

Deviza: „Cel mai greu lucru de păstrat este echilibrul psihologic” (Jean Grenier).

Stresul psihosomatic

În prezent se vorbește tot mai des despre noțiunea de stres ca factor ce ne alterează starea de sănătate psihică și fizică, prin declanșarea unor tulburări emoționale și, în cazuri mai grave, prin declanșarea unor tulburări psihice. Pentru a înțelege mai bine chestiunea, trebuie să avem în vedere faptul că noțiunea de stres a fost introdusă în circuitul clinic pentru prima dată în perioada anilor 1936-1950 de fiziopatologul canadian **Hans Selye**, laureat al premiului Nobel. Inițial, termenul desemna o stare de încordare și tensiune neuropsihică – sindromul general de adaptare la condițiile mediului sociocultural în care trăim și lucrăm. În prezent, noțiunea de agent stresor sau agent agresor și-a făcut extensia către așa numitul stres neuropsihic și stres emoțional - factori patogeni ce provoacă perturbări de adaptare. Stresul de lungă durată este privit acum ca o patologie care face ravagii datorită crizei economice și a cerințelor tot mai pretențioase impuse de informatizarea excesivă, dar și de cerințele impuse de globalizarea economică și culturală.

Totuși, stresul este o parte firească a vieții noastre, deoarece în multe cazuri este modalitatea care ne determină să răspundem prompt la solicitări. Un nivel optim de stres (*eustresul*) este bine venit în anumite situații, deoarece acest tip de stres ne mobilizează energia în vederea creșterii productivității și eficienței personale. Stresul negativ (*distresul*) se caracterizează, în principal, printr-o oboseală prelungită, fără o cauză evidentă, care nu trece după odihnă. Stresul negativ dă dureri de cap, tulburări digestive, dureri de coloană, insomnie și creează dificultăți în îndeplinirea activităților care țin de profesie și viața socială. Studii de specialitate ne arată faptul că stresul, în special, stresul legat de activitatea profesională, apare atunci când solicitările și mediul de lucru depășesc capacitatea omului de a-i face față sau de a-l menține sub control. Totodată s-a constatat faptul că stresul nu este o boală în sine, însă dacă este intens și de lungă durată, determină apariția nevrozei, prin declanșarea unor tulburări neuropsihice pe fond nervos.

Tensiunea psihică și, implicit, contracția excesivă apar în viața noastră datorită slabei capacități de adaptare la condițiile de mediu, condiții care sunt determinate uneori de rațiuni ce se situează în afara normalității de lucru și a convețurii în comun. Totuși, frustrarea și tensiunea psihică nu se datorează doar negativelor acumulate din mediul de lucru, din realitatea cotidiană sau din relații și activități, ci se datorează și modului defectuos în care ne gestionăm problemele de viață, adică de cele mai multe ori ne stresăm singuri, fără vreun motiv serios. Grija exagerată pentru propria persoană, lipsa de educație și autodisciplină, dezordinea din minte și din lucruri, toate acestea contribuie din plin la accentuarea stresului negativ. De asemeni, excesele de tot felul și contracția dusă la extrem, determină întotdeauna instalarea angoasei însoțită de anxietate. În acest sens, trebuie să avem în vedere că soluția cea mai bună pentru reconstruirea echilibrului psihologic, dar și pentru dobândirea libertății de decizie și opțiune, consistă în întărirea capacității de adaptare la realitatea existentă și, în special, în aplicarea unor metode de relaxare și destindere, chestiuni care limpezesc apele și alungă patologia angoasei și a anxietății provocate de stres. Iar cu privire la noțiunea de angoasă și anxietate trebuie să

avem în vedere faptul că aceste negative reprezintă niște anomalii ce apar sub forma unor trăiri tulburătoare de insecuritate și teamă, tulburări pe care nu ni le putem explica în mod rațional. Angoasa vine întotdeauna ca o intensificare a anxietății, sub forma unei neliniști paroxistice sau sub forma fricii dusă la extrem.

Tensiunea neuropsihică, contracția și frica duse la extrem, își fac simțită prezența în mintea noastră atunci când ne considerăm slabi și incapabili de a ne rezolva problemele de viață și situațiile nefavorabile. Stresul patologic apare cu precădere la persoane lipsite de știința și voința de a face față intruziunilor negative care bântuie la tot pasul. Persoanele expuse stresului patologic provin, în special, din rândul celor care dau curs cu nesăbuiță exceselor de tot felul și se lasă influențați în mod negativ de lumea exterioară. Indiferent de rolul și statutul pe care îl avem în societate, atunci când ignorăm normele de viațuire sănătoasă și dăm curs cu nesăbuiță tendințelor regresive, sau atunci când ne lăsăm mintea să devină prizonieră lucrurilor și obiceiurilor distructive, inevitabil suportăm și consecințele. În asemenea situații, închiderea în propriile probleme, iluzii sau închipuri, s-a dovedit că ne situează departe de realitatea evidentă. Este extrem de periculos când cautăm scăpare în astfel de intimități, mai ales atunci când suntem agresați de agenți stresori sau de anumite tulburări mintale. Aceasta deoarece astfel de momente constituie un pericol real care poate conduce până la diverse grade ale patologiei mintale.

Recomandarea specialiștilor în consiliere psihologică și psihoterapie, e aceea că atunci când avem probleme psihologice, probleme de adaptare sau de orientare în viață, e bine să ne consultăm cu cineva apropiat sau cu cineva care ne poate înțelege starea afectivă și trăirile prin care trecem în asemenea momente. Desigur, cel mai indicat ar fi să nu așteptăm ca lucrurile să se îndrepte de la sine, ci să ne consultăm cu un psiholog profesionist, psiholog care ne poate ajuta să controlăm sau să neutralizăm cauza ce a generat declinul, datorită alterării dispoziției afective și a scăpării lucrurilor de sub control.

Tipul de personalitate - tipul de om - care lucrează relaxat și în armonie cu el însuși și cu tot ceea ce îl înconjoară, manifestă în realitate starea naturală a firii umane. Indiferent de condiții și împrejurări, persoana care este în armonie cu ea însăși își face treaba în mod liniștit. Desigur, astfel de persoane întâlnim rar în societatea noastră globalizată. Totuși, astfel de persoane există și astăzi, unii chiar le întâlnesc, este vorba despre acel tip de persoană care a stăruit și stăruie în căutarea și dobândirea cunoașterii logice și supralogice și acum este liberă de complexe. Acest tip de persoană se adaptează ușor la schimbările care survin în mediul în care trăiește și lucrează, știe să facă față intruziunilor negative și poate evita ușor tendințele retrograde. Ținându-și lucrurile și instinctele sub control, calmul îi este imperturbabil și caracteristic, deoarece a învățat să se mulțumească cu ce are și lucrează liniștit pentru a dobândi tot ce este bun de dorit. Păstrându-și astfel libertatea, omul care a dobândit cunoașterea logică și supralogică, trăiește, lucrează și se mișcă liber printre cei mulți, ca pasărea în zborul ei vesel.

Când cu motiv sau fără motiv ne tragem masca falsității, atunci nu mai putem fi naturali în relații și activități, și nu mai putem lucra liniștiți pentru a ne satisface trebuințele de bază. De asemeni, atunci când dăm curs încrâncenării și efortului disperat de a fi cineva cu orice preț, indiferent de limitele personale, sau atunci când ne tragem masca falsității pentru a-i impresiona pe alții sau pe noi înșine, nu facem decât să ne îndepărtăm tot mai mult de adevărul și realitatea evidentă. În asemenea condiții nu putem realiza performanțe sau lucruri bune care să dăinuie în timp și să poarte amprenta

propriului nume, adică amprenta propriei identități. Din această cauză și din alte banalități ne confruntăm cu forme de stres cum ar fi: teama de înfrângeri, tensiunea excesivă sau depresia anxioasă. Unde este lipsă de cunoaștere și educație, unde există perversiune, avânt nechibzuit sau egoism rapace, acolo lipsește normalitatea din relații și activități, iar în asemenea situație nu putem vorbi despre corectitudine, integritate sau echilibru psihologic, deoarece normalitatea implică un proces de cunoaștere și deschidere către tot ceea ce este constructiv, sublim și favorabil tuturor. De asemeni, integritatea ca sentiment al demnității și probității morale, implică și sentimentul de înțelegere a lumii în care trăim și, totodată, sentimentul de iubire, iubirea sau dragostea aceea care nu sechestrează, ci dimpotrivă, eliberează și deschide calea spre realizarea lucrurilor bune de dorit.

Pentru a evita stresul negativ mai întâi trebuie să parcurgem o terapie cognitivă, terapie care trebuie însoțită neaparat de aplicarea unor metode de relaxare și destindere. De asemeni, pentru a evita stresul negativ, în primul rând, trebuie să evităm împrăștierea prin lucruri inutile și alergarea nesăbuită după chestiuni care promet multe și nu oferă nimic bun. Persoane profunde, persoane care au dobândit înțelepciune și experiență de viață, ne recomandă ca în tot ceea ce întreprindem și manifestăm, să avem prezență de spirit și să fim conștienți de consecința actelor și acțiunilor pe care intenționăm să le întreprindem. Iar înainte de a demara o acțiune, trebuie să reflectăm la efectele ulterioare, adică să nu vorbim sau să acționăm la *plesneală* deoarece riscăm ca rezultatele vorbirii sau acțiunii noastre să fie păguboase sau chiar distructive.

După un anumit grad de dezvoltare personală, de înțelegere, maturizare emoțională și creștere în spirit, ne putem convinge de faptul că, lumea în care trăim și ne desfășurăm activitatea, este așa cum alegem noi înșine s-o privim, și că adevărata libertate de acțiune și decizie o putem obține doar stăruind în autodisciplină și muncă corectă și cinstită. Folosind din plin mecanisme de apărare sănătoasă precum:

- **Altruismul** - adică atitudinea binevoitoare și dezinteresată în favoarea altora;
- **Sublimarea** - adică înlocuirea credințelor și concepțiilor greșite cu un mod de interpretare bazat pe sisteme de valori consacrate;
- **Umorul** - adică înclinarea spre glume și ironii făcute pe seama unor situații amuzante;
- **Reprimarea** - adică înăbușirea pornirilor regresive prin măsuri drasnice; vom putea lucra cu satisfacție la înfăptuirea lucrurilor bune de dorit, atât pentru sine cât și pentru cei din jur.

De asemeni, rezervându-ne timp și pentru rezolvarea problemelor stresante, putem fi siguri că existența noastră a dobândit sens pozitiv și consistență. Iar când ne găsim și timpul necesar pentru a mai sta de vorbă cu Dumnezeu, Creatorul și Stăpânul tuturor formelor de existență, prin rugăciuni de cerere și mulțumire, atunci ne putem simți chiar împliniți și utili lumii în care trăim. Privind viața și lucrurile dintr-o asemenea perspectivă, ne putem convinge de faptul că propria existență nu se încheie aici, ci vom continua să existăm și să evoluăm etern în pacea și bucuria Domnului.

Fiind mai atenți la modul în care ne satisfacem trebuințele și starea de necesitate, putem simți și trăi mai intens prezența și puterea călăuzitoare a Divinității, Divinitate care lucrează neîncetat prin instrumentele Sale la desăvârșirea omului și, implicit, la desăvârșirea lumii în care trăim. Reușind să ne detașăm de zarva lumii, dar și de grijile lipsite de sens și valoare, treptat, totul ne devine simplu și plăcut. Pur și simplu

ne putem simți chiar desăvârșiți și capabili să echilibrăm totul cu privire la noi înșine și la mediul în care trăim și lucrăm. Cu cât devenim mai responsabili și spirituali în relații și activități, cu atât propriile trăiri și emoții ne devin mai echilibrate, astfel încât putem simți și trăi mai profund spiritul călăuzitor al Celui care a creat cosmosul vizibil și invizibil și îl guvernează după legi cunoscute și mai puțin cunoscute omului. Când înțelegem faptul că nu suntem numai trupul sau mintea rațională, ci mai ales sufletul nepieritor și veșnic, suflet care poartă în sine amprenta propriei identități ca expresie și ecou în eternitate, atunci putem evita ușor stresul patogen. Cine poate ajunge la un asemenea grad de înțelegere și stăruie să se mențină pe această treaptă, stresul nu-l mai poate afecta, deoarece și-a dobândit adevărata libertate și acum se simte pur și simplu împlinit și chiar desăvârșit.

Iată câteva definiții ale stresului date de specialiști consacrați în domeniu:

- **Mc.Garth:** *Stresul apare atunci când se produc dezechilibre majore între solicitările mediului și capacitățile de răspuns ale organismului;*
- **J. Delay:** *Stresul e sinonim cu starea de tensiune acută a organismului obligat să-și mobilizeze capacitățile de apărare, pentru a face față unei situații amenințătoare;*
- **M. Golu:** *Stresul este o stare de tensiune, încordare și disconfort cauzate de afecte negative de frustrare, de reprimare a unor trebuințe sau aspirații, de imposibilitatea rezolvării unor probleme.*

Așadar, observăm că stresul devine un factor patogen doar atunci când nu mai găsim soluții la lipsurile și conflictele ce se produc în viața noastră. În acest sens, iată câteva reguli de viață recomandate de **Institutul Francez Pentru Anxietate și Stres** - reguli prin care putem evita mai ușor patologia stresului:

- Învață să spui *nu* fără să te simți vinovat și fără a crede că vei răni pe cineva. A dori să mulțumești pe toată lumea este un efort și o risipă enormă;
- Planifică-ți activitatea zilnică, dar întotdeauna lasă-ți intervale pentru orice neprevăzut, conștientizând faptul că nu totul depinde de tine;
- Încetează să te mai simți responsabil pentru plăcerile altora. Nu ești nici sursa dorințelor, nici eternul maestru de ceremonii;
- Separă problemele imaginare de cele reale și elimină-le pe primele, deoarece sunt pierdere de timp și ocupă un spațiu mental prețios care îți este necesar pentru probleme mai importante;
- Evită să te învâli în neliniști și tensiuni străine ție sau să te preocupi de ceea ce se referă la asemenea negative; ia mai bine o pauză și apoi întoarce-te la dialog și acțiune;
- Înțelege că principiile și convingerile rigide pot constitui o mare piedică în calea mișcării - rigiditatea e bună pentru pietre, dar nu și pentru ființele umane;
- Să nu vrei să știi dacă te-au vorbit de rău și nici să te deranjeze acest gunoi mental! Ascultă-i mai bine pe cei ce te vorbesc de bine, dar cu o anumită rezervă – analizează ce spun și nu-i crede în totalitate;
- Nu-i abandona pe cei trei mari și neprețuiți prieteni: **intuiția, candoarea și credința** ce circumscrie nelimitatul.

Psiholog
Aurel Roșca