

Miért stresszelünk?

Az evolúció szinte minden élő organizmusban kimunkálta ezt a mechanizmust, amelynek révén a szervezet a pozitív és negatív ingerekre, azok arányában reagál élettani szinten. A szervezetek nagyobb része nem rendelkezik öntudattal vagy inkább nevezem léleknek, mert a tudat különböző szintjeiről végtelen vitákat lehetne megnyitni. A szervezet ilyenkor mozgósítja tartalékait, hogy nagyobb energiát legyen képes kifejteni a negatív ingerek elleni védekezésre, menekülésre és a pozitív ingerek estén azok irányában serkenünk fel. Az élettani folyamatban talán nincs is különbség.

Teljesen érthető és logikus a természetnek ez az adománya. Mi is vele a bajunk? A szervezet energiamérlegét tartósan elbillentő stressz hatás nincsen következmények nélkül. Részben az ide fordított energia hiányzik máshonnan, pl. az ellenállóképesség az állandósult stressz hatásra gyengül, miként a spontán gyógyító folyamatok is. Másik oldalról, a stressz élettani folyamata által fokozottan igénybevett szervek fáradnak, megbetegednek. Például, akár a pozitív, akár a negatív stressz hatásra megnövekedett vérnyomás állandósulhat és szinte az összes szervünket károsítja, de elsősorban a szívet és az érrendszert.

Miként védekezhetünk a stressz állandósuló hatásaival szemben? Nyugodjunk meg, lazítsunk! Könnyű ezt mondani. Ha egy ideges embert figyelmeztetünk erre, akkor még idegesebb lesz, mondván, már hogy a fenébe nyugodjon meg, hiszen minden oka megvan az idegességre, ezért ne is idegesítsük még jobban az ilyennel.

Az ember a tudati szintjével, a lelkeségével kiemelkedik az élővilágból. A tudatában nem csupán a pillanatnyi környezet tükröződik az adandó válaszokkal. Az állatokon megfigyelhetjük a teljes jelenlétet. Akár esznek, akár menekülnek, akár vadásznak, látható, hogy professzionális módon, teljes koncentrátsággal teszik azt, amit örökölték és amit tanultak.

Ezzel ellentétben az ember olyan gondolati gazdagsággal van megáldva, amitől óriási teljesítmény lenne ugyanezt megvalósítani. Például, egy tornász, aki egy lóugrásra koncentrál, amibe sok év áldozatos és sok sérüléssel járó munkájának eredményét kell sűríteni 1-2 másodpercbe. Különösen a sportokban, előadói művészetekben mérhető le, mekkora erőfeszítéssel, mennyire tudja az ember, pláne egy csapatban teljes mértékben összpontosítani a figyelmét.

Miért tud állandósulni a stressz hatás, akkor, mikor éppen nincs is stresszor a láthatáron? Az ember, különösen a modern civilizáció által megvert ember még több gondolatot futtat agyában, összehasonlítva az évszázadokkal ezelőtti szint unalmas, monotonnak látott életéhez képest. Az információözön önmagában jelentős stresszor. A bejövő impulzusoknak csak a regisztrálása, osztályozása is önmagában egy óriási megterhelés. Ezek az impulzusok legtöbbször azonban nem semleges, hanem pozitív vagy negatív. Erről mi magunk gondoskodunk, hiszen a figyelmünk is arra hegyeződik ki, mi lehet a hasznomra vagy éppen a káromra? Így az érdeklődéssel önmagában garantálom a magas stressz szintet. A modern emberre rengeteg fenyegetés és csábítás záporozik, ha csak a híreket nézi és még ki sem tette a lábát az ajtón. Teljesen védtelennek látszunk ezektől a hatásoktól.

Miért van ennyi veszély és csábítás? Mert ma szinte minden információ eléri az egyes embert. Igazából még a megfelelő feldolgozásukra sincs idő, illetve kimerül ez a kapacitásunk. Ma az egyén

már meg sem tudja különböztetni a valós és tényleges fenyegetettségeket, csábításokat, mert arra nincsen ideje és energiája sem.

A jelen kor az ember számára elméletileg lehetővé teszi nagy tudománya révén, hogy a legtöbbet hozza ki életéből. Kikerülje a legtöbb bajt és elérje a legtöbb vágyát. Ez szinte kötelező akadályfutást állít az ember elé. Ebből fakad egy olyan stresszor özön, hogy bár rengeteg dolgot elkerülhetnek és el is érhetnek, de a nagy igyekezetben elveszítik az életüket. Nem csak fizikai értelemben, de az élet minőségi részét illetően is. A fenyegetések elkerülése csak újabb fenyegetettség tornyosulását okozza. A vágyak elérése pedig nem csak újabb vágyakat generálnak, de egyben újabb fenyegetéseket is, hogy ellopják az új autónkat, leég az új házunk, elértéktelenedik a lottónyereményünk.

Egy mély lélegzetre való életünk nem marad. Ehhez társul ráadásul a bizonytalanság érzete, mert sejtjük, azért minden veszélyt nem biztos, hogy el tudunk kerülni és talán még vágyainkat sem tudjuk maradéktalanul kielégíteni. A bizonytalanság érzetét fokozza, hogy bár maximalisták vagyunk és csak a 100 % elfogadható ebben az akadályversenyben, ehhez képest soha semmi nem 100 %-os. Ez egy újabb stresszor, ami akkor is működik, mikor egy tengerparton a naplementét elnézve sem tudunk ellazulni, mert szinte felelőtlenségnek érezzük, ha elengedjük a szorongásainkat.

Számtalan meditációs és relaxációs gyakorlat létezik, elég sokat magam is próbáltam. Vitathatatlan a kedvező hatásuk, de csak ugyanabba a világba csöppenünk vissza. Hiába meditálunk egy órát, ha utána azzal kell szembesülnünk, hogy közben hívott a főnökünk és már előre rettegünk, mit akarhatott vagy hívtak az iskolából, mert a lányom leesett a hintáról. Ez inkább abban erősít meg, hogy nem engedhetem ki a gyeplőt, ha 100%-osan uralni akarom az életemet, ami persze lehetetlen.

Ebben a végtelen bizonytalanságban mindenki keresi a biztos pontot. Felejtjük el! Nincsen biztos pont. Sem mi, sem mások, sem a családunk, sem a kutyánk, semmi. Látszólagos állandó pontok vannak, de mindről kiderül, nem az, és minél inkább támaszkodtunk rá, annál nagyobb lesz az összeomlás.

Miért nehéz szabadulni a stressztől? Mert ahhoz egész életünket el kell tudni engedni. A fizikai létünket, vágyainkat, fenyegetettségeinket. Már hogy engedhetnénk el? Azok, akik ennek az akadályversenynek a végére, szó szerint halálosan kimerülve elérkeznek, rádöbbennek, milyen értelmetlen is volt az egész. Az a rengeteg életbevágónak látszó fenyegetés és csábítás mennyire jelentéktelen és a valóban fontos dolgokat mennyire eltakarta. Pl. azt, hogy mi szeretve vagyunk és aki szeret, messze jobban tudja mire van szükségünk, mint arról nekünk fogalmunk lenne és igyekszik is megadni.

Úgy nőünk fel, hogy azt hittük, megtanultunk mindent, mi kell nekünk (mert a világ belénksúlykolta, hogy mi jár nekünk) és azt is, hogyan érhetjük el (a világ megmutatta), de az már nem is biztos, hogy meg is tudjuk cselekedni, ami ismét csak nem a biztonságérzetünket növeli.

De végén, mikor az ember mindezt letenni kényszerül, akkor döbben rá, az élet valahol teljesen másutt van.

Olyan szörnyű és gonosz dolog, mikor annyi mindent hajtunk a világban, vagy annyi minden elől menekülünk? A válasz már a tömegüket nézve is baljós. Akinek minden fontos, annak semmi sem fontos. Ez azt jelenti, hogy garantáltan szét leszünk forgácsolva, erőforrásaink, figyelmünk

garantáltan szét lesznek szórva, ezért arra vagyunk ítélve, hogy mindent el is veszítsünk. És el is veszítünk, legkésőbb, mikor el kell hagynunk ezt a világot az egy gigantikus veszteségélmény lenne, ha nem jutnánk jó felismeréssel arra, mennyire eltékoztunk az életünket, miközben valahol szeretettel vártak mindig és várnak még most is.

Ha azt az élményt ma a jelenünkbe tudnánk importálni, akkor feszültségeink forrása jelentősen lecsökkenne. Ezt élék meg azok, akik egy halálos balesetből vagy betegségből mégis kikeverednek. Akik ténylegesen megélték az eltávozás pillanatának érzését és mégis velünk maradtak. De olyanok vagyunk, ha ezt nem konzerváljuk, akkor elenyészik az élmény és újra ránk tör a stressz a mennyei békénket elosztatva.

A másik élethelyzet, mikor valaki mindenét elveszíti, mint Jób. És rájön, bármit el lehet venni az embertől, csak a legfontosabbat nem. És akkor megtapasztalja, mi is életünkben az a biztos pont, amit nem lehet elveszíteni. Ha erre ráeszmélünk, akkor még mi sem tudjuk eldobni.

Most talán látjuk, mit köszönhetünk a világnak stressz ügyből kifolyólag és miért van óriási kereslet a lelki békére, a nyugalomra. Látnivaló, ezt nem a világban fogjuk megtalálni, hiszen az folyton csak fokozza a félelmeinket és a vágyainkat. Pedig Jézus megmondta, az Ő békéjét kínálja nekünk, de nem úgy, ahogy a világ adja.

Ehhez képest, Jézust mindig a világ szerinti békénkért nyüstöljük. Azaz, kipipálhassuk az összes félelmünket és vágyainkat azzal, hogy segít azokat kiküszöbölni és elérni. De mit mond Isten nagyvonalúan? „Elég Neked az én kegyelmem.” (2Kor.12. 8.). És tényleg, elég tud lenni?

Ha nem azt keresem, jót, rosszat egész életemben, amit a világ tár elém, hanem inkább Isten igazságát? Erre ígérte: „Ne aggodalmaskodjatok hát, és ne kérdezzétek: Mit eszünk, mit iszunk? Ezeket a pogányok keresik. Mennyei Atyátok tudja, hogy ezekre szükségetek van. Ezért ti elsősorban az Isten országát és annak igazságát keressétek, s ezeket mind megkapjátok hozzá! „(Mt. 6. 31-33.).

Ha nem azzal lennénk elfoglalva, hogy a világ milyen fenyegetéseket és csábításokat sorol fel előttünk, mint műnyulakat az agárversenyen, hanem, hogy Isten mit ad nekünk és mit akar ezzel elérni életünkben, akkor egy sokkal nyugodtabb vízre érkezünk. Ott még a rosszat is úgy fogadjuk, mint egy matek leckét, hogy ezt a szerető Atyánktól kaptuk épülésünkre és ha a vágyunk nem teljesül, akkor elengedjük abban a hitben, hogy Isten jót tesz velünk, amiért azt nem adja meg. De ugyanakkor képesek leszünk észrevenni azt, amit ad, teljes szeretetével a mi érdekünkben, a mi üdvösségünkért. Na, ott lesz a lelki béke és a stressz eltűnik. És mi lesz a pozitív stresszel? Nem lesz örömünk, amit másodpercekre érzünk, ha éppen összejön valami? Vajon miért hívják boldogoknak azokat, akik megszentelődve eljutnak egy magaslatra? Az a boldogság az osztályrészük, ami szerintem maga az örök élet. Hogy megérkezett. Nincsenek félelmei és vágyai sem, mert megkapták, aminél többet a földi világ nem tud nyújtani, még ha minden ottani vágyam teljesülne is. Mert az Atyánk tudja, milyen boldogságot, milyen életet szán nekünk, amit ember nem kaphat, ismerhet meg a világból. És végtelen türelemmel terelget oda.

Templomlépcső, 2022. november