

Versta iš knygos:

Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit

by Leon Windscheid

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų

informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

TEISĖS GINAMOS.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant viešą prieinamumą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Iš vokiečių kalbos vertė

Metropolio vertimai

Redagavo ir korektūrą atliko

Violeta Kočiūnaitė

Maketavo

Ernestas Vinickas

Viršelį kūrė

Eglė Raubaitė

ISBN 978-609-437-442-5

Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Knygos iliustracijos © Leon Windscheid

© Leidykla „Eugrimas“, 2023

TURINYS

KELIONĖS ŽEMĖLAPIS

Kodėl mes jaučiame? 9

KŪDIKIS IR BAIMĖS PABAISA

Apie gerąsias baimės puses 19

DRUGELIŲ SUGRĮŽIMAS

Įsimylėję iki gyvenimo pabaigos 41

NUOBODULIO AKIMIRKA

Kaip sulėtinti laiko tėkmę 61

RAUDONOS SPALVOS ATSPALVIŲ ĮVAIROVĖ

Ką daryti su pykčiu? 79

GELTONOJI SRIUBA SMEGENIMS

Sugrįžimas prie sveiko alkio 101

DVI TSEWA PUSĖS

Atjautos sau galia 123

PER ANKŠTAS KORSETAS

Daugialypiai sielvarto keliai 139

NUTRŪKUSI GIJA

Kantrybė – dorybė. Sena tiesa nūdienos šviesoje **159**

AISTRA, VEDANTI Į PERDEGIMĄ

Aistros paieškų pavojai **179**

AŠTUNTOJI PAKOPA VISAI GERAI

Pasitenkinimas, o ne laimės medžioklė **197**

VISI ŽMONĖS JAUČIA

Begalinės kelionės pabaiga **225**

Padėka **231**

Baigiamasis žodis **233**

Pastabos **239**

KELIONĖS ŽEMĖLAPIS

Kodėl mes jaučiame?



*Jis žmogus protingas,
bet protingai elgtis vien proto per maža*.*

FYODOR DOSTOEVSKY

Tik pristabdęs savo motorolerį prie antrojo šviesoforo Frydrichshaino sankryžoje susivokiau, kad verkiu. Važiavau iš įrašų studijos, kur tą rytą porą valandų kalbinau du pašnekovus savo tinklalaidei. Abu jie vaikystėje yra patyrę žiaurų smurtą – liko gilūs psichologiniai randai. Pasakojimai buvo sukrečiantys. Kaip psichologas tokiomis aplinkybėmis turiu išlikti ramus. Reikšti savo emocijas būtų neprofesionalu, todėl pagal visas išmoktas taisykles kontroliavau padėtį ir, visų pirma, save. Klausiausi šokiruojančių detalių, tačiau ramiai tęsiau pokalbį, užduodamas tikslingus klausimus.

Aš beveik niekada neverkiu. Tuo labiau – viešumoje. Bet, sustojęs toje sankryžoje, tiesiog negalėjau susivaldyti. Ašaromis išsiveržė išjaustas sukrėtimas ir dvasinis skausmas. Visai netikėtai, nes iki tos akimirkos nebuvau įsisąmoninęs, kokius jausmus tie du pokalbiai manyje sukėlė. Vos išvažiavęs iš studijos jau galvojau apie kitą susitikimą, pokalbiai buvo pažymėti kaip atliktas darbas. Tačiau stabtelėjus prie šviesoforo mane pasivijo jausmai.

* Fiodoras Dostojevskis. *Nusikaltimas ir bausmė*. Vilnius: Margi raštai, 2008. (Vert. past.)

Kodėl žmogus jaučia? Šis klausimas gali nuskambėti keistai, nes jausti žmonėms yra bemaž taip pat natūralu, kaip kvėpuoti. Kūdikystėje džiaugsmingai reaguojame į mums šypsančius žmones, mokykloje jaučiame užplūstantį jaudulį pirmą kartą rengdamiesi pristatyti referatą prieš klasę, o įžengę į paauglystės amžių blaškomės meilės ilgesio, noro įrodyti drąsą ir nuolat persekiojančių savasties paieškų veikiami. Suaugus užvaldo vienokios ar kitokios ambicijos. Jaučiame gėdą, kai nepateisiname lūkesčių, kuriuos keliamo sau patys ar primeta mums kiti, patiriame slegiančią naštą stengdamiesi būti gerais darbuotojais, partneriais ir tėvais. Kita vertus, mus iki širdies gelmių sujaudina mielas veidelis, žvelgiantis iš vaikiško vežimėlio, patiriame saugumo jausmą pasimylėję su savo partneriu ir didžiuojamės, kai vadovė pagiria mus už sėkmingą projektą. Nesvarbu, kiek mums metų, kuriame šios planetos kampelyje gyvename ir kokį darbą dirbame, – mes visi jaučiame, nes jausmai yra žmonių evoliucinis pranašumas.

Mūsų rūšis, kurią ne itin kukliai vadiname *Homo sapiens* – protinguoju žmogumi, gyvuoja jau 300 000 metų. Tai turėtų reikšti, kad nuo gyvūnų ir pirmųjų protėvių mus skiria būtent protas. Iš tiesų – neandertaliečiai neišrado rato, delfinai negeba nei skaityti, nei rašyti, o varnos nestato sudėtingos konstrukcijos tiltų. Tačiau ar tikrai mus išskiria tik protiniai gebėjimai?

1996 m. pirmasis didmeistris Gario Kasparovo šachmatų partijos pralaimėjimas kompiuteriui *Deep Blue* tapo pasauline sensacija. Šiandien būtų atvirkščiai. Protingasis žmogus įveikia kompiuterį? Neįsivaizduojama. Skaičiavimo mašinos jau seniai nurungė mus ne tik žaidimuose. 2020 m. pradžioje *Google* pristatė dirbtinį intelektą, kuris, diagnozuodamas krūties vėžį, pranaoksta net patyrusius radiologus¹. Algoritmai vos per sekundės

dalis rūšiuoja milijardinius finansinius srautus visame pasaulyje. O automobilius, kuriuos išdidžiai vairavome daug metų, dabar kur kas saugiau valdo borto kompiuteriai. Taigi, mūsų unikalumas pasireiškia ne racionalių mąstymu ar aukštesniu IQ, nes šioje srityje jau patys save pranokome taikydami technologijas.

Iš tikrųjų mus išskiria gebėjimas jausti. Net jei *Google* dirbtinis intelektas gali apskaičiuoti tikslius diagnozių algoritmus, ar gebės mašina nuoširdžiai užjausti pacientę, kuri ką tik sužinojo, kad serga krūties vėžiu? Net pasidavus drąsiausioms futuristinėms fantazijoms tokia realybė neįsivaizduojamai toli. Išmokėme automobilius „mąstyti“, kad jie galėtų važiuoti be vairuotojo. Tačiau jausmų lygmeniu *Tesla* nė per žingsnį nepažengė nuo neolito laikų jaučių traukiamo vežimo.

Tik gebėdamas jausti visą paletę jausmų, žmogus gali suprasti supantį pasaulį, gyventi kartu su kitais daugialypėje visuomenėje ir rasti savo kelią. Jausmus sukelia įvairūs dalykai: susidūrimas su neištikimybe, važinėjimasis amerikietiškaisiais kalneliais, nauja šukuosena, televizijos serialas, naujas planšetinis kompiuteris ar prieš akis garuojanti pica. Jaučiame tai, ką patiriame. Net skaičius suvokiame per emocijas. Kiek bus prie 28 pridėjus 8? Atsakymą nesunkiai apskaičiuoja tiek žmogus, tiek kompiuteris. Tačiau ką reiškia 36 mums? Ar sulaukę 36-erių vis dar jaučiamės jauni? Ar galime sau leisti sumokėti 36 eurus už raudonojo vyno butelį? Ar neprailgsta 36 minutės geležinkelio stoties laukiamojoje salėje?

Per savo jausmus gebame keisti mus supantį pasaulį. Tik vadovaudamiesi jausmais galime susidėlioti sau svarbius dalykus į proto kertelės. Prisiiršimas, pasitikėjimas, gėda, pasibjaurėjimas, viltis, melancholija, drovumas, pavydas, ilgesys ar empatija – ne kiekvienas išgyvenamas jausmas yra malonus, tačiau visi jie tiks-

DRUGELIŲ SUGRIŽIMAS

Įsimylėję iki gyvenimo pabaigos



*Meilė niekada nemiršta natūralia mirtimi.
Ji miršta, nes mes leidžiame išdžiūti jos šaltiniui.*

ANAIS NIN

Kapileino kanjonas Britų Kolumbijoje yra žygeivių rojus. Po dangų remiančiomis pušimis, kurių viršūnės siūbuoja vėyje, per kvapą gniaužiantį uolėtą kraštovaizdį vingiuoja upė. Beveik nepalietą gamtos idilę su civilizacija jungia tik vos praminti miško takeliai ir du labai skirtingi tiltai. Vienas jų yra trumpas, suręstas iš tvirtų medinių lentų ir apjuostas aukštais turėklais. Antrasis kabo 70 metrų aukštyje ant 140 metrų ilgio plieninių lynų, laisvai siūbuodamas virš uolėto tarpeklio. Jis siauras, ir kad juo keliaujantis žygeivis nenugarmėtų, tesaugo žema atitvara. Būtent ant šių dviejų tiltų 1974 m. Kanados psichologijos profesoriai Arthuras Aronas ir Donaldas Duttonas iššifravo įsimylėjimo paslaptį. Ją turėtų žinoti kiekvienas, norintis išsaugoti darnius ilgalaikius santykius.

Eksperimento metu, tyrėjų nurodymu, iš pradžių ant trumpojo saugaus tilto atsistojo jauna, patraukli moteris¹. Kai pro šalį eidavo vyras, moteris pakviesdavo jį dalyvauti apklausoje. Baigusi apklausą, ji visiems dalyviams prisistatydavo kaip Dona ir ant lapelio užrašydavo savo telefono numerį, kuriuo jie gali paskambinti, neva „jei kiltų bet kokių klausimų“. Nekaltas flirtas.

Vėliau ta pati moteris atsistojo ant siūbuojančio tilto ir toliau dalijo visiems vyriškosios lyties apklausos dalyviams savo telefono numerį, tik šį kartą pasivadinusi Glorija.

Netrukus po apklausos Britų Kolumbijos universitete suskambo telefonas. Iš tikrųjų simpatiškoji moteris davė dalyviams ne savo, o tyrėjų telefono numerį. Nieko neįtardami, susidomėję skambinantieji dabar teiravosi Glorijos arba Donos, todėl iš karto buvo aišku, kuriuo iš dviejų tiltų jie buvo kirtę kelią. Sudarytoje suvestinėje greitai išryškėjo neatitiktis. Iš vyrų, perėjusių trumpąjį tiltą, tik maždaug vienas iš dešimties išdrįso paskambinti nepažįstamajai. O ant siūbuojančio tilto trauką moteriai pajuto kas antras praeivis ir nusprendė su ja susipažinti. Akivaizdu, kad ta pati moteris, priklausomai nuo situacijos, vyrus paveikė labai skirtingai. Netrukus suprasite, ką tai byloja ir ko galime pasimokyti iš šio eksperimento siekdami plėtoti savo santykius. Tačiau pirmiausia reikėtų išsiaiškinti įsimylėjimo pagrindus.

Žymusis Šekspyras savo sonete taip apibūdino meilę:

*Ji ne lėlė, kurią laikai atėję
Kaip rožės spalvą veiduose išblukins,
Ir nuo užgriūvančių audrų bei vėjų
Ji nenublykšta kaip raudonis lūpų.**

Kokia romantiška mintis – įsimylėti ir jausti tokią laikui nepavaldžią meilę iki pat gyvenimo pabaigos. Ir kaip ambicinga! Juk statistika akivaizdžiai rodo, kad gyvenimas toli gražu nėra meilės sonetas – šiandien Europoje išyra kone kas antra santuoka.

* Viljamas Šekspyras. *Dramos, sonetai*. Iš anglų kalbos vertė Aleksys Churginas. Vilnius: Vaga, 1986. (Vert. past.)

Jei darytume prielaidą, kad dauguma žmonių tuokiasi iš meilės, panašu, kad ji neretai išblėsta anksčiau, nei juos išskiria mirtis. Kad ir kaip būtų – su įžadais ar be jų, – akivaizdu, jog romantiško meilės romano pradžioje lydintis troškimas, geismas ir magija tam tikru metu neišvengiamai užleidžia vietą rutinai ir pripratimui. Juk drugeliai pilve mums kur kas audringiau plazdena stebint pirmąjį bendrą saulėlydį nei leidžiant drauge tūkstantąjį vakarą po ilgų bendro gyvenimo metų. Daugelio nuomone, visai normalu, jog įsimylėjimas ilgainiui išblėsta ir, jei viskas klostosi gerai, jį pakeičia gili, pasitikėjimu grįsta partneriška meilė. Panašu, kad dažnu atveju santykiai vystosi būtent taip. Bet ar tikrai ilgalaikiuose santykiuose nebelieka vietos drugeliams? Argi neįmanoma išlaikyti to dilgčiojančio įsimylėjimo jausmo, kurį jaučiame pirmosiomis pažinties valandomis ir savaitėmis, iki paskutinės gyvenimo akimirkos?

Panagrinėkime šį klausimą remdamiesi mūsų organizmo hormonų veikla. Ką tik įsimylėjusiam žmogui atlikus galvos smegenų MRT tyrimą, smegenų vaizdo monitoriuje išryškėja nedidelis raudonai šviečiantis lopinėlis virš smegenų kamieno. Tai ventralinė dangalo sritis, kurioje telpa mažytis, bet itin našiai veikiantis dopamino fabrikėlis, jo gamybos liniją ir aktyvina Kupidono strėlė. Kai tampame jos taikiniu, darbas fabrikėlyje užverda, ir mūsų vidinę motyvacijos, atpildo bei paskatos sistemą užtvindo dopaminas². Ne kartą įrodyta, kad dopaminas yra labai svarbus nenumaldomam geismui, gyvastingam troškimui, nuolatinei šypsenei ir įsimylėjimo euforijai išsaugoti. Jei būtume lėktuvai, būtent dopamino varomi varikliai mus nuskraidintų iki devinto dangaus. Spėjama, kad šis sparnuotasis posakis atsirado Aristoteliiui suskirsčius dangų į atskirus lygmenis. Ir visai logiška, kad

didžiausią euforiją jaučiame aukščiausiuoju lygmeniu. Tiesą sakant, įsimylėję žmonės tiesiogine to žodžio prasme jaučiasi pakylėti ar net apkvaite. Įsimylėjimo svaigulys nedaug skiriasi nuo kokaino ar alkoholio sukeliama apsvaigimo. Pavyzdžiui, vaisinių muselių patelės atstumti patinėliai iš nusivylimo prisiurbia keturis kartus daugiau alkoholio nei jų bendrai, kuriems labiau pasisekė³. Ta pati atpildo sistema kiekvienu atveju aktyvinama skirtingai. Įsimylėjus narkotikų nebereikia.

Be dopamino, Kupidono strėlė skatina ir kortizolio – streso hormono – išsiskyrimą⁴. Prieš pirmąjį bendrą saulėlydį su mylimuoju ar mylimąja esame susijaudinę ir nerimastingi, nes sunkiai suvokiame savo ką tik atrastą laimę ir jokiū būdu nenorime jos vėl prarasti. Kortizolis suteikia mums neaprėpiamų išteklių. Galime versti kalnus, kelias paras nemiegoti ir nevalgyti. Tuomet iš tiesų gyvuojame vien oru ir meile.

Tačiau, kaip jau supratome nagrinėdami baimės jausmą, žmonės negali ilgai išbūti kraštutinių emocinio susijaudinimo polių būsenos. Ypač intensyvūs jausmai dera sprintui, o ne maratonui. Žmogus negali nuolat būti pakilus, apkvaite ar įsitempęs, todėl sveikatos atžvilgiu labai svarbu greitai ir saugiai iš devinto dangaus nusileisti ant žemės. Atlikus tyrimus nustatyta, kad įsimylėjimo euforija trunka nuo kelių mėnesių iki maždaug metų⁵. Tikslų terminą įvertinti būtų sunku. Tačiau jo pabaigai artėjant, svaigulys gana greitai atslūgsta, ir streso lygis vėl sumažėja. Atitokstame ir prablaivėjame. Neretai šiuo metu santykiai nutrūksta.

Tačiau be dopamino ir kortizolio, meilės kokteilyje yra dar vienas ingredientas – oksitocinas, dažnai vadinamas apkabinimo, artumo hormonu. Iš tikrųjų, pasimylėjus organizmą užplūdęs

oksitocinas sustiprina artimo ryšio pojūtį. Švelnūs prisilietimai, gimdymas ar kūdikio maitinimas krūtimi taip pat skatina oksitocino išsiskyrimą⁶. Šis hormonas užtikrina pasitikėjimą, stiprina poros ryšį ir net ištikimybę. Galime prisileisti kitą žmogų ir įtvirtinti įsimylėjimo jausmą smegenyse. Šis poveikis geriausiai išanalizuotas tyrinėjant prerijų pelėnus – vieną iš nedaugelio žinduolių rūšių, palaikančių monogامينius santykius. Kartą „įsimylėję“, jie su tuo pačiu partneriu gyvena visą gyvenimą. Akiivaizdu, kad tai lemia oksitocinas. Jei ne itin romantiškai nusiteikę tyrėjai, atlikdami eksperimentus, sutrikdo oksitocino išsiskyrimą prerijų pelėnų smegenyse, ištikimybė tuojau pat baigiasi⁷. Nuo to momento gyvūnai leidžia sau „svetimauti“. Beje, taip pat prerijų pelėnų patinai elgiasi ir pavartoję alkoholio⁸.

Ir atvirkščiai, kalnų pelėnai – artimi prerijų pelėnų gentainiai, kurių gyvenimas paprastai gana „palaidas“, – gavę oksitocino pavirsta ištikimomis sielomis⁹. Žinoma, tokių gyvūnų tyrimų rezultatų negalima tiesiogiai taikyti žmonėms. Tie, kas internetu užsisako oksitocino nosies purškala, reklamuojamą kaip „Pasitikėjimo šaltinį“ (angl. *Liquid Trust*), arba vartoja pažastims oksitocino dezodorantą, kad išsaugotų savo santykius ar visiems laikams prisirištų mylimą žmogų, šių produktų poveikiu nusivils.

Apibendrinant galima teigti, kad viskas lyg ir aišku: pirmiausia – įsimylėjimo būseną, o kai svaigulys atslūgsta, ir santykiai klostosi gerai, prasideda švelni partnerystės meilė. Tai reikštų, kad turėtume pamiršti nepaliaujamą drugelių plazdėjimą pilve, nes hormonai jo nepalaiko.

Visgi sistemingai tyrinėjant meilę, aptinkama vis daugiau porų, teigiančių, kad net ir po daugelio metų jos jaučiasi įsimylėjusios¹⁰ ir išgyvena viską, kas su tuo susiję, – švelnumą, sek-

są ir stiprią trauką. Skeptikas galėtų pasakyti, jog šios poros tik apsimeta, o jų atsakymai į klausimyno klausimus nėra nuoširdūs. Klausimyne galima ir pameluoti, o štai MRT tyrimas yra objektyvus – bent tiek, kiek objektyvumas apskritai įmanomas. 2012 m. amerikiečių antropologės Helen'os Fisher vadovaujama komanda atliko funkcinį magnetinio rezonanso tomografijos tyrimą žmonėms, kurie ilgalaikius santykius palaikė vidutiniškai daugiau nei 20 metų¹¹. Tyrimo metu jiems buvo rodomos mylimųjų nuotraukos. Reaguodamas į jas, tarsi pagal komandą, smegenų ventralinėje dangalo srityje savo darbą pradėjo dopamino fabrikėlis. Praleisiu sudėtingas tyrimo detales ir pereisiu prie jo esmės: nuotraukos pakako, kad ilgamečių įsimylėlių smegenyse suaktyvėtų tos pačios sritys kaip ir neseniai įsimylėjusių žmonių smegenyse. Tačiau Helen'a Fisher man atskleidė ir vieną skirtumą. Neseniai įsimylėjusių žmonių smegenyse buvo aktyvi ir dar kita smegenų sritis – susijusi su baime. O ilgamečių įsimylėlių atitinkamoje smegenų srityje viešpatavo ramybė. Be to, jų smegenyse reagavo sritys, atsakingos už atsipalaidavimą ir skausmo slopinimą¹². „Mūsų laboratorijoje matėme 50–60 metų amžiaus sulaukusių žmonių, kurie jau daug metų gyvena su tuo pačiu partneriu ar partnere ir teigia jį ar ją vis dar mylintys“, – pasakoja mokslininkė ir priduria, kad niekas nemanė, jog tai įmanoma. Tačiau smegenų tyrimas parodė, jog šie žmonės nemeluoja nei sau, nei kitiems.

Mokslas nedaro prielaidos, kad aistringo įsimylėjimo jausmas, primenantis nuolatinį apkvaitimą, tęsiasi dešimtmečius arba kad po 20 metų žmonės jaučiasi lygiai taip pat, kaip pirmą kartą bučiuodamiesi. Tokios išvados nebūtų tikėtinos. Žmonės keičiasi, kartu su jais kinta ir jų jausmai bei jausmų suvokimas. Ir

vis dėlto, regis, yra žmonių, kurių smegenyse atpildo ir paskatos sistemą net ir po 20 metų trunkančių santykių suaktyvina vien mylimo žmogaus žvilgsnis.

Žinoma, tokiai teigiamai santykių eigai užtikrinti nėra jokio patentuoto recepto. Mes, žmonės, gyvename ir mylime pernelyg skirtingai, kad toks visiems tinkantis receptas būtų įmanomas. Tačiau psichologai ir toliau svarsto įsimylėjimo teoriją, siejančią mokslo atradimus, ir kartu labai paprastai parodo, kas iš tikrųjų svarbu. Šią teoriją sukūrė Arthuras Aronas ir jo žmona Elaine. Kalbėdamasis su profesoriumi, pirmiausia teiraujosi, kiek laiko jis jau įsimylėjęs savo žmoną. A. Aronas laikomas pasauliniu meilės reiškinių tyrimų lyderiu, todėl tikiuosi, kad jis žinos, kaip savo mokslinius atradimus pritaikyti praktiškai. „Ak, tik penkiasdešimt metų“, – atsako jis su švytinčiu pasitenkinimu veide, kalbėdamas apie savo santykius su žmona kaip apie patį brangiausią dalyką pasaulyje.

Kai šiek tiek vėliau kalbuosi su Elaine, ji pasakoja, kad jos vyras yra vienas rūpestingiausių jai pažįstamų žmonių. Moters akyse spindi kibirkštėlė, kuri neleidžia abejoti jos žodžiais. Esu visiškai tikras, jog šiuodu žmonės po tiek laiko vis dar yra vienas kitą įsimylėję. Tam net nereikia smegenų žievės tyrimo. Juos sieja ne vien pasitikėjimas ir partnerystė. Nepaisant seniai pražilusių jūdviejų plaukų (Arthuras jau kone plikas), nujaučiu drugelius vis dar plazdant. Už tai jie neabejotinai turi būti dėkingi savo teorijai, vadinamajam savasties išplėtimo modeliui¹³. Jo pagrindas – prielaida, kad mes išliekame įsimylėję, jei mums pavyksta ilgainiui santykiuose išplėsti savąjį aš. Teorijos esmė paaiškėja sužinojus dvi pagrindines psichologines prielaidas, kuriomis ji grindžiama.

Pirmoji prielaida – kiekvienas žmogus nori veikti. Jei iš mūsų poreikių būtų sudaryta piramidė, jos pagrindas būtų maistas, drabužiai ir saugumas. Mūsų svarbiausiems poreikiams patenkinti tereikia stogo virš galvos ir maisto lėkštėje. O piramidės viršūnėje atsidurtų mūsų noras ką nors nuveikti gyvenime. Mums tiesiog būtina žinoti, jog kažką pasiekėme. Šis poreikis labai giliai įsišaknijęs. Net kūdikiai, truktelėję už virvutės, nušvinta džiugėsiai, kai virš jų lovytės ima suktis žaislų karuselė. Vaikystėje statome smėlio pilis tik tam, kad vėl jas sugriautume. Jaunystėje bandome savo ribas, kad pajustumė, kaip toli galime nueiti. Vėliau tampame paramedikais, siekdami gelbėti žmonių gyvybes, arba inžinieriais, kad sukonstruotume sudėtingus kabamuosius tiltus. Laisvalaikiu auginame daržoves savo darže, mokomės skambinti pianinu ir gaminti maistą arba nepailsdami remontuojame namelį ant ratų, kad vasarą vėl galėtume smagiai atostogauti. Kaip iš tikrųjų mums svarbu ką nors veikti, suprantame tik tada, kai to daryti nebegalime. Senyvi žmonės be veiklos tiesiog numiršta, o jaunimas, neturėdamas galimybės tobulėti, neretai tampa agresyvus.

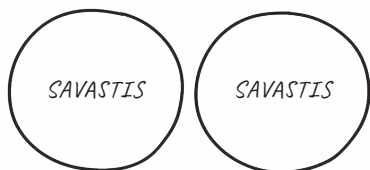
Ne visi geidžia pakeisti pasaulį. Kai kuriems pakanka ir kasdienės veiklos. Šis poreikis – stiprus ar silpnesnis – būdingas kiekvienam iš mūsų, ir jį patenkinti mums svarbu visą gyvenimą. Žmonės nori tobulėti, bręsti ir siekti tikslų, todėl užmezga santykius su kitais.

Taip pereiname prie antrosios pagrindinės minėtosios teorijos prielaidos – esame socialios būtybės. Vos tik gimę nebegalime išgyventi be ryšio su kitais žmonėmis. Nuo pat pradžių esame priklausomi nuo santykių. Gana anksti suprantame, kad savo poreikį veikti galime realizuoti ir per kitus. Yra skirtumas, ar

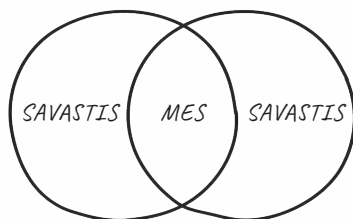
draugaujame su klasės juokdariu, ar su kompiuterių fanatiku. Ne tik dėl savojo išorinio įvaizdžio, bet ir dėl savęs pačių. Santykiai mums atveria naujus pasaulius, į kuriuos kitaip nepatektume, todėl nuolat tobulėjame. Visada save apibrėžiame per ryšius su kitais. Mums teikia didelį pasitenkinimą stebėti, kaip žaidžia mūsų vaikai. Kai laimi artimo draugo futbolo komanda, mums, sėdintiems tribūnose, tai atrodo tarsi maža mūsų pačių pergalė. Turėdami platų socialinių ryšių tinklą esame pranašesni, nes galime greitai ir lengvai organizuoti paramą. Trumpai tariant, užmegzdami santykius su kitais žmonėmis, didiname savo galimybes veikti ir daryti poveikį.

Kokios įtakos tai turi ilgalaikiam išsimylėjimui? Išivaizduokime, kad mūsų savastis yra apskritimas, kuriame telpa stiprybės, idėjos, humoras, gebėjimai, troškimai, išvaizda ir, žinoma, silpnybės. Išsimylėję, su kitu žmogumi užmegzgame ypatingą ryšį. Dvi savastys tampa vienu – du aš tampa mes. Taigi, viena savastis apima kitos savasties dalį. Du apskritimai sudaro sanklotą, ir jei vieno iš jų didžioji dalis yra ne vien silpnybės, antrasis pasipildo, tad savastis kažko įgyja.

Tai galima įrodyti ir mokslškai. Vos tik išsimylime, mūsų aš siekia debesis. Prieš kelerius metus Kalifornijos universitete buvo



Dvi atskiros savastys



Dvi savastys,
peraugusios į bendrą ryšį MES

atliktas ilgalaikis tyrimas: šimtams studentų kas savaitę buvo užduodamas klausimas: „Kas tu šiandien esi?“¹⁴. Jei studentai tuo metu būdavo ką tik pamilę, jie į šį klausimą netikėtai atsakydavo visai kitaip nei prieš savaitę. Apibūdindami save vartojo daug įvairesnius žodžius, pasakojo apie padidėjusią savivertę ir, svarbiausia, apie didesnę saviveiksmingumą. „Mano asmenybė palavėjo. Esu geresnės nuomonės apie save. O svarbiausia – jaučiu, kad galiu kažką pakeisti“, – taip būtų galima apibendrinti ką tik įsimylėjusio tyrimo dalyvio atsakymą. Įsimylėjimas tiesiogine to žodžio prasme pratęsė savasties apskritimo spindulį. Priešingai nei baimė, kuri išspraudžia į rėmus ir priverčia susitelkti, meilė mus atveria ir išaugina, nes įsileidžiame kitą žmogų¹⁵.

Mylėti siekiant išplėsti savąsias ribas – tai skamba gana neromantiškai, o gal net egocentiškai. Tačiau apsvarstykime savo poreikių piramidę. Kai viršūnę statome padedami mylimo žmogaus, santykių vertė išauga. Be to, labai nuoširdžiai domimės partnerio ar partnerės gerove, nes dalis jo ar jos apskritimo tampa mūsų apskritimo dalimi. Mes dalijamės savimi su kitu žmogumi, jis dėl to taip pat auga, o jo savastis plečiasi. Taigi, meilė – tai ne savanaudiško ego baliono pripūtimas, bet savasties, tarsi augalo, auginimas per kitą žmogų. Tai ne siekis save optimizuoti, kad taptumėte dar geresni, o bendro tobulėjimo potyris.

Moksliniuose tyrimuose, skirtuose šiai būsenai moksliai iširti, taikomos septynios apskritimų poros¹⁶.

Du žmonės, kurie neturi nieko bendro ir jaučiasi nutolę vienas nuo kito, turėtų pasirinkti pirmąją paveikslėlyje pavaizduotą apskritimų porą. Apie meilę čia negali būti nė kalbos. Apskritimai atskiri ir nepriklausomi vienas nuo kito. Tačiau kai du