
A STRESSZ LEKÜZDÉSE

“Legnagyobb fegyverünk a stressz ellen az, hogy egyik gondolat helyébe egy másikat ültethetünk”

- William James

XI. Teremtő gondolatok

Láthatatlan erők

2006 februárjában a floridai *Fort Lauderdale-Hollywood Nemzetközi Repülőtéren* az FBI különleges tárgyat foglalt le. Az egyik utas kizárásában lévő rizses zsákban egy középkorú férfi földes fejére letek. A fejet Haitin vette abból a célból, hogy vallási ceremóniák segítségével a gonosz szellemeket távol tudja tartani. Az amerikai vám- és határőrség azonban lefoglal minden emberi testrészt, amelyet vallási okokból importálnak, mivel tiltott dolognak számítanak. Miami orvosszakértői szerint évente 8-10 ilyen koponyás esetük van. A lefoglalt emberi csontokat és koponyákat egy „csontszobában” tárolják amíg, származásukat sikerül azonosítaniuk. Rafael Martinez antropológus, az afro-karibi vallások szakértője szerint koponyákat rendszeresen használnak a Vudou* és a Palo Mayombe vallásokban. A Vudou gyakorlói a koponyát egy házi oltárra teszik, amelyet a halottak szellemeinek ajánlanak. Hitük szerint a szellemek a koponya segítségével pozitívan hatnak életükre.¹

Evolúciónk során fokozatosan ráébredtünk, hogy mennyire elszigetelték és magányosak vagyunk egy felfoghatatlanul végtelen kozmoszban. Saját életünk törekenységének felismerése arra készítetett, hogy mítoszokat és hiedelmeket alkossunk. Ezek segítségével a világegyetem könyörtelen, kiszámíthatatlan erőit igyekeztünk – és sok esetben ma is igyekszünk - megérteni és befolyásolni. Azonban a kulturális mítoszokba vetett hit teljes kiábránduláshoz vezethet, ha csalódnunk kell bennük. Illuzórikus biztonságérzetünk könnyen kellemetlen meglepetéseket okozhat.²

Freud szerint a természet kegyetlenül és könyörtelenül tárja elénk gyengeségünket és gyámoltalanságunkat újra meg újra. Ennek a helyzetnek a következménye egy állandó szorongásokkal teli várakozási állapot, ami ellen valahogyan védekezni kellett, így a természeti erőket emberi tulajdonságokkal ruháztuk fel.³

A stressz leküzdésének fegyvereként a *mágikus rítusok* szolgáltak. Ez érthető egy olyan világban, ahol mindenütt rémek, kísértetek, vámpírok vagy szellemek ólálkodnak. Leginkább halálos rémületében fordult a szellemekhez – akiről viszont jó dolgában megfélemlkedett. Ebben a hitvilágban az ember a káosz áldozatául esett volna, ha önmaga védelmére nem alkalmaz mágikus eszközöket a gonosz hatalmakkal szemben.⁴ Ma is számos emberi nehézség megértésében segít a *kulturális háttér* ismerete.

Ilyen például a Kínában előforduló *pa-leng*** nevű zavar. A hagyományos kínai orvoslás azt tartja, hogy egyensúlynak kell fennállnia a szervezetünkben lévő erők, a *yin és yang* között. A yin képviseli az élet hideg, sötét, szeles, életerőnket kiszívó aspektusát; míg a yang az élet fényes, meleg, energiát teremtő oldalára utal. A pa-lengben megjelenő tünetek a yin túlsúlyával állnak kapcsolatban. A benne szenvedő személyek ezért morbid módon félnek a hidegtől. Folyamatosan testhőmérsékletük csökkenése miatt aggódnak, ami életüket fenyegeti. Ehhez közvetlenül kapcsolódhat a széltől való félelem. Az ebben szenvedők még meleg nyári napon is többretegű öltözetben hajlandóak csak kimenni, ami megvédi őket a széltől és a hidegtől.

A latin-amerikai kultúrákban a *susto**** nevű jelenség különféle szorongás-alapú szimptomával írható le – például ingerlékenység, inszomnia, fóbiák, izzadás, szapora szívverés. Ezek okát különféle fekete mágiával kapcsolatos praktikáknak tulajdonítják. Bizonyos kultúrákban, egyes személyek rémületükben egyszerűen csak meg is halhatnak emiatt.⁵

Az *Arizona Egyetem* folklórkutató professzora Byrd Howell Granger szerint a *susto* egy olyan szellemmel való találkozás után jelenik meg, amely a lelket kiejeszi a testből. A személy ennek következtében megnémul, elveszti étvágyát, remeg a félelemtől és halottakkal álmodik. Az állapot gyakran halállal végződik.⁶

A fekete mágiában megtalálhatunk egy hasonló jelenséget, amelyet angolul *evil eye*-nak**** neveznek. Olasz megfelelője a *mal*

occhia, az arab világban *ayin harsha* néven fordul elő, a hispán kultúrákban pedig *mal de ojo*-ként ismert. Azt tartják, hogy az a személy, aki ezzel a képességgel rendelkezik, kárt tud tenni valakiben csupán azáltal, hogy ránéz. Cannon 1942-ben a *voodoo halál* jelenségét vizsgálva arra a megállapításra jutott, hogy a varázsló halálos ítélete tolerálhatatlan autonóm idegrendszeri arousalt okoz, lehetetlenné téve a személy számára annak kontrollját. E hit eredményeként tartós arousal jön létre, a belső szervek kimerülnek, sérülnek és végül beáll a halál.⁷



A Maláj-félszigeten élő orang benuák úgy hiszik, hogy bizonyos varázslóknak hatalmukban áll az ellenséget távolról megölni, ha egy tört vagy más fegyvert emelnek fel fenyegetően lakóhelyeik irányában. Ezeknél a praktikáknál az a legérdekesebb, hogy az az ember, aki ilyen rontások áldozatának véli magát, gyakran valóban belehal; hiszen ő maga is épp olyan erősen hisz a varázslat hatásosságában, mint azok, akik őt megrontották.⁸

Modern társadalmunkban is alkalmazhatjuk a „varázslás” mentális eszközeit. Amit valójában teszünk az a valóság észlelésének eltorzítása. Gyerekek és felnőttek is élhetnek olyan praktikákkal, amelyek elsődleges célja a fenyegető szorongás leépítése. Egy korábbi cselekedet vagy valamilyen kínzó gondolat söprődhet így a szőnyeg alá. De vajon milyen áron?

*Más néven *Voodoo*

***Frogofóbia* vagy hidegtől való félelem

***„*Rettegés betegség*”, amelyet *espanto* néven is ismernek

****Mebabonázó szem

Soha meg nem történt

2010 nyarán Franciaország Villiers-au-Tertre nevű városában nyolc apró tetemre leltek. Kiderült, hogy édesanyjuk megfojtotta, majd elásta az újszülötteket. A vizsgálat során a 45 éves asszony bevallotta, hogy a terhességeket férje elől eltitkolta, és hogy megölte a gyerekeket.

Szakértők szerint az ún. *letagadott terhesség* egy kvázi-skizofrén állapot, amelyben az asszonyok vagy nem veszik észre vagy nem képesek elfogadni, hogy gyermeket várnak. Esetükben a pszichológiai tagadás olyan mértékű, hogy visszautasítják terhességük gondolatát, még akkor is, amikor a valóság ezzel szembesíti őket. Amikor nem várt gyermekük megérkezik, nem fogadják el valóságként és megszabadulnak tőle. Ezzel önmagukban helyreállítják az önmagukról vallott terhesség-mentes képet. Az újszülött valójában nem létezik számukra. Lélektani értelemben nem hozzák őt világra.⁹

Sigmund és Anna Freud *elhárító mechanizmusoknak* nevezte azokat a stratégiákat, amelyekkel csökkenthetjük, vagy kiküszöbölhetjük a szorongást, amikor egy számunkra szorongástkeltő eseménnyel találkozunk. Egyik legismertebb formájuk az *elfojtás*, melynek során énünk a tudattalanba szorít egy fenyegető gondolatot vagy tiltott impulzust. Kívülről ez úgy látszik, mintha az egyén egyszerűen elfelejtette volna a dolgot. Maga a stresszhelyzet nem is változik meg. Az módosul, ahogyan a helyzetről gondolkodunk, vagy ahogy azt észleljük. Így azt mondhatjuk, hogy minden elhárító mechanizmusnak van egy *önbecsapási* eleme. Időnként mindannyian alkalmazunk ilyen stratégiákat. Ezek ugyanis átsegítenek a nehéz helyzeteken. *Alkalmazkodási zavart akkor jelentenek, amikor a problémákra való reagálás uralkodó módjává válnak.* Számos kutató szerint azok az emberek, akik általában elfojtják vagy elnyomják fájdalmas gondolataikat és érzelmeiket*, könnyebben betegszenek meg, jellemzőbb rájuk a koszorúér-betegség, s gyorsabb náluk a rák lezajlása is.¹⁰

*Ezt *represszív*, elfojtó stílusnak is nevezik