

Turinys

Pratarmė	13
Įžanga. Sielos atradimas	17
Apie ką ši knyga.	23

I skyrius

Limbinė sistema

<i>Kur gyvena siela</i>	25
Žinutė tau	32
Dopaminas: daug žadantis naujo troškimas	34
Endogeniniai opioidai: geriausias pasaulyje narkotikus gamina siela	35
Serotoninas: daugiau nei laimės hormonas	37
Kortizolis: greita pagalba bėdoje	38
Noradrenalinas: „Tai įsidėmėsiu!“	40
Oksitocinas: ne tik meilės hormonas.	40
Labai ypatingas organas	43
Kaspinas, ant kurio kabo mūsų siela	46
Gimimas: viskas prasideda gerokai anksčiau, nei mes galvojame	51
Auklėjimas: įtakingiausias patarėjas pasaulyje	52
Pėdsakų paieškos praeityje	54
Protėvių karta: panašumas su mūsų tėvais	60
Karo žaizdos: vėlyvos aukos	64
Epigenetika: baimė genuose.	68

II skyrius

Pusiausvyros principas

<i>Kaip kyla sielos poreikis išlaikyti pusiausvyrą</i>	73
Pagrindiniai sielos poreikiai	79
Savivertė: gyvenimo pamatas	82
Ryšys: kiti mūsų gyvenime	85
Kontrolė ir autonomija: viršininkai esame mes	89
Gauti malonumą ir vengti nemalonumo: viskas, kas yra gražu	92
Mano šablonai, tavo šablonai	95
Kodėl mūsų siela veikia truputį panašiai kaip feisbukas	98
Mūsų sielos įveikos strategijos	102
Pasiduoti	104
Vengti	105
Kompensuoti	106
Mūsų asmenybės stilius	108
Asmenybės sutrikimai	111
Narcisistinė asmenybė	113
Baimingas, vengiantis ir nepasitikintis savimi	115
Priklausomas	116
Anankastinio-obsesinio tipo asmenybė	118
Histrioninė asmenybė	121
Negatyvistinė asmenybė	122
Paranoidinė asmenybė	124
Ribinė (<i>borderline</i>) asmenybė	125
Jei ligoniui viskas atrodo gerai	132
Nuo sutrikimo prie išteklių	135

III skyrius

Ligos atvejai

<i>Kai siela tampa problema</i>	137
Sielos strategijos	139
Gynybos mechanizmai: kai neturi būti, kas neturi būti	139
Valia: kada ji naudinga, kada kenkia	143
Baimės neurobiologija	146
Emocijos ir atmintis: „Tai įsidėmėsiu amžiams!“	149
Baimės sutrikimai	150
Panikos atakos: kai pasiekiamo baimės viršūnę	150
Agorafobija: kai bijome tam tikrų vietų	156
Sociofobija: kai bijome kitų žmonių	157
Specifinė (izoliuota) fobija: kai bijome niekuo dėtų dalykų	158
Generalizuota baimė: kai gyvename nuolat nerimaudami	159
Obsesinis-kompulsinis sutrikimas: kodėl paprasčiausiai turime daryti kai kuriuos dalykus	160
Obsesinės-kompulsinės mintys: kai tabu užgrobia mūsų vaizduotę	164
Saugumas: kodėl daugiau bijome, nors saugiau gyvename	166
Kai siela kenčia pragariškas kančias	169
Depresija: vienas sutrikimas, daug priežasčių	170
Depresijos neurobiologija: chemijos chaosas	174
Baimė ir depresija: duetas, mielai vaikstantis kartu	180
Distimija: gyvenimas nepatiriant metų laikų	182
Maniakinė depresija: ir „Maserati“ staiga priklauso tau	183
Depresija po gimdymo: kai su vaiku ateina ir liūdesys	185
Pažeidžiamumas: spraga tarp priežasties ir sutrikimo	191
Trauma ir sielos žaizdos	194
Prisiminimų blyksniai: karštoji ir šaltoji atmintis	195
Potrauminio apmaudo sutrikimas	202
Perdegimo sindromas	207
Priklausomybė	209

IV skyrius

Psichosomatika

<i>Kaip siela pranyko iš kūno</i>	219
Sveiki atvykę į naujuosius laikus	221
Emocijos: „Aš matau, ką tu jauti“	222
Kūnas ir siela: visuomet gerai susižaidusi komanda.	225
Širdis ir siela psichokardiologijoje	226
Lėtinės mūsų laikų ligos	229
Ekskursas: ace tyrimai	231
Kaip mus gena impulsai	234
Mūsų siela ir imuninė sistema	236
Viskas tik įsivaizduojama?	240
Skausmai iš niekur nieko	242
Apie būtinybę rimtai vertinti sielą	245

V skyrius

Pusiausvyra

<i>Kaip rasti sielai pagalbą</i>	249
Terapija: nuotykinga kelionė į save patį	251
Poveikis	252
Gydymo elementai	254
Terapinė sąjunga	255
Neuroplastiškumas.	255
Saviterapija.	258
Išlaidos: ligonių kasos ir ką jos apmoka	259
Elgesio terapija.	259
Psichoanalizė	262
Gelmių psichologija.	263

Naštos: kliūtis kelyje į terapiją	264
Į ką reikėtų atkreipti dėmesį renkantis terapeutą.	266
Medikamentai: narkotikų ir „laimės piliulių“ vaidmuo	267
Ketaminas: nauja stebuklinga priemonė?	270
Psilocibinas: stebuklingieji grybai gali dar daugiau	271
MDMA: narkotikas nuo traumų.	272
Specialiosios terapeutų sritys	273
Akių judesių desensibilizacija ir perdirbimas (<i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing</i> , EMDR) . . .	274
Vaizdų atkartojimo ir perdirbimo terapija (<i>Imagery Rescripting and reprocessing Therapy</i> , IRRT)	278
Traumos sensibilizavimas.	280
Mūsų sielos asmens sargybiniai	281
Santykiai.	281
Partnerystė	284
Dvasingumas	284
Tikėjimas	286
Meditacija	286
Psichinė higiena	288
Suvokimas	289
Dėmesys ir mėgavimasis	290
„Stop“ technika	291
Baigiamasis žodis	295
Priedai	297
Padėkos	297
Svarbios studijos.	300
Verta paskaityti ir paklausti	301
Apie autorės	303

Pratarmė

Pradėjusi trečią dešimtį niekaip nebūčiau patikėjusi, kad studijuosiu psichologiją. Todėl pasirinkau kai ką apčiuopiamesnio – įmonių ekonomiką. Tai buvo logiška ir paprasta. Man patiko, kad gyvenime viskas taip klostosi. Mano universitete įmonių ekonomikos mokslus kremtantys studentai mokėsi trečiame aukšte, o psichologai – penktame. „Apačioje kvaišeliai su savo formulėmis, viršuje – svaičiotojai pseudomokslininkai!“ – tokios buvo mūsų išankstinės nuostatos. Tačiau kartais paklausdavau savęs – tyliai, labai tyliai, – o gal tie viršuje vis dėlto mokosi ką nors, kas nuo manęs paslėpta? Klausiau savęs, ar jie galėtų žinoti apie mane tai, ko nežinau netgi aš pati. Gal jie mane ir kitus kiaurai permato. Šis vaizdinys man kėlė daug nerimo, mat iš tiesų aš pati apie save nedaug žinojau, netgi to, ko iš tiesų noriu. Įmonių ekonomikos tai jau tikrai nebenoriu, nes studijos neteikė jokio malonumo, ir likus nedaug iki pabaigos jas mečiau.

Mėginau darbuotis tai šen, tai ten, ištekėjau už draugo, pagimdžiau du vaikus. Bet jiems dar nepradėjus eiti į mokyklą išsiskyrėme, mano gyvenimas pašlijo, o kad nepasirodytų per maža, dar susirgau vėžiu. Gyvenimas tapo ne toks logiškas ir paprastas, kaip tikėjausi. Štai tiek dabar žinojau.

Ligoninėje daug laiko leidau su žmonėmis, kurie sirgo ta pačia liga. Iki šiol dar niekad nebuvau taip arti kito žmogaus, jo baimių, prarajų ir išgyvenimo strategijų. Ir štai man užkliuvo šis tas, kas mane sužavėjo: nors kiekvienas iš mūsų kovojome su ta pačia problema, kiekvienas tai darė vis kitaip.

Kai kurie pacientai buvo nusiteikę optimistiškai, kiti – visiškai praradę narsą. Keletas nepasitikėjo jokiomis gydymo galimybėmis, o kiti leido išbandyti viską. Buvo porų, kurias ši liga išskyrė, pasitaikė ir tokių, kurios dėl ligos tapo stiprios kaip niekada iki šiol. Man krito į akis ir tai, kad laikysena keitėsi. Kartais vos po vieno intensyvaus pokalbio su kuo nors, kas galvoja kiek kitaip. Buvo pesimistų, kurie atgavo pasitikėjimą ir pradėjo kovoti. Žmonių, kurie vėl arčiau prisileido savo partnerius, ir, regis, įklimpęs reikalas vėl išjudėdavo.

Man tai neišėjo iš galvos. Kone labiau nei mano liga dabar rūpėjo klausimas, kodėl žmonės yra tokie, kokie jie yra. Kodėl į tą patį įvykį jie reaguoja visiškai skirtingai? Kas turi nutikti žmogaus gyvenime, kad jame vilties būtų daugiau nei kito žmogaus gyvenime? Kas mums įkvepia narsos, padaro mus empatiškus ir pasitikinčius? Kodėl vieni ekscentriški, o kiti baimingi? Kodėl esama cholericų, altruistų ir egoistų? Kaip jie tokie tapo? Ir ar visuomet lieki toks, koks esi dabar?

Atradau mane ištis dominantį dalyką. Norėjau kuo daugiau sužinoti apie šiuos slėpinius! Ir tapo aišku, kur tai galiu padaryti. Dar gulėdama ligoninėje užpildžiau prašymo formą ir vos po kelių mėnesių jau stovėjau universiteto fojė, juokiausi iš savo ankstesnės arogancijos ir sakiau sau: „Iš visos širdies linkiu sėkmės, Sabine. Dabar tu esi svaičiojoja iš penkto aukšto.“

Buvo velniškai malonu būti viena iš jų. Šios studijos bėgo visiškai kitaip: aš gerte gėriau viską, studijavau su įkarščiu. Ėmiau suprasti, kur ir kaip atsiranda mūsų baimė, kodėl kai kuriems žmonėms išsivysto depresija ar manija arba kodėl jie tampa priklausomi. Sužinojau, kas yra jausmai, kaip jie mums vadovauja gyvenime – bet ir atvirkščiai, kaip mes juos galime kontroliuoti, kad taptume labiau patenkinti. Sužinojau, kaip pažinimas formuoja mūsų asmenybę ir valdo suvokimus.

* * *

Šios žinios mane pakeitė. Tapau atidesnė mane supantiems žmonėms, tam, kas išties yra jų varomoji jėga. Tarsi būtų nukritusi kokia uždanga ir tamsius kampus nušviestų daugiau šviesos. Dabar ne tik mačiau, *kaip* žmonės elgiasi, vis dažniau suvokdavau, *kodėl* jie taip daro. Nebesipiktinau, kaip anksčiau, nedraugiška bibliotekininke, dabar klausiau savęs, kas turėjo nutikti jos gyvenime, kad ji tokia tapo. Tai man padėjo priimti ją tokią, kokia yra, – ir šiurkštumo iškart sumažėjo. Smulkmena kartais gali paleisti pozityvumo spiralę.

Man tapo aišku, kad už kai kurių žmonių perfekcionizmo ir valdingumo slypi beviltiškos pripažinimo paieškos. Už neapykantos – nuoskaudos, už pagiežos – sužeistumas, o už išankstinių nuostatų – savos vidinės baimės. Supratau, kad turėti daugiau žinių apie mūsų sielos veikimą yra tas raktas, kuris gali mūsų gyvenimą pakeisti iš esmės. Mes galime išmokti ramiau elgtis sudėtingose situacijose, kad įžeidimai mus mažiau sužeistų, o sau ir kitiems taptume nuolaidesni.

Ištisus šimtmečius siela buvo laikoma teoriniu konstruktu. Bet kaip galima rimtai vertinti tai, kas yra grynai teoriška? Tik šiandien šis požiūris drastiškai keičiasi. Mokslininkai atranda vis daugiau įrodymų, kas iš tiesų yra siela ir kaip klaidingai apie ją mąstėme anksčiau. Siela yra kai kas daug konkretnesnio, nei mes manėme, tai organų sistema, turinti neįtikėtinai daug funkcijų. Mes galime ją stebėti. Suprasti, kaip ji susikuria, kaip veikia ir kas ją sargdina. Galime nustatyti priežastis ir matyti gydymo rezultatus.

Daugelį sielos bėdų galima išspręsti. Tačiau kad galėtume tai daryti, mums reikia naujo žvilgsnio į sielą, skvarbesnio žvilgsnio į šio ypatingo, neregimo organo, taip plačiai mus veikiančio, funkcionavimo būdą. Šį žvilgsnį čia ir norėčiau perteikti, remdamasi

visa savo patirtimi, naujausiais smegenų tyrinėjimų duomenimis ir tam tikra humoro doze. Standartiniame kiekvieno psichoterapeuto kabinete ant stalo visuomet yra vienkartinį nosinių dėžutė. Bet kad čia nėra ko juoktis – tik klaidinga išankstinė nuomonė.

Įžanga

Sielos atradimas

Prieš daugiau nei šimtą metų Europoje ėmė plisti keista epidemija. Kadangi ligoniai buvo silpni, blyškūs ir liesi, liga buvo pavadinta džiova. Pirmiausia ja susirgdavo didesnių miestų žmonės, ir, nors dažnai baigdavosi mirtimi, ši liga buvo laikoma *romantiška*. Literatūroje ir visuomenėje džiova kaip madinga liga buvo švelnesnio ir jautresnio pobūdžio. Nebuvo priemonių, kaip ją išgydyti, nes priežastys buvo slėpiningos. Manyta, kad ją paskatino paveldimumas, nepalankūs garai iš žemės ir visuotinis moralinis pakrikimas.

Ir štai 1882-aisiais pro Roberto Kocho mikroskopą pamatyti tikrieji piktadariai: *Mycobacterium tuberculosis*, lazdelės pavidalo bakterijos, dviejų–penkių milimetrų ilgio – tuberkuliozės sukėlėjai. Iškart tapo aišku, kad liga ne tokia jau paslaptinga, ji tiesiog infekcinė. Paprasčiausiai ėmusis higienos priemonių džiova buvo greitai suvaldyta. Nustačius tikrąsias priežastis visiškai pasikeitė požiūris į šią ligą ir nuo jos buvo nuplėštas romantinis šydas.

Dažnai dalykais patikime tik tuomet, kai juos pamatome. Taip nutinka išvydus bakterijas pro mikroskopą ar ultragarsu ištyrus kūdikį motinos pilve. Kai jų egzistavimas įrodomas, jie mums tampa realūs. Paprastai tik tuomet juos imame vertinti rimtai.

Praėjus vos keleriems metams po to, kai buvo atrasti tuberkuliozės sukėlėjai, jaunas gydytojas iš Vienos tikėjosi panašaus proveržio kitoje srityje. Jis norėjo *atskleisti* tai, kas, jo manymu, yra kitos ligos bangos sukėlėjas, t. y. sielą. Siela buvo laikoma mistine ir transcendentine; geriausiu atveju – nemirtinga. Kol nėra jokio aiškumo, įmanoma daug kas. Siela, regis, gyvena mūsų kūne, bet

nėra tikra jo dalis, veikiau atskira baikšti būtybė, neturinti formos ir pavidalo. Tačiau jaunasis vienietis galvojo žemiškiau. Jis buvo tvirtai įsitikinęs, kad mūsų elgesys, mąstymas ir jausmai negali vykti atskirai nuo mūsų, jie priklauso mums tarsi reali mūsų smegenų dalis. Jam buvo aišku, kad siela yra organas. Kad ji nematoma, gydytojo nuomone, tai tik dėl to, kad niekas iki šiol jos dar nepadarė atpažįstamos. Ir dabar jis tai norėjo padaryti.

Gydytojas pjaustė smegenis ir eskizavo nervines skaidulas. Jis konstatavo, kad smegenų ląstelės tikrai tarpusavyje susijusios į tinklus. Taip pat spėjo, kad emocijos ir psichiniai procesai vyksta šiuose tinkluose. Jis norėjo ištyrinėti, kaip visa tai susiję su siela. Ar todėl jaučiame gedulą, džiaugsmą, įtūžį ar sielos gėlą? Kas nutinka, kai esame įkvėpti ar laimingi? Kodėl susiformuoja obsesijos, asmenybės sutrikimai ar fobijos ir kaip visa tai išgydyti?

Gydytojas iš Vienos aptiko epidemiją, kuri vis dar neįveikta. Jis buvo įsitikinęs, kad jei smegenys lemia tam tikrus sielos negalavimus, jas reikėtų gydyti vaistais, kad apmašintume tuos sutrikimus. Metų metus jis tyrinėjo ir rinko duomenis, bet galiausiai nieko negalėjo įrodyti. Siela ir toliau liko teorinis konstruktas, nieko apčiuopiamo. Ji liko paslaptina neregima būtybė.

Norėdamas susekti sielą šis vyras pasirinko kitą kelią. Jis sukūrė mokslą, kuris drauge buvo ir gydymo būdas, ir tuo išgarsėjo visame pasaulyje. Tai Sigmundas Freudas, psichoanalizės pradininkas. Šiandien mažai kas žino, kad Freudas kitados pradėjo kaip neurobiologas. Jis pats liovėsi laukęs akimirkos, kai jo pirminė teorija galės būti patvirtinta.

Tačiau ta akimirka išaušo dabar. Dar niekada mokslininkai nežinojo apie smegenis tiek daug kaip šiandien, ir juo daugiau jie sužino, juo aiškiau tampa, kaip arti tiesos buvo Freudas, nors tik čiuopė paviršiumi.

Siela slypi struktūrose, kurių tuomet negalėjai pamatyti pro jokią mikroskopą. Tik šiandien elektroniniais mikroskopais, gebančiais didinti šimtus ir tūkstančius kartų, galima įžiūrėti ir subtilų mūsų sielos veikimą. Funkcine magnetinio rezonanso tomografija, kuri sukurta vos prieš kelerius metus, galima ištyrinėti tai, apie ką Freudas galėjo tik svajoti: galime matyti, kaip dirba galva. Kaip ji suvokia, galvoja ir jaučia. O tai, ką galima pamatyti, peržengia bet kokio įsivaizdavimo ribas.

*Dar niekuomet apie savo smegenis
nežinojome tiek daug kaip šiandien*

Tai, ką mokslininkai 1980-aisiais laikė perprantamu dirgiklio ir reakcijos į dirgiklį mechanizmu, dabar laiko stebėtinu sudėtingiausiu gyvu organizmu mums žinomoje visatoje. Smegenys susikuria iš ląstelių sankaupos motinos kūne. Penktą nėštumo savaitę dar neturime tikrų rankų, bet jau yra susiformavusios smegenys, kuriose vyksta neįtikėtinų dalykų: per minutę susidaro apie 250 tūkstančių naujų nervinių ląstelių. Mažutės atominės jėgainės vėliau sunaudos 16 kartų daugiau energijos nei raumenų ląstelės. Per sekundę susidaro 1,8 milijono naujų ryšių tarp ląstelių. Ir net nereikia, kad skambėtų Mozartas, viskas jose vyksta savaime.

Kai ateiname į šį pasaulį, maždaug 100 milijardų neuronų laukia postūmio iš išorės. Kiekvienas garsas, prisilietimas ir potyris žadina ląsteles gyvenimui. Jos jungiasi tarpusavyje ir sudaro valdymo grandines. Gigantiškas galimybių tinklas laukia, kol taps unikalios asmenybės. Jei visas smegenų nervines ląsteles surištume į virvę, ją galėtume 15 kartų apsukti Žemę per pusiaują. Taigi posakis „lėto mąstymo“ toli gražu ne įžaidimas. Tai gana stebinantis faktas.