



& SAVOIR-VIVRE®

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Claudia Hammond

**ARTA DE A TE ELIBERA  
DE STRES**

traducere din limba engleză de  
INES HRISTEA



JA-VI-À-VIVRE®

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Claudia Hammond  
OVERWHELMED  
WAYS TO TAKE THE PRESSURE OFF  
Copyright © Claudia Hammond, 2026

Published by arrangement with Canongate Books Ltd, 14 High Street,  
Edinburgh EH1 1TE

© Baroque Books & Arts®, 2026

Concepție grafică: Baroque Books & Arts®  
Lector: Nicoleta Valentina Arsenie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Hammond, Claudia

Arta de a te elibera de stres / Claudia Hammond;  
trad. din lb. engleză de Ines Hristea. - București: Baroque Books & Arts, 2026

Conține bibliografie  
ISBN 978-630-6522-84-2

I. Hristea, Ines (trad.)

159.9

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse  
fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

*Pentru Sarah, Amanda și Brodie*



## INTRODUCERE

Ai prea multe de făcut, iar timpul e întotdeauna prea puțin. Ți se pare că solicitările te asaltează și sunt din ce în ce mai numeroase. Niciodată nu ești mulțumit și veșnic lupți pentru mai bine. Mereu aștepți mai mult de la tine, dar e un chin să rezolvi totul. Până și să iei o pauză ți se pare tot mai greu în ultima vreme. Nimic nu mai e simplu și firesc.

Apoi, când ești pe punctul să cedezi, mai apare încă un lucru, ceva care să-ți mai consume timpul, și atunci *s-a umplut* paharul. Mîntea și corpul îți sunt inundate de sentimentul neputinței și panica te copleșește. Strângi din dinți și simți că te sufoci. Îți dai seama că inima îți bate foarte repede. Buza superioară începe să-ți tremure și-ți vine să plângi. Totuși, *nu ai voie* să cedezi; asta nu ar face decât să agraveze situația. Te simți captiv într-un cerc vicios.

Mulți recunoașteți sentimentul ăsta: că nu mai sunteți capabili să faceți față, că aveți mult prea multe lucruri de rezolvat și că nu mai vedeți nicio cale de ieșire. O asemenea situație poate duce la burnout – o stare de epuizare<sup>1</sup> fizică, mintală și emoțională, cu o întreagă gamă de simptome, printre care: insomnii; dureri fizice; pierderea speranței, însingurarea și îndoiala de sine; sentimentul

profund de groază; dificultăți de concentrare; lipsa empatiei față de semenii; ca să nu mai vorbim despre anxietate și depresie.

Evident, situația asta e tulburătoare pentru orice om ajuns acolo, dar reprezintă și o problemă majoră pentru societate, în întregul ei. Un studiu din 2024, realizat pe treizeci și una de mii de persoane din treizeci și una de țări, a relevat că patruzeci și șase la sută dintre respondenți au mărturisit că se simțeau epuizați de munca lor<sup>2</sup>. Iar în 2023, stresul, depresia ori anxietatea au reprezentat cauza pentru un procent de cincizeci și cinci la sută din zilele de lucru pierdute pe motiv de boală, în Marea Britanie<sup>3</sup>. Iar situația pare să se agraveze, în special în cazul oamenilor mai tineri. Un studiu intitulat „Sănătatea mintală a copiilor și adolescenților“ a urmărit o mulțime de tineri din Anglia și a constatat o deteriorare semnificativă a sănătății mintale, deteriorare care a debutat înainte de pandemia de Covid<sup>4</sup>. Mai mult de una din cinci persoane cu vârsta cuprinsă între douăzeci și douăzeci și cinci de ani se confruntă acum cu o problemă de sănătate mintală.

Iar felul în care discutăm despre această situație se schimbă, reflectând fenomenul din ce în ce mai amplu.

Suntem copleșiți de sentimentul de copleșire. Și cum putem să-i punem capăt?

O metodă de a gestiona această senzație este să te conectezi la Oblomov-ul tău interior. Acesta este numele eroului eponim al unuia dintre cele mai importante romane rusești de secol XIX, romanul scris de Ivan Goncarov. Oblomov este ceea ce noi, azi, am numi un leneș. Doarme până târziu și se ridică din pat doar ca să se mute pe divan. Are un servitor loial. După părerea Tatianeii Tolstoia, eseistă, nuvelistă, romancieră (și stră-strănepoata lui Lev Tostoi), atracția pe care o exercită Oblomov e dată de „șarmul seducător al leneviei, al unei trândăvii agreabile... al alegerii de a opune un minimum de rezistență, de a fi

complet pasiv și de a manifesta o aversiune față de orice fel de pornire activă și implicată”.<sup>5</sup>

Azi, apetența pentru tendințele oblomoviene e evidentă datorită modelor din ultimii ani: moda „renunțării tăcute” sau moda de a găsi o #lazygirljob. Ca răspuns la una dintre cărțile mele, *Arta relaxării*, în rândul multor oameni s-a evidențiat un sentiment din ce în ce mai pregnant, mai precis că viața modernă a devenit mult prea stresantă, hrănind dorința de a ne petrece mai mult timp relaxându-ne – fără niciun sentiment de vinovăție. Dar necesitatea de a te odihni nu înseamnă să zaci dimineața în pat până târziu ori să vegetezi pe canapea toată ziua. Nu înseamnă să renunți la tot și să nu mai faci nimic. Până și gurul mișcării psihedelice, psihologul Timothy Leary, s-a simțit obligat să explice faptul că faimoasa lui mantră: „Animă-te, fii prezent, renunță”, n-ar fi trebuit să fie interpretată ca un argument pentru „a te droga și a abandona orice fel de activitate constructivă”.<sup>6</sup> Realitatea e că, spre deosebire de Oblomov, care era un nobil latifundiar, adică nu avea nicio nevoie să muncească, cei mai mulți oameni sunt obligați să se dea jos din pat măcar pentru a-și câștiga traiul. Dar activitatea susținută și participarea la mersul firesc al lumii aduc satisfacție și fericire și dau un sens existenței, cu condiția să simți că poți controla lucrurile și să nu te lași copleșit de câte ai de făcut.

Ideea acestei cărți este că nu trebuie să ajungem la epuizare: putem găsi moduri de a ne face viața mai puțin stresantă – asta înainte să ne pierdem controlul. Avem senzația că trăim într-o epocă a epuizării, ceea ce ne consumă și mai multă energie, dar totul poate fi ținut sub control. În următoarele șaisprezece capitole, vă voi prezenta cele mai bune dovezi din domeniile psihologiei și neuroștiinței, cele mai bune moduri pentru a ajunge la echilibru și la un sentiment al proporțiilor juste, astfel încât să vă fructificați existența la maximum, fără să munciți până la epuizare. Vă

voi explica în ce fel ați putea aborda stresul la care sunteți supuși, cum să vă înțelegeți propriul comportament, cum să luați decizii mai istețe și, finalmente, cum să duceți o viață mai calmă și cu mai multe satisfacții.

Ca să scăpați de stres, vă propun un plan format din trei etape, plan care începe prin a pune sub semnul întrebării unele dintre presupunerile pe care le-ați luat de bune în legătură cu propria voastră viață. De ce uneori vă simțiți ca niște impostori? Oare încrederea împinsă la extrem e într-adevăr cea mai bună abordare când e vorba de a surmonta provocările și de a vă măsura puterea? Dacă aveți tendințe perfecționiste, oare ele vin din interiorul vostru sau, de fapt, încercați să vă ridicați la standardele altor persoane? Hotărârea de a lua în considerare aceste întrebări poate duce la acceptarea realității: că lista cu lucruri de făcut nu se încheie niciodată și că nu toate formele de stres au efecte negative.

În continuare urmează pașii practici – cum să renunțați la amânări, cum să regretați tot mai puțin, cum să înțelegeți de ce și mai multe opțiuni nu aduc întotdeauna fericirea și încă o întrebare urgentă pentru epoca noastră: cum să faceți față naturii alarmante a știrilor internaționale, rămânând totuși informați cu privire la problemele naționale și globale.

Și nu vă spun doar „uitați-vă la jumătatea plină a paharului!“ În realitate, voi aborda problema pozitivității toxice, adică atunci când oamenii ne spun că totul va fi în regulă și că putem să facem orice vrem noi. Suntem îndemnați în mod constant să ne stabilim țeluri și să tindem spre succese tot mai importante, dar la standardele cui încercăm să ne ridicăm și oare aceste aspirații chiar sunt eficiente sau ne aduc satisfacție? Eu susțin că trebuie să ne acceptăm, în mare măsură, așa cum suntem, fără să ne mai mai străduim veșnic să ne îmbunătățim – efort care poate deveni tot mai stresant, făcându-ne să ne simțim și

mai puțin împliniți. Aici nu e vorba de un defetism jalnic, ci mai curând de ceva ce am putea numi realism expansiv – să învățăm să ne apreciem punctele forte și calitățile reale și să ne bazăm viața pe ele, în loc să alergăm după visuri care n-au nicio șansă să se îplinească.

Uneori sentimentul de copleșire e inevitabil. Poate că aveți în grijă copii sau lucrați cu normă întreagă și vă confrunțați cu temeri de natură financiară. În aceste cazuri, sarcina voastră are mai puțin de-a face cu reducerea solicitărilor și mai mult cu întrebuițarea celor mai nimerite strategii, astfel încât să depășiți o situație care probabil (să sperăm) nu va dura o veșnicie. Ori poate sentimentul de copleșire este, mai curând, de sorginte interioară, fiind generat de standardele pe care singuri vi le impuneți? În acest caz, capitolele dedicate perfecționismului, procrastinării și regretului vi se vor potrivi foarte bine.

Și, pentru că grijile ne afectează pe tot mai mulți, le-am dedicat un capitol în care am expus o gamă întreagă de strategii practice pe care le puteți adopta pentru a fi cât mai puțin sufocați de griji, dar, folosind tehnicile potrivite, ne putem păstra calmul, făcând față cu mai multă ușurință.

Firește, solicitările cu care ne confruntăm în viață variază și multe nu pot fi controlate.

Oamenii care aparțin anumitor grupuri se confruntă cu discriminarea și excluderea, iar acești factori pot genera senzația de stres și anxietate. Toate schimbările pe care le puteți face în existența voastră sunt extrem de personale, așa că voi sunteți cei mai în măsură să vă dați seama ce anume din această carte ar putea să vă fie de folos.

Evident, nu există soluții rapide și nici succesul nu se obține peste noapte, dar eu mă bazez pe date științifice autentice care demonstrează că se poate scăpa de presiunea grijilor și, la fel de bine, se poate duce o viață mai bună, plină de reușitele pe care vi le doriți. Sfatul meu, când citiți această carte, este să analizați fiecare capitol,

întrebându-vă dacă v-ați confruntat cu asemenea probleme și dacă strategia propusă ar putea să funcționeze și pentru voi. Apoi trebuie să vă schițați următorii pași pentru a alunga sentimentul că sunteți depășiți.

O unică informație primită de la un psiholog poate să facă o diferență dramatică în viața unui om, motiv pentru care eu m-am bazat pe o multitudine de astfel de informații, astfel încât să analizez sentimentul de copleșire în sensul lui cel mai amplu, după care am selectat șaisprezece astfel de informații, despre care cred că ne pot influența cel mai mult sentimentul de supraîncărcare, informații pe care mi-aș fi dorit să le știu dintotdeauna și sper din tot sufletul că vă vor fi de mare folos.

## O REȚETĂ ÎMPOTRIVA SENTIMENTULUI DE COPLEȘIRE

Din zecile de ani de cercetări psihologice și neuroștiințifice pe subiectul stresului, lecția de învățat este că, pentru a-l gestiona, elementul-cheie e echilibrul: pe de o parte, o doză justă de stres poate să vă ajute să vă dezvoltați. În schimb, când începe să fie resimțit ca exclusiv negativ, există multe lucruri pe care puteți să le faceți ca să-l gestionați.

După ce ați citit cartea de față, sper că vă simțiți mai capabili să ajungeți la acest echilibru și să luați măsuri ca să diminueați sau, cel puțin, să gestionați just presiunile inevitabile ale vieții, creându-vă propria rețetă împotriva sentimentului de copleșire. Primul pas este acceptarea: trebuie să recunoașteți că nu veți atinge niciodată versiunea voastră ideală și că nici nu vă veți împlini toate visurile; că trebuie să onorați persoana care sunteți; că e în regulă că to-do-list-ul vostru nu se va sfârși niciodată; și că e normal să vă simțiți ca niște impostori.

În această etapă, ceea ce vă mai poate ajuta este să vă amintiți că, în tabloul de ansamblu, nu sunteți chiar atât de importanți și că trebuie să vă vedeți îngrijorările dintr-o perspectivă mai amplă.

Odată ce ați acceptat aceste premise, trebuie să găsiți modalitățile practice prin care să operați schimbări mici în viața voastră, schimbări care, puse la un loc, ar putea să aibă un impact benefic semnificativ.

Căutați motivele pentru care vă amânați sarcinile și încercați să le depășiți. Lămuriți-vă dacă nu cumva energia voastră mentală e consumată prin analizarea opțiunilor mult prea numeroase. Întrebați-vă dacă nu cumva teama de regret vă reține. Și luați măsuri astfel încât să puneți punct acestui aparent nesfârșit ciclu de știri negative care vă oprimă.

Apoi urmează acțiunile pozitive care vă pot ajuta când vă simțiți copleșiți de sarcinile pe care le aveți de îndeplinit: luați pauze, aplicați strategiile care vi se potrivesc cel mai bine ca să reduceți îngrijorarea, savurați un strop de nostalgie în sens pozitiv și acordați-vă timp ca să căutați acea minunată stare de concentrare și absorbire, amintindu-vă mereu că trebuie să manifestați compasiune față de voi înșivă, să nu vă spuneți lucruri urâte sau dure, lucruri pe care în niciun caz nu li le-ați spune unui prieten.

Ca să faceți față copleșirii trebuie s-o înțelegeți mai bine, nu doar să vreți să scăpați de ea. Dovezile științifice ne spun că răspunsul nu e să abandonăm corabia. Din contră! Trebuie să ne păstrăm fermi pe poziție, trebuie să căutăm adevăratul sens al vieții, să ne conectăm cu oamenii dinprejurul nostru, să învățăm noi și noi abilități, să fim buni cu ceilalți și să remarcăm lucrurile simple care ne oferă bucurie în fiecare zi.

Știu că toate astea pot suna ca încă un set de solicitări de adăugat în program, asta în condițiile în care simțim deja că solicitările ne asaltează, că oricum n-avem timp pentru nimic – dar nu e așa. Ce trebuie să facem este să schimbăm unghiul din care privim situația. Dacă ne trăim viețile în ideea că va veni o vreme când nu ne vom mai simți copleșiți, atunci ne confruntăm cu riscul real ca

viața să treacă pe lângă noi. Sau ca niciodată să nu facem ce ne dorim cu adevărat, ce e prețios pentru noi. Sentimentul de copleșire nu vine doar din exterior, ci și din interior. Iar în interiorul nostru se găsește puterea de a prelua controlul.



## CUPRINS

Introducere .....	7
I. ACCEPTAREA .....	13
1. To-do-list va fi mereu acolo (și asta e în regulă).....	15
2. Căutarea perfecțiunii n-are niciun rost.....	27
3. Există și ceva care se numește „prea multă încredere“ .....	37
4. Nu toate formele de stres sunt dăunătoare.....	47
5. Și restul oamenilor habar n-au ce fac.....	61
6. Nu trebuie să te simți bine tot timpul.....	77
II. URMĂTORII PAȘI .....	93
7. Există un motiv pentru care tot amâni .....	95
8. Cum să nu mai lași știrile să te copleșească.....	106
9. Poți să eviți senzația că ești asediat de regrete .....	121
10. Nu e obligatoriu să te ridici la standardele altor oameni.....	142
11. Uneori, opțiunile limitate pot fi eliberatoare.....	157
III. IMAGINEA DE ANSAMBLU .....	171
12. Nu totul are legătură cu tine (și asta e bine).....	173
13. Lăudată fie nostalgia.....	186
14. Cum să-ți faci mai puține griji .....	202

15. E bine să iei o pauză.....	217
16. Intră în starea de concentrare .....	229
O rețetă împotriva sentimentului de copleșire.....	245
Mulțumiri.....	248
Note.....	250

WITH LOVE,  
BAROQUE



SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.