

TURINYS

ĮVADAS 9

1 SKYRIUS

PROGNOZAVIMO MAŠINA 19

2 SKYRIUS

DORA APGAVYSTĖ 44

3 SKYRIUS

SVARBIAUSIA – NEPAKENKTI 67

4 SKYRIUS

MASINĖS ISTERIJOS IŠTAKOS 91

5 SKYRIUS

GREITESNIS, STIPRESNIS, SPORTIŠKESNIS 116

6 SKYRIUS

MAISTO PARADOKSAS 143

7 SKYRIUS

STRESO MAŽINIMAS 171

8 SKYRIUS

BERIBĖ VALIOS GALIA 198

9 SKYRIUS

NEIŠNAUDOTAS GENIALUMAS 222

10 SKYRIUS

AMŽINAI JAUNI 249

Epilogas 275

Pastabos 285

ĮVADAS

*Protas savaime gali dangų paversti pragaru,
o šį – dangumi.*

JOHNAS MILTONAS, *PRARASTASIS ROJUS*

Tikėjimas yra tarsi oras, kuriuo kvėpuojame, – jis lydi mus visur, tačiau retai kada sąmoningai suvokiame jo buvimą. Galbūt manote, kad jūsų kūnas yra atsparus ligoms arba, atvirkščiai, yra linkęs sirgti. Galbūt galvojate, kad iš prigimties esate liesi ir sportiški arba kad turite polinkį priaugti svorio. Galbūt tikite, jog patiriamas stresas kenkia jūsų sveikatai ir kad prastai išsimiegoję kitą dieną jausitės vos gyvi.

Taip mąstant tokie teiginiai gali tapti neišvengiama realybe. Tačiau šioje knygoje noriu parodyti, kaip įsitikinimai *apie save* gali turėti didelės įtakos jūsų sveikatai ir gerovei ir kad mokymasis iš naujo nusistatyti lūkesčius gali daryti tikrai nepaprastą poveikį mūsų sveikatai, laimei ir produktyvumui.

Netikite manimi? Tada atkreipkite dėmesį į vieną tikrai akį pritraukiantį Harvardo universiteto tyrimą. Šiame tyrime dalyvavo viešbučių valytojai. Jų darbas dažnai yra fiziškai sunkus, tačiau skiriasi nuo treniruočių sporto salėje. Siekdami pakeisti

valytojų suvokimą apie jų fizinį pasirengimą, tyrėjai paaiškino, kad per savaitę siurbiant grindis, keičiant patalynę ir perstatant baldus išseikvojamos energijos kiekis prilygsta fizinio aktyvumo kiekiui, kuris yra rekomenduojamas, kad žmogus jaustųsi gerai. Po mėnesį trukusių tyrimų nustatyta, kad valytojų fizinė būklė svorio bei kraujo spaudimo atžvilgiu žymiai pagerėjo. Nuostabu, kad pasikeitęs požiūris į savo kūną ir nauji nusistatyti lūkesčiai dėl darbo davė realios fiziologinės naudos – ir be jokių gyvenimo būdo pokyčių.

Sužinosime, kokią įtaką tokia „tikėjimo galia“ gali turėti patiriamam trumpalaikiam bei ilgalaikiam stresui, nemigai, polinkiui sirgti ir gebėjimui išlaikyti stabilų kūno svorį. Kaip knygoje rašoma toliau, lūkesčių efektas yra toks stiprus, kad gali net nulemti gyvenimo trukmę.

* * *

XX a. septintojo dešimtmečio pabaigoje JAV ligų prevencijos ir kontrolės centrai pradėjo gauti pranešimų apie neseniai atvykusius imigrantus iš Laoso, kurie tiesiog numiršta miegodami. Beveik visi iš jų buvo vyrai, maždaug nuo 25-erių iki 45-erių metų amžiaus, dauguma priklausė persekiojamai hmongų etninei grupei, kuri pabėgo iš Laoso po Pathet Lao karinių pajėgų atėjimo į valdžią. Vienintelis įspėjamasis ženklas jų artimiesiems buvo sutrikęs kvėpavimas, o retkarčiais – sudejavimas, atsidusimas arba aimana. Kol atvykdavo reikiama pagalba, nelaimėliai jau būdavo mirę.

Kad ir kaip stengėsi, epidemiologai negalėjo rasti jokio tinkamo medicininio paaiškinimo šiam „staigios netikėtos naktį išstinkančios mirties sindromui“. Skrodimai neparodė jokių apsinuodijimo požymių, be to, įtarimo nesukėlė ir mirusiųjų mitybos įpročiai ar psichikos sveikata. Per patį piką jaunų hmongų vyrų mirtingumas buvo toks didelis, kad dėl šios ligos mirė daugiau žmonių, nei dėl

to meto penkių kitų ligų kartu sudėjus. Kodėl tiek daug iš pažiūros sveikų suaugusiųjų mirdavo tiesiog miegodami?

Antropologės Shelley Adler tyrimai galiausiai padėjo atskleisti šią paslaptį. Pasak hmongų tautosakos, piktasis demonas, vadinamas *dab tsog*, po pasaulį klajoja naktimis. Radęs naują auką, guli ant jos, paralyžiuoja ir laiko užspaudęs burną, kol auka nebegali kvėpuoti.

Laoso kalnuose hmongai galėdavo paprašyti šamano pagaminti apsauginį vėrinį arba paaukoti gyvulį tam, kad įtiktų savo protėviams, gebantiems atbaidyti piktąjį demoną *dab tsog*. Tačiau šiems vyrams atsidūrus Jungtinėse Valstijose, čia nebuvo šamanų ir jie nebegalėjo atlikti aukojimo ritualų, o tai reiškia, kad neliko jokios apsaugos nuo *dab tsog*. Daugybė vyrų pasirinko krikščionybę, kad galėtų lengviau integruotis į amerikiečių kultūrą, ir visiškai apleido savo senuosius ritualus.

Kaltė dėl tradicijų atsisakymo tapo nuolatinio streso šaltiniu, o tai ir galėjo pakenkti jų sveikatai. Didžiausia baimė dėl *dab tsog* kildavo naktį ir pasakojimai apie jo veiksmus tapdavo realybe. Nerimą keliantys košmarai sukeldavo miego paralyžių, tai yra žmogus tapdavo sąmoningas, tarsi būtų atsikėlęs iš miego, tačiau kūnas negalėdavo pajudėti. Miego paralyžius iš tiesų nėra pavojingas – jį patiria apie 8 proc. žmonių¹. Tačiau hmongų imigrantams atrodydavo, kad piktasis demonas *dab tsog* atėjo keršyti. Antropologė Adler padarė išvadą, kad hmongų ištikta panika būdavo tokia stipri, kad galėdavo net sutrikdyti širdies ritmą ir sustabdyti jos plakimą². Dėl vis didėjančio mirčių skaičiaus hmongų vyrai tik dar labiau išsigando ir tarp saviškių sukėlė paniką, kuri ir galėjo nulemti daugiau mirčių. Šiam paaiškinimui dabar pritaria daugelis mokslininkų³.

Tuometiniuose laikraščiuose buvo aprašomas šių žmonių „kultūrinis primityvumas“, sakyta, kad jie yra „sustoję laike“ ir juos

„valdo prietarai ir mitai“. Tačiau dabar mokslininkai teigia, kad mes visi esame linke kuo nors įsitikinti ir kad šie įsitikinimai yra tokie pat stiprūs kaip ir hmongų apie *dab tsoq*. Galbūt netikite demonais, tačiau mintys apie fizinę būklę ir nusistatyti lūkesčiai, susiję su ilgalaikė sveikata, tikrai gali turėti pasekmių jūsų gyvenimo trukmei ar net įtakos širdies ligoms. Tai yra didžiulis lūkesčių efektas. Tik supratę jo įtaką, galime jį pradėti praktikuoti savo naudai ir taip užsitikinti ilgesnį, sveikesnį ir laimingesnį gyvenimą.

Šie provokuojantys teiginiai gali skambėti panašiai kaip ir daugelyje kitų šio amžiaus saviugdos knygų, pvz., 30 milijonų egzempliorių išleistame Rhondos Byrne bestseleryje *Paslaptis*. Autorė Byrne propagavo traukos idėją, pavyzdžiui, kad, įsivaizduojant save turtingą, tai gali pritraukti daugiau pinigų į gyvenimą. Tokios idėjos yra tikras pseudomokslas. O šioje knygoje pateikti duomenys yra pagrįsti patikimais eksperimentais, paskelbtais recenzuojamuose žurnaluose. Jus galima paaiškinti pripažintais psichologiniais ir fiziologiniais mechanizmais, tokiais kaip nervų ir imuninės sistemos veikimas. Šioje knygoje sužinosime, kokią galią įsitikinimai gali turėti mūsų svarbiems gyvenimo žingsniams.

Taip pat tikriausiai pagalvojote, kokią reikšmingą įtaką gali daryti mūsų mintys tokiam chaoso kupiname šiandienos pasaulyje. Didžiąją šios knygos dalį parašiau COVID-19 pandemijos įkarštyje, kai daugelis iš mūsų gedėjome anapus išėjusių artimųjų ir baiminomės dėl savo pragyvenimo šaltinio. Taip pat susidūrėme su politinės padėties nepastovumu ir neramumais, daugelis žmonių vis dar patiria didžiulę struktūrinę nelygybę. Gali atrodyti, kad mūsų pačių lūkesčiai ir įsitikinimai, susidūrus su tokiomis problemomis, turi mažai galios. Būtų tikrai kvaila teigti, kad „pozityvus mąstymas“ pašalins šį liūdesį ir nerimą – ir aš būčiau paskutinis žmogus, kuris tai tvirtintų. (Moksliniais tyrimais ir toliau įrodi-

nėjama, kad paprasčiausias situacijos sunkumų neigimas viską tik dar labiau pablogina.) Tačiau netrukus sužinosime, kad yra daugybė būdų, kaip mūsų įsitikinimai apie savo gebėjimus gali daryti įtaką tam, kaip susidorojame su iššūkiais, ir nulemti jų poveikį mūsų fizinei ir psichikos sveikatai. Nors daugelio šių laikų pasaulio problemų negalime kontroliuoti, tačiau mūsų reakcija į sudėtingas situacijas dažnai priklauso nuo mūsų įsitikinimų. Šio fakto supratimas gali mums padėti tapti ne tokiems palaužiamiems ir į patiriamus iššūkius reaguoti konstruktyviau.

Svarbiausia – ir tai pabrėšiu visoje knygoje, – kad šiuose skyriuose aprašytas lūkesčių efektas yra susijęs su *konkrečiais* įsitikinimais, o ne bendrai su optimizmu ar pesimizmu. Turėdami mokslinių žinių apie tai, kaip įsitikinimai gali formuoti įvairius gyvenimo žingsnius, galite išmokti pakeisti ir iš naujo įvertinti savo mąstymą be jokios saviapgaulės. Taip pat jums nereikės tapti vien geras emocijas skleidžiančiu optimistu, kad gautumėte iš to naudos.

* * *

Lūkesčių efektą supratau prieš septynerius metus, kai susidūriau su sumaištimi savo gyvenime.

Kaip ir daugelis žmonių, anksčiau kentėjau nuo depresijos ir nerimo, tačiau didžiąją gyvenimo dalį sugebėdavau atlaikyti šiuos tamsius laikotarpius. Paskui ilgą laiką patyriau didelį stresą ir pastebėjau, kad mano mintys tapo vis tamsesnės, kol nebebuvo galima to pakęsti.

Atpažinęs šiuos simptomus iš karto kreipiausi į savo šeimos gydytoją. Jis skyrė man antidepresantų ir įspėjo apie įprastus šio vaisto šalutinius poveikius, įskaitant ir migreną. Žinoma, atrodė, kad mano nuotaika tapo stabili, tačiau pirmosiomis dienomis patyriau didžiulius galvos skausmus – atrodė, kad šimtai ledo varve-

klių sminga tiesiai man į galvą. Skausmas buvo toks stiprus, kad buvau įsitikinęs, jog kažkas negero vyksta su mano smegenimis. Ar ši agonija galėtų būti tam tikras išspėjimas?

Tačiau taip jau sutapo, kad pradėjau rašyti mokslo populiarinimo straipsnį apie placebo efektą (iš lotynų k. – „man tai padeda“ ar „mane gydo“). Kaip jau gerai žinoma, inertinės cukraus tabletės dažnai gali sumažinti simptomus ir pagreitinti gijimą vien dėl to, kad pacientas tikisi, jog jos pagydys, o tai ir turi įtakos fiziologiniams kraujotakas, hormonų ir imuninės sistemos pokyčiams.

Rašydamas straipsnį sužinojau, kad daugelis žmonių, vartojančių placebo tabletes, ne tik jaučia vaisto, kurį, jų manymu, vartoja, naudą, bet ir pasisako apie jo šalutinį poveikį – nuo pykinimo, galvos skausmo ir alpimo iki retkarčiais pavojingo kraujospūdžio sumažėjimo. Ir kuo daugiau žmonėms bus pasakojama apie šį šalutinį poveikį, tuo didesnė tikimybė, kad jie apie tai praneš savo gydytojui. Šalutinio poveikio pasireiškimas vadinamas nocebo efektu (iš lotynų k. – „man tai kenkia“) bei, kaip ir placebo efektas, yra ne tik „įsivaizduojami“, bet, pasirodo, ir tikri, pvz., fiziologiniai, hormonų ir neurosiuntiklių, pokyčiai.

Daugelio antidepresantų šalutinį poveikį galima paaiškinti ne kaip įprastą vaistų vartojimo reakciją, bet kaip nocebo efektą. Kitaip sakant, tas baisus skausmas, kurį jaučiau gerdamas vaistus, buvo tikras, tačiau tai tik mano įsitikinimas, o ne tikras cheminis vaistų poveikis. Tai žinant, skausmas greitai praėjo. Po dar kelių mėnesių antidepresantų vartojimo (be šalutinio poveikio) man išnyko depresija ir nerimas. Suvokimas, kad noras atsisakyti vartoti vaistus gali atsirasti dėl nocebo efekto, man pačiam galiausiai padėjo atsisakyti jų vartojimo.

Nuo to laiko seku visus mokslinius tyrimus, susijusius su protgebėjimais formuoti sveikatą ir savijautą bei fizines ir protines

galias. Dabar tampa akivaizdu, kad placebo ir nocebo efektai yra tik du pavyzdžiai, kaip įsitikinimai gali tapti realybe ir pakeisti mūsų gyvenimą į gerąją ar blogąją pusę. Mokslinėje literatūroje šie reiškiniai vadinami įvairiai – „tikėjimo galia“, „lūkesčių efektu“, „Edipo efektu“ (pagal garsiosios Sofoklio pjesės pranašystės išsipildymą) ir „mąstymo atsaku“. Kad būtų paprasčiau, sąvoką „lūkesčių efektas“ vartoju visiems moksliniams reiškiniams, kuriais grindžiamos realios mūsų įsitikinimų pasekmės, apibūdinti. Tyrimas apie viešbučių valytojus yra tik vienas iš naujausių tyrimų pavyzdžių, tačiau yra ir daug kitų įdomių konstatuojamų išvadų. Vadinamieji „besiskundžiantys, tačiau kokybiškai miegantys“, t. y. žmonės, gerokai pervertinantys laiką, kurį praleidžia atsibudę ir kiekvieną naktį nerimaujantys, dažnai jaučia nuovargį ir nesikaupia dienos metu, o „nesiskundžiantys, tačiau nekokybiškai miegantys“, atrodo, išvengia nemigos padarinių.

Atsižvelgiant į mūsų produktyvumą kitą dieną, išsimiegojome taip gerai, kaip manėme, kad išsimiegosime.

Įsitikinimai, susiję su nerimo pasekmėmis, gali pakeisti žmogaus fiziologinę reakciją į stresą ir turėti įtakos tiek trumpalaikiam jo produktyvumui, tiek ilgalaikiam poveikiui psichikos ir fizinei sveikatai. Tam tikras teigiamas ar neigiamas įsitikinimas taip pat gali turėti įtakos žmogaus atminčiai, koncentracijai ir nuovargiui atliekant sunkų protinį darbą bei kūrybiškumui sprendžiant problemas. Netgi žmogaus intelektas, kuris ilgą laiką buvo laikytas jo nekintamu bruožu, pagal jo paties įsitikinimą gali sumažėti arba padidėti.

Šie tyrimai verčia kai kuriuos mokslininkus suabejoti esminėmis proto ribomis ir leidžia manyti, kad mes visi galbūt turime protinių rezervų, kuriuos galime panaudoti, jeigu tik išvystysime tinkamą mąstyseną. Tai turi didelę reikšmę mūsų darbui ir mokymuisi bei būdams susidoroti su stresu.

Labiausiai stulbinantys rezultatai yra susiję su senėjimo procesu. Pozityviau į gyvenimą žiūrintys brandaus amžiaus žmonės rečiau praranda klausą, rečiau jaučiasi silpnai ar yra ligoti ir net ne taip dažnai susergera Alzheimerio liga nei tie, kuriems senėjimas asocijuojasi su senatve ir negalia. Iš tiesų esame tokie jauni, kokie ir jaučiamės vidujai.

Kaip rodo Harvardo universiteto tyrimas apie viešbučių valytojus, mūsų įsitikinimai nėra nepakeičiami. Pripažinus, kad įsitikinimai daro įtaką mūsų gyvenimui, tyrėjai pateikia kelis paprastus psichologinius metodus, kuriuos kiekvienas galime taikyti savo fizinei ir psichikos sveikatai sustiprinti bei visoms proto galioms atskleisti. Pasak vienos įtakingiausių šios srities tyrėjų Stanfordo universiteto mokslininkės Alios Crum, „mūsų protas nėra tiesiog pasyvus stebėtojas, kuris paprasčiausiai stebi realybę, – jis ją iš tikrųjų keičia. Realybė, kurią patirsime rytoj, iš dalies priklauso nuo įsitikinimų, kurių laikomės šiandien.“⁴

Taigi kaip kūnas, protas ir principai taip stipriai kartu sąveikauja, kad sukuria šias savaime išsipildančias pranašystes? Kokie įsitikinimai ir lūkesčiai nulemia mūsų fizinę ir psichikos sveikatą? Ir kaip galime pasinaudoti šiais nuostabiais atradimais savo labui? Tai pagrindiniai klausimai, į kuriuos siekiama atsakyti šioje knygoje.

Kelionę pradėsime nuo sensingo proto teorijos apie lūkesčių efektą, kuris paaiškina, kaip sąmoningi ir nesąmoningi įsitikinimai gali daryti įtaką mūsų tikrovės suvokimui. Aptarsime įvairius dalykus nuo keistų Arkties tyrinėtojų haliucinacijų iki mūsų patiriamo skausmo ir ligų. Svarbu tai, kad ši lūkesčių efekto teorija gali pakeisti mūsų kūno fiziologiją, o tai leidžia ištirti lūkesčių galią pačioje medicinoje, įskaitant ypač paprastą psichologinį poveikį, kuris gali padėti greičiau atsigauti po patirtos operacijos. Sužinosime, kaip per socialinį užkratą įsitikinimai gali būti per-

duodami iš vieno žmogaus kitam, kokios yra daugelio pastarojo meto sveikatos sutrikimų bei alergijų maistui didėjimo priežastys ir kaip netapti šių įsitikinimų aukomis.

Tada peržengsime medicinos ribas ir patyrinėsime lūkesčių efekto įtaką mūsų kasdienei sveikatai ir savijautai. Sužinosime, kaip maisto produktų ženklėjimas gali pakeisti jūsų kūno maisto medžiagų apdorojimą (tai tikrai turi įtakos liemens apimčiai), kaip pasitelkiant protą pašalinti fizinio krūvio sukeltą skausmą ir pagerinti sportinius rezultatus be jokių pagalbinių preparatų, kaip pakeisti fizinę ir psichikos reakciją į stresą. Suprasime, kaip tokiose šalyse kaip Indija vyraujantys kultūriniai įsitikinimai padeda lengviau susikaupti ir išsiugdyti stipresnę valią. Taip pat sužinosime istoriją apie seniausią pasaulyje akrobatinės salsos šokėją bei stiprų tikėjimą, kuris gali sulėtinti net kūno ląstelių senėjimą. Galiausiai grįšime prie hmongų ir išsiaiškinsime, kaip jų istorija padėtų mums visiems susikurti savo pačių išsipildančias pranašystes.

Kiekvieno skyriaus pabaigoje rasite santraukas apie lūkesčių efekto technikas, jas galėsite išbandyti realiame gyvenime. Jos gal šiek tiek skirsis, tačiau geriausią rezultatą pasieksite, jei jas nuolat kartosite ir taikysite realybėje. Raginu į šias technikas pažvelgti atvirai ir išbandyti jums patogiose situacijose, o paskui džiaugtis bet koku, kad ir nedideliu, pasiekimu. Nors gali kilti pagunda iš karto pereiti prie praktikos taikymo, šios lūkesčių efekto technikos paprastai turi didesnę poveikį, jei suprantate mokslinius jų sėkmės pagrindus. Kuo nuodugniau ištirsite ir suprasite visą medžiagą, tuo didesnę naudą gausite, todėl gali būti pravartu užsirašyti tam tikrus konkrečius pritaikymo būdus, kuriuos tikėtės panaudoti savo gyvenime. Galbūt norėsite rezultatais pasidalyti socialiniuose tinkluose – tiesiog naudokite saitąžodį *#expectationeffect* arba įkelkite juos į internetinę svetainę *www.expectationeffect.com*, ją

reguliariai atnaujinsiu. Kai kurie tyrimai rodo, kad dalijimasis tikėjimo poveikiu su kitais žmonėmis ir jų pasidalijimas patirtimi su jumis gali dar labiau pagerinti rezultatus. Norėčiau aiškiai pasakyti: jūsų protas nepadarys stebuklo – negalite tiesiog įsivaizduoti krūvos pinigų ir manyti, kad esate turtingi, arba pozityviai mąstydami išsigydyti nepagydomą ligą. Tačiau jūsų nusistatyti lūkesčiai ir įsitikinimai gali daryti įtaką (iš tiesų tai jau daro) jūsų gyvenimui įvairiais stebinančiais bei galingais būdais. Jei norite sužinoti, kaip pritaikant įvairias technikas gauti sau iš to naudos, skaitykite toliau. Jus nustebins jūsų asmeninių pokyčių galimybės.