KREATYWNOŚĆ
seria książek naukowych i popularno-naukowych

Wiesław Gomulski

WYDAWNICTWO ASTRUM
www.wydawnictwo-astrum.pl

Stres

energia życia

Zajrzyj do naszej Księgarni Internetowej www.astrum.wroc.pl i zamów:

Dotychczas w serii „Kreatywność" ukazały się:

- Michael Argyle, *Psychologia szczęścia*
- Antoni Benedikt, *Motywowanie pracowników w sytuacjach kryzysowych*
- Antoni Benedikt, *Reklama jako proces komunikacji*
- George D. Bishop, *Psychologia zdrowia*
- Marcin Brocki, *Język ciała w ujęciu antropologicznym*
- Celia Burton, Norma Michael, *Zarządzanie projektem*
- pod red. Petera Dahlgrena, Colina Sparksa, *Komunikowanie i obywatelskość*
- Bogusława Dobek-Ostrowska, *Podstawy komunikowania społecznego*
- Bogusława Dobek-Ostrowska, Robert Wiszniowski, *Teoria komunikowania publicznego i politycznego*
- Robert S. Feldman, *Zrozumieć psychologię*
- John Fiske, *Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem*
- Peter Hartley, *Komunikowanie interpersonalne*
- Wiesław Gomulski, *Mix negocjacyjny*
- Anna Jarmuła, *Manipulacja i wywieranie wpływu na ludzi. Podstawy, metody, techniki, przykłady*
- Mark L. Knapp, Judith A. Hall, *Komunikacja niewerbalna w interakcjach międzyludzkich*
- Weronika Madryas-Kowalska, *Manipulacja informacją. Public relations w organizacjach szczególnego ryzyka*
- Beata Ociepka, *Komunikowanie międzynarodowe*
- Agnieszka Olszewska, Urszula Zielińska, *Psychomanipulacja. Metody i techniki*
- Tim O'Sullivan, John Hartley, Danny Saunders, Martin Montgomery, John Fiske, *Kluczowe pojęcia w komunikowaniu i badaniach kulturowych*
- Monika Pabijańska, *Psychomanipulacja w polityce*
- Tymon Smektała, *Public relations w Internecie*
- Tymon Smektała, *Public relations w sytuacjach kryzysowych przedsiębiorstw*
- Pierre Sorlin, *Mass media*
- Janina Stankiewicz, *Komunikowanie się w organizacji*
- Aleksander Sztejnberg, *Komunikacyjne środowisko nauczania i uczenia się*
- Aleksander Sztejnberg, *Podstawy komunikacji społecznej w edukacji*
- John B. Thompson, *Media i nowoczesność*
- Christoper Turk, *Sztuka przemawiania*
- Susan Vinnicombe, Nina L. Colwill, *Kobieta w zarządzaniu*
- pod red. J. Barańskiego, E. Waszyńskiego, A. Steciwki, *Komunikowanie się lekarza z pacjentem*

Polecamy także książki:

- Antoni Benedikt, *Mowa ciała*
- Alfred J. Bierach, *Sztuka czytania z twarzy*
- Vera F. Birkenbihl, *Zdobywanie informacji. Technika szybkiego zadawania trafnych pytań*
- Jolanta Cianciara, Bożena Uścińska, *Komunikowanie się z mediami w praktyce*
- Christiane Eisler-Mertz, *Mowa rąk*
- Catherine Herriger, *Komunikacja bez słów. Rytuały społeczne*
- Klaus Kobjoll, *Szybciej, lepiej, więcej. Sztuka motywowania pracowników*
- Günther Rebel, *Naturalna mowa ciała*
- Horst Rückle, *Mowa ciała dla menedżerów*
- Andrzej Sieradzki, *Vademecum managera*
- Gisela Tautz-Wiessner, *Savoir-vivre w życiu zawodowym*
- Erhard Thiel, *Mowa ciała zdradzi więcej niż tysiąc słów*
- Lech Tkaczyk, *Postawa, mimika, gest*
- Tom Werneck, Frank Ullmann, *Szybkie czytanie. Naucz się sam*

Wiesław Gomulski

Stres

energia życia

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCŁAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
Wrocław 2004
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja i korekta
Tamara Bolanowska

Redakcja techniczna
Elżbieta Bursztynowicz

Projekt okładki
Anna Jankowska

Wydanie I

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy
lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl
tel. (71) 328-19-92, fax (71) 372-18-34

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**
lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**
http://www.wydawnictwo-astrum.pl

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-351-7

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

Poznajemy mechanizmy własnego stresu 17
Kartezjańskie i holistyczne postrzeganie człowieka w medycynie 17
Stres mobilizuje do życia i działania 18
Stres a stresory 18
Eustres a dystres – nasze prawo wyboru 26
Funkcjonalne prawa stresu 28
Dynamika reakcji człowieka na stresory w stresie długotrwałym oraz w pourazowych „złogach" stresowych . . 39
Nadmierny skumulowany stres (dystres) i jego działanie u człowieka 40
Emocje a stres 43
Komunikowanie swoich emocji i stresu, asertywność społeczna 46
Kompleksowa strategia pracy z własnym stresem 51
Indywidualna strategia życia człowieka – regulator zadaniowy stresów w polu sytuacji człowieka 53
Inteligencja emocjonalna a stres 56
Syndrom wypalenia emocjonalnego 57
Różne zmienne stresu: jak radzić sobie z tremą? 58
Przeżywanie stresu a płeć 61
Dynamika przejawiania się stresu a wiek człowieka 62
Stres a miejsce zamieszkania i klimat 63
Mechanizmy stresu zawodowego: stres a praca 64
Dylemat wyboru: więcej stresu, osiągnięcia i satysfakcje czy unikanie stresu, życie bezbarwne i jałowe? . . 64
Pole sytuacji stresogennej, w którym działamy – na ile jest ono przejawem splotu okoliczności (losu, przeznaczenia, itp.), a na ile możemy je aktywnie i samodzielnie kształtować? 65

Szczegółowe techniki pracy z własnym stresem 67
Twoja własna „ścieżka" radzenia sobie ze stresem 69
Techniki radzenia sobie ze stresem – „zaufaj naturze" 69
Techniki antystresowe – „wsłuchaj się w siebie" 72
Techniki elementarnej regulacji własnych emocji i stresu 72
Techniki przewietrzenia „przesądów" i przestarzałych nawyków myślowych 73

Najprostsze ćwiczenia relaksacyjne . . . 73
Ćwiczenia relaksacyjne oddechowe . . . 74
Antystresowe rozciąganie mięśni . . . 75
Terapia wodą, czyli hydroterapia . . . 76
Relaksacja poprzez muzykę, czyli muzykoterapia . . . 76
Trening relaksacyjny przygotowujący do medytacji . . . 77
Terapia poprzez kołysanie . . . 78
Terapia poprzez przebywanie ze zwierzętami . . . 78
Terapia śmiechem . . . 79
Terapia obowiązku mądrej pogody ducha . . . 81
Technika „płodozmianu" . . . 81
Technika godziny na rozwiązywanie problemów . . . 81
Techniki notatek, czyli „wypisania stresu i emocji" . . . 82
Technika „dam sobie z tym radę" . . . 82
Taktyka „moczarki kanadyjskiej" . . . 83
Reiki – terapia przez dotyk . . . 83
Terapia światłem i koloroterapia (chromoterapia) . . . 84
Akupunktura w terapii stresu . . . 86
Akupresura w terapii stresu . . . 89
Refleksologia w terapii stresu . . . 90
Technika biofeedbacku (BFB) w sterowaniu własnym reagowaniem . . . 91
Techniki laboratoryjnego odreagowywania stresu (m.in. rebirthing) . . . 91
Zastosowanie jogi w pracy ze stresem . . . 91
Transcendentalna medytacja (TM) . . . 93
Trening ekspresji dla rozładowania energii . . . 93
Terapia stresu ruchem – sport, rekreacja . . . 94
Techniki terapii grup wsparcia terapeutycznego . . . 95
Terapia stresu w konsultacji z psychoterapeutą . . . 96
Techniki medytacji zen . . . 99
Treningi wizualizacyjne . . . 100
Technika świadomego śnienia . . . 102
Techniki terapeutyzowania nadmiernych napięć snem . . . 103
Trening autogenny J.H. Schultza . . . 105
Technika Alexandra . . . 105
Techniki masażu specjalistycznego . . . 106
Wibromasaże i inne techniki fizjoterapii . . . 107
Metoda J. Silvy – trening kontroli umysłu (DU) . . . 107
Trening relaksacyjny metodą E. Jacobsona . . . 110
Terapia stresu według założeń M. Eriksona . . . 110
NeuroLingwistyczne Programowanie (NLP) na rzecz radzenia sobie ze stresem . . . 111
Stymulowanie rytmu mózgu jako wyodrębniony trening relaksacji . . . 111
Medytacyjne wyciszanie umysłu . . . 113
Technika „tydzień wakacji w minutę" . . . 115
Trening afirmacyjny (laboratorium afirmacji) . . . 115
Techniki budowania marzeń . . . 117
Techniki odreagowania emocji laboratoryjnie, np. żalu . . . 117
Techniki polinezyjskich kahunów . . . 118
Indiańskie techniki pieśni i opowieści . . . 125
Desiderata, czyli przesłanie . . . 126

Technika miejsc mocy australijskich Aborygenów . . . 127
Antystresowe działanie feng shui . . . 128
Antystresowe działanie tai chi . . . 130
Powierzenie stresu i życiowych napięć losowi, np. w „I ching” . . . 131
Afrykańskie techniki uzdrawiania . . . 132
Techniki stymulacji rozwoju . . . 133
Techniki dynamizowania lub regulowania przepływu energii (prany) . . . 134
Techniki pozytywnego myślenia . . . 135
Technika „daj czas problemom, aby dojrzało w Tobie ich rozwiązanie” . . . 136
Trening rozwoju zainteresowań i twórczego rozwiązywania problemów . . . 137
Technika komunikowania własnych emocji . . . 138
Trening komunikowania emocji i stresu . . . 138
Technika algorytmu działania (nastawienie na zadanie) . . . 139
Technika budowania wyrównanych relacji z otoczeniem . . . 139
Techniki obrony przed presją lub manipulacją i przed związanym z tym stresem . . . 140
Techniki obrony przed agresją i indoktrynacją . . . 142
Sztuczki w radzeniu sobie ze stresem . . . 143
Elementy treningu pamięci w związku ze stresem . . . 143
Ćwiczenia skupiania się (tratakam) . . . 143
Trening przekształcania negatywnych emocji wywołanych stresem w konstruktywne działania życiowe . . . 144
Technika „wygadania” stresu . . . 144
Technika radzenia sobie ze stresem choroby . . . 144
Modlitwa przynosząca ulgę w długotrwałym stresie . . . 146
Techniki uzdrawiania mocą ducha . . . 146
Techniki hipnozy w terapii stresów . . . 147
Techniki terapii antystresowej pracą, terapią zajęciową . . . 148
Techniki postu, ascezy . . . 148
Tęsknota za prostotą życia . . . 149
Technika wyciszającego milczenia . . . 149
Eremy – wyciszanie psychiki . . . 149
Trening budowania siły psychicznej . . . 150
Terapia stresu poprzez poszukiwanie mocnych wrażeń . . . 150
Technika „pływania w powietrzu” . . . 151
Techniki opanowywania i samodoskonalenia według hinduskich ksiąg wedyjskich . . . 151
Preparaty i mieszanki ziołowe . . . 152
Zastosowanie mikroelementów i biopierwiastków w stresie . . . 153
Stres a piwo . . . 154
Stres a wino . . . 155
Stres a mocne alkohole . . . 156
Przegląd antystresowych rad . . . 156

Bibliografia . . . 159

... Słowa w książkach często nas poruszają,
ale ważne jest, żeby nas zmieniły...
Konfucjusz

WSTĘP

Na ogół narzekamy na stres i poszukujemy metod jego unikania. Ta książka jest **przeglądem technik radzenia sobie ze stresem** w tych dotkliwych dla nas sytuacjach. Ale jest ona też czymś więcej – pomoże nam zrozumieć, że są obszary naszego stresu, które dają nam wiele energii i życiowej siły, pomagając nam realizować się twórczo w życiu. Prezentujemy w tej publikacji także **metodologię zarządzania własnym stresem** na drodze do realizacji własnych celów i zamierzeń.

Najsławniejszy z badaczy stresu – Hans Selye – napisał kiedyś: *Celem nie jest z pewnością uniknięcie stresu. Stres bowiem jest częścią życia. Jest on naturalnym produktem ubocznym wszystkich naszych czynności: nie sposób uniknąć stresu, tak jak nie można żyć bez pożywienia, pracy czy miłości.* Samo pojęcie stresu Selye przeniósł natomiast z języka technicznego, w którym oznaczało „zmęczenie materiału".

Dzisiaj wiemy o stresie coraz więcej i zaczynamy zdawać sobie sprawę, że nie jest on tylko produktem ubocznym, ale również siłą sprawczą i treścią naszego życia. Poznając u siebie specyfikę działania mechanizmu stresu, możemy uczyć się mądrzej nim gospodarować, to jest w pewnym zakresie możliwe. Niekiedy nie lubimy własnego stresu – jego objawy nas irytują – ale nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że dzięki temu mechanizmowi funkcjonujemy, aktywizujemy się do działania i osiągania celów oraz zamierzeń. Stres wyzwala w nas potrzebną do działania energię życia, jest regulatorem naszej mobilizacji do zadań, dzięki niemu nasza aktywność życiowa umożliwia nam sprawne funkcjonowanie w świecie.

Ale współcześnie nadal pokutuje tradycyjne jednostronne spojrzenie na stres jako coś szkodliwego oraz negatywnego w swoich objawach i skutkach. Trudno się temu dziwić – odkrywca pojęcia **stresu**, cytowany powyżej Hans Selye, był studentem medycyny na Uniwersytecie w Pradze, kiedy zwrócił uwagę na niespecyficzne objawy, które towarzyszą zwykle symptomom wszelkich chorób, nazywając je po raz pierwszy stresem. Całe swe życie poświęcił później badaniom fizjologicznych i anatomicznych skutków tego mechanizmu, dzięki czemu postrzeganie stresu przez pryzmat choroby stało się niemal powszechne. Psychologowie,

zwracając uwagę na społeczny charakter stresu jako coś negatywnego, np. E. Aronson i in., definiują stres: *jako negatywne uczucia i przekonania, które pojawiają się, gdy ludzie mają poczucie, że nie radzą sobie z wymogami środowiska*. Inny z psychologów (R. Lazarus) dodaje, że to subiektywny, a nie obiektywny, stres rodzi problemy. Wydarzenie jest tylko wtedy stresujące, jeśli je tak zinterpretujemy, co zdarza się zawsze wtedy, gdy ludzie czują, że nie potrafią stawić czoła wymaganiom środowiska.

W dotychczasowym zatem ujęciu naukowym i praktycznym stres postrzega się negatywnie przez pryzmat objawów i skutków niekiedy dotkliwych, natomiast **nie dostrzega się dobroczynności mechanizmu stresu u człowieka – przecież to on umożliwia nam efektywne funkcjonowanie i działanie w otaczającym nas świecie**. Stres nie jest naszym wrogiem, tak jak postrzegają go liczni uczeni, ale jest naszym **„przyjacielem"**, motywującym nas do działania i dającym nam, poprzez mobilizację organizmu, możliwość poradzenia sobie z każdą sytuacją trudną, zaskakującą czy problemową.

Wszelkie definicje stresu koncentrują naszą uwagę jednostronnie na jego negatywnych objawach i skutkach. Autor niniejszej książki postrzega natomiast mechanizm ludzkiego stresu **pozytywnie**, tak jak on na to zasługuje – służy przystosowaniu i regulacji naszych relacji z otoczeniem społecznym oraz naturalnym. Dzięki stresowi działamy sprawnie i efektywnie, to on nas stymuluje, daje energię do działania, do dynamicznego życia.

Pomimo uciążliwych objawów nadmiernego stresu dobrze jest myśleć **pozytywnie o własnym stresie**, a więc zrozumieć jego naturę i zgodnie z nią działać, pożytkując ją do własnych dążeń oraz osiągnięć życiowych.

Wydaje się, że dotąd nie rozumieliśmy, czym tak naprawdę jest stres. Mamy niemal komplet rozproszonych wyników badań naukowych na temat stresu, natomiast nie stworzono jak dotąd kompleksowej teorii stresu, w której zauważono by jego dobroczynnego wpływu na nasze życie i działanie w otaczającym nas świecie. Brak takiego mądrego i komplementarnego ujęcia stresu wynika właśnie z tego, że patrzymy najczęściej na niego przez pryzmat dotkliwych niekiedy jego objawów i skutków, które prowadzić mogą nawet do dolegliwości lub choroby. Na szczęście pokolenia młodych ludzi dopominają się coraz wyraźniej o „swoją porcję" adrenaliny i potrzebują stresowej stymulacji w sportach ekstremalnych itp. Gdyby stres wywoływał negatywne skutki, nikt zapewne nie chciałby go w ten sposób przeżywać.

Jeśli więc popatrzymy na stres w całościowej perspektywie, ujawni nam się korzystna prawda o jego wpływie na człowieka. Autor niniejszej książki zmierzać będzie do postrzegania stresu zgodnie z jego istotą – jako dobrodziejstwa dla człowieka, dającego mu energię i stymulującego do działania oraz osiągania swoich celów.

Holistyczne postrzeganie stresu wymaga również, abyśmy nie dzielili poziomów, na których on działa, nie odrywali ich od siebie – co czyni się niemal powszechnie.

Każdy stres, który nas aktywizuje, jest odczuwany na **poziomie fizjologicznym**, związany jest z naszymi **emocjami** i zawiera również **intelektualne treści**, które w związku ze stresem myślowo nas absorbują.

Będziemy więc opierać się na definicji stresu zgodnie z jego istotą:

Stres to mechanizm regulacyjny organizmu (psychiczny, fizjologiczny) mobilizującego się do zwiększonej aktywności (pod wpływem bodźców zewnętrznych lub wewnętrznych, zwanych stresorami) umożliwiającej przystosowanie się i efektywne działanie w otoczeniu.

Mówiąc krócej:

Stres to mechanizm regulacyjny organizmu mobilizującego się do zwiększonej aktywności.

Dla zdrowia warto więc zwrócić uwagę na konsekwencje wynikające z takiego, zgodnego z naturą, ujęcia stresu:

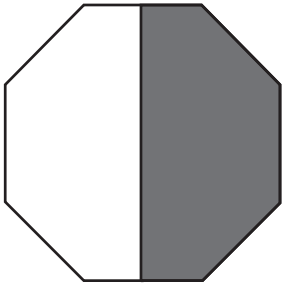
Jeżeli stres jest mechanizmem mobilizacji do zwiększonej aktywności, to trzeba go spożytkować w mądry i twórczy sposób. Uwolnimy się dzięki temu od negatywnych skutków stresu, przekształcając go w zwiększenie własnej energii życia (Myśl dobrze o własnym stresie!).

Stres każdego człowieka jest oznaką jego zdrowia! Nikt nie ma prawa dyskryminować nas z powodu przeżywanych przez nas stresów. W tym ujęciu nie ocenia się negatywnie stresu, nie patrzy się na niego przez pryzmat choroby i patologii, nie czyni się z niego czegoś negatywnego, tak jak go potraktowały pokolenia badaczy z Selyem na czele. W lekarskiej optyce bowiem (Selye był lekarzem) będzie postrzegać się to zjawisko jako dolegliwość i potencjalnie chorobę, bowiem zaczyna się diagnozować stres wówczas, kiedy staje się dystraktorem w organizmie.

W tym zamieszaniu na temat postrzeganiu stresu trzeba sprawiedliwie powiedzieć, że stres jest zjawiskiem, które jak księżyc, ma swoją jasną i ciemną stronę:

„jasna strona stresu”

mobilizowanie do działania, twórcza inspiracja, kreowanie życia dzięki stresowi

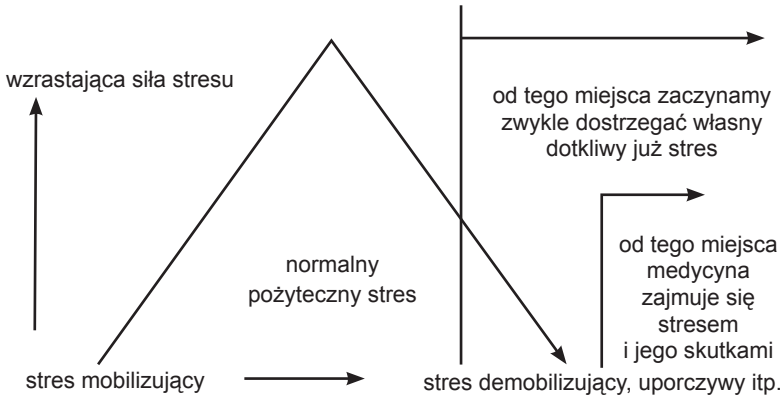


„ciemna strona stresu”

skutki chorobowe nadmiernego, nieumiejętnie, nieprawidłowo przeżytego stresu

Jasna strona stresu pomaga mam w życiu, ciemna natomiast negatywnie wpływa na naszą psychikę i biologię. Ewolucja wykształciła w nas mechanizmy stresu, aby umożliwić nam szybką reakcję na nagłe niebezpieczeństwo. Ten rodzaj stresu działa na nas mobilizująco, umożliwiając efektywne działanie. Jednakże długotrwałe cywilizacyjne stresy, których doświadczamy, o ile postępujemy z nimi nieumiejętnie, bywa, że szkodzą naszemu organizmowi.

Ilustrując ten sam problem, możemy go przedstawić na rysunku poniżej:



Wielki obszar stresu, ten, który nam w życiu pomaga (jasna jego strona), jest czymś, na co na ogół nie zwracamy uwagi. Zaczynamy obserwować u siebie stres, niestety już negatywnie, kiedy staje się on uciążliwy lub za silny. W badaniach naukowych i terapii medycznej w jeszcze węższym zakresie zajmujemy się stresem – dopiero wtedy, kiedy jego skutki stają się dotkliwe dla organizmu lub kiedy nadmierny stres zaczyna dezorganizować nasze działanie lub funkcjonowanie w otaczającym świecie.

Z badań przedstawionych na przykład w „Proceedings of the National Academy of Sciences" wynika, że długotrwały i nękający stres oddziaływuje bezpośrednio m.in. na komórki układu odpornościowego. Badano jeden z typów tych komórek, zwanych telomerami, których DNA w przedłużającym się męczącym stresie starzeje się znacznie szybciej (w porównywalnych warunkach o dziesięć lat). Prawdopodobnie stres doprowadza w tych komórkach do zwiększenia ilości wolnych rodników, które niszczą białka chroniące i odbudowujące te komórki. Na szczęście inne rodzaje komórek nerwowych i mięśniowych są odporne na działanie przedłużającego się stresu. Jak twierdzą autorzy tego projektu badawczego (E. Epel), trzeba sprawdzić w badaniach, czy ci z nas, którzy bardziej radzą sobie ze stresem, potrafią lepiej chronić DNA. Trzeba sprawdzić, czy techniki mające na celu redukcję stresu (np. medytacje, joga, terapie w grupie wsparcia itp.) mogą spowolnić lub całkowicie zahamować przyspieszone starzenie się tych badanych komórek.

Umiarkowany stres jednak jest w naturalnych sytuacjach życia oznaką zdrowia i stymulacją do efektywniejszego działania. Stresowi trzeba więc przywrócić należne miejsce wśród mechanizmów, dzięki którym nasz gatunek przetrwał, pomimo że nie odznaczamy się ani siłą fizyczną ani drapieżnością typową dla zwierząt.

Przy całościowym ujęciu stresu, zgodnie z jego naturą, jest on mechanizmem regulacji (ukształtowanym ewolucyjnie), umożliwiający nam przetrwanie i dynamikę działania stosowną do wymagań okoliczności zewnętrznych. Stres spełnia szereg korzystnych funkcji w organizmie i w naszym życiu. Oto niektóre z nich:

- stres jest oznaką życia i zdrowia – pokazuje, że nasz organizm reaguje prawidłowo;
- stres sprzyja prawidłowym reakcjom regulującym nasze relacje z otoczeniem naturalnym i społecznym;
- stres jest jednym z mechanizmów homeostazy organizmu, służącym do utrzymywania równowagi wszelkich zjawisk życiowych;
- dzięki stresowi organizm reaguje zespołem ogólnego przystosowania (nazwanego w skrócie przez Selyego GAS), co daje możliwość przeciwstawienia się organizmu wobec różnych czynników zakłócających;
- żyjemy aktywnie i dynamicznie dzięki stresowi, który nas motywuje i stymuluje do lepszego działania oraz twórczego życia;
- odczuwany stres sygnalizuje nam, co jest ważne dla naszego organizmu i naszych działań życiowych, a to pozwala nam lepiej planować życie;
- w czasie mobilizacji pod wpływem stresu uruchamiają się procesy myślowe – jak działać, jakich informacji poszukiwać, jakich zachowań unikać – tworzą się algorytmy działania lub szybkie, intuicyjnie przyjmowane pomysły, co zrobić w stresowej sytuacji i jak sobie z nią poradzić;
- dzięki stresowi osiągamy lepsze wyniki naszych działań czy efektów sportowych;
- dzięki stresowi jesteśmy zdolni do zwiększonego wysiłku fizycznego i psychicznego;
- własny stres ostrzega nas przed zagrożeniami, dotkliwościami życia;
- dzięki stresowi lepiej rozwiązujemy swoje problemy;
- stres zmusza nas do życia zgodnego z prawami natury;
- dzięki stresowi lepiej przystosowujemy się do złożoności cywilizacji (pośpiech, zagrożenia, dylematy wyboru wartości itp.);
- stres mobilizuje nas do walki z chorobami, infekcjami itp.;
- mechanizm stresu wymusza na nas odpoczynek, kiedy bezkrytycznie się przepracowujemy;
- stres pomaga nam uniknąć jednostronnego przeciążenia, wymusza na nas różnorodność działania i odpoczynku, dzięki czemu nasze części ustroju mniej są narażone na uszkodzenia;
- stres zmusza nas do lepszego poznania samych siebie;
- stres pozwala uwolnić się nam od nudy, poczucia bezsensu życia itp.;
- stres jest stymulatorem naszej ekspresji emocjonalnej;
- dzięki stresowi kształtuje się nasza biologia i psychika: koordynacji poddają się ośrodki przystosowania, czyli układ nerwowy i gruczoły dokrewne;
- stres jest stymulatorem samorealizacji i dążeń życiowych;
- stres jest mechanizmem wpływającym na regulację naszych relacji społecznych z innymi ludźmi.

Ale czy tu nie ma jakiegoś paradoksu: jeśli tyle dobrego zawdzięczamy stresowi, to dlaczego ten mechanizm miał taką złą opinię nawet u naukowców? Wielki badacz stresu i jego negatywnych skutków dla człowieka – Hans Selye – był przekonany, że wiele chorób związanych ze stresem powstaje raczej wskutek błędów w naszym przystosowaniu się do stresu, niż z powodu bezpośrednich szkód przez niego wyrządzonych. Ale w związku z tym, że jest to mecha-

nizm, którym posługujący się człowiek może wyrządzić sobie wiele szkody, należy nauczyć się rozumieć go i jego działanie w naszym organizmie. Stres jest bowiem dla każdego człowieka ważnym problemem osobistym – nie unikniemy go w swoim życiu, ale możemy nauczyć się sprowadzać do minimum jego ujemne skutki.

W książce tej chcemy uwolnić się od bagażu obiegowych i nieprawdziwych opinii o stresie, które niekiedy są utrwalone i powszechnie powtarzane (nawet w różnego typu poradnikach „naukowych"). Odwołamy się do poważnych badań naukowych, które przeczą pozornie naukowym opiniom o stresie, jak również omówimy techniki radzenia sobie ze stresem, sięgając do „skarbnicy doświadczeń" różnych kultur na całym świecie. Dla stresu bowiem nie ma granic, nie ma też cywilizacji, w których by go nie było i nie poświęcano by mu należytej uwagi.

Na mechanizm ludzkiego funkcjonowania możemy więc popatrzeć dwojako – jak ujął to precyzyjnie Irwing Shaw: *Prawdziwą radością w życiu jest rozpoznawanie siebie jako potężnej istoty, która jest siłą natury, a nierozgorączkowanym samolubnym zlepkiem dolegliwości i żalów, narzekającym, że świat nie poświęca się, aby go uszczęśliwić*.

Cywilizacja ludzka tworzy jednak coraz bardziej złożone formy swojego istnienia, a to generuje rozliczne skutki dla gatunku ludzkiego. Według Geralda Celentego: *najczęstszymi słowami w naszej cywilizacji były: „stres" i „czas"*. W 1993 roku poziom stresu związanego z pracą (wśród Amerykanów) przewyższył dwukrotnie poziom z roku 1985. Co trzeci badany człowiek wskazywał stres związany z pracą jako największy wstrząs swego życia, ponad 52% cierpiało na stresy związane z pracą. Problemy zdrowotne związane ze stresem powodowały od 60 do 90% wizyt lekarskich.

Zalewa nas również powódź informacji, które nas przytłaczają. Według cytowanego wyżej Celentego, większość z tych informacji należy do tzw. „śmietnika informacyjnego". Dla 70% społeczeństwa telewizja stanowi główne źródło informacji, co znaczy, że ludzie nie dowiadują się niczego lub prawie niczego o sprawach, które uważają za ważne dla siebie. Na śmietniku informacyjnym bowiem pojawiają się informacje, które mają epatować, przyciągać uwagę i zatrzymywać ją w interesie jednej z konkurencyjnych stacji telewizyjnych. Podobnie jak chrupki i słone paluszki, te śmiecie informacyjne wypełniają nas, nie pozostawiając miejsca na nic więcej... Dzieje się tak między innymi, ponieważ programy informacyjne muszą konkurować z programami rozrywkowymi, co powoduje skupienie informacji na ekscytacji zbrodniami i podobnymi okropnościami.

„Dzień dobrych wiadomości" – lansowany kiedyś u nas (8 wrzesień) nie utorował sobie drogi w mediach i w naszym społecznym odbiorze informacji. Skądinąd szacuje się, że 90% docierających do nas informacji to obiegowe standardy, w które wierzymy, że są prawdziwe i uporczywie przez całe lata w nich tkwimy, chociaż tak na dobrą sprawę są one nieprawdziwe, niczego nie wnoszą w nasze życie. Na tym śmietniku informacyjnym zdaniem Celentego: *niczego się nie uczymy, niczego nie rozwiązujemy, niczego nie osiągamy*.

W naszym codziennym życiu, ten cały śmietnik informacyjny jest przyczyną naszych licznych stresów i frustracji. Po co? Żyjemy często nieuzasadnionymi obawami i „telewizyjnymi strachami", które nie zasługują nawet na to, aby traktować je poważnie. Trzeba naprawdę za-