

TREI

Reload:
Cum să-ți reîncarci
bateriile

Arta recuperării inteligente

HENRIK FEXEUS, CATHARINA ENBLAD

Traducere din engleză de Eleonora Manea

Cuprins

PARTEA I.	Reîncărcarea (Reload): ce înseamnă și de ce e importantă	7
CAPITOLUL 1.	Introducere	9
CAPITOLUL 2.	Ce e, de fapt, reîncărcarea?	13
PARTEA A II-A.	Reîncărcarea: În termeni practici	37
CAPITOLUL 3.	Iată ce se întâmplă când nu-ți reîncarci bateriile	39
CAPITOLUL 4.	Cât de mult îți reîncarci bateriile în prezent?	69
CAPITOLUL 5.	Reîncărcare practică pentru toată lumea	89
PARTEA A III-A.	Reîncărcarea: Adaptată nevoilor tale	143
Capitolul 6.	Cum faci față sarcinilor care îți sunt impuse?	145
Capitolul 7.	Reîncărcări mini, midi și maxi (din nou)	159
Capitolul 8.	Planul tău personal pe trei săptămâni	179
Capitolul 9.	Ca încheiere	211
Bibliografie		217
Mulțumiri		222

PARTEA I

Reîncărcarea (Reload): ce înseamnă și de ce e importantă

CAPITOLUL 1

Introducere

Salut, și bine ai venit! Ne bucurăm nespuse că îți faci timp să citești asta. De asemenea, știm și că nu ai mult timp la dispoziție, așa că promitem să fie o introducere scurtă. În orice caz, ceea ce ne-a determinat să scriem această carte este exact acel sentiment — care persistă în minte și pe care probabil îl ai și acum, citind — cum că nu avem niciodată destul timp pentru tot.

Stilul de viață modern, care ne permite să păstrăm relații cu prieteni din toată lumea, să trăim în conexiune permanentă, să avem acces constant la produse achiziționabile de oriunde de pe planetă, ne poate copleși și epuiza complet. Suntem siguri că ai observat multitudinea de articole și cărți din ultima vreme, care susțin importanța eliminării stresului zilnic, a relaxării și a limitării numărului de sarcini. Toate au fost scrise dintr-un motiv întemeiat. Să-ți fixezi o limită a angajamentelor poate fi un lucru bun și important. Oricum, suntem de părere că această viziune asupra a ceea ce numim stres nu e suficient nuanțată. Ei bine, ceea ce ne apasă nu e întotdeauna mulțimea de lucruri pe care trebuie să le facem, ci, adesea, problema e mai degrabă faptul că nu lăsăm loc de pauze *între* activitățile din programul nostru.

Dacă ești ca noi, și tu te *bucuri* să ai multe de făcut. Nu cauți o cale să te *oprești* din a face lucruri. Vrei doar să le faci într-un mod inteligent, ca să te ferești de epuizare.

Nu insinuăm că ar trebui să ignori ce spune știința despre stres. Fenomenul de burnout (epuizarea fizică și/sau psihică) devine din ce în ce mai răspândit în societatea noastră, chiar în măsură alarmantă. Dar dacă poți să integrezi recuperarea ca pe o parte firească a vieții tale, vei deveni mai rezistent la efectele nocive ale stresului, iar noi încurajăm acest lucru.

De asemenea, ne dăm seama că această carte poate părea, cel puțin la prima vedere, destul de similară cu nenumărate alte cărți, așa că am dori să începem prin a-ți spune cine suntem și de ce ar trebui să ne acorzi atenție.

Numele noastre sunt Catharina Enblad și Henrik Fexeus și, la fel ca voi, trăim vieți în care totul se mișcă mai repede decât limita admisă. Catharina este jurnalistă și scrie în principal despre sănătate și starea de bine. De mulți ani, ocupația sa îi cere să fie la curent cu ultimele progrese în cercetarea stresului și a recuperării, și, în consecință, a ajuns să aibă un interes deosebit pentru acest subiect. Henrik, pe de altă parte, și-a petrecut ultimii 15 ani observând capacitățile și comportamentele înnăscute ale ființelor umane, și este autorul câtorva cărți despre utilizarea la maximum a capacităților mentale. Capacitatea de a folosi recuperarea în mod corespunzător e o piesă vitală a acestui puzzle.

Niciunul dintre noi n-ar fi fost capabil să se concentreze pe diversele sarcini pe care ni le pun în cărcă viețile noastre sau să-și adune energia necesară pentru asta, dacă nu am fi folosit în mod activ *reîncărcarea (reload)* — propriul nostru concept holistic de recuperare. De fapt, dacă n-am fi folosit asta, probabil că amândoi am fi clacat de mult.

Și, practic, aproape că ni s-a întâmplat amândurora.

Înainte ca Henrik să se intereseze în mod serios de importanța recuperării, a trecut printr-una dintre cele mai solicitante perioade ale vieții sale. Pentru el se cam umpluse paharul, după cum

se spune. Într-o zi, s-a pomenit plimbându-se prin bucătărie ca un savant nebun, simțindu-și pieptul pe cale să explodeze și străduindu-se să-și stăpânească gândurile, care se învălmășeau cu rapiditate, scăpate de sub control. Pielea îl furnica de parcă s-ar fi rostogolit pe o perniță de ace și credea că e pe cale să facă un infarct. Dar asta nu s-a întâmplat. Anxietatea provocată de confruntarea cu o situație emoțională dificilă, laolaltă cu exigențele vieții de părinte care-și crește singur copiii mici și, pe deasupra, necesitatea de a ține pasul cu munca îl secătuiseră treptat de puteri. În cele din urmă, corpul și mintea sa au spus „Destul!” — iar el a făcut un atac de panică. A fost una dintre cele mai neplăcute experiențe din viața sa și una de care în niciun caz nu era ușor să scape.

Catharina, pe de altă parte, a ajuns la secția de urgențe cu un puls accelerat. Doctorul nu a luat-o pe ocolite, ci i-a spus direct: „Mergeți acasă și dormiți. Mergeți direct acasă și direct la culcare. Vă bate inima foarte tare și trebuie să vă liniștiți”.

Șeful ei tocmai se îmbolnăvisese grav și întregul birou se afla sub presiunea de a îndeplini niște cereri urgente de producție. Pe deasupra, avea acasă trei copii și un soț de care să se îngrijească. Să meargă acasă și să doarmă? N-avea să se întâmple, doctorul putea să-și ia gândul de la așa ceva. Pur și simplu nu avea timp. Cumva, „eficiență” e al doilea nume al ei. Dar acum ritmul vieții sale devenise atât de intens, încât nu mai avea niciun pic de timp pentru ea însăși. Acea programare la doctor a fost, până la urmă, un mod de a o trezi la realitate.

Ți s-a întâmplat, probabil, să resimți efectele unei alergări la viteză maximă pentru prea mult timp. Rareori se sfârșește cu bine și sperăm ca această carte să te ajute să eviți în totalitate o astfel de situație în viitor. Dorința noastră este să-ți oferim instrumentele de care ai nevoie ca să supraviețuiești unei existențe aglomerate — fără să renunți la lucruri pe care chiar vrei să le

faci. Metodele pe care le vom prezenta aici se bazează pe studii recente despre stres, recuperare, mindfulness (o practică prin care se accentuează starea de conștientizare a prezentului, a gândurilor și a emoțiilor, a senzațiilor corporale și a tot ceea ce te înconjoară), administrarea timpului și alte strategii menite să ajute oamenii să-și organizeze viața. De fapt, nici nu e foarte dificil. Sunt tehnici practice, simple, pe care le poți folosi aproximativ oricând vrei și care îți vor permite să te recuperezi atât fizic, cât și psihic. Unele îți iau o oră, altele doar câteva secunde, și toate îți vor reîncărca bateriile.

Numim acest proces *reîncărcare*.

CAPITOLUL 2

Ce e, de fapt, reîncărcarea?

Arta de a-ți trăi viața la viteză maximă

„Leacul pentru un creier obosit trebuie căutat numai în izvoarele nesecate
ale vieții, la care trebuie să ne întoarcem.”

August Strindberg

Trăiești într-o lume uimitoare, în care te bucuri de roadele unui incredibil progres tehnologic. Înainte aveai obiecte fizice, perisabile; acum ai informații invizibile, ușor accesibile, stocate în rețea. Nu mai e nevoie să te limitezi la a cumpăra cutii de DVD-uri cu câte un singur sezon dintr-un serial TV sau CD-uri cu câte un singur album fiecare. Acum ai toate emisiunile și toate albumele muzicale din lume la îndemână, oricând vrei. Ai aplicații de social-media pe telefon, care-ți garantează acces

* August Strindberg, *Samlade skrifter D. 27, Prosabitar från 1890-talet* (Bonniers, 1917). (N. red.).

constant la rețele cu mii de oameni. Poți să-ți plătești cumpărăturile trecându-ți ceasul prin fața unui senzor. Până și frigiderul tău e inteligent.

Cu toate acestea, există un preț pe care îl plătești ca să trăiești în această utopie futuristă. Să fim în permanență la curent cu cele mai recente știri — fie că e vorba de noi dispozitive, de postările prietenilor pe Facebook sau de evenimente globale — a devenit o sarcină imposibilă, la care ne supunem atât pe noi înșine, cât și unii pe ceilalți. Fluxul de informații nu se oprește niciodată, iar noi nu suntem nicicând la mai mult de un clic distanță de cunoașterea instantanee. Dar în același timp, să ții pasul cu absolut toate, tot timpul, este imposibil.

Suntem, de asemenea, conectați în moduri care înainte păreau inimaginabile, ceea ce face să fie incredibil de dificil, dacă nu chiar imposibil, să ignorăm complet munca sau să petrecem puțin timp singuri. Obișnuia să fie de la sine înțeles că apelurile de la serviciu încetează în momentul în care ai părăsit biroul. Dar acum, să refuzi să răspunzi la e-mailuri după ora 6 după-amiaza sau în timpul vacanțelor a devenit un fel de „declarație”. Mai demult, răspunsul standard pentru „Ce mai faci?” era „Bine, mulțumesc”. Astăzi însă e „Am atâtea de făcut în momentul ăsta!”

Funcționarea la viteză maximă tot timpul poate avea diverse efecte nedorite asupra ta. Poate ești unul dintre cei care se întreabă ce s-a întâmplat cu memoria lor? Obișnuiai să nu pierzi nimic din vedere, dar în ultima vreme trebuie să notezi orice lucru mărunț, ca măcar să ai o șansă să ți-l amintești. Poate că nu prea-ți amintești nici cum e să te simți cu adevărat odihnit și plin de energie. Dacă așa stau lucrurile, nu ești singur. În ziua de astăzi, cu toții suntem într-o grabă pe care niciodată n-am intenționat s-o creăm și fără de care cu siguranță am prefera să trăim.

TOȚI AVEM MULTE DE FĂCUT ÎN MOMENTUL ĂSTA

Din ce în ce mai mulți dintre noi începem să simțim că ritmul nostru de viață nu poate fi susținut pe termen lung. Adică, atunci când reușim să simțim, în sfârșit, ceva. Adesea, nici măcar nu avem timp să ne gândim la impactul pe care modul nostru de viață îl are pe termen lung. Ajungem să suferim cu toții de sindromul „broaștei fierte”. Se spune că trucul pentru a fierbe o broască (nu că am recomanda să încerci așa ceva acasă) e să o pui într-o oală cu apă rece și să crești temperatura treptat. Se presupune că broasca n-o să observe creșterea temperaturii și astfel va rămâne în apă până va fi fiartă de vie (altfel, dacă e pusă în apa deja fierbinte, va sări din oală imediat). În mod similar, nici noi nu mai observăm cum ne afectează factorii de stres (financiari, psihici, emoționali, fizici sau temporali) pe care traiul modern îi azvârle către noi. Acest lucru ne poate împiedica să ne dăm seama că avem nevoie de o schimbare și că trebuie să învățăm anumite strategii de administrare a sarcinilor care ni se impun.

Și chiar dacă ești pe deplin conștient de toate aspectele problemei tale, tot s-ar putea să te confrunți cu o dilemă neplăcută: Pe de altă parte, rapoarte de la Centrul de Prevenire și Control al Bolilor din Statele Unite, Agenția de Sănătate Publică din Suedia și Institutul Național de Sănătate Publică din Danemarca — toate sugerează că mult prea mulți dintre noi suferim de lipsă de somn și lucrăm mult mai mult decât ar trebui. Suntem toți într-o competiție și nimeni nu îndrăznește să ia o pauză, fiindu-i frică să nu-l depășească altcineva între timp. În zilele noastre, presiunea de a ne desăvârși în plan academic, fizic și financiar începe din copilărie.

Astăzi, te grăbești de la o prezentare în fața întregului departament la o ședință în timpul prânzului despre noul proiect pe

care îl conduci, și în tot acest timp, te gândești la câtă nevoie ai de o clonă care să participe la cealaltă ședință importantă, pe care ai stabilit-o tot la ora prânzului. La un moment dat în timpul zilei, îți trece prin minte amintirea genții de sport pe care ai pregătit-o cu atâta grijă pentru lecțiile de atletism ale fiului tău. Geanta pe care ai uitat-o acasă, în hol. Zi de zi te gândești pe cine să vinzi pe eBay: șeful sau copiii.

Sau poate te strădui să tocești pentru examenele de sfârșit de an (care sunt toate planificate în aceeași săptămână, desigur), în timp ce petreci prea multe ore la slujba secundară (sau suferi de un sentiment de panică amestecată cu vinovăție, fiindcă încă nu ai o slujbă secundară și te întrebi cum naiba să faci să-ți ajungă banii din cont până la finalul lunii. Când ai un moment de respiro, simți un nod în stomac, văzând cât de fericiți par toți ceilalți pe conturile lor de Instagram (nesuferiții aceia par să aibă timp chiar și pentru cursuri de yoga!) în timp ce tu încă n-ai avut timp nici măcar să-ți speli rufele săptămâna asta.

Pe de altă parte, simți că toate trucurile de gestionare a stresului, despre care ai citit în reviste și cărți, nu vor funcționa în cazul tău, fiindcă de obicei se concentrează pe faptul că trebuie să faci *mai puțin*. Ceea ce e exact lucrul pe care tu *nu* îl vrei.

Tu vrei să continui să-ți umpli timpul cu ședințe și activități distractive, captivante, educative și interesante. Ție îți *place* să ai un program încărcat — atâta timp cât e plin de lucruri care mai degrabă îți îmbogățesc existența decât de lucruri care te obolesc. Marea ta provocare e cum să găsești energia necesară pentru a face toate acele lucruri distractive (fiindcă pur și simplu sunt foarte multe) și a fi suficient de tenace pentru a rezolva și treburile mai puțin distractive — totul fără a te secătui complet. Nu vrei să *faci mai puțin*, ci vrei *mai multă energie*.

Dar dacă e adevărat că tindem să rătăcim drumul când ne grăbim prin viață, atunci nu înseamnă asta că cea mai bună soluție ar fi să

încetăm să mai facem atâtea chestii? Poate chiar ar trebui să urmăm toate acele sfaturi despre eliberarea de stres și să mai renunțăm la sarcini, astfel încât să ne acordăm mai mult timp pentru relaxare?

Nu.

E o idee care *sună* bine. Sună chiar perfect rezonabil. Problema e că cei mai mulți dintre noi pur și simplu nu funcționăm așa. Vezi tu, există un motiv pentru care îți umpli lista cu sarcini până la refuz și plănuiești să termini de făcut totul cât mai rapid, ca să te poți bucura de timpul liber, care pare că n-o să vină niciodată: *preferi să faci lucruri*. Preferi chiar să ai prea multe de făcut decât să ai agenda goală. Și nici nu ești singurul în această situație. Iată un mare secret despre alcătuirea psihică a ființelor umane: marea majoritate dintre noi ne bucurăm cu adevărat să avem multe de făcut. Lumea abundă în oportunități și e greu să rezistăm dorinței de a încerca lucruri noi. Astăzi, reușim să facem într-un minut mai mult decât am fi făcut într-o lună întreagă acum câteva decenii. Posibilitățile sunt uluitoare. De asemenea, un stil de viață aglomerat nu are nimic greșit în sine. De fapt, a avea multe de făcut poate fi totodată satisfăcător și sănătos.

Ai *impresia* că-ți dorești să ajungi să stai trei luni pe canapea uitându-te la TV, fără angajamente sau responsabilități. Dar, în realitate, asta nu te-ar face să ai o părere prea bună despre tine.

Când avem *prea puține* de făcut, riscăm să cedăm gândirii negative și pierderii forței și a motivației. A nu avea destule de făcut poate cauza chiar sentimente de singurătate și depresie. În schimb, când ne trăim viața la viteză maximă, prindem avânt. Un program încărcat poate, de asemenea, să ne ofere un plus de adrenalină, ceea ce poate fi folositor. Ai observat, probabil, că tinzi să realizezi mai mult atunci când ai deja o grămadă de alte chestii de făcut. Asta se datorează adrenalinei și ritmului pe care îl aduce ea în organism. Când ești deja în mișcare, rareori e o problemă să mai adaugi câteva rubrici pe listă.

Așadar, deși omul modern se plânge adesea de cât de multe are de făcut, totuși e mai bine așa decât să nu aibă destul. (Să ai multe de făcut poate și să-ți dea un impuls suplimentar dacă ești ca noi și tinzi să amâni — când ai atâtea de făcut, nu e timp pentru așa ceva! Când „mai târziu“ pur și simplu nu e o opțiune, e mai ușor să scapi imediat de sarcinile de pe listă.)

Acesta e motivul pentru care nu-ți vom spune niciodată că ar trebui să faci mai puține lucruri. Nu e nevoie de asta — presupunând că situația ta nu-ți dăunează cu adevărat (caz în care chiar ar trebui să soliciți ajutor specializat, nu numai să citești această carte). Ceea ce ai nevoie cu adevărat este o *recuperare inteligentă*.

În timp ce apeși accelerația până la podea ca să obții un anumit grad de direcție și energie, rezervorul tău n-o să dureze la nesfârșit, mai ales dacă îți forțezi foarte tare motorul sau îl ții pornit un timp îndelungat. Cea mai mare greșeală pe care o facem este să credem că putem funcționa la capacitate maximă și concentrare deplină pe termen nelimitat. Unii dintre noi (precum Catharina, de exemplu) se comportă adesea ca și cum creierul lor ar avea o capacitate infinită de concentrare. Odată ce atenția lor începe să șovăie, au impresia că un triplu *shot* de espresso — sau pur și simplu dedicarea totală — e răspunsul. Și, bineînțeles, nu este.

Dacă vrei să continui să funcționezi cum trebuie și să te simți bine, soluția este să-ți reîncarci regulat creierul și corpul, pentru a le asigura energia de care au nevoie. Fără recuperare, riști să te grăbești prea tare și astfel lucrurile să-ți scape de sub control. Vei fi atât de ocupat *făcând* lucruri, încât nu te vei opri niciodată să te gândești *de ce* faci ceea ce faci. Nu-ți vei acorda timp să înțelegi ce este important pentru tine. Dacă nu-ți moderezi combustibilul deloc, acest lucru te va costa în cele din urmă probleme de sănătate sau greșeli serioase — ceea ce îți va răsturna perspectiva, de altfel

pozitivă, și te va transforma într-un om nefericit care-și petrece tot timpul întrebându-se unde i s-a dus viața. Și ar fi păcat.

În ziua de astăzi, există numeroase cercetări pe tema stresului, dar mult mai puține pe cea a recuperării (în afară de recuperarea strict fizică). Profesorul Goran Kecklund de la Institutul de Cercetare a Stresului de la Universitatea din Stockholm se întreabă chiar și dacă unii dintre cei care își iau concediu medical pentru epuizare (*burnout*) n-ar trebui mai degrabă să-și ia concediu pentru deficit de recuperare.

CE ESTE REÎNCĂRCAREA?

Folosim termenul de *reîncărcare* pentru a denumi un anumit tip de recuperare. Cele două cuvinte nu sunt sinonime; conceptul de *reîncărcare* include și cunoștințe despre care e acea formă de recuperare potrivită *strict pentru tine* și despre care sunt acele instrumente și exerciții practice pe care *tu* să le folosești pentru a-ți reîmprospăta energia într-o existență zilnică haotică. *Reîncărcarea* ar trebui, de asemenea, să fie înțeleasă drept recuperare fizică și psihică deopotrivă, întrucât credem că aria semantică a cuvântului „recuperare” se limitează prea des la recuperarea pur fizică. Atunci când scriem despre *reîncărcare*, vrem să evidențiem întreaga ființă, nu doar corpul. Să recapitulăm:

Reîncărcarea e o modalitate de a avea grijă de tine în întregime; atât de corp, cât și de minte.

Reîncărcarea e o metodă practică și eficientă.

Reîncărcarea e adesea un proces uimitor de rapid.

Pentru a funcționa la nivel optim, trebuie să fii capabil să treci de la viteză maximă la modul eficient de recuperare. Creierul tău are un sistem de centri nervoși și hormoni, care îți permit corpului tău să se odinească între perioade de efort. În cazul în care corpul nu are parte de pauze și odihnă, nu se va putea recupera rapid sau eficient, nu va putea repara stricăciunile, menține sistemul imunitar sau stoca rezerve de energie — lucru care, la rândul său, îți va afecta capacitatea mintală. Asigurându-te că ai parte de recuperare adecvată atunci când ești în plin avânt e pur și simplu o cale de a lucra cu propriul corp. Atunci te vei simți bine și vei avea forța să-ți menții randamentul pe termen lung.

De fapt, îți iei niște timp să-ți reîncarci bateriile chiar prin această simplă lectură. Asta înseamnă că, în acest moment, ești într-un proces de recuperare inteligentă, fără ca măcar să te gândești la ea! Dar acesta e doar vârful aisbergului. În această carte, vrem să te instruiem cu privire la tehnici de *reîncărcare* mentală și fizică, sfaturi practice și surse de hrană spirituală, pe care le poți folosi în mod regulat ca să te asiguri că ești capabil să continui ceea ce faci (sau ceea ce simți că trebuie să faci) fără să suferi de oboseală excesivă. În fond, *reîncărcarea (reload)* e un set de tehnici de vindecare pentru corpul și mintea ta. După ce tocmai ai alergat într-o cursă, mușchii tăi au nevoie să se odihnească astfel încât să se refacă. În mod similar, creierul și corpul tău au nevoie de timp pentru a se recupera după perioade de muncă intensă.

Chiar și aceia dintre noi cărora ne place să fim în miezul lucrurilor ne putem izbi de probleme dacă nu avem grijă. Ceea ce deosebește metoda *reîncărcării* de alte sfaturi pentru recuperare este faptul că noi nu căutăm să te facem să-ți schimbi stilul de viață. În schimb, vrem să ți-l *completezi*. Această carte se bazează pe descoperiri recente ale cercetărilor și conține tehnici practice, eficiente și deseori *simple* pentru a-ți reda energia și calmul psihic oricând ai nevoie.