

Viena geriausių 2022 m. psichologinių knygų
NEXT BIG IDEA CLUB

MICHAEL
SLEPIAN
PASLŪPČIŲ
PSICHOLOGIJA

Kaip tai, ką nutylime, veikia
mūsų santykius, charakterį ir savijautą

MICHAEL SLEPIAN

PASLŪPŲ
PSICHOLOGIJA

Kaip tai, ką nutylime, veikia
mūsų santykius, charakterį ir savijautą

Iš anglų kalbos vertė
Aidas Jurašius

VILNIUS 2023

Michael SLEPIAN
THE SECRET LIFE OF SECRETS
How Our Inner Worlds Shape Well-Being,
Relationships, and Who We Are
Crown, New York, 2022

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

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

Copyright © 2022 by Michael Slepian
All rights reserved.

© Aidas Jurašius, vertimas į lietuvių kalbą, 2023
© „Tyto alba“, 2023

ISBN 978-609-466-773-2

Turinys

Įvadas. ATSKLEISTA PASLAPTIS	9
1 skyrius. KAS YRA PASLAPTIS?	15
2 skyrius. KAIP ATsiranda PASLAPTIS.....	39
3 skyrius. PASLAPTYS MŪSŲ GALVOSE.....	65
4 skyrius. TRYS PASLAPČIŲ MATMENYS.....	88
5 skyrius. NUTYLIMOS PASLAPTYS	121
6 skyrius. PRISIPAŽINTI IR PASIKLIAUTI	145
7 skyrius. POZITYVIOS PASLAPTYS	173
8 skyrius. KULTŪRA IR ĮVEIKA.....	190
9 skyrius. PAPASAKOTOS PASLAPTYS	206
Padėkos.....	213
Pastabos.....	217

ATSKLEISTA PASLAPTIS

Nervingai stebėjau, kaip dėl sniego ir ledo uždaromi Rytų pakrantės miestai. Anot žiniasklaidos, paralyžiuota buvo netgi Kolumbijos apygarda, tačiau Niujorko oro uostuose lėktuvai kol kas dar leidosi. Galiausiai man pasisekė: mano lėktuvas laiku atsiplėšė nuo Kalifornijos žemės, ir aš be rūpesčių atvykau į Manhataną.

Kolumbijos universiteto miestelyje lankiausi tik kartą, kai baigdamas mokyklą atvykau į vieną iš paraiškoje išvardytų koledžų, į kurį įstoti neturėjau jokių galimybių, o štai dabar stovėjau ant pakylos priešais vieną iš auditorijų. Rūpesčius dėl žiemos pūgų pakeitė naujas nerimas. Manęs laukė „pokalbis dėl darbo“ – devyniasdešimties minučių trukmės paskaita ir diskusija, aprėpianti įvairiausias temas: pradedant tuo, kaip vertiname kitų žmonių patikimumą, ir baigiant tuo, kaip nustatome kalvos šlaito statumą. Pradėjau pokalbį nuo savo naujausio paslapčių tyrimo.

Įprastai pokalbiai dėl darbo akademiniam pasaulyje reikia virtinę sekinančių susitikimų, *prieš kuriuos begalę valandų studijuoji*, pajvairinamų tik svarbiausio tavo gyvenime pokalbio, *kuriam ruošiesi ištisus mėnesius*, ir keleto pertraukėlių nubėgti į tualetą, jeigu tik kas prisimena pasiūlyti. Taip buvo ir ši kartą. Vos pradėjau, ėmė kilti rankos, o jas pakėlę žmonės – klausinėti įvairiausių dalykų: nuo esminių (kas yra paslaptis?) iki labai sudėtingų (o kaip kultūra?).

Bet ši istorija ne apie mano pokalbį dėl darbo. Ta diena amžiams įsirėžė į mano atmintį dėl kitos priežasties. Be pokalbio, prisimenu du dalykus: pirma, po visą dieną trukusių susitikimų būsimi kolegos nusivedė mane vakariėnės, o paskui su kai kuriais pratęsėme vakarą ir viešbučio bare; antra, tyrimas, kurio pristatymui paskyriau visą dieną, pasisuko netikėta ir labai asmenine linkme.

Buvo jau gal po vidurnakčio, kai mes užsisakėme dar po vieną ir kai supratau vakarą leidžiantis tarp gerų draugų. Pokalbis atrodė kaip senas, tolimas prisiminimas. Tada staiga prisiminiau, kad kiek anksčiau suvibravo mano telefonas, tad nutariau žvilgtelėti. Praleidau tėčio skambutį. Tai buvo labai neįprasta. Tėtis niekada neskambina man nei iš šio, nei iš to, o juo labiau vidurnaktį.

Po pusvalandžio paprašėme jau nebe gėrimų, o sąskaitos ir vėl išvydau, kad praleidau tėčio skambutį. Mano galvoje sukosi tik blogiausi scenarijai. Tikriausiai mirė kas nors iš šeimos arba nutiko kitokia tragedija. Kad ir apie ką norėjo pakalbėti tėtis, regis, tai skubu ir neatidėliotina.

Perskambinau.

– Noriu tau kai ką pasakyti, – tarė tėtis. – Gali prisėsti?

Ir papasakojo man, kaip iš pradžių jiedu su mama stengėsi susilaukti vaikų, bet vis nepavykdavo. Galiausiai jie išsiaiškino priežastį. Mano tėtis negalėjo turėti vaikų.

Taigi jis pasakė, kad nėra mano biologinis tėvas: aš buvau pradėtas po dirbtinio apvaisinimo anoniminio donoro sėkla. Šią paslaptį sužinojau vieną svarbiausių dienų mano profesiniame gyvenime. Ir tą akimirką nebuvau prisėdęs.

Man susvaigo galva. Plūstelėjo adrenalinas, tarsi vėl būčiau auditorijoje ir dėstyčiau paskaitą, skirtumas tik tas, kad dabar klausimai kilo man pačiam. Į pirmąjį ir patį svarbiausią tėtis atsakė man nė nespėjus jo užduoti. Mano brolis, gimęs penkeriais metais vėliau, iš tiesų yra netikras brolis, jis buvo pradėtas kito donoro sėkla.

Kantriai klausiausi, kol tėvas baigė pasakoti šią pribloškiančią istoriją. Tada atėjo mano eilė. Užtikrinau, kad tai, ką jis papasakojo, nieko nekeičia. Jis yra mano tėvas, kaip visada ir buvo. Bet man kilo klausimų. Kodėl tai buvo nuo manęs slepiama? Kodėl jis man apie tai papasakojo ir kodėl tik dabar? Kas dar žino? Paaiškėjo, kad seneliai, dėdės ir tetos – visa šeima, be manęs ir brolio, – žinojo tai visą laiką. Kaip, po galais, jiems pavyko taip ilgai išlaikyti paslaptį ir kaip ją saugodami jautėsi?

Pastaruosius dešimt metų tyrinėju kaip tik tai, kas atsako į klausimus, kuriuos tą vakarą uždaviau tėčiui. Vėliau man dingtelėjo, kad jau šimtmetį gyvuojanti mano sritis vis dar neįsitvirtino kaip paslapčių psichologija, nes nie-

kas neuždavė tokių klausimų. Psichologai seniai domėjosi, kaip žmonės mezga santykius ir prisiriša vienas prie kito, bet kodėl mes slapukaujame ir kokių padarinių sulaukiame neįsileisdami kitų žmonių į savo vidinį pasaulį, iš esmės nebuvo nagrinėta.

Pirmiau tyrėjai manė, kad nuslėpti informaciją per pokalbį yra visa slapumo esmė, ir remdamiesi tokia prielaida atliko daug gudrių eksperimentų. Bet kai žvelgiame į tikras paslaptis, tarkime, tokias, kokias šiuo metu saugote jūs, ir kai klausiamo, kaip tai jus veikia diena iš dienos, ima ryškėti kitoks vaizdas.

Paslapčių istorija – ne šiaip melo ar apgaulių istorija, tai istorija apie mūsų proto veiklą, apie mūsų savasties suvokimą ir santykius, apie tai kaip dorojamės su gyvenimo iššūkiais, kas daro mus žmonėmis.

Visi žmonės turi paslapčių, bet ne visos jos vienodos. Vienos paslaptys kenkia, kitos – ne. Bet kurios paslaptys kenkia ir kodėl? Psichologai neuždavė man šio klausimo tądien, kai sužinojau savo šeimos paslaptį, bet aš atlikdamas savo tyrimus uždaviau jį šimtus kartų. Dešimčių tūkstančių dalyvių, papasakojusių man apie savo paslaptis, dėka dabar galime panagrinėti slaptą paslapčių gyvenimą ir atskleisti, kaip jos braunasi į mūsų gyvenimą ir ką galime padaryti, kad būtų lengviau su jomis gyventi.

Gal ir nenorime, kad mūsų paslaptys paaiškėtų, bet norime, kad kiti mus suprastų. Valdyti šią įtampą labai svarbu stengiantis palaikyti santykius su aplinkiniais. Viena pagrindinių priežasčių, kodėl paslaptis taip sunku saugo-

ti, ta, kad slapumas kertasi su žmogiška paskata patirtimi dalytis su kitais žmonėmis. Ir iš tiesų – ne visos paslaptys lieka paslaptimis. Kartais prisipažįstame. Kartais išsipasakojame.

Nesvarbu, ar jūs saugote paslaptį, perskaitę šią knygą geriau suprasite, kodėl mes jų turime, kodėl jos veikia mus taip, kaip nė nenumanote, ir kaip patogiai gyventi jas saugant.

KAS YRA PASLAPTIS?

Pati pirmoji „Sopranų“, *HBO* serialo, pradėjusio naująjį televizijos amžių, serija prasideda paslaptimi. Tonis Sopranas sėdi laukiamajame ir dairosi. Taip tylu, kad girdėti, kaip tiks laikrodis, todėl jis krūpteli, kai atsidaro durys. Doktorė Melfi pakviečia Tonį į kabinetą, jis nuseka paskui ją, jiedu susėda. Tonis panašus į žmogų, kuris tik stengiasi atrodyti atsipalaidavęs, o iš tikrųjų nerimauja. Žiūri į doktorę Melfi ir laukia. Ji taip pat žvelgia į jį. Tyla nejauki, ir Tonis ima barbenti pirštais. Jis nusuka akis, pažiūri į viršų, į šoną, paskui vėl jai į akis, giliai įkvepia.

Tonis Sopranas lankosi pas psichoterapeutę. Jis nenori, kad kas nors apie tai sužinotų. Jis įsitikinęs – jeigu tik kas iš jo bendrų ar verslo partnerių sužinos, liausis jį gerbti. Jis atrodys silpnas ir ištižęs, o vargu ar organizuotos nusikaltėlių gaujos vadeiva norėtų toks atrodyti. Tonis žino, kad mažai tikėtina, jog jo paslaptis išaiškės. Juk jo darbe slaptumas yra būtina sąlyga; tai netgi Omertos priesaikos – tylos įsta-

tymo – dalis, ir nusikaltėlių organizacijos jo laikosi ištisus amžius. O kasdieniniame pokalbyje vargu ar išgirsi klausimą: „Ar lankaisi pas psichoterapeutą?“ Tačiau paslaptis jį labai slegia. Kodėl ji tapo tokia sunki našta Toniui?

Psichologai nuo seno manė, kad paslaptys neigiamai veikia mūsų psichinę ir fizinę sveikatą, bet *kodėl* taip yra – sunku atsakyti. Daugelį metų didžioji dalis tyrėjų manė, kad paslaptys kenkia mūsų sveikatai todėl, kad mes jas *slepame*. Pagal klasikinį tyrimo modelį dalyvių būdavo prašoma kalbantis su kitu asmeniu nutylėti paslaptį. O to asmens dažniausiai būdavo paprašoma klausinėti būtent apie tą paslaptį, kurią dalyvis turi nutylėti. Bet ar ši situacija aprėpia visą gyvenimo su paslaptimi patirčių spektrą?

Paslapties apibrėžimas

„Nieko nėra sunkiau, nei gyventi su paslaptimi, kurios negali išsakyti.“¹ Edwardui Snowdenui rūpėjo ne tai, kad žmonės klausinėtų apie jo paslaptį, o kaip ją saugiai atskleisti. Jis sužinojo, kad JAV nacionalinė saugumo agentūra slapta užsiėmė visuotiniu stebėjimu. „Jie tiesiog šnipinėjo visą pasaulį nieko niekam nesakę“,² – rašė jis savo autobiografijoje. Snowdenas manė, kad tokia programa prieštarauja NSA tikslui – ginti piliečių laisves, o ne jas varžyti.

Snowdenas nutarė visa tai paviėšinti, bet susidūrė su dviem problemomis. Pirmoji – stebėjimo sistemos apim-

tys ir sudėtingumas. Kad informacija būtų įtikima, Snowdenui reikėjo atskleisti, kaip stebėjimo programa veikia. „Jei nori atskleisti slaptą programą, gana tiesiog parašyti, kad ji egzistuoja, bet jei nori atskleisti užprogramuotą slaptą veiklą, reikia aprašyti, kaip tai daroma,³ – vėliau teigė jis. – Tam reikėjo dokumentų, tikrų agentūros bylų tiek, kad parodytų piktnaudžiavimo apimtis.“⁴ O tai kėlė kitokią problemą. JAV vyriausybė nepalankiai žiūri į slaptos informacijos nutekinimą. „Žinojau, kad užtektų pavišinti bent vieną PDF, ir atsidurčiau kalėjime.“⁵

Neturėjo būti pastebėtas joks žingsnis. Tuo metu NSA kompiuteriais apdoroti duomenys buvo saugomi „debesyje“, bet likdavo skaitmeninių dokumentų pėdsakų, ir Snowdenas suprato, kad senus nebenaudojamus NSA kompiuterius, išmestus ir riogsančius biure, atsekti ne taip lengva. Bet būtų atrodę keista, jeigu kas būtų pamatęs jį naudojantis tais senoviniais kompiuteriais, taigi po darbo, dengdamasis tamsa, jis pasidarydavo svarbiausių failų kopijas. „Mane pylė prakaitas, visur mačiau šešėlius, girdėjau žingsnius už kiekvieno kampo.“⁶ Snowdenas įrašydavo failus į atminties kortelę, tokią mažą, kad metalo detektoriai jos nepastebėdavo, ir išsinešdavo iš pastato kišenėje, o kartą – Rubiko kube. „Kartais išsinešdavau kortelę kojineje arba, kai apimdavo ypač stipri paranoja, burnoje už skruosto, kad prireikus praryčiau.“⁷

Kad nepaliktų skaitmeninių pėdsakų, Snowdenas Havajuose važinėdavo po Oahu, kur buvo apsistojęs, ir prisijungęs prie belaidžio ryšio siųsdavo failus, kiekvieną kartą

naudodamasis vis kitu tinklu. „Susisiečiau su žurnalistais pasivadinęs visokiais skirtingais vardais, nelyginant prisi-dengęs vienkartinėmis kaukėmis, kurias kartą užsidedi, o paskui išmeti⁸... Negali net įsivaizduoti, kaip sunku inter-nete išsaugoti anonimiškumą, kol nepabandai veikti taip, lyg nuo to priklausytų tavo gyvybė.“⁹

Snowdenas ilgiau kaip šešis mėnesius rinko dokumen-tus apie slaptą stebėjimo programą ir vogčiomis dalijosi su žurnalistais. Išsiuntęs paskutinius failus, perėjo prie kitos plano dalies – pabėgti iš šalies. Apie tai jis negalė-jo pasakyti net savo merginai. Statymai buvo pernelyg di-deli. „Nenorėjau jai sukelti daugiau nemalonumų, nei jau buvau sukėlęs, taigi nieko nesakiau ir tylėdamas jaučiausi vienišas.“¹⁰

Tą pačią dieną, kai jo mergina, o dabar jau žmona, iš-vyko į turistinį žygį, Snowdenas išskrido į Honkongą, ten laukė dviejų atvykstančių žurnalistų. Po kelių dienų pa-saulis sužinojo apie NSA vykdomą visuotinį stebėjimą, o Snowdeno nuotraukos pateko į visas naujienų laidas.

Paslapties saugojimo potyrį Snowdenas apibūdino kaip atskirtį, kalbėjo apie neviltį, kai neturi su kuo pasišnekė-ti. „Argi nebuvau pratęs prie vienumos po visų tų metų, praleistų sėdint sustingus tyloje prieš ekraną?.. Bet esu ir žmogus, tad be draugijos buvo sunku. Kiekvieną dieną te-ko kovoti su savimi, kai nesėkmingai stengdavausi sude-rinti moralę ir teisę, pareigą ir norus.“¹¹ Be to, Snowdenas nubrėžė aiškią ribą tarp slaptos informacijos, kurią jis ir jo kolegos laikė paslapyje, ir asmeninės paslapties, kad keti-

na visa tai išviešinti. „Tu priklausai komandai: nors darbas gali būti slaptas, bet ta paslaptis bendra, todėl ir jos našta yra bendra. Yra kančios, bet kartu yra ir juoko. Tačiau kai saugai tikrą paslaptį, kurios negali niekam atskleisti, netgi juokas tampa melu. Galėjau kalbėti apie savo rūpesčius, bet ne apie tai, kur jie mane veda.“¹²

Turbūt nesate Naujojo Džersio mafijos bosas ir vargu ar kada nors atskleisite itin slaptą vyriausybės programą, bet Tonio Soprano ir Edwardo Snowdeno vargai su paslaptimis vis tiek jums gali pasirodyti pažįstami. Negana organizuoto nusikalstamumo dramos, Tonį dar kamavo nerimas ir depresija. Be tarptautinių visuotinio stebėjimo programos intrigų, Snowdeną labiausiai kamavo tai, kad jis jautėsi izoliuotas ir vienišas. Ir nors abiem pavyko nuslėpti savo paslaptis kalbant su kitais, Tonis Sopranas ir Edwardas Snowdenas jautėsi jų slegiami.

Sulaukti klausimo apie jūsų paslaptį gali būti nejaukiausia, ką tik galite įsivaizduoti, bet iš tiesų, ar dažnai tai nutinka? Niekada tiesiai šviesiai neklausiau savo draugų, netgi pačių geriausių, ar jie apgaudinėjo partnerius, darėsi abortą ar patyrė smurtą vaikystėje ar panašiai. Išsisukti nuo klausimų apie paslaptis realiame gyvenime tenka ne taip dažnai, kaip mūsų didžiausiose baimėse ar psichologiniuose eksperimentuose. Tiesą sakant, tokios situacijos tėra maža slapumo patirčių dalelė.

Taigi, kas gi *yra* paslaptis? Tai ne koks fizinis daiktas. Negalite jos padėti po mikroskopu, ir nėra tokios smegečių srities, kur paslaptys glūdėtų. Ir nors slėpti informaciją

yra veiksmas, kurio imatės saugodami paslaptį, pats veiksmas nėra paslaptis. Problema apibrėžiant paslaptį veiksmais, kurių imamės ją saugodami, ta, kad mums netenka dažnai to daryti, be to, ką nors slėpti nebūtinai yra sudėtinga. Pavyzdžiui, jei Tonio Soprano paklaustų, kur jis tą dieną buvo, užuot sakęs tiesą, kad lankėsi pas psichoterapeutę, jis lengvai galėtų išgalvoti krūvą atsakymų. Daugybė paslapčių nereikalauja dėmesio ar melo. Būtent todėl mes turime apibrėžti paslaptį ne kaip kažką, ką darome, o kaip motyvą: *aš nenoriu, kad žmonės apie tai sužinotų.*

Pripažinę, kad išsisukti nuo klausimo ar prikąsti liežuvį per pokalbį tėra vienas paslapčių istorijos skyrius, geriau suprasime, kas gi yra paslaptis ir kokį vaidmenį ji atlieka mūsų gyvenime.

Kopimas į kalvas

Vienais metais per šventinį vakarėlį mudu su žmona prisiginome svetainėje šviesą ir, norėdami sustiprinti jaukią nuotaiką, įjungėme degančio židinio vaizdo įrašą. Internetie ieškantiems tokių vaizdų pasirinkimas milžiniškas, mūsų pasirinktasis buvo kelių valandų trukmės, netgi malcos spragsėjo tikroviškai. Keli vakarėlio svečiai, nepriklausomai vienas nuo kito, teigė, kad beveik juto nuo ekrano sklindančią ugnies šilumą. Taip buvo ne todėl, kad perkaito televizorius ar mūsų draugai buvo kauštelėję ir susipainiojo. Kai sklinda oranžinė ir geltona šviesa, kai girdi

spragsint malkas, ima atrodyti, kad *jauti* fizinę šilumą, tarsi sėdėtum prie tikro židinio ar laužo.

Neurovizualiniais tyrimais nustatyta, kad pojūčio įsivaizdavimas aktyvina tuos pačius neuronus, kurie siejami su tikru pojūčiu.¹³ Tai paaiškina ne tik židinio iliuziją, bet ir kodėl lengviau ką nors įsivaizduoti užsimerkus, o ne atsimerkus. Kai stengiesi ką nors įsivaizduoti, žiūrėdamas tik blaškai dėmesį, nes abiejuose procesuose dalyvauja tos pačios smegenų sritys.

Mano susidomėjimas paslaptimis prasidėjo būtent nuo šito. Remdamasis židinio iliuzija (kai vakarėlio dalyvius apėmė keistas šilumos pojūtis, nors iš tiesų jos nebuvo) paklausiau savęs: ar mąstydamas apie paslaptį galėtum pajusti fizinę našta, dėl kurios ir kiti dalykai ims atrodyti sudėtingesni ir reikalaujantys daugiau pastangų?

Žmonės keistai kalba apie paslaptis, dažnai sako, kad jaučiasi sunkiai jas pakeliantys ar jų slegiami. Susidomėjęs šia fizinės *naštos* metafora atlikau internetinį tyrimą: atsitiktine tvarka grupei dalyvių skyriau padaryti vieną iš dviejų dalykų.¹⁴ Vienos grupės paprašiau galvoti apie „didelę“ saugomą paslaptį, kitos grupės – apie „mažą“. Pas-kui parodėme jiems keletą paveikslukų ir paprašėme kuo tiksliau apibūdinti, ką mato. Viename iš jų dalyviai matė vešlų žalią parką, ir mes paklausėme, kokia, jų nuomone, ten temperatūra. Bet iš tiesų mums rūpėjo kitas skaičius iš atsakymų į antrą klausimą. Mes rodėme žole apaugusios kalvos vaizdą ir prašėme laipsniais įvertinti šlaito statumą.

Kai žmonės jaučiasi pavargę, pasaulis jiems atrodo

sudėtingesnis ir grėsmingesnis, kalva – statesnė, atstumas – didesnis.¹⁵ Tai ne apsirikimas, o žmogiškos suvokimo sistemos ypatybė. Žygyje, kai vos užtenka jėgų užkopti iki viršūnės, nesinori skaičiuoti. Įvertinę šlaito statumą – o kartu ir pastangas, reikalingas juo kopti, – susilaikysime nuo pernelyg ambicingų pasilaipiojimų. Būtent taip nutiko mūsų tyrimo dalyviams, kaip ir daugeliui žmonių prieš juos. Jie įvertino, kad kalva statesnė (iš priešakio pavaizduotos kalvos maždaug 25 laipsnių nuolydį įvertino kaip 40 laipsnių). Tačiau dalyviai, galvoję apie *dideles* paslaptis, nutarė, kad kalva gerokai statesnė. Aplinkinį pasaulį vertino taip, lyg būtų nešę didesnę naštą.

Prieš puldami ieškoti matlankio, žinokite, kad kalvos statumo suvokimas svarbus tik tuo, jog atspindi pojūtį, kad išorinis pasaulis kelia daug iššūkių. Per kitą tyrimą tai išmatavome tiesiogiai. Surinkome žmones, turinčius partnerius, šiek tiek paklausinėjome apie jų santykius, o tada pribloškėme svarbiausiu klausimu: ar kada nors buvote neištikimi? Jeigu dalyviai atsakydavo teigiamai¹⁶, klausdavome, ar dažnai mąsto apie neištikimybę, kitaip sakant, ar dažnai ji kelia jiems nerimą. Paskui klausėme, ar daug pastangų pareikalautų įvairios užduotys: užnešti maisto produktus laiptais, pavedžioti šunį, padėti kam nors persikraustyti. Kuo labiau dalyviai buvo susirūpinę dėl savo neištikimybės, tuo sudėtingesnės jiems atrodė šios užduotys.

Už tai, kad vakarėlio svečiai jautė netikros ugnies šilumą, buvo atsakinga smegenų suvokimo sistema: ji jiems šnibždėjo šilta. Šįkart tyrimo dalyviai mąstė apie savo ne-

ištikimybės paslaptį ir kitos užduotys jiems atrodė sudėtingesnės, už tai taip pat buvo atsakinga suvokimo sistema: ji šnibždėjo *sunku*.

Turbūt ties tuo ir būčiau liovęsis tyrinėti paslaptis, jeigu ne vienas dalykas. Kalvos eksperimentą pakartojo kita tyrėjų komanda ir rezultatai nesutapo: nuolydžio vertinimas galvojant apie „dideles“ ir „mažas“ paslaptis skyrėsi ne visada.¹⁷ Taigi grįžau į laboratoriją ieškoti, ką padarėme blogai. Staiga anoniminio recenzento klausimą perskaičiau visai kitomis akimis: *Kai tyrėjai paprašė dalyvių galvoti apie paslaptį – ir abiejuose prašymuose skyrėsi tik vienas žodis, – ką iš tikrųjų turėjo omeny sakydami „didelė“ ir „maža“ paslaptis? Paskui pridūrė: „didelės paslaptys“ nebūtinai turi būti „slegiančios“.*

Po kelerių metų įsitikinau, kad jis buvo teisus. Kartodami pradinį eksperimentą ištikimybę sulaužusių dalyvių paklausėme, ar didelį rūpestį jiems kelia jų paslaptys (kaip tiems neištikimiems dalyviams).¹⁸ Dalyviai, kurie galvojo apie „dideles“ paslaptis, sakė šiek tiek labiau nerimaujantys dėl savo paslapčių, palyginti su dalyviais, kurie mąstė apie „mažas“ paslaptis, vis dėlto paaiškėjo, kad paslapčių „dydis“ nėra svarbiausias. Veikiau kuo labiau dalyviai nerimavo dėl savo paslapties, tuo statesnė kalva jiems atrodė.

Pagalvokite apie paslaptį, apie kurią papasakojau prarmėje, – pagal daugumą standartų „Aš nesu tavo biologinis tėvas“ yra didelė paslaptis. Bet nešiotis šią paslaptį mano tėvams ne visada buvo sunku. Dažniausiai jie apie ją

nė negalvodavo. Retsykiais ši tema iškildavo, pavyzdžiui, nes žmonės atkreipdavo dėmesį, kad brolis panašus į tėvą, o aš į motiną, tada jie negalėjo paslapties nepaisyti. Su vaikų susilaukusiais tėvais įprasta kalbėti, kad vaikai panašūs į juos, tad anksčiau paslaptis juos slėgė labiau. Bet, pasak jų, ilginiui toji našta lengvėjo, užguldavo tik retsykiais, kai nutikdavo kas nors ypatingo ir vėl primindavo paslaptį. Ji visada buvo ta pati „didelė“ paslaptis, bet ne visada vertė nerimauti. Kaip matysime, šitas skirtumas yra svarbus.

Atlikome kalvos eksperimentą dar kartą ir vienos dalyvių grupės paprašėme galvoti apie paslaptį, kuri juos neramina.¹⁹ Kaip ir numanėme, tie dalyviai dažniau sakė, kad kalva statesnė, nei tie, kurių prašėme galvoti apie nerimo nekeliančią paslaptį. Viską sudėjus šie tyrimai leidžia teigti, kad paslaptis, vertinama kaip „didelė“, nebūtinai slegia, psichologiškai sunkiausios yra paslaptys, kurios nuolat sukasi mūsų mintyse.

Kuo dažniau dalyviai susimąstydavo apie savo paslaptis, tuo labiau mintys apie tas paslaptis buvo siejamos su sunkumo pojūčiu.

Bet per šiuos tyrimus niekas nieko neslėpė. Nebuvo kito žmogaus, kuris uždavinėtų klausimus, juo labiau tokius, po kurių dalyviams būtų sunku išlaikyti paslaptį. Ir vis dėlto, visai kaip Tonis Sopranas ir Edwardas Snowdenas, dalyviai jautė paslapčių našta net apie jas neklausinėjami.

Mūsų saugomos paslaptys

Minutėlę pasvarstykite apie toliau išvardytas patirtis. Prie kiekvienos paklauskite savęs: ar ir man taip buvo. O jeigu taip, ar jas nuslėpėte? Net jeigu esate su kuo nors kalbėjęs apie tai, ką išgyvenate, bet vis dar stengiatės slėpti nuo ko kito, vis tiek laikykite paslaptimi.

- Kito žmogaus įskaudinimas (emocinis arba fizinis).
- Nelegalių medžiagų vartojimas arba piktnaudžiavimas legaliomis (pvz., alkoholiu, nuskausminamaisiais).
- Polinkiai arba priklausomybės (bet ne nuo narkotikų).
- Vagystė (bet koks svetimo daikto pasisavinimas be leidimo).
- Kokia nors neteisėta veikla (be narkotikų ir vagystės).
- Fizinis žalojimas.
- Abortas.
- Traumuojanti patirtis (be jau išvardytų).
- Melas.
- Sugriautas žmogaus pasitikėjimas (be melo).
- Romantiška aistra (jei esi vienišas).
- Nepasitenkinimas partneriu (jei esi su juo nelaimingas).
- Mintys apie ryšį su kitu žmogumi (jei turi partnerį).
- Emocinė neištikimybė (flirtas, nederami emociniai ryšiai, intymi veikla, bet ne seksas).
- Seksualinė neištikimybė.
- Santykiai su žmogumi, kuris būdamas su jumis apgaudinėja ką nors kitą.

- Socialinis nepasitenkinimas (jei esi nelaimingas su draugais arba nepatenkintas savo dabartiniu socialiniu gyvenimu).
- Nepasitenkinimas išore (kai nemėgsti savo išvaizdos ar kokio nors fizinio savo bruožo).
- Psichikos sveikatos problemos.
- Nederamas elgesys darbe ar mokykloje (arba melas, kad būtum ten priimtas dirbti ar mokytis).
- Prasti rezultatai darbe arba mokantis.
- Profesinis nepasitenkinimas (jei esi nepatenkintas padėtimi darbe arba mokykloje).
- Planuojamos piršlybos.
- Planuojama staigmena kitam žmogui (ne piršlybos).
- Slepiamas pomėgis ar nuosavybė.
- Slepiami dabarties (ar praeities) santykiai.
- Šeimos paslaptis.
- Nėštumas.
- Seksualinė orientacija arba lytinė tapatybė.
- Seksualinis elgesys (ne seksualinė orientacija).
- Laikotarpis be sekso.
- Kam nors jaučiamas palankumas (arba nepalankumas).
- Slepiami įsitikinimai (pvz., politiniai, religiniai, požiūris į socialines grupes, prietarai).
- Finansai (pvz., išlaidos, turimų pinigų kiekis).
- Slepiamas dabartinis (ar buvęs) darbas arba veikla mokykloje.
- Ambicijos, planai, asmeniniai tikslai.
- Neįprastas ar nederamas elgesys (be to, kas išvardyta).
- Konkreti istorija, kurią laikote paslapyje (nesusijusi su tuo, kas išvardyta).



MICHAEL SLEPIAN (Maiklas Slepianas) – Kolumbijos universiteto „Sanford C. Bernstein & Co.“ centro lyderystės ir etikos docentas, daugiau kaip pusšimčio straipsnių apie paslaptis, tiesą ir apgaulę autorius, paslapčių psichologijos tyrėjas. Psichologijos mokslo asociacija įvertino jo darbą *Rising Star* apdovanojimu, o apie tyrimus rašė *The New York Times*, *The Atlantic*, *The New Yorker*, *The Economist*, *The Wall Street Journal*, apžvelgė BBC.

Prisiminkite kokią nors savo paslaptį. Turbūt nebus sunku. Elgsenos tyrėjas M. Slepianas išsiaiškino, kad mes nuolat saugome vidutiniškai po trylika paslapčių. Dažniausios iš jų, kaip teigia autorius, yra melas, ambicijos, priklausomybės, psichikos sveikatos problemos, slapti santykiai ir finansinės bėdos. Paslaptis gali baisiai slėgti, bet ne todėl, kad stengiamės neišsiduoti. Labiausiai ji apsunkina todėl, kad su ta našta dorojamės vieni be niekieno paramos. Ar saugome savo reputaciją, santykius, ar tausojame artimųjų jausmus, ar slepiame profesinius tikslus, aišku viena – slėpdami dalį vidinio gyvenimo jaučiamės vieni, apleisti ir praradame dalį savęs. Anot „Paslapčių psichologijos“ autoriaus, taip jaustis neturėtume.

Šioje naujų įžvalgų kupinoje knygoje rasite atsakymus į daugelį klausimų. Kada vaikai išsiugdo gebėjimą slapukauti? Ar visos paslaptys slegia vienodai? Kada prisipažinti ir kas galėtų būti tas patikėtinis? Ar kai kurios paslaptys tikrai gerina savijautą? Informatyvi ir moksliniais tyrimais pagrįsta knyga padės perprasti sudėtingą paslapčių žemėlapi ir netgi įteiks kompasą, kaip surasti tarp jų pasiklydusį save.

Jeigu kada domėjotės, kodėl saugome paslaptis arba kas skatina jas iškloti, nebevarkite. M. Slepianas pastarąjį dešimtmetį tyrinėjo paslapčių psichologiją ir šioje knygoje mielai atskleidžia, ką išsiaiškino.

Adamas Grantas, *New York Times* bestselerio *Think Again* autorius

ISBN 978-609-466-773-2



TYTOALBA

Pirkite internetu
www.tytoalba.lt