



DAVIDJI

# TEHNICI DE RELAXARE

Ghid practic  
pentru creștere personală,  
împlinire durabilă și pace sufletească

Traducere: Oana Ilinca Moldoveanu



ISBN 978-973-748-904-3

Toate drepturile rezervate. Niciun parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub orice formă în orice mijloc electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și recuperare a datelor fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice interpretare a acestei prevederi consideră în mod automat că răspunderea pentru încălcarea legii naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

OXFORD UNIVERSITY PRESS este partener și distribuitor al Editurii NICULESCU. Pentru mai multe informații vizitați [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro) sau contactați-ne la [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro).



NICULESCU



## Cuprins

Postfață	9
Introducere	17
<b>Partea I • Stresul și destresarea</b>	<b>23</b>
CAPITOLUL 1 • Stresat?	25
CAPITOLUL 2 • Efectele stresului asupra organismului: reacția luptă-sau-fugi	45
CAPITOLUL 3 • Efectele stresului asupra minții: atitudinea reactivă sau reacția egocentrică	57
CAPITOLUL 4 • Dincolo de stres: reacția lipsită de stres	71
<b>Partea a II-a • Însușește-ți cele Cinci Componente-cheie ale destresării – de la teorie la practică</b>	<b>87</b>
CAPITOLUL 5 • Destresarea prin controlul asupra capacității de conștientizare	91
CAPITOLUL 6 • Destresarea prin controlul propriilor nevoi	123
CAPITOLUL 7 • Controlul propriilor nevoi cu ajutorul celor Cinci Domenii ale vieții	151
CAPITOLUL 8 • Destresarea prin controlul propriilor emoții	163
CAPITOLUL 9 • Destresarea prin controlul comunicării	183
CAPITOLUL 10 • Destresarea prin controlul scopului tău în viață	211

Partea a III-a • Viața fără stres: cum să te bucuri de ea în fiecare clipă .....	241
--	-----

CAPITOLUL 11 • Destresarea prin alegerea stilului de viață.....	245
---	-----

CAPITOLUL 12 • Cum să te relaxezi aici și acum .....	255
--	-----

Postfață.....	269
---------------	-----

Index al meditațiilor și exercițiilor .....	271
---	-----

Mulțumiri .....	273
-----------------	-----

Permisuni .....	277
-----------------	-----

Despre autor .....	279
--------------------	-----

Partea I • Stresul și destresarea .....	23
---	----

CAPITOLUL 1 • Stresul .....	25
-----------------------------	----

CAPITOLUL 2 • Efectele stresului asupra organismului .....	45
--	----

CAPITOLUL 3 • Efectele stresului asupra minții .....	57
--	----

CAPITOLUL 4 • Dincolo de stres: reacția lipsită de stres .....	71
--	----

Partea a II-a • Însușește-ți cele Cinci Componente-cheie ale destresării – de la teorie la practică .....	87
---	----

CAPITOLUL 5 • Destresarea prin controlul asupra capacității de conștientizare .....	91
---	----

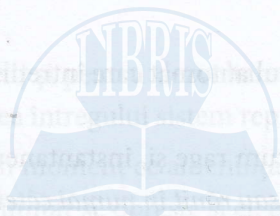
CAPITOLUL 6 • Destresarea prin controlul propriilor nevoi .....	123
---	-----

CAPITOLUL 7 • Controlul propriilor nevoi cu ajutorul celor Cinci Domonii ale vieții .....	151
---	-----

CAPITOLUL 8 • Destresarea prin controlul propriilor emoții .....	163
--	-----

CAPITOLUL 9 • Destresarea prin controlul comunicării .....	183
--	-----

CAPITOLUL 10 • Destresarea prin controlul scopului tău în viață .....	211
---	-----



## CAPITOLUL 2

# Efectele stresului asupra organismului: reacția luptă-sau-fugi

*„E adevărat că ne formăm în interiorul și împotriva realității constrângătoare  
ce ne-a fost lăsată moștenire la naștere; și, totuși, suntem trădați la nesfârșit  
tocmai de dependența noastră de această realitate.”*

JAMES BALDWIN

Pe măsură ce oamenii au evoluat în ultimii 20 000 de ani, am fost înzestrați cu un reflex de autoconservare cunoscut drept reacția luptă-sau-fugi. Descris pentru prima dată în 1929, de fiziologul american Walter Cannon, acest răspuns explică ce se întâmplă cu funcțiile cele mai elementare ale creierului atunci când percepem o amenințare la adresa organismului nostru – în esență, cum reacționăm când ceva trece dincolo de limita noastră de siguranță fizică. Atunci când ne confruntăm cu o situație ce ne pune viața în pericol, reacționăm pe loc și alegem una dintre cele două metode fundamentale de supraviețuire: *luptăm* sau *fugim*. Acest mecanism de autoconservare este înscris, de zeci de mii de ani, în ADN-ul fiecărui animal de pe planetă.

În esență, mecanismul funcționează astfel: imaginează-ți că vânezi sau culegi fructe în junglă, în timpuri preistorice, când auzi un tigru cu colți extrem de ascuțiți răgând puternic. După ce a perceput amenințarea, sistemul tău limbic (care controlează emoțiile, comportamentul, memoria și simțul olfactiv) reacționează imediat prin intermediul sistemului nervos vegetativ, o rețea complexă de glande endocrine care reglează automat secrețiile hormonale și metabolismul. Sistemul nervos vegetativ este acea componentă din mecanismul de reflexe care te face să clipești și să-ți lingi buzele inconștient. Printre multe alte funcții pe care

le îndeplinește, sistemul nervos vegetativ este pilotul automat care întreține organismul, asigurându-i echilibrul și supraviețuirea.

Așadar, auzi tigrul cu colți extrem de ascuțiți cum rage și, instantaneu, organismul înțelege: *Ups, sunt șanse mari să fiu omorât sau rănit în numai câteva clipe!* Sistemul nervos vegetativ funcționează la capacitate maximă pentru că știe că are la dispoziție doar câteva momente ca să-ți salveze viața. E o probă de sprint – nu de maraton! În timp ce reacția biologică la stres luptă-sau-fugi intră în acțiune, ai la dispoziție doar câteva minute pentru a învinge amenințarea sau pentru a fugi din calea ei.

Iată ce se întâmplă în primele secunde:

- Mai întâi, începi să transpiri. Sistemul nervos vegetativ știe că, cel mai probabil, îți va fi extrem de cald din cauza reacției organismului, așa că trece la singurul lucru pe care îl poate face pentru ca tu să scapi de senzația de căldură: transpiră.
- Apoi, ți se accelerează respirația, absorbind mai repede oxigenul în sânge.
- Se ajunge astfel la intensificarea fluxului sanguin, la creșterea tensiunii arteriale și la accelerarea pulsului, iar inima este suprasolicitată.
- Sângele pare că nu mai circulă prin toate organele care nu sunt vitale și invadează mușchii de la nivelul brațelor și picioarelor, pentru ca tu să poți fie să fugi, fie să te lupti cu tigrul fioros.
- Fluxul sanguin către organe scade, în special către tractul digestiv, iar digestia alimentelor este oprită.
- În continuare, hormonii de stres (adrenalina, cortizolul, glucagonul) sunt eliberați în doze mari pentru a-ți da un plus de energie și pentru a te ajuta să te concentrezi.
- Cantitatea de zahăr din sânge atinge cote maxime, pentru că glucagonul îi spune pancreasului să încetinească producția de insulină (așadar, e ca și cum ai mânca cinci batoane Snickers în același timp!). Acum chiar că ai motoarele turate la maximum, în caz că ai avea nevoie de o doză în plus de energie ca să te lupti sau ca să fugi.
- Sistemul nervos vegetativ oprește toate funcțiile care nu sunt esențiale pentru gestionarea amenințării, cum ar fi hormonul de creștere (a părului, unghiilor,

pielii și pentru dezvoltarea celulară) și hormonii sexuali (care asigură sănătatea întregului sistem reproducător).

- Din moment ce amenințarea îți poate cauza moartea în orice clipă, sistemul imunitar se oprește și el, pentru a nu se obosi fără rost (e de prisos să te lupți cu bacteriile când ești în pericol de moarte!).
- Trombocitele (plachetele sanguine care se deplasează prin plasmă) se îngroașă și devin vâscoase, făcând ca sângele să se coaguleze. Sistemele organismului cred că amenințarea este reală și că, poate, vei fi spintecat de tigrul fioros, așa că încep coagularea din timp.

Toate acestea se întâmplă în mai puțin de cinci secunde – iar acum ești gata să te confrunți cu situația care îți amenință viața sau să fugi de ea. Îți dai seama cât de importante erau aceste cinci secunde când trăiam în sălbăticie, cu mii de ani în urmă?

OK, și acum să ne întoarcem rapid la zilele noastre. Nu mai suntem amenințați de tigri cu colți ascuțiți; și, dacă nu trăim într-o zonă de război, rar ne confruntăm cu situații care ne pun viața în pericol. Dar nu-i putem spune asta sistemului nostru nervos vegetativ. El a fost conceput în urmă cu mai bine de zece milenii și n-a reușit să țină pasul cu tehnologia de ultimă generație sau cu lista animalelor pe cale de dispariție. După el, *toate* amenințările ne pun viața în pericol, pentru că așa era și acum 10 000 de ani. Trebuie să-ți actualizeze cineva softul intern... A, da, faci chiar tu asta, chiar acum!

Reacția luptă-sau-fugi este considerată un răspuns biologic la stres. Termenul de *stres* este prescurtarea pentru *distres*, un cuvânt provenit din latinescul *distringere*, care înseamnă „a desface sau a rupe”. În momentele cele mai stresante, te poți simți ca și cum ai fi tras în nenumărate direcții, în plan emoțional, fizic, mental, spiritual și în toate celelalte aspecte ale vieții tale.

Zilnic trăim mici dezamăgiri și avem așteptări mai mari ce rămân neîmplinite. De fiecare dată când nu-ți poți satisface o nevoie, reacționezi în diverse feluri. Când, în loc să gândești, reacționezi din instinct – intrând automat în „modul supraviețuire”, în loc să alegi o reacție mai chibzuită – te cobori până la starea cea mai primitivă, care include răspunsul luptă-sau-fugi înscris în ADN. Din acea clipă, devii sclavul substanțelor chimice și al hormonilor, comportându-te după un șablon condiționat pe termen lung.

## **Ești făcut ca să lupți sau ca să fugi?**

Nivelul de testosteron îți determină adesea reacția: vei lupta sau vei fugi. Dacă ai un nivel ridicat de testosteron, ceea ce se întâmplă mai mult la bărbați decât la femei, atunci ești programat să lupți când te confrunți cu o amenințare. Dacă ai un nivel mai scăzut de testosteron, ceea ce se întâmplă mai mult la femei decât la bărbați, e mai probabil că vei fugi. Foamea este un alt factor care îți influențează reacția. Suntem mai predispuși să ripostăm pe stomacul gol. Când suntem lihniiți, sângele lasă deoparte funcțiile raționale ale creierului și se concentrează pe funcțiile reptiliene, de supraviețuire, și atunci, bum! – suntem gata să atacăm. Dar în nouă cazuri din zece, indiferent că este vorba despre bărbați sau despre femei, primul instinct când ne simțim amenințați fizic, înainte să trecem la pasul următor, este să fugim (sau, cel puțin, să ne dăm înapoi).

## **Oxitocina ne ajută să-i apărăm pe ceilalți și să căutăm protecție**

Pe lângă reacția de tip luptă-sau-fugi, cercetările recente arată că există și o a treia reacție, cunoscută drept *apără și caută protecție*, descoperită în anul 2000 de dr. Shelley E. Taylor și de echipa ei de la Universitatea California, Los Angeles, și descrisă pentru prima dată în *Psychological Review*. În momentele de criză, femeile sunt mai predispuse decât bărbații să ceară ajutor. (Știi discuția tipică atunci când un cuplu se rătăcește. Când ea sugerează „Dragă, de ce nu întrebi pe cineva care-i drumul?”, el răspunde: „Nu. Îl găsesc singur!”) Asta nu pentru că reprezentantele sexului „frumos” sunt mai vulnerabile, ci mai degrabă pentru că au o relație deosebită cu hormonul numit oxitocină.

Cuvântul *oxitocină* provine din două cuvinte grecești: *oksys*, care înseamnă „rapid”, și *tokos*, care înseamnă „naștere” – pe scurt, *naștere rapidă*. Oxitocina este eliberată în cantități mari după dilatarea colului uterin și a uterului în timpul travaliului, ușurând nașterea și consolidând relația maternă, apoi contribuind la stimularea mameloanelor și a lactației.

În afară de rolul direct pe care îl joacă la naștere, oxitocina mai este cunoscută și ca hormonul iubirii, substanța stării de bine și hormonul atașamentului. Ea îți dă acel sentiment deosebit că „ești una cu” persoana în care ai încredere. Privind în urmă cu mii de ani, vom vedea că încheierea de alianțe sociale – însă numai cu oamenii în care puteam avea încredere – ne-a ajutat să supraviețuim. La un

nivel fundamental, acest hormon ne ajută să ne dăm seama în cine putem avea încredere.

Oxitocina poate fi eliberată ca răspuns la factorii de stres care activează ceea ce cunoaștem sub numele de *nevoi de afiliere*: grija maternă, relațiile sexuale, stabilirea de legături cu ceilalți, protejarea copiilor și căutarea sprijinului social. Pentru că femeile sunt programate să asigure continuitatea speciei și să-și crească copiii, oxitocina este eliberată, în creierul lor, în doze mai mari. În cazul persoanelor care au experiență în a apăra și a căuta protecție (în cazul femeilor care sunt mame, de pildă), oxitocina forțează, practic, afilierea în condiții de stres. Aceste persoane se întorc la nevoile lor fundamentale, cele mai timpurii, de a se păzi pe sine și pe copiii lor și de a căuta contactul social pentru a răspunde instinctului matern de a feri, a apăra și a proteja.

Se crede că oxitocina ne intensifică dorința de a ne apropia de cineva sau de a evita o persoană într-un anumit context social, iar cercetările arată că, într-adevăr, oxitocina ne mărește capacitatea de a fi mai atenți la orice indiciu social pe care cineva l-ar putea exprima, fie prin limbajul corpului, fie prin microexpresii faciale sau alte forme de comunicare nonverbală. Oxitocina ne ajută să identificăm intuitiv potențialul relațional al unei persoane – cât este de deschisă, de prietenoasă, de atrăgătoare, de entuziastă, într-un cuvânt, „energia” de ansamblu a persoanei respective. În modul cel mai subtil, oxitocina ne ajută să identificăm repere sociale relevante și să sesizăm nuanțe în încrederea pe care ne-o inspiră cineva.

Să ceri ajutor este și astăzi la fel de important precum era în vremea omului cavernelor. Scopul reacțiilor noastre la frică și la anxietate este să ne protejeze, ajutându-ne să trecem cu bine de provocări. Și, cum căutăm unitatea din instinct, aspectele biologice complexe ale reacției *apără și caută protecție* ne cresc șansele de supraviețuire în fața unei posibile amenințări.

Când acționează în perioade cu nivel scăzut de stres, oxitocina îi răsplătește, în plan fiziologic, pe cei care mențin bune relații sociale, prin trăirea senzației de stare de bine. Potrivit doctorului Taylor, când este eliberată în perioade marcate de tulburări pe plan social, oxitocina „îi poate face pe oameni să caute să aibă contacte sociale mai multe și mai bune”. Ipoteza doctorului Taylor este că „eliberarea oxitocinei în cazul stresului poate duce la modificări fiziologice care, la rândul lor, îi încurajează pe oameni să caute contactul cu semenii”.