1
A génjeidben van

Tekints vissza az életedre, hogy kezelni tudd a stresszt a jövőben!

Az üzleti világban a jövőbeli stratégiáknak a múltbeli teljesítményben kell gyökerezniük – és ugyanez az elv érvényesül az egyén szintjén is. Ez a fejezet feltárja, hogy a múltbeli stresszel és szorongással kapcsolatos tapasztalataid némi támponttal szolgálhatnak arra vonatkozóan, milyen lehet a jövőbeni viszonyod velük.

Három témát fogok körüljárni:

1. **A genetikai meghatározottság szerepe:** Mekkora részt tulajdoníthatsz a génjeidnek a személyiséged és az agyműködésed esetében? Örökletes jellemzőiknél fogva egyesek fogékonyabbak a stresszre vagy a szorongásos megbetegedésekre?
2. **A környezeti hatás:** Milyen szerepet játszik a közvetlen környezeted a személyiséged fejlődésében? Tartósan érintettek a szüleid gyermekkorodban tapasztalt stresszválaszai, vagy a velük való interakcióid az évek során?
3. **A „trükkös gén" szerepe:** Hogyan öröklődnek a „trükkös gének" egyik generációról a másikra?

Partvonal

Az öröklés kontra környezeti hatás vitája évszázadok óta tombol, és még mindig nem vezetett eredményre. Jóllehet már régóta elfogadott, hogy egyes fizikai jellemzők, mint például a szem- és a bőrszín vagy az egyenes haj a génjeink öröksége, újabban abban is egyetértés született, hogy egyes viselkedésbeli hajlamok, személyes tulajdonságok, valamint mentális és fizikai képességek szintén genetikailag kódoltak. A kutatások rámutattak, hogy az olyan betegségek, mint a skizofrénia, a bipoláris zavar, a szorongás és a depresszió egyik generációról a másikra öröklődhet.

Ami a környezetet illeti, a mentális egészségre hatást gyakorló, nem genetikai tényezők listáján olyan faktorok szerepelnek, mint a gyermekkorban elszenvedett trauma, a rendezetlen otthoni körülmények, a szülői kivételezés, valamint a fizikai vagy szexuális erőszak. A neveltetésünknek kétségkívül jelentős szerepe van abban, hogyan gondolkodunk és érzünk.

Partvonal

Ám itt következik a nagy kérdés. Ha túlzott mértékű stresszt vagy szorongást tapasztalunk, akkor azt annak tulajdonítjuk, hogy milyen volt az idegrendszeri örökségünk abban a pillanatban, amikor kibújtunk édesanyánk méhéből, vagy az azóta eltelt életünkben minket ért környezeti hatásoknak? Más szavakkal, amikor minden reggel komoly stresszt élünk át a munkánk és az előttünk álló nap kapcsán, az örökletes tényezőket vagy a környezetünket tesszük érte felelőssé? Vagy mind a kettőt?

„Öröklés vagy természet?
Így vagy úgy, a szüleid hibája."
Matthew P. Normand pszichológiaprofesszor

Öröklés és természet közös akciója

Az anyám, Alicja (Alice) Pomiechowska a lengyelországi Kolnóban született 1933-ban. A második világháború idején, nyolcéves korában az anyjával, Jadwigával és az öccsével, Valdemarral együtt menekülnie kellett a határon át. Az apja harc közben eltűnt. Ők hárman végül egy szibériai gyűjtőtáborba kerültek, ahol dermesztően hideg teleket kellett átvészelniük.

A háború hátralevő részét nyomorban, rettenetes körülmények között töltötték, jóformán csak vegetáltak. Ám túlélték, és amikor a háború véget ért, a nagyanyám úgy döntött, hogy Kenyában telepednek le, az egyik olyan országban, amely akkoriban menekülteket fogadott. Anyám tinédzserévei szegénységben teltek Mombasa kikötőjében. Az öccsére vigyázott, míg a nagyanyám ápolóként dolgozott, hogy megkeresse a megélhetésükhöz szükséges pénzt. Anyám idővel megtanult angolul, és végül

Partvonal

titkárnőként helyezkedett el Nairobiban. Ott ismerkedett meg apámmal, Peterrel, aki brit kivándorló volt, és a Pearl Assurance biztosítótársaságnak dolgozott.

Ami anyámat illeti, ez egyfajta romantikus befejezése volt kihívásokkal induló életének.

TÉNYEK A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRŐL

- A depresszió 300 millió embert érint világszerte a WHO szerint, ami évi egybillió dollárjába kerül a világgazdaságnak.
- Az eddigi legszélesebb körű kutatásban, amelyben a DNS-örökség mentális egészségre gyakorolt hatását vizsgálták, több mint 200 kutató vett részt, és legalább 44 olyan génvariánst találtak, amelyek növelik a depresszió kialakulásának kockázatát.
- Egy 2018-as tanulmány kimutatta, hogy a szorongással diagnosztizált gyerekek esetében háromszor nagyobb volt a valószínűsége, hogy legalább az egyik szülőjük szorongással küzdött.

Forrás: Major Depressive Disorder Working Group of the Psychiatric Genomics Consortium; European and Child Adolescent Study

Anyám az ötvenes évei elején, amikor a család visszatért az Egyesült Királyságba, súlyos idegösszeomlást kapott, amiből sosem épült fel teljesen. Klinikai depresszióval és krónikus szorongással diagnosztizálták. Életének utolsó harminc évét már-már remetei magányban töltötte, a saját biztonsága érdekében eltávolodva

Partvonal

a társadalomtól. Antidepresszánsokon, szorongáscsökkentő tablettákon és altatón élt, így próbálva a depresszióját féken, az idegeit pedig ellenőrzés alatt tartani. A szorongása vajon örökletes volt? Vagy annak a traumának az eredménye, amelyet gyerekkorában élt át, amikor huzamosabb ideig semmi sem volt biztos az életében? Vagy mindkettőé?

Anyám háromféle technikát alkalmazott, amelyek segítségével megbirkózott a szorongásával és a napi stresszel. Először is, megtett minden tőle telhetőt, hogy kerülje a bizonytalan helyzeteket; másodszor, úgy füstölt, akár egy gyárkémény; harmadszor pedig, idősebb korában szorongáscsökkentő gyógyszerekhez folyamodott. Anyám számára az élet folytonos kihívás volt, egy soha véget nem érő küzdelem, és amikor végül nyolcvanegy éves korában elhunyt, határozottan úgy éreztem, hogy valamiképpen megváltás volt számára a halál.

Az apám, Peter, nagyon elővigyázatos ember volt, és ez nemcsak a munkahelyén vált nyilvánvalóvá, amelyhez egész karrierje alatt hű maradt, hanem otthon is. A hétvégéi természetes egyhangúságban teltek. Péntekenként este hat harminckor érkezett haza Londonból. Az első whiskyjét hét órakor itta meg, az utolsót este kilenckor, amit egy buggyantott tojás követett pirított kenyéren. Negyed tizenkettőkor már ágyban volt. Szombaton első és utolsó dolga volt sétálni egyet a brightoni tengerparton, és vasárnap is ugyanígy tett. Könnyű nyújtás mindkét nap végén. A papírokat mindig lefűzte, minden egyes pennyvel elszámolt. A hálószobája makulátlan volt, a papucsa mindig a helyén, a zoknija és alsóneműje gondosan kivasalva. Apám soha nem késett sehonnan. Soha.

Sőt, továbbment ennél. Ő az a fajta „soha nem érkezhetsz túl korán” típus volt. Mielőtt munkába állt volna, a Királyi Ha-

Partvonal

ditengerészetnél szolgált, ahol a szigorú parancsok és fegyelem keretezték a mindennapjait.

GONDOLD VÉGIG!

1. Diagnosztizáltak mentális betegséget bármelyik szülődnél? Esetleg gyanítod, hogy mentális betegségben szenvedett valamelyikük, ám soha nem diagnosztizálták?
2. Hogyan reagáltak a szüleid stresszes helyzetekben? Vissza tudsz emlékezni bármilyen különleges viselkedésükre ezzel kapcsolatban?
3. Úgy gondolod, hogy egyik vagy másik szülőd alaptermészetéből adódóan krónikus szorongó volt?

Az „aggódó génem"

Nos, míg egyetemre nem mentem, olyan háztartásban éltem, amelyet anyám bénító szorongása és apám extrém óvatossága határozott meg. Mint amatőr pszichológusnak az a sejtésem, hogy utóbbi öröklött tulajdonság volt, míg előbbi valószínűleg sokkal inkább az öröklött tulajdonságok és a környezet együttes hatására alakult ki. Bárhogy is volt, ez a kombináció hívta életre az én „aggódó génemet".

Kamaszéveim során számos korai figyelmeztető jele volt annak, hogy „aggódó gén" folyik az ereimben. Az iskolában lelkiismeretes diák voltam, alaposan felkészültem a vizsgákra, semmit sem hagytam az utolsó pillanatra, és mindig erősen függtem az aprólékosan összeállított, ismétlésre vonatkozó ütemterveimtől. A velem egykorú fiatalok késő éjszakáig tanultak, erős kávét ittak, és magoltak, míg én este tízre már ágyban voltam,

Partvonal

teljesen felkészülve a következő nap kihívásaira. Nem mintha önelégült lettem volna, sokkal inkább extrém óvatosságból cselekedtem. A „segítőkész aggódó génem" lendült akcióba.

Ugyanakkor gyakran túlságosan is aggódtam amiatt, hogy elbukom, és ezzel cserben hagyom saját magamat és mindenki mást a környezetemben. Baráti társaságban kínosan ideges voltam, és alig bírtam megszólalni a másik nem jelenlétében. Az sem lendített a helyzetemen, hogy folyamatosan rágtam a körmömet, zsíros volt a hajam és tele volt a képem pattanásokkal, ami a kamaszkori hormonoknak tudható be. Ilyenkor a „hátráltató aggódó génem" kapcsolt be.

A „győztes génem"

Igazán bonyolulttá az tette a helyzetemet, hogy lényegében olyan alapszemélyiséggel rendelkeztem, amely az „aggódó génnel" ellentétesen működött – ez volt a „győztes génem". Nagyon versengő típus voltam, mind az osztályteremben, mind a sportpályán. Átlagon felüli tehetségem volt olyan különféle csapatsportokhoz, mint a rögbi és a krikett, és a versengés, valamint a győzelem mindig fontosak voltak számomra. Nem tudom, hogy a sportokhoz való tehetségem vagy a győzni akarásom örökletes tulajdonságok-e, vagy a környezeti hatásoknak tulajdonítható. Sem az anyámnak, sem az apámnak nem volt sportolói háttere. Lehet, hogy ez annak a klasszikus példája, amikor a gének átugranak egy generációt?

Sajnos túl nagy volt a különbség az „aggódó" és a „győztes" génem között, teljesen más élethelyzeteket értékeltek. Mivel képtelen voltam nyomás alatt lazítani, sosem tudtam teljes egészében kiaknázni a bennem rejlő lehetőségeket, különösen a sport területén, ahol gyakran a döntő pillanatokban ittam meg

Partvonal

LOUISA TÖRTÉNETE
A múlt terhe és áldása

Gyerekkoromban az apám folyamatosan azt mondogatta nekem, hogy nincs önbizalmam. Általános szorongásos zavarban és elutasítás-érzékenységben szenvedtem (amit nagy valószínűséggel édesanyámtól örököltem, és amit tovább súlyosbított tizennégy éves koromban bekövetkezett korai halála), ám ezek a mentális betegségeim még az egyetem elvégzése után is diagnosztizálatlanok maradtak. Annak ellenére, hogy átlagos diplomával rendelkeztem, tartottam a számoktól, féltem az állásinterjúktól, és alacsony volt az önbecsülésem, mégis a nagyvállalati szektorban meghirdetett állásokra jelentkeztem.

Visszatekintve, hallgatnom kellett volna az iskolai karrier-tanácsadóra, aki azt javasolta, hogy legyek könyvtáros, vagy tanuljak valamilyen szakmát. Ám ehelyett azokra a szerepekre fókuszáltam, amelyeket első diplomásként a családban elvártak tőlem. Gyanítom, hogy emellett sikeres, vállalkozószellemű apám elismerésére is vágytam, aki nehezen mutatta ki a szeretetét.

Bukásra voltam ítélve. Évtizedeket töltöttem olyan pozíciókban, amelyek szorongással töltöttek el, és belefutottam egy nem várt „leckébe" neurodivergens fiunk nevelése során, mire felismertem, milyen veszélyes, amikor nem reális elvárásokat állítunk fel. Az igazság az, hogy a boldogságunk/sikerünk kulcsa egy olyan munka, amelyért lelkesedni tudunk. Világossá vált, hogy olyan feladatok végzése közben éreztem magam kényelmesen és voltam képes kiteljesedni, amelyek a kreativitásomat vagy a teljes önállóságomat igényelték. A kutatások bebizonyították, hogy egy szülő elvesztése gyerekkorban gátolhatja a gyermek fejlődését, hatással lehet a mentális egészségére, a kapcsolataira és a későbbi keresőképességére. Mindazonáltal növeli az ellenálló képességet, és részvétre tanít – olyan erősségek ezek, amelyeket a vállalati szférában nem ismernek el, azonban hihetetlenül értékesek a másokról való gondoskodásra épülő iparágakban.

Partvonal

a mentális gyengeségem levét. Amikor az elmémnek a mérkőzés hevében le kellett volna csendesednie, gyakran negatív gondolatok és irracionális kétségek árasztották el, és ezek egyike sem kedvez a győzelemnek.

Képtelen lettem volna érvényesíteni a büntetőrúgást a futballvilágbajnokság utolsó percében, vagy adogatni a mérkőzés feszült ötödik szettjében a wimbledoni döntőn. Akkoriban túl sok minden járt a fejemben, ami elterelte a figyelmemet.

Mindezek alapján már korán fel kellett volna ismernem, hogy óvatosan kell bánnom a reményeimmel és az elvárásaimmal, amennyiben a két gén kapcsolata továbbra is ekkora egymásrautaltságot feltételez. Amikor felnőve belecsöppentem a zajos üzleti világba, rájöttem, milyen fontos, hogy egyensúlyba hozzam a két „génem" ellentétes igényeit. Ha nem így tettem volna, egy nap a távoli jövőben ez az életembe került volna.

Mielőtt továbbmennénk, le kell szögeznem valamit. Egyetlen orvosi szótárban sem fogod megtalálni a „győztes" és az „aggódó

partvonal

gén" kifejezéseket. Egy magamfajta laikus számára ezek a kifejezések testesítik meg azokat az érzelmi állapotokat, amelyek két ellentétes erőként jelennek meg az elmémben. Annak ellenére, hogy tudományos értelemben véve nem gének, mégis úgy érzem, hogy a DNS-em részei. Közel állnak hozzám, mivel mi hárman sok mindent éltünk már át együtt.

A könyv további részében is ragaszkodom ezekhez a kifejezésekhez, de a továbbiakban nagy kezdőbetűvel Győztesként és Aggódóként hivatkozom rájuk.

GONDOLD VÉGIG!

1. Gondolj vissza a kamaszkorodra. Milyen konkrét stresszes helyzetekre emlékszel? Miért érezted őket annyira stresszesnek?
2. Vissza tudsz rá emlékezni, hogyan reagáltál nyomás alatt? Hogyan viselkedtél?
3. Mit gondoltál akkoriban? Hogyan érezted magad, amikor stresszeltél?

A „trükkös gén" életútja

Íme, egy érdekes megfigyelés: a „trükkös", mentális zavarokat előidőző génekből nem mindenki kap egyenlően a családban. A nagyanyám és a nagybátyám is ugyanazokon a megpróbáltatásokon mentek keresztül a szibériai és a kenyai gyűjtőtáborban, mint az anyám, ám ők mentálisan egészségesek és ellenállók maradtak. Ami azt illeti, a nagyanyám kalandjai tovább folytatódtak: középkorú volt, amikor úgy döntött, hogy emigrál az Egyesült Államokba, ahol aztán hozzáment egy texasi olajmágnáshoz,

Partvonal

George-hoz, és boldogan és egészségesen élt egészen kilencvenéves koráig. Szívós volt, bátran kockáztatott, és kíváncsian várta, mit tartogat számára az élet.

„A genetikád tölti meg a puskát.
Az életmódod húzza meg a ravaszt."
Mehmet Oz orvos, televíziós személyiség

Anyám nem ilyen volt. Vajon távolabbi felmenőitől örökölte a „trükkös" géneket? És vajon a kihívást jelentő körülmények, amelyekben élete során találta magát, hozták működésbe őket?

A saját családomon belül a lányom, Emily találta magát a „trükkös gén" csapásán, amikor tizenhat éves korában súlyosan megbetegedett, anorexiás lett. Lényegét tekintve az *anorexia nervosa* egy komoly, szorongásos betegség. Habár nehéz volt megállapítani, mi vezetett nála ehhez az állapothoz, általánosan elmondható, hogy a kiemelkedő eredményeket elérő, maximalista személyek gyakran hajlamosak étkezési rendellenességeket kialakítani magukban. Emilynél a megjelenéséhez arra volt szükség, hogy több külső esemény együttes előfordulása valóságos viharként csapjon le rá, és aktiválja maximalista hajlamát. A vizsgák miatti feszültség, a kedvenc tanárának a halála, mirigyláz, egy kijózanító utazás Ghana szegénység sújtotta részére és saját testének negatív megítélése működtek katalizátorként. Mindemellett kétségkívül a terjedő közösségimédia-platformoknak való kitettség is hozzájárult Emily étkezési zavarának a kialakulásához; a kettő közötti kapcsolatot ma már rengeteg kutatás alátámasztja.

Mindezek eredményeként Emily nem tudta letenni a vizsgáit tizedik végén, egy évet töltött három, különböző étkezési rendellenességekre szakosodott klinikán, bántalmazta magát,

Partvonal

öngyilkossággal fenyegetőzött, és súlyos klinikai depresszióban és szorongásban szenvedett. Harminckét kilóra fogyott, és a legkritikusabb időszakban orrszondán keresztül táplálták, hogy életben maradjon.

Úgy vélem, hogy az anyám, én és a lányom képviseljük a törésvonalat a család „trükkös gén" vonalán. A mentális betegségünk nem választás kérdése volt. Egyikünk sem választotta a kedélybetegséget vagy az étkezési rendellenességet. Nem akarom azt sugallni, hogy ezek a „trükkös gének" csak a terhünkre voltak, és csak gyötrelmet és szenvedést jelentettek. Nem erről van szó. Igen, olykor nem voltak a segítségünkre, és gyakran nehéz volt kezelni a helyzetet, ám ahogy egyre idősebb leszek, a teher mellett kezdek áldásként is tekinteni rájuk, mert olyan minőségekkel gazdagítják az életünket, mint az empátia, a lelki rugalmasság (reziliencia), az éleslátás és a megértés.

És a világnak még többre lenne szüksége ezekből a tulajdonságokból, nem igaz?

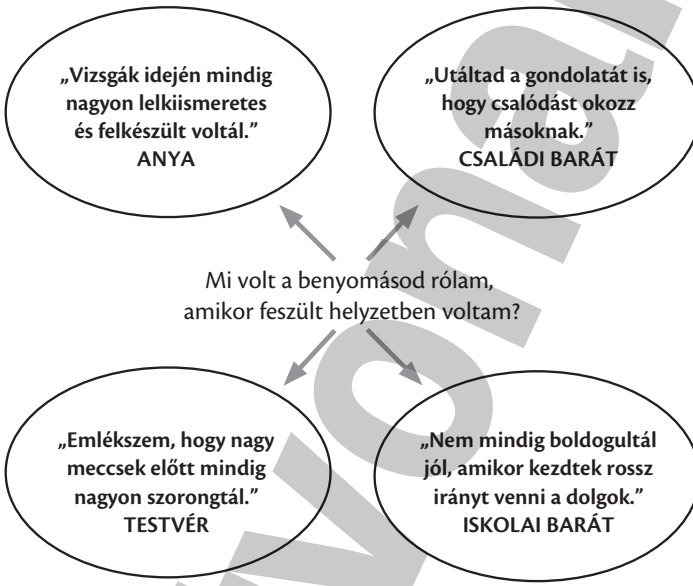
Segíts magadon!

Próbáld ki a feszültségauditot!

Ahogy korábban említettem, az üzleti életben mindig messzire vissza kell tekinteni a múltba, hogy jó döntéseket hozhassunk. Ha még csak most kezdesz megmártózni a munka világában, visszagondolhatsz a kamaszkorodra vagy a húszas éveid elejére, hogy felderítsd, hogyan birkóztál meg a stresszel akkoriban. Ennek ismerete segítségedre lehet a jövőben. A feszültségaudit egyszerű kerettel szolgál, amin keresztül hasznos visszajelzésekre tehetsz szert. Íme, én így alkalmaztam magamra:

partvonal

Feszültségaudit



Teendők

1. Keress három-négy embert, akik jól ismernek, és akikről tudod, hogy őszinte válaszokat adnak a kérdéseidre.
2. Kérdezd meg őket, milyen benyomásuk volt rólad, amikor stresszes helyzetben találtad magad.
3. Keress mintákat vagy közös vonásokat a válaszaikban, és a kapott információkat felhasználva könnyebben megjósolhatod, a jövőben valószínűleg hogyan fogsz reagálni a stresszes helyzetekre az üzleti világban. Ennek tudatában kialakíthatsz különféle megküzdési mechanizmusokat, amelyekhez stressz esetén folyamodhatsz, de segíthet meghatározni azt a munkahelyi környezetet is, amelyben sikeres lehetsz, és kevesebb valószínűséggel fogsz vergődni.

Partvonal

Erre ügyelj!

A. A kapott információ inkább kvalitatív, mint kvantitatív. Mindössze jelzésértékű.

B. Nem vagy a múltad rabja, és a gyerekkorodban stresszes helyzetekre adott válaszaid nem feltétlenül vetítik előre, hogyan fogsz reagálni hasonló helyzetekben felnőttkorodban. Mindig adj esélyt magadnak a növekedésre és a fejlődésre – ez vonatkozik a stresszes helyzetek kezelésére is.

ÚTRAVALÓ

- **A genetikai örökséged:** Némi felelősséggel jár, hiszen nem csak a szemed vagy a bőröd színéről van szó. A szorongásra való hajlamod, a hangulatingadozásaid, és az, hogyan birkózol meg a stresszel, a génjeidtől is függ.
- **A „trükkös gén" vonal sok családban jelen van:** Nem minden családtag hajlamos a mentális betegségekre. A trükkös vonal egészen véletlenszerű utat is bejárhat a családfán.
- **Az otthoni környezeted:** Nagymértékben meghatározza az alaptermészetedet, és azt, hogyan reagálsz stresszhelyzetben, különösen gyerekkorodban, amikor még formálódik a személyiséged.

Partvonal