
AMITŐL KIVER A VERÍTÉK

Képzeld el, hogy egy erdei ösvényen túrázni indul. Egy sziklafal utáni kanyarban hirtelen megpillant egy összetekeredett, támadásra kész kígyót. Mivel valószínűleg fenyegetésként értelmezi a helyzetet, izmai megfeszülnek, légzése és szívverése szaporább lesz, izzadni kezd. Teste azonnal felkészíti arra, hogy harccal vagy meneküléssel válaszoljon. Már csak azt kell eldöntenie, hogy ebben a helyzetben melyik a megfelelő. Ha a kígyó elég messze van, megfordul és amilyen gyorsan csak tud, elszalad, elmenekül. Ha a hulló közvetlenül a lábánál tekereg, egy ágat felkapva igyekszik visszavonulásra készíteni hidegvérű támadóját. Mindkét esetben teste stresszreakcióval válaszol, és többlet energiát tesz elérhetővé az Ön számára.

Amint a belvárosban vezet, hirtelen bevág Ön elé egy autó. Mit tesz? Fantáziájában megjelenhet egy kép, hogy ha egy harci járművet vezetne, akkor a fék helyett inkább a gázpedálra taposna, és jól lesodorná a gázfickót az útról. A realitásba visszatérve rájön, hogy a menekülés a helyénvaló reakció. Elrántja hát a kormányt és a fékre tapos, hogy elkerülje a balesetet. Miután a manővert sikeresen végrehajtotta, folytatja útját a munkahelyére, ahol hősiess tetteről, akinek csak tud beszámol.

Húsz perccel később, élettani folyamatai nagyjából visszaállnak az incidens előtti értékre. Izmai ellazulnak, szívritmusa, vérnyomása normalizálódik, légzése nyugodt, mélyebb és egyenletes lesz. Érzelmi, hanulati állapota is megváltozik. Visszatekintve elmondhatja, hogy a stresszreakció lehetővé tette, hogy megfelelően konfrontálódjon a szituációval és adaptív módon megoldja azt.

Történelmünk hajnalán a Homo Sapiens barlangjából kilépve a lemenő nap látványát csodálva hirtelen neszt hallott az erdőből. Izmai megfeszültek, szíve gyorsan kezdett kalapálni és kapkodta a levegőt, amint fakasszemet nézett a kardfogúval. Lehajolt, felkapott egy követ és az állathoz vágta. Az morgott egyett, majd eltűnt a fák között. Ősembeünk teste később ellazult, légzése és