

Stres - wróg czy przyjaciel?

Autor tekstu: **Zbigniew Karapuda**

Oto jest pytanie. Zwalczać czy się zaprzyjaźnić? To moje osobiste spojrzenie, człowieka po przejściach, w sile wieku (47 lat) i po studiach psychologii społecznej na SWPS. Ten artykuł ma rozszerzyć spojrzenie na temat stresu tak, aby nie traktować go bezrefleksyjnie i pośpolicie.

W potocznym rozumieniu stres to: nieszczęście, niedomaganie emocjonalne, swoisty rak w naszym myśleniu czy tylko dolegliwość będąca następstwem zewnętrznego splotu sytuacji. To raczej niezwykle, gdyż większość inteligentnych ludzi ma znaczną wiedzę z nauki o człowieku czy biologii. Nie przenoszenia się informacji z zajęć akademickich, np. podstaw biologii czy neurologii, do potocznego myślenia, to standard, jakby wiedza w jednej dziedzinie była hermetycznie zamknięta w swej szufladzie i nie pozwalała się zastosować w innej.

No cóż, bezrefleksyjność jest wszechobecna i nie omija nawet inteligentnych i wykształconych, ale można to zmienić.

Spójrzmy na stres jak na czynnik adaptacyjny. Ukształtowany przez miliony lat w różnych organizmach, a u człowieka niezwykle skomplikowanie, bo wcale nie jednoznacznie dla każdej jednostki.

Doświadczenia na zwierzętach, (myszach, szczurach), pokazują, że stres wywołany jakimś bodźcem jest interpretowany jednako przez wszystkie osobniki tego gatunku. Np. przeraźliwy hałas wywołuje zastyganie, unieruchomienie. Reakcja taka jest uwarunkowana biologicznie i jakby nie jest czynnikiem różnicującym dla jednostki. Co nie znaczy, że nie można jej oduczyć czy wyuczyć na nowo. Taka jak by czynnik ten nie dawał szansy do jej interpretacji. Natomiast u człowieka, poziom stresu jest uzależniony nie tyle od czynnika (bodźca), co od jednostki. Mówiąc wprost, to jednostka interpretuje i uruchamia reakcję biologiczną, (produkcja neuroprzekaźników pobudzających w ilościach specyficznych dla jednostki.)

Ta znacząca różnica daje do myślenia. Po pierwsze, jeśli różnie możemy zareagować na ten sam bodziec, to znaczy różnym poziomem stresu czyż, zatem przyczyna poziomu stresu leży w nas? A jeśli tak, to bodziec będący stresorem **może nim przestać być.**

To może być podstawa do podjęcia działań eliminacji stresu lub tylko jego redukcji. Ale zanim podejmiemy tak drastyczne środki przyjrzyjmy się, po co powstał stres i czemu ma służyć.

Można potraktować go jako atawizm, pozostałość po naszych przodkach i ich problemach. Zwiększona dawka adrenaliny podnosi wydatnie sprawność organizmu poprzez przyspieszenie rytmu serca i dokrwieniu organizmu. A co za tym idzie — dotlenieniu i zaopatrzeniu w pokarm. Dla mózgu jest to glukoza, dla innych komórek również białka i węglowodany. To pozwala nam na zwiększony wysiłek i szybsze reakcje. Zwiększenie potliwości ciała uruchamia system chłodzący organizmu. Zwiększona krzepliwość krwi zmniejszała jej wpływ przy ranach, a podniesiony próg bólu pozwalał walczyć mimo ran.

Dopóki taka reakcja była wynikiem zagrożenia, gdzie trzeba było walczyć lub uciekać, była adaptacyjna. Dzisiaj nasz świat wygląda trochę inaczej. Okazji do walki — jeśli ich nie szukamy — jest zdecydowanie mniej, a reakcje zostały. Stąd zawały, wylewy czy wrzody żołądka. Jednak zwracam uwagę, że reakcja organizmu na stres jest prawidłowa biologicznie, tylko nieadekwatna do dzisiejszego świata. Mechanizmy biologiczne potrzebują dziesiątków a może nawet milionów lat, aby się zmienić. To, co możemy zmienić, to interpretacja świata i potencjalnych zagrożeń.

Wydaje się, że działania łagodzące stres są również przyklepaniem plastra na ranę, tam gdzie potrzebna jest silna interwencja, aby rana nie powstawała. Skupiając się stale na łagodzeniu skutków stresu, pomijamy jego istotę. Po co powstał i do czego nam służy. Przecież powstaje tylko w sytuacjach zagrożenia. A jeśli tak, to trzeba zmienić sytuację, a nie walczyć ze stresem. **Bo powstał po to właśnie, aby coś z tym zrobić.**

Jeśli sprowadzimy to do sytuacji sprzed tysięcy lat — staje się to oczywiste. Czy możecie sobie wyobrazić człowieka pierwotnego, który spotkał mamuta i dla rozładowania stresu liczy przy oddychaniu lub masuje sobie stopy?

Byłoby to zachowanie wybitnie nie adaptacyjne. Jednak jak przeniesiemy to na obecne relacje, to spotkanie z szefem spokojnie może zaowocować technikami relaksacyjnymi i nikogo to nie zdziwi. (Przepraszam wszystkich szefów, że służą za mamuty i mamuty za określenie ich jako szefów.)

Jednak wydaje się, że porównanie jest celne a analogia tylko pozornie bezsensowna. W jednym i drugim wypadku chodzi o nasze bezpieczeństwo. Bo dlaczego stresujemy się przy spotkaniu z szefem? Boimy się jakichś konsekwencji, prawdziwych lub tylko wyobrażonych, to w tym wypadku nieistotne. Nasza obawa wynika z pewnych doświadczeń z tym szefem lub naszym poczuciem winy. W obu wypadkach proponowałbym coś z tym zrobić. Jeśli to szef — jego osobowość jest problemem, to trzeba go zmienić poprzez wyraźny "komunikat JA". Jeśli nie udało nam się zmienić szefa, to trzeba go zmienić. Lecz najczęściej i najłatwiej zmienić siebie. Przecież, jeżeli mamy obawy, że nasza praca wykonana była źle, to nic prostszego, jak zrobić ją dobrze lub wyraźnie powiedzieć, dlaczego nie możemy jej zrobić dobrze. Poza problemem komunikacji, rozwiązanie każdego problem ma ograniczenia:

- danymi (wiedzą)
- zasobami (np. naszym talentem, cechami osobowości).

W obu wypadkach lepiej jest wiedzieć, dlaczego czegoś nie robimy dobrze i coś z tym zrobić. Znowu mamy algorytm: jeśli wiedzą to się dowiedzieć, jeśli naszymi zasobami, to np. uznać, że to nie dla nas praca i przestać się bezpodstawnie stresować.

Zawsze każdy problem sprowadzamy do naszej decyzji, gdyż najłatwiej i najszybciej jest zmienić swoje reakcje — postępowanie.

Dlaczego piszę postępowanie, a nie zmienić siebie? Gdyż niezmiernie trudno jest zmienić naszą osobowość. Doświadczenie zbierane przez całe życie tworzy osobowość i niezbyt łatwo zmienić to w krótkim odstępie czasu. Szczególnie, że osobowość kształtuje się w dzieciństwie i młodości, a chcemy ją najczęściej zmieniać już w dorosłości. Nawet doświadczenia ekstremalne, jak obozy koncentracyjne, nie zawsze ją zmieniały.

Z tego powodu, wszelkiego rodzaju kursy zarządzania sobą w czasie czy też zmiany swoich strategii, są niezmiernie mało skuteczne. Wyżej napisałem, że problemy rozwiązujemy za pomocą danych i zasobów. Zasoby to właśnie nasze cechy osobowości. Dostarczając danych, np. na kursie organizacji czasu, nie zmieniając osobowości kursanta nie uzyskamy żadnych zmian zachowań. Bo to należy do domeny osobowości.

Jeśli osobie wybitnie „ogólnej” przedstawimy wiele argumentów za tym, że dokładność (szczegółowość), jest w tej pracy niezwykle potrzebna, to oczywiście osoba ta będzie deklarować własną dokładność, ale czy się zmieni? Raczej niemożliwe. To jedna z najtrwalszych cech osobowości.

Jednak nie jest to sytuacja beznadziejna, można wytrenować niektóre zachowania w konkretnych sytuacjach, pozornie nie zmieniając cech osobowości. Pozornie, gdyż zmiana zachowań i tak powoduje zmiany w osobowości. Tak właśnie stwarzamy naszą osobowość — przez powtarzanie pewnych zachowań. I to właśnie mają za zadanie treningi czy warsztaty doskonalenia osobowości. Tak też, moim zdaniem, powinniśmy podchodzić do stresu.

Nie walczymy ze stresem, tylko poważnie przyglądamy się, co nam ten stres chce powiedzieć. Tak jak nie powinniśmy się denerwować na psa, który ostrzega przed intruzem, (może złodziejem), bo taka jego funkcja.

Wyobraźmy sobie świat bez bólu. Nasze życie znacznie by się skróciło. (Nie rozwijam tego tematu, gdyż to łatwe do wyobrażenia.) Tak też nie bardzo można przewidzieć jak wyglądałby świat bez stresu? Czy w ogóle by wyglądał? Myślę, że stres pełni w naszym życiu pierwszorzędną rolę, której nie potrafimy docenić. Ulegamy płytkiemu i bezrefleksyjnemu sądowi większości, który jest infantylny i pozbawiony podstaw.

Ale jednocześnie rozumiemy. Chcemy w ten sposób pozbyć się konsekwencji własnego postępowania i myślenia. Zrzucić to na **TEN STRASZNY STRES, jako coś zewnętrznego i od nas niezależnego.**

Dzięki temu możemy dalej objadać się ponad miarę i mówić, że to ze stresu.

Narzekać na tempo życia, szefa, pracę, rodzinę a nawet współmałżonka i dzieci, jako na coś zewnętrznego i od nas niezależnego. Wszystko da się wytłumaczyć stresem i zupełnie niezależną sytuacją, zupełnie zapominając, że ponoć mamy wolną wolę. (Patrząc od strony badań naukowych już nie jest to takie pewne.) Możemy więc wybrać: **biorę odpowiedzialność za siebie lub zasłaniam się np. STRESEM.**

Zobacz także te strony:

[Stres - wybawienie, czy śmierć "voodoo"?](#)

Zbigniew Karapuda

Psycholog z Lublina, zajmuje się szkoleniami z zakresu szybkiego czytania.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 03-02-2006)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4587) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4587>)

Contents Copyright © 2000-2008 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl