

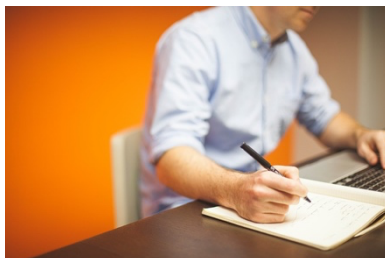
VII. Tisztázzuk a helyzetet

Képzelt stressz

Bernard H. Goetz 1984 karácsonya előtt felszállt a metróra Manhattanben. A kocsiban húsz év körüli fiatal srácok közelében ült le. Egyikük odaszólt hozzá, majd odajött és 5 dollárt kért tőle. Ebben a pillanatban Goetz előhúzott egy 38-as revolvért, és mind a négy fiút meglötte - egyiküket hátulról. Jogi szempontból az eset az önvédelem célját szolgáló erőszak jogos használatának kérdését vetette fel. Az a kérdés is felmerült, hogy kiterjeszhető-e a jogos védelemre hivatkozó védekezés arra az elkövetőre, aki tévedésben van az őt fenyegető tényleges veszély tekintetében. Vajon életveszélyben volt-e Goetz?¹

A stresszre igen könnyű úgy gondolni, hogy az 'odakinn' van a környezetben, és azt érezni, hogy mi egyének csupán a külső erők elszenvedői vagyunk. Pedig *gyakran mi magunk vagyunk életünk legnagyobb stresszforrása*. A mód, ahogy megkonstruáljuk az eseményeket, befolyásolja érzelmi és viselkedéses válaszunkat. Ez nem új gondolat. Epiktétosz 2000 évvel ezelőtt azt mondta, hogy az embert nem maguk a dolgok zavarják, hanem a velük kapcsolatos gondolatai.²

Az, ahogyan aktuális tapasztalatunkat értelmezzük és címkézzük, amit a jövővel kapcsolatban elvárunk határozza meg azt, hogy ellazulunk vagy stresszt élünk át. Főnökünk savanyú pillantását értelmezhetjük úgy is, hogy munkánkat nem megfelelően látjuk el és ez szorongással tölthet el bennünket. Tekinthejtjük fáradtságnak vagy gondolatokba való belemerülésnek, és a dolog máris nem lesz olyan fenyegető.



Lazarus professzor szerint *a stressz a helyzet kiértékelésével kezdődik*. „Van-e veszély?” Mennyire nehéz számomra a helyzet?”

Ilyen és hasonló kérdéseket teszünk fel önmagunknak. A szorongó és stresszes emberek azonban gyakrabban döntenek úgy, hogy egy esemény veszélyes, bonyolult vagy fájdalmas és nincsenek meg azok a forrásaik, amelyekkel megküzdhetnének vele.³

A következő lépésben – amit Lazarus *másodlagos értékelésnek* hív - azt mérlegeljük, hogy a sok rendelkezésre álló lehetőség közül mit tegyünk a fenyegetés elkerülésére. A *megküzdésre* ezután kerül sor. Úgy is mondhatjuk, hogy az értékelési folyamat a személy belső valóságprezentációjára támaszkodik. Ebből adódik az a gondolat, hogy *számos „stressz” sokkal inkább az észlelő fejében jön létre, mint a külvilágban*. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy a fenyegetés észlelése nagyrészt annak függvénye, hogy az ember hogyan konstruálja meg azt a helyzetet, amelyben van.⁴

Azok a személyek, akiket egy helyzet *kihívásként* való felfogására vannak ösztönözve, előnyt élveznek azokkal szemben, akik *fenyegetve érzik magukat*. Pozitívabban viszonyulnak a problémához, és kellemesebb érzelmek fűzhetik őket a kihíváshoz. Magabiztosabbak, nem árasztják el őket érzelmeik, és hatékonyabban felhasználják a rendelkezésükre álló forrásokat, mint a gátolt, leblokkolt személyek.²

Azok, akik nagyszámú külső és belső férnek hozzá, ugyanazokat a helyzeteket kevésbé stresszenek fogják átélni, mint, azok, akik nem rendelkeznek a hatékony megküzdéshez szükséges forrásokkal. Annak kiértékelése, hogy mi forog kockán, és hogy milyen megküzdési lehetőségek állnak rendelkezésre együttesen határozzák meg az átélt stressz mértékét és az érzelmi reakció minőségét. A *kognitív kiértékelés* ezért a stressz fő komponensének tekinthető. A stressz és érzelmi, kognitív összetevői a kiértékelési folyamat lezárulása után jelennek csak meg.⁵

Természetesen miután egy helyzetet valahogy értékeltünk, később újra értékelhetjük azt – új információ, a tapasztalatok következtében, ami ellenállóvá tehet vagy gyengíthet minket a fenyegetéssel szemben. Például a kifejezett harag nem csak a másik személyt, de a haragot kifejező személyt is befolyásolja. Okozhat szégyent, büntudatot, önelégteliséget, sőt félelmet is. Az ilyen visszajelzések hatására egy fenyegetést jelentéktelennek értékelhetünk át vagy egy kezdetben jóindulatú kiértékelés később fenyegetővé válhat, magváltoztatva ezzel az átélt érzelmek