dar chiar și acest sentiment este, bineînțeles, relativ nou. Revoluția industrială, care a început la noi cu aproximativ două sute de ani în urmă, a pus capăt vieții țărănești pentru o parte tot mai mare din populație, o viață marcată de primăvară, vară, toamnă și iarnă, de semănat, de creștere, de recoltare și de odihnă, de zile de muncă și de duminici, din zori și până la apusul soarelui. Odată cu fabricile au apărut și ceasurile de pontaj, iar locul răsăritului sau al cocoșului a fost luat de țipătul sirenelor din uzine, care convocau toți muncitorii la începutul schimbului și de propriul ceas deșteptător, care anunța începutul lucrului la birou.

Timpul e din ce în ce mai neîndestulător

De atunci, productivitatea a fost măsurată doar pe produsul însuși, rezultatul vizibil, generat cât mai eficient posibil într-un timp de lucru definit. Oamenii au devenit substituibili în acest proces, iar forța de muncă proprie a devenit un factor de producție calculabil. De asemenea, perioadele de odihnă, de regenerare, de „retragere în sine” și de maturizare, faze de recreere și dezvoltare personală, cele de individualitate și creativitate, precum și posibilitatea de a pune la îndoială și de a pune întrebări au fost amânate până după sfârșitul zilei de lucru sau pentru weekend. Dar nici măcar atunci nu ne luăm prea mult timp pentru toate astea, fiindcă am interiorizat pe deplin impulsul de a realiza întotdeauna ceva și de a crea vizibil. „Cel care nu creează nimic, nu e bun de nimic.” De atunci, omul are sentimentul că: tempoul crește constant, iar timpul e din ce în ce mai deficitar neîndestulător.

Este demn de remarcat faptul că acest sentiment pare să ne fi însoțit într-adevăr timp de 200 de ani. Rapoartele timpurii cu privire la creșterea stresului se aseamănă cu cele de astăzi, chiar dacă telefoanele inteligente și computerele nu aparțineau pe atunci nici măcar domeniului științifico-fantastic. Și, de fapt, condițiile de lucru s-au