

LBRIS

We know
books

Claudia Hammond

ARTA DE A TE ELIBERA DE STRES

traducere din limba engleză de
INES HRISTEA

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.



20. Cranston, S. & Keller, S. (2013) „Increasing the «Meaning Quotient» of Work”, *McKinsey Quarterly*. <https://www.mckinsey.com/capabilities/people-and-organizational-performance/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work>
21. Interviu cu Angela și Ivan poate fi găsit în arhiva *The Observer* din 7 iulie 2024: <https://www.theguardian.com/film/article/2024/jul/07/skywalkers-a-love-story-documentary-netflix-angela-nikolau-ivan-beerkus-rooftoppers>

CUPRINS

Introducere	7
I. ACCEPTAREA	13
1. To-do-list va fi mereu acolo (și asta e în regulă).....	15
2. Căutarea perfecțiunii n-are niciun rost.....	27
3. Există și ceva care se numește „prea multă încredere“	37
4. Nu toate formele de stres sunt dăunătoare	47
5. Și restul oamenilor habar n-au ce fac.....	61
6. Nu trebuie să te simți bine tot timpul.....	77
II. URMĂTORII PAȘI	93
7. Există un motiv pentru care tot amâni	95
8. Cum să nu mai lași știrile să te copleșească.....	106
9. Poți să eviți senzația că ești asediat de regrete	121
10. Nu e obligatoriu să te ridici la standardele altor oameni.....	142
11. Uneori, opțiunile limitate pot fi eliberatoare.....	157
III. IMAGINEA DE ANSAMBLU	171
12. Nu totul are legătură cu tine (și asta e bine).....	173
13. Lăudată fie nostalgia.....	186
14. Cum să-ți faci mai puține griji.....	202

15. E bine să iei o pauză.....	217
16. Intră în starea de concentrare	229
O rețetă împotriva sentimentului de copleșire.....	245
Mulțumiri.....	248
Note.....	250

WITH LOVE,
BAROQUE

1

TO-DO-LIST VA FI MEREU ACOLO

(ȘI ASTA E ÎN REGULĂ)

Știu, e ultimul lucru pe care ați vrea să-l auziți. Iar cartea asta, nu-i așa, ar trebui să vă ajute să vă simțiți mai puțin copleșiți, nu mai mult? Însă un aspect important al gestionării stresului este acceptarea faptului că el nu dispare niciodată cu totul.

Eu am o mulțime de astfel de liste, diferite. Una o completez într-o aplicație de pe telefon – și acum, când scriu aceste rânduri, are nouăzeci și trei de puncte. Unii oameni se îngrozesc când le spun cât de lungă e lista, dar eu mă bazez pe ea în totalitate și, în fiecare zi, o parcurg, ca să știu bine ce am de făcut. Practic, îmi împrăpățez memoria din această listă, iar rezultatul este că uit mai puține lucruri (despre asta o să mai discutăm mai târziu).

Ați putea spune că acea aplicație e o formă rafinată de tortură, cu atât mai mult cu cât, veselă nevoie mare, îmi trimite e-mailuri la intervale regulate, ca să-mi aducă aminte că am de rezolvat un anumit număr de sarcini. Însă eu nu mă simt pedepsită și nici nu mă panichez din cauza

ei. E adevărat, nu pot să neg că am multe de făcut și că-mi va fi greu să le duc pe toate la bun sfârșit, dar am învățat să accept că această to-do-list va fi mereu cu mine, că niciodată nu voi reuși să fac totul și că, probabil, unele chestiuni de rezolvat vor trăi mai mult decât mine. Și dacă, printr-un miracol, aș reuși să bifez toate sarcinile curente de pe listă, nu aș obține decât o pauză. Ziua de mâine ar veni cu alte solicitări, care să-mi aglomereze timpul, poimăine, la fel și tot așa, și tot așa... sper.

Încerc să vă explic totul. Lista mea e, firește, în mare măsură, un catalog împovăraător de necesități, obligații și solicitări. Dar e și un inventar al unei vieți active și, în mare parte, împlinite. În aplicație, când pun degetul pe o sarcină rezolvată și o mut spre dreapta, cu acel „foș-net” atât de satisfăcător, ea este mutată la finalul listei, cu un font mult mai palid, fiind tăiată cu o linie orizontală, și acolo va rămâne pentru totdeauna. Acest sistem de arhivare înseamnă că, dacă vreau, pot să parcurg lista în jos, analizând lucrurile pe care le-am făcut în ultimii ani. Și da, să pritez notițe pentru emisiunea de la radio, să comand lentile de contact și să completez un formular de vaccinare, toate astea au fost doar sarcini de rutină, indubitabil plictisitoare, care nu mi-au lăsat amintiri de ținut minte. Dar prin mormanul cenușiu al sarcinilor administrative ale existenței s-au strecurat și puncte precum: trimite-i mesaj lui Sandy în legătură cu evenimentul din Edinburgh, gândește-te la titlul pentru conferința de la Universitatea Sussex, comandă dalii, trimite datele pentru cina cu Colm și rezervă bilete pentru piesa de teatru *Guys and Dolls*. Niciuna dintre sarcinile astea n-a fost, în sine, interesantă (deși îmi place să răsfoiesc catalogul cu dalii și să mă minunez de simfonia lor de culori), dar fiecare a fost necesară ca să ajung să mă bucur de ceva ce îmi face plăcere. Ce vreau să spun, de fapt, este că o listă nesfârșită de

sarcini nu dezvăluie exclusiv o viață sufocată de tot felul de treburi, ci mai curând o viață plină.

Mulți ne plângem că primim nenumărate e-mailuri, mesaje și apeluri telefonice, totuși una dintre remarcile pe care le aud cel mai des, spusă pe un ton ușor melancolic de prietenii mei care-și caută de lucru sau care și-au dat demisia de la firmele la care au lucrat, este aceea că sunt zile când nu mai primesc nici măcar un mesaj. În unele cazuri, oamenii chiar se bucură de liniștea din noua lor viață, dar, în același timp, se simt și scoși din joc și fără ocupație, având sentimentul că „lânchezesc” – o situație pe care sociologul american doctor Corey Keyes a definit-o ca „oboseală mentală de grad scăzut”, adică atunci când oamenii se simt „pleoștiți din punct de vedere emoțional”, au impresia că „le lipsește ceva care i-ar face să vadă că viața lor e împlinită” și că sunt „deconectați de la propria lor comunitate”.¹

Așadar, ținând seama de lucrurile asta, eu încerc să-mi consider lista nu ca o litanie de solicitări opresive, ci ca un simbol binevenit al conectării mele la lume. Sunt dorită; oamenii au nevoie de mine; funcționez la capacitate maximă.

Dar nimeni nu vrea ca lista cu cele de făcut să crească în mod constant – și cu atât mai puțin să ajungă să scape de sub control, pentru că e bine să o stăpânim, cel puțin din punct de vedere emoțional, dacă nu și practic. În acest scop, e bine să organizați „mini-raiduri” periodice: vă dedicați o oră sau două în care să rezolvați sarcinile acelea mărunte, de amănunt, care se adună în număr mare cât ai clipi. În felul ăsta, puteți să eliminați din listă zeci de puncte, ceea ce vă va da satisfacție, netezindu-vă calea către abordarea sarcinilor de anvergură.

O altă variantă ar fi să ignorați multe puncte de pe listă, până când ele vor dispărea de la sine. Vorbesc serios, asta nu înseamnă să băgați capul în nisip ca struțul, așa cum ar putea să pară. În privința muntelui de e-mailuri,

eu mă inspir de la regretatul Tom Main, un psihiatru și psihanalist despre care se povestește că, fiind întrebat de un coleg tânăr și entuziast ce-ar fi trebuit să facă în cazul unui pacient foarte dificil, a răspuns: „Nu faci nimic, doar stai acolo.”² Serios acum, rețineți că uneori e mai bine să nu faci nimic, decât să faci ceva. Nu trebuie să răspunzi mereu la fiecare e-mail. Și dacă uneori îți scapă câte unul la care ar trebui să răspunzi, atunci cineva te va mai căuta. În zilele noastre, multe aspecte care ne solicită timp și atenție nu sunt importante, și nici necesare, nenumărate fiind chiar intruzive. Ceea ce înseamnă că ele se pot aglomera serios pe to-do-list. Ca să gestionați această situație, încercați să distingeți cu cea mai mare acuratețe între ce puteți să ignorați și ce nu, între ce trebuie făcut neapărat și ce nu. Cu alte cuvinte, adoptați un sistem de triere a solicitărilor potențial cronofage.

Dar oricât de drastică ar fi trierea, e posibil ca lista să rămână în continuare prea lungă, așa că strategiile de abordare a punctelor rămase sunt importante. Fără ele, v-ați afla sub o presiune în permanentă creștere, care v-ar afecta capacitatea de a rezolva tot ce este important, și așa veți ajunge să vă simțiți absolut copleșiți.

Într-un studiu realizat la o companie germană de IT, angajații care aveau multe sarcini neîncheiate la sfârșitul săptămânii de lucru erau mai predispuși la a se gândi la problemele de la serviciu peste weekend, prin comparație cu cei care își îndepliniseră toate sarcinile. Cercetătoarea Christine Syrek, de la University of Trier, a scris că rezultatele au demonstrat că „percepția de a nu fi încheiat sarcinile săptămânale le augmentează angajaților procesele cognitive care au legătură cu perseverența și le afectează somnul din perioada weekendului, cu mult peste impactul presiunii timpului”.³ De aici avem cu toții de învățat o lecție: dacă ne bucurăm de libertatea de a ne planifica munca, atunci, în loc să abordăm proiecte noi spre finalul

săptămânii, mai bine ne concentrăm să finalizăm ce avem în lucru, ca să ne eliberăm mintea.

Procesele cognitive care au legătură cu perseverența sunt gânduri continue pe tema lucrurilor negative petrecute în trecut sau a ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor. În cel mai rău caz, ele pot să aibă un impact negativ serios asupra stării de bine și a sănătății mintale. În studiul desfășurat în Germania, unii IT-iști se gândeau la câte au de făcut exact când ar fi trebuit să ia o pauză, să se relaxeze după eforturile de peste săptămână și să-și încarce bateriile pentru săptămâna care urma.

Dificultățile legate de somn sunt o problemă deosebită. Poate că duminică seara vă este cel mai greu să adormiți. Fenomenul a căpătat chiar și o denumire: „fricile de duminică”. Poate că, spre deosebire de angajații nemți, voi ați avut un weekend destul de relaxat, ba chiar ați și lenevit mai mult în pat. Dar duminică seara plătiți pentru asta: pentru că nu vă simțiți foarte obosiți și atunci mintea voastră „rumegă” temeri legate de săptămâna care urmează.

„Trebuie să dorm”, vă spuneți. „Trebuie să dorm, fiindcă mâine am atâtea de făcut.” Dar tocmai gândul la toată munca asta care vă așteaptă alungă somnul. În loc să vă odihniți, rulați la infinit în minte sarcinile care v-au rămas de îndeplinit din săptămâna trecută, care acum se adaugă pe noua to-do-list cu care veți da piept de luni. Ce puteți să faceți ca să întrerupeți acest ciclu? Ce-ar fi să aprindeți lumina și să alcătuiți o listă cu toate lucrurile pe care le aveți de făcut?

Da, încă o listă – vă și aud strigând! Cum o să mă ajute asta? În fond, listele cu lucrurile de făcut nu reprezintă o parte din problemă? Oare nu fac altceva decât să accentueze faptul că am atâtea de rezolvat? Păi, da, într-un anume sens, așa e. Dar mai există un element care intră în compunerea acestor liste, un element care ne ajută să luptăm împotriva epuizării. În domeniu el e cunoscut ca

„descărcare cognitivă”⁴: de pildă, ca atunci când ai o hartă în mână și o răsucești, astfel încât să se potrivească perfect cu dispunerea străzii din fața ta. În acest fel, elimini o parte din efortul mental necesar ca să te orientezi și astfel reduci nivelul de stres care afectează creierul, ușurând sarcina de a merge în direcția corectă.

Puterea de a înțelege descărcarea cognitivă poate fi utilă în fiecare zi, sub diverse forme. De exemplu, atunci când vă pregătiți mâncarea pentru serviciu și o puneți într-o cazoletă, pe care adesea o uitați în frigider. Asta devine o problemă, pentru că în graba plecării se mai adaugă un lucru pe care trebuie să îl țineți minte pe ultima sută de metri de-acasă. Soluția? Dimineata, la prima oră, puneți cazoleta pe covorașul de la intrare, astfel încât, la plecare, să vă împiedicați de ea.

Un studiu menit să demonstreze eficiența debarasării cognitive a fost realizat sub conducerea lui Michael Scullin, director la Laboratorul de Neuroștiință și Cogniție de la Universitatea Baylor, din SUA. Profesorul Scullin a cerut unui grup de voluntari ca, la culcare, să scrie o listă cu toate lucrurile pe care le-au realizat în acea zi, iar unui al doilea grup i-a cerut să întocmească o listă cu toate lucrurile pe care le aveau de făcut a doua zi și în zilele următoare. Ambele grupuri au fost obligate să realizeze un exercițiu cu valențe atât fizice, cât și cognitive – faptul de a alcătui lista –, însă al doilea grup a fost angajat și într-o descărcare cognitivă în privința sarcinilor viitoare. Asta a însemnat că voluntarii din al doilea grup au scăpat de o povară mentală, iar această eliberare a fost atât de intensă, încât apoi toți au adormit mai repede decât voluntarii din primul grup – iar asta cu nu mai puțin de nouă minute!⁵

Așadar, propunerea ca, înainte de culcare, să alcătuiți o listă cu lucrurile pe care le veți avea de făcut vă ajută să vi le scoateți din minte, transferându-le pe o coală de hârtie (sau într-un telefon, dacă preferați, dar asta doar

dacă sunteți siguri că nu veți ceda tentației de a vă verifica tot timpul e-mailurile sau de a vă uita pe rețelele sociale). Astfel se reduce nevoia de a vă mai gândi la ele în timp ce încercați să adormiți. În loc ca sarcinile în cauză să vi se învălmășească prin minte, ele sunt puse acum într-o anumită ordine. Au fost îndosariate, dacă vreți: sunt pregătite pentru a fi abordate la momentul potrivit. Și există și un bonus – nu mai trebuie să vă faceți griji că o să uitați ceva.

Studiul condus de profesorul Scullin a arătat că oamenii ocupați care au întocmit liste mai lungi, cu câte zece puncte sau mai multe, au adormit, în medie, cu cincisprezece minute mai rapid decât oamenii care nu au întocmit nicio listă și cu șase minute mai rapid decât persoanele care au alcătuit liste scurte. Așadar, merită să scrii totul!

E important să nu uitați că este esențial să scrieți liste. Cum eu sunt o adeptă a scurtăturilor, m-am întrebat dacă nu cumva, ca să câștig timp, aș putea să-mi parcurg lista în minte. Într-o discuție pe care am purtat-o în emisiunea *All in the Mind*, de la BBC, profesorul Scullin a fost ferm: „Calea de urmat este să scrii lista, efectiv. Dacă nu faci decât s-o parcurgi în minte, creierul tău va vrea s-o refolesească. Ce faci tu este să-i spui creierului că acele informații sunt importante, și-atunci el va tot încerca să ți le reîmprospăteze în minte. Dacă scrii la modul propriu ce ai de făcut, creierul nu va mai acționa așa, aproape sigur.”⁶

Descărcarea cognitivă ne ajută să nu mai uităm lucruri importante, iată un alt avantaj – o problemă cu care se confruntă în mod special oamenii ocupați, care au multe de făcut. Psihologul Sam Gilbert, de Institutul de Neuroștiință Cognitivă din Londra, a studiat această problemă și s-a lămurit cât de eficientă este alcătuirea listelor pe telefon sau pe o coală de hârtie. Realitatea este că memoria noastră pe termen scurt e deplorabilă: „Dacă o măsurăm așa cum trebuie, constăți că nu poți să reții decât cam patru lucruri simultan. Capacitatea e foarte, foarte limitată, așa că n-are