

KRISTINA BERNT

JAI STE

nego što mislite

REZILIJENTNOST

moć duševne otpornosti

S nemačkog prevela
Dušica Milojković

 Laguna 

Naslov originala

Christina Berndt

RESILIENZ

Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und
Burn-out dtv 24976

Copyright © 2013 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Munich/Germany

Translation copyright © za srpsko izdanje 2018, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Lin i Tesi, dvema jakim devojčicama

Sadržaj

Uvod	11
-----------------------	----

Traži se snaga	15
Svakodnevni stres	19
Kad duši nedostaje oklop	27
Testirajte sebe: pod kolikim sam stresom?	40
Ljudi i njihove krize	44

Čime se otporni odlikuju u svakodnevnom životu?	75
Otpornost ima više oslonaca	77
Onaj ko je jak često naročito dobro poznaje sebe	89
Vera u sebe nas čini jakim	93
Šta nas čini jakim, a šta slabim	99
Zabluda o neprestano dobrom raspoloženju:	
rezilijentnost i zdravlje	102
Potiskivanje je dopušteno	110

Kroz nesreću se raste	117
Ko je tu zaista jači pol?	129
Testirajte sebe: koliko ste rezilijentni?	136

Neoborive činjenice o jakim ljudima:

odakle dolazi moć otpornosti?	140
Kako sredina uobličava čoveka (uticaj sredine) .	143
Šta se odigrava u mozgu (neurobiologija)	150
Šta nam daje nasledni faktor (genetika)	157
Kako roditelji nenamerno na decu prenose sopstvene doživljaje nasleđem (epigenetika)	172

Kako da ojačamo decu	186
„Decu ne treba držati pod staklenim zvonom“ .	188
Princip rezilijentnosti ulazi u obrazovne planove vrtića	195
Koliko mame je detetu potrebno?	205

Pouke za svakodnevni život	215
Ljudi mogu da se promene	218
Rezilijentnost uglavnom nastaje rano – kako je još možemo naučiti kao odrasli	229
Vakcinisani protiv stresa	241
Kako sačuvati snagu	250
„Toliko sam pod stresom!“ – sopstveni doprinos ranjivosti	254
Mala vežba pažnje	263
Uputstvo za isključivanje	268

Dodatak	275
Zahvalnost	277
Literatura	279
Registar skraćenica	309
 O autoru	 313

Uvod

Život u XXI veku postao je naporan. Uprkos velikom blagostanju, malim fizičkim opterećenjima i svakojakim tehničkim dostignućima, koja bi zapravo trebalo da nam olakšaju život, ljudi osećaju da su stalno pod pritiskom. U profesionalnom životu postavljaju se visoki zahtevi u pogledu brzine, profesionalnosti i preciznosti. Ko je ranije imao nedelju dana da osmisli dobro promišljeno poslovno pismo, danas već mora da se izvinjava ako na mejl odgovara tek sutradan. Kritika pretpostavljenih ili clijenata, koja pristiže u vidu na brzinu ispisanih kompjuterskih poruka, često je nemilosrdna. U savremenim preduzećima to zovu „negujemo otvoreni stil komunikacije“. U isto vreme, obim posla sve više raste, kao i strah da ćemo posao izgubiti – već i zato što broj zaposlenih u većini branši zaista sve više opada zbog neprestanog pritiska da se troškovi smanje. Ko ne može da održi korak, mora da strepi za svoj posao. A ni monetarne krize i recesije, koje se iz godine u godinu ponavljaju, ne doprinose da se stalna ugroženost ekonomske i društvene egzistencije smanji.

Čudovište sve većih zahteva i pritiska da se postignu sve bolji rezultati ne vreba, međutim, samo na poslu. Ljubavna veza – i to, moliću lepo, ne bilo kakva, već srećna, podrazumeva se – spada u repertoar koji današnji čovek mora da ima da bi zadovoljio društvene zahteve. A onako, sasvim uzgred, savršeni partneri i radnici uz to moraju da budu i izuzetno dobre majke i neobično angažovani očevi, koji svoju decu podižu ne samo s ljubavlju već i liberalno i pedagoški promišljeno, ali pritom ne propuštaju nijednu priliku da ih što bolje pripreme za profesionalni život u eri globalizacije, pre svega na jezičkom, umetničkom i sportskom planu. Pošto tradicionalnih struktura proširene porodice – a s njima i tetaka, ujaka, baba i deda koji pomažu – gotovo uopšte više nema, ovi zahtevi postaju utoliko manje ostvarljivi.

Neuspesi, kritika i neprestana samokritika kod takvog svakodnevnog programa naprosto su već unapred programirani. To često ima ozbiljne posledice. Bolovanja zbog duševnih patnji dostižu dosad nezabeleženi nivo. Sve više doznajemo i za slučajeve sagorevanja na radu (*burn out* sindrom) i depresije kod pop zvezda i profesionalnih fudbalera, dakle, kod ljudi koji su pre duševnog sloma bili izuzetno uspešni u svojoj profesiji.

Zahtevima modernog sveta ne može se, međutim, tako jednostavno umaći. Kao društvena bića neizbežno smo podložni uticaju, vrednosnim predstavama i zahtevima ljudi koji nas okružuju, a previše lako ih i sami usvajamo. Naposletku, udarci sudbine i frustracije prete čak i onome ko odluči da se povuče na seosko imanje koje je pripremio za svoje stare dane, ili da napravi pauzu u nekom zen manastiru. Ova izdvojenost od sveta svakako može da smanji profesionalni pritisak, ali ne sprečava lične poraze, teške bolesti ili gubitak voljenog partnera. S problemima, pa i s onim veoma teškim,

neizbežno se suočava svako ljudsko biće, neprestano i stalno iznova – i to često upravo onda kad s njima uopšte ne računa.

Kako bi, dakle, bilo dobro da na duši imamo nešto poput oklopa! Oklop koji nas štiti od neprestanih bodljivi zahtevnog profesionalnog života i zahteva svakodnevice koje je često praktično nemoguće savladati. Životni stav koji pogled s radošću upire u budućnost, umesto s tugom u prošlost. Samouverenost o koju se većina kritika odbija i koja namerno obraća pažnju samo na ono što je konstruktivno.

Ima ljudi koji poseduju sve te osobine. Poput stena u oluji, oni se gotovo ničim ne mogu uzdrmati. Rezilijentnošću psiholozi nazivaju njihovu tajanstvenu moć da se odupru uvredama i napadima okruženja ili da se iz situacije koja ih čini potištenim ponovo vrate u punoću života.

Jedan od najdirljivijih primera našeg doba verovatno je priča Nataše Kampuš, mlade Austrijanke koja je kao deseto-godišnjakinja oteta na putu od škole do kuće i osam godina držana u zatočeništvu. Kad se pojavila na televiziji, samo dve nedelje pošto je pobegla, gledaoci su ostali bez reči. Ljudi su očekivali bespomoćnu žrtvu, a umesto toga ukazala im se samosvesna mlada žena, koja promišlja o sebi. Moguće je i da je Nataši Kampuš samo dobro pošlo za rukom da rane skrije duboko u sebi. Ali čak i za to bi u njenoj situaciji bila neophodna duševna snaga koja zaslužuje divljenje. Pitanje o moći rezilijentnosti u svakom slučaju daje njenom nastupu na televiziji jednu novu dimenziju.

Kako je moguće da mlada devojka preživi i izdrži takve muke, dok drugi ljudi gube hrabrost za život već i nakon mnogo manjih udaraca sudbine? Zbog čega jedan preduzetnik odmah nakon bankrota svoje firme već ima obilje ideja, dok drugi diže ruke? Zbog čega se neko nakon neprijatne rečenice koju mu je kolega uputio danima grize u sebi, dok

drugi na nju gotovo neće ni obratiti pažnju? Zašto kada se velika ljubav okonča, jedan počinje da pije, a drugi ubrzo nalazi novi smisao u životu?

Pitanje šta neke ljude čini tako jakim jedna je od najvećih zagonetki, na koju psiholozi, pedagozi i neurolozi polako pokušavaju da odgovore. Svi oni su se predugo bavili samo ponorima ljudske duše. Istraživali su koji faktori iz detinjstva i nasleđa u kasnijem životu idu naruku sumanutim predstavama, depresiji i napadima panike, sve dok se 1990-ih godina neki otpadnici od tog pravca nisu okrenuli pozitivnoj psihologiji. Oni sada istražuju kako snažni i sposobni za život manevrišu kroz krize i dali su se u potragu za strategijama i resursima koje ovi snažni ljudi za to koriste i imaju na raspolaganju.

Ova knjiga će vam na primerima pokazati koliko je jak i koristan oklop na duši koji neki ljudi imaju i koliko im to pomaže; na osnovu najnovijih istraživanja pokušaće da ustanovi kako je ta moć otpornosti nastala; a svima kojima ta snaga nedostaje ukazaće kako da, ugledajući se na jake i sposobne za život, ubuduće bolje savladavaju male i velike krize na svom životnom putu. Temelji psihičke otpornosti se, naime, postavljaju već u najranijem detinjstvu, ali mogu se izgraditi i kasnije. Treba samo znati kako.

Traži se snaga

Biti naprosto malo lenj potpuno je izašlo iz mode, dosada je postala bauk društva usredsređenog na što bolji rezultat. „U tolikom sam stresu“, rečenica je koju tako rado čujemo da je oduševljeno ponavljaju već i mala deca. Ona, naime, osećaju da su svi oni koji to izgovaraju nekako važni i priznati. Gotovo svi zanemaruju činjenicu da upravo lenstvovanje i dosada mogu da iznedre novu snagu i kreativnost. Nasuprot tome, veliki ugled uživaju oni koji mogu da se pohvale paralelnim uspesima na poslu, u partnerskim odnosima i u nekakvom hobiju koji privlači pažnju.

Malo stresa pritom svakako ne škodi. On podstiče sposobnost za postizanje rezultata, a naposljetku stvara i ono prijatno osećanje da smo nešto postigli pod velikim pritiskom. Ali neprestani preterani zahtevi, kakvi danas vladaju u mnogim oblastima života, na duži rok vode do sasvim

negativnog osećanja, koje u jednom trenutku više uopšte ne prestaje. Uspeh ne može da se postigne ako su zahtevi toliki da ih je gotovo nemoguće ispuniti. Ko je psihički dovoljno jak, stres ne doživljava kao negativan, ili ne dopušta da ga on slomi. Ali za onoga ko je manje stabilan, neprestani stresni doživljaji naposljetku donose rizik po zdravlje.

Duševna patnja se često najpre odražava neupadljivim simptomima na telu i njegovim organima: bole nas krsta, steže nas u stomaku. Ako takve simptome stalno zanemarujemo, često sledi i psihički slom. Veća duševna otpornost odavno više nije potrebna samo rukovodiocima u privrednim granama u kojima se vodi velika konkurentska borba, i koji svakodnevno moraju da opstaju u toj konkurenciji, već i ljudima koji trpe naročito teške udarce sudbine. Visoki zahtevi prisutni su svuda – na običnim radnim mestima stručnih saradnika, u užoj porodici, u partnerskim odnosima, a naravno i u suočavanju s ličnim krizama kao što su ljubavni jadi, nezaposlenost, besparica, bolest, tuga i gubitak.

Često nemamo dovoljno energije da se uz poslovne probleme istovremeno konstruktivno nosimo i s onim privatnim. Depresija i sindrom sagorevanja na radu odavno su priznati kao nacionalne bolesti*. Upravo po ovim bolestima vidi se da je granica između slabosti i snage postala tanka. Mnogi spas traže u drogama i alkoholu. Samo

* U Nemačkoj. (Prim. prev.)

ako svake večeri popiju bocu crnog vina, polazi im za rukom da se oseće prijatno i slobodno.

Čoveku su potrebni zdrava samosvest, osećaj sopstvene vrednosti koji je poput neke vrste odskočne daske, ili u najmanju ruku tehnike koje mu mogu pomoći da se odbrani od ovih stalnih napada na njegovo psihičko zdravlje. Naredno poglavlje će vam jasno pokazati šta različite pretnje čine duševnom zdravljju i njihove posledice, a pokazaće vam i ljude koji su uprkos tome uspeali da se izvuku iz depresije i problema.

Svakodnevni stres

„Pod tolikim sam stresom.“ Danas svako najmanje jednom nedeljno izgovara ovu rečenicu, koju još pre sedamdeset pet godina niko ne bi ni razumeo. Tek 1936. u Beču rođeni lekar Hans Seli skovao je pojam stres, koji nam je danas tako dobro poznat. „Svim jezicima sam darovao jednu novu reč“, izjavio je Seli na kraju života. O toj pojavi, koja prethodno nije bila naučno opisana, napisao je 1.700 stručnih članaka i trideset devet knjiga. Stres je, pritom, poznat još od kamenog doba. Za ljude je, naposljetku, oduvek bilo teških i napetih situacija, a mnoge od njih nesumnjivo je bilo teže podneti nego današnja opterećenja. Očajanje pri neuspešnim pokušajima da se pronade ma šta jestivo na skali negativnih osećanja u svakom slučaju zauzima daleko više mesto nego briga da li ćemo zakazati dok držimo predavanje pred velikom publikom. A svi se slažu i da bežanje pred sabljazubim tigrom koji napada u svakom slučaju predstavlja stres većeg nivoa nego trema i uzbuđenje pred jutarnji kolegijum u firmi.

Stres, naime, i postoji upravo zato: da bismo u teškoj situaciji brzo delovali, umesto da naprosto dopustimo da nas nešto pojede. Zbog toga rastu krvni pritisak i puls, disanje nam se ubrzava. Hormon adrenalin navire i obezbeđuje da mozak i mišići budu dobro snabdeveni energijom. Telo je spremno za borbu – ili za beg. „Stres obezbeđuje da u najrazličitijim okruženjima budemo sposobni za najbolje rezultate“, rezimira biopsiholog Klemens Kiršbaum. Samo što bi sve te telesne reakcije trebalo što pre ponovo da prestanu, čim opasnost prođe. Danas, međutim, stres predstavlja deo svakodnevice. „U današnje vreme, neprestano ponavljanje da nismo nedovoljno uposleni, već da smo važni i imamo mnogo posla, gotovo da već spada u dobre manire“, kaže psihološkinja Monika Bulinger. „Ne pravi se više razlika između podsticajnog osećaja da nam tu i tamo pomalo pone-staje snage, jer smo pod pritiskom, i neprestanog negativnog osećaja koji nastaje kad na kraju stresnih reakcija nema doživljaja uspeha. Potcenjuje se i činjenica da taj stres koji se ne može savladati predstavlja rizik po zdravlje.“

Ako je telo neprestano u stanju pripravnosti, posledice se često najpre osećaju mentalno: osobe pod stresom se ne osećaju dobro, uplašene su ili tužne. Drugi reaguju razdražljivošću i ćudljivošću, brzo postaju nepravedni. Onaj ko pati od hroničnog stresa uglavnom više ne može da se smiri. Faze bez pritiska smatra skoro nepodnošljivim. Naprosto je zaboravio kako da se odmori i oporavi. Na duži rok dolazi do prvih mentalnih signala za uzbunu, a uz to i do telesnih problema. Ti signali i problemi veoma se razlikuje od osobe do osobe. „Tu svako ima svoju veoma ličnu Ahilovu petu“, kaže stručnjak za prevenciju Kristof Bamberger. Naposljetku, opterećenje za čovekovu dušu više se ne može poreći. Tada nastupaju psihički poremećaji poput depresije ili sindroma

sagorevanja na radu, o kome u novije vreme često slušamo, a koji nije ništa drugo do blag oblik depresije.

Koliko je, međutim, stresan jedan ispunjen, zahtevan, grozničav radni dan? Svaka osoba to doživljava krajnje individualno. Jednome može biti previše već i da uskladi dva termina, drugi dospeva u škripac tek kad očigledno ima već vrlo mnogo ozbiljnih problema, a trećem je čak i to svejedno.

Koliko stresa i pritiska čovek oseća u značajnoj meri zavisi od njegove psihičke otpornosti, koja se razvija od malih nogu. Tome doprinose lične osobine, baš kao i društveno okruženje i vaspitanje. Često, međutim, ima i uspešnih strategija koje mogu da nam olakšaju nošenje sa svakodnevnim stresom, a kasnije i da nam ojačaju ličnu moć otpornosti na životne nedaće. Psiholozi koji se bave ljudskom ličnošću, naime, sve više dolaze do zaključka da naša suština nije onako nepromenjiva kako su donedavno svi pretpostavljali: ljudi i te kako mogu da se menjaju!

Profesionalni treneri, koji ljude uče kako da se odupru stresu, svoje klijente pokušavaju da nauče nečemu što nazivaju „kompetentnošću za stres“. Učesnici na njihovim kursovima uče da prepoznaju različite tipove stresa s kojima se svakodnevno susreću – negativni, razorni stres, kao i onaj konstruktivni, koji im pomaže da bolje prođu kroz teške situacije. Samo onaj ko ove dve vrste stresa ume da razlikuje može, naime, planski da savlada onu vrstu stresa koja nas čini bolesnim.

Kod akutnog, destruktivnog stresa neophodne su tehnike koje opuštanje omogućavaju trenutno i odmah. Mnogi treneri pritom koriste postupke opuštanja kao što su autogeni trening ili progresivno opuštanje mišića po Jakobsonovoj metodi. Drugi pak koriste dalekoistočne metode kao što su joga, različite tehnike meditacije, u koje spada i vežbanje

pažnje, ili vežbe opuštanja u pokretu kao što su či gong ili tai či čuan. Mnogi ljudi, međutim, pronalaze i svoj sopstveni, sasvim lični put – duge šetnje ili iznuđenu pauzu u podne. Koji metod je najefikasniji ne zavisi samo od aktuelnog problema već i od sklonosti onih koji traže pomoć.

U svakom slučaju radi se o sledećem: treba smanjiti krvni pritisak, broj otkucaja srca i brzinu moždanih talasa, a povećati opuštenost, osećaj zadovoljstva i blagostanja! Kojim redom će se to dešavati nešto je o čemu autori različitih tehnika i procesa opuštanja imaju različite stavove. Tako, recimo, postupci koji su orijentisani više na telesno, poput progresivnog opuštanja mišića po Jakobsonovoj metodi, insistiraju da se psihički stresni procesi menjaju ako se radi na telesnim funkcijama. Onaj ko hoće tako da se opusti planski vežba naprezanje, a zatim opuštanje pojedinih grupa mišića. Koncentracija na to smiruje čovekov duh; on nema ni vremena ni prostora da razmišlja o sutrašnjim zadacima koji ga opterećuju. Neizbežno počinje da se bavi samo samim sobom.

Kod autogenog treninga se nastoji da se izmene duševni procesi i time utiče na telesne funkcije, umesto obrnuto. Tako osoba pod stresom koristi autosugestiju, utoliko što se usredsređuje na neprestano iste predstave koje polako ponavlja u svojim mislima. „Ruke i noge su mi teške“, uverava ona sebe, ili pak „disanje mi je mirno i ravnomerno“. Ko to neprestano vežba s velikom predanošću, jednog dana će učiniti da te tvrdnje postanu istina. A i kako bi uz to mislio još i na ono što ga čini napetim?

Opasnost, međutim, leži u sledećem: čim ponovo počnemo da razmišljamo o neobavljenim zadacima, i stres se vraća. Tu mogu da pomognu tehnike kao što je trening budnosti. One mogu da nam obezbede nov pogled na svakodnevicu, sve dok onome što nas uznemirava ne damo novu težinu, a

najbolje je ako prestanemo da ga osećamo kao nešto nepoželjno. One nam pomažu i da uočimo u kojim neprijatnim događajima nešto može da se promeni, a koji su naprosto neizbežni.

Razlikovanje važnog od nevažnog jedna je od ključnih poruka koje stručnjaci na planu savladavanja stresa upućuju svojim klijentima. U to spada i ponovno, bar delimično, uspostavljanje one jasne podele između posla i slobodnog vremena, koja je ranije bila nešto što se samo po sebi podrazumeva. U svetu rada u kojem se nalazimo između smartfona i tableta, sa stalnom dostupnošću preko telefona i mejla, korak koji nas neverovatno opušta jeste ako se uveče naprosto isključimo s ovih elektronskih goniča robova. „Isključio sam se s interneta i nisam dostupan“ – to je kao mali odmor za dušu. Faze odmora su sasvim nesumnjivo važne. Mnogi koji su pod trajnim stresom to su zaboravili, i trebalo bi iznova da nauče koliko prija naprosto se isključiti.

Pri antistres obuci čovek ne mora odmah da zapadne u neambicioznost: izvesna mera stresa čak je i dobra. Stres, konačno – kao što smo videli već i sa sabljazubim tigrom – predstavlja podsticaj, kreativnost i energiju. Čovekov neprijatelj stres postaje samo ako predugo traje i ako ne može u dovoljnoj meri da se smenjuje i olakšava dokolicom, kretanjem i opuštanjem.

Svako, međutim, mora da se nosi sa nekim oblikom stresa. Uvek je, naime, prisutno dovoljno muka i opterećenja koje naprosto ne možemo da izbegnemo. Vezama može doći kraj, deca mogu da nam do kraja iskidaju živce, a poslodavac da svoju proizvodnju iznenada premesti u inostranstvo. Gubitak posla predstavlja jedan od najgorih negativnih događaja u čovekovom životu. Osećaj da više nismo potrebni izjeda osećaj sopstvene vrednosti više no gotovo ma koja druga

životna kriza. Psiholozi Mihael Ajd i Majke Luman to su pažljivije istražili. Većina ljudi gubitak posla ne doživljava lakše ni ako im se to događa već drugi ili treći put. Naučnici su decenijama verovali da se ljudi mire i usklađuju sa svime, koliko god im se život menjao. Kraće vreme nakon velikog dobitka na lutriji, ili nesreće posle koje su ostali kvadriplegičari, ispitanici u jednoj čuvenoj studiji svoj su osećaj sreće u životu ponovo ocenjivali slično kao i pre toga. „Ali to navikavanje ipak nije uvek prisutno“, naglašavaju Ajd i Lumanova. „Vreme, naime, ne leči baš sve rane.“

Kod nezaposlenosti izgleda postoji čak i nešto što bi se moglo nazvati efektom senzibilizacije. „To je poput svojevrstne spirale koja nas vuče naniže“, kaže Denis Gesterhof, psiholog i stručnjak za psihologiju razvoja. Stručnjaci poput ovo troje odavno znaju: gubitak posla skopčan je ne samo s gubitkom osećaja sopstvene vrednosti već i s gubitkom društvenih kontakata. I kontakti s prijateljima i članovima porodice često se zaoštravaju ako nema novca. Učešće u mnogim aktivnostima više nije moguće. „Zbog toga su našem društvu hitno potrebni programi koji ublažavaju posledice višestrukog gubitka posla“, tvrde Ajd i Lumanova. Naposljetku, više uopšte nije retka ni pojava da ljudi posao izgube i po više puta.

Stres, međutim, vreba i tamo gde se u prvi mah ne može baš jednostavno prepoznati. Već sam život u velegradu predstavlja opasnost po čovekovo duševno zdravlje: stanovnici velegrada psihički obolevaju daleko češće od ljudi koji žive na selu – mada je medicinska nega u gradu po pravilu bolja nego na selu. Kada je reč o negativnim posledicama gradskog života, određenu ulogu verovatno igra i neprestana preplavljenost dražima, kao i to što celog dana srećemo bezbroj ljudi koje zapravo nikad ne bismo ni hteli da sretnemo. Ljudska lica

su mozgu interesantna, on pokušava da ih opazi što više; ali ako živi na relativno malom prostoru sa stotinama hiljada ljudi, mozak će, što je paradoksalno, to u isto vreme i izbegavati. Zato delovi mozga koji su zaduženi za savladavanje stresa i kontrolu emocija kod stanovnika velegrada izgleda neprestano rade maksimalnim tempom. Posledica je da je rizik obolevanja od depresije kod njih povećan za trideset devet odsto, a rizik obolevanja od paničnog poremećaja za dvadeset jedan odsto. I verovatnoća da osoba oboli od šizofrenije utoliko je veća ukoliko je veći grad u kome neko živi, ustanovili su psihijatri Florijan Lederbogen i Andreas Mejer Lindenberg.

Ova dvojica psihijatara uspela su čak i da potvrde da je život u velegradu već sam po sebi stresan. Oni su psihički zdrave ljude stavili u cev uključenog aparata za magnetnu rezonancu i posmatrali šta se u njihovim mozgovima događa ako ih gadno psuju, a pritom moraju i da rade teške računske zadatke. Za sve ispitanike ovo je predstavljalo stres: srčani ritam im se ubrzavao, krvni pritisak rastao, a hormon stresa kortizol u pojačanoj meri se lučio u krv. Nervne ćelije u centru mozga zaduženom za strah – strukturi bademastog oblika po imenu amigdala – reagovala su, međutim, utoliko aktivnije što je veći bio grad iz kog osoba dolazi. U međuvremenu je pouzdano utvrđeno da amigdala igra ulogu u različitim psihičkim poremećajima. Pritom važi i sledeće: preseljenje na selo može da pomogne – ali potrebno je nekoliko godina da se pojačana moždana aktivnost polako smiri.

Šta, dakle, da se radi? Treba li čovek da se povuče u neki manji manastir, zabačeno selo ili na pusto ostrvo da bi smanjio stres? Da se iz straha da će biti izbačen s posla, ili otpušten, radije odmah osamostali? Da s partnerom uvek postupa samo najbolje da ga on ne bi napustio? Upravo to

nam, međutim, ponovo stvara stres. Beskrajne mogućnosti izbora koje današnji život nudi miniraju osećaj blagostanja. Znati šta je nama samima važno i biti zadovoljan postignutim spada u najveće izazove u jednom svetu prepunom navodnih šansi i prilika. „Znati svoje lične prioritete, živeti u skladu s njima i ne dopuštati da nas drugi izluđuju, to bi trebalo da bude naša deviza“, kaže Fridrih Lezel, razvojni psiholog i proučavalac prevencije iz Erlangena.

Nekada je većina ljudi imala roditeljsku kuću, ili roditeljski stan, u kome su odrasli i iz koga se nisu selili; ako bi zatim ipak prvi put promenili boravište, često su se selili u neposrednu blizinu; profesionalnu obuku su završavali u svom mestu, u preduzeću preglednih razmera koje je tu vrstu obuke nudilo; ili bi pak odlazili na studije u najbliži veliki grad, a zatim su se vraćali u zavičaj; podrazumevalo se da decu daju u istu školu u koju su nekad i sami išli. Danas je takav pregledni način života postao redak. Sloboda izbora u međuvremenu je danas tako velika da već postaje neka vrsta prinude. Savremeni čovek mora neprestano da se pita ne bi li ipak trebalo da iskoristi neku od brojnih opcija koje mu se nude: da li je u redu što već deset godina radi u istoj firmi? Ne postoji li negde drugde bolji posao, koji je uz to još i bolje plaćen? Šta da se radi sa ušteđenim novcem? Ne bi li bilo bolje da dete pošalje u privatnu školu? Šta će na kraju svog života misliti ako bar neko vreme nije živeo u inostranstvu? Da li ga ovaj brak i dalje ispunjava onako kao što je oduvek sanjao? Da li je seks dovoljno čest i dovoljno dobar? U životu s toliko pitanja, na toliko različitih nivoa, mir je veoma retka pojava.

Ali nema svrhe ni bežati. Bolje je da ojačamo svoju dušu.

Kad duši nedostaje oklop

Svi su bili prepuni divljenja prema toj ženi. Bila je uspešna arhitektkinja, zaposlena u velikom preduzeću na severu Min-hena, a uz to je imala i troje male dece. Dečica od šest, tri i jedne godine, a majka se svaki put nakon kratkog porodiljskog odsustva vraćala na radno mesto i radila tridesetočasovnu radnu nedelju. Na poslu je uvek padala u oči dobrim raspoloženjem, nepogrešivim smislom za efikasnost i negovanim izgledom. Volela je da priča o svom smislu za organizaciju, koji joj pomaže da ne zanemari ni domaćinstvo, ni brak, ni naporan posao. Svi su zaista bili prepuni divljenja za nju. Bili su. Sve dok u poznim tridesetim jednog dana nije izostala iz kancelarije. Doživela je slom. Nakon šest meseci bolovanja, upućena je u sanatorijum na lečenje. Lekar joj je izričito preporučio da za vikend nikako ne ide kući, u posetu porodici. Rekao je da je najbolje da idućeg puta ni muž i deca ne dolaze u posetu. Bilo joj je apsolutno neophodno da se od svega odvoji – toliko su joj laboratorijski rezultati bili loši.

Ono što sasvim normalni ljudi danas od sebe zahtevaju često je nemoguće postići. Hoće da budu besprekorni pred kritičkim pogledima suseda i kolega, a istovremeno i da ispune zahteve svog poslodavca, partnera, dece, možda još čak i starih roditelja. I to ne bilo kako, već savršeno, kao u holivudskom filmu. Narastao je pritisak da se postižu najbolji rezultati – a mnogi, poput ove arhitektkinje iz Minhena, taj pritisak čak i ne primećuju, sve dok im telo ne zakaže i na taj način u poslednjoj sekundi povuče kočnicu za slučaj opasnosti.

Nakon visokih rezultata na poslu često sledi sindrom sagorevanja na radu (*burn out* sindrom), stanje potpune iscrpljenosti. Ovaj pojam, koji danas svi koriste, još 1970-ih godina skovao je njujorški psihoterapeut Herbert Frojdenberger. Frojdenberger je svoja zapažanja učinio pre svega kod ljudi koji se bave nekom društvenom delatnošću. Ti ljudi, koji svoju profesiju uglavnom obavljaju s velikom angažovanošću i idealizmom, posle nekoliko godina često su se osećali umornim i preopterećenim, bili su bezvoljni, a i telesno su obolevali. Mnogi su razvili veoma distanciran, ciničan odnos prema poslu koji su nekad toliko voleli.

Danas sindrom sagorevanja na radu odavno više nije ograničen na socijalni rad, već potencijalna opasnost od njega postoji u svim profesijama, o čemu piše i Nemačko društvo za psihijatriju i psihoterapiju, psihosomatiku i neurologiju. Njime su pogotovo ugrožene samohrane majke i očevi, kao i ljudi koji kod kuće neguju stare ili bolesne članove svoje porodice.

Činjenica je: ova dijagnoza je u međuvremenu postala toliko česta da je to zastrašujuće. Za Nemačku, doduše, nemamo pouzdanih brojčanih podataka, ali u Finskoj je anketa sprovedena na širokom uzorku stanovništva pokazala da svaka četvrta odrasla osoba pati od blagih simptoma

sindroma sagorevanja na radu, a tri odsto odraslog stanovništva čak i od ozbiljnih simptoma. Popularna psihologija sa savetima, stručne knjige i časopisi posvećeni ovoj temi prodaju se kao alva. Ljudi očigledno osećaju da se to u velikoj meri odnosi i na njih jer deo opisanih simptoma i sami doživljavaju.

Razlog je, između ostalog, i to što posao u današnje vreme od nas uglavnom zahteva mnogo – često i previše. „Svet rada mora ponovo da se prilagodi ljudima, umesto da u prvom redu ispunjava očekivanja u pogledu profita“, zatražili su stoga jednoglasno medicinari okupljeni na godišnjem skupu nemačkih lekara 2012. Oni kod svojih pacijenata zaista zapažaju da sve češće obolevaju od bolesti koje su čisto psihološke prirode, poput depresije i paničnih poremećaja, ili pak dolaze iz duše, ali postaju uočljive preko telesnih simptoma. U te psihosomatske bolesti ne spadaju samo zujanje u ušima (tinitus) i bolovi u leđima, o kojima se često može čitati. Duševne uzroke često imaju i bolesti srca i krvotoka.

Svaki drugi zaposleni u današnje vreme žali se na veliku preopterećenost na poslu. Pedeset dva odsto oseća da je pod velikim pritiskom da ispoštuje termine i postigne traženi rezultat, kaže se u *Izveštaju o stresu za 2012.* nemačke Savezne službe za zaštitu na radu i medicinu rada. Od 18.000 zaposlenih koji su ispitani u okviru ove studije, četrdeset četiri odsto reklo je da ih na poslu često uznemiravaju pozivi i mejlovi. Svaki treći je priznao da zbog prevelikog obima posla propušta da ode na pauzu.

Spasonosni beg često omogućavaju tek doznake za bolovanje. Kad pritisak postane preveliki, Nemci olakšanje traže uglavnom kod svog odabranog lekara. Potvrda o bolovanju obezbeđuje im bar nekoliko dana mira; zahvaljujući potpisu i pečatu na njoj, sve obaveze najednom odlaze daleko: čovek

se suočava s dugim, praznim satima, iznenadnom slobodom, potrebom da sam odlučuje, umesto da drugi odlučuju za njega. Čak i ako pacijent nema temperaturu, ništa nije slomljeno, a i srce mu kuca normalnim ritmom – lekari obično bez gundanja ispunjavaju doznake za poslodavca jer znaju: nekoliko slobodnih dana može da posluži kao ventil za zaposlene pod prevelikim pritiskom. Taj kratki odmor će čoveku omogućiti da se sabere, da skupi duševnu snagu za predstojeći period u svakodnevnom ludilu. Mnogi lekari to nazivaju psihičkom prevencijom – nastojanjem da se najgore spreči, umesto da se čeka dok se pacijent koji traži pomoć konačno ne nađe pred potpunim slomom.

Ni bolovanja s potpisom lekara, međutim, ne pomažu istinski ako je stres trajan i ako se u uslovima rada ništa ne menja. U tom slučaju bolovanje samo odlaže lagano približavanje sindroma sagorevanja na radu.

Neka preduzeća su ipak uvidela da nešto moraju da promene. Tako je, recimo, britansko-holandski gigant u proizvodnji i prometu hrane i sredstava za higijenu *Unilever* u međuvremenu svoje rukovodioce počeo da procenjuje i po tome koliko njihovi zaposleni odsustvuju s posla. „Naravno, mnogo bolovanja ne govori obavezno da je rukovodstvo loše“, kaže *Unileverov* lekar Olaf Šarnecki. To, u krajnjoj liniji, zavisi i od starosti, pola i opšteg zdravlja zaposlenih. Ustanovljeno je, međutim, da veliki broj rukovodilaca prilikom premeštanja na novo radno mesto sa sobom u izvesnoj meri u novi tim donosi i stopu bolovanja iz onog starog. Ako je ta stopa trajno prevelika, poslovno rukovodstvo takve šefove timova poziva na razgovor.

I nemačko Savezno ministarstvo za rad vodi preciznu statistiku o odsustvovanju s posla. Pritom se pokazuje da bolesti koje nastaju iz duše značajno utiču na produktivnost. Ljudi

koji su njima pogođeni, naime, često odlaze na višemesečna bolovanja, kao arhitektkinja iz Minhena o kojoj smo govorili, potrebno im je intenzivno lečenje, ili boravak u sanatorijumu ili drugoj ustanovi za oporavak, a nakon toga mogu tek polako ponovo da se uključuju u radnu svakodnevicu. Troškovi koje psihičke bolesti prouzrokuju u Evropi svake godine procenjuju se na oko tri stotine milijardi evra. I rastu.

Prema podacima Ministarstva rada SRN, u 2001. godini bilo je 33,6 miliona dana odsustvovanja s posla zbog psihičkih oboljenja i poremećaja u ponašanju. Već 2011. zaposleni u Nemačkoj su iz tih razloga odsustvovali 59,2 miliona dana. A tu još uopšte nisu ubrojane psihosomatske bolesti. U 2001. godini na psihička oboljenja je otpadalo 6,6 odsto ukupnog broja dana odsustvovanja s posla. U 2010. godini njihov udeo iznosio je 13,1 odsto – dakle, udvostručio se. U međuvremenu su psihička oboljenja postala i najčešći razlog za prevremeno penzionisanje, to jest za odlazak u invalidsku penziju.

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) nije bez razloga proglasila stres na radnom mestu za „jednu od najvećih opasnosti XXI veka“. Mnoge države EU u međuvremenu su uvele zakonske propise za zaštitu od psihičkih opterećenja na radnom mestu koja ugrožavaju zdravlje i izjednačile su ih sa drugim profesionalnim rizicima. Stalni stres na radnom mestu škodi zdravlju jednako kao buka, jarko svetlo ili otrovne materije. Nemačka, međutim, ne spada u države EU koje su uvele takve propise.

„Tek će neophodna promena društvene svesti, sa društvenopolitičkim posledicama, političkim korekcijama i odgovarajućim zakonima, omogućiti da se ponovo stvore humani i zdravstveno podnošljivi uslovi za rad“, kaže se u saopštenju sa skupa nemačkih lekara. Ali umesto da preuzme odgovarajuću inicijativu, politika često ne uviđa ili poriče vezu

između situacije na poslu koja ljude čini bolesnima i pojave psihičkih oboljenja.

Kada je reč o sindromu sagorevanja na radu, najpodmuklije je sledeće: to sagorevanje je spor i često gotovo neprimetan proces, koji može da se odvija na mnogo raznovrsnih načina. Ako neko pati od bolova u leđima, poremećaja koncentracije, problema s varenjem, ubrzanog pulsa, zaboravnosti, glavobolje, uznemirenosti ili poremećaja sna, moguće je da se njegovo telo buni protiv neprestane preopterećenosti, stalne frustracije, gubitka iluzija ili nedostatka priznanja.

Nezgodno je samo to što svi ovi simptomi mogu imati i sasvim drugačije uzroke. Stoga je mnogima koji su njima pogođeni teško da prepoznaju da traže previše od sebe. Zato se protiv unutrašnje praznine, osećaja besmisla koji ih obuzima i neprestane rastrzanosti bore još većim angažovanjem na poslu, dodatnim dogovorima i terminima, redim i kraćim pauzama. Ujutro uzimaju stimulativna sredstva, a uveče sredstva za spavanje. Ponekad u igru ulaze i teže droge. Ako niko ne interveniše, spirala se zahuktava, sve dok jednog dana ne mogu više.

Ni stručnjaci (lekari) često ne prepoznaju šta se s njihovim pacijentima događa. Razlog leži, između ostalog, i u tome što psihijatri i psiholozi sve do danas nisu uspeli da ustanove jedinstvenu i obavezujuću definiciju sindroma sagorevanja na radu. *Burn out* sindrom, to stanje potpune iscrpljenosti, ne predstavlja čak ni samostalnu dijagnozu. Štaviše, u međunarodnoj klasifikaciji svih oboljenja označava se kao ICD-10, to jest kao „problem savladavanja životnih okolnosti koji potencijalno vodi nastanku bolesti“. S današnje tačke gledišta, tome čak ne mora ni da prethodi neki izraženi entuzijazam. Na radu mogu da sagore čak i ljudi koji nikad nisu izgarali od oduševljenja za svoj posao.

Lekari stoga pojam *burn out* sindrom, odnosno sagorevanje na radu, mogu da upotrebe samo kao dodatak dijagnozi. A činjenica je da se iza toga često krije i nešto drugo – u većini slučajeva blaga depresija. Ali lekari to svojim pacijentima često ne govore. Sindrom sagorevanja na radu, naime, zvuči nekako modernije i bolje. Onaj ko je njime pogođen važi za aktivnog i angažovanog, za nekoga ko je zaista sagoreo od strasti za svoju stvar pre no što je doživeo slom, a ne za bezvoljnu, jadnu žrtvu, što je slika koju mnogi povezuju s depresijom. Verovatno zbog toga, lekari pacijentima rado postavljaju pomodnu dijagnozu sindroma sagorevanja na radu: oboleli je lakše prihvataju.

Mora, međutim, da se pazi i da taj pojam ne učini da depresiju počnemo da smatramo nečim bezazlenijim, upozorava psihijatar i predsednik Saveza za borbu protiv depresije Ulrich Hegerl. On, naime, tvrdi da pogrešno shvatanje situacije može dovesti do pogrešne strategije borbe protiv nje – recimo pomoću „malih žutih cedulja“, odnosno doznaka za bolovanje i kratkotrajnog bega iz radne svakodnevice, koja se često okrivljuje za duševne patnje.

Ako, međutim, iza osećaja iscrpljenosti ne leži samo akutna preopterećenost, ili preterani zahtevi koje zaposleni sam sebi postavlja na radnom mestu, već i blaga depresija, upravo to može biti pogrešna strategija. „Ako osoba dugo spava, ili leži u krevetu i razmišlja, to će pre pojačati nego ublažiti depresiju“, upozorava Hegerl. Mnoge klinike protiv depresije nude čak i terapiju budnosti, kod koje pacijent drugu polovinu noći ne provodi u krevetu, već treba da ustane. U takvoj situaciji ne preporučuje se ni putovanje na odmor. „Depresija putuje s vama“, kaže Hegerl. Ona mora da se leči, a kad se izleči, ono što je dotad predstavljalo stres ponovo će početi da nas raduje.

Dok zdrava ishrana, sport, vežbe opuštanja i drugačije organizovanje vremena pomažu ljudima koji su samo preopterećeni, kod depresije se time ne postiže mnogo, upozorava i direktor Univerzitetske klinike u Bonu Wolfgang Majer. On kaže da je tu neophodna pomoć lekara ili terapeuta kako bi se postigao uspeh na duži rok.

Zapravo bi se moglo pomisliti da se pogođenima u današnje vreme brzo nudi pomoć – ili da brzo mogu sami sebi da je obezbede. Psihička oboljenja ipak predstavljaju temu o kojoj se u javnosti i medijima neprestano govori. Ne znači li to da su odavno izgubila svoju društvenu stigmdu? Uprkos brojnim lekarima koji se za to zalažu, uprkos hrabrim pacijentima iz redova poznatih, kao što su fudbaler Sebastijan Dajsler, koji je oboleo od depresije, Mirjam Mekel, partnerka Ane Vil i naučnica koja se bavila proučavanjem komunikacija, obolela od sindroma sagorevanja na radu, i takođe ovim sindromom pogođeni Peter Plate, pevač benda *Rozenštolc*, koji su svoje priče izneli u javnost, mnogi i dalje imaju osećaj da su te bolesti nešto što se mora kriti, za razliku od navodno menadžerskih bolesti, kao što je srčani infarkt. Čak ni savezna vlada SRN psihičke poremećaje i dalje ne shvata dovoljno ozbiljno.

Od 2009. Savezno ministarstvo obrazovanja i nauke osnovalo je niz „nemačkih centara za ispitivanje zdravlja“. Zadatak im je bio da ostvare „napredak u lečenju najvažnijih bolesti nacije“, tvrdila je tadašnja ministarska za naučna istraživanja Anete Šavan prilikom predstavljanja programa. Šest zdravstvenih centara koji su otada odabrani za ovaj program posvećeno je, međutim, isključivo telesnim bolestima. Prvi su ustanovljeni Nemački centar za istraživanje dijabetesa i Centar za neurodegenerativna oboljenja, u koja spada i Alchajmerova bolest. Zatim su sledili Centar za istraživanje

bolesti srca i krvotoka, Centar za istraživanje infektivnih bolesti, Centar za plućne bolesti, a naravno i Centar za istraživanje raka. Duševna oboljenja nisu pomenuta nijednom rečju. A pritom je baš nedavno vrlo široka studija, koja je prikupila podatke iz trideset različitih evropskih zemalja, ustanovila da više od trećine Evropljana jednom godišnje ima psihičke probleme. Duševne bolesti su, dakle, istinski zdravstveni problem koji muči naciju, ali to nije našlo svoj izraz u politici.

Da psihička oboljenja očekivani životni vek umanjuju više no druge bolesti nedavno je pokazala i studija koju je sproveo međunarodni tim istraživača pod vođstvom psihijatra Hansa Ulriha Vithena i psihologa Franka Jakobija. Psihički poremećaji najviše umanjuju i broj godina koje čovek može da proživi bez većih zdravstvenih ograničenja.

Naročito česti su panični poremećaji, koji pogađaju četrnaest odsto stanovništva; za njima slede nesanica (sedam odsto), depresija (sedam odsto), psihosomatske bolesti (šest odsto) i naposletku zavisnost od alkohola i droga (četiri odsto). Dok žene znatno češće pate od depresija, napada panike i migrene, muškarci prednjače kad je reč o alkoholizmu i bolestima izazvanim zloupotrebom droga.

Uprkos ovoj frapantno velikoj rasprostranjenosti, ne može se reći da psihička oboljenja u celini postaju sve češća, kao što se to često može pročitati. U porastu su samo depresije, pri čemu je depresijom, na užas istraživača, pogođeno i sve više maloletnika. „Potpuno izraženu depresiju kod mlađih od osamnaest godina danas viđamo oko pet puta češće nego ranije“, kaže Hans Ulrik Vithen. Istraživači, međutim, inače nisu ustanovili nikakav dramatičan razvoj situacije. Štaviše, broj psihičkih oboljenja bio je lako narastao samo u godina-ma nakon Drugog svetskog rata, da bi zatim ponovo opao.

Broj bolovanja zbog psihičkih problema i dalje će, međutim, rasti. Vithen i Jakobi, naime, procenjuju da se trenutno ne leči čak ni trećina pogođenih. Do početka terapije često prođu godine. Vithen smatra da to i predstavlja pravu teškoću u borbi za psihičko zdravlje stanovništva: svest o ovom problemu je niska.

Duševna oboljenja se, međutim, ipak sve češće dijagnostikuju. Pre dvadeset godina odabrani lekari su depresiju kao bolest u najboljem slučaju prepoznavali kod polovine svojih pacijenata s depresijom, smatra Jakobi. U međuvremenu su ipak došli do toga da identifikuju dve trećine ovakvih pacijenata.

Verovatno da ljudi s duševnim problemima naprosto više i padaju u oči u današnjoj poslovnoj svakodnevici. Zahtevne zadatke u savremenim profesijama u mnogim slučajevima naprosto više nije moguće savladati s psihičkim oboljenjem. Neko ko ima blagu depresiju verovatno će lakše obaviti jesenju žetvu nego marketinški razgovor s nezgodnim klijentom; i poslovi s čvrstom strukturom, poput onih na tekućoj traci, takođe su često davali bolji oslonac nego profesije u sektoru usluga ili u umetničkoj branši, gde se traži mnogo sopstvene motivacije, kreativnosti i fleksibilnosti. Stoga danas možda i sami oboleli brže primećuju da više nemaju dovoljno snage da ispune profesionalne zahteve.

Koliko često se iza telesne bolesti krije duševna preopтереćenost sve više otkrivaju lekari psihosomatske medicine. Njihova stručna oblast, koja posmatra nastanak fizičkih oboljenja s duševnim uzrocima, postoji tek nekih dvadesetak godina. U međuvremenu niko više ne sumnja da duša koja pati može izazvati drastične posledice po telo. Te posledice su delom iznenađujuće: uočeno je čak i da depresija povećava rizik za pojavu osteoporoze, odnosno gubljenja koštane mase.

Pre svega, međutim, strada srce. To su u međuvremenu pokazale brojne studije. Tako je, recimo, kod osoba koje pate od stresa na poslu rizik od srčanog udara dvostruko veći nego kod zaposlenih koji nemaju takva opterećenja. A depresija može čak i da udvostruči rizik da dođe do infarkta ili šloga. Pritom duševno stanje sve više utiče i na izgled za izlječenje i oporavak. Ako je depresivna osoba doživela moždani udar, rizik da će od njega i umreti trostruko je veći nego kod pacijenta normalnog raspoloženja s moždanim udarom, nedavno su izvestili naučnici s Univerziteta Južne Kalifornije.

Do danas nije u potpunosti istraženo kako su međusobno povezane bolesti duše, srca i mozga. Moguća objašnjenja su, međutim, brojna. Sasvim je, recimo, verovatno da se psihička bolest neposredno biohemijski odražava i na telo. Depresija utiče na izlivanje neurotransmitera u mozak, a dovodi i do povećanja nivoa određenih faktora u krvi koji izazivaju zapaljenje, kao što su recimo C-reaktivni proteini (CRP), interleukin-1 ili interleukin-6. Dokazano je pak da oni sa sobom donose veći rizik od moždanog udara.

Mogući su, međutim, i indirektni mehanizmi. Čovek s depresijom ili drugim psihičkim poremećajima često ne brine dobro o svom zdravlju. Takvi ljudi nemaju volje da se bave sportom, da se kvalitetno hrane ili da prestanu da puše. Sve to pak može dovesti do visokog krvnog pritiska i šećerne bolesti, koji su poznati kao faktori rizika za srčani ili moždani udar.

„Nije, međutim, važno samo da se spreče negativna stanja već i da se podstaknu ona dobra i prijatna“, naglašava Julija Bem s Univerziteta Harvard. Ova epidemiološkinja nedavno je sprovedla zapanjujuću studiju na oko osam hiljada službenika u Londonu. Njen rad predstavlja deo čuvene studije *Vajthol*, koja se sprovodi još od 1967. i ispituje povezanost

fizičkog zdravlja i društvene sredine. Zaključak Bemove glasi da su srca srećnih zaposlenih u boljem stanju od srca nesrećnih. Rizik da dožive srčani udar kod zadovoljnih ljudi bio je za trinaest odsto manji nego kod nezadovoljnih. Srca su bila utoliko zdravija ukoliko je čovek bio zadovoljniji. „Pritom, međutim, ulogu ne igra samo zadovoljstvo na poslu već i u ljubavi, hobijima, slobodnim vremenom i životnim standardom“, objašnjava Bemova. Lekari i pacijenti, dakle, ne bi trebalo uvek da razmišljaju samo o visokom pritisku, gojaznosti i zavisnosti od nikotina, kad je reč o riziku da pacijenti dožive srčani udar, već i o duševnom blagostanju i dobrobiti pacijenata.

Kao što smo već rekli, u velikoj meri je bitno i o kojoj vrsti stresa se radi: pomislili biste da je sigurno ubistven stres biti predsednik SAD. Nismo li na Bilu Klintonu ili Baraku Obami, takoreći golim okom, mogli da pratimo kako im je kosa tokom mandata osedela? Američki predsednici, međutim, u principu, ne obolevaju od teških bolesti. Životni vek im je jednako dug kao i drugim ljudima. Demograf Stjuart Džej Olšanski uporedio je prosečan životni vek svih dosad umrlih američkih predsednika, počevši od Džordža Vašingtona, s prosečnim očekivanim životnim vekom muškaraca njihovih godišta. (U računicu, naravno, nije uključio četvoricu predsednika koji su ubijeni). Pritom se pokazalo da su predsednici u proseku doživeli 73,0 godina, dok je očekivani životni vek običnih smrtnika bio 73,3 godine. Primeri poznatih ličnosti obolelih od sindroma sagorevanja na radu ili depresije mogli bi nas navesti na zaključak da su ljudi na istaknutim položajima naročito podložni psihičkim poremećajima. Sindrom sagorevanja na radu, međutim, uopšte nije bolest menadžera, naglašava profesor psihijatrije iz Lajpciga Ulrih Hegerlh. Najveći stres, naime, ne predstavljaju rokovi

koje čovek sam sebi nameće, već osećaj da je samo šraf u mehanizmu, da ga nosi struja i da neprestano mora da igra onako kako mu drugi sviraju. Najviše, naime, pate oni čija reč se najmanje čuje. Oni koji osećaju da ih šef kontroliše i iskorišćava, koji ne mogu da ostvare sopstvene ideje, koji se bespomoćno suočavaju s materijalnim gubitkom. Najkobniji izazivači stresa su situacije na koje – zaista ili navodno – nemamo nikakvog uticaja.

Uprkos svim zastrašujućim brojkama sigurno je, međutim, jedno: telesne ili duševne simptome neće razviti svako ko je preživeo stres, pritisak i teške krize. Mnogi iz takvih okolnosti izlaze zdravi. A od tih otpornih možemo da učimo.