
IX. Hogy érzed magad?

„Stresszes érzések”

John Moody összesen húsz késszúrással ölte meg 39 éves ex-barátnőjét és 65 éves párját, 2009 novemberében. A 45 éves norwich-i férfi és a hölgy 12 éves kapcsolata egy évvel korábban szakadt meg. A párral akkor végzett, miután viszonyukról tudomást szerzett. Az ügyészség szerint halálukat egy „dühös és féltékeny ember” okozta. Az önkontrollját vesztett férfi kalapáccsal és késsel felszerelve indult el házukhoz, majd betörte az ajtót. A pár próbált telefonon segítséget kérni. A 999-es segélykérő szolgálat rögzítette a hívást, amelyen jól hallhatóak a nő szavai: „*Nem akarod ezt tenni, ugye? Ugye nem?*”¹

Az emberek természetes reakciójának tekinthetjük azt, hogy megszabaduljanak haragjuktól vagy úgy, hogy ténylegesen elmenekülnek vagy megtámadják - szóban vagy fizikálisan - a frusztráció forrását. A testi támadások társadalmunkban nem mindig kivitelezhetőek és a szóbeli visszavágások sem igazán számítanak elfogadott reagálási módnak, így nem nagyon engedhetjük meg magunknak a haragtól való megszabadulás luxusát. A frusztráció forrásától való elmenekülés sem népszerű alkalmazkodási mód. Ehhez adódik hozzá az a tény, hogy a frusztrációnkat okozó tényezők sokszor ismeretlenek. Így gyakran oda lyukadunk ki, hogy saját haragunk további stressz forrásává válik számunkra. Ez persze nem a legjobb módja annak, ahogyan életünket élni szeretnénk. A harag tehát olyan érzelem, amivel kezdenünk kell valamit.²

Az 1890-es években a harvardi William James arról írt, hogy az érzelmet kiváltó ingerek testi változásokat hoznak létre és ezeknek *a testi változások megérzése maga az érzelem*. Mások kiterjesztették ezt a nézetet és az érzelmet az agyban és a testben bekövetkező változásokkal hozták összefüggésbe. Az érzelmeket úgy írták le, mint *viselkedéses, autonóm idegrendszeri és hormonális változásokat*, amelyek az érzelem természetétől függenek. Az érzelmek szerves részét képezik a stresszreakciónak. Az érzelmi válaszok adják meg relevanciáját a rövid ideig fennálló averzív eseményekre adott megküzdési reakcióknak és indítják be a harcolj

vagy menekülj választ, ami a veszély forrásával való megküzdést és a biztonság állapotában való visszatérést segíti elő.³

Antonio Damasio portugál-amerikai idegtudós professzor szerint testi érzéseink segítik mindennapi döntéseinket, problémamegoldásunkat, amelyeket ő *szomatikus markereknek* nevez. Ez lehet például egy kellemetlen érzés a gyomrunkban. Mivel az érzés a testre vonatkozik, erre a jelenségre a szomatikus szót használja. Egy képet jelölnek, azaz markíroznak. Mit érnek el a szomatikus markerek? A figyelmet arra a negatív kimenetelre irányítják, amit egy adott cselekvés eredményezhet, valamint egy automatikus vészjel funkciójára, mely azt mondja: légy tekintettel a veszélyre, ha olyan alternatívát választasz, amely ehhez a kimenetelhez vezet. A jelzés azt eredményezheti, hogy azonnal elvetjük a tervezett cselekvéssort és más alternatívák közt választunk. Az automatizált jelzés *jövőbeli veszteségek ellen véd* további befektetés nélkül, s így lehetővé teszi, hogy kevesebb alternatívából válasszunk. A szomatikus jelölők valószínűleg *növelik a döntési folyamat pontosságát és hatékonyságát*. Hiányuk csökkenti azt. Amikor egy negatív szomatikus marker együtt jár egy bizonyos jövőbeni kimenetellel, a kombináció *vézscsengőként működik*.⁴

Legtöbbször, amikor valamilyen érzelmet élünk át – akár pozitívát is – a stressz is valamennyire megjelenik. Az érdekes az, hogy a szakirodalmak két nagy, elkülönült vonulata alakult ki – mintha a stressznek nem lenne köze az érzelmekhez és az érzelmeknek nem lenne köze a stresszhez. A két terület elkülönülése ezért abszurdnak is mondható. *Nem kezelhetjük a stresszt és az érzelmeket úgy, mintha különálló területek lennének*. Nyilvánvaló, hogy egyes érzelmeket – például a haragot, irigységet, féltékenységet, szorongást, rémületet, félelmet, büntudatot, szégyent és szomorúságot – hívhatnánk stresszes érzéseknek, mivel általában stresszes szituációkban jelennek meg, amelyek ártalmas, fenyegető vagy kihívó feltételekre utalnak.

Bár sok érzelemre pozitívként tekintünk, mivel előnyös körülménynek között jelennek meg, számunkra fontos célok megszerzésével kapcsolatban, mégis gyakran közel állnak az ártalomhoz vagy fenyegetéshez. Például a megkönnyebbülés érzése olyan helyzetben keletkezik, amikor az ártalmas vagy fenyegető szituáció megszűnik; vagy a remény például leggyakrabban olyan