

Mamut a pohádka o stresu

Lidem žijícím v současnosti.

Je to příhoda, vztahující se k dávným lidem. Dává rámec našemu prožívání emocí, vykládá nám, proč se chováme tak, jak se chováme, a umožňuje nám vidět sama sebe ze širší perspektivy. Tak tedy:

Jednou takhle dávný člověk-pračlověk loví mamuty. V okamžiku, kdy mamuta uvidí, začne pracovat jeho vegetativní nervstvo tak, aby pro něj bylo snadné buď mamuta lovit, nebo - pokud to začne vypadat špatně – před mamutem utéci. Toho se dá dosáhnout celkovou aktivizací organismu – krevním řečištěm začne proudit více vyloučeného adrenalinu, cévy se stáhnou, krevní tlak se zvýší, příčně pruhované svaly se prokrví – pračlověk se stane rychlejším, bystřejším, prostě je „na všechno připraven“. Zároveň ovšem jeho tělo v té chvíli moc netráví, neodpočívá ani nemá náladu na sex či na něco dobrého. To si náš pračlověk vynahradí až při návratu z lovu, v rodné chýši, kde bude po vynaložené námaze relaxovat při opékání mamutího chobotu.

Takhle nějak to měla tetička evoluce vymyšlené, ozkoušené a zajeté několik set a tisíc generací, tak jak Homo Sapiens kráčel paleolitem a neolitem. Potom se – a během historické chvilky – situace drasticky změnila. Místo mamutů se dnes připravujeme na zápolení pracovní a pouliční, náš život není ve stálém ohrožení rozzuřeným mamutem a k období mamutího chobotu si v domovské chýši pouštíme HBO. Tyto akce však podnikáme s biologicky a fyziologicky stále stejným tělem, s vrozenými postupy prověřenými přirozeným výběrem mnoha statisíců let.

A tak v okamžiku zátěže spouští naše tělo ono známé „udeř – uteč“ a nebere ohled na to, že před námi nestojí mamut, ale náš šéf. Protože nám však společenské vychování a prozíravost brání tento program realizovat, zůstává ona aktivizace nevyužita, vychází jaksi naprázdno. Tělo se potom chová obdobně jako motor, který na neutrálu túrujeme do vysokých otáček – nesvědčí mu to. Navíc v každodenním životě nemáme jen jeden zatěžující podnět, jednoho mamuta, ale mnoho malých chobotnatců vztekale dupajících po naší nebohé psychice a aktivizujících náš organismus bez možnosti náležitého vybití. Schválně si můžete zkusit představit, jak se mamuti v našem životě za posledních pár tisíciletí změnili – z reálných zvířátek, která ke své smůle vymřela, v metaforické bestie:

Ke kresbičce mamuta si můžete na papíře seřadit několik nejdůležitějších „situací na lovu“, které jste absolvovali během posledního týdne – váš organismus zareagoval na zátěž, ale neměli jste možnost zaútočit nebo se spasit útekem. Může to být např.: fronta ve vedru, půlhodinové zdržení v koloně aut, neposlušné dítě, konflikt v zaměstnání, sbíječka vedle bytu ... (OBR)

No a následky aktivizace organismu v reakci na krizovou situaci (tedy jednoslovně zátěž – stres) se mají tendenci v našem těle hromadit. Bez patřičného vybití potom u sebe můžeme zaregistrovat napětí pračlověka na lovu, ale bohužel i ve chvílích odpočinku. Všechny ty symptomy typu nespavosti, snížení sexuální apetence (chuti), špatného trávení, vysokého krevního tlaku se dají krásně zarámovat touto jednoduchou teorií. Duševní hygiena je potom od toho, jak se stresory (rozuměj podněty vyvolávající stres) a se stresem samotným

zacházet tak, aby náš život byl ve znamení fyzického a duševního zdraví a náš mamutí chobot nám v chýši dobře chutnal.

Co se dá vyvodit z mamutího příběhu:

- Každé naštvání, rozladění, obava či zkažená nálada, kterou nám způsobí každodenní život, se dá vykládat jako pozměněná reakce útok/útěk. Pokud si dokážeme nalézt náhradní činnost, která bude našemu tělu připadat jako boj nebo fyzicky náročný únik, budeme si připadat tak dobře, jak jen můžeme – protože v tu chvíli reagujeme přirozeně.
- Tělu je jedno, jestli bušíme kyjem do šéfa, nebo rukou do boxovacího pytle. Nám to většinou jedno není, protože nám záleží na pracovním postupu. Je tedy užitečné vymyslet si takovou náhradní činnost, která tělu uleví a nás neohrozí.
- Pokud s čistým svědomím nemůžeme říci, že se cítíme v práci po všech stránkách v pohodě, je dobré přemýšlet, jak se zátěží naložit. Ignorování mamutů se může vymstít.
- Několik činností, které vymysleli pro zvládnutí stresorů-mamutů moji klienti, přátelé a známí (dělají to tak, aby je nikdo neviděl☺): mačkání gumového kroužku, kopání do lepenkové krabice, trhání přeložených papírů, vybíhání schodů do pátého patra, kroucení PET láhve, nadávání v přístěnku na košťata...

Přeji dobré zvládnutí všech dostupných chobotnatců a co nejlepší a nej příjemnější prožívání rovnováhy mezi prací a zbytkem života.

Z knihy: Gruber, J. Čemu se to podobá, co by to mohlo být?
Tres consulting s.r.o., Praha 2010.)