

Wartościowe relacje - jak stres może poprawić relacje międzyludzkie?

Witam was bardzo serdecznie w kolejnej odsłonie podcastu stworzonego przez Pracownię Rozwoju, w którym zgłębiamy wiedzę na temat emocji i na temat tego, jak skutecznie budować swoją odporność psychiczną.

Chciałabym Wam opowiedzieć o temacie, który w dzisiejszym świecie wydaje mi się szczególnie ważny. Relacje międzyludzkie – co wnoszą do naszego życia i co takiego łączy je ze stresem? W jaki sposób jedno i drugie może na siebie wpływać?

Nazywam się Ewelina Pankowska. Z zawodu jestem psycholożką i aktorką. Na co dzień łączę ze sobą te dwie różne dziedziny, które z mojej perspektywy mają ze sobą bardzo wiele wspólnego – między innymi właśnie to, że obie w głównej mierze opierają się na relacjach międzyludzkich. Dlatego z wielką przyjemnością podzielę się z wami swoją wiedzą na ich temat.

„*Chcesz iść szybko, idź sam. Chcesz zejść daleko, idź z innymi*”. Niech to piękne afrykańskie przysłowie będzie symboliczną zapowiedzią tego, co psychologia odkrywa przed nami na temat relacji międzyludzkich.

Pandemia, która stała się już naszą codziennością, sprawiła, że nasze życie odmieniło się w wielu obszarach – zmienił się sposób naszej pracy, zmienił się sposób naszego podróżowania czy nawet robienia zwykłych zakupów, ale to, co dla nas ludzi jako istot społecznych jest najbardziej dotkliwie, to to, jak zmieniły się nasze relacje. Przestaliśmy widywać się ze sobą w pracy przez to, że firmy przeszły na tryb zdalny, przestaliśmy uśmiechać się do siebie na ulicy, bo twarze większości z nas zasłonięte są maseczkami, przestaliśmy chodzić na koncerty, do kin i teatrów, żeby unikać tłumów – wszystko, co robimy, żeby chronić zdrowie i bezpieczeństwo nie tylko nasze, ale także naszych bliskich.

Niestety to zubożenie naszego społeczną życia ma swoje konsekwencje i żeby przybliżyć wagę tego problemu, przyjrzymy się dzisiaj, jaką rolę odgrywają w naszym życiu relacje z innymi ludźmi. To właśnie z uwagi na szczególny charakter dzisiejszych czasów, tym bardziej warto dbać o swoją świadomość na temat skutków zachodzących zmian po to aby być w stanie przejść je jak najłagodniej.

Na początku, chciałabym opowiedzieć o dwóch eksperymentach, które w bardzo wyraźny sposób pokazują fundamentalne znaczenie bliskości w naszym życiu. W latach sześćdziesiątych pewien amerykański psycholog, Harry Harlow, przeprowadził eksperyment na małpkach rezuskach, w którym odebrał mamom małpom ich dzieci i każdą taką małpkę – dziecko zamknął w klatce razem z dwiema lalkami zrobionymi z drutu – z tym że jedna z tych lalek była owinięta pluszowym, przyjemnym materiałem druga natomiast nie, ale zamiast tego, miała przymocowaną butelkę z pokarmem.

Harlow postanowił obserwować zachowanie małych małpek i zauważył że podchodzą one do lalek z pokarmem tylko i łącznie w momencie, kiedy są głodne, po czym, kiedy już się najedzą, natychmiast odchodzą od niej i podchodzą do lalki, która jest miłsza w dotyku dzięki materiałowi, którym jest owinięta. Ten eksperyment w wyraźny sposób pokazał coś istotnego

w rozwoju istoty zwierzęcej. Że bliskość i ciepło drugiej osoby jest nie mniej istotne od zaspakajania potrzeb fizjologicznych.

Dziś może nie wydaje się to takie szokujące, a w latach, w których ten eksperyment się wydarzał, był bardzo przełomowy. Ponieważ w tamtym czasie popularnym poglądem było twierdzenie, że dzieci należy wychowywać w sposób surowy. Powszechna była np. praktyka zostawiania płaczącego niemowlęcia samego, żeby się wyplakało i nie brania go na ręce. Dziś już wiemy, jest bardzo jest to szkodliwe, jak bardzo traumatyzujące ma to konsekwencje dla takiego człowieka. Harlow zaczął w tamtym czasie odkrywać, że samo pożywienie i schronienie to znacznie za mało.

Drugi eksperyment, o którym chciałabym powiedzieć, wydarzył się dużo, dużo wcześniej, a dokładnie w XIII wieku, i w zasadzie tylko dlatego mógł się wydarzyć, bo dziś już nikt nie pozwoliłby na tak nieetyczne działania. Jego pomysłodawcą był cesarz rzymski Fryderyk II, który miał ambicję, żeby odkryć, który z ludzkich języków jest w tym pierwotnym. Ponieważ wierzył on w teorię, która zakładała, że każdy człowiek rodzi się z wdrukowanym językiem i dopiero w trakcie nauki, przez to, że uczy się języka kraju, w którym się rodzi, to ta wrodzona wiedza zostaje wyparta. Więc postanowił odkryć, co jest pod spodem i w tym celu odebrał grupom matek ich niemowlęta, odizolował je od nich i zatrudnił do nich niańki.

Niańki miały za zadanie karmić dzieci, ale ważne było, żeby robiły to w bezosobowy sposób. Nie miały prawa w żaden sposób kontaktować się z nimi ani dotykać nich, ani do nich mówić – wszystko to po to, żeby doprowadzić do tak silnej frustracji, że po pewnym czasie dzieci miałyby oto z powodu rosnącej potrzeby kontaktu, przemówić wreszcie tym pierwotnym językiem. Jak się jak się domyślacie, nic takiego się nie wydarzyło, co więcej, eksperyment miał katastrofalne skutki, ponieważ po kilku miesiącach dzieci zmarły.

Ten przypadek jeszcze wyraźniej pokazuje jak kluczowym dla naszego rozwoju i dla naszego życia są relacje i bliskość z drugim człowiekiem. To nasza podstawowa potrzeba – nie mniej ważna niż potrzeby fizjologiczne. Potwierdzają to współczesne badania neurologiczne, w których, kiedy obserwuje się rozwój mózgu niemowląt, które są pozbawione kontaktu z drugim człowiekiem to widać jednoznacznie, że ich mózgi rozwijają się w dużo gorszy sposób i tych połączeń nerwowych jest mniej, co ma realne skutki dla ich rozwoju w ciągu całego życia.

Być może słyszeliście o takim szczególnym typie wolontariatu, w którym ośrodki zajmujące się niemowlętami, które zostały porzucone, zapraszają ludzi do tego, aby regularnie uczestniczyli jako wolontariusze w życiu tych niemowląt, przychodząc i przytulając je. Takie działania są właśnie konsekwencją wiedzy, jaką dysponujemy na temat tego, jak ten kontakt międzyludzki już od pierwszych dni życia jest kluczowy.

Potwierdzają to również badania wielkości ludzkiego mózgu, ponieważ jako przedstawiciele świata zwierząt mamy wyjątkowo duży mózg w porównaniu do pozostałych gatunków. Naukowcy bardzo długo zastanawiali się i próbowali dociec, jak to się stało i jakie są tego przyczyny. Początkowo oczywiście zakładano, że być może dzieje się tak, dlatego że jesteśmy tak inteligentni, tak bardzo rozwinięci umysłowo w porównaniu do innych gatunków.

Co ważne też, warto dodać, że mózg jest bardzo kosztownym energetycznie organem do utrzymania dla naszego organizmu. Więc skoro natura zdecydowała się na to, żeby nasz mózg był tak duży, to znaczy, że miała ku temu jakiś bardzo wyraźny powód. Wszystkie badania ostatecznie potwierdziły, że tym powodem wcale nie jest nasza inteligencja, ale właśnie relacje międzyludzkie, i że to właśnie ten obszar naszego życia wymaga tak pojemnego mózgu, tak pojemnego centrum sterowania, które będzie w stanie rozumieć skomplikowane rzeczy, które dzieją się właśnie w tym obszarze.

No dobrze, to teraz, jak mają się relacje międzyludzkie do tematu stresu? Jak już wiecie, stres jest dużo bardziej złożonym i wielowymiarowym zjawiskiem, niż się powszechnie uważa. To, czego najczęściej nie wiemy o stresie, to fakt, że sposób, w jaki o nim myślimy i jak na niego zareagujemy, determinuje to, czy okaże się on dla nas pomocny, czy szkodliwy.

Jak już pewnie wiecie, oprócz najczęściej omawianej reakcji walki lub ucieczki istnieją także inne sposoby odpowiedzi na stres. Pod warunkiem, że nie goni nas tygrys, nie stoimy nad przepaścią i nie doświadczamy żadnej innej sytuacji zagrożenia życia, znacznie korzystniejszą i bardziej adekwatną okaże się reakcja na wyzwanie, która zamiast do stanu strachu, zbliży nas do koncentracji. Jest jednak jeszcze jedna droga, którą możemy pójść, stojąc w obliczu trudnych okoliczności i jest nią reakcja opieki i przyjaźni, której chciałabym się teraz przyjrzeć bliżej.

Dodam jeszcze tylko, że wszystkie typy reakcji mają ze sobą wiele wspólnego jak np. to, że każda z nich jest odpowiedzią pobudzenia organizmu, ale jednocześnie każda z nich różni się od pozostałych i ma inne konsekwencje. Wszystkie są nam potrzebne i nie chodzi tu o to, żeby się którejkolwiek pozbywać, ale istotne byłoby, żeby mieć świadomość różnic między nimi i tego, która z nich i kiedy jest dla nas najbardziej korzystna.

Jeśli zdarzyło się Wam kiedyś przegadać z przyjacielem całą noc po tym, jak Wasze serce zostało złamane, albo zatopić się w ramionach partnera czy partnerki po ciężkim starciu z szefem, to znaczy, że doświadczyliście radzenia sobie ze stresem poprzez bliskość z innymi ludźmi. Istnieją bardzo konkretne powody, dla których warto polubić ten sposób odpowiedzi na pojawiające się trudności. Zacznijmy może od zrozumienia, czym charakteryzuje się reakcja opieki i przyjaźni na poziomie fizjologii.

Głównymi bohaterkami tego stanu są hormony – oksytocyna, dopamina i serotonina. Każda z nich pełni inną funkcję i przynosi inne korzyści.

Serotonina pobudza w mózgu ośrodek dopasowania, wyostrażając tym samym naszą percepcję, intuicję i samokontrolę. W wyniku tego, w czasie przeżywania reakcji opieki i przyjaźni, stajemy się bardziej zręczni.

Dopamina, pobudzając ośrodek nagrody, wzmacnia naszą motywację, sprawia, że chętniej zabieramy się do działania, zamiast zastygać w bezruchu, a także zmniejsza uczucie strachu i sprawia, że myślimy o swoich zdolnościach bardziej optymistycznie, dzięki czemu możemy odczuwać nadzieję.

Jednak prawdziwie spektakularne jest to, co robi z nami oksytocyna. Nazywana potocznie hormonem miłości – ponieważ produkowana jest podczas przytulania, uprawiania seksu i karmienia piersią – wydzielana jest również podczas reakcji opieki i przyjaźni. Oksytocyna odpowiada za nasz instynkt społeczny, ponieważ zwiększa chęć do wchodzenia w interakcje z innymi i sprawia, że mózg szybciej wyłapuje i lepiej rozumie, co myślą i czują inni ludzie – czyli zwiększa naszą zdolność empatii. Sprawia, że chętniej ufamy i pomagamy bliskim nam osobom i co ciekawe, hamuje reakcję strachu – dzięki czemu stajemy się bardziej odważni. Oprócz tego, że oksytocyna pomaga nam budować więzi międzyludzkie, robi coś jeszcze, co jest bardzo ważne – wspiera odbudowę i regenerację serca. To przejaw wielkiej mądrości naszego ciała, że w reakcję na stres, wbudowany został mechanizm wzmacniający odporność.

Skoro podczas reakcji opieki i przyjaźni wydarza się tyle dobrego, to czy istnieje jakiś sposób, aby móc świadomie się w nią wprowadzić? Otóż tak. Okazuje się, że gdy podczas doświadczania stresu, zdecydujesz się na gest pomocy komuś innemu, wejdiesz w fizjologiczny stan opieki i przyjaźni.

Gdy psychologowie, przyglądali się tej szczególnej reakcji na stres, zauważyli pewną prawidłowość – że ci, którzy doświadczyli w swoim życiu pewnych traumatycznych przeżyć, takich jak na przykład: bycie świadkiem klęski żywiołowej, ataku terrorystycznego, czy przeżycie rozwodu – częściej niż inni mają skłonność do pomagania innym ludziom. Potwierdza to, że w wyniku doświadczania stresu, obniżamy występujące napięcie dzięki kontaktom międzyludzkim. Zjawisko to zostało nazwane altruizmem zrodzonym z cierpienia.

Kiedy analizowano tę grupę osób, które były po trudnych życiowych przejściach, zaobserwowano, że część z nich pomaga innym regularnie, a część tego nie robi. W przypadku tych drugich, każde traumatyczne doświadczenie zwiększało ryzyko śmierci aż o 30%, podczas gdy u osób regularnie wspierających innych nie zauważono żadnego wzrostu ryzyka. Wniosek z tego taki, że troska daje nam odporność. Im więcej czasu osoby, które doświadczyły traumy, poświęcają na pomoc innym, tym są szczęśliwsze i tym głębszy sens ma dla nich życie.

Ta obserwacja jest niezwykle budująca, ponieważ prawdopodobieństwo przejścia przez życie bez doświadczenia silnie stresujących wydarzeń jest bardzo małe. Dziś już jednak wiemy, że te przeciwności nie muszą przesądzać o niskim poziomie szczęścia – prawda jest taka, że istnieje sposób na zapewnienie sobie głębokiego poczucia sensu i dobrostanu, nawet po poważnych traumach i jest nim niesienie pomocy innym.

W przypadku powtarzających się traumatycznych wydarzeń występuje duże zagrożenie pojawienia się tzw. reakcji porażki – jest to biologiczna odpowiedź na powtarzającą się wiktymizację - kiedy człowiek ma poczucie, że pokonały go zewnętrzne okoliczności. Charakteryzuje się ona utratą apetytu, izolacją społeczną, depresją, a także może prowadzić do samobójstwa. Badania pokazują, że pomaganie innym nie tylko zapobiega wystąpieniu tej reakcji, ale także podnosi nasz poziom energii, poczucia sensu i optymizmu, zmniejsza lęk i złość, łagodzi depresję i ból, a także zapobiega zaburzeniu stresowemu pourazowemu. Jak widać, naprawdę opłaca się troszczyć się o innych. No właśnie, tylko teraz pojawia się pytanie, kto ma na to czas?

To samo pytanie zadali sobie badacze Uniwersytetu w Pensylwanii, którzy przeprowadzając pewien eksperyment, połowie badanych przez siebie osób dali określoną ilość czasu wolnego, podczas gdy drugą połowę poprosili o przeznaczenie tej samej ilości czasu na pomaganie innym. Okazało się, że na koniec, to u tej drugiej grupy skuteczniej obniżyło się wrażenie poczucia braku czasu. Pomaganie innym sprawiło także, że badani czuli się bardziej zaradni, kompetentni i przydatni. Wychodzi zatem na to, że aby podnieść swoją jakość życia za pomocą troszczenia się o innych, wcale nie trzeba mieć nadmiaru przestrzeni w swoim grafiku.

Nie tylko nie trzeba mieć dużo czasu, nie trzeba również dokonywać wielkich aktów pomocy, ponieważ badania dowodzą, że drobne gesty troski przynoszą osobie pomagającej równie pozytywne efekty. Nie musimy od razu zakładać swojej fundacji, czy stawać się pełnoetatowym wolontariuszem – czasem wystarczy przynieść bliskiej osobie gorący kubek herbaty, zadzwonić do przyjaciela, który przechodzi trudny czas, albo wyprowadzić na spacer psa ze schroniska. Takie aktywności nie wymagają wielkich nakładów energii, a poza tym, że będą wsparciem dla innych, staną się również prezentem dla nas samych. Warto też zapamiętać, że podejmując różnorodne działania, pobudzisz swój układ nagrody silniej, niż kiedy codziennie będziesz robić to samo.

To wszystko może brzmieć dosyć prosto, ale w rzeczywistości pomaganie i bycie wsparciem dla innych może okazać się dużo trudniejsze, niż się wydaje, dlatego chciałabym teraz przyjrzeć się pewnym pułapkom i trudnościom w tym obszarze.

Zaprzeczanie trudnym emocjom. Ta komplikacja zaczyna się najczęściej już w dzieciństwie, kiedy w reakcji na nasz płacz słyszymy na przykład słowa: „nic się nie stało”, „przestań płakać” albo „taka ładna dziewczynka/taki ładny chłopczyk, a tak brzydko płacze”. Tę niezgodę na trudne emocje, zabieramy często w dorosłe życie i sami doradzamy naszym bliskim, będącym w potrzebie „nie przesadzaj”, „wiesz, inni mają gorzej, nic ci nie będzie”. Poprzez takie komunikaty osoba, która je wypowiada, po pierwsze uzurpuje sobie prawo do tego, żeby lepiej wiedzieć, co ta druga osoba czuje, a po drugie, żeby lepiej oceniać sytuację, w której sama nie jest.

Jeśli ktoś przeżywa załamanie - to nawet jeśli byłoby ono spowodowane najbardziej błahym z naszej perspektywy powodem, to ono jest *r e a l n e*, uczucia tej osoby są realne i potrzebują zostać uznane. Jeśli dziecko płacze z powodu rozsypania budowli z klocków i usłyszy na to słowa „nie płacz, nic się nie stało” - jedyne czego się z tej sytuacji nauczy, to to, że należy natychmiast przestać słuchać własnych odczuć, a po informacje na temat swoich emocji najlepiej zwracać się do innych ludzi. Po latach prawdopodobnie będzie płacić słone pieniądze, żeby w trakcie terapii odwrócić ten proces i na nowo nauczyć się wsłuchiwać w siebie. Dlatego, zamiast uciekać od cierpienia, dobrze jest je uszanować i zrobić na nie miejsce. Dzięki temu, napięcie nie zostanie stłumione i zepchnięte głęboko, ale będzie mogło zostać uwolnione. Znacznie lepiej w takiej sytuacji podziałają słowa „widzę, że to dla ciebie naprawdę trudne i jestem tu z tobą” albo „masz prawo czuć się tak w tej sytuacji. Czy jest coś, co mogę dla ciebie zrobić?”.

Kolejną komplikacją jest nasze poczucie odpowiedzialności za rozwiązanie problemu. Czasem, gdy jesteśmy świadkami czyjś cierpienia, wydaje nam się, że to, co w tej sytuacji jest najbardziej potrzebne, to znalezienie recepty na wyjście z trudności. Zaczynamy więc szybko, w napięciu, główkować, jakiej rady najlepiej udzielić i znów tym samym, nie dostrzegamy emocji, jakie pojawiają się w osobie, którą zamierzamy wesprzeć. Dobra wiadomość jest taka, że w tych okolicznościach potrzebne jest znacznie mniej, niż nam się wydaje. To, co okaże się największą pomocą, to najprostsze na świecie współtowarzyszenie i wysłuchanie drugiej osoby. Człowiek, który cierpi, potrzebuje przede wszystkim zostać dostrzeżony i mieć świadomość, że może na nas liczyć. Jest to nieporównywalnie bardziej kojące niż wysłuchanie kilku koncepcji, jak poprawić swoją sytuację.

Coraz częściej mówi się o tym, że kultura, w jakiej żyjemy to kultura typu instant. Z wielu stron bombardowani jesteśmy komunikatami nie tylko o tym, że wszystko jest możliwe, ale też, że możliwe jest szybko. Możesz schudnąć w siedem dni, nauczyć się nowego języka w dwadzieścia godzin, a bólu głowy pozbyć w dziesięć minut. Na każdy problem stworzona została odpowiednia tabletką. Pod tym wszystkim kryje się przekonanie, że trudności i problemy to coś, czego za wszelką cenę należy unikać. W takim świecie nie ma miejsca na żadne trudne emocje. Psychologia mówi nam na ten temat coś zupełnie innego. Kryzysy i przeciwności są równie ważnym elementem życia, co wznosy i sukcesy i są równie niezbędne do naszego rozwoju. Dopiero kiedy zaakceptujemy cały istniejący repertuar emocji, możemy żyć z uczuciem pełni.

Zbliżając się powoli do końca, chciałabym Was bardzo namówić, żebyście nie brali moich słów na wiarę. Teoria zawsze pozostanie tylko teorią, dopóki nie przekujemy jej we własne doświadczenie. Jeśli coś z tego, co dziś usłyszałeś, zwróciło Twoją uwagę, zaintrygowało Cię, a może oburzyło, zachęcam, żebyś zaczął obserwować, jak to jest u Ciebie – czy czujesz, że relacje z innymi ludźmi odgrywają dużą rolę w Twoim życiu? Wzbogacają je? Może widzisz potencjał, żeby dać temu obszarowi życia więcej uwagi? Niezależnie od tego, co odkryjesz, pamiętaj też, że choć wszystkie badania, analizujące rolę relacji międzyludzkich pokazują, że są one kluczowe do osiągnięcia szczęścia, to ta prawidłowość może się przejawiać u każdego z nas w odmienny sposób. Częste kontakty z bliskimi mogą oznaczać codzienne spotkania z

przyjaciółmi dla kogoś o wysokim poziomie ekstrawersji, podczas gdy introwertyk ograniczy je do jednego, dwóch razy w miesiącu – i obie wersje są ok. Jeżeli jeszcze nie znacie wystąpienia na Tedzie Susan Cain pod tytułem „Potęga introwertyków” - z całego serca polecam ten krótki wykład, pięknie opisujący siłę płynącą z introwertyzmu, który w dzisiejszych czasach bywa mocno niedoceniany.

Teraz kiedy wiesz już, że stres może mieć różne oblicza i że w dużym stopniu to Ty sam wpływasz na to, jak będziesz go przeżywać, spróbuj wykorzystać tę możliwość. Następnym razem, kiedy poczujesz duże napięcie, zatrzymaj się na chwilę, weź kilka oddechów i sprawdź, czego najbardziej Ci teraz potrzeba. Czy za chwilę prowadzisz wystąpienie publiczne i chcesz się skoncentrować? Nawet jeśli z automatu ogarnia cię panika, nadal możesz wpłynąć na swój stan. Możesz pomyśleć o tym, że to szybkie bicie serca, które czujesz, właśnie sprawia, że do Twojego mózgu i mięśni szybciej dostarczany jest cukier i tłuszcz, dzięki czemu na pewno nie zabraknie ci sił. Możesz wyobrazić sobie, jak Twoje ciało produkuje właśnie hormony, pomagające ci w skupieniu myśli. A może właśnie wróciłeś/aś z pracy do domu i nie umiesz się rozluźnić, bo przeciwności z kilku ostatnich tygodni zaczęły cię przytłaczać? Pomyśl wtedy o oksytocynie, która zaczyna krążyć w Twoich żyłach i wiedz, że to dobry moment na poszukanie okazji do kontaktu z innymi ludźmi. Może warto odbyć dawno odkładane spotkanie z przyjacielem? A może przychodzi ci do głowy jakiś gest troski, który możesz wykonać wobec kogoś, wprowadzając tym samym swoje ciało w reakcję opieki i przyjaźni?

Mam nadzieję, że to, co właśnie usłyszałaś/usłyszałeś, okaże się dla ciebie przydatne. Tymczasem życzę Ci, aby twoje stresujące chwile jak najbardziej zbliżały cię do innych ludzi i budowały w tobie poczucie sensu i skuteczności. Dziękuję za uwagę.