

ODAKLE DOLAZI STRES?

Financijske teškoće? Nedostižni rokovi? Sukobi na poslu ili kod kuće? Već više od pola stoljeća govore nam da stres proizlazi iz situacija sličnim ovima, da je nuspojava reakcije naših predaka na opasnost i da je najbolje što možemo učiniti, s obzirom na današnji ubrzan način života, duboko disati, pokušati se opustiti i prihvatiti da je život težak.

Sve je to, prema Andrewu Bernsteinu, netočno. Potaknut smrću nekoliko članova svoje obitelji, koje su se zbile dok je bio mlad, Bernstein je odlučio shvatiti stvarnu dinamiku stresa i otpornosti na stres. Konačno je shvatio da stres ne proizlazi iz okolnosti u kojima ste se našli - on proizlazi iz vaših misli o tim okolnostima. Preciznije, stres stvaraju određene vrste misli koje odlikuju ljude.

Uvidjevši to, Bernstein je shvatio da lijek za stres - i ključ čovjekove veće otpornosti - nije vježbanje ili fizička relaksacija, nego otkrivanje tih misli koje uzrokuju stres i njihovo konačno rastvaranje.

Bernstein od 2004. godine s velikim uspjehom podučava ActivInsight u školama, neprofitnim organizacijama i tvrtkama koje se, prema magazinu Fortune, nalaze među 500 najuspješnijih u SAD-u. Sada prvi put svoju tehniku predstavlja široj javnosti. U Zabludi o stresu sami ćete doživjeti iznenađujuću snagu ovog novog pristupa dok ActivInsight budete primjenjivali na mnoštvo najčešćih izazova s kojima se danas susrećemo, uključujući: mršavljenje, novac, uspjeh, međuljudske sukobe, ovisnost, prometne gužve, razvod braka, slomljeno srce, diskriminaciju, srdžbu, neizvjesnost koju nosi budućnost, gubitak voljene osobe i još mnogo toga

Uz suosjećanje, inteligentna rješenja i humor, Zabluda o stresu nudi potpuno novu spoznaju prirode stresa koja će zauvijek promijeniti vaš odnos prema životnim izazovima - u školi, na poslu i kod kuće - te ćete živjeti sretnije i zdravije.

ZABLUDA O STRESU

ODAKLE STRES *UISTINU*
DOLAZI TE KAKO ŽIVJETI
SRETNIJE I ZDRAVIJE

ANDREW BERNSTEIN



OSTVARENJE

Ispravno te Ostvaruje

Naslov izvornika:

“THE MYTH OF STRESS: Where Stress Really Comes From and How to Live a Happier and Healthier Life”

Copyright © 2010 by Andrew J. Bernstein

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

First published by:

First Free Press hardcover edition May 2010

FREE PRESS - A division of Simon & Schuster, Inc. 1230 Avenue of the Americas,
New York, NY 10020

Prijevod: Katja Hlup

Lektura: Natalija Štimac

Obrada i prijelom: Ostvarenje d.o.o.

I. izdanje: siječanj, 2012.

Nakladnik:

OSTVARENJE d.o.o.

Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik, tel/faks: 044 732-246, 732-230

01 6255-314, 6255-751

<http://www.izvorznanja.com>

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod
brojem 797793

ISBN: 978-953-306-017-0

SADRŽAJ

SADRŽAJ	v
Predgovor	ix

PRVI DIO

Istina o stresu

PRVO POGLAVLJE	
Razotkrivanje zablude	3
DRUGO POGLAVLJE	
Moć spoznaje	17
TREĆE POGLAVLJE	
Nastanak stresa	37

DRUGI DIO

Spoznaja u akciji

Uvod u drugi dio	49
ČETVRTO POGLAVLJE	
Zabluda o prometnim gužvama	53
PETO POGLAVLJE	
Zabluda o srdžbi	69

SADRŽAJ

ŠESTO POGLAVLJE	
Zabluda o razrješavanju sukoba	85
SEDMO POGLAVLJE	
Zabluda o gubitku viška kilograma	103
OSMO POGLAVLJE	
Zabluda o uspjehu	123
DEVETO POGLAVLJE	
Zabluda o financijskoj sigurnosti	139
DESETO POGLAVLJE	
ActivInsight u kontekstu	159
JEDANAESTO POGLAVLJE	
Zabluda o neizvjesnosti	171
DVANAESTO POGLAVLJE	
Zabluda o slomljenom srcu	183
TRINAESTO POGLAVLJE	
Mit o prezaposlenosti	199
ČETRINAESTO POGLAVLJE	
Zabluda o kajanju	211
PETNAESTO POGLAVLJE	
Zabluda o diskriminaciji	225
ŠESNAESTO POGLAVLJE	
Zabluda o preranoj smrti	243
Epilog	263
Zahvala	269

SADRŽAJ

PRVI DODATAK	
Najčešća pitanja	271
DRUGI DODATAK	
Radni list ActivInsighta	281
O autoru	285

PREDGOVOR

Zašto sam počeo pisati ovu knjigu

Što je stres? Odakle dolazi? I je li moguće živjeti bez stresa? Ova sam si pitanja počeo postavljati prije dvadeset i pet godina dok sam prolazio teško životno razdoblje zbog nesretnih okolnosti koje su me snašle. Kad sam imao četrnaest godina, moj je otac iznenada umro. Dvije godine kasnije moja je mala polusestra poginula u prometnoj nesreći, a dvije godine nakon toga umrlo je dvoje mojih prijatelja. Dok su se moji vršnjaci u srednjoj školi brinuli zbog završnih ispita, ja sam se pitao hoću li ikada više biti sretan. Jednom mi je prilikom, na karminama, prišao stariji gospodin kojega je zanimalo imam li pitanja na koja bi mi on mogao dati odgovor. I imao sam: Koliko ću dugo patiti? Spustio je pogled, gledao me smjerno koji trenutak i rekao: “Čitav život”.

Iskreno se nadam da taj čovjek nije bio psihoterapeut.

Kad sad razmišljam o onome što je rekao, zahvalan sam mu na odgovoru koji mi je dao, i to iz dva razloga. Prvo, zahvalan sam mu jer je njegov odgovor bio toliko apsurdno sumoran da sam počeo tragati za boljim. I drugo, zahvalan sam mu jer taj njegov odgovor nije bio točan, iako su prošle godine prije nego što sam shvatio zašto.

Nakon srednje škole pohađao sam Sveučilište Johns Hopkins, maštajući da ću jednoga dana postati kirurg, ali na drugoj godini

PREDGOVOR

privukao me studij engleskog jezika. Mislio sam da oni koji studiraju engleski jezik hodaju uokolo u dolčevitama i raspravljaju o točkama i zarezima. No, njih se zapravo uči da kritički razmišljaju o životu, a književnošću se koriste kao zrcalom koje odražava svijet koji promatraju. Ne misleći o tome hoću li jednoga dana lakše ili teže pronaći posao, svidjelo mi se to što ću naučiti o stvarima razmišljati kritički. Uživao sam u tome i bio uspješan, čak sam počeo pripremati doktorat iz književnosti koji sam namjeravao prijaviti nakon studija. Ali tada je moja djevojka prekinula našu vezu i ponovno sam želio potražiti odgovore na neka meni važna pitanja. Tako sam napustio studij, preselio se na otok Maine, nabavio psa i počeo raditi u pekarnici. Kad ih nadvladaju emocije, neki ljudi pobjesne. Ja sam odlučio biti kao Thoreau (američki pjesnik i filozof koji je veći dio života nakon školovanja proveo radeći u obiteljskoj tvornici olovaka, op. prev.).

Kad nisam dostavljao kruh ili pješačio šumama po Mainu sa svojim psom, čitao sam, ali ovaj sam put umjesto književnosti čitao knjige za samopomoć. Tradicionalne, alternativne, istočnjačke, zapadnjačke, drevne, suvremene - čitao sam sve i svašta te otkrio kako me je moje akademsko obrazovanje naučilo da odmah prepoznam autorov argument i ispitam njegovu valjanost. Tada, umjesto da to naučeno pronicljivo promišljanje o svijetu primijenim na kritiku književnosti, primijenio sam ga na svijet osobne transformacije. Što je autor zapravo želio reći? Je li proces koji on, ili ona, opisuje doista djelotvoran? Ako jest, zašto?

Do tridesete godine života živio sam u različitim gradovima, radio sam kao slobodni pisac i nastavio sam se educirati o samotransformaciji. Sasvim sam slučajno jedan svoj scenarij prodao Muppetima (da, lutkarskoj seriji Muppets) i preselio se u Los Angeles. Pomalo sam se bavio pisanjem komedija, a nekoliko me agenata nagovaralo da razmislim o tom poslu kao o svom životnom pozivu. I upravo sam u Los Angelesu, gdje sam nekoliko go-

PREDGOVOR

dina u holivudskoj džungli preživljavao kao pisac scenarija, upoznao nekoga tko mi je promijenio život.

Samo da dodam nešto vezano za te dvije riječi - *promijeniti život* - zbog kojih sam na oprezu kad god ih čujem. Svatko tko nešto prodaje tvrdi da će vam to promijeniti život - program za mršavljenje, proizvod za njegu kože, sprava za guljenje povrća. Na neki način, ta je njihova tvrdnja točna. Jučer nisam imao spravu za guljenje povrća. Danas je imam, dakle moj *se* život doslovno promijenio, a da samo vidite kako sad izgledaju moje oguljene mrkve! Ali kad se osvrnemo na ono što nam je uistinu promijenilo život, vjerujem da to nećemo naći u kuhinjskoj ladici. U mom slučaju, dogodilo se da sam upoznao ženu koja mi je pomogla da shvatim kako se stvara stres i kako ga mogu razoružati.

Ta se žena zove Byron Katie. Katie, kako je svi zovu, srebrkosa je bakica blistavih plavih očiju, začetnica transformacijskog procesa nazvanog The Work (Rad, op. prev.). The Work je, ustvari, niz od četiri provokativna i oštroumna pitanja koja će promijeniti vaše viđenje bilo koje teške situacije. Otkrio sam da je taj proces ujedno jednostavan i iznenađujuće učinkovit, a otkrio sam i da je Katie bezuvjetno smirena i brižna osoba s odličnim smislom za humor. Nakon što sam se nekoliko mjeseci bolje upoznao s njome i njenim procesom, prestao sam pisati scenarije i postao kreativni direktor u njenoj tvrtki, zadužen za oglašavanje, marketing i dizajn.

U sljedeće tri godine mnogo sam radio na tehnici The Work. Što su mi izazovi na koje sam nailazio postajali jasniji, to sam lakše uočavao kako općenito dolazi do stresova i sukoba. Dijelom je moj posao bio i upoznavanje drugih s tim informacijama. The Work je već imao tisuće pristalica diljem svijeta, a danas, zahvaljujući Kateinim najbolje prodavanim knjigama, radi se o milijunima ljudi. Ipak, nekim je ljudima, iz različitih razloga, bilo teško shvatiti sam proces. U početku sam mislio da je to zbog nedostataka u mojim marketinškim akcijama, ali konačno sam

PREDGOVOR

shvatio da ljudi jednostavno različito reagiraju na različite situacije. I zbog tog sam se zamislio.

Kad trebamo bolju fizičku formu, imamo velik izbor: hodanje, trčanje, kućni bicikl, jogu, plivanje, pilates, CrossFit. Imamo obilje mogućnosti, a svake godine nekoliko novih vrsta vježbanja privlači veći broj ljubitelja od nekih drugih metoda razvijanja fizičke forme. Međutim, kad je riječ o boljoj *mentalnoj* formi i rješavanju problema na koje nailazimo u životu, uočavamo da imamo manje izbora, a i ono što možemo učiniti obično nije potpuno prihvaćeno među svima. O čemu se radi?

Potražnja zasigurno nije mala. Koliko ljudi koje stres muči svakodnevno poznajete ili koliko se njih žali na teškoće koje proživljavaju mjesecima ili čak godinama? Ipak, mnogi dostupne mogućnosti smatraju ili previše kliničkima (“To neću učiniti”) ili nečim što im pomalo smeta (“Ni to neću učiniti”) te na kraju ne činimo ništa. Ne može se reći da postojeća rješenja ne djeluju. The Work i kognitivna terapija, da navedem svoja dva omiljena procesa, pomogli su mnogima. Ali, moglo bi se reći, cipela treba odgovarati stopalu, a ne obrnuto, i činilo mi se da milijuni ljudi hodaju uokolo skeptični, bosonogi i povrijeđeni.

Tako sam počeo razmišljati o dizajniranju nove cipele. Što bi bilo kad bi se dinamika osobne transformacije mogla podučavati na svima blizak način, približiti se onima koji samo žele živjeti manje opterećeni stresom bez dodatnih kliničkih ili duhovnih konotacija? Počeo sam naslućivati nov proces te sam napustio Kateinu tvrtku da bih istražio vlastitu viziju. I dalje vam preporučujem da o tehnici The Work naučite više s internetske stranice thework.com. Riječ je o uistinu moćnom procesu, te sam toj tehnici, kao i Katie, doista dužan zahvaliti.

Nakon što sam se nekoliko mjeseci bavio tehnikama koje sam ranije proučavao te istraživao mnoge koje mi još nisu bile poznate, razvio sam proces koji sam prvo nazvao mentalna joga (Mental Yoga, op.). Bio je to niz kognitivnih koraka uz čiju se

PREDGOVOR

pomoć moglo “protegnuti” svoj um i riješiti se stresa onako kako se kod joga proteže tijelo. Prvo sam s time upoznao svoju obitelj i prijatelje, a zatim sam u ljeto 2004. godine počeo otvarati i radionice za javnost.

Glas se brzo pronio. Jedna me sudionica tijekom prve radionice pozvala na stranu i rekla da joj je ova tehnika pomogla da riješi problem u dugogodišnjoj vezi te da upravo piše članak o osobnoj transformaciji za čitani časopis. Pitala me bi li me smjela spomenuti? (Dobro, možete misliti da sam pristao teška srca.) Drugi su me pitali bih li mogao pomoći kolegama s kojima su radili, ali i... što mislim o tome da tehniku drukčije nazovem? Naziv mentalna joga bio je pomalo zbunjujući - neki su ljudi donosili prostirke za jogu ili su očekivali meditiranje - zato sam naziv promijenio u ActivInsight. Insight (spoznaja, op. prev.) označava bit transformacije, a sam proces je aktivno iskustvo.

Kao što ćete vidjeti u poglavljima koja slijede, stres uvijek upućuje na izostanak spoznaje, a sa svojih sedam koraka ActivInsight je lijek za to. Pomoći će vam na nježan i blag način, ali će izravno napasti vaše shvaćanje situacije, izazivajući tako duboku promjenu perspektive u samo nekoliko minuta. Što češće to budete činili, bolje ćete uvidjeti situaciju - bilo da se radi o vezi, novcu, uspjehu, tjelesnom izgledu, sukobu s nekom osobom ili nečim drugom - i osjetit ćete manje stresa. Ne radi se o tome da ćete se bolje “nositi” sa stresom. Stresa zapravo više neće biti.

Do sada sam tehnici ActivInsight poučio ljude u više od petnaest zemalja, uključujući i tisuće rukovoditelja iz 500 najuspješnijih tvrtki prema časopisu Fortune. Budući da se ova tehnika ne služi posebnim žargonom pa se nitko ne može naći uvrijeđen - te zato što ljudima pomaže da budu usredotočeni bez obzira na ono što se događa - generalni direktori i menadžerski timovi objeručke su je prihvatili. Redovito predajem na Sveučilištu Pennsylvania, u školi Wharton, u odsjeku poduke rukovodstva, gdje je moj Resilience 101 (program opuštanja) dio obrazovnog

PREDGOVOR

treninga za edukaciju rukovoditelja. Besplatno držim poduke u nekim najuglednijim neprofitnim organizacijama u SAD-u, pomažući sudionicima programa da se uz pomoć ActivInsighta suoče s većim životnim izazovima.

Vodeći ove radionice naučio sam da stres uvijek djeluje na isti način. S istim se problemom svatko od nas drukčije nosi, ali osnovna dinamika stresa je uvijek jednaka. Ipak, tu dinamiku većina istraživača koji proučavaju stres pogrešno shvaća, i to već više od pola stoljeća. Zato danas ljudima uglavnom nije jasno odakle stres zapravo dolazi, što to dovodi do njegova katastrofalnog učinka na naše zdravlje, na našu sreću i sposobnost da se s promjenama nosimo smireno i da učinimo ono što je potrebno učiniti.

Namjera je ove knjige da to ispravi. Polaznici mojih radionica zamolili su me da napišem ovu knjigu kako bi ActivInsight podijelili sa svojim obiteljima i prijateljima. I, moje je osobno stajalište, da je ovo knjiga koju sam nekada davno želio pročitati, još onda kad sam počeo tragati za odgovorima. U prvom ćete dijelu naučiti što doista uzrokuje stres i kako ActivInsight djeluje. Drugi vas dio vodi, korak po korak, kroz primjenu Activinsighta na više od deset različitih problematičnih situacija. Udružena, ova dva poglavlja dat će vam novu sliku o prirodi stresa i postati jednostavan alat kojim se možete poslužiti kako biste vratili osobni mir u bilo kojem trenutku, što možete činiti do kraja života.

Odakle dakle dolazi stres i kako možemo živjeti bez njega? Hajde da vam objasnim.

PRVI DIO

**ISTINA
O
STRESU**

Razotkrivanje zablude

Odakle dolazi stres? Evo što misli većina ljudi: stres dolazi od ogromnoga pritiska i odgovornosti u životu. Dolazi iz vaših rokova i ambicija. Dolazi iz gubitka kontrole nad životom ili nedostatnih resursa poput novca. Proizlazi iz stanja vašeg ljubavnog života (ili njegova izostanka). Proizlazi iz gospodarstva, okoliša i promjena kakvih nikada ranije nije bilo, a sada se događaju širom svijeta. Dolazi od vaše punice. Ovo vrijedi dva puta ponoviti. Dolazi od vaše punice.

Ukratko, stres dolazi od svih onih stvari u vašem životu koje ne teku glatko, onako kako biste vi to željeli. Za mnoge je ljude taj popis poprilično dugačak. Neke od njih, dakako, možete promijeniti te to i činite. Ali neke se opiru promjenama unatoč vašim najvećim naporima te proživljavate stres. Budući da se čini kako se svima oko vas događa slično, prepuštate se zaključku da je život sam po sebi stresan. “Takav je život”, govorite s uzdahom. To jednostavno morate prihvatiti.

Zapravo, život nije takav. Uvjerenje da je život stresan dio je zablude ili mita, to je nerazumijevanje zasnovano na pogrešnom tumačenju prirode stresa. I, tek toliko da spomenem, ne morate imati stresan posao (o kojem god se poslu radi), u školi niste pod pritiskom, niti na poslu ili kod kuće, a vaša punica (ili bilo tko

ZABLUDA O STRESU

drugi tko vaš izluđuje) nije vanjski uzročnik stresa, tzv. stresor. Zapravo, vanjski uzročnici stresa ne postoje. To je pak drugi dio zabluda o stresu.

Morao bih vam objasniti da ne želim reći kako je stres sam po sebi zabluda. Stres je vrlo stvaran, a ako čitate ove moje riječi, mogu se kladiti da ga i vi pošteno osjećate. Zabluda je vezana za ono *odakle mislimo da stres proizlazi* kao i za ono *što možemo učiniti u vezi s tim*. Stres se u vaš život nije uvukao onako kako to vi mislite i neće nestati ako ne naučite odakle dolazi i kako se s njime učinkovitije suočiti. To ćete naučiti u ovoj knjizi. U ovom ćemo poglavlju pomnije proučiti kako su to istraživanja stresa nesvjesno zastranila, stvarajući tako zabludu, tj. mit, za koji gotovo svi danas vjeruju da je točan.

Dakle, zapitajmo se prvo što je točno stres? Prema rječniku *American Heritage Dictionary*, stres se definira na sljedeći način.

STRES: Mentalno ili emocionalno uznemirujuće stanje ili stanje uzrujanosti koje se javlja kao odgovor na različite vanjske utjecaje te može utjecati na fizičko zdravlje, obično ubrzavajući puls, podižući krvni tlak, izazivajući napetost mišića, razdražljivost i depresiju.

Ova vam se definicija vjerojatno čini prilično točna. Konačno, iz nekoga se razloga nalazi u rječniku - pametni su ljudi napisali tu definiciju da bi opisali naš uobičajeni doživljaj stresa. Ipak, ona je pogrešna. Pogledajte je ponovno. Možete li otkriti što je pogrešno?

Prvi je dio, priznajem, točan. Stres *je* mentalno ili emocionalno uznemirujuće stanje ili stanje uzrujanosti. Stres nije tek nemir koji osjećamo kad nešto moramo obaviti. Izrazom “stres” poslužit ću se u ovoj knjizi da bih opisao ljutnju, frustraciju, ljubomoru, slomljeno srce, tugu, strah, brigu, zamjeranje, žaljenje, sram i druge negativne emocije, veće ili manje, koje možemo osjećati.

RAZOTKRIVANJE ZABLUDE

Sve ono što vam smeta - sve ono što vas može barem malo ozlovoljiti dok o tome razmišljate - opisuje se kao stres i ja ću vas naučiti kako da ga se riješite. Ipak, što se rječnika tiče, prvi dio definicije poziva na uzbunu.

I zadnji dio definicije također je točan. Bez sumnje, stres može utjecati na fizičko zdravlje. Američki Centar za kontrolu bolesti (Centre for Disease Control, op. prev.) procjenjuje da je od 75 do 90 posto odlazaka liječniku povezano sa stresom, a popis stanja koje stres uzrokuje ili pogoršava neprestano se nadopunjuje. Već sada se na njemu nalazi šest najčešćih uzroka smrti. Ako želite poboljšati svoje zdravlje, morate smanjiti količinu stresa u svom životu.

Ali što je sa srednjim dijelom koji govori da se stres “javlja kao odgovor na različite vanjske utjecaje”? Brzi mentalni pregled vašeg života to će vam potvrditi dok zamišljate svoje odgovornosti, svoje račune, onu posebnu osobu koja vam se zavukla pod kožu. Oni doista izgledaju kao “različiti vanjski utjecaji”.

Povjerujmo na trenutak rječniku i recimo da je i to točno. Zašto bi ljudi doživljavali stres kao odgovor na “različite vanjske utjecaje”? Kad u obzir uzmemo širu sliku života na Zemlji, zašto bi nam takav naš odgovor na “različite vanjske utjecaje” uopće bio koristan?

Kad im se postavi ovo pitanje, mnogi će ljudi zamisliti kako je život na Zemlji nekada davno bio potpuno drukčiji. Nije bilo rokova i prometnih gužvi i od nas se nije očekivalo da na poslu dajemo sve od sebe. Ipak, bilo je izazova. Velikih izazova. Velikih izazova sa zubima, poput sabljozubog tigra. Zapravo, kad počnete čitati bilo koju knjigu o stresu, gotovo ćete sigurno naići na dio o sabljozubom tigru i njegovoj ulozi u reakciji na stres. Priča ide otprilike ovako...

Jednom davno naši su prapovijesni preci iz pećine krenuli u potragu za hranom i nabasali na - sabljozubog tigra. Naši su preci odmah osjetili navalu adrenalina koja im je osigurala energiju da

ZABLUDA O STRESU

se s tigrom bore ili da pobjegnu. Oni koji su snažnije reagirali imali su veću vjerojatnost da prežive ovakve susrete te su svoju reakciju prenosili na nove naraštaje. Oni koji nisu imali snažnu reakciju, iz očitih razloga, to nisu činili. Stoga je, tijekom milijuna godina, ova navala hormona jačala i postala naš urođeni, automatski odgovor na (pazite sad!) različite vanjske utjecaje. A onda se dogodilo nešto neobično.

U samo nekoliko tisuća godina - što je iz evolucijske perspektive tek treptaj oka - život se potpuno promijenio. Rađale su se civilizacije. Nicali gradovi. I sad se, umjesto da tek povremeno naletimo na sabljozubog tigra i osjetimo rijetku, ali korisnu navalu hormona koja predstavlja našu reakciju, s izazovima suočavamo svakoga dana: prometnim gužvama, rokovima za završetak projekata, kvartalnim izračunima, ravnotežom privatnog i profesionalnog života, krizama u vezama, s ispitima, brigom o djeci, brigom o starijima, sukobima u obitelji, razvodima, bolestima, gospodarskim padovima, geopolitičkim nemirima, ratovima i s još mnogo toga. Posljedično, zbog naše urođene reakcije pregaramo. Broj "različitih vanjskih utjecaja" narastao je eksponencijalno pa neki danas žive u gotovo neprekinutom stanju stresa. Kao da se sabljozubi tigrovi nalaze posvuda, neprestano uključujući naš unutarnji alarm. Postali smo žrtve vlastite biološke ustrojenosti.

Ta se priča stotinama puta ponavlja u suvremenim člancima i knjigama o stresu. Ali odakle to svim tim autorima? Izgleda da te informacije uglavnom primaju od istog čovjeka - čovjeka koji je stvorio mit o stresu i nenamjerno nas sve naveo na pogrešno razmišljanje o stresu.

Taj je čovjek, takozvani otac stresa, dr. Hans Selye. Da bismo razotkrili zabludu, moramo znati ponešto o tome tko je Selye bio i što je postigao.

Godine 1936., tek što je završio medicinsku školu, Hans Selye počeo je svoju karijeru kao istraživač na Sveučilištu McGill u

Montrealu. Bilo je to zlatno doba endokrinologije kad je otkriće novih hormona preplavilo stranice novina diljem svijeta, a znanstvenici koji su došli do tih otkrića primali Nobelove nagrade. Selyeov laboratorij pokušavao je izolirati šest novih spolnih hormona, a on je, sanjareći o vlastitom otkriću, svakoga jutra odlazio do klaonice i veliku kantu punu svježih kravljih jajnika donosio u laboratorij, mljeo ih i miješao s formaldehidom, konzervansom, te ih ubrizgavao u štakore. Štakori su počeli pokazivati simptome koji do tada nisu zabilježeni. Činilo se vrlo vjerojatnim da je injekcija sadržavala neotkriveni hormon koji se mogao pročistiti i iskoristiti da bi se pomoglo milijunima ljudi.

Laboratoriji na ovakvim istraživanjima rade mjesecima bez nekog rezultata, ali Selye je već u svom prvom eksperimentu došao do velikog otkrića. Nakon što je u štakore ubrizgao ekstrakt mješavine iz jajnika, žrtvovao ih je na oltar znanosti i primijetio da su svi štakori imali tri sljedeća simptoma:

1. Nadbubrežne žlijezde (male nakupine koje se nalaze na vrhu svakog bubrega) bile su povećane.
2. Timusi, slezene i limfni čvorovi (koji su dijelovi imunološkog sustava) znatno su se smanjili.
3. Bilo je dubokih, krvavih čireva u želucu štakora i na crijevima.

Selye je pregledao sve što je dotad bilo napisano o ekstraktima iz jajnika i otkrio da se nigdje ne spominje ova trostruka reakcija ili "trijada". Eureka! Imao je samo dvadeset i osam godina, a bio je korak do otkrića novog hormona u jajnicima. Bio je oduševljen.

Selyeovo je oduševljenje malo splasnulo kad je isti trostruki rezultat dobio s ekstraktima iz kravljih posteljica. Možda se, razmišljao je, taj novi hormon nalazi i u jajnicima i u posteljici. Hormon pak može proizvesti više organa. Zatim je ispitivao ekstrakte hipofize i ponovno dobio istu trostruku reakciju.

ZABLUDA O STRESU

Sljedećih je nekoliko tjedana Selye testirao ekstrakte bubrega, jetre i slezene - i uvijek se dogodilo isto. Kako je to bilo moguće? Zar je to bio neki sveprisutni hormon koji se nalazio u svakom tjelesnom organu? Selye nikada nije čuo za takvo što. Također se pitao zašto najnečistiji ekstrakti - oni s najviše konzervansa - uzrokuju najizraženije simptome.

A onda je shvatio. Oklijevajući, Selye je uzeo bocu formaldehida s pulta i izravno ga ubrizgao u štakora. Četrdeset i osam sati kasnije, gledajući u organe žrtvovanog štakora, Selye nije mogao povjerovati svojim očima. Trostruka je reakcija bila najizraženija do tada. Uopće nije bio na tragu novog hormona. Uočio je tek štetan učinak koji je na unutarnje organe imalo ubrizgavanje toksičnog konzervansa.

Selye je bio shrvan. Danima nije mogao raditi. Mislio je da je na pragu velikog otkrića nove hormonalne reakcije, a radilo se samo o odgovoru tijela na izloženost toksičnom sredstvu. Potrošio je vrijeme i resurse (kao i živote štakora) te je bio posramljen i zbunjen.

Ali tada mu je na um pala druga misao. Kako bi bilo da umjesto otkrivanja *određene* hormonalne reakcije otkrije *opću* reakciju koju izaziva bilo kakav veći tjelesni izazov? Da bi ispitao ovu teoriju, Selye je štakore izlagao drugim naporima poput intenzivnog vježbanja, vibracije, buke, gladi, vrućini i hladnoći. Kad je desetak različitih okolnosti dovelo do istih trostrukih unutarnjih simptoma, Selye je objasnio ono što je vidio i došao do nove teorije: štakori fizički reagiraju kad ih se prisiljava na prilagodbu problematičnim okolnostima koja je izvan njihovih sposobnosti. Selye je to najprije nazvao generalnim adaptacijskim sindromom (General Adaptation Syndrome, op. prev.), a kasnije je taj naziv pojednostavnio u sindrom stresa. Jednom riječju, Hans Selye je otkrio stres.

Očito je da je stres i prije postojao, ali ga nitko do tada nije uspješno stavio u medicinski kontekst. Zapravo, samo nekoliko go-

dina ranije Selyeov je idol, veliki psiholog Walter Cannon, medicinskoj zajednici strogo preporučio da više pozornosti posveti stresu, a budući da je bjesnio Drugi svjetski rat, medicinski i javni interes za stres bio je sve veći. Vojskovođe su željeli znati kako obučavati otpornije vojnike i kako liječiti one koji su se iz bitaka vraćali emocionalno osakaćeni. I oni koji nisu bili u ratu osjećali su nemir i željeli su živjeti manje opterećeni ratom i strahom. Stoga je sve više članaka i knjiga postalo dio prve velike javne rasprave o stresu. A s otkrićem ove unutarnje, adaptivne reakcije, Hans Selye je shvatio da može postati predvodnik u ovome novootkrivenom području i postati cijenjen.

I učinio je upravo to. Tijekom sljedećih četrdeset godina Selye je napisao više od trideset knjiga o stresu, s naslovima poput *The Stress of Life*, *Stress Without Distress* te *Stress in Health and Disease*. Objavio je oko 1700 članaka vezanih uz stres i psihijatriju, stres i starenje, stres i rak, stres i bolest. Stvorio je najveću svjetsku knjižnicu o stresu - s više od 110.000 članaka prevedenih na više od dvadeset jezika - jer je želio da se sva svjetska istraživanja o stresu koordiniraju iz njegova ureda u Kanadi. Neprestano je predavao, redovito se pojavljivao na stranicama časopisa Time kao začetnik koncepta o stresu te je čak objavio kodeks ljudskog ponašanja zasnovan na svojim istraživanjima o stresu, smatrajući da ga svi ljudi i nacije trebaju prihvatiti. Selye je bio uvjeren da je otkrio jedan od velikih prirodnih fizičkih zakona i želio je da svatko za to zna.

Nakon tolikog uloženog truda, što je to točno Selye pokušavao reći? Konačno je Hans Selye stres definirao kao “neodređen odgovor tijela na svaki nametnuti zahtjev”. U središtu je njegove teorije upravo taj koncept neodređenosti. Evo u čemu je bit njegove teorije: ako sjediš u sauni, znojiti ćeš se. Ako sjediš u hladnoj vodi, drhtat ćeš. Znojenje i drhtanje su *određeni* odgovori jer označavaju put do jedinstvenih stanja. Međutim, Selye je govorio da se ispod tih određenih reakcija nalazi *neodređen* psihološki odgovor, unutarnja reakcija koje se odvija u organima kad god se

ZABLUDA O STRESU

koje živo biće suoči s pretjeranim zahtjevom. Bilo da se radi o izazovu vezanom uz posao, problemima u vezi, brizi zbog novca ili izloženosti fizičkom stimulansu poput vrućine, hladnoće ili droga, sve to dovodi do iste trostruke indikacije loše prilagodbe. To je, prema Selyeu, stres.

Budući da je stres fizička reakcija na svaki veći izazov, objašnjavao je Selye, on je u životu neizbježan. Konačno, uvijek postoji promjena kojoj se tijelo mora prilagoditi (hrana, temperatura, zamor itd.). Najbolje što možemo učiniti jest da to prihvatimo i pokušamo se s time nositi uz pomoć različitih tehnika poput opuštanja. Većina ljudi i dandanas u to vjeruje, iako nikada nisu čuli za Hansa Selyea.

Tijekom pedesetih i šezdesetih godina Selyeova teorija je prešutno prihvaćena i osnovan je čitav pokret suvremenog “upravljanja stresom”, utemeljen na opuštanju i sličnim tehnikama. Čak su se i skeptici složili da su adaptacijska teorija i Selyeov trud doveli do velikog interesa za ovaj pokret, i u javnim i u profesionalnim krugovima. To je veliko postignuće. Selyeovo pionirsko istraživanje o hormonima koji se izlučuju pod stresom također je važno djelo koje je poslužilo kao temelj mnogim današnjim saznanjima.

Ali koraknimo na trenutak unatrag i šire promislimo o onome što je Selye tvrdio da je otkrio. Zbog reakcije njegovih štakora na širok spektar različitih uvjeta, on je zaključio da je stres neodređena reakcija tijela na bilo kakav zahtjev. Je li to upravo ono što su pokazali njegovi eksperimenti?

Sredinom sedamdesetih jedan je drugi znanstveni istraživač zaključio da je Hans Selye napravio presudnu pogrešku. Da bi to pokazao, dr. Jonh W. Mason sa Znanstvenog vojnog instituta Walter Reed (Walter Reed Army Institute, op. prev.) ingeniozno je modificirao Selyeove eksperimente. Na primjer, umjesto da je životinje podvrgnuo udaru vrućine kao Selye, Mason je temperaturu podizao polako, malo-pomalo. Ako vrućina uzrokuje stres,

tad bi konačna visoka temperatura trebala dovesti do stresne reakcije. Selye je također nekim štakorima u vrijeme obroka uskraćivao hranu, s namjerom da ispita izaziva li izgladnjivanje također stresnu reakciju. Mason se pitao što bi se dogodilo da se umjesto toga uskraćenim životinjama daju nehranjive tablete tako da se osjećaju uključene u hranjenje, ali da se i dalje izgladnjuju? Bi li došlo do iste psihološke reakcije na stres? I što bi se dogodilo kad bi, umjesto vježbanja na koje su bile prisiljene Selyeove pokusne životinje, štakori intenzivno vježbali bez prinude? Bi li došlo do stresa?

Mason je u svojim eksperimentima imao jednu važnu prednost. Tridesetih i četrdesetih godina Selye je morao usmrtili štakore da bi vizualno proučio njihove organe i uočio učinak stresa. Međutim, u Masonovo doba tehnologija je napredovala, tako da je on mogao izvaditi krv i vrlo precizno izmjeriti hormone stresa živih štakora. Čineći to, Mason je otkrio da, ako se kontrolira psihološka reakcija, dolazi do manje stresne reakcije ili ona potpuno izostaje. Kad je vrućina postupno rasla, kad su štakori mogli grickati tablete bez ikakva hranjivog sadržaja ili kad su intenzivno vježbali, ali im je bilo ugodno, nije bilo porasta u izlučivanju hormona. Drugim riječima, Selyeovi štakori nisu bili pod stresom jer su “neodređeno” reagirali na vrućinu, hladnoću, vibracije, izgladnjivanje, buku i brojna druga stanja. Bili su pod stresom *jer su bili uzrujani*.

Mason je napisao niz članka u kojima je, točku po točku, opovrgavao Selyeovu teoriju te jasno objasnio zašto teorija o *fizičkom* stresu nije valjana, a zašto je ona o *psihološkom* stresu valjana. Međutim, Selye je odbijao priznati poraz te je do svoje smrti, 1982. godine, tvrdio da stres izazivaju fizički utjecaji. Selye je bio u prednosti pred Masonom jer se prvi bavio stresom, svoju je poruku o onome što potiče stres desetljećima širio svijetom. Ona je postala dio cjelokupne priče o stresu, ili onoga što ja zovem zabludom, sadržana je u tisuću knjiga diljem svijeta u kojima se

ZABLUDA O STRESU

opisuje bijeg ili suočavanje s opasnošću te sabljozubi tigrovi. Kako što se činilo i da je Zemlja ravna ploča, tako i ovaj mit izgleda stvaran. Moglo bi se reći da se “uhvatio”. A većina ga se ljudi još uvijek drži. I dalje vjerujemo da je stres fizička i emocionalna reakcija na različite vanjske utjecaje, da proizlazi iz rokova, rastanaka ili zdravstvenih problema. I govorimo kako su naši životi stresni i kako smo pod stresom zbog drugih ljudi i vlastitih problema. Ali baš kao što ni Zemlja nije ravna ploča, tako niti ova zabluda o stresu jednostavno nije točna.

Istina je da stres nije fizički proces sa psihološkim elementom, kao što je tvrdio Selye, nego *psihološki* proces s fizičkim elementom. Drukčije rečeno, stres ne proizlazi iz onoga što se događa u vašem životu - proizlazi iz *vaših misli o onome* što vam se događa u životu. Vaš posao nije stresan - *vaše su misli* o vašem poslu stresne. Zbog vaše ljubavne veze niste pod stresom - pod stresom ste zbog *vaših misli* o toj ljubavnoj vezi. Sav se stres događa iznutra, on je rezultat podsvjesnih pretpostavki.

Razmislite o ovome na trenutak i možda ćete uvidjeti što to znači: u stvarnosti, *ne postoje vanjskih uzročnici koji mogu izazvati stres*. Ništa na svijetu nema prirodenu moć da u vama *izazove* stres. Događaju se neke stvari (razvod, otkaz, bolest itd.) i vi doživljavate stres - ili ne - ovisno o tome što *mislite* o tim događajima. Stres je zapravo rezultat uvjerenja, a ne okolnosti.

Isto vrijedi i za pritisak. Kad sam počeo podučavati tehniku ActivInsighta u velikim organizacijama, upoznao sam iznimno pametnog višeg rukovoditelja koji se osobito ponosio time što se u njegovoj organizaciji ne koristi zbunjajuća riječ *stres*. Umjesto nje, objasnio je, koristili su riječ *pritisak*. Nažalost, i to je još uvijek dio zablude. Osim ako niste profesionalni ronilac, ne radite pod pritiskom. Stres i pritisak su odraz vašeg mentalnog krajobraza, uvjerenja i pretpostavki koje imate o svijetu. Ako osjećate pritisak, to je zato što tako razmišljate. On dolazi iznutra prema van, ne izvana prema unutra.

I tako je bilo oduvijek. Prije deset tisuća godina nisu sabljozubi tigrovi bili ti koji su naše pretke izazivali da se s njima suočavaju ili da pobjegnu. Upravo su misli o tigrovima izazvale takvu reakciju. Da su pračovjek i pražena sjedili u svojoj špilji i sabljozubi im se tigar prišuljao - tako da ne znaju da se tu nalazi - špiljski ljudi ne bi doživjeli stres. Da, možda bi stradali, ali nemojte da vas sada to odvрати od onoga što vam želim poručiti.

Dok se ne javi misao, nema stresa. I da je pražena *pomislila* da je vidjela tigra, a zapravo se radilo o hrpi slame, doživjela *bi* stres iako tigra ne bi bilo, jer je stres psihološki proces. Možda se ne radi o potpuno svjesnom doživljaju - u mnogim slučajevima reakcija se počinje odvijati u najstarijem dijelu mozga, prije nego što se uključi svijest - ali još se uvijek radi o mentalnom procesu tumačenja uočenog. Stres nikada direktno ne proizlazi iz okolnosti u kojima ste se našli. Proizlazi iz vaših misli o tim okolnostima. To je temeljno načelo stresa. Ne postoji iznimaka od ovog pravila.

Dogma koja je bila na snazi pola stoljeća ne predaje se lako te većina ljudi koja sada razmišlja o stresu ima mnoštvo pitanja. Na primjer, kako se u ovu teoriju o stresu uklapa fizički stres, kad previše radimo ili se ne naspavamo? Je li to također zasnovano na misaonom procesu?

Jednom riječju, nije. Takav stres - onaj koji iscrpljuje vaše tijelo dok se ono prilagođava različitim fizičkim uvjetima poput vježbanja i promjene temperature - u životu *je* neizbježan i da je Hans Selye govorio samo o njemu, s njime bih se bio složio. Nema načina da se izbjegne psihološka prilagodba uvjetima koji se mijenjaju. Međutim, kad kažemo da smo pod stresom, većina nas ne misli da nam tijelo teško regulira temperaturu. Mislimo da smo emocionalno iscrpljeni. Selye je zanemario tu razliku, mijesajući fizički i psihološki stres u jedinstveni koncept o stresu. Možda dolazi do nekih jednakih unutarnjih reakcija tijekom svakog od ovih procesa, ali te su reakcije potaknute na vrlo različite načine. Možete spavati ili čak biti u komi i doživjeti fizički

ZABLUDA O STRESU

stres kad vaše tjelesne stanice počnu reagirati na promjene, a kod psihološkog stresa moraju sudjelovati misli.

Da bih dodatno pojasnio ovo o čemu govorim, pozvao bih se na tjelesnu prilagodbu temperaturi, zamoru, pothranjenosti i drugim biološkim promjenama poput *homeostaze*. Homeostaza, možda se sjećate, riječ je koju je skovao Walter Cannon kako bi opisao sposobnost tijela da očuva stabilno stanje unatoč promjenjivim uvjetima. Kad je vani vruće, održavate homeostazu, na primjer, znojeći se. Umjesto da kažete kako vrućina izaziva stres, kao što je činio Selye, možete je nazvati homeostatskim izazovom, a riječ *stres* upotrijebio bih za psihološki proizvedenu emocionalnu reakciju koja je većini ljudi itekako važna. Naravno, procesi su povezani i možete biti pod stresom dok razmišljate o sposobnosti svog tijela da postigne ravnotežu (kao kad se bori s nekom bolešću). Ali kad shvatite da se radi o dva različita procesa, moći ćete učinkovitije poraditi na svom tijelu i umu.

Često se ljudi također pitaju nije li povremeno stres dobar za nas i naše zdravlje? Ovo je pitanje također dio zablude i ima zanimljivu povijest. Budući da je Selye želio da ljudi o stresu razmišljaju kao o neodređenoj tjelesnoj reakciji na *bilo koji* vanjski upit, nenamjerno je sam sebi skočio u usta: što kad se radi o fizičkim zahtjevima koji proizlaze iz aktivnosti u kojima uživamo, poput sporta ili seksa? Izazivaju li i oni stres? Kad je shvatio da i njih treba negdje smjestiti, Selye je skovao novi izraz: eustres (eustress, op. prev.). Dakle, postojala je *uzrujanost* (distress, op. prev.) u onome što je bilo stresno i negativno, i postojao je *eustres* u onome što je bilo stresno i pozitivno. Selye je govorio da ljudi u svom životu trebaju smanjiti uzrujanost i povećati eustres.

Takvo razmišljanje ima smisla samo ako stres smatrate biološkim procesom. Međutim, kad shvatite da stres proizlazi iz psihologije, ideja o eustresu nema smisla - radilo bi se samo o homeostatskim izazovima u kojima uživamo. Koncept "dobrog stresa" nema smisla ni u praksi. Jeste li ikoga čuli da kaže:

“Odlično sam se poseksao sinoć! Joj, što je bilo stresno”? Barem što se ActivInsigha tiče, ne postoji “dobar stres”. Možda postoje fizički napori u kojima uživate, ali nitko ne uživa u stresu. Što budete proživljavali manje negativnih emocija, to ćete se bolje osjećati.

Još je jedna predrasuda o stresu to da je on motivator. Ovdje ćemo morati razlučiti razliku između stresa i stimulacije. Dobro je kad vas stimuliraju. Važno je imati ciljeve i držati se rokova te ostati angažiran. Vrhunac vaše izvedbe događa se kad ste potpuno angažirani i u protoku. Ali to nije stresno. Sportaši to nazivaju “zonom”, a osjećaj koji se tada javlja je čaroban jer se puno aktivnosti odvija bez imalo stresa. S druge strane, bilo da se radi o tjeskobi, frustraciji, ljutnji ili drugoj negativnoj emociji, ona ograničava vaše djelovanje na nekoliko načina. Zbog nje ste manje kreativni, smanjuje vašu sposobnost da se koncentrirate, otežava učinkovitu komunikaciju i skraćuje vrijeme u kojem možete izdržati određen napor. U konačnici, stres je demotivator. Ako ste pod stresom, a i dalje uspijevate u onome čime se bavite, uspijevate unatoč stresu, a ne zbog toga što vam stres koristi.

Također se postavlja pitanje je li stres nešto što se zbiva samo u vašoj glavi, jer proizlazi iz vaših misli, a ne iz okolnosti? Stres možda dolazi iz vaše glave, ali njegov se učinak stvarno očituje na vašem tijelu, osjećajima i vašem ponašanju. Razmislite o svemu što ljudi čine zbog negativnih emocija koje proživljavaju, od konzumiranja nezdrave hrane do pušenja i alkoholizma te sukobljavanja s drugima, čak i pokretanja rata. Takvo ponašanje proizlazi iz nečega što se odvija u vašem misaonom procesu, a ono ima opipljiv i dramatičan učinak na svijet oko vas. Spoznaja da stres počinje u vašoj glavi, a ne u vašoj okolini nimalo ne umanjuje njegovo stvarno djelovanje. Takva vam spoznaja samo omogućava da se sa stresom djelotvornije suočite u njegovu izvoru.

ZABLUDA O STRESU

Čemu dakle onda odmori, vježbanje, joga, opuštanje i masaže ili lijekovi koji suzbijaju tjeskobu ili, kad smo već kod toga, alkoholizam i droge? Zar sve te stvari ne eliminiraju stres? To su rješenja kojima ćete samo *ublažiti* učinak stresa na vaše tijelo, ali ona se ne bave *uzrokom* stresa, pa se stres obično vraća. Jeste li primijetili kako se nekoliko sati nakon vježbanja ili nekoliko dana nakon odmora ponovno javljaju stari problemi? Za uklanjanje stresa, ne nošenje sa stresom ili njegovo izbjegavanje, potrebno je iz temelja promijeniti način razmišljanja.

Kako? Za to je osmišljen ActivInsight. Kad naučite kako doći do spoznaje o onome što vas muči, ActivInsight možete primijeniti na sve. Kao da na izvoru stresa u svom umu isključujete sklopku, tako se stres više ne proizvodi, iako ne izgleda da su se vanjske okolnosti promijenile. U tome je moć spoznaje.

U sljedećem poglavlju pokazat ću vam kako je možete postići.

Moć spoznaje

Na početku poznatog ruskog romana o *Ani Karenjini* Lav Nikolajevič Tolstoj kaže da su sve sretne obitelji jednake, ali da su nesretne obitelji nesretne svaka na svoj način. Ako toj tvrdnji pristupate kao dramskoj radnji, zaključit ćete da je Tolstoj bio u pravu - svaka se priča o nesreći pomalo razlikuje, a nesretna pripovijest o Ani Karenjini jedna je od najboljih koje su ikad napisane. Međutim, kad na njenu pripovijest gledamo iz kuta koji nam osigurava pogled na stvarno djelovanje stresa, uviđamo da je Tolstoj jako pogriješio. Točno je da su svaki pojedinac i svaka obitelj nesretni na *potpuno jednak način* - tj. nesreća je proizvod određenog načina razmišljanja. Anu Karenjinu nije pogodila nesreća onako kako nekoga pogodi grom. Nesreća u čovjeku navire iznutra, kroz podsvjesni um. A rastvara se kroz spoznaju.

Spoznaja je ugrađena, iako često previđena, osobina operativnog sustava vašeg mozga. Već ste doživjeli spoznaje koje su vam donijele manje stresa u životu. Možda jednostavno niste shvatili kako se to točno dogodilo. Na primjer, jeste li se ikada ljutili na nekoga zbog nečega što je ta osoba rekla ili učinila, a kasnije ste otkrili da ste pogrešno shvatili situaciju i da ta osoba zapravo nije rekla ili učinila ono što ste mislili? Proživljavajući taj trenutak, niste pokušavali promijeniti svoje osjećaje niti ste

pokušali “otпустiti” svoje prijašnje uvjerenje. Jednostavno ste shvatili da ste pogriješili, a to je shvaćanje odmah i automatski promijenilo vaše osjećaje i ponašanje. U tome je sadržana moć spoznaje.

Riječ *spoznaja* obično se definira kao “penetracijski čin jasnijeg uočavanja”. Za potrebe ove knjige *spoznaju* ću određenije definirati kao *shvaćanje da je ono što ste smatrali točnim zapravo krivo, čime na vidjelo izlazi prava istina*. U netom navedenom primjeru koji se ticao vašeg prijatelja vjerovali ste da se dogodilo nešto određeno, a to se uvjerenje pokazalo krivim zbog nove informacije. Kako pogrešno uvjerenje nestaje, otkriva se istina koju prije niste bili sposobni uočiti. Ovakve spoznaje imaju moć razriješiti čak i najveće probleme jer potpuno mijenjaju vaše viđenje situacije. Međutim, spoznaja je alat za osobnu transformaciju koji često previđamo.

Glavni razlog zbog kojeg spoznaju previđamo jest to što se spoznaja češće zbiva pasivno, a manje aktivno. Tako se čini da se promjena perspektive događa samostalno kao da je rezultat protoka vremena. Jeste li čuli za izraz: “Vrijeme liječi sve rane”? To je možda točno kad se radi o većini fizičkih rana, ali nije točno kad su u pitanju one psihološke. Siguran sam da poznate nekoga tko je nekome tvrdoglavo godinama nešto zamjerao, a vjerojatno i u vašem životu postoje problemi koji su se zadržali unatoč protoku vremena.

Međutim, kad prođe dovoljno vremena, do nas dopiru nove informacije koje mijenjaju naše gledište. Dakle, zapravo nas liječi spoznaja, a ne vrijeme. Problem može biti u tome što je za spoznaju katkad potrebno dosta vremena, pa tako znamo danima, tjednima, mjesecima ili čak godinama biti zarobljeni u jednom te istom psihološko-emocionalnom stanju.

ActivInsight dinamiku spoznaje sažima u jednostavan proces kojim se možete poslužiti da biste sami svjesno provocirali promjenu vlastitog razmišljanja kad god ste ljutiti, uzrujani ili pod

stresom. Ono spoznaju čini aktivnim procesom (otuda i ime ActivInsight; spoznaja, eng. insight) koji je dostupan prema potrebi. Kao i kod razvijanja svake druge vještine, potrebno je malo vježbe i netko tko će vas kroz nju voditi. Često razvijanje ove vještine uspoređujem sa skijanjem.

Ne počinjete skijati na naprednim, profesionalnim skijama. Počinjete tako što gledate druge kako skijaju, što ćete i raditi u ovom poglavlju, a zatim se odvažite spustiti na najblažim padinama kako biste sami iskušali skijanje, što ćete činiti u drugom dijelu. Kako odmićete u čitanju ove knjige, izazovi postaju sve intenzivniji i napredovat ćete od početnika prema osrednjem skijašu. Konačno, prije nego što završite s čitanjem knjige, moći ćete se nositi i s naprednim, profesionalnim izazovima.

U uvodu sam spomenuo da ActivInsight podučavam ljude u nekoliko neprofitnih organizacija. Jedna je od njih Phoenix House, najveći program odvikavanja ovisnika o drogama u SAD-u. Često suci stanarima Phoenix Housea određuju boravak u toj ustanovi određeno vrijeme ili zatvorsku kaznu. Teoretski, oni bi u tom razdoblju trebali raditi na razvijanju discipline, tražiti posao i rehabilitirati se. U stvarnosti pak mnogi stanari ostaju ljutiti na pravni sustav te samo žele privesti kraju svoj boravak u ustanovi i otići, vratiti se istim mislima, osjećajima i ponašanju (uključujući i konzumiranje droga) kakvo su prakticirali prije programa rehabilitacije.

Nakon što sam ga stvorio, ActivInsight nisam želio iskušati samo na ljudima koji su težili osobnoj transformaciji nego i na onima koji su joj se donekle opirali. Ovisnici na rehabilitaciji, oni koji su upravo izašli iz zatvora, učinili su mi se zanimljivom populacijom za istraživanje, pa sam se obratio podružnici organizacije Phoenix House u blizini mog boravišta u Los Angelesu te svoju tehniku predstavio tamošnjem psihologu i direktoru. Obojici se svidjelo ono što sam im pokazao te su odlučili okupiti manju, probnu skupinu muškaraca s kojima sam se trebao sasta-

jati jednom tjedno tijekom šest tjedana. Rečeno mi je da je jedan od njih, onaj kojeg ću zvati Dudley, posebno konfliktna osoba, da izaziva tučnjave s drugim stanarima i općenito remeti mir u kući. Očito je on bio prava osoba za test moje tehnike koji sam tražio.

Petorica muškaraca i ja upoznali smo se za okruglim stolom u maloj učionici na trećem katu zgrade iz koje je pucao pogled na Tihi ocean: Jeff, koji je bio bijelac, imao je dvadesetak godina i sličio je djetetu iz dobre obitelji s kakvima sam odrastao na Manhattanu. Dave, veteran rata u Vijetnamu, imao je svijetlu, prosijedu kosu te nije imao prednje zube. Manny, nasmijani, mali, spretni Meksikanac - bio je ovisan o metamfetaminu. Elwood, izuzetno dosjetljiv mladi, mršavi crnac. I Dudley, viši od dva metra, u kasnim četrdesetima, koji je pomalo šepao u hodu. Dudley je bio tipičan lik "golemog crnca" iz zatvorskih filmova bjelačkih redatelja. Skliznuo je u svoj stolac i zurio u stol. Čak i kad Dudley ništa nije govorio, bilo je jasno da ga slušaju svi u prostoriji.

Predstavio sam im se i rekao nešto o razlogu zbog kojeg sam došao. Tad sam im dao prazne papire i zamolio ih da napišu što im u životu uzrokuje najviše stresa. Tako počinjete raditi s ActivInsightom, svoje stresne misli bilježite na papir. Zamolio sam ih da pišu u kratkim, jednostavnim rečenicama u koje se najlakše mogu uklopiti riječi *trebali bi* ili *ne bi trebali*. Koju minutu kasnije sve smo ih prošli i svako je s ostalima podijelio jednu ili dvije tvrdnje sa svog papira: "Moja bi me obitelj trebala manje kritizirati", "Ljudi ne bi trebali na sve gledati tako negativno", "Trebao bih imati više novca". Tad smo došli do Dudleyja. Zvučao je umorno i ogorčeno. "Ja ne bih trebao biti ovdje", rekao je.

Prvo sam pomislio da je mislio na samu učionicu, ali me ispravio. "Ne bih trebao biti ovdje u Phoenix Houseu", rekao je Dudley. "Trebao bih biti kod kuće."