

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 įtartinau nutylėjo savo įsakymus; kiekvienam kapitonui jie įteikė po pluoštą įslaptintų 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 visoje Kubos saloje, B-59 turėjo tapti šiurpios dviejų kietakakčių supervalstybių akistatos, vadinamos Kubos raketų krize, žaisliuku.

Nors niekas ir nemanė, kad tai bus malonus pasiplaukiojimas kruiziniu laivu, „Foxtrot“ klasės ketvertuko kelionė į pietvakarius buvo neįtikėtina sunki. Kad pasiektų didžiausią greitį ir kuo skubiau priartėtų prie Kubos krantų, sovietiniai povandeniniai laivai turėjo plaukti vandens paviršiumi, per patį Deizės uragano, kuris tuo metu kėlė Atlanto vandenyne siaubingas, laivus ant šonų verčiančias penkiolikos metrų aukščio bangas, siautėjimą. Audra žalojo inžinerines laivų sistemas, taip stipriai užtrenkdavo ortakių vožtuvus, kad visame laive susidaręs vakuumas jūreiviams net išraudavo dantų plombas, tačiau kiekviename žingsnyje jiems ant kulnų lipo žvalgybiniai NATO lėktuvai. Kai keturi sovietiniai laivai pagaliau nepastebėti pasiekė ramesnius atogrąžų jūrų vandenį, įgulos pamanė, kad blogiausia jau praeityje. Būtent tada jų povandeniniai laivai ėmė byrėti į gabalus. „Foxtrot“ klasės laivams pusiaujo vandenys buvo neįlyginant nuodai. Net šimto penkiasdešimties metrų gylyje vandens temperatūra buvo aukštesnė nei dvidešimt šeši laipsniai pagal Celsijų, be to, atogrąžų jūros buvo druskingesnės, nei galėjo atlaikyti plaukiojanti šaltuose vandenyse pritaikyti povandeniniai laivai – druska ir šiluma palaipti juos gadino. Dėl pernelyg didelio druskingumo užako aušinimo ir ventiliacijos sistemos, suiro guminės tarpinės, gedo varikliai. Kai kuriuose laivų skyriuose temperatūra pašoko iki keturiasdešimt aštuonių laipsnių, dėl to įgulos narius siaubingai išbėrė, seko jų jėgos. „Nuo troškaus oro plyšta galva, – dienoraštyje rašė vienas jūreivis. – Šiandien nuo perkaitimo vėl nualpo trys žmonės... Savo pamainą baigę vyrai sėdi nekrutėdami ir spokso į vieną tašką.“

Kai, nepaisant žalingų sąlygų, keturi sovietiniai povandeniniai 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 kasdienes 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“, sraigatasparniai. 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 tryliką Kubos raketų krizės dienų įvykusių susidūrimų. Ne vieną dešimtmetį istorikai manė, kad tie amerikiečių eskadriniai minininkai tiesiog gąsdino keletą jiems neprilygstančių, išklerusių 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 gabeno 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 admirolas pasakė dar grėsmingiau: „Jei gausite antausį į kairįjį skruostą – dešiniojo neatsukite.“ Amerikiečiai manė, kad gąsdindami B-59 erzina kone gaišeną – 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-tė įtampą? Jeigu Savitskiui būtų nepasisekę kovojant su amžinu savo tėvynės priešu, jam būtų grėsęs už mirtį kur kas baisnis 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 sukviėtė savo pavaldinius į vadavietę, trunkydamas kumščiais stalą iš baimės ir pykčio krikė ant juos kankinančių amerikiečių. „Gal ten jau prasidėjo karas, kol čia verčiamės per galvą! – suriko jis. – Ištaškysim juos! Žūsime, bet ir juos 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 sprogimas, 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 sprogmenimis provokavęs juos iškilti, JAV karo laivo „Lowry“ vadas šelmiškai pasiteiravo Savitskio, ar nereikia pagalbos. Visiškai pamiršę, kad prieš keletą akimirkų jų vos nesunaikino, amerikiečiai nusiuntė ant denio džiazu 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 paviešinta žinia, kad „Foxtrot“ klasės laivuose buvo gabenami branduoliniai 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 šiurpiai 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 pasiduotume 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 savaitių 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 ištinka koncerto atlikėjas ir parašutininkams 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 moderniaame, industriniame 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 lignoninių, 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.

Tačiau pamėginkite tai pasakyti savo sąmonei – ši, rodos, mąno, kad yra visiškai atvirksčiai. Tūkstantmečių sandūroje, kai tauta buvo pačioje iki tol neregėtos taikos ir gerovės viršūnėje, depresiją aplenkęs nerimas tapo pačiu dažniausiu psichologiniu negalavimu Jungtinėse Valstijose. Šiuo metu amerikiečiai yra pati nerimastingiausia planetos tauta, nes, remiantis Nacionalinio psichologinės sveikatos instituto duomenimis, čia kasmet patologiniu nerimu skundžiasi daugiau nei aštuoniolika nuošimčių suaugusiųjų. (Kita vertus, Meksikoje – šalyje, kurioje, daugelio nuomone, yra ko baimintis, vos 6,6 nuošimčio suaugusiųjų kada nors gyvenime atitiko simptomus, įspėjančius apie rimtesnes nerimo problemas.) Su stresu susiję negalavimai Jungtinėms Valstijoms kainuoja apytikriai 300 milijardų JAV dolerių per metus, prarandamų gydyklų sąskaitoms padengti ir dėl sumažėjusio produktyvumo, o raminamųjų vaistų vartojimas pašoko į neregėtas aukštumas: nuo 1997-ųjų iki 2004-ųjų amerikiečių išlaidos nuo nerimo skirtiems vaistams, tokiems kaip ksanaksas ar valiumas, išigyti kone padvigubėjo nuo 900 milijonų iki 2,1 milijardo dolerių. Psichologas ir nerimo specialistas Robertas Leahy'is pažymi, kad šiuolaikinio nerimo sėkla pasėjama anksti. „Šiais laikais statistinių moksleivių nerimo lygis toks pat, kaip šeštojo dešimtmečio statistinio psichiatrinės ligoninės paciento“, – rašo jis. Saugumas ir šiuolaikiškumas mūsų nenuramino; dėl pastarųjų sąlygų praradome gebėjimą suvaldyti baimę.

Taip neturėjo nutikti. Šiaip ar taip, baimė išties yra viena esminių emocijų, rafinuota savisaugos dovana, kurią mums įteikė motulė Gamta. Baimę galime laikyti nuosava apsaugos sistema: pastebėjus pavojų, tarkime, urzgiantį, alkaną tigrą, kūnas akimirksniu pereina į gynybinę būseną, ir nespėję susivokti, kas vyksta, atsiduriame saugiam šarvuotame „Range Rover“. Šiuo atveju baimė – geriausias draugas: ji priima už mus visus svarbiausius sprendimus, padeda nepakliūti tigrui į nagus, o pavojui

praėjus tiesiog išsisklaido. Deja, baimės sistema nepritaikyta šiuolaikiniam pasauliui. Pasireiškus gan nedidelėms negandoms ir rūpesčiams: *Nejaugi mano viršininkas manęs nekenčia? Nejaugi mano skrydį atidės? Ar padavėjas girdėjo, kad aš pasakiau „Be aštraus majonezo?“*, mūsų kūnai vis dar reaguoja taip, tarsi žvelgtume į išbadėjusį tigrą; naudojamės tomis pačiomis neuro-nų sistemomis, kaip ir mūsų protėviai – medžiotojai ir rankio-tojai. Ši technologija nepritaikyta atlikti sudėtingų skaičiavimų, nepriekaištingai pianinu pagroti sonatos ar lemiamą akimirką tiksliai pataikyti į taikinį, bet mes dažnai to iš savęs reikalaujame.

Ramūs žmonės, grakščiai išsisukantys iš nesuvokiamai klai-kių situacijų, neretai tampa didžiausiais herojais, bet mes papras-tai nelabai nutuokiame, *kodėl* jie susitvardo. Grūdamės į kino teatrus, kad išvystume pasakojimus apie drąsos neprarandančius kareivius, kai aplink juos zvimbia kulkos, apie šaltakraujiš-kai besielgiančius Traumatologijos skyriaus gydytojus, kuriems nevirpa rankos, kai atlieka operaciją, galinčią išgelbėti gyvybę, ir apie tarptautinius šnipus, kurie žiovaudami žlugdo piktavalius pasaulio užvaldymo planus. Žavėdavomės Kobe Bryanto psicho-logine ištverme, kai jis per įtemptas rungtynes įmesdavo dar vie-ną tritaškį. Rimtai kalbant, kas gi, po šimts, yra ta „psichologinė ištvermė“? Sąmonės būseną? Dievo duota asmens savybė? Įgūdis, kurį gali įgyti kiekvienas? Įsigyjamų „Nike“ batelių pranašumas? Tvirtą atsakymą išgirstame retokai, dažniausiai girdime daugy-bę klišių. Vienintelis žinomas dalykas tas, kad šie išskirtiniai žmonės nėra *atsparūs* baimei. Pavyzdžiui, kai išnaudojęs beveik visą kurą Neilas Armstrongas manevravo Mėnulio moduliui, kad tarp klastingų riedulių laukų atrastų saugią nusileidimo aikštelę Mėnulio paviršiuje, *Erelio* instrumentai rodė, kad jo širdis kone veržiasi iš krūtinės, nors balsas skambėjo taip ramiai, tarsi jis pilotuotų keleivinį lėktuvą į Omahą. Tokia savitvarda atrodo be-veik nežmogiška; nieko keista, kad kalbėdami apie tokius žmones,

kaip Armstrongas, sakome, kad jie „šalto kraujo“. Gerbiame juos, nes mus glumina jų savitvarda ir atsparumas siaubui.

Tačiau, kai su savo baimėmis tenka susidurti patiems... sakyme, kad dauguma mūsų apdovanoti talentu prisivirti dar daugiau košės. Nerimas ir stresas dažnai paūmėja daugiausia dėl to, kad esame linkę į juos reaguoti taip, kad dar labiau pabloginame padėtį. Stengiamės suvaldyti savo emocijas ir vengiame situacijų, kurios sukelia nerimą – šios dvi strategijos veda vien į nesėkmę. Mėginame slopinti savo nervus alkoholiu ar kitais cheminiais preparatais. Dalijamės Beverčiais išminties „perlais“: „Tu tiesiog atsipalaiduok“ („A, na žinoma! Kaip pats nesusiprotėjau?“). Nuolat nerimaujame dėl mus bauginančių dalykų, nesuvokdami, kad būgštavimas niekad neuododa jokios naudos. Žarstomės tuščiais žodžiais, kad nereikia bėgti nuo savo baimių, bet iš tikrųjų vengiame bet ko, kas su jomis susiję. Trumpai tariant, svarbiausią ir naudingiausią emociją pavertėme savo priešu.

Prieš žengdamas tolyn, norėčiau, kad viena būtų visiškai aišku. Kai rinkau medžiagą šiai knygai, šnekinau ekspertus ar pasakojau draugams apie savo naujausius atradimus, žmonės dažnai, kartais subtiliai, o kartais akivaizdžiai skeptiškai, klausdavo manęs: „Ar esi pakankamai kvalifikuotas rašyti knygą, kuria aiškintum, kaip žmonės turėtų elgtis su savo baimėmis?“ Į tai aš paprastai atsakydavau: „Aš... pala, ką? Ryšys trūkinėja“, – ir mikliai numesdavau telefono ragelį (kalbantis akis į akį, ši taktika nebūdavo tokia veiksminga). Atvirai sakant, todėl, kad pats toli gražu nesu šaltakraujis baimės valdovas. Aš – ne psichologas ir ne guru, turintis septynių žingsnių planą, kaip jums padėti „Liautis nerimauti per vieną dieną!“ ar „Išlaisvinti savo bebaimę kovotoją dviasią“. Niekados nekopiau stačia uola be apsauginių virvių, nesu plikomis rankomis sunaikinęs priešo tanko ar paskutinę sekundę atlikęs rezultatyvaus perdavimo. Iš tiesų esu gana neurotiškas vyrukas, dažniau, nei norėčiau, kamuojamas

iracionalaus, giliai įsišaknijusio nerimo ir nuogąstavimo – po šimts, nervinuosi net rašydamas šiuos žodžius. Taigi atsakau į klausimą: neturiu visiškai jokios teisės aiškinti kitiems, kaip kvalifikuotai valdyti savo baimes.

Ačiū, kad atsivertėte! Buvo smagu! Linkiu maloniai pavartyti kitas knygas!

Iš tikrųjų yra viena gera priežastis, kodėl toks smalsus žurnalistas, kaip aš, patyręs nemažai nerimo ir pasiryžęs atskleisti konkrečias neretai miglotos temos tiesas, gali tapti patikimu vedliu per drebantį baimės landšaftą. Prieš keletą metų dėl galybės įvairių priežasčių (nevarginsiu jūsų apie tai pasakodamas) teko išgyventi ilgą nuolatinio nerimo laikotarpį. Mano didžiausios pastangos padėti sau pasirodė siutinamai bergždžios: juo labiau stengiausi suprasti arba išginti savo baimes, tuo stipriau jos prie manęs kibo. Tiesiog negalėjau suprasti savo paties sąmonės. Ėmęs ieškoti pagalbos knygų lentynose, niekad neradau to, ko ieškojau. Sklaidžiau paviršutiniškas savigalbos knygas, dalijančias moksliskai nepagrįstus arba apgaulingus psichologinius patarimus. Kitos knygos, atrodo, buvo sukurtos kankinti nerimo apniktus žmones; pamenu, kaip pamatęs vieną senstelėjusią knygą grėsmingu pavadinimu *PRIVALOTE ATSIPALaiduoti* pagalvojau, o kas, jeigu ne? *Mirsite?* Aptikau sausų, moksliskų knygų, kurias parašę psichologai, rodė, niekada nebuvo patyrę tikro nerimo, akademiškų neurologijos veikalų, kurie atrodo nutolę nuo tikrojo pasaulio, ir įkvepiančių knygų, prikimštų saldžių klišių. Žinoma, yra saujelė nuostabių, gyvenimą galinčių pakeisti vadovų, bet aš ieškojau ko nors platesnio. Stebėdamas profesionalų beisbolo žaidėją, stovintį prie bazės, ar didžiulei miniai kalbantį politiką, svarstydavau: *Kaip jam pavyksta nesu-silydyti nuo įtampos?* Išgirdęs apie didvyrišką kario poelgį mūšyje ar neįtikėtiną piloto manevrą krentančiu lėktuvu, paklausčiau: *Kas suteikia žmogui jėgų išlikti ramiam ir atlikti savo pareigą*

tokioje klaikioje padėtyje? Norėjau susidaryti bendresnę baimės paveikslą.

Laimei (ir pačiu laiku), psichologų, neurologų ir visų sričių mokslininkų patys naujausi gausūs tyrimai bando mums atskleisti, kas iš tikrųjų yra baimė ir stresas, kaip jie veikia smegenis ir kodėl tiek daug, regis, savaime suprantamų būdų, kaip įveikti baimę ir stresą, pasirodė esą pragaištingai klaidingi. Neurologas, uoliai narpliodamas smegenų labirintą, iš mūsų baimės centro kemsyno nuseka iki dviejų mažyčių neuronų rezginių, atrasdamas pašąmonines baimės ištakas. Harvardo universiteto psichologas, atlikdamas paprastą minčių eksperimentą, nustato, kodėl pastangos suvaldyti savo sąmonę sukelia atvirkštinį poveikį ir kodėl tokie paliepimai, kaip „tiesiog atsipalaiduok“, iš tikrųjų gali įvaryti mums dar daugiau nerimo. Grupelė Stanfordo universiteto tyrėjų, naudodama vieną elementarų žodinį teiginį, nustatė, kad gali jaunų, bandyme dalyvaujančių asmenų rezultatus nugramzdinti nerimo spiraleje arba akimirksniu juos iš ten pakelti. Bėbaimiai visos šalies mokslininkai atranda, kodėl sportininkai palūžta nuo įtampos, kaip pasikeičia žmogaus sąmonė nepaprastoje padėtyje, kodėl šaltakraujai profesionalai priima gerus sprendimus stresinėse situacijose ir kodėl baimė gali sutrikdyti gebėjimą mąstyti.

Prieš aštuoniasdešimt metų prezidentas Franklinas Rooseveltas pasakė nervingai tautai: „Vienintelis dalykas, kurio turime bijoti, yra pati baimė“, bet, pasirodo, šis požiūris ne toks jau teisingas. Mums dažniausiai kliudo ne „pati baimė“, o santykis su ja – vengimas, šalinimasis, siekis ją suvaldyti, nuogąstavimas ar pasidavimas klaidingam įsitikinimui, kad viskas susitvarkys tik tada, kai atsikratysime nerimo. Baimė gali būti labai naudinga: ji padeda išgyventi, įprasmina mūsų pasiekimus, paskatina veikti ir leidžia pasijusti gyviems. Taip, baimė gali būti nemaloni ir gluminanti, net gali sužlugdyti mūsų svarbiausius siekius, bet ji

neprivalo būti tokia. Kaip jau prisipažinau, vis dar mokausi gyventi su savo baimėmis, ir šiam santykiui sukurti prireiks daugybės metų. Niekados nesakysiu, kad paspausti ranką baimei yra malonu. Tačiau, rinkdamas medžiagą šiai knygai, išsiaiškinau vieną dalyką – baimė nėra mūsų priešas. Mums nereikia baimės atsikratyti ar stumti jos šalin. Turime išmokti, kaip reikia bijoti.

Nervai – tai žodis, turintis daug reikšmių, kurios, atrodo, prieštarauja viena kitai. Veiksmažodis „nervintis“ yra dažnas pačios baimės sinonimas, bet „šalti nervai“ reiškia psichikos stiprybę. Savo knygoje tikiuosi atskleisti, kad šie apibrėžimai išties tėra dvi tos pačios monetos pusės. Baimė yra neatsiejama drąsos ir rimties dalis, ir kuo geriau mokėsime su ja bendradarbiauti – taip sakant, nervinantis parodyti savo šaltus nervus, tuo labiau plėsis mūsų akiratis. Niekam nepavyks pernakt tapti tokiam šaltakraujam, kaip Vasilijus Archipovas laive B-59, bet kiekvienas iš mūsų gali žymiai, netgi iš esmės pagerinti savo santykį su nerimu ir stresu. Galbūt nepavyks išgelbėti pasaulio, bet galime išgelbėti save.