

LBRIS

We know
books

CUM SĂ ÎNVINGI STRESUL

40 de modalități
prin care să redevii stăpân pe viața ta

JAMES WITHEY

Traducere din limba engleză de
DIANA CIORNENSKI

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Cuprins

<i>Introducere</i>	13
Capitolul 1	
De fapt, nu ești un supererou	17
Capitolul 2	
Nu lua decizii pripite și nu cumpăra labe mov pentru înot.....	21
Capitolul 3	
Ce poți controla tu, amice?	25
Capitolul 4	
Ia-ooooo maaaaai uşooooorrrr	28
Capitolul 5	
Evadează! Evadează!	31
Capitolul 6	
Găsește-ți un amic pentru stres	34
Capitolul 7	
Este GROZAV!	38
Capitolul 8	
Nu alimenta monstrul stresului	41

Capitolul 9	
Nu poți să-i controlezi pe alții (oricât de mult ți-ai dori asta)	44
Capitolul 10	
Distruge lucruri (și țipă)	48
Capitolul 11	
Momentul tău începe... acum	51
Capitolul 12	
Fii mai mult ca Gina	55
Capitolul 13	
Schimbă situația	58
Capitolul 14	
Copii și mielușei și alte lucruri adorabile	63
Capitolul 15	
Hei, fă-mi o favoare	66
Capitolul 16	
Structură, ca să eviți o ruptură	69
Capitolul 17	
Casete cu fire de păr (da, acesta este titlul capitolului)... ..	72
Capitolul 18	
Mergi ușor, nu alerga	77
Capitolul 19	
Ai grijă de corpul tău, amice	80
Capitolul 20	
Bla bla... Scuze, ce ai spus?	84
Capitolul 21	
Mi-a ajuns	88
Capitolul 22	
Trăiește-ți viața ca Lois	92

Capitolul 23	
Găsește bucuria în salata de fasole mung	95
Capitolul 24	
Nu te comporta ca un melc – conectează-te, nu te deconecta	99
Capitolul 25	
RELAXEAZĂ-TE naibii odată, bine?	102
Capitolul 26	
Obține niște Câștiguri Rapide!	106
Capitolul 27	
Devino atlet olimpic	109
Capitolul 28	
Al naibii bursuc!	113
Capitolul 29	
Hai să ne amuzăm, bine?	117
Capitolul 30	
Scapă de lucruri	121
Capitolul 31	
Deconectează-te de la tot pentru o vreme	125
Capitolul 32	
Fă ceva la care te pricepi	128
Capitolul 33	
Mini-momente doar pentru mine	131
Capitolul 34	
Moduri excepționale de a accepta lucrurile pe care nu vrei să le accepți	135
Capitolul 35	
Ai nevoie de o imagine de ansamblu, ca tablourile mari de la Luvru	138

Capitolul 36

Nu care cumva să amâni 142

Capitolul 37

Încearcă lucruri (și cocktailuri) noi 145

Capitolul 38

Spune-mi, ce a funcționat în trecut? 148

Capitolul 39

Trebuie să anticipezi chistul 151

Capitolul 40

Dă-ți jos ochelarii de stres 155

Mulțumiri 159

Introducere

Stresul este asemenea unei erupții hidoase, contagioase, care se răspândește pretutindeni.

Este copleșitor să trăiești cu el. Îți pătrunde în toate părțile vieții, până când nu te mai poți gândi la nimic altceva. Îți influențează fiecare tendon din minte și din corp. Te va distruge, dacă nu aplici repede o cremă puternică.

Este greu să scapi de stres. Nu poți prezice modul în care se va ameliora, când se va întâmpla asta sau ce trebuie să faci în acest sens. Vrei doar să dispară, ca să poți să respiri din nou, să ai din nou mintea limpede. Să începi să trăiești din nou.

Cunosc prea bine această erupție. Știu cât de debilitantă este. Am fost atât de stresat, încât am ajuns să fiu convins că nu avea să înceteze niciodată, că era doar vina mea, că eram pur și simplu incapabil să-mi gestionez viața.

Speram cu ardoare că aveam să mă transform cumva în Dalai Lama sau poate în Buddha, sau într-unul dintre acei oameni de pe Instagram care beau o sticlă de suc de kiwi și lucernă și par să plutească prin viață ca un nor, transformând fiecare factor de stres într-un mod de a deveni una cu pământul.

Metodele funcționează pentru mine, funcționează pentru alte persoane și o să funcționeze și pentru tine. Dacă nu, o să-ți cumpăr o capră pitică pe nume Belinda.¹

Capitolele sunt scurte, astfel încât să poți pune rapid în aplicare metodele, iar cartea nu este prea lungă, așa că nu o să te simți și mai stresat din cauza faptului că trebuie să termini o carte de 600 de pagini, pe lângă toate celelalte lucruri pe care le ai de făcut.

În plus, nu este nevoie să începi de la prima pagină, ca în cazul unei cărți tradiționale. Începe de la mijloc; începe de la final și parcurge-o în sens invers; răsfoiește cartea și alege câte un capitol la întâmplare – fă orice funcționează pentru tine.

O să mă folosesc un pic de umor în această carte, pentru a detensiona puțin lucrurile și pentru a o face mai ușor de citit. Ultimul lucru de care ai nevoie în acest moment este o carte prea serioasă care să te deprime și mai mult.

O să trecem și prin asta.

Hai să învingem stresul.

James

1. S-ar putea să nu-ți cumpăr, de fapt, o capră pitică pe nume Belinda, îmi pare rău.

Capitolul 1

De fapt, nu ești un supererou

În cazul în care nu ți-ai dat seama, nu ești un supererou.

Ce-i drept, arăți superb cu chiloții peste o pereche de colanți roșu aprins, dar la atât se reduce asemănarea, din păcate.

Nu poți să întinzi pânze de păianjen din palmă. Mantia aceea purpurie pe care ai moștenit-o de la Unchiul Arthur nu o să-ți permită să levitezi la 12 000 de metri înălțime și să zbori între zgârie-norii din New York. Nu poți să ridici trei autobuze cu două etaje cu un singur deget, iar acei ochelari de soare ieftini pe care i-ai cumpărat de la supermarket cu câțiva ani în urmă nu o să te facă invizibil.

(Sună-mă, dacă ai nevoie de mai multe încurajări pentru stima de sine și încredere, sunt mereu aici pentru tine!)

Cu câțiva ani în urmă, mă plimbam pe stradă, pentru că nu știam ce să fac. Slujba mea devenise atât de copleșitoare încât nu puteam să mă gândesc la nimic altcineva. Oricât de mult munceam în fiecare zi, aveam impresia că nu reușesc să termin nimic. Mai multă muncă părea să ducă la și mai multă muncă. Mă răstteam la personal, la șeful meu, la soțul meu și la prieteni. Practic, eram extrem de ușor de scos din sărite.

Am început să regret că acceptasem promovarea care-mi oferea 20 de bănuți în plus pe lună, după plata impozitelor și taxelor, primind la schimb o grămadă de stres. Ce fusese în capul meu? De ce nu am rămas la vechiul meu loc de muncă? Aș fi fost cu 20 de bănuți mai sărac, dar mai fericit și nu aș fi avut coșmaruri despre e-mailuri netrimise și termene limită ratate.

În majoritatea zilelor, veneam acasă după serviciu, fumam țigări și beam prea mult vin. Nu puteam să mănânc, nu puteam să dorm, nu puteam să mă uit la televizor. Viața era stresul meu; stresul era viața mea.

Treceam pe lângă alți oameni pe stradă, mă uitam la ei și mă gândeam: „Aș vrea să fiu în locul lor. Arată relaxați, nu par atât de stresați încât să se gândească să fugă în Antarctica și să trăiască alături de pinguini. Par să-și gestioneze stresul, nu să-și imagineze cum ar putea să se deghizeze într-o pasăre acvatică nezburătoare.“

M-am așezat pe un zid din fața unei case de pariuri. Ar trebui să fiu mai stoic, m-am gândit, ar trebui să fiu mai rezilient, ca un supererou. Ar trebui să fiu capabil să gestionez asta.

În loc să mă transform în Omul Păianjen (sau într-un pinguin), mă transformam în Stephen, „Monstrul Trebuie“. Care e superputerea lui? Să te faci să te simți prost în legătură cu modul în care îți gestionezi stresul. Nu cred că benzile desenate Marvel vor încerca să-mi cumpere prea curând drepturile de autor, pentru că supereroul ăsta nu face altceva decât să țipe la tine: „Trebuie să fii mai puternic“, ceea ce oferă opțiuni de scenariu limitate.

Ceea ce nu mi-am dat seama atunci, și realizez acum, este că nu trebuia să fiu mai stoic, mai rezilient sau mai puternic. Trebuia să accept că mă confrunt cu dificultăți majore și să

nu încerc să-mi spun că trebuie „să mă țin tare“, asemenea unui tată victorian ce îi spune asta fiului său, care tocmai și-a pierdut piciorul într-un accident de tramvai.

„Ține-te tare“ nu ajută cu nimic. Te face doar să te simți mai rău în legătură cu tine însuși, pentru faptul că nu poți să-ți gestionezi stresul, iar apoi și mai rău, pentru că nu ameliorează cu nimic stresul cu care te confrunți.

Am ajuns să mă târâi mult prea mult timp la acel loc de muncă. M-am stresat și mai tare, am continuat să beau prea mult, să fumez prea mult, relațiile mele au avut de suferit și, în cele din urmă, mi-am găsit un nou loc de muncă; dar nu înainte ca acesta să fi avut un impact semnificativ asupra sănătății mele fizice și mintale.

Deci, hai să ne înțelegem: **Nu ești un supererou.** Am scris asta cu caractere aldine, ceea ce înseamnă că este important.

Ești om. Toți oamenii se confruntă cu stres. Îți este greu, dar faptul că îți este greu NU înseamnă că ești mai puțin valoros ca persoană sau ca pinguin.

Oricât de plictisitor și de obositor ar fi uneori să fim oameni, asta suntem, și nu am fost concepuți să fim permanent într-o stare de alertă și teroare. Acest lucru ne face foarte, foarte, foarte mult rău.

E mai bine să ne acceptăm limitările și să ne dăm seama că nu suntem făcuți să fim supereroi. Trebuie să înveți să-ți gestionezi așteptările pe care le ai față de propria persoană. Nu încerca să te ridici la nivelul unor idealuri pe care nu le vei putea atinge niciodată.

În regulă, nu fost promovată la serviciu; altcineva a fost promovată. Poate că relația ta a eșuat sau te-ai certat cu un prieten vechi, dar niciunul dintre aceste lucruri nu înseamnă că ești un ratat. Hai să citim din nou asta împreună – niciunul

dintre aceste lucruri nu înseamnă că ești un ratat. Trebuie să exersezi să-ți spui asta permanent, pentru că stresul îți va spune contrariul.

Atunci când renunțăm la încercarea de a fi perfecți și încercăm doar să fim suficient de buni, dispare o mare parte din stresul nostru. Încercarea de a fi stoic este cel mai nociv lucru pe care-l poți face pentru a-ți gestiona stresul.

Dacă te împotrivești stresului prin care treci și în schimb te frământă și te gândești că ar trebui să fii „mai puternic“, o să te fixezi pe asta și nu o să încerci să abordezi cauza reală a stresului.

Știi asta pentru că mă pricep de minune să mă frământ. Minteța îmi spune: „Ar trebui să pot gestiona asta“, „De ce nu reușesc să gestionez asta mai bine?“ și „Nu e o problemă așa mare, nu-i așa?“

Toate acestea ne fac să ne pierdem timpul și nu ne ajută cu nimic.

Ceea ce vreau să spun este să nu te mai critici pentru că ești stresat. Este un ordin.

Sunt atât de autoritar pentru că este important. În plus, te fixezi cu o privire aprigă, iar această privire aprigă l-a învins chiar și pe Ursulețul Paddington în „Competiția Internațională de Priviri Aprige“ din Peru.

Pentru a putea aborda stresul este esențial să accepți faptul că te confrunți cu stresul și să-ți descrii experiența în această manieră. Prin urmare, încearcă să-ți spui: „Mă simt foarte stresat“ în loc de „Sunt stresat“, pentru că cea de-a doua variantă pune accentul pe eșecul personal. Nu ai eșuat ca persoană; ești pur și simplu uman.

Acum, o să te las să mai probezi o dată combinația de chiloți și colanți, iar apoi gata cu fanteziile de supererou, bine?

Capitolul 2

Nu lua decizii pripite și nu cumpăra labe mov pentru înot

Nu sunt psihiatru, psiholog, neurolog sau orice altă profesie de genul acesta. Dar cunosc stresul. Poate că asta mă face stresolog? Ah, s-ar putea să fi inventat o profesie nouă.

Atunci când suntem stresați, vrem ca stresul să dispară. Ne dorim soluții rapide; căutăm frenetic modalități de a rezolva problema, iar asta ne poate determina să luăm decizii adesea nocive pentru noi pe termen lung.

Deciziile devin și mai proaste la ora patru dimineața, când credem că soluția este să ne dăm demisia de la locul de muncă, să scoatem casa la vânzare, să încheiem o relație sau, în cazul meu, să cumpăr labe mov pentru înot de pe eBay.

Totul face parte din instinctele noastre de luptă sau de fugă, rămase de pe vremea când trebuia să fugim de hoardele de tâlhari din satul vecin, care veneau să ne atace cu bâte supradimensionate și scoteau sunete de luptă amenințătoare. Simțim că trebuie să facem repede ceva.

Pentru a gestiona stresul, însă, avem nevoie de o minte limpede, iar labele mele mov pentru înot îmi aduc permanent aminte de pericolele luării de decizii pripite atunci când sunt stresat.