

TEORETYCZNE WPROWADZENIE DO UWAŻNOŚCI I TRENINGU REDUKCJI STRESU OPARTEGO NA UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION – MBSR)

Autor: Mateusz Banaszekiewicz

Jasna strona stresu

Przez lata wyniki badań w zakresie stresu były interpretowane i wykorzystywane w sposób, który wytworzył pewien rodzaj nowej definicji: „stres biznesu”. Znacząco przypomina on model reklamowania różnego rodzaju suplementów. Słyszymy w nim o określonej dolegliwości zdrowotnej i dowiadujemy się, jaki jest prosty i szybki sposób na jej usunięcie. W rezultacie zaczynamy koncentrować się na negatywnych objawach, zamiast radzić sobie z przyczynami trudności i budować długofalową odporność.

Od dawna większość badań dotyczących stresu była skoncentrowana na jego negatywnych konsekwencjach praktycznie w każdym obszarze życia, tj. w zakresie emocji, relacji z innymi, własnej samooceny czy zdrowia. W ostatnim dziesięcioleciu rośnie jednak liczba publikacji skoncentrowanych również na pozytywnych właściwościach stresu. Najprawdopodobniej zawdzięczamy to rozwojowi psychologii pozytywnej oraz psychologii różnic indywidualnych. Koncentrowanie się badaczy na ogólnych zależnościach sprzyjało ogólnemu opisowi stresu jako zjawiska i obserwacji konsekwencji negatywnych. Dzięki rozwojowi zaawansowanej statystyki i możliwości analizowania zróżnicowania pomiędzy ludźmi również w zakresie stresu badacze mogli dostrzec jego pozytywne strony.

POCZĄTKI CZARNEGO PR

W 1915 roku amerykański fizjolog Walter B. Cannon prowadził badania nad reakcjami zwierząt na takie stany, jak: ból, strach czy głód. Przykładowo robił to, przytykając nos zwierzęcia do substancji i wywołując stres będący wynikiem trudności w oddychaniu. Badania doprowadziły go do opisania tzw. reakcji walki albo ucieczki. Obejmuje ona pobudzenie sympatycznego układu nerwowego oraz różnorodne procesy, np. wydzielanie adrenaliny z rdzenia nadnerczy. Poprzez ten proces ciało mobilizuje energię i zwiększa gotowość do działania.

W 1939 roku młody endokrynolog Hans Selye rozpoczął badania nad wpływem jednego z hormonów na organizm szczurów. Ku swojemu zaskoczeniu obserwował on podobne rezultaty (w postaci wrzodów żołądka i powiększonych nadnerczy) zarówno u szczurów, którym wstrzykiwał hormon, jak

i u tych gryzoni, którym wstrzykiwał sól fizjologiczną. Doprowadziło go to do refleksji, iż obserwowane objawy nie są wynikiem działania wstrzykiwanych substancji, lecz faktu, iż szczury, mając kontakt z badaczem, przewidywały zbliżające się uczucie cierpienia. Zaobserwowane u szczurów reakcje Selye zaczął nazywać stresem. Pojęcie to zapożyczył z fizyki, gdzie oznacza ono różne napięcia i naciski. Selye dokonał również obserwacji pacjentów, u których diagnoza określonej choroby prowadziła do niespecyficznych dla niej objawów, jak brak apetytu czy zmęczenie. W rezultacie swoim sposobem rozumienia stresu objął również ludzi. Choć przez całą swoją karierę badał szczury, przez większą część swojego życia zawodowego wypowiadał się o stresie jako zjawisku jednoznacznie negatywnym zarówno dla zwierząt, jak i ludzi. W latach 70. zaczął różnicować stres niekorzystny (dystres) i korzystny (eustres). Mimo tego do dziś obserwowany jest wpływ jego generalizacji traumatycznych doświadczeń szczurów na sposób, w jaki ludzie reagują na sytuacje wymagające adaptacji. Aktualnie wielu ludzi, w tym specjalistów, uważa, że stres, zwłaszcza przewlekły, jest zjawiskiem jednoznacznie negatywnym.

STRES STRESOWI NIE RÓWNY

Pomimo powszechnego przekonania, że reakcja stresowa zawsze jest tożsama z reakcją walki albo ucieczki, wyniki badań wykazały, iż jest to bardziej złożone.

Okazuje się, że posiadamy pewien repertuar reakcji stresowych. Reakcja walki albo ucieczki choć długofalowo jest szkodliwa, jest szczególnie przydatna w nagłych sytuacjach zagrażających życiu. Występuje przede wszystkim wtedy, gdy czujemy się zagrożeni lub samotni.

Na szczęście ludzie mają zdolność do przeżywania innych reakcji stresowych. Interesujący przykład stanowi tzw. reakcja wyzwania. Fizjologicznie charakteryzuje ją zwiększone pobudzenie wydajności pracy serca przy mniejszym lub podobnym oporze obwodowym krwi. Podobny profil kardiologiczny jak w przypadku tej reakcji wywołują ćwiczenia aerobowe. Ten rodzaj reakcji stresowej sprzyja również odczuwaniu gotowości do działania. Bardzo interesującą linię badań związaną ze zmienianiem reakcji walki albo ucieczki na reakcję wyzwania stanowią eksperymenty prowadzone przez Jeremiego Jamiesona i współpracowników. W swoich badaniach Jamieson uczy ludzi przeformułowania objawów napięcia z niepożądanego, zagrażającego stanu, tak aby postrzegali je jako wyraz mobilizowania energii przez mózg czy też sygnał o tym, że jesteśmy zaangażowani i ciało próbuje wesprzeć nas w poradeniu sobie. Wraz z zespołem wykazał, że takie interwencje sprzyjają zarówno podwyższonej aktywacji sympatycznego układu nerwowego, jak i efektywniejszemu radzeniu sobie.

Innymi słowy, w badaniach Jamiesona osoby, które nauczyły się przeformułowywać objawy pobudzenia jako pozytywne, były nie tylko bardziej skuteczne w radzeniu sobie, ale i fizjologicznie bardziej zestresowane.

Innym badaczem zajmującym się reakcjami stresowymi jest Martin Turner. W swoich badaniach wykazał, że na podstawie reakcji stresowej, jakiej człowiek doświadcza, gdy wyobraża sobie czekające go wydarzenie, można przewidzieć, jak poradzi sobie w przyszłości, gdy ta sytuacja wystąpi. Powyższy efekt jest obserwowany również w takich działaniach, jak: sport, wystąpienia publiczne czy egzaminy. W praktyce oznacza to, że czas, jaki spędzamy, martwiąc się czekającymi nas obciążeniami, planując czy wyobrażając sobie to, co czeka nas w przyszłości, ma związek z tym, jak realnie sobie poradzimy z problemem. Jedną ze strategii, jaką badacz wykorzystuje, przygotowując sportowców do radzenia sobie z określonym wydarzeniem, jest trening mentalny. Przykładowo prosi, aby atleta wyobrażał sobie początek trudnego wydarzenia: w jaki sposób będzie reagowało jego ciało, na czym będzie skoncentrowana jego uwaga oraz jak będzie się zachowywał, jeśli będzie czuł się pewny siebie. Powyższe sprzyja odczuwaniu poczucia kontroli oraz większej pewności siebie (przy jednoczesnym odczuwaniu stresu) oraz zmianie reakcji walki albo ucieczki na reakcję wyzwania już w trakcie treningu mentalnego.

Reakcja walki albo ucieczki różni się od reakcji wyzwania również rodzajem motywacji. Ta pierwsza jest związana z motywacją do unikania, podczas gdy druga ma związek z motywacją do dążenia. Badacz, wykorzystuje to, prosząc sportowców, by zamiast koncentrować się na tym, czego chcą uniknąć („Nie chcę zawieść mojej rodziny”), koncentrowali się na tym, co chcą osiągnąć („Chcę sprawdzić swoją wytrzymałość”). Taka zmiana percepcji sprzyja zmianie reakcji stresowej z reakcji walki albo ucieczki na reakcję wyzwania. Następnym krokiem jest koncentracja na działaniach związanych z tymi celami, nie tylko na celach samych w sobie.

Poza instynktami skoncentrowanymi na troszczeniu się o siebie natura wyposażyła nas również w tzw. reakcję wspierania i zaprzyjaźniania, którą ma podwójną naturę. Z jednej strony sprzyja poszukiwaniu wsparcia poprzez kontakty z innymi, gdy to my go potrzebujemy i czujemy, że nie poradzimy sobie sami. Z drugiej strony charakteryzuje ją zdolność do orientowania się, co my możemy zrobić, by wspierać innych ludzi, gdy oni przeżywają stres.

Możemy kultywować ten instynkt, świadomie troszcząc się o innych ludzi, pielęgnując naszą sieć wsparcia społecznego oraz praktykując współczucie. Przykładem nieformalnej praktyki dostępnej każdego dnia jest skorzystanie z okazji, gdy mijamy kogoś obcego na ulicy, by przywołać refleksję nad tym, iż ta osoba tak jak my prawdopodobnie czasem doświadcza cierpienia i podobnie jak my chciałaby być zdrowa i bezpieczna.

SPOSÓB MYŚLENIA O STRESIE MA ZNACZENIE

Badaczka Alia Crum wraz ze swoim zespołem na Uniwersytecie Stanforda zajmuje się badaniami nad tym, jak sposób myślenia o różnych rzeczach może zmieniać to, jak na nie reagujemy. Zdaniem

Crum nasze nastawienie wobec stresu obejmuje sposób, w jaki myślimy o stresie jako zjawisku oraz o tym, co to dla nas oznacza, gdy sami jesteśmy zestresowani. Wykazała na przykład, że przekonanie, iż doświadczenie stresu oznacza, że z nami lub naszym życiem jest coś nie w porządku, sprzyja doświadczaniu niekorzystnych reakcji fizjologicznych podczas realnego doświadczania stresu.

Z kolei dziesięcioletnie badania podłużne przeprowadzone przez Charlesa Holahana i współpracowników wykazały, że osoby, które były przekonane, iż stresu należy unikać, z perspektywy czasu były bardziej narażone na depresję, utratę pracy i rozwód.

Crum wykazała, że zmianie sposobu myślenia o stresie towarzyszą pozytywne zmiany w zakresie zdrowia i dobrostanu. Przykładowo, zestresowani pracownicy dużej organizacji, u których zmieniono nastawienie wobec stresu na bardziej pozytywne, po kilku tygodniach doświadczali mniejszego nasilenia objawów wypalenia zawodowego oraz deklarowali wyższą satysfakcję z pracy. Zdaniem Crum zmianę nastawienia wobec stresu można osiągnąć poprzez refleksję nad naszym aktualnym nastawieniem wobec stresu oraz poszukiwanie informacji wspierających bardziej wzmacniające przekonania. Przykładowo, w czasie kłótni z kimś bliskim człowiek przekonany, że doświadczanie stresu jest stanem, którego należy unikać, może być skoncentrowany na unikaniu doświadczania negatywnych emocji. Osoba przekonana, że stres świadczy w tym przypadku o jej zaangażowaniu w relację lub oznacza, że coś ważnego dzieje się pomiędzy nią a drugą osobą, zamiast koncentrować się na unikaniu, prawdopodobnie będzie bardziej skłonna szukać rozwiązań, jak dojść do porozumienia.

SPRAWDŹ, CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE

Jednym ze sposobów wzmacniania budowania nowej, korzystniejszej relacji ze stresem jest odwoływanie się do tego, co jest dla nas ważne. Zgodnie z wynikami badań w różnych obciążających sytuacjach, podczas których przeżywamy napięcie lub zagrożona, jest nasza samoocena, możemy radzić sobie poprzez interwencje oparte na tzw. autoafirmacji wyznawanych wartości.

Powyższa metoda obejmuje mówienie lub pisanie o najważniejszych osobistych wartościach, co sprzyja poczuciu, iż posiadamy zasoby do radzenia sobie. Psychiatra James Abelson wraz ze współpracownikami w jednym z eksperymentów poprosił uczestników o udział w stresujących rozmowach kwalifikacyjnych, podczas których byli oni poddani ocenie ze strony innych ludzi. Połowa uczestników przed tym doświadczeniem przez kilka minut koncentrowała się na ważnych dla nich wartościach odnoszących się do innych ludzi i do czegoś większego niż własne „ja”. Byli oni również proszeni o zastanowienie się nad tym, jak chcieliby realizować te wartości w przyszłej pracy. W porównaniu z grupą kontrolną, która nie otrzymała takiego zadania, osoby afirmujące wartości w odniesieniu do stresującej sytuacji nie tylko poradziły sobie lepiej, ale również przejawiały bardziej korzystną reakcję fizjologiczną na stres. Były również nastawione bardziej współczująco i relacyjnie wobec innych ludzi.

Wiedza o tym, że skuteczne radzenie sobie ze stresem nie oznacza jego braku, prawdopodobnie nie zmniejsza obawy przed trudnościami, które przyniesie los.

Otuchy może dodać fakt, iż ludzie mają zdolność, by traktować lęk jako źródło odwagi oraz by czując się samotnymi, poszukiwać kontaktów z innymi. Potrafią też poszukiwać sensu w trudnych doświadczeniach – w ten sposób poznają lepiej siebie i innych, przekonują się, co jest dla nich ważne, a w efekcie stają się silniejszymi, by radzić sobie lepiej w przyszłości.