
KAIP ĮVEIKTI

NERIMA, BAIME IR STRESĄ

TAYLOR CLARK



Sofoklis

KAIP ĮVEIKTI

NERIMĄ, BAIMEĮ IR STRESĄ

TAYLOR CLARK

Iš anglų kalbos vertė Albinas Šorys

Sofoklis
Vilnius, 2015

*Mane gąsdina viskas, viskas gąsdina visus,
bet iš tikrųjų, pagalvojus, kaip viskas yra pavojinga,
niekas pernelyg negąsdina.*

– GERTRUDE STEIN

Turinys

<i>Ivadas. Per plauką nuo katastrofos</i>	11
Pirmoji dalis. Nervinė trejybė	29
1. Jūsų antrosios smegenys: pažintis su naujuoju baimės mokslu	31
2. Jaudulio spąstai: aštuoni siaubingi (ir pora gerų) būdai, kaip susidoroti su baime ir nerimu	71
3. Traumatologijos skyriaus dzenas: stresas, įtampa ir chaoso valdymas	116
Antroji dalis. Šaltakraujiškumo veiksniai	163
4. Greitos mintys: mąstymas spaudžiant įtampai ir kaip jį lavinti	165
5. Prieš šėlstančią minią: pasirodymo nerimo ir scenos baimės paslapčių atskleidimas	206
6. Lemtingos akimirkos paradoksas: kodėl svylant padams sportininkai sužiba arba užsikerta	240
7. Padėkit, padėkit!: kaip reaguoti, mąstyti ir išgyventi, kai gresia pavojus mūsų gyvybei	284
<i>Išvados. Kaip reikia bijoti</i>	321
<i>Padėka</i>	351
<i>Rekomenduojama paskaityti</i>	355
<i>Rodyklė</i>	358

Įvadas

Per plauką nuo katastrofos


1962-ŲJŲ SPALIO 27-OSIOS VAKARĄ, KAI NUSTEKENTAS Sovietų Sąjungos šiaurės laivyno povandeninis laivas tūnojo užspeistas amerikiečių eskadrinių minininkų Sargaso jūroje, kai griausmingos priešo giluminės minos kurtinančiais sprogimais tapė nervus, kapitonui Valentinui Savitskiui užvirė kraujas. Ir tuomet 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 jų laivas B-59 kartu su trimis kitais „Foxtrot“ klasės povandeniniais laivais išplaukė iš savo šaltojo 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 tiesiog pasakė jiems, kad išplaukę iš įlankos suktų kairėn. Iš tiesų, jei tie 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 tokia sunki, kokios nesitikėta. Kad pasiektų maksimalų 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 siaurbingas, 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 praėjo. Būtent tada jų povandeniniai laivai ėmė byrėti į gabalus.

„Foxtrot“ klasės laivams pusiaujo vandenys buvo nelyginant nuodai. Net šimto penkiasdešimtys metrų gylyje vandens temperatūra buvo aukštesnė nei dvidešimt šeši laipsniai pagal Celsijų, be to, atogrąžų jūros buvo druskingesnės, nei galėjo atlaikyti plaukianti šaltuose vandenyse pritaikyti povandeniniai laivai;



Dėl nervinės įtampos imame užsikirsti per darbo pokalbius, susikertame per egzaminus, netenkame kantrybės transporto spūstyse. Dėl artėjančio pristatymo keletą savaitių kankina nemiga, nes nepaliojamei būgštaujame, kad kas nors gali nepavykti. Net aklas pasimatymas gali sukelti nerimo priepuolį. Kodėl daug dalykų mums kelia siaubingą baimę? Kodėl vieni žmonės išveria stresą lengvai, tarsi jų nervai būtų geležiniai, o kitus jis sugniuždo?

Knygos autorius Taylor Clark, remdamasis pažangiausių tyrimų duomenimis apie baimės neurologiją, siūlo atsakymą į šiuos klausimus. Jis pateikia daugybę istorijų apie žmones, kurie išliko tvirti ir ramūs ypač sudėtingose situacijose. Kariai narsiai eina į mūšį, gaisrininkai skuba į degantį pastatą, gydytojai nesutrunka išvydę siaubingas traumas... Autorius patvirtina – tai nereiškia, kad jie nejaučia nerimo ir baimės. Priešingai – jie pasinaudoja šiomis emocijomis.

T. Clark parodo, kaip baimę, nerimą ir stresą paversti naudingu sąjungininku pakeliui į sėkmę ir pasitikėjimą.

www.sofoklis.lt



9 786094 441387