
KAIP ĮVEIKTI

NERIMĄ, BAIMEĮ IR STRESĄ

TAYLOR CLARK

Iš anglų kalbos vertė *Albinas Šorys*

Sofoklis

VILNIUS, 2021

Turinys

Įvadas. Per plauką nuo katastrofos 11

PIRMOJI DALIS. NERVINĖ TREJYBĖ

- 1 skyrius. Jūsų antrosios smegenys: pažintis su naujuoju baimės mokslu. 27
- 2 skyrius. Jaudulio spąstai: aštuoni siaubingi ir pora *gerų* būdų, kaip susidoroti su baime ir nerimu 61
- 3 skyrius. Traumatologijos skyriaus dzenas: stresas, įtampa ir chaoso valdymas 100

ANTROJI DALIS. ŠALTAKRAUJIŠKUMO VEIKSNIAI

- 4 skyrius. Greitos mintys: mąstymas spaudžiant įtampai ir kaip jį lavinti 141
- 5 skyrius. Prieš šėlstančią minią: pasirodymo nerimo ir scenos baimės paslapčių atskleidimas 176
- 6 skyrius. Lemtingos akimirkos paradoksas: kodėl svylant padams sportininkai sužiba arba užsikerta 205
- 7 skyrius. Padėkit, padėkit! Kaip reaguoti, mąstyti ir išgyventi, kai gresia pavojus mūsų gyvybei 242
- Išvados. Kaip reikia bijoti 274
- Padėka 299
- Rekomenduojama paskaityti 301
- Rodyklė 304

Ivadas

Per plauką nuo katastrofos

1962-ŲJŲ SPALIO 27-OSIOS VAKARĄ, kai nustekentas Sovietų Sąjungos šiaurės laivyno povandeninis laivas, užspeistas amerikiečių eskadrinių minininkų, tūnojo Sargaso jūroje, kai griausmingos priešo giluminės minos kurtinančiais sproginiais tampė nervus, kapitonui Valentinui Savitskiui užvirė kraujas. Ir visas pasaulis vos nenuėjo velniop.

Nuo pat tos akimirkos, kai Savitskis su savo bendražygiais išplaukė į jūrą, jų užduotis atrodė pasmerkta. Įgulos vargai prasidėjo prieš tris savaites, kai B-59 kartu su trimis kitais „Foxtrot“ klasės povandeniniais laivais išplaukė iš šalto uosto Saidos įlankoje, o visi jūreiviai manė, kad jų laukia nykios pratybos Sibiro pakrantėje. Tačiau Sovietų Sąjungos laivyno vadai įtartinai nutylėjo savo įsakymus; kiekvienam kapitonui jie įteikė po pluoštą išslaptintų nurodymų, kuriuos buvo galima perskaityti tik jūroje, ir pasakė jiems, kad išplaukę iš įlankos suktų kairėn. Iš tiesų, jei vadai būtų asmeniškai pateikę tuos paslaptinius įsakymus, povandeninių laivų įgulos galbūt net būtų aiktelėjusios iš nuostabos: keturiems seniems dyzeliniams elektriniams laivams, sukurtiems plaukioti tik šaltose šiaurės jūrose, buvo nurodyta nepastebėtiems skubėti aštuonis tūkstančius kilometrų pietvakarių kryptimi ir tapti būsimos karinės bazės netoli Kubos sostinės Havanos pradininkais. Kadangi Sovietų Sąjungos

balistinių raketų paleidimo aikštelės jau buvo pradėjusios dygti vi-soje Kubos saloje, B-59 turėjo tapti šurprios dviejų kietakakčių su-pervalstybių akistatos, vadinamos Kubos raketų krize, žaisliuku.

Nors niekas ir nemanė, kad tai bus malonus pasiplaukioji-mas kruiziniu laivu, „Foxtrot“ klasės ketvertuko kelionė į piet-vakarius buvo neįtikėtina sunki. Kad pasiektų didžiausią greitį ir kuo skubiau priartėtų prie Kubos krantų, sovietiniai povan-deniniai laivai turėjo plaukti vandens paviršiumi, per patį Dei-zės uragano, kuris tuo metu kėlė Atlanto vandenyne siaubingas, laivus ant šonų verčiančias penkiolikos metrų aukščio bangas, siautėjimą. Audra žalojo inžinerines laivų sistemas, taip stip-riai užtrenkdavo ortakių vožtuvus, kad visame laive susidaręs vakuumas jūreiviams net išraudavo dantų plombas, tačiau kiek-viename žingsnyje jiems ant kulnų lipo žvalgybiniai NATO lėk-tuvai. Kai keturi sovietiniai laivai pagaliau nepastebėti pasiekė ramesnius atogrąžų jūrų vandenį, įgulos pamanė, kad blogiau-sia jau praeityje. Būtent tada jų povandeniniai laivai ėmė byrėti į gabalus. „Foxtrot“ klasės laivams pusiaujo vandenys buvo ne-lyginant nuodai. Net šimto penkiasdešimties metrų gylyje van-dens temperatūra buvo aukštesnė nei dvidešimt šeši laipsniai pagal Celsijų, be to, atogrąžų jūros buvo druskingesnės, nei galė-jo atlaikyti plaukianti šaltuose vandenyse pritaikyti povandeniai laivai – druska ir šiluma palaipsniui juos gadino. Dėl pernelyg didelio druskingumo užako aušinimo ir ventiliacijos sistemos, suiro guminės tarpinės, gedo varikliai. Kai kuriuose laivų sky-riuose temperatūra pašoko iki keturiasdešimt aštuonių laipsnių, dėl to įgulos narius siaubingai išbėrė, seko jų jėgos. „Nuo troš-kaus oro plyšta galva, – dienoraštyje rašė vienas jūreivis. – Šian-dien nuo perkaitimo vėl nualpo trys žmonės... Savo pamainą baigę vyrai sėdi nekrutėdami ir spokso į vieną tašką.“

Kai, nepaisant žalingų sąlygų, keturi sovietiniai povandė-niniai laivai priplaukė visiškai arti Kubos, keistas radijo pra-

nešimas iš Maskvos jiems nurodė *apsigrežti* ir patruliuoti Sargaso jūroje, į rytus nuo Floridos. Įguloms šis planas pasirodė beprasmis ir pražūtingas; iš tėvynės girdimos radijo naujienos buvo vien apie kasdienius dalykus, tokius kaip rudens derlius, todėl niekas nė nenumanė, kad pasaulį ištiko tarptautinė krizė. Ironiškiausia tai, kad apie branduolinį konfliktą jie sužinojo iš „Amerikos balso“, Jungtinių Amerikos Valstijų valstybinės radijo tarnybos, pranešimų, kurie išskirtinai pabrėžė prezidento Johno F. Kennedy'io pasiryžimą neleisti sovietiniams povandeniniams laivams plaukioti Amerikos pakrančių vandenyse. Kaip netrukus sužinojo „Foxtrot“ ketvertuko kapitonai, Kennedy'is įsakė JAV kariniam jūrų laivynui visomis išgalėmis ieškoti keturių iškлерusių laivų.

Laive B-59 reikalai sparčiai prastėjo. Jam skrodžiant Sargaso jūros gelmes, paviršinio radaro indikatoriuje buvo matyti, kad flotilę persekioja begalė amerikiečių švieselių: eskadriniai minininkai, lėktuvnešiai, žvalgybiniai lėktuvai „Neptune“, sraigtasparniai. Visi jie į vandenį mėtė mirksinčius plūdurus, kad iššniukštintėtų povandeninių laivų pozicijas. Vos tik B-59 akimirkai iškildavo pravėsti ir įkrauti išsekusius akumulatorius, išvydus amerikiečius jam neišvengiamai reikėjo vėl grimzti gilyn. Alinantis karštis vis kilo, o įgula švokštė ir duso nuo nuodingo, anglies dvideginio prisodrinto oro. Anot vieno žmogaus, sovietiniai jūreiviai „virto kaip domino kauliukai“. Spalio 27-ąją, keletą dienų pažaidus gaudynes, JAV lėktuvo pilotas pagaliau pastebėjo, kaip B-59 išniro į rūškaną paviršių. Amerikiečių flotilė išsyk apsupo persekiojamą laivą, kai šis mėgino pabėgti, bergždžiai bandydamas panerti. Tada Savitskis ir jo įgula pasijuto ne šiaip įkliuvę – su siaubu pamanė, kad juos *puola*. Prieš keletą dienų Pentagonas nusiuntė Sovietų Sąjungai įspėjimą, kad amerikiečiai mėgins priversti sovietinius povandeninius laivus iškilti, naudodami nekovines, pratyboms skirtas, gilumines minas. Bet,

kadangi sovietinių pareigūnų tarpusavio bendravimo įgūdžiai buvo, švelniai tariant, netobuli, laivyno vadovybė niekad taip ir neperdavė šios žinios povandeninių laivų vadams. Dėl to Savitskis ir jo įgula pamanė, kad tapo Trečiojo pasaulinio karo pradžios dalyviais.

Kol kas šis pasakojimas greičiausiai primena daugumą kitų per trylika Kubos raketų krizės dienų įvykusių susidūrimų. Ne vieną dešimtmetį istorikai manė, kad tie amerikiečių eskadriniai minininkai tiesiog gąsdino keletą jiems neprilygstančių, iškluresių povandeninių laiviūkščių. Kadangi Sovietų Sąjunga pasiuntė tokius senus laivus, amerikiečiai pagalvojo, kad ir jų ginkluotė tokia pati, geriausiu atveju – įprastinės torpedos. Tačiau tas, ko amerikiečiai nežinojo, galėjo sunaikinti pasaulį: visi „Foxtrot“ klasės laivai gabenoti po vieną torpedą su penkiolikos kilotonų branduoline galvute, savo sprogstamąja galia prilygstančia Hirošimą nuo žemės paviršiaus nušlavusiai bombai. Paleista tokia torpeda galėjo sunaikinti viską šešiolikos kilometrų spinduliu. Negana to, sovietinio laivyno vadovybė kapitonams davė gana neaiškius, net grėsmingus nurodymus, koku atveju panaudoti branduolines galvutes. Pasitarime prieš išvykstant vienas pareigūnas įsakė kapitonams iššauti branduolines torpedas tik tada, jei amerikiečiai pramuš laivo korpusą arba bus duotas tiesioginis įsakymas iš Maskvos, bet pridūrė: „Siūlyčiau pirmiausia panaudoti branduolinius ginklus ir tada jau patys suprasite, ką reikia daryti.“ Kitas admiras pasakė dar grėsmingiau: „Jei gausite antausį į kairįjį skruostą – dešiniojo neatsukite.“ Amerikiečiai manė, kad gąsdindami B-59 erzina kone gaišena – iš tikrųjų jie šakele baksnojo slibiną.

Turėdami omenyje, kad ši sensacinga istorija susijusi su branduoliniu ginklu, pamąstykite, ką išgyveno Savitskis blausoje, ankštoje, tvankioje kapitono kajutėje. Gal jį kaustė baimė? Galbūt, nes Savitskis su jūreiviais negavo jokios informacijos iš

Maskvos, tad, jų žiniomis, paleidę pirmąją naujojo pasaulinio karo salvę turėjo nerti į vandenyno dugną. Gal jis patyrė stresą? Po trijų siaubingai varginančių savaitių vyrai buvo išsekę ir palieę, o sproginėjančios amerikiečių giluminės minos, anot vieno įgulos nario, skleidė tokį garsą, „tarsi sėdėtum metalinėje statinėje, kurią kas nors nuolatos daužytų kūju“. Gal jis jau tėtė įtampą? Jeigu Savitskiui būtų nepasisekę kovojant su amžinu savo tėvynės priešu, jam būtų grėsęs už mirtį kur kas baisesnis likimas. Todėl kapitonas Valentinas Savitskis, atkaklus sovietinio povandeninio laivo B-59 vadas, patekęs į tokią padėtį, kurios nelinkėčiau nė vienam, prarado savitvardą, palūžo iš baimės, nuo streso ir įtampos. Jis sukvietė savo pavaldinius į vadavietę, trunkdamas kumščiais stalą iš baimės ir pykčio kriokė ant juos kankinančių amerikiečių. „Gal ten jau prasidėjo karas, kol čia verčiamės per galvą! – suriko jis. – Ištaškysim jus! Žūsime, bet ir jus nuskandinsim – savo laivyno garbės nesuteršim!“ Tačiau tada nutiko kai kas neįtikėtino. Per patį šios siaubingos sumaišties įkarštį, kai Savitskis įsiaudrinęs staugė, o įgulos nariai buvo įsitikinę, kad netrukus juos pražudys atominis sproginimas, pasirodė vyriškis, vardu Vasilijus Archipovas. Šis tylus kiek vyresnis karininkas buvo povandeninių laivų flotilės štabo viršininkas, o B-59 keliavo kaip svečias. Dėl savo visuomeniškumo ir gebėjimo išlikti ramiam susidarius įtemptai situacijai Archipovas buvo pelnęs bendražygių palankumą ir pagarbą. Nepaisydamas vadavietėje kilusios panikos ir aplink laivą sproginėjančių giluminių minų, Archipovas pasivedė Savitskį į šalį ir atsisėdo su juo keletui minučių ramiai, paprastai pasikalbėti. Jo elgsena numaldė Savitskį ir jiedu netrukus sutarė, kad protingiausia būtų iškilti į paviršių ir, užuot ėmusių skubotų veiksmų, pasikalbėti su amerikiečiais, nors povandeninio laivo vadui nėra didesnio pažeminimo, kaip būti priešo priverstam iškilti į paviršių. Grieždamas dantimis Savitskis įsakė išnirti ir pasisveikinti su jų kankintojais.

Amerikiečiai jo dalios nepalengvino. Savitskio povandeninis laivas, keldamas purslus, išniro iš vandens tarp keturių eskadrienių minininkų, jį nutvieskė laivyno sraigtasparnių prožektoriai. Nusikamavusi B-59 įgula išsiropštė ant denio ir traukė į save vėsų nakties orą. Keturias valandas sprogmėmis provokavęs juos iškilti, JAV karo laivo „Lowry“ vadas šelmiškai pasiteiravo Savitskio, ar nereikia pagalbos. Visiškai pamiršęs, kad prieš keletą akimirų jų vos nesunaikino, amerikiečiai nusiuntė ant denio džiazų orkestrą, kur šis pagrojo „Yankee Doodle“ melodiją, o JAV jūreiviai šoko ir svaidė į povandeninį laivą cigarečių pakelius ir kokakolos skardines, kurių dauguma įkrito į vandenį. (Išpėjęs savo įgulą, kad „elgtūsi oriai“, Savitskis nuvarė vieną pavaldinį atgal į vidų, nes šis koja trepsėjo į muzikos taktą.) Po poros dienų B-59 vėl paniro ir pasislėpė nuo amerikiečių, tačiau grįžus į tėvynę keturių povandeninių laivų įgulos laukė ne didvyrių šlovė, o nemalonė. Po patirtų vargų perkarusius ir leisgyvius „Foxtrot“ klasės laivų vadus vienas po kito ėmė tardyti partijos šulai. Jie labai rimtai tvirtino, kad, neparodę Sovietų Sąjungos branduolinės jėgos, jūreiviai užtraukė gėdą savo šaliai. B-4 laivo kapitonas Riurikas Ketovas apie šį pragarą pasakė: „Verčiau būtume dar kartą plaukę į Kubą, nei patyrę tai, ko sulaukėme grįžę.“ Jų „neįvykdyta“ misija išnyko iš sovietinių archyvų ir Savitskis su kitais karininkais buvo ilgam pamiršti. Vasilijus Archipovas mirė 1999-aisiais, likus trejiems metams iki laiko, kai buvo paviėšinta žinia, kad „Foxtrot“ klasės laivuose buvo gabenami branduolinių ginklai. Vienintelis žmogus, kuriam jis papasakojo apie savo žygdarbį, buvo žmona.

Per visą Kubos raketų krizę pasaulis galėjo daugybę kartų būti susprogdintas, bet dar nebuvo girdėta, kad vienas žmogus, patekęs į neįsivaizduojamai šurpią ir įtemptą padėtį, padarytų tokią didelę įtaką parodydamas ramybę ir šaltakraujiškumą. Jei Archipovas nebūtų įsikišęs, dvidešimtojo amžiaus istorija

galėjo susiklostyti visiškai kitaip. Kapitonas Savitskis nedavė galutinio įsakymo paruošti torpedą ir pirštu nesiekė žybsinčio raudono branduolinio sunaikinimo mygtuko. Tačiau kas būtų nutikę, jei B-59 laive susidariusi padėtis būtų išlikusi nevaldoma? Svetlana Savranskaja, krizę tyrusi rusų kilmės mokslininkė, apklaususi visus gyvus „Foxtrot“ klasės laivų karininkus, piešia niūroką galėjusių įvykti įvykių paveikslą. „Įsivaizduokite: amerikiečiai nežinojo, kad tie laivai gabeno branduolinius ginklus, tad tai būtų buvęs milžiniškas netikėtumas, – sakė ji man. – Jei povandeninis laivas būtų paleidęs branduolinę torpedą, būtų kilusi tokia panika, kad amerikiečiai būtų išsyk pradėję antžeminį Kubos puolimą. O tada, žinoma, prieš juos būtų buvę panaudoti ten dislokuoti taktiniai branduoliniai ginklai. Atsakydami į tai, amerikiečiai būtų nutarę, kad ir jie privalo taikyti tas pačias priemones.“ Arba, anot Thomaso Blantono, Nacionalinio saugumo archyvo prie George'o Washingtono universiteto direktoriaus: „Tai patvirtina, kad vyrukas, vardu Vasilijus Archipovas, išgelbėjo pasaulį.“

Tačiau kalbėkime konkrečiau. Pasaulį išgelbėjo nepaprastas Archipovo sugebėjimas neprarasti savitvardos susidarius be galo šturpiam padėčiai ir tvyrant įtampai, nuo kurios palūžo net geležinės valios Valentinas Savitskis. Kaip jam tai pavyko? Kaip gali pasisekti ir *kitiems*? Kas padeda žmonėms, tokiems kaip Vasilijus Archipovas, išlikti šaltakraujiškiems ir priimti teisingą sprendimą, nepaisant viduje siaučiančios audros?

Ši knyga apie žmones, kuriems teko stoti akistaton su visokiausiais baimės, nerimo, streso ir įtampos pavidalais. Be abejo, tik nedaugeliui mūsų teks susidurti su psichologine visų šių jėgų supernova, kurią laive B-59 išgyveno Savitskis ir Archipovas, bet mums nebūtina pasaulinės termobranduolinės katastrofos grėsmė, kad pasiduootume įsiauđrinusioms emocijoms. Dėl nervinės įtampos imame užsikirsti per darbo pokalbius, susikertame per

mokyklinius testus, netenkame kantrybės transporto spūstyse. Dėl artėjančio darbo pristatymo dvylikos žmonių auditorijai ketletą savičių ima kankinti nemiga ir prarandame sielos ramybę, nes nepaliaujamai būgštaujame, kad kas nors gali nepavykti. Net toks nekaltas dalykas, kaip aklas pasimatymas, gali mums sukelti nerimo priepuolių*. Baimė ir įtampa mums grūmoja visais gyvenimo atvejais: dėl to susidarius pavojingoms situacijoms sustingsta policininkai, scenoje paralyžius išrinka koncerto atlikėjas ir parašutinininkams taip aptemsta protas, kad jie net pamiršta išskleisti parašutą. Nuo to neapsaugotas nė vienas. Žymų britų aktorių Stepheną Fry'ų sykį apėmė tokia stipri scenos baimė, kad jis pabėgo ne tik nuo scenos, bet ir iš šalies per patį spektaklio statymo įkarštį; Mike'as Vanderjagtas, pats taikliausias snaiperis per visą Nacionalinės amerikietiškojo futbolo lygos istoriją, nepataikęs vienintelio lemiamo įvarčio, niekada nebebuvo toks taiklus. Kartais atrodo, kad baisiais ir nervus tampančiais laikais mūsų sąmonė virsta nerimo trokštančiu didžiausiu piktadariu, pasiryžusiu sužlugdyti didžiausias viltis. Rimčiau apie tai pagalvojus, išaiškėja vienas ironiškiausių mūsų laikų reiškinių: gyvename moderniam, industriniam aukštųjų technologijų pasaulyje, kuriame kyla vis mažiau ir mažiau rimtų išlikimo grėsmių, bet, pasirodo, kasmet jaudinamės dėl vis daugiau dalykų. Mums, kitaip nei kailiais apsikarsčiusiems priešistoriniams protėviams, kasdieniame gyvenime retokai kyla pavojus gyvybei. Kada pasutinį kartą jautėte grėsmę, kad būsite užpulti, tarkime, liūto ar mirsite iš bado? Turėdami maisto pilnų parduotuvių, moderniausių ligoninių, keturiskart avarijų bandymuose patikrintų automobilių, esant visais laikais žemiausiam nusikalstamumo lygiui ir saugomi vartotojų teisių gynėjų būrių, amerikiečiai yra saugiausi per visą žmonijos istoriją.

* Čia supratau, kad daugelis skaitytojų gali man paprieštarauti, jog nekaltų aklų pasimatymų nebūna.