

SONJA LYUBOMIRSKY



MITAI apie
LAIMĘ

KAIP DŽIAUGTIS GYVENIMU*

* BE PAPILDOMŲ SĄLYGŲ

Alma littera

1 SKYRIUS

Būsiu laimingas, kai... susituoksiu su tinkamu žmogumi

Jei jau kuris metas jūs susituokę ar įsipareigoję, tai, ko gero, esate patyrę tai, apie ką nesinori kalbėtis net su artimiausiais giminaičiais ir draugais – apie nuobodulį. Galbūt pamansysite, kad tai maža bėda ar išlepimas, bet menki nuogąstavimai ir skundai gali greitai virsti santykius nuodijančiu nepasitenkinimu ir svajonių duženomis. Iš pradžių instinktyviai kils noras nutraukti santuoką, bet nežinosite, ar turėtumėte taip elgtis ir ko derėtų imtis. Užuot ko nors ėmęsi, pradėsite kankintis, graužiami kaltės, gromuluodami savo jausmus, teisindamiesi, svyruodami tarp paralyžiaus ir panikos.

Prieš imantis veiksmų būtina apgalvoti laimės mitą, galėjusį sužadinti tą instinktyvų norą. Tai manymas, kad „būsiu laimingas, kai... susituoksiu su tinkamu žmogumi.“¹⁴ Galbūt galybę laiko, energijos ir svarstymų skyrėte tinkamo ar idealaus partnerio paieškai ir uoliai ėmėtės rūpintis savo santuoka. Vis dėlto, nepaisant pastangų ir pasisekimų, dabar pradodate suprasti, kad santuoka neteikia tiek pasitenkinimo, kiek, manėte, turėtų teikti arba teikė anksčiau. Tai lemiama akimirka, raginanti išsiaiškinti, ar jūsų lūkesčiai buvo tikroviški, ar nereikalaujate iš savo santuokos per daug. Net laimingiausia santuoka negali išsaugoti pradinio pa-

sitenkinimo lygio, ir tą pradinį lygį jūs pajėgūs pasiekti tik labai didelėmis pastangomis ir atsidavimu (plačiau apie tai skaitykite tolesniuose puslapiuose).

Šis skyrius kalba apie pasirinkimus ir įžvalgas, naudingas susivokus, kad santuoka ar ilgalaikiai santykiai jūsų nebetenkina. Galite ir toliau leistis kankinami savo minčių ir viltis, kad jos laikui bėgant išnyks, bet verta pasistengti suprasti, iš kur jos kyla, ir veikti, kad jos būtų išspręstos ar susilpnėtų. Mano aprašomi būdai parodys jums ir partneriui, kaip iš naujo skirti jėgų ir laiko savo santykiams. Be to, sužinosite, kad yra naujų, pasitenkinimą teikiančių, pozityvių galimybių.

MAN NUSIBODO MANO SANTUOKA, ARBA PRIPRATIMAS PRIE SUTUOKTINIO

Jau minėjau didelį mokslinį savo domėjimąsi hedonistinio prisitaikymo sritimi, t. y. tuo, kad žmonės turi neįtikėtiną gebėjimą priprasti prie didžiosios gyvenimo pokyčių.¹⁵ Hedonistine adaptacija, aktualia tema šiandienos psichologijos ir ekonomikos srityse, paaiškinama, kodėl pamažu atslūgsta ir pergalės virpulys, ir pralaimėjimo kančia.¹⁶ Tačiau šis fenomenas ypač stebina tuo, kad jis labiausiai pastebimas teigiamų patirčių atveju. Pasirodo, esame labai linkę priimti kaip savaimę suprantamą dalyką visa, kas mums nutinka pozityvaus. Kai persikeliamo į dailų naują butą su didingu vaizdu pro langą, kai pasidarome plastinę operaciją, kai įsigyjame naują prabangų automobilį ar moderniausią išmanųjį telefoną, kai mus paaukština tarnyboje ir gauname prašmatnų kabinetą, kai įsitraukiame į naują pomėgį ir net kai susituokiame, mus tuoj užplūs-

ta laimės banga dėl pagerėjusios padėties. Tačiau virpulys trunka trumpai. Po kelių dienų, savaitių ar mėnesių pastebime, kad mūsų lūkesčiai didėja ir naujos pagerėjusios aplinkybės mums ima atrodyti savaime suprantamos. Mus apima „didesnės laimės sąstingis“.¹⁷ Hedonistinio prisitaikymo reikšmę mūsų darbui ir pajamoms aptarsiu 5 ir 7 skyriuose, o čia sutelksiu dėmesį į prisitaikymą prie santuokos.

Manau, kad mūsų su vyru santuoka buvo geriausias mano gyvenime nutikęs dalykas. Šis įvykis man suteikė begalinį džiaugsmą, aidintį iki šiol, jis sukėlė nuostabių atgarsių srovę mano gyvenime. Tačiau garsiausias šį klausimą nagrinėjęs tyrimas atskleidė, kad vidutinį žmogų susituokiant nors ir užlieja didžiulė laimės banga, bet maždaug per porą metų toji banga atslūgsta, ir tada buvę jaunavedžiai grįžta kiekvienas prie savo laimės lygio, buvusio iki sužadėtuvių.¹⁸

Ką tik įsimylėję tikriausiai sugebėdavote būti laimingi įstrigę į transporto spūstį ir stomatologui valant apnašas jums nuo dantų. Tik šis tarpsnis netruko labai ilgai. Taigi jei jaučiatės nebe taip pakiliai ir įsimylėję, kaip santykių pradžioje, patiriate tai, ką iki jūsų yra patyrę didžiuma žmonių,¹⁹ ir visi bičiuliai, kurie teigia priešingai (su retomis išimtimis), ko gero, meluoja – jums arba sau.

Santuokinė palaima, kaip ir naujo darbo ar naujo automobilio sužadinta laimė, turi didžiulį polinkį į hedonistinį prisitaikymą, bet susižavėjimo, aistros ir jaudinančios traukos trukmė dar gerokai trumpesnė. Pirmą kartą įsimylėję, jei pasiseka, patiriame tai, ką tyrėjai vadina aistringa meile, tačiau metams bėgant šio tipo meilė paprastai virsta drauginga meile.²⁰ Aistringa meilė – tai stipraus troškimo, geismo ir traukos būseną, o draugingai meilei būdingas švelnumas, ryšys ir simpatija. Jei norite sužinoti, kokio tipo meilę

dabar patiriate (ar anksčiau patyrėte), įvertinkite, kiek jums tinka toliau pateikti teiginiai.²¹ Apie aistringą meilę:

- Man sunku dirbti, nes nuolat galvoju apie partnerį.
- Taip įsijaučiu į savo partnerį, kad niekas kitas manęs nė kiek nedomina.
- Siaubingai bijau, kad partneris mane atstums.

Apie drauginę meilę:

- Partneris – vienas iš labiausiai man patinkančių pažįstamų žmonių.
- Partneris – toks žmogus, koks aš norėčiau būti.
- Labai pasitikiu partnerio sveiku protu.

Labai ilgai trukti aistringa meilė negali dėl evoliucinių, fiziologinių ir praktinių priežasčių. Drįsčiau sakyti, kad jei pernelyg galvotume apie savo partnerius ir kasdien daugybę kartų užsiimtume seksu, tai nelabai našiai dirbtume, nelabai atidūs būtume vaikams, draugams ir sveikatai. Cituoju frazę iš pasirodžiusio filmo „Prieš saulėlydį“ (2004 m.) apie buvusius meilužius, atsitiktinai susitikusius po dešimties metų: jei aistra nebūtų išblėsusi, „galų gale gyvenimas būtų nuėjęs perniek“.²² Beprotiškam įsimylėjimui būdingi keli pagrindiniai priklausomybės ir narcisizmo bruožai, tad jei šis jausmas nesilptų, galiausiai pridarytų žalos. Bet kuriuo atveju meilės romano pradžioje įsiliepsnojusi aistra ir cheminė trauka susilpnėja iki vidutinės per porą metų,²³ ir meilės romanai virsta tvirtais, įpareigojančiais santykiais arba santuoka.²⁴ Be to, šią jausmų permainą lydi bendro pasitenkinimo mažėjimas, nes medaus

mėnesio tarpniui būdingi malonumai ir laisvalaikis virsta šeimos rutina, mat partneriai nustoja elgtis kuo geriausiai, nebesistengia visada būti vienas kitam jautrūs ir malonūs.²⁵

Laimėi, iš evoliucinės psichologijos perspektyvos galiu pasakyti: kad žmogus išliktų ir daugintųsi, būtina ir aistringa, ir drauginga meilė. Aistringa meilė mus paakstina poruotis ir nukreipia visas jėgas naujiems santykiams kurti, o drauginga meilė, pasirodo, būtina atsidavusiai, tvirtai ir gana ilgalaikėi partnerystei puoselėti, kad būtų įmanoma perduoti savo genus (t. y. susilaukti vaikų) ir užtikrinti jų išlikimą bei klestėjimą. Reikėtų pasakyti, kad abu meilės tipai turi savą unikalią laimės atmainą – viena, ko gero, labiau jaudina, o kita suteikia daugiau prasmės.

Jei aistra ir džiaugsmas, patirtas santuokos pradžioje, ima pamažu natūraliai blėsti, mes, regis, nepagrįstai pradėdame viltis, kad ilgalaikiai santykiai turėtų ir toliau veikti it mūsų geismų ir troškimų įgyvendinimo prietaisas. Pasakyčiau dar stipriau: pramanyta romantikos idėja iškreipia mūsų supratimą apie santuokos funkciją, sudėtingumą ir tipišką gyvenimišką eigą, ir jaučiamės nusivylę, kai santuoka savaime nebetenkina mūsų troškimų, susijusių su aistra, pasitenkinimu, artumu ir pastovumu. Mąstydami apie monotonijos, blėstančios aistros ar smulkių susierzinimų patirtis esamoje partnerystėje, turėtume iš naujo panagrinėti savo prielaidas ir nustatyti, kiek tos patirtys gali tiesiog atspindėti be galo paprastą procesą.

Mano ir kelių kolegų laboratoriniai tyrimai atskleidžia keletą paslapčių, kaip įveikti hedonistinį prisitaikymą prie įsipareigojimų grįstų santykių, užbėgti jam už akių ar bent jau jį sulėtinti. Pirma rekomendacija, kuri skaitytojui jau veikiausiai paaiškėjo, siūlo išsiaiškinti šio reiškinių įprastumą ir pripažinti, kad jūsų santykiai

nenukrypo nuo normos. Atpažindami jūsų nerimo ir nepasitenkinimo slepiamą mitą, apie laimę, pradėsite suprasti, išteisinti savo patirtis ir galite imtis veiksmy joms sukilninti. Tada stoja sunkioji dalis: norint sulėtinti pripratimą, kurio metu partneris (ir kiti dalykai gyvenime) darosi vis labiau savaime suprantamas, reikia pasiaukoti ir įdėti pastangų, ir jų gali prireikti kiekvieną santuokinio gyvenimo savaitę. Išties, jei sėkmingai apsispręstume dėl šiame skyriuje aptariamos krizinės situacijos, idealu būtų pradėti priešintis prisitaikymui dar nė iš tolo nekvepiant jokia krize.

KODĖL PRIPRANTAME PRIE GERŲ LAIKŲ

Keitą sutikau prieš aštuonerius metus per Liepos 4-osios vakarėlį su kepsniais. Užklydau čia su kambario drauge, kitų planų neturėjau, o namie sėdėti buvo per karšta. Susirinkę žmonės buvo visai malonūs, bet aš jų nepažinojau, tad vaikštinėjau po namus, vėsinamus oro kondicionieriais, ir žiūrinėjau romanus lentynose. Tada užėjo Keitas su Hario Poterio akiniais ant nosies. Jis buvo liesas, labai aukštas, seniai kirpėjo žirklių nemačiusiais plaukais ir atviro veido. Jis man nusišypsojo. Pajutau, kad man šypsosi visas pasaulis.

Taip prasidėjo įdomiausias, labiausiai jaudinantis mano gyvenimo laikotarpis. Keitas atvirai manęs siekė, ir aš ėmiau įsimylėti. Buvo ko laukti kiekvieną dieną, kiekvieną savaitę – kažko linksmo, įdomaus, netikėto. Laikas bėgo pašėlusiu greičiu. Sunkiai susikaupdavau darbe. Burkavom kaip du balandėliai.

Vakarieniaudavome prie žvakių, Keitas pats ruošdavo troškinį. Kartkartėmis popiet pasprukdavom iš darbo ir susitikdavome pasimylėti jo ar mano bute, o kartą – net prašmatniame viešbutyje. Dalydavomės slaptomis mintimis, aptarinėdavome paauglystės traumas, o

po kurio laiko ėmėme garsiai svajoti, kokiais vardais vadinsime savo vaikus ir kuriuose iš mums patinkančių namų (matytų važinėjantis) gyvensime. Ak, mes dar ir šokome. Mums beprotiškai, beprotiškai patikdavo šokti. Jaučiausi stipresnė, laimingesnė, dailesnė, visais atžvilgiais labiau pasitikinti savimi. Keitas nėra ekstravertas, bet turi daug ištekimų draugų, taigi susitikdavo daug žmonių. Tais laikais susipažinau ir su geriausia savo drauge.

Žinoma, buvo daug pirmienų. Pirmas mūsų bučinys, pirmą kartą Keito ištarti žodžiai „aš tave myliu“, pirmą kelionė drauge (į Las Vegasą). Pirmienų bėda, aišku, ta, kad jų nepakartosi. Palyginti su pirmu kartą, antras bučinys, septintą kartą jo ištarti žodžiai „aš tave myliu“ ir visos paskesnės bendros atostogos nebebuvo tokios ypatingos ir džiuginančios patirtys. Laikui bėgant ir mūsų santykiams judant į priekį, nuostabūs dalykai nebevykdavo taip dažnai ir taip intensyviai. Jis liovėsi po kelis kartus per dieną kartojęs „aš tave myliu“. Suretėjo karštos šnekos apie būsimą gyvenimą kartu. Neišvengiamai išnyko mano spontaniškos šypsenos mintyse jį bučiuojant ir neįtikėtinos laimės pojūtis.

Pernelyg greitai pripratau prie minties, kad palaikau meilės santykius, prie daugybės drauge leidžiamų valandų vakarais ir savaitgaliais, prie pasididžiavimo, išgyvento pranešant apie Keitą giminaičiams ir draugams. Nors Keitas mane mylėjo ir buvo man ištikimas, pradėjau norėti, kad jis pasiūlytų gyventi drauge. Kai jis pasiūlė ir mudu įsirengėme išsinuotą namą, užsimaniau dar daugiau – santuokos, vaikų.

Šiandien mūsų su Keitu ir dviem sūnumis gyvenime iš tikrųjų nieko blogo nėra. Nieko, išskyrus liūdesį, kad niekada nebesusigrąžinsime ankstesnių laikų. Laikų, kada turėjome galybę laisvo laiko, gerdavome kavą, žiūrėdavome filmus, keliaudavome. Šiandien mus slegia

daug įsipareigojimų ir darbų. Kartais prabėga visa savaitė, o mes nė nepasikalbame žmoniškai, tik prasilenkiame virtuvėje. Dabar jau ir nuviliame vienas kitą, ne visada būname tokie dėmesingi ir dosnūs vienas kitam kaip anuomet. Išsikvėpėme. Kartą Keitas išsitarė buvęs komiksų mėgėjų grupės susitikime, ir aš supratau, kad nepamenu, ar jis anksčiau ten eidavo, ir nė nežinojau, kad jam patinka komiksai. Regis, virtome kitais žmonėmis to nepastebėdami, ir tai mane žudo. Matau, kaip jis nužiūrinėja patrauklias moteris ir net nejaučiu pavydo, nes ir pati akis paganau, be to, jaučiuosi saugi, kad jis niekada mūsų nepaliks. Kiek dar mes galėtume vienas kitą dominti? Ko dar būtų galima tikėtis?

Dženifer, 35 m., laisvai samdoma vaikų fotografė²⁶

Dženifer patirtis – pašėlusiai dažna. Beveik kiekvienas iš mūsų galiausiai pripranta prie santuokos, pripranta prie partnerio, ir prisitaikymo mokslas paaiškina, kodėl. Nors kai kurie su tuo susiję dalykai nėra pageidautini, bet patirtis atskleidžia, kaip galėtume bandyti spręsti šią kone visuotinę problemą. Lygiai kaip suprasdami ligą galime išsiaiškinti, kaip ją gydyti, taip ir suprasdami psichologinį reiškinį imame nuvokti, kaip galėtume jį valdyti. Tuo tikslu mudu su bendradarbiu Kenu Sheldonu išplėtojome teoriją, kaip kliudyti, priešintis prisitaikymui ir jį lėtinti.²⁷ Toliau apibūdiniu kelias mūsų teorijos siūlomas praktines strategijas, praversiančias tuomet, kai pasakysime sau: „Radau tinkamą žmogų ir maniau, kad laimė truks ilgai, bet dabar jaučiu nepasitenkinimą ir nuobodulį.“

BRANGINIMO SVARBA

Jei liovėtės branginti partnerę – tai vienas iš ženklų, rodančių, kad prie jos prisitaikėte. Tikrai branginti reiškia ją vertinti, būti už ją dėkingam, mėgautis su ja leidžiamu laiku ir neprarasti aštraus suvokimo apie gėrį, jos suteiktą jūsų gyvenimui. Pavyzdžiui, vos susituokus aplinkybių pasikeitimas buvo žavu ir nauja. Džiaugsmingai tardavote žodžius „vyras“ ir „žmona“, nenutrūkstamai suvokėte visus santuokos privalumus ir buvote už juos dėkingi. Galbūt mėgavotės savo žmona ir dažnai, gal net nuolat apie ją galvodavote. Vis dėlto, praėjus kiek laiko, būti susituokusiam – vadintis vyru ir žmona, sėdėti dviese virtuvėje prie stalo, vakare aistringai pasisveikinti – nustojo būti nauja ar netikėta. Juk kasdienis gyvenimas neabejotinai „pasirūpina“ pakylėjančiais ir prislegiančiais nutikimais, visai nesusijusiais su buvimu susituokus: susierzinimais darbe, automobilio gedimais, sėkminga mankštos programa, netikėtu bendrakursio apsilankymu. Šie kasdieniai įvykiai sukelia savų emocijų reakcijų, priverčia pajusti įtampą ar palengvėjimą, pralinksinti ar net džiūgauti ir galiausiai gali nustelbti jaunavedžių būsenos faktą, nustumti jį į antrą gyvenimo planą.²⁸ Tačiau štai ko galima pasimokyti: jei ir toliau jausimės dėkingi naujai savo sutuoktinei, branginsime ją ir suprasime (jei ji dažnai lankysis mūsų mintyse ir sukels stiprias emocišes reakcijas), tai sugebėsime atsispirti polinkiui žiūrėti į ją kaip į savaime suprantamą dalyką. Šią mintį palaiko keletas mokslinių tyrimų. Vienas jų, atliktas mūsų laboratorijoje, atskleidė, kad žmonėms, kurie atkakliai nepaliauja branginti gero posūčio savo gyvenime, mažiau gresia prie jo priprasti.²⁹

Branginimas gyvybiškai svarbus dėl keleto priežasčių. Pirma, brangindami savo santykius, patiriame visą įmanomą jų teikiamą

pasitenkinimą ir mums lengviau jaustis už juos dėkingiems, jais mėgautis, skonėtis ir nelaikyti savaime suprantamais. Antra, imame pozityviau suvokti save ir jausti stipresnę ryšį su kitais.³⁰ Trečia, branginimo išraiška skatina abu partnerius toliau stengtis rūpintis savo santykiais.³¹ Galiausiai branginimas neleidžia mums pernelyg išlepti, per daug dėmesio skirti socialiniams palyginimams („Mano draugės Keli vyras visada verda valgyti – ne taip kaip maniškis!“) ir pavydėti. Kitaip tariant, susimąščius apie teigiamas savo santykių puses, iš naujo pažvelgus į juos kaip į dovaną, kaip į palaiminimą, dėmesys krypsta į tai, kas šiandien vyksta su mumis, o ne į tai, kaip sugyvena draugai ar kaimynai, ir ne į tai, kaip mums norėtųsi, kad būtų.

Nemažai mano ir kolegų laboratorijose atliktų eksperimentų rodo, kad žmonės, kurie reguliariai jaučia poreikį branginti ir būti dėkingi (pavyzdžiui, dvylika savaičių iš eilės kartą per septynias dienas suskaičiuoja, ką gero patyrė, arba raštu padėkoja maloniems ir paslaugiams žmonėms), darosi neabejotinai laimingesni ir sveikesni ir, pasibaigus eksperimentui, dar pusmetį išlieka laimingesni.³² Tai įtikina, kad brangindami teigiamas aplinkybes (kaip antai santuoką) padedame sau prie jų nepriprasti. Pasirodo, jog nepaprastai paveikūs net paprasti pratimai, pavyzdžiui, užrašyti tai, kuo brangus jums partneris ar santuoka, arba parašyti dėkingumo laišką partneriui (ir net nebūtina jo jam rodyti).

Kitas būdas įvertinti, kiek brangūs mums santykiai, – mintyse juos „atimti“ iš savo gyvenimo.³³ Kaip būtų buvę, jei niekada nebūtumėte susipažinę su savo antrąja puse? Tokiu atveju mūsų gyvenime nebūtų įvykę daugybės gerų dalykų. Atimties strategija, jei taikoma nepuolant į kraštutinumus (nes tuomet galima pasijusti nevertiems savo gyvenimo arba sunerimti, kad viską

prarandame), gali būti net veiksmingesnė už tiesiogines dėkingumo pastangas.³⁴

Trumpai tariant, branginimo pratimai padės mums džiaugtis nepastebėtomis santykių teigiamybėmis, mėgautis tuo, kas yra čia ir dabar, ir išlaikyti pozityvų, optimistinį požiūrį. Mums santykiai nebeatrodo savaime suprantami, jei džiaugiamės partnerio privalumais, prisimename laikus, kai jautėmės ypač artimi, arba iš tikrųjų branginame dabartinę akimirką.

ĮVAIROVĖS SVARBA

Ne visus gyvenimo pokyčius vienodai paliečia hedonistinis prisitaikymas. Mūsų su Kenu Sheldonu atliktų eksperimentų dalyviai pasirodė kur kas mažiau linkę priprasti prie tų gyvenimo pokyčių, kurie siejasi su permainingu, dinamišku ir pastangų reikalaujančiu įsipareigojimu (pavyzdžiui, lankyti kalbos kursus arba užmegzti naują draugystę), palyginti su santykinai statiškais, nekintamais pokyčiais (persikraustyti į geidžiamesnę butą ar išsirūpinti labai reikalingą paskolą).³⁵ Be to, dinamiškų pokyčių poveikis žmonių laimei, regis, yra ilgalaikis. Padarę dinamišką pokytį mūsų tyrimų dalyviai vis dar laimesni jaučiasi 6–12 savaičių ir ilgiau. Prie statiško pokyčio po 6–12 savaičių eksperimento dalyviai jau būna emociškai pripratę.³⁶ Dar mums buvo labai įdomu sužinoti, kad jei eksperimento dalyviai papasakodavo, jog tam tikras gyvenimo pokytis suteikė jų gyvenimui įvairovės (pavyzdžiui, radosi galimybė nuolat sutikti naujų žmonių), ir jei pranešdavo, jog už tą gyvenimo pokytį išliko dėkingi, tuomet dar padidėdavo tikimybė, kad iš to pokyčio jie pasisėmė didžiausią kaušą laimės.

Peršasi tokia išvada: norėdami atitolinti prisitaikymą, privalome savo santuoką „pagardinti“ kuo didžiausia įvairove. Iš esmės

priprantame tada, kai susiduriame su kuo nors pastoviu arba pasikartojančiu,³⁷ kai savaitgaliais per kiekvieną pasimatymą vakarėniaujama ir einama į kiną arba kai partneriui jaučiamas artimumas ar įsipareigojimas pasiekia nekintamą pusiausvyrą. Pati įvairovė – minčių, jausmų ir elgsenos įvairovė – pasižymi kažkuo, kas įkvepia ir teikia pasitenkinimą.³⁸ Pasirodo, kad susidūrimas su įvairove ir naujumu mūsų smegenis veikia panašiai (išsiskiria daugiau neurotransmiterio dopamino³⁹) kaip psichotropiniai vaistai, teigiamos emocijos ir pasitenkinimą teikiantis elgesys.⁴⁰ Taigi supainiodami reikalus – įvairindami savo užsiėmimus su partneriu, persigalvodami ir būdami spontaniški – galime nepaprastai padidinti ir padėti išlaikyti (bent jau iš dalies) santuokinę laimę ir bendro buvimo jaudulį. Patarimas gali nuskambėti banaliai, bet įvairovė tikrai leidžia išsaugoti mūsų santykių ir meilės šviežumą, prasmingumą ir pozityvumą. Labai paprasta analogija gali būti vienas eksperimentas (jį atlikau drauge su savo studentais). Dalyviams pasiūlėme dešimt savaitių iš eilės daryti po kelis gerus veiksmus per savaitę.⁴¹ Vieniems buvo pasakyta daryti įvairias geradarybes (tarkim, vieną dieną duoti savo augintiniui ypatingą skanėstą, kitą dieną paruošti partneriui pusryčius), o kitiems nurodyta nuolat daryti panašius dalykus (pavyzdžiui, kas rytą paruošti partneriui pusryčius). Nenuostabu, kad laimingesni buvo tie, kurie dosnumą rodė įvairiais būdais.

NUOSTABOS SVARBA

Kitas lemiamas veiksnys norint sustiprinti santuokinę laimę (ir užkirsti kelią hedonistiniam prisitaikymui) – nuostabos elementas. Nors įvairovė ir nuostaba atrodo labai panašios sąvokos (ir, žinoma, dažnai jos būna drauge), iš tikrųjų tai skirtingi dalykai. Pavyzdžiui,

įvykiai (tarkim, per vasarą matyti filmai) gali būti įvairūs, bet nestebinti, ir nors vienas įvykis (kaip antai netikėtas prisipažinimas) gali kelti nuostabą, bet iš esmės negali būti įvairus.

Santykių pradžia mums teikia galybę progų stebėtis. Kaip ji reaguos, kai pasakysiu, kad domiuosi magija? Ar jai patiks, jei ją taip ar anaip paliesiu? Kaži, ar jai, kaip ir man, irgi labai norisi vaikų? Ar per vakarėlius jis būna linksmas? Kokie yra jo draugai ir giminaičiai? Trumpai tariant, nauji santykiai, kaip ir nauji darbai, laisvalaikio pomėgiai ir kelionės, visada suteikia daug stebinančių patirčių, iššūkių, žavumų ir naujų galimybių. Be to, naujiems santykiams būdinga tai, ką tyrėjai vadina neaiškumo vilione: kol dar labai gerai nepažįstame savo partnerių, įžiūrime tai, ką norime matyti.⁴² Tačiau laikui bėgant pamatome partnerius kaip nuluptus, ir nuostaba daugeliu atžvilgių sumenksta, net visai sunyksta. Per pirmus buvimo kartu metus partneriai gali atskleisti tokią savo pusę, apie kurią nė nenutuokėme. Dešimtais metais tokia patirtis daug mažiau tikėtina. Tam tikru momentu galime pagalvoti, kad apie savo sutuoktinį jau viską sužinojome ir nebeliko nieko, kas galėtų stebinti.

Kuo gi nuostaba tokia ypatinga? Kai savo aplinkoje pastebime ką nors naujo („anksčiau nė nepastebėjau, koks jis malonus su nepažįstamaisiais“), suklūstame, todėl darosi labiau tikėtina, kad tai įvertinsime, apmąstysime ir įsiminsime.⁴³ Jei santuoka ir toliau mums žadina stiprias emocines reakcijas, mums mažiau gresia ją laikyti savaimė suprantamu dalyku. (Verta pastebėti, kad šis argumentas galioja ir neigiamoms reakcijoms, bet, žinoma, čia aš kalbu apie teigiamas reakcijas.) Be to, neaiškumas pats savaimė gali sustiprinti teigiamų įvykių malonumą. Pavyzdžiui, tyrimų serija parodė, kad laimės banga ilgiau neatslūgsta tuomet, kai geras darbas žmogui padaromas netikėtai ir lieka neaišku, kas jį padarė ir kodėl.⁴⁴