Sobre l'estrès i altres estats d'ànim



Per PepMaria el dt., 05/02/2013 - 09:00

"Quan dic que estic estressada, vull dir normalment una d'aquestes tres coses: que estic massa enfeinada, i la resposta és fer menys coses. O que estic massa cansada, i la resposta és anar-me'n al llit. O que estic preocupada, i la resposta és tractar directament la cosa que em preocupa.(...) La resposta no passa per apuntar-se sense més a un curset de ioga".Lucy Kellaway "It's high time we stopped stressing about stress" *Financial Times*, December 17, 2012, p.12La Lucy Kellaway és una periodista del Financial Times des de fa molts anys, i hi escriu sobre problemes laborals. El valor que tenen aquestes quatre ratlles seleccionades és que ajuden a identificar de manera específica estats d'ànim que es podrien confondre, i així a trobar-los solucions també específiques i eficaces.El contrari d'aquesta estratègia és la manca de distinció, que s'acostuma a concretar en l'ús d'expressions poc matisades, potser tretes del llenguatge popular i repetides davant de situacions diferents: "Estic fet pols", "Estic fotut", "Estic estressat", etc. En aquests casos, la formulació de l'estat d'ànim no dóna pistes prou clares per a acceptar-lo i treballar-lo. Una resposta errònia és "apuntar-se sense més a un curs de ioga". A l'extrem de les respostes errònies hi ha els intents d'exorcitzar un estat d'ànim pertorbador tot consumint substàncies potencialment addictives o tot descarregant violència (física o psicològica) sobre altres persones. Vaig sentir una definició de "cultura" que ve com anell al dit en aquest cas. Deia que té cultura qui sap apreciar diferències allà on altres ho veuen tot igual. Per exemple, té cultura qui sap apreciar la diferència de gustos entre dos vins que altres troben del mateix gust. O qui sap distingir entre un ametller i un cirerer, o entre una gallina i un gall (temes en què la gent de ciutat acostumem a mostrar una flagrant incultura). La pregunta aquí és: ¿Tenim cultura a l'hora de distingir entre diferents estats d'ànim que ens afecten? En la cita que comentem, la Lucy Kellaway té cultura perquè sap distingir tres tipus d'estat d'ànim accelerat, i trobar-hi respostes específiques i eficaces.Un instrument important per a identificar i començar a tractar un estat d'ànim és la paraula. En efecte, els psicòlegs recomanen que quan estem immersos en un estat d'ànim, procurem definir-lo de la manera més específica possible. Per exemple, és bo formular amb paraules les pors més irracionals perquè, tot posant-los nom, el component irracional es desemmascara i es redueix l'angoixa. Però de vegades la forma de treballar els estats d'ànim passa per tipus de cultura que no utilitzen la paraula: els amants de la música retroben la serenitat escoltant certes melodies. I un amic meu llaminer diu que "No hi ha cap tristesa que es resisteixi a una bona pastisseria". La cultura sobre els estats d'ànim es pot ampliar: revisant els "assajos-errors" que he fet en el passat davant de diversos estats d'ànim; escoltant com els altres treballen els seus estats d'ànim; llegint literatura i poesia; escoltant pausadament melodies i captant com m'afecten; o aturar-se a assaborir un plat ben cuinat i un bon pastís.