

Nick Trenton te va ghida printre
obstacolele propriei minți.

TRINANJANA ROY

221

Nick Trenton

Gândirea în exces duce la stres



CUPRINS

CAPITOLUL 1

CE SE ASCUNDE ÎN SPATELE GÂNDIRII ÎN EXCES	7
Cauzele agoniei și ale dezordinii mintale	10
E vina ta?	12
Mediul în care trăiești e de vină?	17
Ingredientul secret: modelele mintale	20
Consecințele gândirii în exces	23

CAPITOLUL 2

FORMULA PENTRU DIMINUAREA STRESULUI

ȘI ALTE STRATEGII	29
Cei patru pași ai gestionării stresului	33
Jurnalele antistres	38
Tehnica de calmare 5-4-3-2-1	46
Terapia narativă și exteriorizarea	49

CAPITOLUL 3

GESTIONEAZĂ-ȚI TIMPUL ȘI IDEILE	57
ABC-ul gestionării stresului	58
Cum să îți gestionezi timpul, energia și cum să procesezi stimulii exteriori	67
TEHNICA LUI ALLEN DE PROCESARE A INFORMAȚIILOR	67
METODA LUI EISENHOWER	69
STABILIREA OBIECTIVELOR SMART	75
METODA KANBAN	78
Alocă timp	82

CAPITOLUL 4

CUM SĂ DEVII ZEN INSTANT	87
Antrenamentul autogen	88
Imageria dirijată și vizualizarea	93
Relaxarea musculară progresivă	98
Amânarea grijilor	102

CAPITOLUL 5

RECONFIGUREAZĂ-ȚI TIPARELE DE GÂNDIRE	109
Deslușirea distorsiunilor cognitive	112
Cum să scapi de distorsiunile cognitive	123
Cum să te adresezi ție însuși cu mai multă grijă prin intermediul terapiei cognitiv-comportamentale	132
Discursul de încurajare adresat ție însuși: stimularea și consolidarea dialogului interior pozitiv	134

CAPITOLUL 6

NOI ATITUDINI ȘI REGLAREA EMOȚIONALĂ	139
ATITUDINEA 1: Concentrează-te pe ce <i>poți controla</i> , nu pe ce <i>nu poți</i>	140
ATITUDINEA 2: Concentrează-te pe ce <i>poți face</i> , nu pe ce <i>nu poți</i>	142
ATITUDINEA 3: Concentrează-te pe ce <i>ai</i> , nu pe ce <i>nu ai</i>	143
ATITUDINEA 4: Concentrează-te asupra prezentului, nu asupra trecutului sau viitorului	145
ATITUDINEA 5: Concentrează-te pe ce <i>ai nevoie</i> , nu pe ce <i>îți dorești</i>	147
Reglarea emoțiilor prin intermediul acțiunii contrare	150
Câteva cuvinte despre ruminăție	155
IDEILE PRINCIPALE PE SCURT	163

Capitolul 1

Ce se ascunde în spatele gândirii în exces

Imaginează-ți un tânăr pe nume James. E bun la suflet, inteligent și conștient de sine – poate puțin *prea* conștient de sine. James e mereu îngrijorat în legătură cu ceva, iar ceea ce îi acaparează toată atenția astăzi e o problemă de sănătate minoră. Face tot felul de cercetări pe internet și devine din ce în ce mai alarmat pe măsură ce află care sunt posibilitățile prin care aceasta poate fi explicată. La un moment dat, se oprește și își spune: „Probabil mă gândesc prea mult la asta.“

Așa că încetează să se mai streseze în legătură cu starea sa de sănătate și începe în schimb să își facă griji în privința gândurilor despre starea sa de sănătate. Poate că are nevoie, de fapt, de puțină terapie. Dar de care? Gândurile i-o iau razna, iar la scurt timp se întreabă la ce fel de psiholog să meargă, se ceartă cu el însuși, se judecă și se ia la întrebări, rumegându-și la nesfârșit amintirile, bănuielile și fricile. Deodată, se oprește și se întreabă: „Oare așa e să suferi de anxietate? Am cumva un atac de panică? Sau poate că sunt schizofrenic și nu știam.“ Se gândește că nimeni nu mai agonizează ca el din cauza asta,

nu-i așa? De fapt, în momentul în care are gândul acesta, prin cap îi trec milioane de exemple în care oamenii l-au criticat.

Apoi începe să ia la bani mărunți toate defectele pe care le are și să le întoarcă pe toate părțile în minte, întrebându-se de ce e așa cum e, torturat de faptul că nu poate să „se relaxeze“. După ce trece o oră în felul ăsta, își dă seama, spre disperarea lui, că nu a făcut niciun progres cu privire la problema de sănătate, iar în secunda următoare îl apucă depresia, afundându-se într-o mare de gânduri negative, în care-și spune din nou și din nou că mereu se întâmplă așa, că niciodată nu-și găsește echilibrul, că e prea nevrotic...

Of! E greu de înțeles cum tot acest chin și angoasa au plecat de la nimic altceva decât faptul că James a observat că pe umărul stâng are o aluniță care arată ciudat.

Trăim cu toții într-o lume foarte tensionată, suprasolicitantă și extrem de cerebrală. Gândirea în exces ne accelerează instinctele cognitive. Aceasta apare când procesele noastre mintale sunt scăpate de sub control, provocându-ne o neliniște puternică. Analizarea nesfârșită a vieții și a sinelui e, de regulă, nedorită și de neoprit, reprezentând o formă de auto-sabotaj. De obicei, creierul ne ajută să rezolvăm probleme și să înțelegem lucrurile mai clar – gândirea în exces face lucrurile exact pe dos.

Fie că o numești îngrijorare, stres, anxietate, ruminație sau chiar obsesie, ceea ce caracterizează gândirea în exces este faptul că se simte îngrozitor și că nu ne aduce niciun fel de beneficiu. Gândirea în exces clasică deseori se amplifică sau se învâрте la nesfârșit în cerc, iar gândurile devin astfel intruzive.

Suferi din cauză că gândești în exces? Uneori, poate fi greu să conștientizezi că aceasta este, de fapt, problema pe care o ai, în măsura în care cei care gândesc în exces sunt destul de

buni în a se convinge pe ei înșiși că grija lor de moment este atotcuprinzătoare... până când aceasta e înlocuită de următoarea grijă atotcuprinzătoare. Gândirea în exces poate fi un simptom sau o manifestare a altor afecțiuni psihice, precum anxietatea generalizată sau depresia, dar adevărul este că poți avea tendința de a gândi în exces fără să suferi de astfel de afecțiuni medicale.

Gândirea în exces constă într-o activitate mintală excesivă și dăunătoare, fie că este vorba despre a analiza, a judeca, a monitoriza, a evalua, a controla, a te îngrijora sau, precum în cazul lui James, toate la un loc!

Știi că te confrunți cu această problemă dacă:

- Ești deseori conștient de propriile gânduri, clipă de clipă;
- Te lași acaparat de metagândire, adică te gândești la gândurile tale;
- Încerci din greu să îți controlezi sau să îți redirecționezi gândurile;
- Ești stresat sau îți displac gândurile spontane și simți adesea că unele dintre gânduri nu sunt binevenite;
- Gândirea seamănă de multe ori pentru tine cu o luptă între impulsuri adverse;
- Deseori îți interoghezi, îți pui la îndoială, îți analizezi sau îți judeci propriile gânduri;
- În momente de criză, îți consideri adeseori gândurile și pe tine însuși drept sursa problemei;
- Ești concentrat pe înțelegerea gândurilor tale și pe cercetarea profundă a mecanismelor minții tale;
- Ai probleme în a lua decizii și îți pui deseori la îndoială alegerile;
- Sunt multe lucruri care te îngrijorează;

- Te consideri o persoană care se angajează frecvent în tipare negative de gândire;
- Uneori simți că nu te poți abține să nu revii de nenumărate ori la același gând, chiar dacă este vorba despre ceva rămas în trecut și nimic nu mai poate fi făcut în acea privință.

Observi că unele dintre cele menționate mai înainte pot fi considerate drept trăsături pozitive - nu vrem cu toții să ne cultivăm starea de conștientizare și mindfulness? Nu e bine să ne punem la îndoială reacțiile automate și să ne adresăm întrebări importante, astfel încât să putem lua decizii mai bune? Esența gândirii în exces stă chiar în numele său - se întâmplă atunci când gândim *dincolo de*, peste și deasupra a ceea ce e benefic pentru noi.

Faptul că gândim e un dar minunat. Capacitatea de a reflecta, de a analiza și de a ne interoga până și propriile procese de gândire este cu siguranță trăsătura definitorie a ființei umane și motivul pentru multe dintre reușitele noastre. Gândirea nu e dușmanul nostru. Creierul este un instrument incredibil de util, dar când gândim *în exces*, nu facem decât să îi subminăm puterea.

Cauzele agoniei și ale dezordinii mintale

Dacă mintea e un lucru atât de extraordinar și dacă gândirea e atât de utilă, atunci de ce se întâmplă atât de des și de ce e atât de ușor ca oamenii să cadă pradă gândirii în exces? De-a lungul timpului, oamenii (probabil cei care au tendința de a gândi prea mult) au propus diverse teorii: poate că gândirea în exces

e un obicei prost, o trăsătură de personalitate sau o boală ce poate fi tratată medical. De fapt, motivele pentru care cineva gândește prea mult pot constitui un subiect preferat al obsesiei celor care o fac. „*De ce, de ce, de ce* sunt așa?”

Dacă ai ales să citești această carte, există șanse mari să fi fost stresat de faptul că propriul creier o ia la fugă de unul singur. Totuși, *există* soluții, precum și căi de ieșire din stres și ruminăție care să te conducă spre ape mai liniștite și mai limpezi. Însă primul lucru care trebuie subliniat e unul important: **cauzele gândirii în exces au foarte rar de-a face cu obiectul gândirii în exces**. Ce înseamnă asta? În cazul lui James, faptul că el gândește prea mult nu are nicio legătură cu alunița lui de pe spate. Nici cu alegerea psihologului potrivit, cu ce i-a spus acea persoană în urmă cu 23 de ani sau cu vina pe care se presupune că ar trebui să o poarte din cauză că e o persoană rea.

Toate aceste gânduri sunt *rezultatul* gândirii în exces. Când cădem în capcana ruminăției, poate să pară că gândurile sunt problema. Ne spunem nouă înșine: „Dacă aș putea să rezolv chestia asta care mă macină, aș putea să mă relaxez și totul ar fi bine.” Dar, desigur, dacă acel lucru s-ar rezolva, un altul ar apărea imediat în locul lui. Asta pentru că nu a fost niciodată cauza gândirii în exces, ci doar rezultatul.

Multe persoane care au tendința de a gândi în exces se află la mila creierului lor hiperactiv tocmai din cauză că nu reușesc să își dea seama ce se întâmplă cu adevărat. Sunt disperate să rezolve „problema”, fără a se gândi că definiția pe care o au asupra problemei reprezintă, de fapt, problema în sine. Așadar, s-ar putea să te agăți de o presupusă soluție sau să îți investești toată energia în a o aplica, doar ca să te trezești că ești exact la fel de stresat ca la început.

Dacă vrem să depășim problema gândirii în exces, trebuie să facem un pas înapoi, și nu să încercăm să o rezolvăm din miezul propriei ruminății. Pe parcursul cărții, vom pleca de la premisa că, atunci când vorbim despre a gândi în exces, ne referim, de fapt, la *anxietate*. Se întâmplă ca oamenii să gândească prea mult chiar și fără să fie diagnosticați oficial cu anxietate. Însă, în capitolele următoare, vom privi anxietatea ca fiind cauza principală („de ce“) și gândirea în exces ca fiind efectul („cum“). Așadar, de unde provine anxietatea?

E vina ta?

Cercetările asupra anxietății sunt în desfășurare. Teoriile sugerează fie că este o trăsătură de personalitate, fie că ține de predispoziția genetică – ceva ce ai moștenit de la părinții tăi la fel de anxioși. E deseori însoțită de alte afecțiuni, atât mintale (precum depresia), cât și fizice (sindromul colonului iritabil). De asemenea, s-a observat că anumite categorii – de exemplu, femeile – se confruntă mai des cu ea, iar anumite elemente precum dieta, stilul de viață expus la stres, traumele sau chiar cultura de care aparții joacă un rol.

Marcus E. Raichle e un cercetător în neuroștiințe care a patentat sintagma de „rețea neuronală implicită“, ce poate fi înțeleasă drept tot ce face creierul atunci când nu face nimic în mod deosebit. Când nicio sarcină nu ține creierul ocupat, acesta ajunge să se macine asupra locului său în lume și începe să proceseze și să reprocesseze diverse amintiri și informații sociale, astfel încât să-și asigure supraviețuirea. Putem spune, așadar, că el nu a evoluat pentru a fi fericit, ci pentru a supraviețui.

Ideea ar fi că timpul în care creierul „nu e pornit“ este folosit pentru procesare suplimentară – chiar dacă nu există nimic de procesat. Așa cum a spus și fizicianul Michio Kaku: „Creierul uman are o sută de miliarde de neuroni, fiecare dintre ei fiind conectat la alte zece mii. Asta înseamnă că porți pe umeri greutatea celui mai complicat lucru din întregul univers.“ Rumația are loc atunci când această putere de procesare nu are nimic mai bun de făcut!

Conform unui articol publicat în 2010 de către Killingsworth și Gilbert, intitulat „A wandering mind is an unhappy brain“, creierul petrece la fel de mult timp concentrându-se pe ce *nu se întâmplă* cum o face în cazul a ceea ce *se întâmplă*. Mai mult, asta duce de obicei la o stare de nefericire. Un alt articol, publicat de către Broyd și alții în *Neuroscience Behaviour Review*, a descoperit că rețeaua neuronală implicată (RND) e mai activă la cei ce suferă de anxietate și depresie decât la restul oamenilor. Sau ar trebui să interpretăm asta ca și cum cei cu rețea neuronală implicată mai activă sunt afectați ulterior de depresie?

Oamenii sunt anxioși în legătură cu banii, munca, familia, relațiile, îmbătrânirea sau cu diverse evenimente stresante. Dar din nou, acestea sunt cauze ale anxietății și ale gândirii în exces sau sunt doar rezultate? Până la urmă, mulți oameni se confruntă cu presiuni financiare sau familiale enorme, și nu sunt anxioși, nici nu gândesc în exces, în timp ce alții simt anxietate atunci când din afară nu pare a fi nimic care ar putea să cauzeze o astfel de stare.

Pentru a încerca să înțelegem ceva din abundența de studii și cercetări, vom considera că toate aceste teorii își au locul lor și că anxietatea e *multifactorială* – mai exact, rezultă dintr-un amestec de cauze diverse, ele însele interacționând în moduri care de care mai interesante. Prima cauză a faptului că te simți anxios

ar putea avea legătură cu latura înnăscută din faimoasa dilemă „natură vs cultură“. Cu alte cuvinte, chiar dacă pe moment nu pare a fi așa, o cauză importantă a anxietății se reduce la anumiți factori intrinseci ce țin de tine ca individ.

Să începem cu o explicație obișnuită pentru cauza anxietății: moștenirea genetică. Adevărul e că niciun expert nu a reușit să identifice cu o siguranță absolută o *singură* cauză genetică a anxietății. Cercetătorii au descoperit totuși o anumită componentă genetică. Conform unui articol din 2019, publicat de către Purves și alții în *Molecular Psychiatry*, cromozomul 9 conține gene asociate dezvoltării anxietății. Dar a avea aceste gene nu înseamnă în mod obligatoriu că vei suferi de anxietate.

Articolul explică totodată faptul că moștenirea genetică a anxietății are loc în proporție de 26% – ceea ce înseamnă că 26% din variația privitoare la felul în care oamenii moștenesc sau nu anxietatea este explicată prin genetică. Sunt sigur că ești de acord că e o contribuție destul de mică – cum rămâne cu restul de 74%? Acestea sunt legate de mediul în care trăiești și de lucruri precum familia din care provii, experiențele din trecut și stilul tău de viață actual. Acest tip de cercetare poate fi unul dificil, deoarece, dacă stai să te gândești, există două moduri prin care poți „moșteni“ anxietatea de la părinți – unul e genetic, iar celălalt ține de educația pe care o primim, de experiențele noastre formatoare și așa mai departe. Astfel, e greu să separi factorii de influență genetici de cei comportamentali.

Dacă ai un părinte care suferă de anxietate, șansa ca și tu să ai aceeași problemă e mai mare – dar e doar o chestiune de probabilitate. Nu există „gene de anxietate“ care te supun unui destin gata făcut de care nu poți să scapi niciodată. Astăzi există dovezi conform cărora, cu cât înaintăm în vârstă și mediul în care trăim se schimbă, cu atât genele au mai puțină influență

asupra noastră. Poți să înveți oricând să ții anxietatea sub control, să găsești o cale de a o gestiona și să trăiești așa cum îți este bine, atât timp cât ești conștient de existența unor anumiți factori de risc și a unor predispoziții.

Ramura epigeneticii ne învață astăzi că genele reprezintă doar o parte dintr-un întreg. Ne naștem cu un ADN care poate suferi modificări ulterior, ca urmare a experiențelor prin care trecem și a felului în care interacționăm cu mediul din jur. Anumite gene pot fi activate sau dezactivate de diverse procese moleculare, unul dintre acestea fiind metilarea. Cercetătorii în epigenetică nu doar că au demonstrat că anumite experiențe de viață pot opri manifestările genetice prin metilare, ci și că tiparul celei din urmă poate fi transmis din generație în generație.

Gândirea în exces are drept cauză moștenirea genetică? Da. Dar *nu* se reduce doar la asta. Viața continuă să joace un rol important în acei 74%, ceea ce înseamnă că mediul în care trăiești s-ar putea să fie chiar mai important. Nu putem face prea multe în legătură cu genele noastre, dar putem face o grămadă de lucruri când vine vorba despre orice altceva.

Există în noi și alte surse ale anxietății în afară de cele genetice. Mulți dintre noi ne-am obișnuit să gândim în exces deoarece ne iluzionăm că astfel facem ceva în legătură cu problema care ne obsedează. Așadar, dacă James e îngrijorat în legătură cu starea sa de sănătate, bineînțeles că, dacă se gândește neîncetat la diverse cauze și soluții, are impresia că încearcă să afle cauza problemei. Dar adevărul este că de multe ori gândirea în exces nu duce nicăieri, ca urmare a faptului că persoana în cauză este prinsă în cercul vicios al analizării, respingerii și reconsiderării mai multor posibilități. E ca și cum ai scărpină o mâncărime care pur și simplu persistă. Poți să simți o

ușurare de moment, dar mâncărimea nu va înceta, indiferent de cât de bine te-ai simți atunci când te scarpini.

Un alt motiv pentru care poate fi foarte dificil să scapi din acest cerc vicios ține de faptul că anxietatea care provoacă gândirea în exces funcționează într-un mod inteligent și răutacios. Se hrănește din cele mai mari frici ale tale. S-ar putea să fi observat că gândirea în exces e deseori exacerbată de anumiți factori declanșatori. Poate fi vorba despre nesiguranța ta în legătură cu abilitățile personale, relația cu anumiți oameni, sănătatea fizică sau mintală etc. Simpla încercare de a-ți suprima gândurile atunci când o iau razna duce adeseori la rezultate contrare. Începi să te gândești chiar *mai mult* la ceea ce te îngrijorează. Poate că sună ca o situație fără ieșire, dar vom discuta mai târziu despre anumite tehnici pe care le poți folosi pentru a ieși din acest cerc vicios.

În cele din urmă, obiceiurile zilnice ne pot alimenta anxietatea și pot conduce la gândit în exces, și se poate petrece într-un mod foarte subtil, deși deloc lipsit de importanță. Obiceiuri care par inofensive, precum verificarea frecventă a rețelelor de socializare, lipsa unei alimentații corespunzătoare, consumul redus de apă, ciclurile haotice de somn etc., ne pot exagera tendința de a gândi în exces. Dintre toți factorii pe care i-am menționat până acum, acesta e de departe cel mai ușor de controlat. Totuși, următoarea sursă a anxietății nu se supune voinței noastre la fel de ușor.

Mediul în care trăiești e de vină?

Din cauza moștenirii tale genetice, poți avea o piele extrem de deschisă, care se arde la soare mult mai repede decât a altor oameni, dar nu ține de genele tale dacă te arzi sau nu – ține de soare! În mod similar, genele ne predispun într-un fel sau altul la anumite lucruri, dar viața în sine joacă cel mai important rol în dezvoltarea și menținerea anxietății. Cu alte cuvinte, predispoziția genetică + evenimente care produc stres = gândire în exces.

Perspectiva clasică este aceea conform căreia afecțiunile mintale țin strict de persoana care suferă de ele – „dezechilibrul chimic“ din creier, de exemplu. Dar înțelegem astăzi că anxietatea și alte afecțiuni care țin de sănătatea mintală pot fără doar și poate să apară, ei bine, ca urmare a trăirii într-o lume extrem de stresantă.

Stresul nu e un lucru rău. „Eustresul“, sau stresul benefic, e acea presiune cotidiană obișnuită care ne oferă inspirație, ne face să rămânem vigilenți și să fim mai buni. Când stresul e prea mare, în schimb, are efectul invers și nu face decât să ne reducă din resursele psihice și să ne simțim lipsiți de puterea de a merge mai departe. La polul opus, putem fi stresați din cauza lipsei totale de stimulare. Cunoscut drept hipostres, acesta are loc atunci când nu suntem suficient de solicitați de către mediul din jur. Ceea ce demonstrează că, pentru a ne dezvolta, nu avem nevoie de un mediu lipsit de stres, ci de unul care să corespundă nevoilor noastre.

Stresul și anxietatea nu sunt același lucru. Dr. Sarah Edelman, psihologă, explică faptul că stresul e ceva ce se află în mediul înconjurător, fiind o presiune externă asupra noastră, pe când anxietatea reprezintă trăirea interioară a acestei presiuni. Fiecare

persoană răspunde diferit la același eveniment care produce stres pentru că avem resurse și limite interioare diferite, iar reacția poate include alt fel de emoții (precum furia sau depresia) sau simptome fizice (insomnie, probleme digestive sau lipsa de concentrare).

Trăitul în sine e foarte stresant. E firesc ca în viața cotidiană să trecem prin situații presante, dificile sau prin disconfort. Dar dacă stresul **persistă** și ne afectează abilitatea de a rezista și de a merge mai departe, putem să ajungem la epuizare, la depresie sau să suferim de o tulburare anxioasă. Reacția de tipul luptă-sau-fugi a corpului s-a dezvoltat pentru a ne menține în siguranță – dar nu trebuie să *rămânem* într-o stare prea intensă de alertă pentru o perioadă nedeterminată. Dacă supui la stres cronic pe cineva care are deja o predispoziție psihică pentru gândirea în exces, atunci obții o rețetă perfectă pentru burnout și sentimentul de copleșire.

Presiunea de la locul de muncă, copiii pretențioși, o relație epuizantă din punct de vedere emoțional, stresul nesfârșit cauzat de știri, politică, schimbările climatice, zgomotul pe care îl face vecinul de deasupra, lipsa somnului, excesul de fast-food, acel lucru traumatizant care ți s-a întâmplat anul trecut, soldul scăzut din contul bancar... Nu e de mirare că mulți dintre noi suntem absolut copleșiți.

Cercetătorul Kenneth Kendler și echipa sa au descoperit că atât depresia cronică, cât și anxietatea generalizată sunt strâns legate de evenimente traumatizante petrecute în ultima lună, cum ar fi pierderea cuiva apropiat, divorțul, un accident, o infracțiune sau chiar lucruri precum sărăcia sau rasismul.

Alte studii (începând încă din 1986, odată cu cel al lui Browne și Finkelhor) au demonstrat că unul dintre lucrurile care anticipează cel mai des tulburările mintale sunt traumele,

abuzurile sau neglijarea suferite în copilărie. În 2000, Christine Heim și colegii săi au susținut că abuzul sexual în copilărie are ca urmare creșterea „sensibilității“ la stres a femeilor ajunse la maturitate, ceea ce înseamnă că reacția lor fizică la stres e mai puternică decât a altor persoane.

Când ne gândim la factorii ce țin de mediu, de obicei ne concentrăm asupra evenimentelor majore sau asupra acelor părți ale evenimentelor prin care am trecut care contribuie la tendința noastră de a gândi în exces. Mulți dintre acești factori au fost menționați anterior, însă ne afectează și într-un alt mod. Este vorba despre acele medii din imediata noastră proximitate în care petrecem o bună parte din timp – respectiv acasă și la locul de muncă. Felul în care sunt compuse și aranjate aceste spații poate avea un impact uriaș asupra anxietății noastre.

Dacă ți s-a spus vreodată: „Fă-ți curat în cameră!“ ca un sfat pentru a face față stresului, e tocmai din acest motiv. Dezordinea, fie că e vorba despre cea de acasă sau cea de la locul de muncă, e de obicei o cauză importantă a anxietății, deoarece funcționează pe post de oglindă a ta. Lucruri precum lumina din încăpere, mirosurile și zgomotele la care ești expus, culoarea pereților sau oamenii care ocupă aceste spații împreună cu tine pot să cauzeze sau să reducă nivelul de anxietate și stres, în funcție de felul în care sunt gestionate. S-ar putea să fii surprins de impactul pe care îl pot avea lumina bună din cameră, aromele plăcute și pereții în culori liniștitoare asupra nivelului tău de anxietate.

Așadar, nu e vorba doar despre componenta genetică – evenimentele și factorii de stres din jurul nostru ne pot face mai vulnerabili la anxietate. Pentru a reveni la exemplul anterior, chiar dacă cineva are o genă datorită căreia are o culoare

închisă a pielii, rezistentă la lumina soarelui, dacă e expus în mod repetat la soare puternic, tot se va arde la un moment dat.

Ca să ducem metafora chiar puțin mai departe, imaginează-ți din nou o persoană cu pielea deschisă la culoare și predispusă la arsuri. O fi fost blestemată cu o „genă sensibilă la razele solare“, dar poate face și alegeri conștiente legate de comportamentul său în această privință (cum ar fi să își aplice generos cremă cu SPF 50). Astfel, poate alege în mod deliberat să echilibreze efectele mediului și să își ia viața în mâini. Ceea ce ne aduce la cel de-al treilea aspect care ține de dezvoltarea stresului: comportamentele și atitudinile noastre.

Ingredientul secret: modelele mintale

Dezbaterea privitoare la „natură vs cultură“ a fost, de fapt, rezolvată: nu e doar una dintre ele, ci ambele în același timp. Dacă suferim sau nu de anxietate depinde de *relația* dintre:

- Caracteristicile și predispoziția noastră genetică unică, pe de o parte, și
- Evenimentele, presiunea și condițiile pe care le întâlnim în mediul exterior, de cealaltă parte.

Însă putem fi diferiți atunci când vine vorba despre cât de dispuși suntem să analizăm și să înțelegem relația dintre cele două, pentru a prelua controlul în mod conștient asupra ei.

Un ultim element care determină dacă vom suferi sau nu de anxietate ține de stilul nostru cognitiv unic, de coordonatele noastre mintale și de comportamentul pe care acestea ne fac să îl avem. Alegând să citești această carte, de exemplu, ai

intrat în contact cu o influență asupra vieții tale care nu ține strict de natură sau de cultură.

La interferența dintre natură și cultură se află ceea ce credem noi înșine despre viața pe care o trăim, felul în care înțelegem lucrurile din jur, dialogul nostru interior și percepția asupra propriei identități. O veche zicală spune: „Nu contează ce greutate duci, ci felul în care o duci.“ Faptul că un anumit eveniment te stresează și te copleșește ține de felul în care îl înțelegi și îl interpretezi, dar și de modul în care te confrunți cu el, adică de alegerile pe care le faci.

Două persoane pot interpreta în mod radical diferit același scenariu – iar această interpretare cauzează experiența în sine, nu scenariul. Anumite interpretări duc la rezultate care produc mai mult stres decât altele. Dacă ești tipul de persoană care, de exemplu, consideră că ce trăiește e un produs al întâmplării (adică viața ta e influențată de noroc, de hazard sau de alți oameni), atunci s-ar putea să vezi într-o situație nouă mai curând o amenințare decât o provocare pe care trebuie s-o întâmpini cu entuziasm. Odată ce ți-ai spus că e o amenințare, te porți ca atare – și devii anxios.

Gândește-te la situația următoare: pisicile siameze au gene care fac ca blana lor să aibă o culoare caracteristică. Aceste gene însă nu sunt bătute în cuie, ci se manifestă mai curând în funcție de relația cu mediul din jur, deoarece sunt sensibile la temperatură. Sunt „pornite“ în zonele mai reci ale corpului (vârful cozii, nasul, urechile și picioarele) și „oprite“ în cele mai calde. Dacă ai un pui de pisică siameză și îl crești într-un mediu mai rece, va avea blana maro închis. Într-unul mai cald, va fi mai deschisă la culoare. Așadar, două pisici cu exact același material genetic ajung să aibă fenotipuri diferite, adică să manifeste expresii diferite ale acelorași gene.

Creierul uman are o sută de miliarde de neuroni, fiecare dintre ei fiind conectat la alți zece mii.

Asta înseamnă că porți pe umeri greutatea celui mai complicat lucru din întregul univers.

MICHIO KAKU

Dacă ți se întâmplă des să te gândești mult prea mult la o situație anume, atunci cartea aceasta e pentru tine.

Să te simți mai bine în propria piele pare un obiectiv atât de simplu. Dar nu e deloc ușor. Gândirea excesivă este cea mai mare cauză a nefericirii. În această carte, Nick Trenton îți propune tehnici detaliate și abordări științifice pentru a-ți schimba tiparele cognitiv-comportamentale, eliminând treptat cercurile vicioase care te țin captiv. Nu rămâne blocat în spirala gândurilor fără sfârșit. Fii tot timpul ancorat în prezent, nu în trecut sau viitor. Gata cu autocritica. Gata cu nopțile nedormite din cauza ruminațiilor. Eliberează-ți în sfârșit mintea din capcana anxietății, a fricii și a stresului, simte-te mai bine și dă-ți frâu liber pentru a-ți împlini adevăratul potențial.



cărți cheie

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1533-2



9 786064 415332