

**LBRIS**

We know  
books

Terry Looker

Olga Gregson

# Manual antistres

Traducere: *Magda Dumitru*



**NICULESCU**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOOKER, TERRY

Manual antistres / Terry Looker, Olga Gregson; trad.: Magda Dumitru. –

București: Editura Niculescu, 2011

Index

ISBN 978-973-748-442-0

I. Gregson, Olga

II. Dumitru, Magda (trad.)

615.32:577.113.3

© 2008, Terry Looker and Olga Gregson

Titlu original: *Teach Yourself Managing Stress*

by Terry Looker and Olga Gregson

Această lucrare a fost publicată pentru prima oară în limba engleză de către Hodder Education

Pentru ediția în limba română:

© Editura NICULESCU, 2011

Adresa: Bd. Regiei 6D

060204 – București, România

Comenzi: (+40)21-312.97.82

Fax: (+40)21-312.97.83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la  fedprint  
L I P O S T A R I I  
C O M P O Z I T O R I I

ISBN 978-973-748-442-0

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

## Despre autori

Profesorul Terry Looker este absolvent al Universității din Londra. A obținut doctoratul în 1972, la școala de Medicină a Spitalului Guy's. S-a alăturat Departamentului de științe Medicale de la Universitatea Metropolitană din Manchester în 1973 și a fost numit Șef al departamentului în 1989. A devenit director al Facultății de Biologie, Chimie și Științe Sanitare în 2005, cu un an înainte de pensionare. În prezent este profesor emerit al facultății, unde ține cursuri și desfășoară activitate de cercetare în domeniile fiziologiei cardiovasculare, stresului și sănătății. În 1985 a studiat teoria, diagnosticul și tratamentul comportamentului de tip A la Institutul Meyer Friedman, din San Francisco, SUA. Profesorul Looker este vicepreședinte onorific și membru emerit al Asociației Internaționale de Management al Stresului.

Doctorul Olga Gregson a absolvit cursurile Universității din Țara Galilor, după care s-a specializat în psihologie la Universitatea Victoria din Manchester, unde a primit doctoratul, în anul 1981. A devenit apoi lector superior universitar, pe probleme de fiziologie și comportament, la Facultatea de Biologie, Chimie și Științe Sanitare a Universității Metropolitane din Manchester, unde predă și în prezent. Activitatea sa de profesor, cercetător și publicist se concentrează asupra domeniilor stres, fiziologie și sănătate.

Acest *Manual antistres* are ca punct de plecare *Stresexpert*<sup>1</sup>, un program de conștientizare și management al stresului. Acest program a fost dezvoltat de doamna doctor Olga Gregson și profesorul Terry Looker pe baza intereselor profesionale și a vastei lor experiențe universitare și de cercetare. Au prezentat programul *Stresexpert* în multe organizații, printre care Shell, Philips (Electronics), ICL, Mobil, BBC și Serviciul de Pompieri al Zonei Manchester. Cei doi autori au călătorit în America și în Europa pentru a cunoaște programele de cercetare pe tema stresului și managementului stresului.

Cei doi autori apar în mod regulat în presa scrisă, la televizor și la radio.

## Cuprins

Cuvânt-înainte .....	11
Introducere .....	13
Ce este <i>Stresexpert</i> ? .....	13
Altă carte despre stres! .....	13
Ai nevoie de <i>Manualul antistres</i> ? .....	15
Cele trei laturi ale stresului .....	16
Povestea lui Frank .....	17
Cum se folosește această carte? .....	18
<b>PARTEA ÎNTÂI</b>	
• Examinarea nivelului de stres • Autoevaluare .....	21
Evaluează-ți stresul .....	23
<b>PARTEA A DOUA</b>	
• Conștientizarea conceptului de stres .....	29
<b>Capitolul 1</b>	
<b>Stresul: o problemă a secolului al XXI-lea</b> .....	31
Te confrunți cu un nou tip de dificultate? .....	32
<b>Capitolul 2</b>	
<b>Ce este stresul?</b> .....	35
Stresul poate fi pozitiv, negativ și hidos .....	35
O definiție a stresului .....	36
Balanța stresului .....	37
Distresul .....	39
Eustresul .....	40
Echilibrarea balanței .....	41
<b>Capitolul 3</b>	
<b>Reacția la stres</b> .....	43
De ce trebuie să învățăm despre reacția la stres .....	43
Ce este reacția la stres? .....	44
Pe locuri .....	52
Fiți gata .....	52
START .....	64
Emoțiile sunt vizibile în chimia sângelui .....	67
Forța reacției la stres .....	69

<sup>1</sup> În original, *Stresswise*.

<b>Capitolul 4</b>	
<b>Semnele stresului</b> . . . . .	72
Raportul dintre fiziologia reacției la stres și semnele stresului . . . . .	72
Evaluarea propriilor semne și simptome de stres . . . . .	74
Semnele distresului . . . . .	74
Semnele eustresului . . . . .	77
Semnele vizibile ale activității hormonale . . . . .	78
Cum recunoști stresul la tine și la alții . . . . .	79

<b>Capitolul 5</b>	
<b>Stresul și sănătatea</b> . . . . .	81
Câteva boli și afecțiuni cauzate de starea de stres . . . . .	82
Cum provoacă reacția la stres îmbolnăvirea sau decesul . . . . .	84

<b>Capitolul 6</b>	
<b>Stresul și randamentul</b> . . . . .	92
Curba randamentului . . . . .	92
Efectul stresului asupra industriei, comerțului și profesiunilor . . . . .	95

<b>Capitolul 7</b>	
<b>Sursele de stres</b> . . . . .	97
Natura solicitărilor . . . . .	98
Comportamentul de tip A . . . . .	99
Situații de viață . . . . .	110
Situațiile familiale, sociale și profesionale . . . . .	113

<b>PARTEA A TREIA</b>	
• Cum facem față stresului . . . . .	117

<b>Capitolul 8</b>	
<b>Planul personal pentru managementul stresului: pregătirea</b> . . . . .	119
Rezumatul autoevaluării . . . . .	120

<b>Capitolul 9</b>	
<b>Îmbunătățirea abilităților de rezistență la stres</b> . . . . .	124
Echilibrarea balanței . . . . .	129

<b>Capitolul 10</b>	
<b>Modificarea solicitărilor</b> . . . . .	134
Reducerea solicitărilor . . . . .	134
Creșterea solicitărilor . . . . .	145

<b>Capitolul 11</b>	
<b>Învată să te relaxezi</b> . . . . .	147
Reîncarcă-ți bateriile . . . . .	147
Respiri corect? . . . . .	150
Folosește biofeedbackul . . . . .	153
Relaxarea musculară progresivă sau în profunzime . . . . .	156
Meditația . . . . .	162
Beneficiile relaxării . . . . .	165

<b>Capitolul 12</b>	
<b>Revizuirea stilului de viață</b> . . . . .	167
Dieta . . . . .	168
Cofeina . . . . .	173
Consumul de alcool . . . . .	175
Fumatul . . . . .	178
Condiția fizică și efortul fizic . . . . .	180
Greutatea corporală . . . . .	183
Somnul și odihna . . . . .	189

<b>Capitolul 13</b>	
<b>Modificarea comportamentului de tip A</b> . . . . .	192
Cum se naște comportamentul de tip A? . . . . .	193
Dezvățarea comportamentului de tip A . . . . .	193

<b>Capitolul 14</b>	
<b>Îmbunătățirea abilităților de viață personală</b> . . . . .	205
Creșterea dragostei și a sprijinului din viața ta . . . . .	205
Educarea respectului de sine . . . . .	208
O gândire pozitivă . . . . .	209
Zâmbetul, râsul și simțul umorului . . . . .	212

<b>Capitolul 15</b>	
<b>Planul personal de management al stresului</b> . . . . .	214
Cum să îți construiești un plan personal de management al stresului . . . . .	215
Cum să evaluezi și să reexaminezi planul personal de management al stresului . . . . .	219

Anexa I . . . . .	231
Anexa II . . . . .	237
Anexa III . . . . .	246
Pasul următor . . . . .	247
Index . . . . .	248

## Evaluează-ți stresul

La un pix și o hârtie și răspunde la următoarele întrebări, pentru a afla care este nivelul tău de stres: alege afirmația care descrie cel mai bine răspunsul tău la fiecare întrebare și notează, lângă numărul întrebării, litera corespunzătoare răspunsului.

1. **Ești supărat din pricina comportamentului partenerului sau colegului tău. Cum reacționezi?**
  - a. Explodezi.
  - b. Ești furios, dar te abții.
  - c. Ești supărat, dar nu furios.
  - d. Plângi.
  - e. Niciuna dintre acestea.
  
2. **Trebuie să rezolvi un morman de sarcini de serviciu într-o singură dimineață. Cum reacționezi?**
  - a. Muncești din greu, până rezolvi toate problemele.
  - b. Uși de obligații și îți pregătești ceva de băut.
  - c. Faci cât poți.
  - d. Le rezolvi numai pe cele mai importante.
  - e. Rogi pe cineva să te ajute.
  
3. **Auzi din întâmplare o conversație în care un prieten sau un coleg face o remarcă răutăcioasă la adresa ta. Cum reacționezi?**
  - a. Intervii în discuție și îi spui ce crezi despre el/ea.
  - b. Treci pe lângă ei, fără să te gândești prea mult la ce ai auzit.
  - c. Treci pe lângă ei, căutând o cale de a te răzbuna.
  - d. Treci pe lângă ei, îmbufnat.
  
4. **Ești blocat în trafic. Cum reacționezi?**
  - a. Claxonezi.
  - b. Încerci să o iei pe străzi laterale, pentru a evita blocajul.
  - c. Dai drumul la radio, casetofon, CD sau PM3 player.
  - d. Încerci să te relaxezi.
  - e. Ești furios.
  - f. Îți găsești ceva de lucru.
  - g. Întrebarea este irelevantă, pentru că nu ai mașină.

5. Când joci un sport, joci pentru a câștiga.
- Întotdeauna.
  - De cele mai multe ori.
  - Uneori.
  - Niciodată. Joc numai de plăcere.
6. Când joci un joc împreună cu copiii, îi lași să câștige.
- Niciodată. Trebuie să învețe.
  - Uneori.
  - De cele mai multe ori.
  - Întotdeauna. Este doar un joc.
7. Lucrezi la un proiect. Termenul limită se apropie cu repeziciune, dar treaba nu este gata. Cum reacționezi?
- Lucrezi zi și noapte pentru ca totul să fie perfect.
  - Începi să intri în panică, crezând că nu vei termina totul la timp.
  - Te prezinți cu ceea ce reușești să faci în timpul pe care îl ai la dispoziție, fără să îți pierzi nopțile din pricina aceasta.
8. Altcineva îți face curat în cameră/birou/garaj/atelier și nu îți pune niciodată mobila/lucrurile la loc. Cum reacționezi?
- Notezi poziția fiecărui obiect și îl rogi pe acesta să le pună la loc exact cum le găsește.
  - Muți totul la loc după ce pleacă.
  - Lași totul așa cum este – nu te deranjează ca din când în când să fie schimbată poziția obiectelor.
9. Un prieten apropiat îți cere părerea despre o cameră proaspăt renovată. Ce faci?
- Ți se pare groaznică și îi spui care este părerea ta.
  - Ți se pare groaznică, dar îi spui că arată minunat.
  - Ți se pare groaznică, dar reliefezi aspectele pozitive.
  - Ți se pare groaznică și îi recomanzi soluții de îmbunătățire.
10. Când faci ceva...
- Muncești întotdeauna cu scopul de a obține cele mai bune rezultate.
  - Faci tot ce poți, fără să îți faci griji că nu este perfect.
  - Crezi că tot ceea ce faci tu este perfect.

11. Familia ta se plânge că petreci prea puțin timp cu ei, din pricina serviciului. Ce faci?
- Îți faci griji, dar simți că nu ai ce face.
  - Lucrezi de acasă, ca să poți fi lângă ei.
  - Îți iei mai mult de lucru.
  - Te gândești că nu s-au plâns niciodată.
  - Îți reorganizezi munca în așa fel încât să petreci mai mult timp cu ei.
12. Cum arată o seară perfectă, după părerea ta?
- O petrecere imensă, cu multă mâncare și băutură.
  - O seară cu partenerul tău, făcând ceva ce vă place amândurora.
  - O seară în singurătate, departe de toți și de toate.
  - Cina cu un grup mic de prieteni.
  - O seară în familie, făcând ceva ce vă place tuturor.
  - O seară în care muncești.
13. Care dintre următoarele lucruri te caracterizează?  
(pot fi mai multe)
- Îți rozi unghiile.
  - Te simți obosit tot timpul.
  - Îți pierzi răsuflarea, fără să faci efort.
  - Bați darabana cu degetele.
  - Transpiri fără motiv.
  - Nu îți găsești locul.
  - Gesticulezi.
  - Niciuna dintre acestea.
14. De care dintre următoarele afecțiuni suferi?  
(pot fi mai multe)
- Dureri de cap.
  - Tensiune musculară.
  - Constipație.
  - Diaree.
  - Lipsa apetitului.
  - Apetit crescut.
  - Niciuna dintre acestea.

15. Care dintre lucrurile de mai jos ți s-au întâmplat în ultima lună? (pot fi mai multe)

- a. Să plângi sau să îți vină să plângi.
- b. Dificultăți de concentrare.
- c. Să uiți ce aveai de gând să spui.
- d. Să te irite lucruri lipsite de importanță.
- e. Dificultăți de a lua decizii.
- f. Să vrei să țipi.
- g. Să simți că nu ai cu cine vorbi cu adevărat.
- h. Să te repezi la o nouă sarcină, înainte de a o termina pe prima.
- i. Nu am simțit niciuna dintre cele de mai sus.

16. Ai avut vreuna dintre problemele de mai jos în ultimul an?

- a. Să te îmbolnăvești grav tu sau cineva apropiat.
- b. Probleme de familie.
- c. Probleme financiare.
- d. Niciuna dintre cele de mai sus.

17. Câte țigări fumezi pe zi?

- a. Niciuna.
- b. 1-10.
- c. 11-20.
- d. Peste 21.

18. Cât alcool bei pe zi?

- a. Deloc.
- b. Un pahar sau două.
- c. Trei-patru pahare.
- d. Peste șase pahare.

19. Câte cești de cafea (nu decofeinizată) bei pe zi?

- a. Niciuna.
- b. Una-două cești.
- c. Trei-cinci cești.
- d. Șase sau mai multe.

20. Câți ani ai?

- a. Sub 18.
- b. Între 19 și 25.
- c. Între 26 și 39.
- d. Între 40 și 65.
- e. Peste 66.

21. Ai o întâlnire foarte importantă la ora 9:30 de dimineață. Ce faci?

- a. Nu dormi toată noaptea, de griji.
- b. Dormi bine și te trezești relaxat, dar gândindu-te la întâlnire.
- c. Dormi bine și te trezești așteptând cu nerăbdare întâlnirea.

22. A murit cineva care îți era apropiat. Ești, bineînțeles, foarte supărat. Ce faci?

- a. Ești îndurerat, pentru că nimeni nu poate umple golul lăsat în urma lui/ei.
- b. Ești îndurerat, pentru că viața este atât de nedreaptă.
- c. Accepti ceea ce s-a întâmplat și încerci să treci peste această pierdere pentru a-ți vedea de viața ta.

23. Ai intrat în mare încurcătură din cauza unei probleme. Cum procedezi?

- a. Reevaluezi situația singur și încerci să găsești o soluție.
- b. Discuți problema cu partenerul tău sau cu un prieten apropiat și găsiți o soluție împreună.
- c. Negi existența problemei, sperând că răul cel mare va fi evitat.
- d. Îți faci griji în privința aceasta, dar nu iei niciun fel de măsuri.

24. Când ai zâmbit ultima dată?

- a. Astăzi.
- b. Ieri.
- c. Săptămâna trecută.
- d. Nu îmi amintesc.

25. Când ai făcut un compliment sau ai laudat pe cineva ultima oară – copiii, partenerul de viață, colegi, prieteni?

- a. Astăzi.
- b. Ieri.
- c. Săptămâna trecută.
- d. Nu îmi amintesc.

## Punctaj

We know

Notează punctele corespunzătoare fiecărei întrebări și adună-le.

1.  $a=0$   $b=0$   $c=3$   $d=0$   $e=1$
2.  $a=1$   $b=0$   $c=1$   $d=3$   $e=2$
3.  $a=0$   $b=3$   $c=0$   $d=1$
4.  $a=0$   $b=0$   $c=2$   $d=3$   
 $e=0$   $f=2$   $g=1$
5.  $a=0$   $b=1$   $c=2$   $d=3$
6.  $a=0$   $b=1$   $c=2$   $d=3$
7.  $a=0$   $b=0$   $c=3$
8.  $a=0$   $b=0$   $c=3$
9.  $a=0$   $b=0$   $c=3$   $d=1$
10.  $a=0$   $b=3$   $c=0$
11.  $a=0$   $b=0$   $c=0$   $d=0$   $e=3$
12.  $a=1$   $b=3$   $c=0$   $d=1$   
 $e=2$   $f=0$
13.  $a=0$   $b=0$   $c=0$   $d=0$   $e=0$   
 $f=0$   $g=0$   $h=1$
14.  $a=0$   $b=0$   $c=0$   $d=0$   $e=0$   
 $f=0$   $g=1$
15.  $a=0$   $b=0$   $c=0$   $d=0$   $e=0$   
 $g=0$   $h=0$   $i=1$
16.  $a=0$   $b=0$   $c=0$   $d=2$
17.  $a=3$   $b=1$   $c=0$   $d=0$
18.  $a=3$   $b=2$   $c=1$   $d=0$
19.  $a=3$   $b=2$   $c=1$   $d=0$
20.  $a=0$   $b=0$   $c=1$   $d=2$   $e=3$
21.  $a=0$   $b=1$   $c=3$
22.  $a=0$   $b=0$   $c=3$
23.  $a=2$   $b=3$   $c=0$   $d=0$
24.  $a=3$   $b=2$   $c=1$   $d=0$
25.  $a=3$   $b=2$   $c=1$   $d=0$

## Evaluare

**51–68:** Ai un nivel scăzut de stres. Prezinți foarte puține semne de stres. Nu ești obsedat de muncă. Reprezinți tipul B de comportament și în general faci față stresului foarte bine.

**33–50:** Ai un nivel moderat de stres. Prezinți anumite semne de stres. Nu ești obsedat de muncă, dar se evidențiază o oarecare tendință. Reprezinți tipul de comportament A minor și în general faci față stresului destul de bine.

**16–32:** Ai un nivel mare de stres. Prezinți multe semne de stres. Probabil ești obsedat de muncă. Reprezinți tipul de comportament A moderat și nu faci față stresului foarte bine.

**0–15:** Ai un nivel foarte mare de stres. Prezinți foarte multe semne de stres. Ești obsedat de muncă. Reprezinți tipul de comportament A extrem și nu reușești să faci față stresului.

Evaluarea nivelului de stres se bazează pe câteva dintre temele majore abordate în această carte. Nu uita rezultatul obținut și nici următorii factori, pe măsură ce treci prin această carte:

- semnele de stres;
- comportamentul de tip A;
- atitudinea față de muncă;
- atitudinea față de viață;
- stilul de viață.

# Partea a doua

## • Conștientizarea conceptului de stres

## Capitolul 1

# Stresul: o problemă a secolului al XXI-lea

În acest capitol vei învăța:

- despre conceptul de stres
- explicația rațională a efectelor stresului
- faptul că stresul nu este o problemă a secolului al XXI-lea

Stresul afectează pe toată lumea. Este o parte necesară și esențială a vieții noastre, un rezultat inevitabil al interacțiunii dintre noi și mediu. Avem nevoie de stres pentru a reuși să ne adaptăm la eternele modificări ale mediului și să fim întotdeauna gata de acțiune, pentru a putea supraviețui.

Așa cum o mașină poate fi reparată și reglată pentru a da rezultate maxime și pentru a evita sau a reduce penele sau alte probleme, la fel și corpul nostru poate fi pregătit să meargă strună și să funcționeze bine. În vederea unui astfel de autoservice, trebuie să învățăm cum să facem față stresului într-un mod eficient, pentru a evita latura hidoasă a stresului, a o reduce pe cea negativă și a o spori pe cea pozitivă. Un pas esențial în acest proces îl reprezintă conștientizarea și înțelegerea conceptului de stres. De acest lucru ne vom ocupa în această primă parte a cărții.

Pentru a regla o mașină, trebuie mai întâi să știi cum funcționează și să poți recunoaște simptomele unui motor prost reglat, dar și al unui motor în bună stare de funcționare. Reglarea abilității de

LIBRIS | We know books

a face față stresului necesită înțelegerea sa, a modului în care afectează corpul uman, dar este nevoie și de o recunoaștere a semnelor și a simptomelor stresului.

Odată ce ți-ai însușit aceste cunoștințe, trebuie să îți dezvolti uneltele cu care să faci ajustările necesare. Vei învăța abilitățile de a revizui, ajusta și regla comportamentul, atitudinea și stilul de viață în partea a treia a cărții.

## Te confrunți cu un nou tip de dificultate?

Putem privi stresul ca pe o reacție de adaptare a organismului la schimbările care au loc în mediul nostru. Reacția la stres a evoluat pentru a-i permite omului să se confrunte cu pericole mortale, cum ar fi un animal prădător – ca tigru cu colți-sabie. Activarea acestei reacții la stres pregătea corpul în timp scurt pentru activitatea fizică: să stea și să lupte sau să o ia la fugă. Evident, aceasta era o acțiune necesară supraviețuirii pentru strămoșii noștri care trăiau în peșteri. Pentru omul primitiv, locuitor al unui mediu sălbatic și neospitalier, greutățile și solicitările la care era supus erau, în cea mai mare parte, de natură fizică. Satisfacerea necesităților de subzistență era o adevărată luptă: vânatoarea, confecționarea îmbrăcăminte și găsirea unui adăpost îi solicitau, probabil, tot timpul și toată energia.

Astăzi, în lumea tehnologiei avansate și a computerizării, trăim într-o societate a „confortului”. Gândește-te cât de ușoară este viața acum! Nu avem nevoie de epuizante expediții de vânatoare; în schimb, tot ce avem de făcut este să sărim în mașină pentru a mergem la magazin, unde parcăm, apoi intrăm, ne alegem cina de pe rafturile magazinului, plătim și plecăm acasă. Putem chiar să evităm mersul la magazin în totalitate – așezați în fața calculatorului, ne putem alege mâncarea, care urmează să ne fie livrată la ușă, mulțumită programelor de cumpărături prin internet. Pregătirea cinei nu necesită decât apăsarea unui buton – al aragazului sau al cuptorului cu microunde; nu este nevoie să adunăm lemne din greu, să le tăiem și apoi să facem focul. Ne așezăm la masă, în confortul unei sufragerii cu încălzire centrală; nu este nevoie să privim peste umăr în timp ce mâncăm, atenți la pericole – atacul unui tigru cu colți-sabie sau raidul unui trib dușman sunt imposibile în lumea noastră. Cât de diferită este viața de astăzi, nu-i așa?

Să ne întoarcem la exemplul de mai sus, pentru a-l examina încă o dată; scena se petrece mai degrabă astfel: urcăm în mașină, conducem spre magazin, dar pe drum trebuie să luăm copiii de la școală, să luăm câinele de la veterinar și să mai îndeplinim o mulțime de alte treburi, ca în final să descoperim că mașina nu pornește sau suntem blocați în trafic sau avem pană. Ajunși la magazin, căutăm un loc de parcare și după ce intrăm, suntem împinși și îngrămădiți de mulțimea de oameni dinăuntru. Așteptăm nerăbdători la coadă, ca să ne dăm seama, când să plătim, că ne-am uitat portofelul sau geanta acasă.

Aceste exemple ilustrează tipul de dificultăți cu care ne confruntăm fiecare dintre noi la un moment sau altul. Nu avem de-a face numai cu amenințări de ordin fizic, ci și psihologic, amenințări la adresa respectului de sine, a siguranței noastre, a rolului pe care îl jucăm în societate și a relațiilor cu familia, prietenii, cu ceilalți oameni. Trăim într-o lume în care viteza cu care se petrec schimbările și felul acestora au crescut dramatic și continuă să crească. Coada de la supermarket și ambuteiajele din trafic reprezintă colții-sabie ai tigrului și, atunci când ne confruntăm cu aceștia, reacționăm ca și cum tigrul s-ar afla în fața noastră – activând reacția la stres a strămoșului care trăia în caverne și care se află încă în noi. Odată activat corpul în vederea unei reacții fizice imediate, descoperim adesea că nu este nevoie de nicio acțiune de natură fizică. Nu avem cum să grăbim coada de la supermarket sau blocajul din trafic. Nu ne putem lupta cu acestea; nici nu putem fugi de ele. Așa că devenim nerăbdători și iritați; ne înfuriem; spumegăm!

Din cauza structurii societății occidentale, ne petrecem majoritatea timpului în interacțiuni sociale complexe și adesea încălcite. Aceste interacțiuni au devenit din ce în ce mai complicate, ca rezultat al globalizării și al tipului de societate pe care ne-am creat-o în vremea scursă de la traiul în peșteră și până acum. Competiția pare astăzi mai evidentă decât oricând altcândva: competiția locurilor de muncă, lupta pentru o avansare pe o poziție mai bună. Din păcate, în societatea de astăzi avem tendința de a ne lăsa antrenați în „curșa cu șoareci”. Ne lăsăm atrași de valul solicitărilor emoționale și sociale și în același timp trebuie să ne găsim un loc de muncă pentru a ne câștiga pâinea, altfel ne așteaptă concedierea și șomajul. Așadar, reacția la stres nu este activată în mod inevitabil, fie că este