LIBRIS | We know books

Emily Nagoski
Amelia Nagoski

burnout

cum să spargi cercul vicios al stresului

Traducere din limba engleză de
MIHAELA SOFONEA

LITERA
București

LIBRIS | We know books

CUPRINS

Introducere 9

PARTEA I. CE IEI CU TINE

Capitolul 1. Finalizează ciclul 27

Capitolul 2. #persevereză 63

Capitolul 3. Sensul 97

PARTEA A II-A. ADEVĂRATUL INAMIC

Capitolul 4. Meciul e aranjat 127

Capitolul 5. Complexul Industrial Bikini 163

PARTEA A III-A. APLICĂ CEARA, ȘTERGE CEARA

Capitolul 6. Relaționează 201

Capitolul 7. Ce te face mai puternică 232

Capitolul 8. Cum să devii puternică 279

Concluzii. Bucuroase până la adânci bătrâneți 313

LIBRIS | We know books

Mulțumiri 317
Note 319
Referințe 339
Indice 375

LIBRIS | We know books

PARTEA

Ce iei cu tine

LIBRIS | We know books

Capitolul 1

Finalizează ciclul

– M-am hotărât să vând droguri, ca să pot demisiona de la serviciu.

Așa a răspuns recent, în sâmbăta dinaintea începerii noului an școlar, Julie, prietena Ameliei, la întrebarea: „Ce mai faci?" Glumea, desigur... doar că nu prea glumea. Julie e profesoară la gimnaziu. Starea ei de epuizare se înrăutățise atât de tare, încât doar gândul la începutul primului semestru îi trezea groază. Așa că ajungea să bea la două după-amiaza.

Nimănui nu-i place să-și imagineze că profesoara copiilor săi este epuizată, plină de resentimente și bea ziua, dar Julie nu este singura. Burnoutul – cu cinismul, senzația de neputință și, mai presus de toate, cu epuizarea emoțională pe care le aduce – este neașteptat de larg răspândit.

– Am văzut povestea aia despre profesorul care a venit în prima zi de școală beat și fără pantaloni și mi-am zis: „Pentru Dumnezeu, mai am puțin și ajung și eu așa", i-a spus Julie Ameliei, după ce golise primul pahar.

LIBRIS We know books

– Groaza este anxietate îndopată cu steroizi, a spus Amelia, amintindu-și de vremea când preda și ea muzică la gimnaziu, iar anxietatea vine din stresul nesfârșit pe care îl acumulăm zi de zi.

– Da, a încuviințat Julie, umplându-și din nou paharul.

– Când predai, problema este că nu poți scăpa niciodată de cauzele stresului, a spus Amelia. Și nu mă refer la copii.

– Nu-i așa? a fost de acord Julie. Pentru copii fac asta. De vină sunt administrația, hârțoagele și toate porcăriile alea.

– Nu poți scăpa de factorii de stres, a spus Amelia, dar poți scăpa de stresul în sine, *dacă știi cum să finalizezi ciclul reacției la stres.*

– Da, a repetat Julie apăsat. Apoi a adăugat: Cum adică „să finalizezi ciclul"?

Acest capitol este răspunsul la întrebarea lui Julie și s-ar putea să fie cea mai importantă idee din carte: a face față *stresului* este altceva decât a face față cauzelor lui. Pentru a înfrunta stresul, trebuie *să finalizezi ciclul.*

Stresul

Să începem prin a face diferența între *stres* și *factori de stres.*

LIBRIS | We know books

Factorii de stres sunt cei care activează reacția la stres în corpul tău. Poate fi vorba despre orice vezi, auzi, miroși, atingi, guști sau îți imaginezi că ți-ar putea face rău. Există factori de stres externi: muncă, bani, familie, timp, norme și așteptări culturale, discriminare și așa mai departe. Și există factori mai puțini tangibili, interni: autocritică, imagine despre propriul corp, identitate, amintiri și proiecții de viitor. În mod și în grad diferit, toate aceste lucruri pot fi interpretate de organismul nostru drept potențiale *amenințări*.

Stresul este suma schimbărilor neurologice și fiziologice care survin în corpul tău când întâlnești una din aceste amenințări. Este un răspuns adaptativ evoluționar care ne ajută să facem față unor situații precum cele în care eram fugăriți de un leu sau atacați de un hipopotam.[1] Când observă leul (sau hipopotamul), creierul activează o „reacție" generică „la stres", un val de activitate neurologică și hormonală ce produce schimbări fiziologice, pentru a te ajuta să supraviețuiești: epinefrina acționează instantaneu, trimițând sânge în mușchi, glucocorticoizii te țin în mișcare, iar endorfinele te ajută să ignori caracterul neplăcut al situației. Inima îți bate mai repede, sângele este pompat cu o forță mai mare, astfel încât tensiunea arterială crește și respiri mai rapid (măsurarea parametrilor de funcționare a sistemului cardiovascular este o metodă des folosită de cercetători pentru a studia stresul).[2] Mușchii se contractă; sensibilitatea la durere scade; devii atentă și vigilentă, concentrându-ți gândirea pe termen scurt, aici și acum; simțurile ți se

LIBRIS We know books

ascut; memoria își canalizează funcționarea asupra fâșiei înguste de experiență și cunoaștere care este cea mai relevantă pentru factorul de stres respectiv. În plus, pentru a maximiza eficiența fiziologică în această stare, alte funcții ale organismului sunt scoase de pe lista priorităților: digestia încetinește și sistemul imunitar își schimbă funcționarea (măsurarea funcționării sistemului imunitar este o altă metodă prin care cercetătorii studiază stresul).[3] La fel creșterea și repararea țesuturilor sau funcția reproductivă. *Întregul tău corp și mintea ți se schimbă* ca răspuns la amenințarea percepută.

Deci, iată că vine leul. Ești cuprinsă de reacția la stres. Ce faci?

Fugi.

Această reacție complexă, multisistemică, are un țel principal: să-ți pompeze oxigen în sânge și să-ți alimenteze mușchii, anticipând nevoia de a scăpa. Orice proces irelevant este amânat. După cum spune Robert Sapolsky: „Pentru noi, vertebratele, esența reacției la stres constă în faptul că mușchii vor lucra nebunește".[4]

Așadar, fugi.

Apoi?

Ei bine, apoi sunt posibile doar două deznodăminte: fie ești mâncată de leu (sau zdrobită de hipopotam – în ambele cazuri nimic din toate astea nu mai contează), fie scapi! Supraviețuiești! O iei la goană spre satul tău, cu leul pe urmele tale, și strigi după ajutor! Toată lumea iese și te ajută să ucizi leul – ești

LIBRIS We know books

salvată! Ura! Îți iubești prietenii și familia! Te simți recunoscătoare că ești în viață! Soarele pare să strălucească mai puternic în timp ce te relaxezi, știind că trupul tău este un loc sigur. Satul gătește mare parte din carnea leului și întreaga comunitate se înfruptă la festin, iar apoi îngropați cu toții resturile pe care nu le puteți folosi, într-o ceremonie onorifică. Alături de oamenii pe care-i iubești, tragi aer în piept și te relaxezi, mulțumindu-i leului pentru sacrificiu.

Ciclul reacției la stres s-a finalizat, și trăim cu toții fericiți până la adânci bătrâneți.

Doar pentru că te-ai ocupat de *factorul de stres* nu înseamnă că ai gestionat *stresul în sine*

Reacția noastră la stres se potrivește perfect cu mediul din care a evoluat. Comportamentul care ne-a scăpat de leu a fost cel care a și finalizat ciclul reacției la stres. Iar asta ne face să presupunem cu ușurință că eliminarea leului – cauza stresului – a finalizat ciclul.

Greșit.

Să presupunem că fugi de leu, iar animalul e fulgerat! Te întorci și-l vezi mort – dar te simți oare, brusc, liniștită și relaxată? Nu. Te oprești, uimită, cu inima bătând puternic și privind în toate direcțiile în căutarea amenințării. Corpul tău vrea în continuare să fugă, să lupte ori să se ascundă într-o peșteră și să plângă. Poate că amenințarea a fost îndepărtată de o intervenție divină, dar simți în continuare nevoia de

LIBRIS We know books

a-i transmite corpului tău că ești în siguranță. Ciclul reacției la stres trebuie să se finalizeze, și, pentru asta, simpla eliminare a factorului de stres nu este suficientă. Așa că poate alergi cu sufletul la gură în sat și le spui celor din tribul tău ce s-a întâmplat, și toți țopăiți de bucurie și-i mulțumiți lui Dumnezeu pentru fulger.

Sau, un exemplu modern: să presupunem că leul atacă – vine direct spre tine! Adrenalină, cortizol și glicogen – Dumnezeule! Așa că, reacționând cu rapiditate, pui mâna pe pușcă și tragi în el ca să-ți scapi pielea. Bum! Leul cade mort.

Și acum ce urmează? Amenințarea dispare, dar corpul tău este încă gata să acționeze, pentru că nu ai făcut nimic din ceea ce recunoaște el ca indiciu că ești în siguranță. Faptul că-ți spui pur și simplu: „Ești în siguranță acum; calmează-te!" nu ajută. Nici măcar să vezi leul mort nu este suficient. Trebuie să faci ceva care să-i transmită corpului că ești în siguranță, altfel vei rămâne în starea aceea, cu neurotransmițătorii și hormonii dispersându-se, dar fără să te relaxezi. Sistemul tău digestiv, imunitar, cardiovascular, cel musculoscheletal și reproductiv nu vor primi niciodată semnalul că sunt în siguranță.

Dar stai, asta nu e tot!

Să spunem că factorul de stres nu este leul, ci un dobitoc de la muncă, care nu va reprezenta niciodată o amenințare pentru viața ta, este doar o pacoste. Spune o porcărie la o ședință, și, Dumnezeule, tu simți același val de adrenalină, cortizol și glicogen.[5] Dar trebuie să rămâi la ședință și să fii „drăguță". „Să

LIBRIS | We know books

te porți cum trebuie în societate." Lucrurile n-ar face decât să se înrăutățească dacă te-ai repezi peste masă și i-ai scoate ochii, după cum te îndeamnă instinctul. În schimb, ai o întâlnire liniștită, adecvată din punct de vedere social și extrem de utilă cu șeful lui, în care îl rogi să-ți ofere sprijinul intervenind data viitoare când dobitocul mai spune ceva deplasat.

Felicitări!

Dar faptul că te-ai ocupat de cauza stresului nu înseamnă că ai gestionat stresul în sine. Corpul îți este în continuare inundat de stres, așteptând un indiciu care să-i spună că tu ești în siguranță, iar potențiala amenințare nu mai constituie niciun pericol și te poți relaxa.

Și asta se întâmplă zi de zi... de nenumărate ori.

Hai să ne gândim ce efect are stresul asupra unui singur sistem, cel cardiovascular: reacția la stres activată cronic duce la creșterea tensiunii arteriale, iar asta e ca și cum ai crea în vasele sangvine un șuvoi ca într-un furtun de pompieri, deși ele au fost concepute de evoluție să facă față doar unui flux blând. Deteriorarea accentuată a vaselor de sânge mărește riscul apariției bolilor de inimă. Așa provoacă stresul cronic boli care ne pun viața în pericol.

Nu uita, ceva similar se întâmplă în toate aparatele din organism: în sistemul digestiv, în cel imunitar, în cel hormonal. Oamenii nu sunt făcuți să trăiască în starea asta. Dacă rămânem blocați în ea, reacția fiziologică menită să ne salveze poate, de fapt, să ne omoare.

LIBRIS We know books

Trăim într-o lume cu susul în jos: în majoritatea situațiilor de viață din Occidentul modern, postindustrial, stresul în sine te poate ucide mai repede decât factorul de stres – *dacă nu faci ceva* pentru a finaliza ciclul reacției la stres. În timp ce tu gestionezi factorii de stres cotidieni, corpul tău se ocupă de stresul în sine, și este esențial pentru binele tău – la fel de esențial ca somnul și alimentația – să-i oferi resursele de care are nevoie pentru a finaliza ciclurile de reacție la stres ce au fost activate.

Înainte de a vorbi despre cum să facem asta, hai să vedem de ce nu o facem deja.

De ce ne blocăm

Există o mulțime de motive pentru care ciclul nu se finalizează. Iată trei pe care le întâlnim cel mai des:

1. *Factor de stres cronic → stres cronic.* Uneori, creierul îți activează o reacție la stres, tu faci lucrul pe care ți-l spune, dar asta nu schimbă situația:

„Fugi!" îți spune el când te confrunți cu o situație înspăimântătoare – de exemplu, să vorbești în fața unui grup de colegi, să scrii un raport imens sau să mergi la un interviu de angajare.

Așa că „fugi" ca în secolul XXI: când ajungi acasă, asculți Beyoncé și dansezi o jumătate de oră ca să te eliberezi. „Am scăpat de leu!" spune creierul tău, fără suflare, dar zâmbind larg. „Să batem palma!" Și ești răsplătită cu tot felul de neurotransmițători care te fac să te simți bine.

LIBRIS | We know books

Iar mâine... aceeași situație înspăimântătoare te așteaptă nerezolvată.

„Fugi!" îți spune creierul din nou. Și ciclul începe iar. Rămânem blocați în reacția la stres pentru că suntem captivi într-o situație ce activează stresul. Dar asta nu e mereu ceva rău; e rău doar când stresul depășește capacitatea noastră de a-l procesa. Ceea ce, din păcate, se întâmplă de multe ori pentru că...

2. *Trebuie să te porți frumos.* Uneori, creierul activează o reacție la stres, dar tu nu poți face lucrul pe care el încearcă să-ți spună să-l faci:

„Fugi!" îți spune creierul, pompând adrenalină.

„Nu pot!" îi răspunzi. „Sunt în toiul unui examen."

Sau îți zice: „Pocnește-l pe ticălosul ăla!", secretându-ți glucocorticoizi în sânge.

„Nu pot!" replici. „E clientul meu!" Așa că stai politicoasă, zâmbești ușor și îți dai toată silința să reziști, în timp ce corpul tău fierbe de stres, așteptând să faci ceva. Iar, uneori, lumea îți spune că este *greșit* să fii stresată – din foarte multe motive și în numeroase feluri: nu e frumos; e o dovadă de slăbiciune; e nepoliticos.

Multe dintre noi am fost crescute să fim „fete cuminți", să fim „drăguțe". Frica, furia și alte emoții neplăcute îi pot deranja pe cei din jur, deci nu e frumos să simți așa ceva de față cu alții. Zâmbim și ne ignorăm sentimentele, pentru că sentimentele noastre contează mai puțin decât ale celuilalt.