

---

## II. Elvesztett nyugalom

### Amin egy ember átmehet

A zöld kertben a kétéves Jessica, Miles nevű kutyájával piknikezik. Roberta a konyhaablakon keresztül nézi őt. Úgy tűnik, minden rendben van. A falióra mutatója azonban egyre hangosabban ketyeg és lassan valamennyi redőny leereszkedik. A telefon üzenetrögzítőjének kijelzője riporterek, szomorú barátok, az örökbefogadás szakértői és együttérző idegenek hívásait jelezve pirosan villog. Amikor a michigani legfelsőbb bíróság meghozta ítéletét, hogy Jan és Roberta DeBoer-nek nincs joguk megtartani a gyermeket, akit két éve próbálnak törvényesen örökbe fogadni, egy időzített bomba gyújtószinórját lobbantották lángra. A házaspár egy hónapot kapott a bíróságtól, hogy a kislányt felkészítsék és biológiai szüleihez Iowába visszavigyék. *„Itt ülök és számolom az órákat és napokat, jelölgetem a naptárat, amíg egyszer csak elérkezik az utolsó pillanat, az utolsó óra, az utolsó ölelés.”* – mondja zaklatottan. Hogyan képes önmagát egyben tartani? *„Az emberek ezt nem értik.”* – mondja elcsukló hangon. *„Mindenki azt hiszi, hogy állandóan darabokra török szét Jessi előtt. De ezt soha nem tenném. Soha.”* – magyarázza remegő hangon.<sup>1</sup>

A humán etológia az emberi viselkedés biológiai alapjait kutatja. Egyik alapfeltevése, hogy minden *adaptáció* az alanyon kívüli realitás jellegzetességeit fejezi ki. Annak érdekében, hogy objektív állításokat tehessünk a való világgal kapcsolatban, észlelésünknek képesnek kell lennie annak a környezetnek a rekonstruálására, amelyben ezeket az adatokat észleljük. A való világ rekonstruálásához, fel kell ismernünk a *konstanciát*\* – a változó körülmények ellenére is. Képesnek kell lennünk a megváltozó környezeti feltételekhez igazodó változások kivitelezésére. Ahogy bőrkeményedésnek kell kialakulnia a bőr felületét folyamatosan érő nyomással szemben, úgy kell az izmoknak és a keringési rendszernek folyton adaptálnia az új stresszekhez. Tapasztalatainkból tanulni kell, hogy viselkedésünket előnyös módon tudjuk megváltoztatni. Az *adaptáció* így válik minden organizmus központi problémájává.<sup>2</sup>

Milyen események - Selye fogalmával élve *stresszorok* – teremtenek olyan helyzetet, amelyhez adaptálódnunk kell? Dr. Glen R. Elliott és Dr. Carl Eisdorfer pszichiáterek idői kiterjedtségük alapján négy kategóriát javasolnak. Az *akut, ideiglenes stresszorokkal* ejtőernyőzés, kígyóval történő találkozás, orvosi rendelőben való várakozás során találkozunk. A *stresszor sorozatok* időben kiterjed, intenzitásában hullámzó periódusok, amelyeket munka elvesztése, válás, vagy gyász során élünk át. A *visszatérő krónikus stresszorok* váltakozóan, hetente, havonta, egyszer-egyszer fordulnak elő. Ilyenek a konfliktusokkal terhes rokoni látogatások vagy a szexuális problémák. Végül a *kiterjedt, krónikus stresszorok* azok, amelyeket nem egy jól elkülöníthető esemény vált ki, de időben hosszan fennállnak. Betegség, családi viszály, munkahelyi gondok során kell velük szembe nézzünk.<sup>3</sup>



Dr. John E. Ottenweller a *New Jersey Egyetem* idegtudós professzora szerint stresszor lehet bármilyen kellemetlen külső vagy belső inger. Egy kezdeti szociális probléma által okozott szorongás idővel parazita módjára kapcsolódhat hozzá egyrészt a stresszorhoz, másrészt a stresszreakcióhoz, ami a szorongászavarban szenvedőket könnyen egy fojtogató ördögi körbe zárhat.<sup>4</sup>

Leonard Pearlin a *Maryland Egyetem* szociológia professzora az érzelmi distresszt kiváltó *megterheléseket* három kategóriába sorolja. A *mindennapos*, enyhe változást igénylő problémák, mint például egy forgalmi dugó. A *bejósolható, rendszeres* életesemények, mint például a házasság, egy gyermek születése vagy nyugdíjba vonulás. Valamint a *nem menetrendszerű*,