

STRESUJ SIĘ...
ODPOWIEDNIO!

JACOB DRACHENBERG

STRESUJ SIĘ... ODPOWIEDNIO!



9 SKUTECZNYCH SPOSOBÓW,
JAK ZAMIEŃIĆ STRES W SPOKÓJ
I POZYTYWNA ENERGIĘ ŻYCIOWĄ

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-642-8

Tytuł oryginału: *Stress dich richtig! Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit*

Copyright © Published originally under the title *Stress dich richtig* by Jacob Drachenberg
© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2023 by Wydawnictwo Vital, Białystok

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	6
Dlaczego stres jest kwestią wyboru	8
Wykorzystać stres	9
Twój stres i ty: początek romansu	25
9 decyzji	36
Decyzja 1: Biorę odpowiedzialność	37
Decyzja 2: Akceptuję to, co jest	53
Decyzja 3: Uczę się od swojego stresu	67
Decyzja 4: Kwestionuję swoje myśli	109
Decyzja 5: Kieruję swoją uwagę	123
Decyzja 6: Staję w swojej obronie	139
Decyzja 7: Puszczam to, co mnie obciąża	165
Decyzja 8: Dbam o aktywny odpoczynek	189
Decyzja 9: Wybieram własne cele	207
Metoda Drachenberg	222
Magiczny Punkt	223
Push & Pull	227
Postrzeganie, ocena, decyzja	233
Dodatek / Załącznik	
Czy to jeszcze stres, czy już depresja?	239
Dla pogłębienia wiedzy	243
Serdeczne podziękowania	245
O Autorze	

Wykorzystać stres

„Stresuj się odpowiednio!”. Wow! Cóż za twierdzenie na początku tej książki! Jakby stres był wszystkim, czego potrzebujesz. Ze wszystkich rzeczy! A teraz masz się nim zająć sam – serio?

Serio. Ale tak naprawdę to wcale nie jest żądanie, to obietnica i to potrójna.

Stresuj!

Stres jest częścią życia. Brzmi to jak wzruszenie ramionami z rezygnacją, ale to fakt biologiczny: twój układ nerwowy przechodzi w tryb stresu, gdy tylko zagraża mu niebezpieczeństwo, niezależnie od tego, czy jest ono rzeczywiste, czy pozorne. Więc nie można całkowicie pozbyć się stresu ze swojego życia. Ale możesz – wszyscy możemy – nauczyć się radzić sobie z nim konstruktywnie.

A to oznacza przede wszystkim rozróżnienie: czy w twoim życiu jest stres, który bardzo cię obciąża, sprawia, że jesteś chory i nieszczęśliwy? Czy też od czasu do czasu czujesz się pod presją, zwłaszcza w życiu codziennym? Możesz nauczyć się redukować tego rodzaju negatywny stres do minimum. Przedstawię ci tutaj sprawdzone strategie.

I jest jeszcze drugi rodzaj stresu – ten rodzaj, który popycha cię do przodu, inspiruje cię, a czasem nawet wprowadza w wir działania. W codziennym życiu nie nazywamy tego stresem, ale raczej motywacją, entuzjazmem lub energią, ale to w zasadzie tylko druga strona medalu stresu. Wykorzystanie tego pozytywnego

rodzaju stresu w sposób prawidłowy, bez przekraczania swoich limitów energetycznych, jest królewską dyscypliną. Oznacza to, że nie ma jednego stresu, który powinien zniknąć z twojego życia – stres ma wiele twarzy: śmiech, płacz i siłę. Dlatego tak ważne jest, aby je rozpoznać i wiedzieć, jak sobie z nimi radzić w zdrowy sposób.



Się!

To ty jesteś tutaj w centrum uwagi. I jest ku temu prosty powód: nie ma nikogo innego, kto mógłby zmienić twój poziom stresu. Bardzo dużo zależy od ciebie.

W zasadzie tak samo jest z odżywianiem: co i ile jesz oraz jak dobrze lub źle się z tym czujesz, to coś, o czym decydujesz sam, przy każdym posiłku. Oczywiście, istnieje kilka warunków ramowych, które wpływają na te decyzje, od nawyków żywieniowych

z dzieciństwa po ewentualne nietolerancje dzisiaj. Ale to ty jesteś osobą, która z każdym kęsem decyduje: czy zjem to teraz? I to ty żyjesz z konsekwencjami tego wyboru, każdego dnia.

Tak, ale – sprzeciw!

„Szczерze mówiąc, nie mam w ogóle czasu na przeczytanie całej książki o zarządzaniu stresem. Ten wysiłek tylko potęguję mój stres!”

Stop! Wystarczy policzyć: jeśli czytasz w średnim tempie, ta książka zajmie ci od trzech do czterech godzin. Może nie masz tyle czasu, by za jednym razem przeczytać całą książkę, ale wystarczy kwadrans każdego dnia przed pójściem spać; wtedy przebrnięcie przez nią może zająć ci dwa tygodnie.

Jaka jest twoja długość życia? Mam nadzieję, że masz przed sobą dziesiątki lat! Jeśli więc zainwestujesz dwa tygodnie na czytanie i trochę czasu na autorefleksję, będziesz miał przed sobą dekady, które możesz spędzić w znacznie bardziej spokojny sposób. Myślę, że jest to inwestycja w czas, która jest tego warta!

Podobnie jest ze stresem. Może być tak, że w tej chwili nie czujesz, jakbyś sam decydował o czymkolwiek w tym zakresie. Czy stres nie jest czymś, co jest wywoływane przez zewnętrzne okoliczności? Odpowiedź brzmi: nie. I to dobrze, bo daje ci to możliwość kształtowania swojego życia na lepsze. Oczywiście przyjrzymy się szczegółowo temu, jak to wszystko jest ze sobą powiązane i jak możesz zastosować tę wiedzę w praktyce.

Podobnie jak momenty, w których możesz zdecydować, czy chcesz się stresować – czy nie. Daje to wielką wolność: wolność wyboru spokoju, lekkości i radości życia.

Z pewnością nie oznacza to, że niczym po naciśnięciu przycisku wszystko nagle staje się całkowicie spokojne. Są jednak rzeczy, które możesz wdrożyć natychmiast i stosunkowo łatwo, a których efekty odczuwasz szybko.

Odpowiednio!

Tak, istnieje odpowiedni sposób stresowania się – taki, który jest odpowiedni tylko dla ciebie. Bo możesz uczynić ze stresu swojego sprzymierzeńca, który pomoże ci osiągnąć twoje własne, samodzielnie wybrane cele.

Brzmi pokrętnie? Ale nie inaczej jest z tematem odżywiania. Możemy się nauczyć, jak zdrowo się odżywiać, i ma to duży sens: odżywianie jest częścią życia i ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Na tej samej zasadzie możemy nauczyć się, jak się „odpowiednio” stresować, czyli, jak lepiej radzić sobie ze stresem. I to też ma sens, bo nie możemy go wyeliminować z naszego życia – w końcu ten tryb jest zakotwiczony w naszych genach.

Jeśli ta myśl na początku brzmi dziwnie, to wynika to z naszego wyobrażenia o stresie. Przyzwyczailiśmy się do postrzegania stresu jako wielkiego zła w naszym życiu – jako ciągłego zagrożenia przychodzącego z zewnątrz. Rutynowo lamentujemy o naszych stresujących życiach i stresującym świecie wokół nas.

W naszych narracjach stres stał się ogromnym, groźnym potworem. Jest wszędzie, atakuje nas od tyłu, a my jesteśmy pod jego dowództwem. Jedyne, co możemy z nim zrobić, to uciec od niego.

Ale co by było, gdyby ta legenda wcale nie była prawdziwa? Co by było, gdybyśmy odkryli, że potwór wcale nie jest zły – że rzeczywiście jest dość potężny, ale że chętnie użycza nam swoich mocy do tego, co jest dla nas ważne?

Że może nas chronić i pomagać, zamiast szkodzić?

Stres sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły, ale po prostu neutralny.

Stres to po prostu reakcja na pewne bodźce zewnętrzne. Nasz organizm wykorzystuje go, aby dostarczyć nam energii do ucieczki przed niebezpieczeństwem i zapewnić przetrwanie. Ten system działa od milionów lat.

Biologiczna reakcja na stres

Niewielkie, pokryte łuskami zwierzątko skacze przez prądowną sawannę. Nie jest szczególnie inteligentne, nie jest szczególnie silne, nie ma ani ostrych zębów, ani pazurów. Powodem, dla którego nie zostało dawno zjedzone przez groźne drapieżniki, jest jego wbudowany system alarmowy.

Małe zwierzątko skacze po okolicy i skubie żdźbła trawy tu i tam. Nagle w pobliskich krzakach słychać szelest. Drapieżnik? To może być również podmuch wiatru. Ale nie należy teraz ryzykować! Wyraźnie duży mózg małego zwierzęcia natychmiast wysyła sygnał alarmowy do rdzenia nadnerczy, który w ciągu ułamków sekundy uwalnia tzw. hormony stresu: kortyzol, adrenalinę i noradrenalinę.

Wyzwalają one całą serię reakcji fizycznych. Serce naszego małego zwierzątka bije szybciej, naczynia krwionośne ulegają zwężeniu, wzrasta ciśnienie krwi. Jednocześnie przyspiesza się oddech i rozszerzają się oskrzela. Dzięki temu krew bardzo

szybko wchłania duże ilości tlenu i ekspresowo transportuje go do komórek mięśniowych. Tam jest on pilnie potrzebny do spalania glukozy. Ten cukier prosty, paliwo naszych komórek, powstaje z rezerw organizmu z pomocą kortyzolu i jest również doprowadzany do mięśni wraz ze wzrostem ciśnienia krwi. Elektrownie komórkowe pracują na pełnych obrotach, aby przekształcić glukozę i tlen w to, co jest teraz potrzebne: czystą energię, która zapewni nam przetrwanie.

To jak ta energia będzie wykorzystana, zostanie ustalone później. Najważniejsze, że nasze małe zwierzątko jest gotowe na wszystko: mięśnie są napięte, wszystkie siły zmobilizowane, cała uwaga skupiona jest na szeleście. Dopiero teraz mózg może poświęcić czas – wciąż mówimy o ułamkach sekundy! – aby rozważyć, co zrobić.

Jeśli to coś szeleszczące w sąsiednim krzaku okaże się osobnikiem, który chce ukraść naszemu zwierzęciu smaczne żdźbła trawy, wtedy mózg może zdecydować się na walkę. Z kolei widok znacznie większego drapieżnika sprawia, że nasze zwierzę ucieka – chyba że uzna, że ma szansę zostać po prostu przeoczone. Wtedy zamarza.

Te trzy opcje są możliwe i nadają reakcji stresowej nazwę *fight, flight or freeze*. Być może dzielą nas miliony lat od naszych łuskowatych przodków, ale ten mechanizm przetrwania jest czymś, co nam przekazali – nic dziwnego, dał im i wszystkim reprezentantom kolejnych etapów rozwoju solidną przewagę ewolucyjną. Przetrwały te, które szybko się stresowały – sporadyczne fałszywe alarmy były uwzględnione w rachunku kosztów i korzyści. Być może istniały też zrelaksowane, pogodne i wdzięczne zwierzęta bez zębów, pazurów i pancerza z łusek, ale niestety wyginęły: niedoceniane niebezpieczeństwo, zbyt zrelaksowane – bach! I nie żyje!

Dla nas to dziedzictwo oznacza: gdy tylko bardzo pierwotny obszar naszego mózgu dostrzeże potencjalne zagrożenie, nasz system przygotowuje się do walki, ucieczki lub zamrożenia. Niestety, w naszym współczesnym życiu te strategie rzadko pomagają. Dzięki społecznemu postępowi rzadko, jeśli w ogóle, mamy do czynienia z drapieżnikami lub bezwzględными konkurentami. To, co wywołuje w nas reakcje stresowe, jest różne. Do typowych czynników należą na przykład:

- ♦ przepełniony kalendarz i niekończące się listy rzeczy do zrobienia,
- ♦ zmartwienia o pieniądze,
- ♦ porównywanie się do innych i ich rzekomo lepszego życia, które widzimy w mediach społecznościowych,
- ♦ ciągła dyspozycyjność,
- ♦ lęk przed brakiem akceptacji i miłości, gdy jesteśmy narażeni na krytykę lub konflikt,
- ♦ wysokie wymagania dotyczące wydajności i samoorganizacji w wielu miejscach pracy,
- ♦ ciągle informacje o zagrożeniach we wszystkich środkach masowego przekazu, od kryzysu klimatycznego po wojny.

Wiele osób reaguje na te rzeczy napięciem i stresem. Stawia ich to w stan gotowości i mobilizuje do działania – ale gdzie się z tym udają? Z reguły nie możemy pozbyć się stresu poprzez wysiłek fizyczny, ponieważ nie możemy uciec przed czynnikami stresogennymi poprzez sprint. Nie możemy też fizycznie ich zwalczyć. Musimy uświadomić sobie ten biologiczny fakt, aby na nowo nauczyć się, jak radzić sobie ze stresem, a tym samym poprawić swój stan zdrowia.

Mój osobisty związek ze stresem

Dopóki nie skończyłem dwudziestu lat, znałem stres tylko jako przyjaciela i motywatora. Wcześniej nauczyłem się, aby wszędzie występować na swoim najlepszym poziomie, aby zawsze być doskonałym. Zacząłem grać w piłkę wodną w trzeciej klasie i dość szybko stałem się w tym całkiem dobry. Uważam, że to świetny sposób na odreagowanie i uwielbiam emocje związane z zawodami.

Kopniak – to w zasadzie też inne słowo na reakcję stresową, wywołaną gwizdkiem sędziego i chęcią zwycięstwa. To uczucie czystej energii, kiedy napinałem wszystkie mięśnie, żeby być szybszym od przeciwników, kiedy walczyłem o piłkę i rzucałem bramki! To był stres – pozytywny stres.

W wieku szesnastu lat miałem treningi codziennie, dwa razy w tygodniu nawet przed lekcjami, a zawody w weekendy. Poza sportem wyczynowym uczyłem się do matury, zacząłem studiować psychologię na HU Berlin i pracowałem na pół etatu jako praktykant dla międzynarodowego inwestora. Brzmi intensywnie? Tak, ale stres był moją siłą napędową. Miałem poczucie, że mogę osiągnąć wszystko i przez długi czas moje sukcesy potwierdzały, że miałem rację.

Drużyna piłki wodnej, której byłem kapitanem, trzykrotnie została Młodzieżowym Mistrzem Niemiec. Zostałem powołany do kadry narodowej juniorów i brałem udział w Mistrzostwach Europy U21. Z moim klubem, OSC Potsdam, awansowałem do 1. Bundesligi i poprowadziłem moją drużynę do Pucharu Europy. Dynamizm, energia i wydajność były wszechobecne w moim życiu.

I wtedy silnik mojego życia nagle zgasł. Stres, który do tej pory mnie napędzał, teraz mnie spowolnił. Źle spałem, bałem się, czułem się całkowicie przytłoczony. Moje wyniki gwałtownie spadły,

zarówno w sporcie, jak i w nauce. Miałem coraz mniej energii, a co gorsza, w ogóle nie miałem ochoty na osiąganie wyników. Nigdy wcześniej tego nie doświadczyłem.

A ponieważ nie rozpoznawałem już siebie i jednocześnie czułem się jak nieudacznik, odizolowałem się od wszystkich. Leżałem w domu, opychałem się śmieciowym jedzeniem i użalałem nad sobą.

Dotąd uwielbiałem stres: dreszczyk emocji, przypływ adrenaliny, to uczucie przekraczania swoich granic. Nagle poczułem się bezradny i zdany na jego łaskę. Nie mogłem już zamienić presji na energię – to mnie po prostu wyczerpywało. Ponieważ nauczyłem się, że osiągam swoje cele, jeśli tylko wystarczająco mocno się wysiliłem, byłem wobec siebie surowy i jeszcze bardziej się wysilałem. Niestety, to była niewłaściwa droga: niszczyłem siebie od środka.

Przyczyny tego stanu rzeczy odkrywałem stopniowo – i dopiero wtedy, gdy zdecydowałem, że chcę i muszę coś zmienić. Zacząłem badać i czytać dużo o tym, czym jest stres, jak działa i jak możemy sobie z nim lepiej radzić. Co pocieszające, jako student psychologii siedziałem u źródła.

Powoli zdawałem sobie sprawę, w co się wpakowałem:

- ♦ System stresu wyczerpałem jednostronnie: zawsze pracując z napięciem i wymagając od siebie najwyższej wydajności. W zasadzie oczekiwałem, że będę funkcjonował jak maszyna. Teraz dowiedziałem się, że istnieją dwa systemy energetyczne, które muszą się uzupełniać i że mogę czerpać energię również z relaksu. (Push & Pull oraz naprzemiennosc pomiędzy fazami „cała naprzód!” i relaksacji omówimy od strony 227).
- ♦ Nieustannie starałem się sprostać niezwykle wysokim oczekiwaniom, a w niektórych momentach naprawdę się z tym zmagalem. Im mniej miałem energii, tym większą wywierałem presję, by być cały czas idealnym, silnym i popularnym. Teraz

wiem, że lepiej jest elastycznie dostosowywać własne oczekiwania – także te dotyczące własnej wydajności. „Zrób to najlepiej, jak potrafisz” jest bliższe prawdziwemu życiu niż „Zrób to idealnie”. (Zajmujemy się tym szczegółowo od strony 176).

- ♦ Pomyliłem swoje myśli z faktami. „Inni lubią mnie tylko wtedy, gdy jestem superbohaterem” znalazło się na szczycie listy, a zaraz po nim „Od tego momentu wszystko idzie w dół i nigdy się nie poprawię”. Ale to nie wystarczyło; było też mnóstwo przekonań i założeń dotyczących sytuacji i ludzi – wszystkie uważałem za prawdziwe. Wiem, że wolę krytycznie kwestionować moje myśli, zanim pozwolę im ślepo katapultować mnie w reakcję stresową. Czasami pomaga też po prostu świadome postrzeganie sytuacji, bez natychmiastowego wy-myślenia interpretacji. Najpierw musiałem to przećwiczyć, ale z czasem działa to coraz lepiej. (Więcej na ten temat na stronach 123-138 i 233-237).
- ♦ I w końcu, gdy tylko zdałem sobie sprawę, że popadam w przemęczenie, stawiałem opór. Jedynym rozwiązaniem, jakie znałem, było: staraj się bardziej! Walcz! Bądź dla siebie surowy! W ten sposób zwiększyłem ciśnienie, które nie było dla mnie dobre. Dziś wiem, że istnieje znacznie lepszy sposób niż walka ze stresem: po prostu zintegrować go z życiem. Kiedy zaakceptujemy to, co jest, możemy wyjść z błędnego koła presji i kontrapresji. Tylko wtedy możemy wykorzystać energię reakcji stresowej, by dać się jej ponieść, zamiast opierać się jej. O tym właśnie jest ta książka.

Decydujące dla tych wszystkich zmian było to, że w pewnym momencie postanowiłem: chcę wziąć odpowiedzialność za swój stan, swoje życie, a także za swój stres.

Impuls: jaki jest twój cel?

Co skłoniło cię do otwarcia tej książki? Ok, głupie pytanie – pewnie chcesz mieć więcej pogody ducha i spokoju, jak obiecuje podtytuł. Ale co dokładnie chcesz zmienić? Poświęć czas na zastanowienie i zapisz odpowiedź na następujące pytanie: jeśli ta książka naprawdę by ci pomogła – jak byś to zauważył?

Znowu wyzdrowiałem – ale pozostało zdumienie. Jak to możliwe, że stres może uczynić nas tak chorymi, a jednak tak mało mówi się o tym, dlaczego i jak? Postanowiłem stać się osobą, którą potrzebowaliby w tamtym czasie: empatycznym ekspertem od stresu, który wyciągnąłby temat stresu z błotnistego zakątka osobistej porażki i nauczył zdrowego zarządzania stresem z łatwością i radością.

W 2015 roku z powodzeniem ukończyłem studia psychologiczne i wraz z bratem Julianem założyłem firmę. Wkrótce mocno rozwinęliśmy się i dziś wraz z zespołem szkolimy trenerów i mentorów stresu. Poza tym prowadzę wykłady, zasilam podcast, mój kanał na YouTube i media społecznościowe strategiami zarządzania stresem, a teraz dodaję do tego pisanie książek. Zdrowe zarządzanie stresem i edukacja w zakresie zdrowia psychicznego to absolutnie moje najważniejsze tematy.

Jedno jest pewne: nie wygnałem stresu ze swojego życia, ale dałem w nim miejsce człowieczeństwu i wrażliwości. To przyniosło mi spokój i zaufanie – przeciwieństwo mojej postawy w wieku dwudziestu trzech lat, kiedy to wierzyłem, że presja i wydajność są rozwiązaniem na wszystko. Bo jeśli po prostu coraz mocniej

naciskasz na pedał gazu, nigdy nie tankując, to w końcu zabraknie ci paliwa.

Dziś zwracam uwagę na tankowanie i praktykuję człowieczeństwo. Ponadto wiem, gdzie paliwo w maszynie (żeby pozostać przy tym zobrazowaniu) pomaga stresowi, a gdzie tylko szkodzi – i nauczyłem się je odpowiednio kierować. Przede wszystkim teraz jestem świadomy, ile tego paliwa potrzebuję.

Dawka robi różnicę

Chwileczkę – po co to komu? Kto potrzebuje stresu?

Odpowiedź jest prosta: wszyscy. Może poza ludźmi takimi jak Budda, który chciał pokonać w sobie wszystkie pragnienia i namiętności, aby wejść w nirwanę. To jest godne podziwu, ale muszę powiedzieć: nie dla mnie. Chcę poznawać różne rzeczy, odczuwać emocje i mieć ludzkie doświadczenia. A przede wszystkim mam pragnienia i cele, które chcę osiągnąć. Zapewne większość ludzi ma podobnie.

Aby osiągnąć rzeczy, które są dla nas ważne, bardzo pomaga zdrowa dawka stresu. Zastryk adrenaliny sprawia, że nagle mamy do dyspozycji niewyobrażalną energię i możemy z fantastyczną koncentracją zmierzać do celu – niezależnie od tego, czy jest to wygrana w meczu piłki wodnej, rozmowa kwalifikacyjna o wymarzoną pracę, czy termin realizacji ważnego projektu.

W związku z tym w nauce wyróżnia się dziś dwa rodzaje stresu:

- ♦ Eustres (od greckiego przedrostka *eu* – dobry, łatwy) to pozytywny stres. Daje dobre samopoczucie, dodatkową energię, a nawet dostarcza nam porcję hormonów szczęścia po zakończeniu napięcia. Każdy, kto uprawia sport lub pracował

dzień i noc nad ekscytującym projektem, dobrze zna ten rodzaj napięcia.

- ♦ Dystres (od greckiego przedrostka *δύς* – zły) to negatywny stres, który nas obciąża, sprawia, że jesteśmy rozdrażnieni i chorzy. W większości przypadków mówiąc o stresie, mamy na myśli właśnie ten stres.

Ale jaka jest różnica między dobrym stresem, który przynosi nam korzyści, a złym stresem, który nam szkodzi? Leży ona, przynajmniej częściowo, w środku. Angielskie słowo „stress” oznacza nic innego jak nacisk lub napięcie. Możemy o nim myśleć jak o strunie gitary: dopóki wisi luźno, jest tylko bezużytecznym kawałkiem drutu lub tworzywa sztucznego. Dopiero gdy ktoś ją napnie i nastroi, może wydobyć z niej piękne dźwięki, a gitara staje się instrumentem muzycznym. Jednak jeśli struna jest zbyt mocno naciągnięta, w pewnym momencie pęknie.

W ten sam sposób zbyt duży stres, który w gruncie rzeczy jest pozytywny, może zmienić się w coś zupełnie odwrotnego. Tego właśnie musiałem doświadczyć, kiedy miałem dwadzieścia kilka lat, gdy nagle zdałem sobie sprawę: nic już nie działa. Reakcja stresowa ma służyć krótkotrwałym skokom energii – tak długo, jak długo trzeba uciekać przed wielkim wrogiem z przerażającymi zębami i pazurami albo walczyć z nachalnym rywalem.

Po tym wszystkim pilnie potrzebujemy fazy, aby uspokoić się: zmniejszenie poziomu hormonów stresu w organizmie, ponowne unormowanie pulsu i ciśnienia krwi, spokojne i głębokie oddychanie oraz uwolnienie napięcia w mięśniach.

Jeśli nie pozwolimy sobie na tę fazę, lecz pozostaniemy w trybie napięcia, stres w końcu stanie się chroniczny – i wtedy zaczną się problemy. Ponieważ przewlekły stres przestaje nam już

przynosić korzyści poprzez nadawanie pędu, a zaczyna szkodzić. Jest odpowiedzialny za imponującą listę dolegliwości i chorób:

- ♦ Bezsenna
- ♦ Trudności z koncentracją
- ♦ Napięcie
- ♦ Bóle głowy
- ♦ Podatność na infekcje
- ♦ Stany zapalne
- ♦ Nadwaga
- ♦ Problemy skórne
- ♦ Choroby układu krążenia
- ♦ Problemy z układem pokarmowym.

Kiedy mówimy o zagrożeniach związanych ze stresem, tak naprawdę mamy na myśli stres przewlekły. A to, że powinniśmy go unikać i jego groźnych dla naszego zdrowia konsekwencji, jest jasne, prawda? To, czego potrzebujemy, to (przynajmniej w fazach) tyle pozytywnej (stresowej) energii, która pozwoli nam wpaść w tzw. „flow”, ale nie w chroniczne napięcie. Punkt, w którym jest to możliwe, nazywam Magicznym Punktem. Zostanie to szczegółowo omówione od strony 223.

Do tej pory powinno być jasne: stres nie jest po prostu kwestią zbyt dużej ilości pracy i zbyt małej ilości odpoczynku. Z jednej strony dużo pracy i wysiłku może faktycznie być dla nas naprawdę dobre i inspirować nas – jeśli jesteśmy zmotywowani i wykorzystujemy przyływ adrenaliny, aby zbliżyć się do naszych celów. Z drugiej strony, z pewnością są osoby – jeśli obserwujemy je z zewnątrz – właściwie mają spokojną pracę, a mimo to są pod ciągłą presją, denerwują się o każdy drobiazg i bezsenność wiercą w łóżku w nocy.