

6

Stresirajte se više

„Najednom osećam vrtoglavicu i izuzetno sam nervozan. Stomak mi se grči. Znam da sam ja sledeći. Ne mogu da se nateram da pogledam kroz prozor dok avion pravi oštar zaokret udesno. Osećam se malaksalo. Gledam iz aviona i zamišljam da izlazim na stepenik. Takvo zamišljanje samo služi da pojača moje simptome. Osećam da sam veoma prebledeo. Instruktor gleda u mene i iskreno me pita da li sam dobro. Kažem mu da jesam, iako znam da je moj odgovor neuverljiv. Sve što mogu, jeste da zurim u horizont i trudim se da ne gledam dole. Usredsređujem se na disanje, polagano udišem kroz nos i izdišem na usta. Mogu da osetim da instruktor proverava moj padobran, povlačeći i gurajući ovamo i onamo. Onda mi više na uvo: ‘Hoću da se isprsiš za Britaniju, razumeš?’ Klimam glavom u znak potvrde. Zatim, čujem instruktora da uzvikuje zastrašujuće reči – NA STEPENIK.“ [Videti Hardie-Bick, na kraju ovog poglavlja].

Pre nekoliko godina, dok sam sedeo u svojoj kancelariji na Kilskom univerzitetu, primetio sam mejl koji je najavljivao seminar za vreme pauze za ručak. To je bilo sociološko predavanje i izvan moje stručne oblasti, ali je naslov „Padobranski skokovi i metaforički hod po ivici“ zvučao zanimljivo, pa sam svejedno otišao. Predavanje, koje je držao sociolog Džejms Hardi-Bik (*James Hardie-Bick*), opisivalo je etnografsko istra-

živanje sprovedeno u jednom britanskom centru za padobranstvo. (Etnografija je sistematsko proučavanje naroda i kultura. Istražuje kulturne fenomene posmatrajući društvo sa stanovišta predmeta proučavanja.) Koristili su uzbudljivu istraživačku tehniku, učesničko posmatranje. To je kad se naučnik koji sprovodi istraživački projekat namerno najpre veoma zbliži sa posmatranom grupom – toliko, zapravo, da postane deo grupe i učestvuje u njihovim aktivnostima. U konkretnom slučaju je to zahtevalo prijavljivanje za kurs iz padobranstva i izvođenje nekoliko skokova. Uvodni pasus u ovom poglavlju (gornji citat) je apsolutno fascinantna i sasvim intimna priča ovog sociologa o trenucima pred njegov prvi padobranski skok sa „automatskim“ otvaranjem padobrana (skok na gurtu). On u njemu jasno pobuđuje stanje čistog užasa – i tera ga da se zapita zašto je sebe uvalio u sve to u ime istraživanja [*videti* Hardie-Bick, na kraju ovog poglavlja].

Dakle, zašto bi naučnik sociolog želeo da postane padobranac? Danas se rizik gotovo uvek predstavlja sa negativnim posledicama. To znači da se na svakodnevne aktivnosti, kao što je pijenje alkohola (*videti* poglavlje 2) ili puštanje dece da pešače do škole bez pratnje, počelo gledati kao na veoma rizično, čak i opasno ponašanje. Dva primera ovakve smešne i preterane, sveprisutne kulture bezbednosti jesu zabrana igranja divljim kestenjem⁵⁴ i gađanje grudvama snega u školskim dvorištima. U svemu tome postoji i jedan veoma zanimljiv paradoks. U klimi u kojoj se ljudi opisuju kao osetljivi i zastrašeni da će postati žrtve opasnosti koje ranije nisu postojale, zašto su aktivnosti visokog rizika kao što su padobranstvo, bandži skokovi i rolerkoster u zabavnim parkovima, popularniji nego ikada?

⁵⁴ *Conkers*, igra sa nanizanim kestenjem (*prim. prev.*).

Odgovor glasi da takva, potencijalno kobna, razonoda sadrži izvestan broj skrivenih koristi. Zapravo, kad se tako izgovori, deluje prilično očigledno – da nema koristi koje nadmašuju opasnosti, ljudi to ne bi radili. Ali je nauka (uključujući našeg sociologa padobranca) počela da istražuje konkretne koristi od izlaganja visokostresnim situacijama, koje ne samo da vas prestravljuju, nego vas takođe, u nekim slučajevima, izlažu izgledima za prevremenu smrt. U ovom poglavlju istražujemo te koristi, počinjući od naizgled paradoksalnog razloga zašto neki ljudi biraju da skaču iz aviona.

Odbrojavanje

Emotivna samoregulacija je stav da se ljudi ne potčinjavaju svojim emocijama, već da koriste razne strategije da kontrolišu svoje emotivne reakcije kad do njih dođe ili pre nego što do njih dođe. Kaže se da ljudi koji uspevaju da postignu emotivnu samoregulaciju imaju emotivnu inteligenciju na visokom nivou. Suprotno, nesposobnost da regulišete emocije, u vezi je sa depresijom i drugim mentalnim zdravstvenim problemima. Pretežno francuski tim psihologa sproveo je istraživanje na ženama padobrancima pokušavajući da potkrepi slutnju da nekim ljudima stres pri padobranskim skokovima služi kao oblik emotivne samoregulacije [*videti* Woodman et al., na kraju ovog poglavlja].

Odakle se, onda, javila takva slutnja? Sve je počelo od jednog prethodnog istraživanja koje je pokazalo da je mnogo verovatnije da žene koje uzimaju zabranjene droge – što je veoma riskantna aktivnost prema većini definicija – imaju psihološko stanje koje se zove **aleksitimija** nego što je to slu-