TURINYS

Autorės žodis 13

Nerimas ir aš: perspektyvus nerimas 17

I

SMEGENYS

1. Dėmesys 47

2. Smalsumas ir lankstumas 69

II

KRAUJAS

3. Ribos ir pralaidumas 95

4. Jėga, su kuria reikia skaitytis 113

III

ŠIRDIS

5. Reguliavimas ir ištvermė 133

6. Ramsčiai: pasakojimai, meilė ir priklausymas 149

IV

ŽARNYNAS

7. Tarpusavio ryšys 169

8. Pasitikėjimas ir atstovavimas 191

V

GALIMYBĖS

9. Sublimacija ir subversija 213

Padėkos žodis 231

Pastabos 235

AUTORĖS ŽODIS

Skaitydami šią knygą pastebėsite, kad pasitelkiau daug mokslinių tyrimų ir juos atsirinkau vadovaudamasi tam tikrais kriterijais. Rašau apie nusistovėjusius nerimo principus ir, kita vertus, siekdama įsigilinti į mūsų laikų situaciją, pristatau naujausią, tiksliausią mokslinę informaciją, galinčią padėti iš naujo permąstyti patį nerimo fenomeną ir tai, kaip būtų galima jį gydyti. Taip pat pridėjau ir šiuo metu pažangiausius mokslinius tyrimus, dalį kurių dar tebereikia pritaikyti praktikoje taip, kaip tai buvo daroma su ankstesniais tyrimais. Taigi stengiausi ne tik papasakoti apie nerimą, remdamasi mokslu, bet ir žiūrėti į ateitį. Tikrai nerimą keliantis pasirinkimas.

Vis dėlto galvodami apie mokslinį darbą privalome įsidėmėti du esminius principus: kaip ir visose gyvenimo srityse, (1) ryšys nenulemia priežastingumo ir (2) viskas keičiasi. Tyrimai apie nerimą dažnai būna pagrįsti ryšiu, o tai reiškia, kad jei mokslininkai atranda, jog du dalykai, tarkim, stiprus nerimas ir didelis impulsyvumas, siejasi, jie padaro išvadą, kad nerimą jaučiantys žmonės taip pat yra ir impulsyvūs. Vis dėlto tai nereiškia, kad pirma *lemia* antra. Moksliniai tyrimai visada būna riboti. Tik tai

suprasdami galėsime tinkamai įvertinti atradimus ir pritaikyti juos sau ar savo artimiesiems. Maža to, mokslas, kaip jam ir priklauso, daro pažangą, taigi gali būti, kad kai kuriuos šioje knygoje pristatytus atradimus ateityje vertinsime dar kitaip. Mūsų įsitikinimai apie tai, kas yra teisinga ir naudinga, nuolat keičiasi (o taip ir turi būti). Nieko nėra paprasto, kad ir kaip norėtume, jog būtų kitaip. Neišvengiamai atsiranda įtampa tarp to, ką žinome, ko nežinome ir ką tik pradedame suprasti. Tačiau kai kas gali paprieštarauti, kad nerimas mus ne tik varo į neviltį, bet ir suteikia išminties, nes jis yra beribės nežinomybės pasekmė.

Vos pradėjusi rašyti knygą, perskaičiau Marijos Popovos „Mąstymą“ (*Figuring*) – nuostabų istorinį pasakojimą apie meną, mokslą ir meilę. Popova cituoja puikią aplinkosaugos aktyvistę ir veiklią rašytoją Rachelę Carson. Rachelė teigė, kad rašant reikėtų „derinti faktines žinias ir išjaustą emocinį kūno atsaką, ir tai stebuklinga“. Būtent taip ir stengiausi elgtis rašydama knygą. Sakau tai visai nesididžiuodama, visiškai nuoširdžiai. Mano manymu, tik sujungdami širdį ir protą galime išties ką nors perprasti ir geriau pažinti save. Vien faktų, duomenų, informacijos niekada neužteks, nors jie ir svarbūs. Jie privalo eiti drauge su jausmais. Šią knygą išjaučiau iki širdies gelmių. Tikiuosi, tai pajusite ir jūs.

NERIMAS IR AŠ: PERSPEKTYVUS NERIMAS

Bijau, kad mano Kūnas priklausys man,
Bijau, kad mano Siela priklausys man,
Didis, pavojingas Turtas,
Nuosavybė, kurios nenoriu.

– Emily Dickinson

Nerimas mane dažnai apima. Gerai žinau, kaip jį apibrėžti, kokie jo simptomai, kokius vaistus galima vartoti ir kaip reikia kvėpuoti. Esu klinikinė psichologė. Naudojuosi šiomis žiniomis, matau, kiek daug gero jos gali padaryti, ir vis tiek mane piktina jų ribotumas. Nerimas vienaip ar kitaip atsliūkina į vidų, o mano gyvenime jis įsitvirtinęs stabiliai – tyko už kampo, nustelbia kitas patirtis, vagia mano laiką.

Sakoma, kad atlikdami kokius nors tyrimus dažniausiai iš tikrųjų bandome ištirti save. Tyrinėju, gydau ir rašau apie nerimą ne tik dėl profesinių, bet ir asmeninių paskatų. Kiek save atsimenu, visada kovojau su nerimu ir įtariu, kad kitaip jau nebus. Nerimas visomis savo atmainomis yra ne tik kūno somatikos sutrikimas, bet ir psichikos negalavimas. Per daug gerai pažįstu tą jausmą,

kai atrodo, jog užklupus nerimui degi ir skęsti tuo pačiu metu, o dar ta kaltė, kad nesugebi iškart jo nusipurtyti... Panika apima kiekvieną raumenį, kiekvieną kraujagyslę ir ląstelę. Širdis šokinėja krūtinėje, dingsta apetitas. Tuomet apninka nežinomybės baimė. Nerimas, kad padarysiu neatitaisomą klaidą – tokią didelę, kad kaltė mane visiškai suės, o atsigauti neliks jokios prošvaistės. Norėčiau galutinai atsisveikinti su nerimu ir su skausmingai stipriu poreikiu jausti tikrumą, aiškumą, kuris niekada nebus patenkintas. Tikrumas man reikštų stebuklingą pasitikėjimo būseną, kad manęs ar mano artimųjų neužgrius jokia nelaimė.

Nerimas tūno mūsų smegenyse, kraujyje, širdyje ir žarnyne – jis neabejotinai yra kūniškas. Dažniausiai atsiranda dėl tam tikrų rūpesčių ir baimių, tačiau taip pat įsikuria ir mūsų DNR, daro įtaką kraujo spaudimui, pulso dažniui, virškinimui. Net pats sąvokos „nerimas“ apibrėžimas nurodo į kūno reakcijas. Mano mėgstamiausias šio žodžio apibrėžimas „Neišverčiamų žodžių žodyne“ paaiškina: „Nerimo sąvoka etimologiškai susijusi su „siaurumu“ arba „suveržtumu.“ Tai vienas tiksliausių nerimo apibūdinimų, kokį esu radusi. Nerimas visada bus susijęs ir su kūnu, ir su protu. Taip, jis susiaurina ir suveržia mąstymą, tačiau pradėjus veikti simpatinei nervų sistemai smegenys pasisavina daugiau deguonies, kraujagyslės susitraukinėja, širdis stipriau plaka ir sutrinka virškinimas. Jaučiamės taip, lyg kambaryje trūktų oro, lyg virtume savo sultyse – savo mintyse, kurios varo mus į neviltį, lyg kraujagyslės pumpuotų ne kraują, o siaubą, – tai savotiškas pragaras.

Nerimas yra viena žmogiškiausių patirčių. Jaučiame jį nuo kūdikystės, ir amžinai. Todėl žmonijos istorijoje jis buvo tyrinėjamas, narstomas ir aiškinamas gerokai plačiau, nei siekia psicho-

logijos ar psichiatrijos mokslas. Įtariu, kad įvertinti nerimą visada bus sunku: jis – ir dalis mūsų gyvenimo, ir diagnozė, egzistencinė problema, elgesio sutrikimas ir biologinis kazusas. Žinoma, nerimo sutrikimai yra apibrėžti ir ne visi juos patirsime, tačiau pats nerimas yra gyvenimo sąlyga. Jei nagrinėtume nerimą iš esmės, suprastume, kad biologijos mokslo keliami ir egzistenciniai klausimai ne taip labai ir skiriasi – tiesą sakant, nuolat tarpusavyje sąveikauja. Nerimas – tai mediciniškai aprašyta būsena ir psichikos reiškinys, bet ne vien tai.

Psichologija yra menų ir mokslo kryžkelė. Ji apima ir empirinius tyrimus, ir mūsų jausmus, tačiau šis derinys neveikia sklandžiai. Bandydami suprasti savo elgesį ir būsenas lemiančias jėgas, lengvai pasiduodame norui redukuoti menus ir mokslą į dvi priešybes. Vis dėlto psichologija nesileidžia nužeminama iki mokslo, kuris žmogaus prigimtį aiškina tik kaip fizinę arba tik kaip dvasinę. Kūnas irgi vadovaujasi panašiu principu. Atrodo, kad dar prieš mums sugebant įžodinti, kas su mumis vyksta, kūnas jau apie tai žino. Galvos ar skrandžio skausmas, greitai plakanti širdis praneša mūsų mintis. Tam tikras žarnyne kylantis jausmas gali užkirsti kelią nelaimei. Netgi pati kūniškiausia žmogiška patirtis – kūnų netobulumas, skausmas ir ligos, mirtis – negali nei paneigti, nei visiškai paaiškinti neapčiuopiamų patirčių – neapsakomai didelio džiaugsmo, bendrumo jausmo, nevilties ir meilės. Abi patirtys eina kartu. Tokiu būdu kūnas mums padeda geriau save pažinti ir suprasti savo vietą pasaulyje.

Apie šią knygą mąsčiau daug metų ir įvairiais rakursais. Psichologiją pradėjau studijuoti ne iš karto. Pirmiau mokiausi lyginamosios literatūros ir tik vėliau mažais žingsneliais perėjau prie socialinių mokslų. Esu be galo patenkinta tuo, kaip šis kelias

susiklostė, – juo eidama pažvelgiau į psichologiją kaip į plačią discipliną, kuri turi daug naudingų bendrų taškų su kitomis disciplinomis (per studijas išsiaiškinau, kad lyginamosios literatūros paskaitose gerokai labiau domimasi Freudu nei per įprastas psichologijos paskaitas).

Psichologiją pradėjau studijuoti 2009 m. Niujorke. Dabar matau, kaip man pasisekė atsidurti laiku ir vietoje. Mane mokė žmogaus patirtį ir psichoterapiją vertinti (bent) iš dviejų perspektyvų, o tai aukštojo mokslo sistemoje, kuri jau kuris laikas skyla ideologiškai, pasitaiko vis rečiau ir rečiau. Pastebima aiški tendencija, kad psichoterapeutai, gydydami psichines ligas, pastaruoju metu griežtai renkasi vienos ar kitos mokyklos kryptį, pavyzdžiui, kognityvinį metodą arba psichoanalizę. Ar nerimas trukdo racionaliai mąstyti? O gal jis atspindi vidinį konfliktą? Ar jį galima išgydyti nustačius ir ištaisius iracionalią mąstymo eigą, ar supratus nusistovėjusią santykių dinamiką šeimoje? Man atrodo, kad tokie dalykai užtrenkia mums prieš nosį duris ir susiaurina mąstymą.

Man didžiausią įtaką padarė tie mokytojai ir mentoriai, kurie vadovavosi psichodinamine psichoterapija (paprastai siejama su Sigmundu Freudu), tai yra jie manė, kad sąmonė ir pasąmonė yra vienodai svarbios, o ankstyvoji vaikystė turi lemiamos įtakos. Tačiau mane mokė atsižvelgti ir į kognityviąją psichoterapiją, kurioje susitelkiama į tai, kokią įtaką mūsų mintims ir elgesiui daro jausmai ir kokių galima imtis praktinių veiksmų simptomams valdyti. Mano mokytojai numatė toliau nei šios teorijos, jie pranoko savo kartą ir aš esu jiems labai dėkinga už įžvalgumą, gylį ir išmintį – jie išmokė mane, kiek daug galimybių turi abi perspektyvos. Laikui bėgant supratau, kad psichologijos mokslas

žengia į priekį ne tik tada, kai žvelgiame į savo vidų, bet ir kai apsidairome aplinkui, – kai esame smalsūs.

Taigi psichologija yra mokslo šaka, kurią nelengva griežtai skirstyti į kategorijas – jei psichologinius klausimus keliame išmintingai, svarbiausias žmogiškąsias problemas apmąstome būtent remdamiesi keliomis tradicijomis. Sutikdami, kad nerimo šaknys yra ir biologinės, ir socialinės, ir istorinės, ir atsiradusios kaip ne vienos kartos palikimas, gauname progą patirties pasisemti iš gerokai gilesnio šaltinio ir geriau suprasti tikrovę. Apie nerimą ir apie atsparumą nerimui galime daug sužinoti iš biologinių tyrimų, tačiau lygiai taip pat žinių gauname nagrinėdami savo giminės medį arba skaitydami praeitų amžių literatūrą. Būtent šiuose susikirtimo taškuose ir vyksta įdomiausi atradimai. Mokslas iš prigimties yra skirtas mūsų akims apšviesti, ir tai, ką jos tuomet išvysta, toli gražu nėra tvarkingai surikiuota. Iš tiesų moksle randame vertingos, gyvenimą keičiančios informacijos, bet bendrystės ir išminties ieškome kitur. Savo mėgstamuose literatūros kūriniuose radau daugiau paguodos nei bet kokiame moksliniame žurnale. Mokslas dėl to nekaltas – tiesiog aš esu žmogus. Jei kas nors, siekiantis psichologo karjeros, paklaustų manęs, kokią sritį pasirinkti arba kaip geriau pasiruošti studijoms, nedvejodama atsakyčiau, kad skaitytų knygas, ir kuo daugiau.

Būtent šitaip nusiteikusi išeinu už įprastų diskurso apie nerimą ribų – kalbu ne apie simptomų sąrašus ar apie tai, kaip svarbu prieš miegą pasidėti telefoną į šalį, ne apie Vakarų kultūrai būdingą siekį visada išlikti pozityviam – noriu pasiūlyti platesnį požiūrį, kuris man labai padėjo ir kuris, tikiuosi, pagelbės ir jums. Man atrodo, kad nerimą vertindami per istorinę ir žmogiškųjų

ryšių prizmę, lengviau įžvelgsime visa ko prasmę, visa ko mastą, o ne tik ieškosime duriančio spyglio ar savo kančios šaltinio. Šiame kelyje lengvų atsakymų nebus, bet pasitaikys daug puikių galimybių. Apie nerimą kalba ir neurologija, ir psichologija, biologija, fiziologija, filosofija, sociologija, antropologija, grožinė literatūra ir poezijos knygos.

Carlas Jungas kadaise rašė: „Psichoterapeutui, kuris nagrinėja svarbų klausimą, kaip kūnas ir protas yra susiję, neišvengiamai peršasi išvada, kad žmogaus fiziologijos ir psichikos vyksmas yra ne du nepriklausomi ir lygiaverčiai, o iš esmės vienas su kitu labai susiję procesai." Šioje knygoje apžvelgsime nerimą kaip kūno reiškinį. Bandysime suprasti, kaip vienas kitą veikia fiziologija ir psichika, ir ką tai reiškia. Kūnai nuolat primena apie mūsų žmogišką prigimtį. Apriboti savo kūniškumo, galime atrasti jo potencialą ir kartu suvokti mirtingumą. Kylantis galvos skausmas, veidą išmušantis raudonis ar stipriau plakanti širdis – visi reikalingi įrodymai, kad esame gyvi ir kartu riboti, – tai nerimo užuomazgos.

Užuot bandžiusi sukurti tam tikras normas, tikiuosi, kad į nerimą įdėmiai pažvelgsime iš įvairių perspektyvų ir, nepamesdami iš akių tam tikrų tiesų, atrasime, ko nerimas gali mus išmokyti. O svarbiausia, kad gyvenime neįmanoma išvengti skausmo. Nėra jokių programų, kurios padėtų visiškai atsikratyti nerimo, ir tai visiškai normalu. Galime būti stiprūs ir pažeidžiami tuo pačiu metu, visada mirtingi ir vis tiek laimingi, o galiausiai nieko daugiau taip ir nesužinoti. Kaip ir daugelis dalykų gyvenime, tai, kas mus labiausiai vargina – visokie trukdantys blokai, – labiausiai ir padeda augti. Mums reikėtų būtent to ir siekti – tapti atspariems, o ne išgyti.