

Cuprins

Introducere: Așteaptă-te la ceva neașteptat	7
Cum să folosești această carte	21
Ziua 1: Lucrurile o vor lua razna... și asta e OK	25
Ziua 2: Controlează ce poți și renunță la restul	49
Ziua 3: Fii leu!.....	79
Ziua 4: Antrenează-te pentru reziliență.....	107
Ziua 5: Lasă natura să-și facă treaba	133
Ziua 6: Nu doar relaxare, ci și refacere	157
Ziua 7: Începe ziua pe plus, termin-o pe plus	183
Concluzie: Reînnoirea rețetei	213
Mulțumiri	227
Lecturi și resurse suplimentare	231
Note	237

ZIUA 1

Lucrurile o vor lua razna... și asta e OK

Studiul nu decurgea bine.

Se întâmpla în primul an de pandemie. Condițiile erau, pentru toată lumea și peste tot, imprevizibile: oare vom intra din nou în carantină? Oare se vor răspândi noile tulpini? Oare se vor redeschide școlile conform planului? În laboratorul nostru, lucrurile erau la fel de nesigure. Participanții la studiu și angajații laboratorului s-au îmbolnăvit și au intrat în carantină. Perturbarea lanțurilor de aprovizionare însemna că adesea ne lipseau piese de echipament importante, din care aveam din belșug înainte de pandemie.

„Nu mai avem vârfuri de pipete?“ îmi aduc aminte că l-am întrebat pe unul dintre asistenții de laborator, nevenindu-mi să cred. Fără această simplă bucată de plastic, nu puteam efectua unele dintre cele mai simple proceduri. Laboratoarelor din toată țara le lipseau pipetele, din cauza problemelor legate de lanțurile de aprovizionare.

Studiile pe care le făceam ni se păreau deosebit de urgente: studiam depresia pandemică și vaccinarea COVID-19, cu

ajutorul unei burse primite de la National Institutes of Health (NIH). Vaccinurile se dovedeau a fi eficiente – o veste îmbucurătoare și un motiv de optimism. Dar ce urma să se întâmple pe termen lung? Cât vor persista anticorpilor? Ce factori ar putea contribui sau împiedica organismul să mențină anticorpilor împotriva acestui virus? În cazul altor vaccinuri, știam că lucruri precum somnul deficitar, fumatul și nivelul ridicat de stres pot să atenueze reacția la vaccinare. Era evident că mulți dintre noi se simțeau afectați de factori de stres legați de pandemie, ceea ce însemna mai puțini anticorpi. Dat fiind că imunitatea de turmă a întregii planete era sub semnul întrebării, voiam să știm dacă starea de bine a psihicului, cum ar fi bucuria sau sentimentul că ai un scop, ne poate proteja de stres și dacă poate duce la o reacție imunitară mai puternică.

Într-un astfel de studiu, trebuie să aflăm mai multe despre viețile oamenilor și despre felul în care gândesc, cât de multă bucurie sau angoasă simt într-o zi obișnuită. Participanții completează chestionare zilnice, menite să ne arate ce li se pare stresant și măsura în care se simt stresați. Care a fost cel mai stresant lucru care ți s-a întâmplat azi? Cât de mult te-ai gândit la asta? A fost un mic inconvenient, cum ar fi traficul aglomerat, sau ceva important, cum ar fi o ceartă de amploare cu partenerul? Împreună cu datele fiziologice, aceste răspunsuri ne oferă profilul persoanelor când vine vorba de stres. Și ne ajută să înțelegem felul în care așteptările formează stresul. Una dintre întrebările pe care le-am pus participanților a fost: Cât de previzibilă este ziua ta?

Toată lumea vrea previzibilitate. Ca ființe umane, suntem făcuți să ne-o dorim. Tânjim să anticipăm ce ni se va întâmpla în fiecare moment, să ne plănuim viața în jurul unor repere stabile din zi și din an. Corpul nostru vrea să luăm prânzul la ora prânzului.

Când plecăm de-acasă cu mașina, vrem ca ruta spre serviciu sau spre școală să fie aceeași ca cea din ziua precedentă (și să nu fie trafic!). Când mediul înconjurător este în mare parte previzibil, ne simțim în siguranță. Putem să ne relaxăm într-o oarecare măsură, chiar dacă avem parte de evenimente stresante.

Cu toții avem un punct de referință specific – un nivel al stresului cu care ne confruntăm într-o zi tipică. Punctul de referință al fiecăruia este diferit: unii oameni sunt tensionați, vigilenți și se sperie când aud un zgomot neașteptat, pe când alții sunt ca un lac liniștit pe care este greu să-l tulburi. Indiferent de unde pornim, cu cât coborâm mai mult nivelul de referință al stresului, cu atât mai bine – înseamnă că vom putea să suportăm mai bine punctele extreme ale evenimentelor stresante. Dar când nivelul de referință este deja ridicat, iar lucrurile nu merg așa cum am plănuțit – când avem parte de ceva neașteptat –, acel nivel crește și mai mult. Și asta, cu rapiditate.

Mi-am suspendat mare parte din viața mea personală și profesională pentru studiul despre COVID-19. Îmi solicita tot timpul și toată atenția. Aveam un răspuns automat la e-mailuri, care-i șoca pe unii (*Scuze, nu sunt disponibilă!*) și nu mai participam la conferințe. Eu și celălalt conducător al studiului, Aric, lucram la acest proiect nonstop, coordonând asistenții de la laborator, străduindu-ne ca toate precauțiile legate de siguranță să fie respectate și toate actele să fie în regulă, discutând protocoalele studiului și rezolvând situațiile de criză care apăreau. Eram atât de preocupată ca studiul să se desfășoare cum trebuie și în conformitate cu graficul NIH, încât orice problemă mi se părea ca un atac personal. Iar problemele tot apăreau.

Când chemăm un participant în laborator ca să-i luăm sânge și să-i evaluăm reacția la stres, avem nevoie de o echipă completă și coordonată, inclusiv de o asistentă medicală, un tehnician și un

grup de cercetători. Deci, de fiecare dată când cineva nu venea, era o mare problemă. Și asta se întâmpla aproape în fiecare zi. Într-o săptămână, unii membri ai echipei n-au putut veni pentru că incendiile de pădure care devastau Coasta de Vest i-au alungat de acasă. Câteva zile mai târziu, fumul de la incendiile din California au înroșit cerul din San Francisco de parcă venise apocalipsa. Monitoarele care evaluau calitatea aerului au ajuns la violet, cea mai scăzută valoare posibilă. Și, colac peste pupăză, am avut parte și de un val de caniculă. Dar nu puteam deschide ferestrele ca să scăpăm de căldură, pentru că era prea mult fum afară. În anumite zile, am fost nevoiți să închidem laboratorul și să oprim complet studiul.

Mă gândeam cu îngrijorare la următorul eveniment neprevăzut, la următorul incendiu, la următoarea problemă. Dar sunt o cercetătoare a stresului. Am studiat stresul și impactul său asupra sănătății și îmbătrânirii aproape 30 de ani. Știam faptul că stresul legat de incertitudine, ceea ce resimțeam atunci, este una dintre formele cele mai vătămătoare ale stresului cronic. Pentru că este subtil, silențios și pătrunzător, adesea nu observăm că ne-am obișnuit cu el de-a lungul lunilor sau anilor. În vremuri deosebit de incerte, este ușor să ajungem la un nivel ridicat de referință a stresului. Acest gen de stres poate să dăinuie și când ne odihnim și chiar atunci când dormim, dacă nu ne ocupăm de el.

Prețul vigilenței

Creierului uman îi place certitudinea. Aceasta îi permite sistemului nervos să se relaxeze. Când condițiile sunt previzibile și stabile, avem mai multe resurse pentru gândire, rezolvarea problemelor și creativitate. Nu mai suntem absorbiți de planuri, întrebări, griji și gânduri catastrofice legate de ce *s-ar putea* întâmpla. Dar în

ultimii ani, incertitudinea a devenit o condiție definitorie a vieții noastre și are un impact biologic asupra corpului nostru.

Când nu știm ce urmează să se întâmple, reacționăm fiziologic în același fel în care strămoșii noștri ar fi reacționat dacă s-ar fi aflat pe un câmp imens și deschis: expuși și vulnerabili, devenim foarte vigilenți. La nivel fizic, corpul intră într-o stare de alertă, pregătit să lupte sau să fugă. Au loc schimbări subtile – pulsul crește ușor, mușchii se tensionează (dar nu neapărat într-un mod vizibil). Imperceptibil, corpul muncește din greu în această stare de dinaintea stresului, așteptând să se întâmple ceva important. Minte și corpul au intrat într-o stare de vigilență – nu doar căutând pericolul, ci așteptându-l. Suntem cuprinși de stresul invizibil cauzat de incertitudine.

Evident, în timpuri preistorice, într-o situație de care depindea supraviețuirea noastră, această reacție mentală era una deosebit de folositoare. Această tendință a reacției la stres de a se activa atunci când apare o situație incertă sau ambiguă cu siguranță i-a salvat pielea lui *Homo sapiens* de nenumărate ori și este unul dintre motivele pentru care am supraviețuit ca specie. Iar reacția noastră la situații care se schimbă rapid constituie în continuare un avantaj când vine vorba de capacitatea de a fi cât se poate de eficienți când este nevoie: cortizolul pe care îl secretă hipotalamusul în sânge produce mai multă glucoză, un fel de zahăr care se transformă în energie. Știm ce poate face anticiparea cronică a stresului unei celule: într-un studiu nou și inovator, colegul meu, Martin Picard de la Columbia University a testat efectul expunerii cronice la cortizol asupra duratei de viață a celulelor. Celulele erau într-o stare de alertă, anticipând pericolele tot timpul. Metabolismul era accelerat: cu alte cuvinte, erau cu bateria la maximum. În consecință, li s-au scurtat telomerii, s-au divizat de mai puține ori și au murit mai repede.¹

Când suntem într-o situație de scurtă durată care vine la pachet cu incertitudinea – de exemplu, când trebuie să ținem un discurs sau o prezentare –, această explozie de energie mintală și fizică ne poate fi de folos. Dar aspectul interesant și problematic al incertitudinii este omniprezența sa. Nu este limitată la câteva momente pe zi sau pe săptămână. Este peste tot. *Ce problemă va mai apărea în cadrul studiului pe care îl fac? Și mai important: Ce se va întâmpla în viața mea? Ce se va întâmpla în viața copilului meu? Ce se va întâmpla cu țara, economia, planeta?*

Mai mult decât atât, nu este ceva evident. Factorii de stres vizibili sunt destul de evidenți, ca niște semnale de alarmă. Îi observăm, ne pregătim pentru ei și apoi ne revenim (vom vorbi despre asta mai târziu). Incertitudinea este subtilă. Fără să facem o alegere conștientă, noi – noi toți – ne consacram o parte a atenției subconștiente identificării pericolului, nu doar în starea de veghe, ci și când dormim. Suntem într-o stare neurobiologică de atenție vigilentă – și nici măcar nu realizăm acest lucru. Se pune în funcțiune mintea galbenă.

Idealul de sănătate pentru corpul nostru este un echilibru între activitatea sistemului nervos simpatic (luptă sau fugă) și cea a sistemului nervos parasimpatic (odihnă și digestie). Dar stresul cauzat de incertitudine ne ține activ sistemul nervos simpatic. Nu avem șansa să ne revenim. Având o mentalitate căreia îi displace incertitudinea, suntem într-o stare de stres cronic.

Trebuie să învățăm să tolerăm incertitudinea

Incetitudinea ne afectează nu doar starea de spirit și nivelul de stres, ci și procesul de luare a deciziilor. În cadrul unui studiu, participanților li s-a cerut să joace un joc pe calculator în care, în

anumite situații (cum ar fi găsirea unui șarpe sub o piatră), li se putea administra un șoc electric pe mână. Dar cercetătorii au variat situațiile: unora dintre participanți nu li s-a administrat niciodată șocul, altora li s-a administrat în jumătate dintre cazuri, iar altora, tot timpul. S-a dovedit că oamenii care se confruntau cu cea mai mare incertitudine – cei care erau electrocuțați în jumătate din cazuri – resimțeau cel mai mare nivel de stres psihologic. Sistemul lor nervos simpatic (luptă sau fugi) era în alertă, ritmul cardiac era crescut și pupilele dilatate. Nu șocul în sine le sporea stresul, ci incertitudinea. Și, în mod interesant, cei care se aflau în aceste condiții incerte au avut cele mai proaste rezultate în cadrul jocului și au avut nevoie de mai mult timp să ia decizii.²

În cadrul studiului nostru despre stres și reacția la vaccinare, am măsurat nivelul toleranței la incertitudine al participanților, ca să vedem în ce măsură le-a influențat reacția la stres în timpul pandemiei. Așa cum am anticipat, cei care aveau o toleranță scăzută aveau și un nivel mai ridicat al stresului posttraumatic în urma pandemiei, având parte de mai multe gânduri intruzive, eschivare și anxietate în timp. Un alt studiu legat de pandemie a descoperit că aceia care au toleranță scăzută la incertitudine s-au panicat și au cumpărat mai multe bunuri, precum hârtie igienică și mâncare la conservă.³ Dar știm că cu cât suntem mai capabili să tolerăm incertitudinea, cu atât suntem mai puțin predispuși la afecțiuni psihice grave – toleranța crescută la incertitudine este asociată cu procente scăzute de anxietate și de depresie. Cei care suferă de anxietate sunt afectați în mod deosebit de incertitudine: sunt înclinați cognitiv să vadă pericolul acolo unde nu există decât ambiguitate și reacționează adesea la situații incerte ca în fața unei amenințări.⁴

Așa cum se întâmplă adesea, toleranța la incertitudine variază – unii se descurcă rezonabil în spațiul deschis al ambiguității,

având un sistem nervos care este pur și simplu mai bine calibrat pentru acest gen de condiții; au dificultăți reale și sunt mai reactivi. Toleranța la incertitudine este determinată de o multitudine de factori, inclusiv moștenirea genetică, educația, tipul de personalitate și experiențele trecute. Un studiu făcut pe șoareci a arătat că anumiți neuroni din sistemul limbic dau naștere comportamentului anxios atunci când mediul în care se află pare nesigur.⁵ Șoarecii sunt atrași instinctiv de spațiile mici și întunecate, în care se cred protejați și percep spațiile vaste și deschise ca fiind inerent amenințătoare – ceea ce este de înțeles, pentru că în sălbăticie, șansele să fie atacați de un prădător sunt destul de mari. În cadrul studiului, când șoarecii se aflau într-un spațiu deschis, se activau anumiți neuroni din regiunile cerebrale asociate cu memoria și emoțiile. Activitatea neuronilor era mai puternică decât procesele de luare a deciziilor și gândirea și declanșau un comportament de evitare impulsiv, șoarecii alergând speriați în ascunzișuri. Dar când cercetătorii au descoperit cum să dezactiveze neuronii anxietății, șoarecii s-au relaxat și au început să exploreze spațiul deschis.

Ideea nu este că nu e necesar niciodată să dai dovadă de o precauție rațională și sănătoasă – dacă am dezactiva toți neuronii anxietății de la toți șoarecii, ar fi mâncați de bufnițe. Ideea este că există o legătură directă între incertitudine, anxietate, reacția la pericol și, în cele din urmă, evitarea oricărui aspect incert sau ambiguu. Oamenii care au toleranță mai mică față de incertitudine resimt mai multă anxietate și mai mult stres. În cazuri extreme, profilul clinic ne arată că atunci când oamenii nu își asumă nici cel mai mic risc (și adesea consideră că ambiguitatea este un risc), acest lucru devine ceea ce se numește *tulburare de anxietate generalizată*, ceea ce înseamnă că atenția lor este blocată în modul de identificare a pericolului, îngrijorări

fără limite și simptome legate de anxietatea fizică (griji excesive, evitarea situațiilor noi, corp încordat, tresărire). Oamenii care suferă de tulburare de anxietate generalizată au tendința să caute asigurări încontinuu și să evite situațiile ambigue, în spațiu deschis. Dar când evităm situațiile care sunt puțin nesigure, ratăm o mulțime de experiențe de viață și de oportunități. Noi suntem șoarecii și viața este bufnița.

Prietena mea Cheryl este foarte vigilentă. Sunt destul de sigură că are o toleranță scăzută la incertitudine. Când copiii noștri erau mici și-i plimbam prin cartier, icnea adesea și striga: „Unde e Debbie?“ Debbie nu era niciodată departe.

Știam de ce se sperie și de ce este atât de vigilentă: trecuse prin experiențe traumatiche în trecut și sistemul său nervos era foarte tensionat. La 30 de ani de la acele situații dificile, avea un sistem de alarmă sensibil care de foarte multe ori se declanșa când nu era cazul.

Copiii noștri au crescut, iar acum ne plimbăm câinii împreună. Are o aplicație pe telefon care se cheamă Citizen – când există un incident oriunde în oraș, la orice oră, primește o notificare. Îi bâzâie telefonul, îl scoate din buzunar și citește: *La 4,8 kilometri depărtare, în Sherwood Court, a avut loc o intrare prin efracție*. Facem glume legate de aplicația ei, dar odată am întrebato de ce o folosește.

„Știu că este un obicei stupid și că îmi provoacă griji, dar îmi oferă sentimentul că am lucrurile sub control.“

Sentimentul că avem lucrurile sub control ne poate ajuta în privința stresului – vom discuta despre asta în capitolul următor. Dar vigilența constantă ne va menține într-o stare de stres care este departe de a fi odihnitore. O strategie mai bună este să încercăm să fim împăcați cu incertitudinea – adaptându-ne sistemul nervos la realitatea faptului că nu cunoaștem totul și să

fim OK cu asta. Când reușim să tolerăm incertitudinea, există o probabilitate mai mare să avem încredere în ceilalți, să cooperăm și să colaborăm.⁶ Și fie că suntem liberali sau conservatori, există o probabilitate mai mică să avem concepții politice rigide și extreme (o sursă majoră de stres).⁷

În cele din urmă, Cheryl și-a dezinstalat aplicația care o alerta atunci când aveau loc infracțiuni și a fost o idee inspirată – nu mai este atât de încordată. Unii dintre noi s-ar putea să aibă mereu o reacție involuntară la stres și s-ar putea să nu poată schimba în mod radical acest lucru. Dar putem schimba ceea ce facem ulterior. Deci, oricare ar fi toleranța la incertitudine, trebuie să știi că poți face o schimbare. Poți să tolerezi mai bine incertitudinea în fiecare zi și pe viitor.

Efectul încalcării așteptărilor și cum să-l depășești

Vivian și fiica ei adultă, Alicia, vorbesc la telefon în fiecare zi. Deși locuiesc în colțuri diferite ale țării – Vivian în San Francisco și Alicia în New York –, sunt destul de apropiate. Vivian apreciază faptul că ea și fiica ei au reușit să păstreze legătura în mod regulat, deși există o distanță geografică între ele și știe cum arată zilele Aliciei. Dar a observat ceva. Discuțiile lor par să se termine mereu cu Alicia plângându-se că o supără ceva care s-a desfășurat într-un mod neașteptat în ziua respectivă. Pentru Vivian, este uimitor că Alicia pare supărată în egală măsură de toate evenimentele despre care vorbește – de exemplu, faptul că n-a găsit loc de parcare pare s-o supere la fel de mult precum faptul că fiul ei s-ar putea să aibă ADHD, așa cum presupune un profesor. Alicia insistă adesea că lucrurile mergeau bine cu o zi înainte de incident. La sfârșitul acestor povești despre cum au

luat-o razna lucrurile, folosește o sintagmă favorită: *Întotdeauna intervine ceva!*

Pe Vivian o nedumerește asta. „Păi, da, normal“, spune ea mereu. „De ce te-ai aștepta la altceva?“

Vivian se întreabă cum de au ajuns să aibă mentalități atât de diferite. În capul ei, așa e viața; n-ai de ce să crezi că lucrurile vor merge ca unse. În copilărie, familia ei s-a mutat de multe ori și a învățat repede să se adapteze la fiecare nouă situație și să profite de ea. Când s-a născut fiica ei, Vivian a vrut să-i asigure niște condiții mai stabile. A și ratat câteva oportunități, pentru că altfel ar fi trebuit să-și dezrădăcineze familia și voia ca Alicia să aibă parte de mai multă stabilitate decât avusese ea. Dar acum se întreabă dacă nu cumva îi dăduse Aliciei impresia că lumea poate fi controlată, anticipată, menită să se conformeze planurilor și așteptărilor. Îndepărtând unele dintre dificultățile cu care s-a confruntat ea, oare nu cumva a greșit și nu a reușit s-o pregătească pe fiica ei pentru felul în care se desfășoară viața în realitate? Vivian se aștepta la devieri și la aspecte care trebuie construite; Alicia se aștepta la drumuri drepte, undă verde și lipsa obstacolelor.

Vivian este prietena mea, nu o participantă la vreun studiu. N-am băgat-o niciodată în laborator ca să-i iau sânge, să-i evaluez nivelul de stres sau să-i analizez activitatea celulară. Dar dacă aș fi făcut-o și i-aș fi comparat rezultatele cu cele ale fiicei ei, mă întreb ce aș fi descoperit. Este posibil ca, odată cu trecerea timpului, deși diferența de vârstă din buletin va rămâne aceeași, diferența dintre vârstele lor biologice să se micșoreze. Vivian, care se adaptează ușor la circumstanțe adverse, nu pare să aibă o reacție la stres atunci când apare o deviere neașteptată. Alicia are o cu totul altă reacție psihică atunci când apare un obstacol. Sistemul ei nervos simpatic se activează imediat, gata să se lupte

cu ceea ce o amenință. Și dacă asta se întâmplă des, toată ziua, în fiecare zi, nu e bine.

Când lucrurile o iau razna, avem tendința să avem o reacție la stres. În budism, acest lucru este considerat problema celei de-a doua săgeți: de fiecare dată când se întâmplă ceva rău, este ca și cum ai fi străpuns de două săgeți. Prima săgeată este lucrul rău care ți s-a întâmplat; a doua este reacția ta la ceea ce s-a întâmplat. Cu alte cuvinte, problemele (prima săgeată) sunt inevitabile, dar suferința (a doua săgeată) este opțională. Evenimentele au loc. Prima săgeată se abate asupra noastră, a tuturor. Dar dacă *suferim* din cauza *suferinței*, ne înfigem o a doua săgeată. În cazul Aliciei, asta e partea legată de încălcarea așteptărilor. Alicia își spunea: *De ce mi se întâmplă mie?* Vivian are altă reacție: *De ce nu mi s-ar întâmpla mie?*

Ne imaginăm mereu cum ar trebui să se desfășoare ziua, săptămâna sau chiar viața noastră. Creierul uman are o capacitate incredibilă de a vizualiza posibile deznodăminte. Facem asta în mod firesc, uneori fără să ne dăm seama. Ne imaginăm prânzul: afară, pe o bancă, la soare. Ne imaginăm întâlnirea de după-amiază și ce vom spune într-o situație delicată. Ne imaginăm viitorul: obținem slujba pentru care am concurat. Iar când aceste așteptări sunt înșelate, este ușor să ni se pară că s-a întâmplat o tragedie. Că ni s-a făcut o nedreptate. Că suntem victime. Dar există o modalitate de a ne imagina viitorul fără să fim într-o stare cronică de stres.

Așteptări mai flexibile

Când am început studiul despre COVID-19, aveam niște așteptări destul de clare despre ce se va întâmpla, bazate pe cum se desfășuraseră studiile noastre precedente: dulapurile vor fi pline de proviziile de care vom avea nevoie, vom avea destui angajați,

iar participanții vor sosi la timp. Nu am realizat că aveam aceste așteptări, dar ele existau și, de fiecare dată când erau subminate, mă simțeam amenințată. Cu fiecare incident neașteptat, simțeam o creștere bruscă a nivelului de adrenalină, precipitarea pulsului, mintea se chinuia să înțeleagă ce urmează.

Colegul meu Aric, împreună cu care conduceam studiul, mi-a schimbat perspectiva. După o săptămână epuizantă, plină de erori și de situații de criză, picătura care a umplut paharul a fost când o participantă și-a pierdut inelul cu biosenzori... pentru că îi arsese casa. Dintr-odată, aveam îndoieli legate de toate eforturile noastre de cercetare. Mi-am spus: *Această participantă a trecut printr-un eveniment cât se poate de traumatic și așa se va întâmpla și cu ceilalți. N-ar fi trebuit să începem acest studiu! Ar fi trebuit să fim cu toții la corturile de evacuare a celor afectați de incendiile din pădure și să ajutăm.* M-am gândit să renunț și să dăd bani înapoi. Dar Aric a observat calm că tendința a fost ca lucrurile să meargă rău. De ce ne-am aștepta ca situația să se schimbe dintr-odată?

Era adevărat! Date fiind perturbările legate de achiziția serviciilor, faptul că participanții și angajații nu se mai prezentau din cauza expunerii la COVID-19 sau din cauza faptului că nu aveau cu cine să-și lase copiii, nu puteam să ne așteptăm decât să se întâmple în continuare la fel. Pentru restul studiului, mă trezeam în fiecare dimineață deschisă față de orice urma să se întâmple în ziua respectivă – chiar și o altă situație de criză. Când se întâmpla ceva rău, ridicam din umeri. *Normal!* Ajunsesem într-un nou punct în care ne așteptam ca ceva rău să se întâmple, astfel încât atunci când chiar se întâmpla, ne adaptam. Și când am avut parte de o surpriză și lucrurile au început să meargă bine, am fost recunoscători. Pe scurt: acceptasem incertitudinea absolută în fiecare zi, deci nu mă mai simțeam amenințată.

Prin urmare, în prezent, când ai parte de o reacție la stres, principalul lucru pe care vreau să-l faci este să realizezi că lucrurile o vor lua razna în această săptămână și că este OK. Când zic că o vor lua razna nu vreau să spun neapărat că se va întâmpla ceva rău. Mă refer că nu se vor desfășura în conformitate cu așteptările tale. Așteptările ferme ne pot face rău, fie că sunt pozitive (ceva ce așteptăm cu nerăbdare) sau negative (ceva de care ne temem). Este mai bine să fim cât se poate de flexibili în privința așteptărilor.

O mentalitate concentrată pe prezent este una receptivă și flexibilă

Profesoara mea de yoga spune că „așteptările elimină posibilitatea de a fi în prezent“. Pentru că proiectezi în viitor, nu mai ești prezent aici și acum. Și aici este singurul loc în care poți avea parte de certitudine.

Nu-ți voi spune să n-ai niciodată așteptări legate de ceea ce s-ar putea întâmpla în viața ta. Creierul nostru este o mașinărie de făcut previziuni – o facem în mod automat, tot timpul. Nu este realist să încercăm să renunțăm cu totul la așteptări; avem nevoie să ne imaginăm și să visăm. Dar așteptările devin o problemă când ne atașăm prea mult de ele. Soluția nu este să nu avem așteptări, ci să *observăm* când avem așteptări rigide, să zâmbim și să ne reamintim să nu ne atașăm – să fim pregătiți să le lăsăm să se pulbere.

În calitate de cercetători ai stresului, când evaluăm categoriile care ar putea să-i ajute pe oameni cu stresul, testăm măsura în care oamenii se simt mai bine și cât durează aceste îmbunătățiri. Și știm că anumite metode (anumite tipuri de respirație, exerciții de antrenament de mare intensitate) sunt eficiente, dar beneficiile pălesc dacă nu te ții de ele. Pe de altă parte, meditația