

O metodă clară și concisă, care îmbină  
știința cu dezvoltarea personală.

Oprah Daily

CUM SĂ AI  
O MINTE  
LINIȘTITĂ  
ÎNTR-UN  
MEDIU  
STRESANT

Chris Bailey



# Cuprins

PREFAȚĂ

*De ce avem nevoie de liniște*

11

CAPITOLUL UNU

*Opusul liniștii*

17

CAPITOLUL DOI

*Lupta pentru succes*

29

CAPITOLUL TREI

*Ecuția burnoutului*

77

CAPITOLUL PATRU

*Mentalitatea abundenței*

107

CAPITOLUL CINCI

*Nivelurile de stimulare*

147

CAPITOLUL ȘASE

*Abstinența de la stimulare*

185

CAPITOLUL ȘAPTE

*Alegerea lumii analogice*

225

CAPITOLUL OPT

*Liniștit și productiv*

279

CAPITOLUL NOUĂ

*Unde sălășluiește liniștea*

311

*Mulțumiri*

331

*Note*

335

*Indice*

353

## CAPITOLUL UNU

# *Opusul liniștii*

Până acum câțiva ani, nu mă gândisem niciodată că merită să-ți cauți liniștea. De obicei, atunci când ajungeam să mă simt calm era ceva întâmplător. De exemplu, mi se întâmpla când mă relaxam pe o plajă în Republica Dominicană, după ce mă deconectam de muncă, când eram înconjurat de persoanele dragi de sărbători sau când îmi dădeam seama că nu am planuri sau obligații la începutul unui weekend prelungit. În afară de aceste accidente fericite, liniștea nu reprezenta un lucru pe care să-l caut, să-l consider suficient de atractiv pentru mi-l dori sau la care să mă gândesc prea mult. Asta până să ajung să-i simt absența totală.

Din nefericire pentru mine, pot indica exact ziua (și ora!) când am înțeles că din viața mea dispăruse orice urmă de liniște. Și am înțeles asta brusc și surprinzător, așa cum se întâmplă când o cadă din fontă se prăbușește prin podeaua unei clădiri vechi.

Așa cum am menționat în Prefață, mă aflu pe scenă când s-a întâmplat. Anxietatea, opusul liniștii, afectează pe toată lumea diferit: pentru unii, este un companion

mereu prezent, pentru alții, o întâmplare rară. În cazul meu, anxietatea a fost întotdeauna o prezență destul de discretă, dar constantă. Însă în ziua aceea, această anxietate – care a început să se intensifice tot mai mult în ultimii ani, în același timp cu stresul cauzat de călătoriile în scop de serviciu – a erupt sub forma unui puternic atac de panică pe scenă, în fața unui public format din o sută de persoane.

Cu câteva clipe înainte de a urca pe scenă pentru a-mi ține discursul, am simțit că ceva nu e în regulă. Minteța îmi alerga în toate direcțiile mai mult decât de obicei. Simțeam că sunt la un pas de leșin și eram extrem de amețit. Din fericire, mi-am revenit de îndată ce mi s-a anunțat numele pe scenă.

Am urcat treptele, am luat în mână telecomanda care controla dispozitivele necesare prezentării mele și mi-am început discursul. După un minut sau două, mă simțeam destul de bine, iar amețeala dispăruse. Și apoi s-a întâmplat: mîntea și corpul au fost învăluite brusc de o stare de sufocare și am simțit că mă prăbușesc într-o groapă adâncă. Eram extrem de surescitat. Aveam senzația că cineva îmi injectează în creier o fiolă întregă de teroare lichidă. În timp ce mă bălbâiam și mă încurcam la fiecare cuvânt – de parcă aveam prune în gură –, simțeam broboane de sudoare pe ceafă. Ritmul cardiac a început să crească și am simțit din nou o senzație de leșin, iar amețeala de mai devreme, ca un vertij, a revenit.

M-am străduit să continui în modul automat, dar m-am bălbăit pe tot parcursul discursului. Ținându-mă

strâns de pupitru ca să nu cad, am adresat scuze publicului care venise să mă asculte. Am pus faptul că transpiram și mă bălbâiam pe seama unei gripe urâte și cred că m-au crezut (din fericire). În mintea mea, acest lucru mi-a oferit suficientă compasiune pentru a-mi duce discursul la bun sfârșit, deși voiam să renunț, să cobor de pe scenă și să nu privesc deloc în urmă. Discursul meu a fost răsplătit cu aplauze timide, ceea ce am considerat o reușită.

Imediat după discurs, cu capul plecat, am luat liftul spre camera mea de hotel, unde m-am prăbușit pe pat. De îndată ce mintea mi s-a mai liniștit puțin, am reluat în gând evenimentele din acea zi. Totul era încețoșat, ca o serie de evenimente atât de confuze și de înghesuite, încât nu le puteam distinge unele de altele. Pumnii mi s-au încleștat în timp ce încercam din răspuțeri să retrăiesc eșecul de pe scenă și să-mi amintesc.

De asemenea, am rememorat și evenimentele din seara anterioară, când ajunsesem la hotel. Am intrat în cameră după o zi lungă pe drum – una dintr-un șir nesfârșit de astfel de zile – și am făcut o baie. Este una dintre modalitățile mele preferate de relaxare atunci când călătoresc (împreună cu o cantitate substanțială de mâncare livrată la hotel, evident). Dacă am suficient timp la dispoziție în seara de dinaintea unui discurs, aproape întotdeauna aleg să mă scufund în cadă, în timp ce ascult un podcast pentru tocilari, ușurat că am ajuns la timp la destinație.

În seara de dinaintea aceluia discurs, am petrecut o vreme în cadă, pierdut în gânduri, în timp ce apa în care stăteam se răcea. Privirea îmi rătăcea de la uscătorul de păr de pe raftul de sub chiuvetă la sticlulele cu șampon și balsam cu miros floral aliniate frumos și, în cele din urmă, la preaplinul metalic din cadă aflat la jumătatea distanței dintre scurgere și robinet. Îmi vedeam chipul reflectat, distorsionat de curbura metalului. Dacă ai apăsat vreodată din greșeală pe butonul vreunei aplicații de pe telefon care activează camera frontală, probabil că îți amintești șocul pe care l-ai avut când ți-ai văzut brusc chipul pe ecran. Și eu am avut aceeași reacție când mi-am văzut reflexia în preaplinul din cadă. Păream trist, obosit și, mai mult decât orice, complet epuizat. Îmi aduc aminte că mi-am spus în sinea mea: „Acum chiar că nu sunt într-o stare prea bună.“

Mulți ani, înainte de a ajunge în acest punct, productivitatea – subiectul despre care vorbeam în acea zi pe scenă – a fost obsesia mea. Îmi clădisem cariera și o mare parte din viață în jurul acestui subiect. Chiar și în timp ce scriu aceste rânduri, după ce am pornit în călătoria care a condus la nașterea acestei cărți, productivitatea continuă să fie pasiunea mea, una care a evoluat pe măsură ce i-am stabilit locul pe care merită să-l dețină în viața mea.

Dar în acel moment altceva a devenit evident. Oricât de important ar fi fost pentru mine acest interes atotprezent și oricât de departe m-ar fi condus explorarea lui, nu reușisem să stabilesc limitele din jurul căutării productivității. Mă simțeam anxios și epuizat, la fel ca multe alte

persoane care se suprasolicită – așa cum poate că te-ai simțit și tu de câteva ori. Stresul se acumulase în viața mea și nu avea pe unde să iasă.

Părăsind starea de reverie și dându-mă încet jos din pat, mi-am făcut bagajul, mi-am schimbat cămașa albă cu un hanorac, mi-am pus căștile în urechi și am plecat spre gară pentru a-mi începe călătoria înapoi spre casă. În tren, am avut ocazia să privesc și mai mult în urmă.

## Privind în urmă

Când am început să-mi analizez situația, m-a surprins un lucru. Întotdeauna am crezut că are să mi se întâmple ceva, cum ar fi un atac de panică pe scenă, din cauză că nu am grijă de mine.

Dar chiar avusesem grijă de mine și chiar credeam că fac o treabă bună.

Există sfaturi cu duiumul despre cum pot cei care muncesc din greu să aibă grijă de ei înșiși. Până să am atacul acela de panică pe scenă, urmasem destule astfel de sfaturi. Meditam zilnic (în general, în sesiuni de câte 30 de minute), mergeam o dată sau de două ori pe an la centre de meditație tăcută, făceam sport de câteva ori pe săptămână, mergeam la masaj sau ocazional la câte un centru spa împreună cu soția mea, citeam cărți, ascultam podcasturi și chiar făceam băi lungi după ce călătoream – adesea după ce mă răsfațam cu mâncare indiană delicioasă. Să am grijă de mine a însemnat un fel



de compensare față de pasiunea pentru productivitate, care are legătură, în principal, cu optimizarea beneficiilor muncii și a sarcinilor.

Credeam că toate acestea vor fi îndeajuns. Ba mai mult decât atât, mă consideram norocos că le pot face pe toate. Nu toată lumea beneficiază de luxul sau privilegiul de a-și lua o vacanță de o săptămână pentru a se deconecta într-un centru de meditație sau de bugetul necesar pentru a merge la masaj de câteva ori pe lună. Date fiind toate activitățile de îngrijire de sine în care investeam timp și bani, m-a surprins faptul că anxietatea scăzută avusese suficient spațiu ca să ajungă la metastază și să se transforme într-un adevărat atac de panică.

Am înțeles că trebuie să sap mai adânc pentru a-mi găsi liniștea. Și asta a fost ceea ce a condus, în cele din urmă, la călătoria mea, al cărei rezultat a fost scrierea acestei cărți.

La sfârșitul fiecărui an, în general, de sărbători, îmi place să cuget la anul următor și la ce îmi doresc să fi împlinit până la finalul lui. (Folosesc acest timp verbal intenționat. Consider că să derulezi mintal timpul înainte și să-ți imaginezi un viitor pe care încă nu l-ai creat reprezintă o activitate distractivă și utilă.) În fiecare an, îmi stabilesc trei obiective profesionale – proiecte pe care vreau să le finalizez, părți din afacerea pe care îmi doresc să o dezvolt și alte reperi importante pe care vreau să le ating. De asemenea, apăs mintal butonul de derulare

înainte, gândindu-mă la viața personală și la cele trei lucruri pe care îmi doresc să le pun în practică până la sfârșitul anului.

Anul acesta, cele trei obiective profesionale au fost ușor de stabilit, deoarece era vorba despre proiecte pe care le demarasesem deja: să public o carte audio despre meditație și productivitate (care avea un termen-limită), să mă asigur că discursurile pe care aveam să le țin vor fi distractive și utile (erau deja programate) și să lansez un podcast de succes (pentru că toată lumea are un podcast în ziua de azi).

Și deși, de obicei, îmi stabilesc și trei obiective personale importante, după ce am avut acel atac de panică, le-am restrâns la unul singur: să-mi dau seama cum să am grijă de mine în mod corespunzător. Și pentru a face asta, m-am concentrat asupra unei întrebări simple: **Ce trebuie să fac pentru a-mi găsi liniștea pe termen lung?**

## Scurtă prezentare a contextului

La începutul călătoriei nu căutam decât să-mi liniștesc mintea zbuciumată. Dar pe măsură ce proiectul a progresat, am ajuns să percep productivitatea și liniștea – precum și alte idei asociate – în moduri foarte diferite față de cum le percepușem până atunci. Câteva dintre lecțiile pe care le-am învățat, și pe care le voi dezvolta în capitolele următoare, includ modul în care:

- Liniștea este opusul anxietății.
- Încercările noastre constante de a reuși în ceea ce întreprindem ne pot face, în mod ironic, mai puțin productivi, deoarece conduc la stres cronic, epuizare și anxietate.
- Majoritatea nu suntem cauza propriei epuizări; ba mai mult decât atât, există modalități dovedite științific de depășire a stărilor de burnout. De asemenea, există și moduri de stopare a fenomenului de burnout, prin care poți ajunge să-ți înțelegi mai bine situația. De exemplu, poți analiza cât de bine gestionezi cei șase factori de burnout și îți poți identifica pragul de epuizare.
- Există un inamic obișnuit al liniștii, cu care trebuie să ne confruntăm în ziua de azi: dorința de dopamină, o substanță neurochimică din creier care ne determină să ne suprastimulăm. Prin reducerea stimulării – care este determinată de numărul zilnic de stimuli generatori de dopamină – ajungem mai aproape de găsirea liniștii.
- Multe dintre sursele de stres din viața noastră sunt ascunse vederii, dar poate fi distractiv să ne liniștim prin intermediul unei detoxificări de stimulare, denumită uneori și detoxificare de dopamină. Prin resetarea toleranței minții la stimulare devenim mai liniștiți și mai puțin anxioși și ne simțim mai puțin epuizați.
- Aproape toate obiceiurile care ne conduc spre găsirea liniștii există într-un singur loc: lumea analogică.

Cu cât petrecem mai mult timp în lumea analogică și nu în cea digitală, cu atât devenim mai calmi. Cel mai bine ne relaxăm în lumea analogică, unde acționăm în conformitate cu modul în care ne este programat creierul reptilian.

- Putem investi în liniștea și productivitatea noastră în mod simultan. Devenim mult mai productivi atunci când lucrăm voit, cu intenție, decât atunci când mintea ne este antrenată în mod anxios în mai multe direcții în același timp. Există chiar și modalități de a calcula cât de mult timp putem recupera fiind calmi.

Mai presus de orice lecție, una dintre cele mai semnificative schimbări de mentalitate pe care am făcut-o se referă la ultimul punct: productivitatea. Într-o lume excesiv de agitată, am ajuns, în cele din urmă, să cred că drumul spre o productivitate mai mare trece direct prin starea de liniște.

Până la finalul călătoriei, am descoperit numeroase tactici, idei și schimbări de mentalitate pe care le putem adopta cu toții pentru a ne găsi liniștea chiar și în cele mai haotice zile.

Voi începe să-ți împărtășesc aceste lucruri explorând principalele două surse de anxietate din prezent: mentalitatea abundenței și tendința noastră de a deveni victimele suprastimulării, niște versiuni extrem de procesate și exagerate ale unor lucruri care ne programează în mod natural să ne bucurăm. Vom explora modul în care acești factori ne determină să ne structurăm viața în jurul

dopaminei, o substanță neurochimică, și să acceptăm niveluri anormale de stres cronic. Acolo unde este cazul, îți voi împărtăși istorisiri din propria călătorie, idei ale unor cercetători remarcabili pe care i-am cunoscut pe parcurs și, desigur, unele sfaturi practice care să te ajute să-ți controlezi toate aceste impulsuri.

După ce vom explora factorii care ne îndepărtează de starea de calm, vom cerceta mai adânc ca să descoperim cum ne putem umple zilele cu liniște, abordând subiecte precum modul în care funcționează stresul, porțițele de scăpare cele mai obișnuite ale anxietății, motivul pentru care nu ar trebui să ne simțim vinovați că ne dorim liniște și alte strategii specifice pe care le putem aborda pentru a depăși anxietatea. Pe parcursul cărții, îți voi împărtăși ce am învățat din mai multe experimente pe care le-am făcut personal, inclusiv faptul că am separat momentul de locul în care îmi păsa de productivitate, am ținut post de dopamină o lună, prin care am încercat să-mi eliberez mintea de stimul în cel mai extrem mod posibil, și mi-am resetat toleranța la cofeină.

Să începem călătoria abordând un subiect drag mie, unul cu care a trebuit să dezvolt o relație mai sănătoasă pentru a-mi găsi liniștea. Subiectul, după cum probabil că ai ghicit deja, este productivitatea.

Indiferent dacă suntem sau nu conștienți de asta, lumea în care trăim ne determină să ne petrecem destul de mult timp gândindu-ne la realizările noastre. După

# Un ghid pragmatic pentru diminuarea stresului.

## Publishers Weekly

Într-o lume care funcționează cu piciorul pe accelerație, dar în care noi uităm cât de anxioși ne face această goană, *Cum să ai o minte liniștită într-un mediu stresant* este un ghid valoros, care ne învață că productivitatea se poate obține și cu calm.

Lumea digitală este epuizantă, legea succesului pare să nu admită veto, iar mentalitatea abundenței e acceptată ca un dat. Rezultatul? Ajungem la stres cronic, care ne aduce în pragul burnoutului. Chris Bailey s-a hotărât să scrie această carte după ce a trecut el însuși printr-un episod de epuizare, pe care l-a depășit conștientizând sursele ascunse de stres și căutând metodele prin care să aibă randament și să fie liniștit în același timp. Câteva ponturi: mai puțină dopamină, mai mult timp petrecut în lumea analogică, atenție și... deprinderea științei de a savura.



**biblioterapia**

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1596-7



9 786064 415967