

*Ne tik atverianti akis, bet ir skatinanti keistis –  
knyga, praversianti kiekvienam iš mūsų.*  
Susan Cain, bestselerio „Tyla“ autorė

Ethan Kross

# VIDINIS BALSAS

kaip atskirti naudingas mintis  
nuo žalingo tarškesio ir jomis  
tinkamai pasinaudoti

baltos lankos

Ethan Kross

# Vidinis balsas

kaip atskirti naudingas mintis  
nuo žalingo tarškesio  
ir jomis tinkamai pasinaudoti

Iš anglų kalbos vertė Miglė Šaltytė

baltos lankos

# Turinys

Įvadas .....	11
Pirmas skyrius. Kodėl kalbamės su savimi .....	25
Antras skyrius. Kada kalbėtis su savimi žalinga .....	43
Trečias skyrius. Žengti žingsnį atgal .....	67
Ketvirtas skyrius. Kai <i>aš</i> pakeičiame <i>tu</i> .....	90
Penktas skyrius. Kitų žmonių grėsmė ir galia .....	111
Šeštas skyrius. Iš išorės į vidų .....	132
Septintas skyrius. Proto magija .....	153
Išvados .....	175
Įrankiai .....	184
Padėka .....	195
Pastabos .....	201

## Įvadas

Stovėjau tamsoje skendinčioje savo namų svetainėje, taip suspaudęs kumščius, kad net pabalo krumpliai, įtemptais pirštais gniauždamas lipnią guminę vaikystės laikų beisbolo lazdos rankeną, išmeigęs žvilgsnį į naktį, pasiruošęs žūtbut apginti žmoną ir naujagimę dukrą nuo kažkokio bepročio, kurio nebuvau nė akyse matęs. Mintis, kad atrodau kaip kvailys ir nė nenutuokiu, ką daryčiau, jei tas beprotis iš tiesų ateitų, užgožė užplūdusi baimė. Galvoje vis kartojau sau tuos pačius klaikius žodžius.

„Tai aš kaltas, – kalbėjau sau. – Viršuje mane mylinti žmona ir gražutė sveika dukrytė. Per mane jos abi pakliuvo į pavojų. Ką aš padariau? Ką dabar darysiu?“ Jaučiausi taip, lyg pramogų parke lėkčiau klaidiais kalneliais ir niekaip negalėčiau išlipti.

Buvau įkalintas – ne tik tamsioje svetainėje, bet ir mano galvoje siaučiančiame košmare. Aš – mokslininkas, vadovaujantis laboratorijai, kurioje tyrinėjama *savitvarda*, ekspertas, puikiai žinantis, kaip suvaldyti nepaliaujamus neigiamų minčių srautus, – trečią valandą ryto spoksau pro langą rankose spausdamas vaikišką beisbolo lazdą, labiau kamuojamas ne man laišką atsiuntusio pamišėlio, o baubo, gyvenančio mano paties galvoje.

Kas man atsitiko?

## Laiškas ir tarškesys

Diena prasidėjo kaip įprastai.

Atsikėliau anksti, apsirengiau, padėjau pamaitinti dukrytę, pakeičiau jai sauskelnes ir skubiai prarijau pusryčius.

Tada pabučiavau žmoną ir išvažiavau į darbą Mičigano universitete. Buvo vėsoka, bet rami ir giedra 2011 metų pavasario diena, tad atrodė, kad tokia diena žada tokias pat ramias ir giedras mintis.

Tačiau atvykus į Ist Holą – milžinišką plytinį pastatą, kuriame įsikūręs Mičigano universiteto Psichologijos fakultetas – pašto dėžutėje laukė neįprastas radinys. Ant jau seniai susikaupusių mokslinių žurnalų krūvos gulėjo ranka užrašytas, man adresuotas vokas. Pagautas smalsumo, kas tai galėtų būti (ranka rašytus laiškus darbe gaunu retai), atplėšiau ir eidamas link kabineto ėmiau skaityti. Nė pats nepastebėjau, kad visas iškaitau, kol nepajutau kaklu srūvančio prakaito.

Laiške man buvo grasinama. Tokį laišką gavau pirmą kartą gyvenime.

Prieš savaitę trumpai pasirodžiau žinių laidoje „CBS Evening News“<sup>3</sup> ir papasakojau apie naujausią su kolegomis parašytą mokslinį darbą – atlikę neurologinį tyrimą pastebėjome, kad fizinio ir emocinio skausmo sąsaja artimesnė, negu buvo manoma. Nustatėme, kad smegenys į emocinį ir fizinį skausmą reaguoja stebėtinai panašiai. Paaiškėjo, kad sudaužyta širdis – tai fizinis reiškiny.

Mes su kolegomis rezultatais labai džiaugėmės, tačiau buvome tikri, kad geriausiu atveju sulauksime vos kelių skambučių iš mokslo žurnalistų, norinčių trumpo straipsnio. Tad labai nustebome, kad žinia apie tyrimą nepaprastai greitai išplito internete. Rodos, vieną akimirką bakalauro programos studentams pasakojau apie meilės psichologiją, o kitą – mane nusitempė į universiteto televizijos studiją, kur turėjau skubiai išmokti bendrauti su žiniasklaida. Man pavyko pakalbėti

per daug nesusipainiojus, o po kelių valandų įrašą parodė per televiziją – tokios buvo mano karjeros penkiolika minučių šlovės, nors iš tiesų interviu truko tik apie devyniasdešimt sekundžių.

Kodėl tyrimas taip suezino laiško autorių, nesupratau, tačiau pamačius smurtą vaizduojančius piešinėlius, įniršiu trykštančius įžeidimus ir nerimą keliančius grasinimus nebuvo sunku suprasti, ką tas žmogus man jaučia, – ir net labai lengva įsivaizduoti, kokiais būdais tuos jausmus norėtų išlieti. O dar blogiau – grasinimas atėjo ne iš tolimos vietovės. Tuoj pat internete įrašęs pašto antspaudo numerį sužinojau, kad laiškas išsiųstas vos už keliolikos kilometrų. Mintys nevaldomai šėlo. Žiauri likimo ironija – dabar pats patyriau tokį didelį emocinį skausmą, kad šis prilygo fizinei kančiai.

Keliskart aptaręs reikalą su universiteto administracija, vėliau tą dieną atsidūriau policijos nuovadoje, kur nervingai laukiau savo eilės pasikalbėti su pareigūnu. Nors policininkas, kuriam galų gale viską papasakojau, buvo malonus, saugiau nepasijutau. Jis davė man tris patarimus: paskambinti telefono ryšio operatoriui ir sužinoti, ar namų numeris įtrauktas į elektroninę telefonų knygą, stebėti, ar netoli darbo vietos nesisukioja įtartini žmonės, ir (šis patarimas man patiko labiausiai) kasdien važiuoti namo vis kitu keliu, kad niekas nežinotų, kada paprastai išvykstu ir grįžtu. Ir viskas. Niekas neketino skirti man specialiųjų pajėgų komandos. Likau vienas. Nusivyliau – tikėjaisi, kad policininko atsakymas nuramins, bet iš tiesų toli gražu.

Vakare važiuodamas namo ilgu aplinkkeliu medžiais apsodintomis An Arboro miestelio gatvėmis, sukau galvą, kokią

išeitį rasti iš šios padėties. Pagalvojau: „Apsvarstysiu visus faktus. Ar tikrai verta jaudintis? Ką daryti?“

Pasak policijos pareigūno ir dar kelių žmonių, kuriems papasakojau savo bėdą, atsakyti į šiuos klausimus nesudėtinga: „Ne, jaudintis neverta. Kartais taip nutinka. Padarei viską, ką galėjai. Bijoti – nieko blogo. Atsipalaiduok. Viešieji asmenys nuolat sulaukia grasinimų ir nieko nenutinka. Viskas praeis.“

Bet pats su savimi kalbėjausi kitaip. Į nevilgtį varantis minčių srautas sukosi begaliniu ratu, nuolat pats save pakurstydamas. „Ką aš padariau? – klykė vidinis balsas, o netrukus užleido vietą tikram siautuliui. – Gal paskambinti apsaugos įmonei? Gal nusipirkti ginklą? Gal persikraustyti? Ar pavyktų greitai gauti kitą darbą?“

Įvairios šio pokalbio versijos nuolat sukosi galvoje dar dvi dienas, kol visiškai pakriko nervai. Praradau apetitą, be perstojo (ir bergždžiai) kalbėjauisi apie grasinimą su žmona, kol namuose įsivyravo nepakeliama įtampa. Kaskart išgirdęs iš dukrytės kambario bent menkiausią cyptelėjimą, net pašokdavau, įsitikinęs, kad jai iškilo siaubingas pavojus, ir pamiršdamas, jog viską galima paaiškinti paprasčiau: girgžda lopšys, kūdikiui pučia pilvuką.

Ir nuolat sukau ratus po kambarį.

Dvi naktis žmona su dukra ramiai miegojo savo lovose, o aš apsilvilkęs pižama ir spausdamas rankose vaikišką beisbolo lazdą budėjau apačioje – pro svetainės langus dairydamasis, ar kas neateina, ir net nežinodamas, ką daryčiau, jei iš tiesų pamatytčiau lauke kažką esant.

Gėdingiausia prisiminti, jog antrą naktį taip įsigąsdinau, kad prisėdau prie kompiuterio ir svarsčiau, ar nereikėtų

į „Google“ suvesti frazės „asmens sargybiniai akademikams“. Dabar atrodo absurdiška, bet tuo metu maniau, kad taip elgtis visiškai logiška, tad reikėtų nedelsiant taip ir padaryti.

## „Leistis vidun“

Esu eksperimentinės psichologijos ir neurologijos specialistas. Plečiu introspekcijos mokslo žinias savo įkurtoje Emocijų ir savitvartos laboratorijoje (angl. *Emotion & Self Control Laboratory*) Mičigano universitete. Joje aiškinamės, kaip žmonės mintyse kalba su savimi ir kokią įtaką šie pokalbiai daro mūsų gyvenimui. Visą profesinį gyvenimą praleidau tirdamas vidinius pokalbius: koks tai reiškinys, kodėl kalbamės su savimi ir kaip tais pokalbiais pasinaudoti, kad žmonės taptų laimingesni, sveikesni ir darbingesni.

Mes su kolegomis save laikome proto mechanikais. Kartais atsivedame žmonių atlikti sudėtingų eksperimentų laboratorijoje, o kartais tiriamo juos „laukinėje gamtoje“, tai yra kasdieniame gyvenime. Naudojamės įrankiais iš psichologijos bei daugelio kitų, pačių įvairiausių sričių, pavyzdžiui, medicinos, filosofijos, biologijos ir kompiuterių mokslo, ir bandome atsakyti į ramybės neduodančius klausimus: kodėl vieni žmonės susitelkę į save ir supratę savo jausmus jaučiasi geriau, o kiti vos pabandę tai padaryti tik dar labiau sau pakenkia? Kaip logiškai samprotauti, tvyrant sekinančiai įtampai? Ar galima kalbėtis su savimi tinkamai arba netinkamai? Kaip bendrauti su artimaisiais, nesužadinant jiems neigiamų minčių ar emocijų ir dar labiau nepaąštrinant savųjų? Ar daugybė socialiniuose tinkluose girdimų „balsų“ daro įtaką ir mūsų vidiniam



balsui? Kruopščiai gilindamiesi į šiuos klausimus padarėme nemažai stulbinančių atradimų.

Pastebėjome, kad tam tikrais žodžiais ir veiksmais vidinius pokalbius galima gerinti. Sužinojome, kaip atrakinti stebuklingas smegenų užpakalines duris – kaip tapti atsparesniems neigiamoms emocijoms pasitelkus placebą, talismanus ir ritualus. Išsiaiškinome, kokius paveikslėlius statyti ant stalo, kad lengviau atsigautume po emocinių traumų (pasakysiu iš anksto – motinos gamtos nuotraukos ramina ne mažiau nei tikrosios motinos), kodėl apsikabinus minkštą žaislą lengviau pakelti egzistencinę neviltį, kaip kalbėtis ir kaip nesikalbėti su partneriu po sunkios dienos, ką socialiniuose tinkluose darome netinkamai ir kur eiti pasivaikščioti, kai norime apgalvoti problemas.

Domėtis, kaip mūsų pokalbiai su savimi daro įtaką jausmams, pradėjau dar tada, kai apie mokslininko karjerą nė negalvojau. Tiesą sakant, tada dar net gerai nesupratau, kas yra jausmai. Domėtis turtingu, trapiu ir nuolat kintančiu pasauliu, kurį nešiojamės tarp ausų, pradėjau savo pirmojoje psichologijos laboratorijoje – gimtuosiuose namuose.

Vaikystę praleidau darbininkų klasės rajone Kanarsyje, Brukline, su tėčiu, kuris nuo neįprastai jauno amžiaus ėmė mokyti, kokia svarbi yra savistaba. Įtariu, kad dauguma tėvų savo trimečius moko kasdien valytis dantis ir gražiai elgtis, tačiau mano tėtis pirmenybę teikė kitiems dalykams. Jo auklėjimo stilius buvo netradicinis – labiau už viską jis domėjosi mano vidiniais sprendimais, o jei kildavo bėda, nuolat ragindavo „leisti vidun“. Dažnai man kartodavo: „Užduok sau *tą* klausimą.“ Kokį klausimą jis turi omenyje, nesuprasdavau, bet nutuokiau, ką nori pasakyti: „Atsakymų ieškok savyje.“

Mano tėtis daugeliu atžvilgių buvo vaikščiojanti prieš-tara. Matydavau jį tiek rodantį didįjį pirštą kitiems vairuotojams triukšmingose sausakimšose Niujorko gatvėse arba priešais televizorių griausmingai sergantį už „Yankees“ komandą, tiek medituojantį savo miegamajame (dažniausiai tuo metu iš po tankių ūsų kyšodavo cigaretė) ir skaitantį „Bhagavadgytą“. Tačiau kai užaugau ir pradėjau spręsti rimtesnius klausimus, negu paisyti ar nepaisyti draudimo valgyti sausainius arba tvarkytis kambarį ar ne, supratau, kad tėčio patarimai buvo nepaprastai vertingi. Ar kviesti į pasimatymą mergaitę, kurią buvau įsimylėjęs vidurinėje? (Pakviečiau – ji nesutiko.) Ar pasikalbėti su draugu, kurį mačiau vagiant piniginę? Į kurį koledžą stoti? Didžiavausi savo gebėjimu ramiai mąstyti, o patarimas išėities ieškoti „leidžiantis vidun“ manęs beveik niekada nenuvildavo (vieną dieną kita mergina, kurią buvau įsimylėjęs, nueiti į pasimatymą sutiko – o vėliau mudu susituokėme).

Taigi nėra ko stebėtis, kad įstojus į koledžą atrodė, jog susidomėti psichologija lėmė pats likimas. Atradau savo pašaukimą. Psichologijos mokslas tiria būtent tai, apie ką vaikystėje nuolat kalbėdavomės su tėčiu (išskyrus tuos atvejus, kai kalbėdavomės apie „Yankees“). Psichologija ne tik padėjo geriau suvokti vaikystę, bet ir parodė kelią į suaugusiojo gyvenimą. Be to, psichologija praturtino mano žodyną. Paskaitose supratau, kad per daugelį metų dzenbudistinio auklėjimo (kurį turėjo pakęsti visiškai neekscentriška mano mama) tėtis pats to gerai nesuvokdamas mane mokė introspekcijos.

Paprastai tariant, introspekcija – tai aktyvus savų minčių ir jausmų stebėjimas. Toks gebėjimas suteikia mums galimybę ką nors įsivaizduoti, prisiminti ir apgalvoti, o tada pasinaudoti apmąstymais problemoms spręsti, ieškoti naujovių ir kurti.

Daugelis mokslininkų, tarp jų ir aš, mano, kad introspekcija – vienas didžiausių evoliucijos suteiktų pranašumų<sup>4</sup>, kuriais žmonės skiriasi nuo kitų gyvūnų rūšių.

Mano tėtis norėjo pasakyti, kad ugdydamas introspekcijos gebėjimus išmoksiu susidoroti su bet kokiais gyvenimo sunkumais. Sąmoninga savistaba padės rasti išmintingus, naudingus sprendimus ir taip suteiks teigiamų emocijų. Kitaip tariant, „leisdamasis vidun“ tapsiu atsparus sunkumams ir atrasiu kelią į visavertį gyvenimą. Atrodė visiškai logiška. Tačiau netrukus sužinojau, kad daugelis žmonių su tuo nesutiktų.

Pastaruosius keletą metų<sup>5</sup> pasirodė nemažai rimtų tyrimų, atskleidžiančių, kad patiriant įtampą introspekcija gali padaryti daugiau žalos negu naudos. Tada žmogus prasciau dirba, priima netinkamus sprendimus ir kenkia santykiams su kitais. Be to, gilinimasis į savo mintis kartais skatina smurtą ir agresiją, didina psichikos sutrikimų riziką ir tikimybę susirgti fiziškai. Netinkamai taikydami introspekciją profesionalūs sportininkai kartais netenka visą karjerą tobulintų įgūdžių. Racionalūs ir rūpestingi žmonės priima nelogiškus ir net amoralius sprendimus. Tiek tikrame gyvenime, tiek socialiniuose tinkluose mus apleidžia draugai. Romantiški ryšiai tampa ne saugia užuovėja, o mūšio lauku. Netgi imame greičiau senti – tiek išvaizda, tiek vidine DNR struktūra. Kitaip tariant, kartais gilindamiesi į savo mintis neapsisaugome nuo jų daromos žalos. Atvirkiščiai – paskatiname klastingą ir pavojingą reiškinį.

Tarškesį.

Tarškesys – tai uždaras neigiamų minčių ir emocijų ratas, paverčiantis ypatingus mūsų introspekcijos gebėjimus ne privalumu, o praeiksmu. Jis kelia grėsmę mūsų laimei, sveikatai bei gebėjimui dirbti, priimti sprendimus ir palaikyti

gerus santykius. Pavyzdžiui, pradedame galvoti apie klaidą darbe arba nesusipratimą su mylimu žmogumi ir pajuntame, kad mus plūste užplūdo neigiami jausmai. Viską apgalvojame dar kartą ir dar. Ir dar. Naudojamės introspekcija, nes tikimės atrasti savo vidinį mokytoją, bet iš tiesų randame tik vidinį kritiką.

Žinoma, svarbiausias klausimas – *kodėl?* Kodėl patiriant sunkumus bandymai „leisti vidun“ ir viską apgalvoti kartais nusiseka, o kartais ne? O dar svarbiau – ką daryti, jei matome, kad mūsų introspekcijos gebėjimai nepadedą? Atsakymų į šiuos klausimus ieškau visą savo karjerą. Supratau, kad viskas priklauso nuo vieno svarbiausių sąmoningo gyvenimo pokalbių – pokalbio su savimi – ir dvilypės jo prigimties.

## Mūsų įprasta būseną

XXI amžiuje labai išplito viena kultūrinė mantra – raginimas *gyventi dabartimi*. Suprantu, kad toks principas atrodo išmincingas. Juo patariama, užuot pasidavus praeities skausmui ar nerimui dėl ateities, sutelkti dėmesį į save ir kitus dabartyje. Ir vis dėlto, kadangi esu mokslininkas ir tirių žmogaus protą, turiu pasakyti, kad nors šiuo mokymu ir siekiama gero, jis prieštarauja mūsų biologinei prigimčiai. Žmonės neprisitaikę visą laiką galvoti tik apie dabartį. Mūsų protai išsivystę elgtis kitaip.

Pastaruosius keletą metų moderniausiais metodais tiriant, kaip smegenys apdoroja informaciją, ir stebint žmonių elgesį realiu laiku, atrandama slaptų žmogaus proto veikimo principų. Pastebėta ir viena neįtikėtina žmonijos ypatybė – mes