

Polyánki Balázs

A STRESSZ ÁRA

Képességfejlesztő Intézet Alapítvány
Dunaújváros, 2016

Copyright © Polyánki Balázs, 2016

www.astresszara.hu

Szerkesztette:
Tóth Gábor grafikus, Gál Attila

Illusztrációk:
pixaby.com

Borítógrafika:
canva.com

ISBN 978-963-12-7109-6

Figyelmeztetés:

A könyv teljes anyaga, vagy annak bármely részlete kizárólag a kiadó írásos engedélyének birtokában sokszorosítható, vagy használható fel nyilvánosság előtt előadás megtartására, vagy bármely célra.

A könyvben szereplő gyakorlatokat mindenki kizárólag saját felelősségére gyakorolhatja. A bemutatott módszerek alkalmazása nem helyettesíti a kiképzett szakemberrel való konzultációt. Amennyiben úgy észleli, hogy élethelyzetével, panaszával kapcsolatban segítségre van szüksége, keresse fel orvosát, pszichológusát.

Felelős kiadó: az alapítvány kuratóriumának elnöke
Nyomtatta és kötötte a Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Vágó Magdolna vezérigazgató
Dabas, 2016

TARTALOM

ELŐSZÓ: A stressznek ára van 8

BEVEZETÉS: Amitől kiver a veríték 10

ELSŐ RÉSZ: A stressz természete

I. A kimerült ember 16

Nem bújhat sz el – A munka szamurájai – Hibát hibára –
Konfrontáción innen és túl – Gyilkos sövény – Különben Ninive
felfordítottatik – *Első gyakorlat: Stresszküszöb*

II. Elvesztett nyugalom 33

Amin egy ember átmehet – Az élet sava-borsa – Montreáli
patkányok – Ugyanaz a tűz – Villogó kék fény – *Második
gyakorlat: Kiváltott válaszok*

III. Az izgatottság hullámai 50

Felborzolt szőr – Görög betűk logikája – Alfára hangolva –
Lidércek tartománya – Kialavatlanul – Az idegtudomány szent
grálja – Lélekjelenlét – *Harmadik gyakorlat: Nyugodt alvás*

IV. Történt valami? 64

Stresszérzékenység – Miért fáj? – Hogy éled meg? – A
legapróbb jelzések – Mozdulatlanságba dermedve – Túlélők
klubja – *Negyedik gyakorlat: Átélésanalízis*

V. Lelkünkre mért csapás 77

Darabjaira hullott feltevések – Elárasztott képességek – A
félelem áramkörei – Eltűnt emlékek – Kísért a múlt – A stressz
butít – *Ötödik gyakorlat: Traumáim*

MÁSODIK RÉSZ: A stressz folyamata

VI. Érzelmek intelligenciája 88

Csak semmi pánik – Végzetes felindulás – A riadókészültség
vegkonyhája – Két mintázat – Egekbe szökött vérnyomás –
Lassú méreg – Őrszem az agyban – *Hatodik gyakorlat: Stop!
Go!*

VII. Tisztázzuk a helyzetet 103

Képzelt stressz – Ahol a bent és a kint találkozik – Énünk
hatékonysága – Belső monológ – Mire számíthatok? – Kontroll –
Hogyan állsz hozzá? – Elköteleződve - *Hetedik gyakorlat:
Mintázás*

VIII. Test és lélek tánca 124

Fenyegetésként megélve – Testbe vezetett lelki feszültség – Az
elnökök gyorsabban öregszenek – A csendes gyilkos – A stressz
mint fertőzés – Hajlam kérdése – A tökéletes egészség mítosza –
Nyolcadik gyakorlat: Munka-élet integritás

IX. Hogy érzed magad? 143

„Stresszes érzések” – A félelem kerekének középpontja – Csatát
vesztve – A félénkség ára – Palackba zárt kétely – Amikor
kihoznak a sodrunkból – Farkasszemet nézve – Dögölj meg –
Mérgezett hangulat – Pukkadj meg – *Kilencedik gyakorlat:
Érzelmi nagytakarítás*

X. Ami nem hagy nyugodni 166

Az ego vészjelzője – A teljesítmény tüze – Az aggodás amulettje
– Derült égből – Nappali ördög – Számkivetettek – Csak
veszíthetsz – *Tizedik gyakorlat: Belső mantra*

HARMADIK RÉSZ: A stressz leküzdése

XI. Teremtő gondolatok 183

Láthatatlan erők – Soha meg nem történt – Életünkről szóló mese – Káros gondolatok – Stresszben edzett emberek – *Tizenegyedik gyakorlat: Kétlépcsős módszer*

XII. Csak még egy pohárral 197

Nyolcvan százalék – Kábító vegyületek – Koporsószőg – A mérleg nyelve – Egy tablettányi nyugalom – Fokozatosság – A nyugalom kultusza – *Tizenkettedik gyakorlat: Lépésről lépésre*

XIII. Stressz, amely a bölcsőt ringatja 217

A végzet génjei – Öröklött különbségek – Stressz az anyaméhben – Egymás stresszorai – Korai sebekkel – Érzelmi akadályverseny – Egyenlőtlen esélyek – Gyermekkorra vetülő árnyék – *Tizenharmadik gyakorlat: Iránytű*

XIV. Mutasd a tüneted, s megmondom ki vagy 239

Egyéntől függ – Élmény mindenek felett – Kognitív közvetítők – Női stressz: az érzelmek középpontjában – Férfi stressz: távol az intim interakciótól – Bátor férfiak, érzelmes nők – *Tizennegyedik gyakorlat: Élménykeresési mutató*

XV. Mások között 259

Társas kötelék – Elszigetelve – Akarsz róla beszélni? – Életünk legfontosabb társas közege – Beteljesült élet – *Tizenötödik gyakorlat: 90 másodperc*

NÉV ÉS TÁRGYMUTATÓ 275

HIVATKOZÁSOK JEGYZÉKE 280

Előszó

A STRESSZNEK ÁRA VAN

A Marie Claire magazin 1994-ben arról írt, hogy a stressz körömrágáshoz, ingerlékenységhez, a libidó elvesztéséhez, a családtól és barátoktól való visszahúzódáshoz, zabáláshoz vezethet. Később olyan komoly tünetek formájában jelentkezhet, mint a kiégés, depresszió, pánikrohamok, kimerültség, magas vérnyomás, bőrpanaszok, bélproblémák, álmatlanság, migrén, menstruációs vagy szexuális zavarok. Végül olyan potenciálisan halálos állapotokba torkollhat, mint például a rák vagy a szívbetegségek. Ez a több, mint húsz évvel ezelőtt összeállított lista jól szemlélteti a stresszel kapcsolatos általános vélekedéseinket, miszerint *a stressznek ára van*.

Az Amerikai Pszichológiai Társaság 2010-es *Stress in America* (Stressz Amerikában) felmérése egy agyonstresszelt nép képét festi elénk, ami aktualitásából mára mit sem veszített. Miközben az elhúzódó gazdasági és más recessziós nehézségek hatását érezzük, a munka és az otthoni életünk közötti egyensúly megteremtésével, és a pihenésre szánható idő szűkösségével küszködünk, a stressz nem csak saját egészségünkre veti ki vámját, hanem családtagjaink jóllétére is hatást gyakorol.¹



Az utóbbi években iparág épült a stressz enyhítését ígérő termékekre és szolgáltatásokra. Gyógyszerek, pszichoterápiák, aromaterápia, habfürdők, fürdősók, elektromos masszázs, étrendkiegészítők, jóga, wellness hétvégék egész sora érhető el a fogyasztók számára. Önsegítő könyvek, hanganyagok ígérik, hogy saját magunkat „gyógyíthatjuk meg”. A fogalmi zűrzavar – például a félelem, szorongás, stressz szinonimaként való kezelése – nem csak ezekben a kiadványokban, de a médiában és a mindennapi beszélgetésekben is megfigyelhető.

Könyvemnek három célja van. Egyrészt, rendet tenni a zűrzavarban és segítséget nyújtani a stressz természetének megértésében – amikor a „*Miért történik ez?*” kérdést tesszük fel magunknak. A második, felismerni azokat a helyzeteket, amikor a stresszt kezelni kell, amikor a „*Most mit tegyek?*” kérdés kerül középpontba. Harmadszor, pedig megküzdési eszközök, mindennapi gyakorlatok átadása a modern kor zaklatott emberének, aki a stressz árát naponta fizeti, és azt kérdezi „*Hogyan fogjak hozzá?*”.

Az egyes fejezetek azokat a tudományosan „legnépszerűbb”, stresszel kapcsolatos jelenségeket tárgyalják, amelyek a hétköznapi ember érdeklődésére is számot tarthatnak, hozzájárulhatnak önmaga és mások jobb megértéséhez, és ennek bázisán a jobb alkalmazkodáshoz. A téma interdiszciplinaritása, komplexitása és sokszor szakzsargonokban való gazdagsága arra késztetett, hogy egyfajta „fordítói” munkát is elvégezzek. Reményeim szerint ezzel sikerült közérthető, olvasmányos formát teremtenem, amelyet számos, dokumentált eseménnyel és praktikus gyakorlattal igyekeztem még előbbé tenni. Ajánlom mindazoknak, akik speciális előképzettség nélkül, átfogó betekintést szeretnének nyerni a gyerekek, felnőttek, idősök által nap mint nap átélt, érzelmi igénybevételt jelentő események pszichológiájába és élettanába. Hasznos lehet szülőknek, oktatóknak, tanulóknak, vezetőknak, beosztottnak, betegeknek, egészségeseeknek egyaránt. Mottóul az osztrák-magyar származású Selye János, kanadai biológus, stressz-kutató professzor üzenetét ajánlom az Olvasó kezébe: „*Megfelelő hozzáállással a negatív stressz pozitívvá alakítható!*”

Polyánki Balázs
2015, Budapest

Bevezetés

AMITŐL KIVER A VERÍTÉK

Képzelve el, hogy egy erdei ösvényen túrázni indul. Egy sziklafal utáni kanyarban hirtelen megpillant egy összetekeredett, támadásra kész kígyót. Mivel valószínűleg fenyegetésként értelmezi a helyzetet, izmai megfeszülnek, légzése és szívverése szaporább lesz, izzadni kezd. Teste azonnal felkészíti arra, hogy harccal vagy meneküléssel válaszoljon. Már csak azt kell eldöntenie, hogy ebben a helyzetben melyik a megfelelő. Ha a kígyó elég messze van, megfordul és amilyen gyorsan csak tud, elszalad, elmenekül. Ha a hüllő közvetlenül a lábánál tekereg, egy ágat felkapva igyekszik visszavonulásra késztetni hidegvérű támadóját. Mindkét esetben teste stresszreakcióval válaszol, és többlet energiát tesz elérhetővé az Ön számára.

Amint a belvárosban vezet, hirtelen bevág Ön elé egy autó. Mit tesz? Fantáziájában megjelenhet egy kép, hogy ha egy harci járművet vezetne, akkor a fék helyett inkább a gázpedálra taposna, és jól lesodorná a gázfickót az útról. A realitásba visszatérve rájön, hogy a menekülés a helyénvaló reakció. Elrántja hát a kormányt és a fékre tapos, hogy elkerülje a balesetet. Miután a manővert sikeresen végrehajtotta, folytatja útját a munkahelyére, ahol hősie tetteről, akinek csak tud beszámol.

Húsz perccel később, élettani folyamatai nagyjából visszaállnak az incidens előtti értékre. Izmai ellazulnak, szívritmusa, vérnyomása normalizálódik, légzése nyugodt, mélyebb és egyenletes lesz. Érzelmi, hangulati állapota is megváltozik. Visszatekintve elmondhatja, hogy a stresszreakció lehetővé tette, hogy megfelelően konfrontálódjon a szituációval és adaptív módon megoldja azt.

Történelmünk hajnalán a Homo Sapiens barlangjából kilépve a lemenő nap látványát csodálva hirtelen neszt hallott az erdőtől. Izmai megfeszültek, szíve gyorsan kezdett kalapálni és kapkodta a levegőt, amint fakasszemet nézett a kardfogúval. Lehajolt, felkapott egy követ és az állathoz vágta. Az morgott egyet, majd eltűnt a fák között. Ősemberünk teste később ellazult, légzése

és szívverése a normális értékre állt vissza, és barlangjában nyugovóra tért.¹

A kardfogú tigris a múlté, de a „modern dzsungel” veszélyei továbbra is életünkre törhetnek. Egy határidő lejártához közeledve átélt riadalom, a szoros repülőgépjáratok közötti átszállási idő, a hitelre vásárolt autónkba majdnem bele hajtó, óvatlan vezető jelentik azokat a fenevadakat, amelyek szívünket kalapálásra, fogainkat vicsorításra készítetik, amitől kiver a veríték.

Ezek a válaszok őseinket remekül kiszolgálták. Az extra adag adrenalin izmaikat nagy erő kifejtésére készítette fel. Figyelmük kiéleződött, hogy hirtelen harcba vagy menekülésbe kezdhessenek. Forgalmi dugóban vagy a konferenciateremben ülve viszont legfőbb ellenségeinkké válhatnak. Herbert Benson harvardi kardiológus professzor szerint a társas helyzeteinkben kialakuló *harcolj vagy menekülj* válasz ma nem helyénvaló.² Peter Knapp a Bostoni Egyetem pszichiáter professzora azt állítja, hogy ez egyenesen veszélyes is: „*Ha egy wall streeti brókert azon kapunk, hogy azokkal a válaszokkal reagál, amelyekkel az ősember az elemek ellen küzdött, akkor bajban vagyunk.*”¹

Leda Cosmides pszichológus és férje John Tooby antropológus* szerint *modern koponyánkban kőkori elme lakozik*. Amellett érvelnek, hogy az ember és az elme egy olyan környezetben fejlődött ki, ami jelentős mértékben eltért mai, modern világunktól. Fajunk evolúciós történetében őseink idejük több mint 99 százalékát vadászó-gyűjtögető közösségekben töltötték.



Ez azt jelenti, hogy olyan néhány tucat főből álló nomád csoportokban éltek, amelyek napi élmüket vadászással és gyűjtögetéssel biztosították. Őseink valójában egy olyan kempingezős kirándulást folytattak, ami egész életükben tartott és ez az életforma 10 millió éven keresztül fenn is állt. Az a világ, ami

számunkra olyan ismerős – utak, benzinkutak, iskolák, bevásárlóközpontok – evolúciónk történetében mindössze egy szempillantásnyi időtartamot tesznek ki. Az ipari forradalom csupán 200 évnnyire van mögöttünk. A házaspár szerint elménk megértésének kulcsa abban van, hogy belássuk, agyunk áramkörei nem a modern élet problémáinak megoldására lettek tervezve. A kőkori prioritások olyan agyat hoztak létre, ami bizonyos problémák megoldásában jobb, mint másokéban. Könnyebben boldogulunk egy vadászó-gyűjtögető csoport nagyságának megfelelő emberi közösségben, mint egy ezres létszámú tömegben. Hatékonyabban megtanulunk félni a kígyótól, mint a konnektortól – holott modern kultúránk mindennapjaiban ez utóbbiak jelentenek nagyobb fenyegetést életünkre.³

A *Családorvosok Amerikai Akadémiája* ** 30 évvel ezelőtti jelentése szerint a házi orvosokat felkereső betegek kétharmada stresszel kapcsolatos tünetekkel érkezik a rendelőbe. A cégek számára ez hiánnyal, orvosi költségekkel és csökkenő produktivitással jár. Benson az okokat elemezve kiemeli, hogy „*ma olyan világban élünk, ami tele van bizonytalansággal*”. Nehéz lenne megmondani, hogy napjainkban több stresszt élünk-e át, mint a múltban, de sok szakértő azt gondolja, hogy az ma sokkal áthatóbb.¹

Hogy a jelenség természetét jobban megértsük, az első fejezetben a *huszonegyedik századi ember helyzetét* vizsgáljuk meg, akiből pillanatok alatt örvénylő lény válhat – különösen olyan helyzetekben, amikor telefonon nem tudja elérni üzlettársát, nem indul az autója, lefagy a számítógépe vagy gyermeke lassabban öltözik, mint ahogyan azt ő szeretné.

Amikor dolgaink jól mennek és egészségesek vagyunk, kiegyensúlyozottságot élünk át. Ha megbetegszünk, megtámadnak bennünket vagy lelki nyugalmunkat fenyegetve érezzük, kibillenünk az egyensúlyból. Az életünkben előforduló fenyegetésekkel, a stressz kiváltójával, a *stresszorról* a második fejezet foglalkozik.

A veszélyek és fenyegetések soha nincsenek túl messze, annak ellenére, hogy általánosságban életünk ma biztonságosabb és kényelmesebb, mint korábban a történelemben bármikor. Ha viszont nem élünk át elég stresszt vagy aggodalmat, általában unatkozunk. A harmadik fejezet az *izgalmi szint* kialakulásának alapjaiba nyújt bepillantást.

Minden számunkra veszélyesnek észlelt helyzetben különösen éberré válunk. Környezetünk ingereit, apró részleteit nagy energiabefektetéssel igyekszünk letapogatni és gyorsan feldolgozni. Érzékszerveink kiélesednek. Az információ felvétele után döntenünk kell. Szembeszálljunk a veszély forrásával vagy inkább mentsük az irhánkat? Az *orientáció* jelenségét a negyedik fejezet tárgyalja.

Balesetek és katasztrófák túlélőit, különféle traumák áldozatait magas érzelmi izgatottság és hiper-reaktivitás jellemezheti. Testükben olyan élettani változások következnek be, amelyek akár mély depresszióba is taszíthatja őket. Az *extrém stressz* jellegzetességeit az ötödik fejezet világítja meg.

Akár rövid ideig, akár hosszú távon éljük át a stresszt, testünk jellegzetes változásokkal reagál annak érdekében, hogy megbírkózhassunk a helyzettel. E változás szabályozásában számos rendszer vesz részt. A *stresszreakció* sajátosságait a hatodik fejezet foglalja össze.

Egy fenyegetéssel szembekerülve rendszerint azt kérdezzük önmagunktól, hogy a dolog mennyire veszélyes vagy nehéz számunkra. Vetünk egy gyors pillantást azokra a forrásainkra, amelyeket a helyzettel való megüzdéshez felhasználhatunk. Az, ahogyan a szituációt értelmezzük, meghatározza azt, hogy mekkora stresszt élünk át. A *kiértékelés* folyamataival a hetedik fejezet foglalkozik.

Pszichés történéseink befolyásolják testünk működését, és a test állapotai is visszahatnak a pszichikumra. A *test és a lélek* közötti mechanizmusokat a nyolcadik fejezet ismerteti.

Fenyegetettség átélésekor érzelmek is keletkeznek bennünk. Harag, irigység, féltékenység, szorongás, rémület, félelem, büntudat, szégyen vagy akár szomorúság lehet úrrá rajtunk egy jelentős életesemény megtapasztalásakor. Olyan hajtóerővel látják el viselkedésünket, amelyek a fenyegetést okozó tényező megközelítésében vagy elkerülésében érhetők tetten. A kilencedik fejezet a *stressz és az érzelmek* kapcsolatát mutatja be.

Ha a bennünk keletkező érzelem felkészít arra, hogy elbírjunk valami veszéllyel, jó szolgálatot tesz számunkra. Modern életünkben azonban gyakori, hogy rágódásaink túlzottak és nem helyénvalók. Egész nap aggódunk, éjjel nem jön álom a szemünkre.

A magas stressz-szintet jelző, ismétlődően megjelenő *szorongás* hátterét a tizedik fejezet tárja fel.

Fejlett kultúrákban a stresszorok főleg társas problémákhoz, az életszínvonalhoz és saját magunk vagy mások számára felállított elvárásainkhoz köthetők. Hogy felülkerekedjünk rajtuk, olyan stratégiákat használunk, amelyekkel csökkenthetjük, vagy kiküszöbölhetjük a szorongást, leküzdhetjük a stresszt. A *megküzdési válaszokat* a tizenegyedik fejezetben elemezzük.

Idővel olyan szokásokat is kialakítunk, amelyek jellegzetes *életmód* formájában fejeződnek ki. A táplálkozás, fizikai aktivitás, alkoholfogyasztás, dohányzás, drogok, gyógyszerek, pszichoterápia, meditáció és stressz kapcsolatát a tizenkettedik fejezet mutatja be.

Míg a legtöbb fókusz az olyan területekre vetül, mint a nagyvárosok életformája, a feszes munkatempó vagy felnőtt életünk más kihívásai, a várandósság alatti stressz a népi bölcsességben ennél kiemelkedőbb helyen szerepel. A korai tapasztalatok későbbi éveinkre tett hatásával kapcsolatos kutatási eredmények gyakran elvesznek teljesítményközpontúságot harsogó társadalmunk zajában. A tizenharmadik fejezet az *öröklődés, a korai hatások* és a stressz kapcsolatát igyekszik feltárni.

Személyiségünk, kognitív stílusunk, a különféle ingerekre való éhségünk és nemi jellemzőink jelentős mértékben meghatározzák azt, hogy miképpen észlelünk egy eseményt. Ugyanaz a helyzet, amely valakit fellelkesít és energiával tölt fel, másokból rettegést és iszonyatot vált ki. A tizenegyedik fejezet az *egyéni különbségeikért* felelős tényezőkre koncentrálna.

Helyzetek széles körét érezhetjük fenyegetőnek – legyenek azok tárgyak, állatok, balesetek vagy betegségek. Legtöbb stresszes élményünk a sikeres tevékenységek, célok megvalósításának és az interperszonális kapcsolatok jutalmazó élményének hiányából származik. Egészségünk, jóllétünk, akár életünk hossza is szoros kapcsolatban áll azzal, hogy miképpen jövünk ki másokkal. A tizenötödik fejezet a *társas támogatás* és a stressz viszonyát elemzi.

A fejezetek végén található *gyakorlatok* célja megegyezik a könyv hármasküldetésével. Segítenek választ adni azokban a „stresszes helyzetekben”, amikor az Olvasó azt kérdezi: „*Miért történik ez?*”, „*Most mit tegyek?*” és „*Hogyan fogjak hozzá?*”.

A témák, kifejezések és kutatók neveinek áttekintésében és gyors megtalálásában a *tárgymutató*, a szakirodalom és az ismertetett esetek azonosításában a *hivatkozások jegyzéke* nyújt segítséget.

*A *University of California, Santa Barbara* világhírű kutatói és az evolúciós pszichológia neves képviselői

***American Academy of Family Physicians*

Első rész

A STRESSZ TERMÉSZETE

„Egy kaland adrenalinja és stressze többet ér ezer békés napnál”

- Paulo Coelho

I. A kimerült ember

Nem bújhatsz el

2010 márciusában a London központjában lévő *Capio Nightingale* kórházban új addikciós* szolgálatot hoztak létre a technológia rabjává váló fiatalok szenvedélyének leküzdésére. A kezelés fő célja, hogy növeljék az érintett tinédzserek önbizalmát és a nem képernyő előtt töltött társas tevékenységeik mértékét. Dr. Richard Graham pszichiáter, a szolgálat vezetője arról számol be, hogy sok fiatal „*dühöngeni kezd*”, amikor szüleik arra kérik őket, hogy kapcsolják ki a számítógépet. Esetenként a rendőrséget is ki kell hívni, hogy a veszekedést rendezni tudják. Sokszor annyira hiperstimuláltak és „*fel vannak pörögve*”, hogy a szerencsejátékok függőihez hasonlóan elvonási tünetként felfokozott nyugtalanság figyelhető meg rajtuk.¹

Környezetünk és az, ahogyan élünk többet változott az utóbbi 30 évben, mint korábban 300 év alatt. A modern társadalom rohanó ritmusa, és a felgyorsult technológiai fejlődés következtében nem volt elég időnk alkalmazkodni ezekhez a változásokhoz.²

Egy 1990-es években készített, *Wall Street Journal*-ban közölt felmérés szerint a megkérdezettek 40 százaléka, ha tehetné inkább több időt választana, mint több pénzt. 59 százalék szerint életük túl elfoglalt és túl stresszes. 19 százalék számára az időhiány, amelyben szenvednek jelentős stresszt okoz.

A *Newsweek* egy 1995-ös vezércikke szerint 25 százalékunk úgy érzi, hogy munkánk felől bennünket, versenyt futunk az idővel és *ki vagyunk merülve*. Életünk teljesebb, elfoglaltabb, de nem feltétlenül jobb. Arlie Russell Hochschild a *Kaliforniai Egyetem* szociológia professzorasszonya szerint életünk és programjaink

annyira kimerítenek bennünket, hogy úgy beszélünk az alvásról, mint éhes ember az ételről.³

Faith Popcorn *A popcorn jelentés* ** című könyvében arról ír, hogy mintha az idő ténylegesen gyorsabban rohanna, mint korábban. Az azonnali valóban azonnali lett. Nincs rá mód, hogy megálljunk vagy lélegzetet vegyünk. Nemcsak az információ válik azonnal elérhetővé számunkra, de mi magunk is. Nincs hová meneküni, nincs hová elbújni ez elől.⁴

A gyorséttermektől, az azonnali kommunikációig a mindennapi élet ritmusa tagadhatatlanul a fegyorsultság jeleit mutatják. A versengő világban szoftverek helyettesítik az alacsony készségeket igénylő, ismétlődő emberi erőt. A *General Electric* 1981-ben 400 000, 1993-ban 230 000 alkalmazottal dolgozott és emellett eladásait megháromszorozta. A változás felgyorsulásáért felelős erők, a növekvő komplexitás és az eltűnő munkahelyek széleskörű bizonytalanságot és a biztonság hiányát hozták magukkal. Olyan összetett problémákkal kell szembenéznünk, amelyek túl vannak az egyéni kontroll határán. Miközben a globális és társadalmi problémák a biztonság hiányát okozzák, a család, a hagyományos értékek vagy vallás támogató rendszerei emberek tömegeinél omlanak össze.

Egy átlagos mai végzősnek minimum három-négy karrierrel kell szembenéznie élete során. Colin Rose brit pszichológus találóan jegyzi meg, hogy többé már nem helytálló megkérdeznünk gyermekeinktől: „*Mi leszel, ha nagy leszel?*” A helyes kérdés ma így szól: „*Mi akarsz lenni először?*” Az új karrier vagy egy új munkahely sok változást hozhat magával: új környezetet, új munkatársakat, új országot, új identitást.⁵

Azok számára, akik nem értik, és nem tartanak lépést a bennünket körülvevő és folyton növekvő komplexitással, a világ rémisztő hellyé válhat. Amikor a status quo veszélybe kerül, bizonytalanok és feszültek leszünk. Vakká válhatunk a kilátásba kerülő veszteségek vagy kudarcok miatt, ahelyett, hogy a lehetséges előnyök inspirálnának bennünket.⁶

Csikszentmihályi Mihály, a Chicagói Egyetem pszichológia professzora szerint ma a *választható alternatívák sokaságával* is szembesülünk. Szülővárosunk vagy foglalkozásunk sem tartoznak többé olyan szorosan identitásunkhoz. Az egyformán vonzó

választási lehetőségek azonban elkerülhetetlenül a célok bizonytalanná válását hozzák magukkal. Az elszántság hiánya pedig elértékteleníti a választási lehetőségeket.⁷

Brendan Burchell a *Cambridge Egyetem* szociológusa különféle felméréseket végzett Európa szerte és azt találta, hogy az alkalmazott személyek, akik bizonytalannak érzik magukat állásuk elvesztése miatt, hasonló szintű szorongást és depressziót élnek át, mint azok, akik elvesztették állásukat. Azonban, míg az állásukat elvesztők esetében ez az állapot kb. hat hónap után véget ért és javulni kezdett, addig az állásuk elvesztése miatt folyamatosan aggódó személyeknél tovább súlyosbodott.⁸ Az az alattomos érzés, hogy senkinek sincs biztonságban a munkája, a félelem, a nyugtalanság és az összezavartság elterjedését vonja maga után.⁹

Ki fogja ezt az örületes versenyfutást túlélni? A legrátermettebb diák és dolgozó, aki képes megfelelően alkalmazkodni a gyors változásokhoz és nem engedi magát a külső tényezők által elterelődni, azaz képes a stresszel hatékonyan megküzdeni.¹⁰

A munka szamurájai

Egy akadémiai és kreatív állást betöltő személyek bevonásával elvégzett vizsgálatból kiderült, hogy 34 százalékuk az emailek pusztá számát stresszesnek találja. A gyors válaszadás kötelessége miatt további 28 százalék hajszoltnak érzi magát, mivel nyomás forrásának tekintik e leveleket. Csupán 38 százalék tartozik az „ellazult” csoportba, akik napokkal később is ráérnek válaszolni az üzenetekre. A vizsgálat azt is kimutatta, hogy a dolgozók óránként átlagosan 30-40 alkalommal ellenőrzik, hogy kaptak-e új üzenetet. Karen Renaud, a *Glasgow Egyetem* tudósa szerint az email azért zaklat bennünket, mert az üzenetek beérkezésével kapcsolatos kontroll nem a mi kezünkben van. Tudni akarjuk, hogy mi van benne. Különösen, ha egy családtag, barát vagy a főnök küldi. Azonnal félbeszakítjuk, amit csinálunk, hogy elolvashassuk.¹¹

*Függőségi

**The Popcorn Report