

profesor Peter Tyrer

## CUM SĂ REZISTĂM LA STRES

Traducere de  
*Bogdan Chircea*

Redactor: Cătălina Năstase  
Tehnoredactare computerizată: Gabriela Chircea  
Copertă: Ion Năstase

ISBN 973-636-181-0

Distribuit de DAC REVOLUTION, Tel.: 0753-08 04 80  
E-mail: tonomstalcu@201@yahoo.com www.tonomstalcu.ro  
www.EdituraAntet.ro



Introducere .....	5
1. Ce este stresul? .....	10
2. Cum îți afectează stresul mintea și organismul .....	19
3. Stresul și personalitatea .....	47
4. Cum să recunoști stresul nociv .....	64
5. Supraviețuirea celui mai adecvat .....	70
6. Autocontrolul .....	84
7. „Doctore, nu mai pot continua în felul acesta“ .....	92
8. Eliminarea obiceiurilor proaste .....	109
9. Hai să vorbim .....	118
10. Menține-te în formă .....	130
11. Încheierea .....	137

## INTRODUCERE

Când discuți cu prietenii, când pui mâna pe un ziar, când ascuți radioul sau te uiți la televizor, este imposibil să nu vezi sau să nu auzi pomenindu-se despre stres tot timpul. Poate că ajungem să auzim atât de des de el, încât încetează să mai aibă vreun impact asupra noastră. Unui vizitator de pe o altă planetă, care ar da pentru prima oară peste acest cuvânt, i-ar veni greu să înțeleagă ce înseamnă stresul, de unde vine și încotro se îndreaptă, ori ce anume îl provoacă.

Se pare că de la naștere și până la moarte suntem înconjurați de stres. Dacă mama este plină de toane și deprimată după naștere, se dă vina pe stresul provocat de o naștere dificilă. Copilul plânge frecvent și își ține familia trează nopți de-a rândul. Tatăl își pierde cumpătul și își bate copilul. Ulterior, într-o sală de tribunal, se dă vina pe stresul provocat de situația care i-a impus să facă față apariției unui copil mic în familie. Tatăl este deranjat de atitudinea tribunalului, se alege cu dureri de cap și cu senzația de tensiune nervoasă și lipsește foarte mult de la slujbă. Din nou se dă vina pe stres. Între timp, mama este condamnată pentru furt din magazine. Nu a mai făcut niciodată așa ceva și invocă în apărarea ei faptul că stresul generat de instalarea menopauzei a făcut-o să acționeze cu totul contrar firii ei. Curând după aceea, decedează soțul. Tocmai se pensionase de la firma pentru care lucrase și moartea sa timpurie este pusă pe seama stresului generat de faptul de a fi fost „pus pe liber“ înainte de vreme. Decesul său are repercusiuni asupra familiei și soția este deprimată de faptul că nu poate accepta ideea că soțul ei s-a dus. Și tot așa, hora stresului se perpetuează asemenea unui dans macabru. Și, fapt care pune capăt la toate, vizitatorul nostru își dă seama că, ținând cont că trăim într-o „societate depresivă“, nu avem cum să evităm stresul; asemenea timpului, și stresul ne afectează la fel pe toți.

Extraterestrul nostru ar putea trage mai multe concluzii de pe urma acestor observații asupra noastră. Mai înainte de toate, stresul există pretutindeni și, cum pare să fie un fenomen recent, probabil că este vorba despre un virus ori despre o

## CE ESTE STRESUL?

Persoanele care învață engleza, adeseori se plâng că, deși este ușor de „prins“ la început, este greu de însușit așa cum se cuvine, deoarece cuvintele au atât de multe sensuri diferite. Pe bună dreptate, unul dintre colegii mei, un german, a mers și mai departe, spunând că engleza este o limbă înșelătoare, deoarece nu știi niciodată cum stai în privința ei și te poți trezi cu reculul în față și umilit tocmai atunci când crezi că o stăpânești. Cuvântul „stres“ este un bun exemplu în această privință. În primul rând, este un anarhist gramatical. Încalcă toate regulile și se comportă ca și cum ar fi substantiv, verb și adjectiv, când și cum îi place.

Acest fapt este ilustrat de o frază rostită recent de către un coleg psiholog, după ce a văzut o persoană care, într-un limbaj simplist, suferea de o afecțiune care este cuprinsă în domeniul mai larg al stresului. Îi fusese pusă o întrebare în legătură cu diagnosticul – eticheta tehnică folosită pentru clasificarea bolilor – și cineva se interesa dacă nu cumva diagnosticul era tipic mai curând pentru o afecțiune depresivă. El a replicat: „Pun accentul pe cuvântul stres pentru că stresul constituie cel mai neliniștitor aspect al simptomelor pacientului – răspunsul direct la adresa pierderii slujbei – acesta fiind motivul pentru care privesc boala mai curând ca o reacție la stres decât o problemă de depresie.“ În această frază (în limba engleză) cuvântul stres este folosit de patru ori – de două ori ca substantiv, o dată ca verb și o dată ca adjectiv. Este direct inteligibilă pentru un vorbitor de limba engleză, dar nu și pentru alții și nu este greu de înțeles de ce anume. Este greu să găsești câte un alt cuvânt care să poată înlocui cuvântul stres de fiecare dată când apare în această frază, astfel încât aceasta să mai aibă totuși sens, din punct de vedere gramatical.

Problema este că stresul, ca și cuvânt, provine din două surse. Prima este reprezentată de senzația de încordare, tensiune, stresul reprezentând pe bună dreptate echivalentul scurt pentru „distress“ (suferință, durere, nefericire, epuizare,

istovire, extenuare, neputință, catastrofă, avarie, nenorocire, pericol, primejdie, naufragiu). Probabil că acesta este și înțelesul obișnuit al cuvântului stres, așa cum apare el și în titlul acestei cărți – ideea că o forță externă (sau uneori una internă) acționează asupra persoanei, provocând o presiune îndreptată împotriva acesteia. Fapt interesant, aceasta este și semnificația acordată cuvântului în fizică, în care solicitarea (stresul) și tensionarea (supunerea la acțiunea unei forțe sau tensiuni mecanice) pot fi definite cât se poate de precis. A doua sursă a cuvântului stres este accentuare – ambele substantive, în sensul de a pune accentul pe un subiect sau un eveniment, dar și ca verb „Vreau să accentuez că...“, precum și în cuvintele de mai înainte ale psihologului.

Deși a doua semnificație este diferită de prima, păcătuiește prin omisiune mai mult decât s-ar putea părea la prima vedere. Astfel, David Crystal, autorul lucrării *Enciclopedia Cambridge a limbii engleze* (Cambridge University Press, 1995), scriind despre semnificație în privința accentuării sau intonației cu care este rostit un cuvânt, își ilustrează ideea descriind două moduri de a răspunde „da“ la întrebarea deosebit de semnificativă în viața fiecărui om – „Vrei să te căsătorești cu mine?“

„Nouă moduri?“ te-ai putea întreba. Ei bine, este posibil. În funcție de accent sau de intonația fiecărei litere a acestui cuvânt monosilabic, răspunsul poate să varieze din punctul de vedere al prezentării, de la surpriză – „Nu m-am așteptat la asta“ – la plictiseală – „Iar o luăm de la început?“ – la încurcătură – „Tu chiar îți dai seama ce spui?“ – la suspiciune – „Care-i poanta?“ – la acceptarea tăcută – „Eram pregătită pentru așa ceva“ – la indiferență – „Mă gândesc la asta, dar atât!“ – la șoc – „Sunt complet descumpănită!“ – la îndoială – „Sunt de acord, dar ne așteaptă o groază de probleme“ – și la graba entuziasmată – „De-abia aștept să ajung în fața altarului, nu de alta dar să nu te răzgândești!“ . Încearcă să exersezi astfel de răspunsuri cu „da“ și vei afla de ce încălcarea unei promisiuni este atât de greu de făcut și de ce James Joyce considera că „da“ este cel mai puternic cuvânt din limba engleză și de ce „yeah“ reprezintă o parte atât de semnificativă a pieselor formației Beatles.

Prin urmare, putem concluziona că stresul este legat de accentuare și presiune, implicită fiind în acest context ideea că

tulbură echilibrul vieții. Această pierdere a echilibrului nu trebuie neapărat să provoace probleme ci, având în vedere cealaltă semnificație a cuvântului, tulburare, suferință, este ceva obișnuit ca orice formă de stres să fie obligatoriu neplăcut. Pe de altă parte, sub acest aspect mă disociez de accepțiunea generală. Stresul nu trebuie neapărat să fie neplăcut, unele persoane chiar îl urmăresc. Majoritatea celor care vor citi această carte nu vor fi impresionați de valoarea pozitivă a stresului și, la urma urmelor, titlul cărții *Cum să faci față stresului* implică faptul că stresul este „ceva” care trebuie evitat. Cu toate acestea însă, este important să nu fie pierdute din vedere aspectele importante. Ți le voi aminti din nou.

### *Stresul în acțiune*

În acest stadiu, hai să aruncăm o privire asupra câtorva exemple de stres în acțiune, pentru a vedea dacă există trăsături comune, care să ne ajute să găsim o definiție satisfăcătoare. Toate sunt alese din viața reală și ar fi de ajutor dacă am putea evalua cum ne-am comporta dacă am fi puși în aceleași situații.

Un tânăr se înrolează în marină către sfârșitul Celui De-al Doilea Război Mondial. Este trimis în Orientul Îndepărtat și face cunoștință cu focul luptei în ultimul an al războiului împotriva Japoniei. Misiunea lui este aceea de a trimite muniții din depozit la tunurile de pe punte. Partea depozitului în care lucra el este deschisă către cer și este înconjurat din toate părțile de explozibili. Deasupra, piloții kamikaze japonezi își croiesc drumul prin barajul antiaerian, urmărind să prindă ocazia de a plonja spre punți cu bombele lor umane, pentru a-și îndeplini misiunea sinucigașă. Tânărul vede avioanele și își amintește de fiecare dată ce s-ar întâmpla în cazul în care vasul său ar primi o lovitură directă. Nu poate să facă nimic pentru a împiedica asta și se bazează exclusiv pe acuratețea camarazilor săi, artileriștii. După șase luni de acțiuni care îi tocesc nervii, își pierde controlul. Rareori doarme, iar atunci când i se întâmplă să adoarmă, are coșmaruri cu atacuri aeriene care se sfârșesc cu o minge de foc, tocmai în momentul în care se trezește, transpirat și îngrozit. Nu se poate concentra și își pierde

eficiența în munca pe care o are de îndeplinit. Se simte slăbit și se confruntă cu o serie de simptome, dureri de cap, migrene, pierderea poftei de mâncare, scădere în greutate, ieșiri nervoase și tulburări ale vederii. Este consultat de către un medic militar și este trimis înapoi în Anglia, pentru a-și face datoria în rândul personalului de pe uscat.

Compară această experiență stresantă cu aceea a unei tinere femei. Provine dintr-o familie așezată, în care se pune un accent deosebit pe precizie, pe încredere și pe siguranță. Nu avea nici o idee ce să facă după terminarea școlii, însă este convinsă de părinți să devină funcționar public, această profesie impunând toate calitățile pe care le prețuiesc ei. În lipsa unei alternative, ea acceptă cam cu strângere de inimă și își ia o slujbă de secretară în cadrul unui birou al fiscoi – o slujbă cu perspective excelente, o scară clară de promovare și un venit sigur până în momentul pensionării. La început, lucrează ca și contabil debutant, verificând înregistrările contabile. Celelalte persoane care lucrează în același birou sunt mai în vârstă decât ea, însă sunt oameni politicoși și serviabili, îi vorbesc frumos și îi sar în ajutor. Își face treaba așa cum trebuie și este avansată șef de birou, în această funcție trebuind să verifice înregistrările financiar-contabile ale unor tranzacții mai importante. Continuă să muncească alături de colegii săi, draguți și îndatoritori, părinții felicitându-se că fiica lor s-a înscris pe traectoria unei slujbe bune. Cu toate acestea, după șase luni se pare că s-a plictisit de aparenta lipsă de importanță a slujbei sale. Se simte tiranizată de șirurile nesfârșite de cifre care nu îi spun nimic și iritată pentru că toate trebuie să se echilibreze pe formularele ei de bilanț. Resimte impulsivitatea ciudată de a deranja echilibrul și de a falsifica cifrele, impulsuni cărora le cedează în curând. Vorbește cu șeful ei în speranța că va fi concediată, însă se vede avansată. Tiparul acestei munci repetitive în compania unor colegi care îi oferă tot concursul lor se perpetuează. În cele din urmă, nu mai poate suporta. Renunță la slujbă și devine agent de vânzări. Părinții ei sunt îngroziți, lucru ușor de prevăzut.

Iar acum, hai să trecem în revistă cazul unui șofer de camion de cursă lungă, căruia îi face plăcere slujba pe care o are. Îi oferă o variație și un grad de independență pe care nu le-ar

putea găsi în altă parte. Este adevărat, din când în când se înfurie pe ceilalți parteneri de trafic, care nu par să aprecieze diferențele pe care le implică conducerea unui camion de zece tone, însă de obicei îi face plăcere să domine șoselele, călare pe caii putere ai motorului camionului său. Adeseori preferă să conducă mai multe ore la rând, deși aceasta înseamnă ore neregulate de masă și, mai mult chiar, un fapt care determina conducerea companiei pentru care lucra să încrunte din sprâncene. După mai mulți ani de asemenea regim de viață, începe să se confrunte cu dureri de stomac. Adeseori, acestea îl trezesc în puterea nopții și îi provoacă neplăceri în timpul curselor lungi. Descoperă că laptele îi face bine și îl folosește de fiecare dată când are dureri, însă acestea se agravează cu timpul. Se duce la medicul de familie, care îl programează pentru analize și îi dă trimitere către un specialist din cadrul unui spital. Analizele scot la iveală faptul că suferă de un ulcer duodenal. Discută despre viitor cu medicul de familie și cu medicul specialist, primind recomandarea de a-și schimba slujba, considerându-se că șofatul pe distanțe lungi este prea stresant pentru el.

### *Elementele fundamentale ale stresului*

În toate aceste trei situații, problemele au fost provocate de stres, însă este dificil de descoperit un model comun. Majoritatea cititorilor ar fi tentați probabil să-l compătimească pe tânărul din primul exemplu, el fiind acela care a trecut printr-o experiență deosebit de neplăcută, prin care și-a pierdut întreaga capacitate de a controla cele mai amenințătoare pericole cu care se confrunta. Deși majoritatea dintre noi putem tolera același grad de pericol pe perioade scurte, acest lucru devine tot mai dificil pe măsură ce se mărește intervalul de timp și, mai devreme ori mai târziu, cu toții am ceda.

Al doilea exemplu este mai descumpănitor. Acelora dintre noi care au minți ordonate, metodice și preferă o rutină organizată în viață, le va veni greu să înțeleagă de ce tânărul femeie a reacționat atât de ciudat. Aceia cărora le place o viață mai antrenantă și care nu s-ar putea imagina pe ei înșiși având o

carieră de funcționar public, i-ar înțelege prea bine reacția și ar fi foarte surprinși că a rezistat șase luni în această slujbă.

Cel de-al treilea exemplu prilejuiește de asemenea atitudini diferite. Aceia dintre noi care nu au avut niciodată dureri serioase de stomac sau indigestii mai grave, vor vedea în protagonist un om cu o slujbă bună, care îi oferea satisfacții și căruia pur și simplu i s-a întâmplat să se îmbolnăvească de ulcer duodenal. Bineînțeles, este posibil să fi citit pe undeva că ulcerul duodenal este provocat și de stres, însă acest fapt ar însemna prea puțin din punctul meu de vedere, dacă nu am avut niciodată de suferit de pe urma indigestiilor pe fond de stres. Altfel, am aprecia cât se poate de corect simptomele sale și probabil că le-am înlătura în același mod.

Singura trăsătură comună a celor trei situații descrise anterior este conflictul. Acesta capătă o formă mentală în primele două cazuri și o formă fizică în cel de-al treilea. Dintr-un motiv sau altul, protagoniștii și mediile în care își desfășoară activitatea nu se potriveau așa cum ar fi trebuit, iar oamenii nu s-au putut adapta într-un mod sănătos. În afară de aceasta, nu mai există trăsături comune. Imaginea obișnuită în privința stresului este aceea că e vorba despre o afecțiune care ne expune la o presiune mărită și ne obligă să acționăm și să gândim mai rapid sau mai intens decât am fi dispuși. Femeia a considerat că slujba ei era stresantă deoarece o parte din ea protesta cât o țineau plămâni, din spatele fațadei convenționale: „Scapă-mă de aici! Nu e genul meu!” Acest fapt scoate în evidență unul dintre cele mai importante aspecte legate de stres.

*Stresul nu este definit prin cauzele sale, ci prin reacția persoanei față de aceste cauze – denumirea tehnică fiind aceea de stresor.*

### *Stresul poate fi pozitiv sau negativ*

Aceia dintre noi care nu ar suporta să fie funcționari publici și să sufere de ulcer duodenal, ar putea considera toate aceste situații ca fiind stresante. Dimpotrivă, un perceptor de taxe și impozite sănătos, căruia îi place cu adevărat slujba pe care o are și se bucură să facă parașutism de cum are o ocazie cât de mică (asemenea oameni chiar există de-adevăratelea) ar consi-