

Dr. Kelly McGonigal

DRUGA STRAN STRESA

*Zakaj je stres dober za nas
in kako ga izkoristiti sebi v prid*

Dr. Kelly McGonigal

DRUGA STRAN STRESA

*Zakaj je stres dober za nas
in kako ga izkoristiti sebi v prid*

Prevedla Helena Marko



UMco

Ljubljana, 2017

Dr. Kelly McGonigal
DRUGA STRAN STRESA

Zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid

THE UPSIDE OF STRESS

Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It

Copyright © 2015 by Kelly McGonigal, Ph. D.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© za Slovenijo in prevod: UMco d. d., 2017. Vse pravice pridržane.

Prevod: Helena Marko

Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.

Zbirka Preobrazba

Odgovorni urednik: dr. Samo Rugelj

Knjigo uredili: Renate Rugelj, Diana Volčjak

Oblikovanje ovitka: Aleš Cimprič

Slika na naslovnici: Depositphotos

Postavitev: Klara Jarc

Tisk: Primitus d.o.o.

Naklada: 400 izvodov, 1. natis

Ljubljana, 2017

Izdajo knjige je podprla:

sij | skupina

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.944.4

MCGONIGAL, Kelly

Druga stran stresa : zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid / Kelly McGonigal ; prevedla Helena Marko. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2017. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: The upside of stress

ISBN 978-961-6954-71-6

288315136

UMco d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

VSEBINA

UVOD	9
PRVI DEL: PONOVI RAZMISLEK O STRESU	25
PRVO POGlavJE:	
KAKO SPREMNITI SVOJE MIŠLJENJE O STRESU	7
DRUGO POGlavJE:	
ONKRAJ BOJA ALI BEGA	67
TRETJE POGlavJE:	
SMISELNO ŽIVLJENJE JE STRESNO ŽIVLJENJE	97
DRUGI DEL: PREOBRAZITE STRES	127
KAJ POMENI OBRNITI STRES SEBI V PRID?	129
ČETRTO POGlavJE: ANGAŽIRANOST	
KAKO VAM TESNOBA POMAGA PRI SOOČANJU Z IZZIVI	135
PETO POGlavJE: POVEZANOST	
KAKO SKRB ZA DRUGE USTVARJA VZDRŽLJIVOST	177

ŠESTO POGLAVJE: RAST	
KAKO V NESREČI POSTANETE MOČNEJŠI	231
SEDMO POGLAVJE:	
ZAKLJUČNE MISLI	275
ZAHVALE	281
OPOMBE	285
IMENSKO IN STVARNO KAZALO	333

**DRUGA
STRAN
STRESA**

UVOD

ČE BI MORALI povzeti svoje občutke glede stresa, katera trditev bolj drži za vas?

- A) Stres je škodljiv, zato se mu je treba izogibati, ga zmanjševati in obvladovati.
- B) Stres je koristen, zato ga moramo dopustiti, izkoristiti in sprejeti.

Pred petimi leti bi brez oklevanja izbrala trditev A. Po poklicu sem zdravstvena psihologinja in ves čas svojega študija psihologije in medicine sem poslušala eno jasno in glasno sporočilo: stres je toksičen.

Dolga leta sem ljudem na predavanjih in delavnicah posredovala to sporočilo, ki je zaznamovalo ne le moje raziskovanje, temveč tudi članke in knjige, ki sem jih napisala. Ljudem sem govorila: zbolite zaradi stresa, stres povečuje nevarnost za vse – od navadnega prehlada do bolezni srca, od depresije do zasvojenosti. Stres ubija vaše možganske celice, stres ubija vaš DNK, zaradi stresa se starate hitreje. V medijskih objavah – od

časopisa *Washington Post* do spletne strani *Martha Stewart Weddings* – sem dajala prav takšne nasvete za zmanjšanje stresa, kot ste jih verjetno že tisočkrat slišali. Vadite globoko dihanje, privoščite si več spanca, upravljajte svoj čas.

In najpomembnejše – naredite vse, kar je v vaši moči, da boste zmanjšali stres v svojem življenju.

Stres sem spremenila v sovražnika, in v tem nisem bila edina. Bila sem le ena izmed mnogih psihologov, zdravnikov in znanstvenikov, ki so bili pravo križarsko vojno proti stresu. Tako kot oni sem tudi sama verjela, da je stres nevarna epidemija, ki jo moramo zaustaviti. Toda z leti sem spremenila svoje mnenje o stresu in zdaj si želim, da ga spremenite tudi vi.

Za začetek vam bom razkrila šokantno znanstveno ugotovitev, ki me je pripravila do ponovnega razmisleka o stresu. Leta 1998 so trideset tisoč odraslih Američanov vprašali, koliko stresa so izkusili v minulem letu. Hkrati so jih vprašali, ali verjamejo, da je stres škodljiv za njihovo zdravje.

Osem let kasneje so raziskovalci prečesali javne registre, da bi ugotovili, kateri izmed trideset tisoč anketirancev so vmes umrli. Naj vam najprej povem slabo novico. Visoke stopnje stresa so povečale tveganje¹ umrljivosti za triinštirideset odstotkov. Ampak – in to je pritegnilo mojo pozornost – to povečano tveganje se je nanašalo zgolj na ljudi, ki so verjeli, da stres škoduje njihovemu zdravju. Pri ljudeh, ki so poročali o visokih stopnjah stresa, hkrati pa stresa niso dojemali kot škodljivega, niso opazili večje umrljivosti. Med vsemi anketiranci v raziskavi so prav pri njih opazili najmanjše tveganje umrljivosti – celo nižje kot pri ljudeh, ki so poročali, da v življenju izkušajo zelo malo stresa.

Raziskovalci so zaključili, da stres sam po sebi ne ubija ljudi. Škodljiva je kombinacija stresa in *prepričanja*, da je stres škodljiv. Raziskovalci so ocenili, da je v tistih osmih letih, ko

so izvajali raziskavo, prezgodaj umrlo okoli 182.000 Američanov, ker so verjeli, da stres škoduje njihovemu zdravju.

Ob tej številki mi je zledenela kri. Govorimo o več kot dvajset tisoč smrtih na leto! Glede na statistiko centrov za nadzor in preprečevanje bolezni, je postalo prepričanje »stres mi škoduje« petnajsti glavni vzrok smrti v Združenih državah Amerike. To prepričanje na leto spravi pod rušo več ljudi kot kožni rak, AIDS in umori.

Lahko si predstavljate, kako me je to odkritje vrglo iz tira. Toliko let sem vlagala energijo v to, da ljudi prepričam, kako stres škoduje njihovemu zdravju. Zdelo se mi je popolnoma samoumevno, da to sporočilo – in moje delo – pomaga ljudem. Kaj pa, če ni? Tudi če so bile tehnike, ki sem jih poučevala za zmanjševanje stresa – denimo telesna vadba, meditacija in navezovanje stikov z ljudmi –, ljudem res v pomoč, kaj, če sem spodkopavala te koristi, ker sem jim hkrati posredovala sporočilo, da je stres toksičen? Sem v imenu obvladovanja stresa morda naredila več škode kot koristi?

Priznam, zamikalo me je, da bi se pretvarjala, da nikoli nisem videla tiste raziskave. Navsezadnje, kaj pa je ena raziskava – in še korelacijska povrhu! Raziskovalci so preverili široko paleto dejavnikov, ki bi lahko razložili to ugotovitev, vključno s spolom, raso, etnično pripadnostjo, starostjo, izobrazbo, prihodki, delovnim statusom, zakonskim statusom, kajenjem, telesno aktivnostjo in zdravstvenim zavarovanjem. Nobena izmed naštetih stvari ni pojasnila, zakaj so prepričanja o stresu vzajemno učinkovala s stopnjami stresa pri napovedovanju smrtnosti. Ker raziskovalci niso zmanipulirali prepričanj ljudi o stresu, niso bili prepričani, ali so ljudi *zares* ubila njihova lastna prepričanja o stresu. Ali je mogoče, da se pri ljudeh, ki verjamejo, da je stres škodljiv, pojavi druga vrsta stresa – taka, ki je po nekem čudnem ključu bolj toksična?

Je morda njihov tip osebnosti še posebej ranljiv za škodljive učinke stresa?

Toda ta raziskava mi ni šla iz glave. Sredi dvoma v samo sebe sem zaslutila priložnost. Svojim študentom psihologije na Univerzi Stanford sem vedno govorila, da je najbolj vznemirljivo tisto znanstveno odkritje, ki postavi pred preizkušnjo tvoj pogled nase in na svet. Zdaj so se vloge zamenjale. Ali sem bila pripravljena postaviti pred preizkušnjo lastna prepričanja?

Odkritje, na katerega sem naletela – da je stres škodljiv le, če sam to verjameš – mi je ponudilo priložnost za ponovni razmislek o tem, kaj učim druge. Še več, bilo je povabilo, da ponovno razmislim o lastnem odnosu do stresa. Bom sprejela to vabilo? Ali bom raje pospravila članek v predal in še naprej vztrajala pri bojnem pohodu proti stresu?

KO SEM SE izobraževala za zdravstveno psihologinjo, sem zaradi dveh stvari začela razmišljati o ideji, da je pomembno, kako človek razmišlja o stresu, in da ima prepričevanje ljudi s trditvami, kot so »Stres vas bo ubil!«, morda neželene posledice.

Kot prvo, že takrat sem se zavedala, da nekatera prepričanja lahko vplivajo na dolgoživost. Če podam primer: ljudje s pozitivnim odnosom do staranja živijo dlje kot tisti, ki se oklepajo negativnih stereotipov o staranju. Neka klasična raziskava Univerze Yale je dvajset let spremljala odrasle v srednjih letih. Tisti, ki so v srednjih letih pozitivno gledali na staranje,² so v povprečju živeli 7,6 let dlje od tistih z negativnim pogledom na staranje. Če želimo postaviti to številko v pravo luč, moramo upoštevati naslednje: za mnoge stvari, ki se nam zdijo očitni in pomembni zaščitni dejavniki (denimo

redna rekreacija, nekajenje ter vzdrževanje zdrave ravni krvnega tlaka in holesterola), se je izkazalo, da življenjski dobi posameznika v povprečju dodajo manj kot štiri leta.

Drug primer prepričanja z daljnosežnimi učinki je povezan z zaupanjem. Tisti, ki verjamejo, da je večini ljudi moč zaupati, ponavadi živijo dlje. V raziskavi, ki so jo petnajst let izvajali raziskovalci z Univerze Duke, je bilo šestdeset odstotkov odraslih nad starostjo petinpetdeset let, ki so druge ljudi dojemali kot zaupanja vredne, še živih ob koncu raziskave. V nasprotju z njimi je šestdeset odstotkov³ tistih z bolj ciničnim pogledom na človeško naravo že umrlo.

V preteklosti so me takšne ugotovitve že prepričale, da so nekatera osebna prepričanja pomembna za zdravje in dolgoživost, vendar takrat še nisem vedela, da je bilo tudi to, kako človek razmišlja o stresu, eno izmed takšnih prepričanj.

Druga stvar, zaradi katere sem bila pripravljena priznati, da se morda motim o stresu, je bilo moje poznavanje zgodovine spodbujanja zdravja. Če je razlaganje ljudem, da jih stres ubija, slaba strategija za javno zdravje, to ne bi bil prvi primer, ko je priljubljena strategija za spodbujanje zdravja dosegla ravno nasprotni učinek od zelenega. Pri nekaterih izmed najpogosteje uporabljenih strategij za spodbujanje zdravega vedenja se je kasneje izkazalo, da so dosegle ravno nasprotni učinek od tistega, ki so si ga obetali zdravstveni strokovnjaki.

Ko se pogovarjam z zdravniki, jih včasih vprašam o njihovih predvidevanjih učinkov, ki jih bodo na kadilce imela nazorna opozorila na cigaretnih škatlicah. Na splošno verjamejo, da bodo tovrstne slike zmanjšale kadilčevo željo po cigareti in ga motivirale, naj opusti kajenje. Toda raziskave so pokazale, da imajo ta opozorila pogosto prav nasprotni učinek. Najbolj strašljive podobe⁴ (denimo slika umirajočega za pljučnim rakom, ki leži na bolniški postelji) so v resnici *povečale* pozitiven

odnos kadilcev do kajenja. Zakaj? Takšne podobe v človeku sprožijo strah, toda kaj človeka bolj pomiri kot to, da pokadi cigareto? Zdravniki so predpostavljali, da bo strah navdihnil spremembo vedenja kadilcev, namesto tega pa je v njih sprožil željo, da pobegnejo pred neprijetnimi občutki.

Druga strategija, ki vedno znova dosega nasprotno učinke, je sramotenje ljudi zaradi njihovega nezdravega vedenja. V raziskavi, ki jo je izvedla Univerza v Kaliforniji,⁵ Santa Barbara, so ženske s preveliko telesno težo prebrale članek iz *New York Timesa*, ki je poročal o tem, kako delodajalci postajajo diskriminatorni do zaposlenih s preveliko telesno težo. Po tem so te ženske – namesto da bi si prisegle, da bodo shujšale – za tolažbo zaužile dvakrat več kalorij z malovredno hrano kot ženske s preveliko telesno težo, ki so prebrale članek o drugi temi, prav tako povezani z delovnim okoljem.

Strah, stigmatizacija, samokritika, sramotenje – za vse to mnogi zdravstveni strokovnjaki verjamejo, da prinašajo močna, motivirajoča sporočila, ki ljudem pomagajo izboljšati njihovo počutje. In vendar, ko jih znanstveno preizkusiš,⁶ takšna sporočila ljudi potisnejo prav v tista vedenja, ki jih zdravstveni strokovnjaki želijo spremeniti. V toku let sem videla, kako se je vedno znova odigrala ista dinamika. Zdravniki in psihologi z dobrimi nameni prenesejo sporočilo, za katerega menijo, da bo ljudem v pomoč, toda prejemniki tega sporočila se zaradi tega počutijo preplavljene z občutki in padejo v depresijo. Primorani so se zateči v uničujoča, samodestruktivna vedenja za spoprijemanje s svojimi težavami.

Ko sem odkrila prvo študijo, ki je povezala prepričanja o stresu s smrtnostjo, sem začela posvečati več pozornosti temu, kako se ljudje odzivajo, kadar govorim o škodljivih učinkih stresa. Opazila sem, da so se na moje sporočilo odzvali z enakimi občutki preplavljenosti, kot bi jih pričakovala

pri zdravniških opozorilih, ki ljudi hočejo prestrašiti ali sramotiti. Ko sem tik pred obdobjem zaključnih izpitov izčrpanim dodiplomskim študentom govorila o negativnih posledicah stresa, so predavalnico zapustili še bolj poklapani, kot so vanjo prišli. Ko sem z bolniškimi negovalci podelila strašljivo statistiko o stresu, so nekaterim privrele solze v oči. Ne glede na publiko, po takšnem predavanju nikoli nihče ni pristopil do mene in mi dejal: »Najlepša hvala, ker ste mi povedali, kako toksično je moje stresno življenje. Saj vem, da se lahko rešim stresa, le nikoli prej nisem pomislil, da bi to storil!«

Spoznala sem, da ne glede na moje prepričanje, kako pomembno je govoriti o stresu, način, kako sem to počela, ljudem morda ni najbolj pomagal. Vse, kar so me naučili o obvladovanju stresa, je izhajalo iz predpostavke, da je stres nevaren in da morajo ljudje to vedeti. Ko bodo dojeli, kako škodljiv je stres, ga bodo zmanjšali ter postali bolj zdravi in srečni. Zdaj pa v to nisem bila več tako prepričana.

MOJA RADOVEDNOST o tem, kako odnos do stresa vpliva na njegov učinek, me je pognala na pot iskanja več dokazov. Hotela sem izvedeti, ali je to, kako razmišljamo o stresu, res pomembno? In če je prepričanje, da je stres škodljiv, v resnici *slabo* za nas, kakšno alternativo imamo? Ali je pri stresu kaj dobrega, kar bi bilo vredno sprejeti?

Ko sem se poglobljala v znanstvene raziskave in ankete iz zadnjih tridesetih let, sem na podatke gledala z odprtim umom. Našla sem dokaze za nekatere škodljive učinke, ki se jih bojimo, a tudi za koristi, ki jih redko prepoznamo. Preiskovala sem zgodovino stresa ter spoznavala, kako sta psihologija in medicina postali prepričani, da je stres toksičen. Govorila sem z znanstveniki, ki predstavljajo novo generacijo

raziskovalcev stresa, njihovo delo pa redefinira naše razumevanje stresa, saj nam predstavlja tudi dobro stran stresa. Kar sem se naučila iz teh raziskav, anket in pogovorov, je v resnici spremenilo moj način razmišljanja o stresu. Najnovejše znanstvene raziskave razkrivajo, da lahko zaradi stresa postanemo pametnejši, močnejši in uspešnejši. Pomaga nam rasti in se učiti. Lahko celo navdihuje naš pogum in sočutje.

Nova znanost o stresu kaže, da lahko postanemo bolj zdravi in srečnejši že, če spremenimo svoje mišljenje o stresu. Način, kako razmišljamo o stresu namreč vpliva na vse – od kardiovaskularnega zdravja do naše sposobnosti, da v življenju najdemo smisel. Najboljši način spoprijemanja s stresom ni zmanjševanje ali izogibanje stresu, temveč ponoven razmislek o stresu in njegovo sprejemanje.

Zato sem kot zdravstvena psihologinja spremenila svoj cilj. Ne želim vas več učiti, kako se znebiti stresa – rada bi, da bi stres znali bolje izkoristiti sebi v prid. To je obljuba nove znanosti o stresu in namen te knjige.

O knjigi

Knjiga, ki je pred vami, temelji na študijskem predmetu *Nova znanost o stresu*, ki ga predavam v okviru Stanfordovega programa za podiplomske študente. Ta študijski predmet lahko poslušajo ljudje vseh starosti in poklicev, saj je namenjen preobrazbi načina, kako razmišljamo o stresu in kako živimo z njim.

Človeku je iz dveh razlogov v pomoč, če ve nekaj malega o znanosti, ki se skriva za sprejemanjem stresa. Prvič, zadeva je fascinantna. Kadar je predmet človeška narava, je vsak študij

priložnost, da bolje spoznaš sebe in tiste, ki so ti dragi. Drugič, znanost o stresu v rokavu skriva nekaj pravih presenečenj. Nekatero ideje o stresu – vključno z osrednjo obljubo te knjige, da je stres lahko dober za nas – človek kar težko prebavi. Brez dokazov jih ni težko zavrni. Znanost, ki se skriva za temi idejami, ti je lahko v pomoč pri razmišljanju, kako bi jih lahko uporabil pri lastnih izkušnjah.

Nasveti v tej knjigi ne temeljijo na eni šokantni raziskavi, čeprav me je prav ta navdihnila za ponovni razmislek o stresu. Strategije, ki se jih boste naučili, temeljijo na stotinah študij in spoznanjih mnogih znanstvenikov, s katerimi sem govorila. Ne bodo pa delovale, če boste preskočili znanstveni del in se takoj zapodili v nasvete. Prav poznavanje tega, kar se skriva za njimi, pomaga, da se strategije *primejo*. Knjiga vsebuje hitri program, ki temelji na dognanjih nove znanosti o stresu in temu, čemur psihologi pravimo *miselnosti*. Spoznali boste vzhajajoče raziskovalske zvezde in njihove najbolj vznemirljive projekte – na način, za katerega upam, da bo bralcu v užitek. Če si želite še več znanstvenih in drugih informacij, vas v opombah na koncu čakajo naslovi del, s katerimi se lahko poglobite v posamezne teme.

In najpomembnejše – ta knjiga je praktični vodnik, kako živeti bolje s stresom. Zaradi sprejemanja stresa se boste počutili bolj opolnomočene pri spopadanju z izzivi. Lahko vam pomaga, da bolje uporabite energijo stresa, ne da bi zaradi tega izgoreli. Lahko vam pomaga pretvoriti stresne izkušnje v vir socialne povezanosti namesto izolacije. In za konec, lahko vam pomaga najti nove načine za iskanje smisla v težavah.

Skozi vso knjigo boste srečevali dve vrsti praktičnih vaj, ki jih lahko poskusite.

Vaje za ponovni premislek o stresu v prvem delu knjige so zasnovane tako, da naredijo premik v vašem razmišljanju o

stresu. Lahko jih uporabite kot izhodišče za pisanje ali za druge oblike samorefleksije, ki vam ustrezajo. O določeni temi lahko razmišljate med vadbo na tekaški napravi v fitnes klubu ali med vožnjo z avtobusom v službo. Lahko jih uporabite kot navdih za osebni razmislek ali kot iztočnico za pogovor. O njih se lahko pogovarjate s partnerjem pri večerji, ali pa jih predstavite znancem na raznih družabnih srečanjih. Napišite kaj o tem na Facebooku in povabite prijatelje, da z vami podelijo svoje misli. Poleg tega, da vam bodo te vaje pomagale drugače razmišljati o stresu, vas bodo spodbudile tudi k razmisleku o vlogi, ki jo igra stres v vašem življenju ter kako je povezan z vašimi najpomembnejšimi cilji in vrednotami.

Vaje za preobrazbo stresa v drugem delu knjige vključujejo strategije za takojšnjo uporabo v stresnih trenutkih in samorefleksije za pomoč pri spoprijemanju s specifičnimi izzivi v vašem življenju. Kadar boste občutili tesnobo, frustracije, jezo ali boste preplavljeni z občutki, vam bodo pomagale črpati iz vaših rezerv energije, moči in upanja. Vaje za preobrazbo stresa temeljijo na »ponastavitvi miselnosti« – na premikih v razmišljanju o stresu, ki ga izkušate v danem trenutku. Te ponastavitve miselnosti lahko spremenijo vaš telesni odziv na stres, spremenijo vaš odnos in motivirajo dejanja. Z drugimi besedami, že v trenutku, ko občutite stres, lahko predrugačijo učinek, ki ga ima na vas. Te vaje temeljijo na znanstvenih raziskavah in vabim vas, da nanje gledate kot na eksperimente. Poskusite jih in videli boste, kaj deluje pri vas.

Vse vaje v knjigi so zasnovane na osnovi povratnih mnenj mojih študentov in izkušenj, ki sem ji pridobila, ko sem podelila te ideje z različnimi ljudmi po svetu, denimo strokovnjaki za izobraževanje, zdravstvenimi strokovnjaki, vodstvenimi delavci, strokovnimi svetovalci, družinskimi terapevti in

starši. Vključila sem prakse, za katere so mi ljudje povedali, da so se jim zdele osebno in poslovno smiselne, saj so pripeljale do sprememb v njihovih življenjih in v skupnostih, s katerimi sodelujejo.

Obe vrsti vaj vam bosta pomagali spremeniti vaš odnos s stresom. Morda se vam zdi čudno razmišljati o tem, da bi imeli odnos s stresom, še posebej, če ste vajeni razmišljati o stresu kot o nečem, kar se vam *zgodí*. Pa vendar, morate imeti odnos s stresom. Morda čutite, da ste žrtev stresa, da ste pred njim nemočni ali da ste njegov talec. Morda imate ljubečesovražen odnos s stresom – na stres se zanašate pri doseganju svojih ciljev, vendar vas skrbijo njegove dolgoročne posledice. Morda čutite, kot da se nenehno bojujete s stresom: poskušate ga zmanjšati, se mu izogibati ali ga obvladati, vendar nikoli nimate občutka, da ga imate zares pod nadzorom. Morda čutite, da imajo stresne izkušnje iz preteklosti preveliko moč nad vašim sedanjim jazom. Morda v stresu vidite svojega sovražnika, nepovabljenega gosta ali partnerja, za katerega še niste povsem prepričani, če mu lahko zaupate. Ne glede na to, kakšen je vaš trenutni odnos s stresom, kako razmišljate o njem in kako se odzivate nanj, vse to igra pomembno vlogo pri učinku, ki ga ima stres na vas. Če boste ponovno razmislili in celo sprejeli stres, lahko spremenite ne le njegov učinek na vaše telesno zdravje in čustveno blagostanje, temveč tudi na zadovoljstvo v službi in upanje za prihodnost.

Skozi vso knjigo bom razglabljala o tem, kako vam lahko znanost o stresu in miselnosti pomagajo pri nudenju podpore ljudem, skupnostim in organizacijam, ki so vam pri srcu. Kako lahko spodbujamo vzdržljivost v svojih najbližjih? Kakšna bi bila kultura na delovnem mestu, če bi sprejeli stres? Kako si ljudje ustvarijo podporne mreže, da se spoprimejo s travmo ali izgubo? Predstavila vam bom nekaj svojih najljubših

programov, ki uporabljajo spoznanja te znanosti, da bi lahko zgradili skupnosti, v katerih ljudje znajo trpljenje preobraziti v rast, smisel in povezanost. Ti programi služijo kot modeli in navdih, saj nam pokažejo, kako je, ko znanost prenesemo v prakso, abstraktne ideje pa v dejanja, ki imajo učinek.

Ali mi bo ta knjiga pomagala glede mojega stresa?

Do tega trenutka sem se izogibala definiciji *stresa* – tudi zato, ker je ta beseda postala neka univerzalna kategorija, v katero stlačimo vse, česar nočemo izkušati, in vse, kar je narobe s tem svetom. Ljudje uporabljajo besedo *stres*, da z njo opišejo vse od prometnih zamaškov do smrti v družini. Rečemo, da smo pod stresom, kadar občutimo tesnobo, kadar smo s čim zelo zaposleni, kadar občutimo frustracijo, kadar nas kaj ogroža ali kadar smo pod pritiskom. Vsak dan vam lahko povzročajo stres elektronska sporočila, politika, poročila, vreme ali pa vaš vse daljši seznam nujnih opravkov.

V tem trenutku so lahko vaši največji viri stresa delo, starševstvo, težave z zdravjem, odplačevanje dolgov ali ločitveni postopek. Včasih z besedo *stres* opisujemo, kar se dogaja v naši notranjosti – naše misli, čustva ali telesne odzive –, včasih pa težave, s katerimi se soočamo v življenju. Z besedo *stres* pogosto opišemo drobne sitnosti, neredko pa predstavlja evfemizem za resnejše psihološke izzive kot sta depresija in anksioznost. Čeprav ne poznamo ene same definicije *stresa*, ki bi vključevala vse te stvari, to besedo kljub temu uporabljamo, kadar imamo v mislih take stvari.

Dejstvo, da uporabljamo besedo *stres* za opisovanje dobršnega dela naših življenj, je hkrati blagoslov in prekletstvo. Slaba stran tega je, da lahko oteži pogovor o znanosti stresa. Celo znanstveniki – ki ponavadi natančno opredelijo svoje definicije – uporabljajo besedo *stres*, da z njo opišejo neverjetno široko paleto izkušenj in rezultatov.

Ena študija lahko stres opredeli kot preobremenjenost, ki je posledica skrbi za bolno ali invalidno osebo, druga študija pa stres preučuje z vidika izgorelosti na delovnem mestu. Ena študija uporablja besedo *stres* za opisovanje vsakodnevnih nevšečnosti, druga z njo opiše dolgoročne posledice travme. Še huje je, kadar se ta znanost pojavlja v medijih, saj naslovi člankov pogosto navajajo dobro znano besedo *stres*, nato pa avtorji pozabijo predstaviti podrobnosti o tem, kaj je študija sploh merila. Tako je bralec prepuščen samemu sebi in ugiibanju, ali se dognanja raziskave nanašajo na njegovo življenje ali ne.

Hkrati je tu prednost, da lahko zaradi narave te besede podnjo stlačiš praktično vse. Ker z besedo *stres* opisujemo toliko vidikov življenja, ima naš način razmišljanja o stresu velik vpliv na to, kako doživljamo življenje. Tudi sprememba naših misli o stresu lahko ima podobno globok učinek, saj predrugači tako vsakodnevne nevšečnosti kot naš način odzivanja na največje izzive v življenju. Namesto da bi vam skušala podati ozko in obvladljivo definicijo *stresa*, sem pripravljena dopustiti širok pomen te besede. Seveda bi mi bilo lažje zapisati: »Ta knjiga govori o tem, kako biti uspešen v stresnih situacijah na delovnem mestu« ali »Ta knjiga vam bo pomagala obvladovati telesne simptome anksioznosti.« Toda preobrazbena moč, ki izhaja iz izbire, da uvidimo pozitivno stran stresa, lahko spremeni način, kako razmišljamo o stresu in kakšen odnos imamo do mnogih različnih vidikov življenja.

Zato vam na začetku našega skupnega potovanja ponujam naslednji pogled na stres: *Stres je tisto, kar se pojavi, ko je na kocki nekaj, kar nam je pomembno.* Ta definicija je dovolj obširna, da lahko zajame vse od prometnih zamaškov do žalovanja zaradi izgube osebe. Vključuje naše misli, občutke in telesne odzive, ki jih doživljamo, kadar smo pod stresom, kot tudi način, ki ga izberemo za spopadanje s situacijami, ki jih opisujemo kot stresne. Ta definicija izpostavlja pomembno resnico o stresu: stres in smisel sta neločljivo povezana. Zaradi stvari, za katere nam ni mar, ne občutimo stresa, vendar si ne moremo ustvariti smiselnega življenja, ne da bi ob tem izkušali določeno mero stresa.

Moj cilj pri pisanju te knjige je ponuditi znanost, zgodbe in strategije, ki naslavlajo celoten razpon tega, kar imamo v mislih, ko omenimo besedo *stres*, čeprav se zavedam, da vam določeni primeri ne bodo blizu in da je nemogoče nasloviti prav vsak vidik človeške izkušnje, ki ga označujemo kot »stresnega.« Pogledali si bomo študijski stres, delovni stres, družinski stres, zdravstveni stres, finančni stres in socialni stres, pa tudi izzive spopadanja s tesnobo, depresijo, izgubo in travmo – stvari, ki bi jih morda najbolje opisali z besedo *trpljenje*. Vsakič, ko ljudi povabim, naj razmislijo o stresu v svojih življenjih, priplavajo na površje. Vključila sem tudi mnenja svojih študentov, ki pripovedujejo, kako so v praksi uporabili ideje, ki jih predstavljam v tej knjigi. Spremenila sem njihova imena in nekatere identificirajoče podrobnosti tistih, ki so želeli ostati anonimni. Pomnite pa, da so to resnične zgodbe resničnih ljudi, ki upajo, da vam bodo z deljenjem svojih izkušenj pomagali drugače doživljati stres. Njihovo prisotnost je čutiti skozi vso knjigo – v obliki vprašanj in skrbi, ki jih skušam nasloviti. Zahvaljujem se jim, ker so mi pomagali, da sem se naučila več o tem, kaj

pomeni sprejeti stres v okoliščinah, ki so zelo drugačne od mojih.

Pričakujem, da boste največ pozornosti namenili znanosti in zgodbam, ki ustrezajo življenju, kot ga živite ta trenutek. Isto velja za vaje in strategije, ki jih predstavlja ta knjiga. Tako kot ni mogoče uporabiti dognanj neke znanstvene raziskave pri vseh oblikah stresa, tudi ni mogoče uporabiti ene strategije za spoprijemanje s stresom v vsaki situaciji. Strategija, ki vam omogoča, da premagate strah pred javnim nastopanjem ali bolje rešujete družinske konflikte, morda ni najboljša strategija za spopadanje s finančnimi težavami ali obvladovanje žalosti ob izgubi osebe. Želim vas opogumiti, da izberete metode, za katere se zdi, da najbolje ustrezajo vašim lastnim izzivom.

Kadarkoli govorim o dobri strani stresa, me kdo vpraša: »Kaj pa tisti *zares* škodljivi stres? Ali tudi zanj velja to, kar nam govorite?« Ljudje zlahka dojamejo, da je sprejemanje majhnega stresa – nekaj pritiska v službi, malce nervoze pred pomembnim dogodkom – lahko človeku v pomoč. Kaj pa velik stres? Ali koncept sprejemanja stresa velja tudi za travmo, izgubo, zdravstvene težave in kroničen stres?

Ne morem vam jamčiti, da bo vsaka ideja, ki jo predstavljam v tej knjigi, pomagala pri vsaki obliki stresa ali trpljenja. Kljub temu me ne skrbi več, ali koristi sprejemanja stresa veljajo le za majhne stvari. Na moje presenečenje mi je sprejemanje stresa pomagalo v najtežjih situacijah – spoprijemanju s smrtjo ljubljene osebe, spopadanju s kronično bolečino, celo pri premagovanju hromečega strahu pred letenjem. Podobne stvari so mi pripovedovali tudi moji študentje. Zgodbe, ki jih podelijo z menoj ob koncu študijskega programa, ponavadi ne govorijo o tem, da zdaj bolje žonglirajo z izpitnimi roki ali lažje prenašajo zoprnega sosedo. To so zgodbe o sprejemanju

izgube zakonskega partnerja. O soočanju z vseživljenjskim bojem z anksioznostjo. O pomirjenju s preteklostjo, ki vključuje zlorabo v otroštvu. O izgubi službe. O tem, kako se prebiti čez zdravljenje raka.

Zakaj bi človeku pomagalo, če v takšnih okoliščinah vidi dobro v stresu? Prepričana sem, da zato, ker sprejemanje stresa spremeni način, kako razmišljate o sebi in o tem, čemu ste lahko kos. Ne gre zgolj za intelektualno vajo. Osredotočanje na pozitivno stran stresa preobrazi izkušnjo tako v telesnem kot v čustvenem smislu. Spremeni način, kako se sprijemate z izzivi v svojem življenju. To knjigo sem napisala s specifičnim ciljem v mislih: želim vam pomagati odkriti vašo moč, pogum in sočutje. Videti dobro stran stresa ne pomeni odločanja o tem, ali je stres povsem dober ali povsem slab. Gre za to, da vam lahko odločitev, da vidite dobro v stresu, pomaga pri spopadanju z izzivi v vašem življenju.

PRVI DEL

**PONOVNI
RAZMISLEK O**

STRESU

Kako spremeniti svoje mišljenje o stresu

STALA SEM V laboratoriju za raziskave vedenja na Univerzi Columbia in držala iztegnjeno roko v višini ramen. Psihologinja Alia Crum mi jo je skušala potisniti navzdol. Nekaj sekund sva se borili. Čeprav je bila precej drobne postave, je bila presenetljivo močna. (Kasneje sem izvedela, da je Crumova v času študija igrala v prvi hokejski ligi, zdaj pa je mednarodno priznana ironman triatlonka).

Moja roka je popustila.

»Sedaj bi rada, da si, namesto da se mi upiraš, predstavljaš, kako z roko segaš k nekemu ali k nečemu, kar ti je drago,« mi je naročila Crumova. Prosila me je, naj si takrat, ko mi skuša potisniti roko navzdol, predstavljam, da lahko usmerim energijo svoje roke v to, kar skušam doseči. To vajo je navdihnil njen oče, ki je sensei v aikidu, borilni veščini, ki temelji na načelu preobrazbe škodljive energije. Vizualizirala sem si, kar mi je Crumova naročila, in poskusili sva še enkrat. Tokrat sem bila veliko močnejša in moje roke ni uspela potisniti navzdol. Bolj ko je pritiskala, močnejša sem se počutila.

»Ali si res poskušala z enako močjo kot prej?« sem jo vprašala.

Crumova se je široko nasmejala. Ravno kar je ponazorila glavno idejo, ki motivira vse njeno raziskovanje: kako o nečem razmišljaš, lahko predrugači učinek, ki ga ima ta stvar nate.

S Crumovo sem se srečala v njenem kletnem laboratoriju na Columbia Business School, da bi se pogovorili o njenem raziskovanju stresa. Crumova se je že kot mlada znanstvenica lahko pohvalila z nenavadnim številom pomembnih znanstvenih dognanj. Njeno delo je deležno pozornosti, ker kaže, da je naša fizična realnost bolj subjektivna, kot si mislimo. Način razmišljanja o neki izkušnji lahko spremeni delovanje človeškega telesa. Njene ugotovitve so tako presenetljive, da se ob njih mnogi popraskajo po glavi in rečejo: »Ha? A je to sploh možno?«

Ta reakcija – *A je to sploh možno?* – je dobro znana raziskovalcem, ki preučujejo *miselnosti*. Miselnosti so prepričanja, ki oblikujejo našo realnost, vključno z objektivnimi telesnimi reakcijami (denimo moč moje roke, ko je Crumova pritisnila nanjo) in celo dolgoročnim zdravjem, srečo in uspehom. Kar je še pomembneje, novo področje znanosti o miselnosti kaže, da lahko že ena kratka intervencija, ki je zasnovana tako, da spremeni, kako razmišljate o nečem, izboljša vaše zdravje, srečo in uspeh, celo za leta naprej. To področje se lahko pohvali s številnimi izjemnimi odkritji, ob katerih boste dvakrat premislili o svojih lastnih prepričanjih. Od placebo do samoizpolnjujočih se prerokb – pojmovanje je pomembno. Po tem hitrem sprehodu skozi znanost miselnosti boste razumeli, zakaj so vaša prepričanja o stresu pomembna – in kako lahko začnete spreminjati svojo miselnost o stresu.

Učinek, ki ga pričakujete, je učinek, ki ga dobite

»Odmislite kilograme« in »Prepričajte se v zdravje« sta le dva⁷ izmed naslovov, ki sta napovedovala objavo ene izmed prvih študij, ki jih je izvedla Alia Crum. Za študijo o tem, kako prepričanja vplivajo na zdravje in telesno težo, je Crumova najela sobarice sedmih hotelov širom Združenih državah Amerike. Vzdrževanje hotela je težaško delo, pri katerem pokuriš več kot tristo kalorij na uro. Po telesnem naporu je primerljivo z dvigovanjem uteži, vodno aerobiko in hojo s hitrostjo skoraj šestih kilometrov na uro. Za primerjavo: pri pisarniškem delu, kot je sedenje na sestankih ali delo za računalnikom, porabiš okoli sto kalorij na uro. In vendar sta bili dve tretjini sobaric, ki jih je Crumova najela za raziskavo, prepričana, da se ne razgibavajo redno. Ena tretjina je menila, da se sploh ne razgibava. Njihova telesa so bila odsev njihovega pojmovanja. Krvni tlak povprečne sobarice, razmerje med pasom in boki ter telesna teža so bili točno takšni, kot bi jih človek pričakoval pri ženski, ki veliko sedi.

Crumova je naredila plakat, na katerem je opisala, kako se vzdrževalna dela, ki jih opravljajo sobarice, štejejo za razgibavanje. Dvigovanje vzmetnic pri pospravljanju postelj, pobiranje brisač s tal, potiskanje težkih vozičkov s čistilnimi pripomočki ter sesanje tal – vse to zahteva moč in vzdržljivost. Poster je prikazal tudi število kalorij, ki jih sobarice porabijo pri opravljanju posameznih del – tako, denimo, ženska s triinšestdesetimi kilogrami porabi okoli šestdeset kalorij za petnajst minut čiščenja kopalnice. Crumova je na svojih petnajstminutnih predstavitvah posredovala te informacije sobaricam v štirih od sedmih hotelov. Kopije posterja v španskem in angleškem jeziku je obesila na oglasne deske v prostorih

za sobarice. Crumova jim je povedala, da zaradi svojega dela očitno dosega ali celo presegajo priporočila o telesni vadbi, ki jih je izdal ameriški minister za zdravje, zato lahko zaradi svoje telesne aktivnosti pričakujejo zdravstvene koristi. Sobarice v drugih treh hotelih so predstavljale kontrolno skupino. Čeprav so prejele informacije o tem, kako pomembna je telesna vadba za zdravje, jim Crumova *ni* povedala, da se njihovo delo šteje za razgibavanje.

Štiri tedne kasneje se je Crumova srečala s sobaricami. Tiste, ki jim je povedala, da njihovo delo predstavlja telesno vadbo, so izgubile tako telesno težo kot maščobo. Njihov krvni tlak je bil nižji. Še njihova služba jim je postala bolj všeč. Izven delovnega časa v svoja življenja niso vnesle nobenih sprememb. Edino, kar se je spremenilo, je bilo dožemanje samih sebe kot žensk, ki se redno razgibavajo. V nasprotju z njimi sobarice iz kontrolne skupine niso pokazale nobenih izboljšav.

Ali to pomeni, da boste shujšali, če si boste govorili, da gledanje televizije kuri kalorije? Žal ne. Toda to, kar je Crumova povedala sobaricam, drži. Te ženske so se zares razgibavale. Le da takrat, ko jih je spoznala, na svoje delo niso gledale tako. Namesto tega so v delu sobaric prej videle garanje, ki škoduje njihovim telesom.

Provokativna hipoteza Crumove je, da v primeru dveh možnih rezultatov – v tem primeru zdravstvene koristi razgibavanja ali obremenitve zaradi fizičnega dela –, posameznikova pričakovanja vplivajo na to, kateri rezultat bo bolj verjeten. Zaključila je, da je pri sobaricah sprememba dožemanja dela v nekaj, kar predstavlja zdravo razgibavanje, predružačila učinek, ki ga je to delo imelo na njihova telesa. Z drugimi besedami: *učinek, ki ga pričakujete, je učinek, ki ga dobite.*

Naslednja odmevna raziskava Crumove⁸ je razvijala to idejo naprej. »Študija okušanja spenjenih mlečnih napitkov« (v ang. milkshake, op. prev.) je povabila udeležence, naj se po postenju, ki so ga začeli prejšnji večer, ob osmih zjutraj tešči oglasijo v njenem laboratoriju. Ob prvem obisku so udeleženci dobili mlečni napitek, poimenovan »Užitek: razvajanje, ki si ga zaslužite.« Na kozarcu je bila nalepka s podatki o kalorični vrednosti napitka – vseboval je 620 kalorij in 30 gramov maščobe. Čez teden dni so se ponovno oglasili in tokrat jih je pričakal napitek, poimenovan »Zdravje: zadovoljstvo brez krivde.« Ta napitek je bil opremljen z nalepko, ki je razkrivala, da vsebuje 140 kalorij in nič maščobe.

Medtem ko so sodelujoči pili svoje napitke, so bili priključeni na intravenozen kateter, s katerim so jim vzeli vzorec krvi. Crumova je s krvnimi preiskavami merila spremembe v ravni grelina, ki ga imenujemo tudi hormon lakote. Kadar se raven grelina v krvi niža, se počutite siti; kadar se zviša, začnete iskati nekaj za pod zob. Kadar pojedete nekaj, kar vsebuje veliko kalorij ali maščobe, se raven grelina dramatično zniža. Manj nasitna hrana ima blažji učinek.

Človek bi pričakoval, da bosta imela razvajajoči in zdravi mlečni napitek zelo različna učinka na raven grelina – in tako je tudi bilo. Pitje zdravega napitka je povzročilo majhen padec ravni grelina, pitje razvajajočega napitka pa veliko večji padec.

Hec je v tem, da so bile nalepke na napitkih lažne. Udeleženci so obakrat pili mlečni napitek, ki je vseboval 380 kalorij. S tega vidika se ne bi smele pojaviti razlike v tem, kako se je nanje odzval prebavni trakt. In vendar, ko so udeleženci verjeli, da se razvajajo s pregrešnim napitkom, je njihova raven grelina upadla trikrat bolj kot takrat, ko so mislili, da pijejo nizkokalorični napitek. Tudi tokrat so ljudje dobili takšen

učinek – občutek sitosti –, kot so ga pričakovali. Študija Crumove je pokazala, da lahko pričakovanja spremenijo celo nekaj tako konkretnega, kot je količina hormona, ki jo izločijo celice v prebavnem traktu.

Tako pri študiji s sobaricami kot pri študiji s spenjenimi mlečnimi napitki se je izkazalo, da se posameznikov telesni odziv spremeni, ko se spremeni njegovo pojmovanje. Pri obeh raziskavah se je zdelo, da točno določeno prepričanje izboljša najbolj prilagoditveni odziv telesa. Ker so sobarice v fizičnem delu videle razgibavanje, je to njihovim telesom pomagalo izkusiti koristi aktivnega življenja. Ker so sodelujoči v mlečnem napitku videli visokokaloričen napitek za razvajanje, je njihovo telo poslalo signal sitosti.

Ne glede na to, kako zanimiva sta bila izguba telesne teže in hormon lakote, je Crumovo zanimalo, na katere druge rezultate še lahko vpliva to, kako gledamo na stvari. Ali obstaja pojmovanje, ki oblikuje naše zdravje na še bolj dramatičen način? Začela se je spraševati o stresu. Vedela je, da večina ljudi v stresu vidi nekaj škodljivega, čeprav je stres lahko tudi koristen. To sta dva mogoča učinka. Ali morda drži, da je učinek, ki ga ima stres na posameznikovo dobro počutje, delno določen z učinkom, ki ga posameznik pričakuje? In če Crumova lahko spremeni, kako posameznik razmišlja o stresu, ali bi to spremenilo tudi način, kako se njegovo telo odziva na stres?

ZARADI TEGA vprašanja sem se tistega sončnega aprilskega jutra znašla v laboratoriju Alie Crum. Potem, ko sem se spustila po stopnicah v klet brez oken in izmenjala par prijaznih besed z osebjem v laboratoriju, me je ena izmed njenih podiplomskih študentk privezala na nekaj, kar bi zunanega

opazovalca najverjetneje spomnilo na mučilno napravo. Okoli prsnega koša me je tesno ovila v dva kovinska trakova, dva pa mi je pritrdila okoli vratu. Trakova sta bila pritrdjena na impedančno kardiografsko napravo, ki je merila aktivnost mojega srca. Ena manšeta za merjenje krvnega tlaka je stiskala moj levi biceps, druga pa je stiskala kazalec moje leve roke. Elektrode na notranji strani komolca, konicah prstov in nogi so merile krvni pretok in potenje. Na mojem desnem mezincu je bil pritrdjen termometer, ki je meril mojo telesno temperaturo. Nato me je laboratorijski pomočnik prosil, naj poredim slino v majhno epruveto, da bodo analizirali stresne hormone v moji slini.

Tukaj sem bila zato, da na lastni koži doživim, kar so prestali udeleženci najnovejše študije pod taktirko Crumove.⁹ Cilj študije je bil zmanipulirati pojmovanje stresa pri udeležencih, nato pa opazovati, kako se njihova telesa odzivajo na stresno situacijo.

Stres, ki se mi je obetal, je bil zaigrani razgovor za službo. Da bi mi pomagali k boljšemu nastopu na razgovoru, mi bodo lažni izpraševalci sproti dajali povratno mnenje. Toda to ne bo navadno igranje vlog. Da bi naredili izkušnjo še posebej stresno, so izpraševalci usposobljeni, da mi (in vsem drugim udeležencem študije) dajejo negativno povratno mnenje, ne glede na to, kar sem rekla ali naredila. Moj stik z očmi je bil slab. Izbrala sem slab primer. Prevečkrat sem rekla »umm« in »emm.« Moja telesna drža je namigovala, da mi primanjkuje samozavesti. Zastavljali so mi težka vprašanja, kot so: »Ali mislite, da je neenakost spolov še vedno problem v delovnem okolju?« Ne glede na to, kaj smo jaz ali katerikoli drugi udeleženec študije rekli, so ocenjevalci skritizirali naše odgovore. Čeprav sem vedela, da gre za eksperiment, ki je bil skrbno zasnovan tako, da bi me vrgel iz tira, je bil zame vseeno stresen.

Pred zaigranim razgovorom za službo so vsakemu udeležencu študije naključno določili enega ali dva videa o stresu, ki si ju je moral ogledati. Moj triminutni video se je začel s tem sporočilom: »Mnogi ljudje mislijo, da je stres negativen ... v resnici pa raziskave kažejo, da ima stres izboljševalni učinek.« Nato je video opisoval, kako lahko stres izboljša posameznikovo storilnost in dobrobit ter mu pomaga rasti. Drugi video, ki si ga je ogledala polovica udeležencev študije, se je začel z zloveščo napovedjo: »Mnogi ljudje vedo, da je stres negativen ... a raziskave kažejo, da vas stres še bolj ohromi, kot ste pričakovali.« Potem je video opisoval, kako lahko stres škoduje našemu zdravju, sreči in učinkovitosti na delovnem mestu.

Oba videa sta navajala resnične raziskave, zato sta bila s tega vidika oba resnična. Toda namen vsakega videa je bil aktivirati specifično dožemanje stresa – tistega, za katerega je Crumova upala, da bo vplival na to, kako se bodo telesa udeležencev študije odzvala na stres, ki je sledil ogledu videa.

V eksperimentu z zaigranim razgovorom za službo sem sodelovala več mesecev za tem, ko je Crumova že zaključila študijo. To pomeni, da sem lahko takoj, ko sem končala zaigrani razgovor za službo in so mi sneli elektrode, slišala predhodne rezultate. Ob eni ugotovitvi mi je vzelo sapo.

S slino, ki sem jo pocedila v epruveto, so dobili vzorec dveh stresnih hormonov: kortizola in dehidroepiandrosterona (DHEA). Nadledvične žleze ju izločajo v stresnih trenutkih, vendar v telesu igrata vsak svojo vlogo. Kortizol pomaga pretvoriti sladkor in maščobo v energijo ter izboljša sposobnost telesa in možganov, da izkoristijo to energijo. Hkrati kortizol zavira nekatere biološke funkcije, ki so manj pomembne v trenutkih stresa, kot so prebava, razmnoževanje in rast. Dehidroepiandrosteron (DHEA) je nevrosteroid in počne to, na kar namiguje njegovo ime – pomaga rasti možganom. Tako

kot testosteron pomaga telesu, da s telesno vadbo postaja vse močnejše, DHEA pomaga možganom, da postajajo vse močnejši zaradi stresnih izkušenj. DHEA predstavlja protiutež nekaterim učinkom kortizola, saj pospeši celjenje ran in izboljšuje imunsko funkcijo.

Potrebujemo oba hormona – nobeden od njiju ni »slab« ali »dober« stresni hormon. Toda razmerje med tema dvema hormonoma lahko vpliva na dolgoročne posledice stresa, še posebej, kadar je v igri kronični stres. Višje ravni kortizola se lahko povežejo s slabšimi izidi, kot sta zmanjšana imunska funkcija in depresija. Nasprotno višje ravni DHEA¹⁰ povezujejo z zmanjšanim tveganjem za anksioznost, depresijo, bolezn srca, degeneracijo živcev in druge bolezni, za katere ponavadi menimo, da so povezane s stresom.

Razmerje med kortizolom in DHEA imenujemo *indeks rasti* stresnega odziva. Višji indeks rasti – torej več DHEA – pomaga ljudem, da jim gre dobro tudi v stresnih trenutkih. Napoveduje ne le akademsko vztrajnost¹¹ in vzdržljivost pri študentih, temveč tudi boljše povprečne ocene. V času vojaškega treninga za preživetje¹² višji indeks rasti povezujejo ne le z večjo zbranostjo, manj izrazitim občutkom odtujenosti in izjemno sposobnostjo reševanja problemov, temveč tudi z manj simptomi posttravmatskega stresa. Indeks rasti predvideva celo¹³ trdoživost v ekstremnih okoliščinah, kot je prebolevanje zlorabe v otroštvu.

Crumova je želela ugotoviti, ali spreminjanje razumevanja stresa pri ljudeh lahko spremeni tudi ta kazalnik vzdržljivosti. Ali lahko triminutni video posnetek o stresu spremeni to ključno razmerje stresnih hormonov? Sliši se neverjetno, toda odgovor je da, lahko.

Video posnetka nista imela učinka na raven kortizola. Po pričakovanjih se je med zaigranim razgovorom za službo

vsem povišala raven kortizola. Toda pri udeležencih, ki so pred razgovorom gledali video posnetek, ki je govoril o izboljševalnih učinkih stresa, se je sprostila večja količina DHEA in imeli so višji indeks rasti kot udeleženci, ki so pred razgovorom gledali video posnetek, ki je govoril o hromečih učinkih stresa. Zaradi stališča, da ima stres izboljševalni učinek, je stres dejansko postal takšen – ne na neki subjektiven način, o katerem bi poročal posameznik, temveč glede na razmerje stresnih hormonov, ki so jih proizvedle njegove nadledvične žleze. Razumevanje, da je stres človeku v pomoč, je ustvarilo drugačno biološko realnost.

Od placeba do miselnosti

Eden izmed načinov razmišljanja o študiji stresa, ki jo je izvedla Crumova, je ponazoritev učinek placeba. Pozitiven video posnetek o stresu je spremenil pričakovanja udeležencev o tem, kako bo stres vplival nanje, in je, tako kot tabletko sladkorja, povzročil pričakovani odziv.

Učinek placeba je močen fenomen, in hkrati manipulacija. Nekdo vam narekuje, kako razmišljati o nečem. Pogosto vam ponudi nekaj, o čemer nimate vnaprej ustvarjenih predstav. Da vam tabletko in reče: »To vam bo pomagalo,« zato mu verjamete. Toda ko pridemo do stresa, ima o njem že vsak svoje mnenje. Vsakič, ko doživljate stres, se vam v misli prikrađejo tudi vaša prepričanja o stresu. Pomislite, koliko trenutkov v svojem dnevu bi opisali kot stresne. Kako pogosto rečete: »To je tako stresno,« ali »Pod takšnim stresom sem«? V vsakem takem trenutku lahko vaš način razmišljanja o stresu spremeni