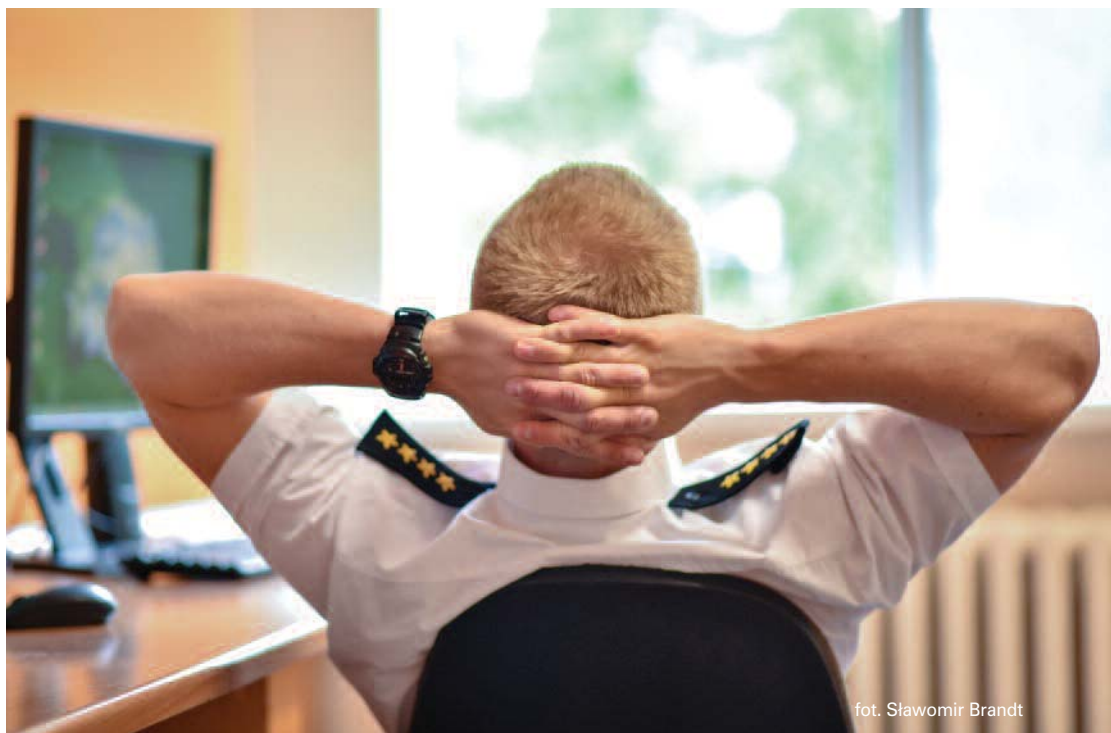


TOMASZ ZALAS

Co sprawia, że ludzie zachowują się w określony sposób i jak wpływa to na przeżywany przez nich stres?



fol. Sławomir Brandt

Systemy regulacji emocji

W poprzednich artykułach przyrzeliśmy się reakcji stresowej naszego organizmu, którą najkrócej opisuje zasada „walcz lub uciekaj”, czyli ogromna ilość mobilizowanej energii i zachowania prowadzące do ratowania życia i zdrowia. Przedstawiona obok historia Johnny’ego Bravo pokazuje jednak, że ludzie są dużo bardziej skomplikowani i dysponują o wiele szerszą paletą zachowań, niż te wspomniane powyżej. Przyjrzymy się więc naszemu mózgowi i systemom hormonalno-nerwowym pod kątem analizy ludzkich zachowań. Coraz więcej wiemy o mózgu. Nowa technologia umożliwia śledzenie szlaków neuronalnych aktywowanych w odpowiedzi na dane zachowanie i pozwala mierzyć wzrost lub spadek hormonów, które przy okazji wydzielają się w naszym organizmie.

Profesor Paul Gilbert z University of Derby, twórca terapii skoncentrowanej na współ-

czuciu, wyróżnił trzy systemy regulacji emocji: system zagrożenia, system zdobywania zasobów oraz system kojenia, związany z budowaniem relacji. Każdy z nich aktywuje specyficzne ścieżki neuronalne w mózgu, które są źródłem naszych zachowań.

Walcz lub uciekaj

System zagrożenia pomaga dostrzec wszelkie niebezpieczeństwa i zareagować na nie, co często ratuje nasze życie lub zdrowie. To właśnie on w ułamku sekundy włącza mechanizm „walcz lub uciekaj”, dzięki któremu zyskujemy sporo dodatkowej energii. Neuroprzekaznikiem wspomagającym takie działanie jest adrenalina (patrz: „Natura stresu”, PP 4/2017), a aktywowana część mózgu to ciało migdałowate. Emocje specyficzne dla tego systemu to lęk, gniew oraz obrzydzenie. Jego zadaniem jest ochrona nas w momencie zagrożenia, lecz także przeszukiwanie otoczenia

pod kątem potencjalnych niebezpieczeństw. Jest to ewolucyjnie najstarszy system, osadzony głęboko w mózgu, który w większości wypadków działa bardzo sprawnie. Wykonywanie pracy strażaka nie byłoby możliwe, gdyby ten układ się nie aktywował. Adrenalina daje dodatkową siłę, pomaga skoncentrować się na zadaniu i zrobić to, co jest do zrobienia w krytycznej sytuacji. Antycypowanie zagrożeń ma swoje dobre strony – opisany w pierwszym artykule strażak nie podjąłby właściwej decyzji o wycofaniu się z płonącego domu kilka sekund przed jego zawaleniem, gdyby nie działanie właśnie tego systemu. Ma on też swoje ograniczenia – nadużywany może skutkować doszukiwaniem się zagrożeń w coraz większej gamie zdarzeń. Nawet neutralne wydarzenia w życiu mogą włączać alarm, w myśl zasady „Kto ma młotek w rękę, wszędzie widzi gwoździe”. Szczególnie widoczne jest to u osób, które mają za sobą trudne dzieciństwo albo

doświadczyły traumatycznych zdarzeń. System zagrożeń wyłącza koncentrację na pozytywnych aspektach sytuacji – odpowiedzialny jest za specyficzny rodzaj myślenia: „co może się nie udać?”. Jeżeli zdominuje on nasze życie, zafunduje nam w najlepszym wypadku ciągły lęk, a w najgorszym doprowadzi do depresji lub wypalenia.

Zdobywanie

System zdobywania zasobów ewoluował po to, abyśmy rozwinęli głębszą perspektywę – nie tylko reagowali w sytuacjach zagrożenia, lecz także stworzyli sobie lepszą przyszłość. Gdyby nasi przodkowie polowali tylko wtedy, kiedy byli głodni – nie przeżyliby długo. System pomaga poszukiwać zasobów na zapas. Motywuje nas do stałego zwiększania swojego bogactwa. Dotyczy to zarówno rzeczy materialnych (np. telefonów, samochodów, tysiąca mniej lub bardziej potrzebnych przedmiotów w naszych domach), jak i nas samych (np. wyglądu, sprawności fizycznej, wydajności umysłowej, odporności psychicznej). Emocje towarzyszące aktywacji tego systemu to pragnienie, koncentracja na zadaniu, satysfakcja z osiągania celów. Strukturą, która najsilniej aktywuje się w mózgu, jest tzw. układ nagrody – dostarczający w określonych sytuacjach subiektywnego poczucia przyjemności. Głównym neuroprzekaznikiem jest dopamina – jeden z tzw. hormonów szczęścia. Motywuje nas ona do działania, czujemy się dobrze nie tylko wtedy, kiedy osiągamy cel, lecz także z każdym krokiem prowadzącym do niego, doświadczając poczucia szczęścia i satysfakcji. Jeden z mówców motywacyjnych opisywał

pewną historię. Sporządził on niegdyś listę spraw do zrobienia i w ciągu dnia realizował poszczególne zadania, za każdym razem doświadczając poczucia satysfakcji, będącego skutkiem małych „zastrzyków dopaminy”. W pewnym momencie, przechodząc obok pralni chemicznej, przypomniał sobie o odbiorze garnituru, co natychmiast uczynił. I choć nie musiał pamiętać już o zadaniu, które wykonał, zapisał je na liście i z satysfakcją zaznaczył jako załatwione. Takie zachowanie wyzwoliło kolejną dawkę dopaminy. Przyjemność i satysfakcja motywują nas do zorganizowania sobie życia w dłuższej perspektywie. Mogą jednak także prowadzić na manowce, ponieważ system można oszukać.

Alkohol, nikotyna, kokaina powodują wzrost dopaminy o kilkadziesiąt, a nawet kilka tysięcy procent. Stan przyjemności pojawia się nie jako owoc osiągnięcia czegoś, lecz za życia pewnych specyfików. Takie zachowania mogą zacząć się utrzymywać, prowadząc do uzależnienia. Skutkami zazwyczaj są zaniedbania ważnych obszarów naszego życia. Eksperymenty ze szczurami (które mają podobny układ nagrody, z dopaminą) pokazały, że po podłączeniu do mózgu szczura elektrody, którą sam mógł aktywować, pobudzając wydzielanie dopaminy, robił to, ignorując swoje potrzeby – jedzenia, picia, snu, opieki nad młodymi, aż do całkowitego wyczerpania. Taka jest siła tego hormonu szczęścia.

Spółeczność

Trzeci ze wspomnianych systemów to **system kojenia**, związany z budowaniem relacji. W nieprzewidywalnym świecie intuicyjnie szu-

kamy stabilności. Relacje mogą ochronić nas przed niebezpieczeństwem. Wiemy, że w życiu pojawiają się słabsze momenty, będziemy potrzebowali pomocy. Kto jej nam wtedy udzieli? System kojenia pozwala ograniczyć stres w życiu jednostki dzięki łączeniu się w grupy. To silne więzi sprawiają, że pojawia się zaufanie, które pozwala stworzyć społeczność z podziałem ról. Nasi przodkowie nauczyli się, że praca zespołowa się opłaca. Dzięki temu, że jedna osoba czuwa, inni mogą spać spokojnie, bo gdy jakiś niebezpieczny drapieżnik wtargnie na ich teren, zostaną na czas obudzeni. Mózg człowieka to jeden z najdoskonalszych tworów ewolucji. Jest niezwykle plastyczny, co pozwala nam przystosować się do życia w różnych środowiskach i do pełnienia różnych ról. Nasza przewaga ewolucyjna nad innymi gatunkami ma jednak swoją cenę. Mała żyrafa potrafi chodzić w kilkadziesiąt minut po urodzeniu. Ludziom zajmuje to o wiele dłużej. Niemowlę nie potrafi prawie nic, oprócz oddychania, płakania i odruchowego ssania, nie jest w stanie przeżyć samo. Dlatego w rozwoju ludzi tak ważna jest więź. Natura rozwinęła system budowania więzi, dzięki któremu stanowimy całość z innymi i możemy osiągnąć więcej. System kojenia związany jest z aktywacją przedczołowej kory mózgowej, a hormonami warunkującym jego działanie są oksycytyna i opiaty (opisane w poprzednim miesiącu endorfiny). Emocje charakterystyczne dla jego aktywacji to zadowolenie, poczucie bezpieczeństwa, troska, zaufanie. Oksycytyna zwana jest też hormonem miłości. Nie bez powodu kobiety podczas porodu wytwarzają ją w dużych ilościach – pozwala to na powstanie sil-

Jest 16 sierpnia 2002 r. Dwa samoloty A-10 Warthog lecą nad dolinę w Afganistanie. A-10 to nisko i wolno latający samolot wyposażony w ciężką amunicję, zaprojektowany jako wsparcie dla oddziałów wojsk lądowych. Noc jest bardzo pochmurna, w okolicy pojawiają się burze. Samoloty czekają w powietrzu, na wypadek gdyby ktoś na dole potrzebował wsparcia. Na górze jest cudownie – księżyc świeci jasno, plejada gwiazd błyszczy, a chmury wyglądają, jakby właśnie spadł śnieg.

W dole 22 żołnierzy sił specjalnych wojsk amerykańskich przeprawia się przez dolinę z przeczuciem, że coś jest nie tak. Jeden z pilotów – znak wywoławczy „Johnny Bravo” – rozmawiając z grupą na dole, czuje ich niepokój. Postanawia zejść poniżej poziomu chmur, aby sprawdzić, co się dzieje. Przez radio mówi do swojego skrzydłowego: „Zostań tutaj, ja sprawdzę, co się tam dzieje” i nurkuje w chmury. Właśnie wtedy w radiu słychać komunikat „Troops in contact”, co oznacza, że żołnierze na ziemi znaleźli się pod ostrzałem wroga. Johnny Bravo kieruje samolot na dół. Schodzi poniżej chmur, na wysokość 300 m nad ziemią i leci doliną z klifami po obu stronach. W 2002 r. samoloty nie były jeszcze wyposażane w radary omijania przeszkód terenowych. Co gorsza, piloci używali starych rosyjskich map, bo tylko takie były w tamtym czasie dostępne.

Wyłaniający się widok przeraża go – nie widział czegoś takiego nigdy,

ani podczas treningu, ani na filmach. Grad ognia ze wszystkich stron skierowany jest na środek doliny, gdzie znajdują się amerykańscy żołnierze. Wybiera więc punkt i otwiera ogień zaporowy. Sam w każdej chwili może rozbić się o klif. Zna swoją prędkość, dzięki mapie wie, jaki dystans dzieli go do końca doliny. Nie wstrzymując ognia, zaczyna głośno liczyć: 1-1000, 2-1000, 3-1000, po czym podciąga drążek, wycofuje się w chmury, zatacza koło i ponownie nurkuje do doliny. „Dobre strzały, dobre strzały” – słyszy przez radio. Ponownie atakuje. W końcu kończy mu się amunicja, paliwo jest jeszcze w porządku. Wylatuje nad chmury, mówi do swojego skrzydłowego: „Musisz tam zejść”. Skrzydłowy nie ma pewności, czy poradzi sobie w takich warunkach, więc schodzą razem. Skrzydłowy otwiera ogień zaporowy, a Johnny Bravo liczy, kiedy lecą oddaleni od siebie zaledwie o metr. I znowu do góry i do doliny... Tej nocy 22 Amerykanów wróciło do domu.

Przedstawiona historia wydarzyła się naprawdę. Została opisana przez Simona Sinka. Zachwycony postawą Johnny'ego Bravo, spytał go, dlaczego ryzykował życie dla innych w tak trudnych warunkach. Odpowiedź padła bez wahania: „Bo wiem, że inni zrobiliby dla mnie to samo”. Decyzja o pomocy kolegom z narażeniem własnego życia w nieprzychylnych warunkach wykrystalizowała się w ułamkach sekund. Czego nas to uczy?

nej więzi z dzieckiem. Dzięki niej ma ono większą szansę przetrwania, a matka potrafi czerpać przyjemność i satysfakcję z opieki nad nim – często trudnej i wymagającej. Dzieci, które w najmłodszych latach były tulone, w dorosłym życiu potrafią dużo łatwiej doświadczać pozytywnych emocji i samemu się uspokajać. Bez takich doświadczeń system budowania relacji jest niedostymulowany, niedostatecznie rozwinięty – co przekłada się na większe problemy ze stresem. Na szczęście braki te można nadrobić, o czym poniżej.

Systemowa równowaga

Wszystkie opisane powyżej systemy są ważne dla optymalnego działania. Jeżeli działają w równowadze – tworzy to harmonijne życie, w którym czujemy się bezpieczni, eksplorujemy otoczenie, wyznaczamy sobie i osiągamy cele oraz budujemy wspierające relacje z innymi. Dużo częściej jednak któryś z systemów jest nadużywany kosztem innego lub innych. Nasza kultura wydaje się promować system zdobywania zasobów – w którym o wartości człowieka świadczy to, jak dużo posiada. W jednym z hollywoodzkich filmów młody makler pyta rekina finansowego: „Ile jeszcze musi pan zarobić, żeby odpocząć?”. „Więcej...” – pada odpowiedź. Nierównowaga systemów może prowadzić do stresu, wypalenia, nadmiernego eksploatowania siebie i innych. U większości ludzi w naszej zachodniej cywilizacji najslabiej rozwinięty jest system budowania więzi. Wielka szkoda, ponieważ to świetne antidotum na stres, pozwala przeżywać pozytywne emocje i co najważniejsze – dominujący w nim hormon, czyli oksycytyna, nie uzależnia. Badania pokazują nawet, że potrafi znacząco osłabić inne uzależnienia (np. nałóg tytoniowy, alkoholizm etc.).

Jak wzmocnić system kojenia?

Prowadzi do tego szereg zachowań uwalniających oksycytynę. Fizyczny dotyk jest jednym z nich. Przytulanie innych osób wzmacnia naszą odporność, kreuje pozytywne emocje i w dłuższej perspektywie przeprogramowuje nasz mózg. Uścisk dłoni daje poczucie bezpieczeństwa, otwiera drogę do dobrej relacji na przyszłość. Nic dziwnego, że przypieczętowanie się nim zawarte umowy, a także wita i żegna. Jeden z koszykarzy NBA opisuje spotkanie z głową państwa: „Poznałem prezydenta. Wzbudził moje zaufanie. Wyróżnia się silnym uściskiem dłoni”.

W przypadku pracy w zespołach duża odpowiedzialność za rozwinięcie sprzyjającego środowiska spoczywa na liderach. Kreowanie

atmosfery wsparcia i zaufania w zespole, wśród ludzi, z którymi pracujemy, jest bardzo istotne. Każdy może to robić, ale szczególnie ważna jest rola zarządzających, gdyż to oni nadają ton relacjom. Mogą budować swój autorytet na lęku, ale także na szacunku wynikającym z przeświadczenia podwładnych o tym, że kiedy pojawiają się problemy, szef lub szefowa stanie za nimi, broniąc swoich ludzi. W bezpiecznym środowisku ludzie rozwijają wzajemne zaufanie, budując synergii grupy, ta zaś pozwala osiągnąć dużo więcej i lepiej się wzajemnie chronić. Zachowania takie częściej pojawiają się w organizacjach wojskowych niż w biznesie. Wspomniany wyżej Johnny Bravo nie miał żadnych wątpliwości, co powinien zrobić, ponieważ morale w zespole było wysokie, żołnierze czuli się odpowiedzialni za siebie wzajemnie, co dobitnie potwierdziła odpowiedź głównego bohatera historii: „Wiem, że inni zrobiliby dla mnie to samo”. W starożytnej Sparcie żony żegnające mężów wyruszających na bitwę mówiły do nich: „Wróć z tarczą albo na tarczy”. Dlaczego tarcza była tak ważna? Spartanin wygrał wiele bitew dzięki swojemu oddaniu i zastosowaniu systemu falangi. Falanga to ustawienie armii w taki sposób, że każdy żołnierz osłania tarczą osobę po swojej lewej stronie. To buduje poczucie wspólnoty, zaufanie i wiarę w towarzyszy. Tracąc tarczę, Spartanin nie mógł dłużej chronić kolegi – dlatego tak ważne było jej pilnowanie. Falanga przyczyniła się więc nie tylko do wielu zwycięstw, ale i do zbudowania ducha wspólnoty.

Motywy przywództwa opartego na zaufaniu spotykamy w wielu firmach (choć niestety jeszcze niedostatecznie wielu) i filmach. Intuicyjnie wiemy, że jest to coś dobrego... Ludzie, czując wsparcie innych oraz współodpowiedzialność za zespół, przeżywają więcej pozytywnych emocji, są bardziej odporni na stres, mają większe poczucie sensu i potrafią pracować w grupie. Trzymanie się razem zwiększa szansę na sukces. W filmie „Gladiator” tytułowy bohater, stojąc pośrodku areny z przerażonymi towarzyszami czekającymi na wroga mającego wyłonić się niebawem zza wielkich drzwi, mówi do nich: „Cokolwiek wyjdzie zza tych drzwi – trzymamy się razem. Nigdy się nie rozdzielamy”. Stworzenie grupy pozwoliło mu pokonać dużo silniejszych i lepiej uzbrojonych Rzymian, ratując życie swoje i towarzyszy.

Na poziomie indywidualnym szczególnie korzystne są małe akty hojności wobec innych. Bezinteresowna pomoc, odciążenie kogoś w trudnej sytuacji czy choćby empatyczne dostrzeżenie trudności, przez jakie przechodzi druga osoba, nie tylko pomaga innym czuć się

lepiej, ale aktywuje i rozwija nasz system kojenia.

W USA przeprowadzono trwające kilka lat badania poziomu stresu na kilkutysięcznej grupie Amerykanów. Zgodnie z oczekiwaniami stwierdzono, że wysoki poziom stresu przekłada się na wysoką śmiertelność (osoby z wysokim poziomem stresu umierały przedwcześnie). Zauważono jednak znaczący wyjątek od tej zasady. U ludzi doświadczających stałego wysokiego stresu, którzy jednocześnie regularnie angażowali się w cotygodniową pracę na rzecz innych (np. pomoc dla lokalnych społeczności), stres nie miał negatywnego wpływu na ich zdrowie. Zdziwieniem dla badaczy był fakt, że wyniki śmiertelności w tej grupie były najniższe – lepsze niż u osób, które doświadczały w życiu bardzo niskiego poziomu stresu. Działo się tak prawdopodobnie na skutek zbowienego działania oksycytyny.

Oprócz zachowań wspomnianych powyżej, pozwalających wzmacniać system kojenia, możemy także podjąć formalny trening „przeprogramowania umysłu”. Jest to trening poszerzania świadomości tego, co przeżywamy, tego, jak działa nasz umysł. Pomaga w tym praktyka uważności (ang. *Mindfulness*) – formalny trening stworzony początkowo przez dr. Jonę Kabat Zinnę w latach 70. w USA, od kilku lat prowadzony także w Polsce. Przypuśćmy, że ktoś w towarzystwie skieruje pod naszym adresem niejednoznaczny żart. Jeśli naszym dominującym systemem jest system zagrożenia – zapewne aktywuje się on, przygotowując nas do walki lub ucieczki. Jeżeli mamy silnie rozwinięty system kojący – może uruchomić się rozbawienie. Jeżeli chcemy mieć wpływ na to, jak zareagujemy – potrzebujemy rozwinąć świadomość. Wtedy mamy wybór. Praca z umysłem wymaga treningu. Jeśli chcemy zbudować mięśnie – musimy zapisać się na siłownię, dowiedzieć się, jakie ćwiczenia mamy wykonywać i co najważniejsze – regularnie ćwiczyć. Wiedza bez ćwiczeń jest bezużyteczna. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku treningu uważności. Chcąc przeprogramować swój mózg, musimy poznać właściwe w naszym przypadku ćwiczenia i zacząć je regularnie wykonywać. Dzięki temu w ciągu kilku miesięcy w naszym mózgu dokonają się pozytywne, trwałe zmiany, pozwalające inaczej reagować w różnych sytuacjach. Więcej na temat pracy z umysłem za pomocą technik uważności – w kolejnym artykule.

Tomasz Zalas – trener Mindfulness MBLC, psycholog, doradca szkoleniowy