

Antystresownik

Wszystko, co musisz wiedzieć
o stresie, by skutecznie
się z nim rozprawić



FORUM

SPIS TREŚCI

Stres na dobre	5
Pogromca stresu	7
Strategie na stres	9
Stres... jak woda po kaczce	13
Narzędziownik	16
10 sprawdzonych technik radzenia sobie w trudnych sytuacjach	16
Uważność kai stres	19
Mobilizująca funkcja stresu	21

STRES NA DOBRE

Wieloletnia sztuczność

Kto z nas nie marzył o życiu pełnym wrażeń? Prawie wszyscy, od czasu do czasu. Kto nie marzył o odrobinie świętego spokoju? Prawie każdy, od czasu do czasu. Kto nie chciał, by było mu w życiu łatwo i prosto? A kto nie pragnął drobnych komplikacji, przerywających nudę codzienności? Pewnie wszyscy tego pragniemy. Od czasu do czasu.

Kto nie marzył o tym, by robić w życiu tylko to, co się chce (o ile, rzecz prosta, się chce)? A kto nie pomyślał, że przydałoby się jakiś presja zewnętrzna, by skłonił z wściekającym leniwością i żywym marazmem? Odpowiedź zapewne jak wybie.

Chcemy i stabilności, i zmiany, i spokoju, i zawirowania, i wygody, i komplikacji, i wyboru, i przymusu, i towarzysztwa, i samotności. To tylko drobne, ale jakie powszechne przykłady sprzeczności wewnątrz ludzkiej natury. Nie przypadkiem od czasów Lao-Ty do czasów Dalażymy, od czasów stoików do czasów wybitnych psychologów – choćby takich jak Fritz Heider, Leo Festinger czy Robert Sternberg – słychać nawoływanie o zachowanie równowagi, o harmonię, o korelację.

Rekomendowana równowaga ma być sposobem zapobiegania sprzecznym planom, wyklucającym się pomysłom czy dążeniom. Ma ona polegać na takim pohamowaniu skrajności, aby przestały się wykluczać. Ma być zatem równowaga nie tylko deklaracją, ale przede wszystkim demonstracją umiara.

Tymczasem codzienność dowodzi nie tyle poszukiwania równowagi, ale raczej zamiłowania do huśtawki, gdzie przy każdym wychyleniu w górę – w jedną czy drugą stronę – narasta stres, a przy obniżaniu się rośnie poczucie ulgi. Tyle tylko, że kiedy jesteśmy już na pełnym ulgi dole, pragniemy znowu polecieć w górę.

Wydawałoby się, że i stres się kumuluje, i ulga się kumuluje, a do tego się równoważą. To prawda, tyle że tylko w odniesieniu do kumulacji i to nie w takim samym stopniu. Kumulacja napięcia, stresu jest silniejsza i bardziej odczuwalna. Dotyczy to nawet drobnych uciążliwości. Na myśl, że znowu trzeba sprzątać, ogarnia nas przygnębienie albo złość. Kiedy już posprzątamy, odczuwamy ulgę, ale natychmiast pojawia się upiorna myśl, że za chwilę znowu trzeba będzie to robić. Ale to tylko jedna strona medalu.

Druga polega na tym, że suma szczęścia nie jest wynikiem prostej proporcji: tyle samo cierpienia i tyle samo ulgi. Wiadomo, że negatywnie doświadczenia są psychologicznie ważniejsze, a ich konsekwencje szybciej się kumulują, jest ich subiektywnie więcej, a w każdym razie są bardziej zauważalne. Aby zrównoważyć napięcie i ulgę, potrzeba znacznie więcej ulgi. To być może sprawia, że pragnienie szczęścia skłania nas do epistolarnej wyżej huśtawki.

Jest jednak coś jeszcze – sallowa się w magicznym słowie „muszę”. Pierwsze „muszę” dotyczy rzeczy do zrobienia. Drugie „muszę” dotyczy tego, co powinniśmy myśleć.

Rzeczy do zrobienia, które uważamy za konieczne, jest bez liku. „Musimy” nawet takie rzeczy, które wręcz sprawiają nam przyjemność. Ktoś mówi „muszę zrobić naleśniki, bo przychodzą moje wnuki”. Nie mówi „cierzę się, że przyjdą wnuki i chcę nam wszystkim zrobić przyjemność”. Nie, on „musi”. Nietrudno zauważyć, że „muszenie” jest zabójcą wielu przyjemności.

Ktoś mówi: „trzeba być dobrym dla wszystkich”, jak trzeba, to trzeba, tylko dlaczego? A poradził, czy to w ogóle możliwe? Rychło okazało się, że dla niektórych jesteśmy dobrzy, a wobec innych obojętni, a czasem nawet wrośli. To prosta droga do wstydu lub poczucia winy. Do emocji męczących i dokuczliwych, wynikających z irracjonalnych przekonań.