Daniels Goulmens

Tava emocionālā inteliģence

Kāpēc tai mēdz būt lielāka nozīme nekā *IQ*

JUMAVA

Daniels Goulmens

Tava emocionālā inteligence

Daniels Goulmens

Tava emocionālā inteliģence

No angļu valodas tulkojusi
Vija Stabulniece

JUMAVA

Daniel Goleman

EMOTIONAL INTELLIGENCE

Mākslinieks *Andris Bergmanis*

Zinātniskais redaktors *Viesturs Reņģe, Dr. psych.*

Pirmā vāka noformējumam izmantota
aģentūras *EyeWire* fotogrāfija

ISBN 9984 – 05 – 424 – 1

Tarai, emocionālās gudrības avotam

SATURS

ARISTOTEĻA IZAICINĀJUMS

> Sadusmoties var ikviens — tas ir viegli. Taču izrādīt dusmas tajos gadījumos un pret tiem, pret kuriem vajag, tāpat darīt to pienācīgi un tieši tad, un tik ilgu laiku, cik vajag, — tas nav viegli.
>
> *Aristotelis.* Nikomaha ētika

Bija neciešami tveicīga augusta pēcpusdiena Ņujorkā, viena no tām smacīgi karstajām dienām, kad cilvēkiem trūkst elpas un viņi kļūst īgni. Es biju atceļā uz savu viesnīcu un, iekāpis Madisona avēnijas virzienā braucošā autobusā, pārsteigumā satrūkos, kad šoferis, pusmūža nēģeris, līksmi apsveica mani ar draudzīgu: «Sveiki! Kā sviežas?» — ar šo uzsaucienu viņš, kā es pārliecinājos vēlāk, apveltīja ikvienu jaunu pasažieri autobusā, kurš lēnām spraucās caur pārpildītajām ielām. Viņi visi jutās tikpat izbrīnīti kā es un, vispārējā drūmajā noskaņā iekļāvušies, tikpat kā neatņēma šofera sveicienu. Bet, kamēr autobuss gausi ripoja uz centra pusi, tā salonā norisa lēna un diezgan apbrīnojama pārvērtība. Šoferis uzsāka garu monologu, sniegdams komentārus par visu, kas bija redzams aiz loga: šajā veikalā notiek kolosāla izpārdošana; tur tajā muzejā patlaban iekārtota brīnišķīga izstāde; vai esat dzirdējuši par jauno filmu, ko nupat sāk izrādīt šā kvartāla kinoteātrī? Šofera sajūsma par plašajām iespējām, ko piedāvāja šī pilsēta, bija lipīga. Kāpjot ārā no autobusa, cilvēki jau bija

nokratījuši savu stingo masku un uz šofera atvadu vārdiem: «Uz redzi! Novēlu jauki pavadīt šo dienu!» atbildēja ar smaidu.

Atmiņas par šo braucienu es glabāju jau turpat divdesmit gadu. Tolaik es tikko kā biju ieguvis doktora grādu psiholoģijā — bet iepriekšminēto garastāvokļa maiņu cēloņus tad vēl tikpat kā nepētīja. Par cilvēka emociju rašanās mehānismu psihologi zināja visai maz vai arī nezināja neko. Un tomēr, iztēlodamies labsajūtas vīrusu, kuru minētā autobusa pasažieri pēc izkāpšanas droši vien izplatīja pa visu pilsētu, es nopratu, ka vīrs pie stūres ir bijis tāds kā miera iedibinātājs, izcils savā prasmē kliedēt pasažieros rūgstošo neapmierinātību un likt viņu sirdīm kaut nedaudz atmaigt.

Diemžēl ar šo ainu asi kontrastē vairākas šīsnedēļas avīžu ziņas.

- Deviņgadīgs zēns sarīko grautiņu vietējā skolā, aplejot ar krāsu solus, datorus un printerus, un sadauza skolas stāvvietā noliktu mašīnu. Cēlonis: skolasbiedri no trešās klases nosaukuši zēnu par «sīko», un viņš nolēmis tiem «parādīt», uz ko patiesībā spējīgs.
- Astoņi jaunieši ievainoti sadursmē ar kādu pusaudžu bandu — Manhetenas repa kluba pastāvīgajiem apmeklētājiem; sadursme pāriet vispārējā kautiņā, kas beidzas tikai pēc tam, kad viens no aizskartajiem ar 38. kalibra automātisko pistoli sāk apšaudīt pūli. Rakstā uzsvērts, ka šādas apšaudes, kam par ieganstu kļūst šķietami nenozīmīgi sīkumi, kuri tiek uztverti kā necieņas izpausme, pēdējo gadu laikā ir ārkārtīgi izplatītas visā valstī.
- Piecdesmit septiņos procentos gadījumu bērnu (vecumā līdz 12 gadiem) slepkavībās vainojami viņu pašu vecāki vai audžuvecāki. Gandrīz 50% gadījumu bojāgājušo bērnu vecāki apgalvo, ka viņi nav gribējuši neko citu kā tikai «saukt pie kārtības» savu nerātno atvasi. Visbiežāk bērni piekauti līdz nāvei par to, ka «aizņēmuši» televizoru, skatīdamies savus, nevis

vecāku iecienītos raidījumus, skaļi raudājuši vai slapinājuši autiņos.

° Kāds vācu jaunietis saukts pie atbildības par piecu turku meiteņu un sieviešu bojāeju ugunsgrēkā, kura vaininieks ir viņš un viņa biedri, neonacistu grupējuma locekļi. Jaunietis pūlas attaisnoties, stāstīdams, ka bieži ticis atlaists no darba un tāpēc palaidies dzeršanā un ka visās viņa nelaimēs vainojami ārzemnieki. Tikko dzirdamā balsī viņš atzīstas: «Es nevaru vien beigt nožēlot visu, ko esam darījuši, un man ir neizsakāms kauns.»

Masu saziņas līdzekļi ik dienas ir pilni tamlīdzīgu notikumu, kas liecina, ka savstarpējā pieklājība un drošība ielās iet mazumā, ka arvien biežāk mūsu sabiedrībā tiek dota vaļa zemiskiem instinktiem. Taču šīs ziņas gluži vienkārši atspoguļo arvien baismāko apjausmu par neapvaldītām emocijām, kas gūst virsroku gan mūsu, gan citu cilvēku dzīvēs. Neviens nav pasargāts no patvaļīgām dusmu un nožēlas lēkmēm; šādā vai tādā veidā tās skar visu mūsu dzīves.

Pēdējo desmit gadu laikā šādu dramatisku reportāžu, kas vēsta par mūsu ģimeņu, mūsu kopienu un visas mūsu sabiedrības pieaugošo neprasmi tikt galā ar savām emocijām, kļūst aizvien vairāk. Šis gadu desmits ir pieredzējis aizvien plašākus dusmu un izmisuma uzplūdus, kas izpaužas gan televizora «uzraudzībā» atstātu strādājošu vecāku bērnu dziļajā vientulībā, gan novārtā pamestu, likteņa ziņā atstātu un ļaunprātīgi izmantotu bērnu ciešanās, gan pieaugušu cilvēku intīmās dzīves atbaidošajā vardarbībā.

Par emocionālo spriedzi, kas vēršas plašumā, liecina arī ziņas par depresijas slimnieku skaita pieaugumu visā pasaulē un arvien biežākām agresijas izpausmēm — ar šaujamieročiem bruņotu pusaudžu sarīkoti slaktiņi skolās; satiksmes sastrēgumi, kas

beidzas ar apšaudēm; no darba atlaisti cilvēki atriebdamies nogalina savus bijušos kolēģus. Vārdkopas *emocionālā vardarbība, garāmbraucošas automašīnas apšaude* un *psihiskas traumas radītais stress* mūsu leksikā ienākušas tieši pēdējo desmit gadu laikā, savulaik izplatītajam dzīvespriecīgajam novēlējumam «Novēlu jauki pavadīt šo dienu!» pārtopot par egoistisku prasību «Sagādājiet man jauku dienu!».

Šī grāmata sniedz padomus, kā modināt jūtas bezjūtīgajos. Būdams psihologs un pēdējo desmit gadu laikā arī *The New York Times* žurnālists, es esmu mēģinājis izsekot, kā attīstās zinātniskā izpratne cilvēka emociju jomā. No profesionālā viedokļa raugoties, mani pārsteigušas divas pilnīgi pretējas tendences — viena no tām liecina par aizvien pieaugošu haosu mūsu emocionālajā dzīvē, bet otra piedāvā daudzsološu glābiņu.

KĀPĒC BIJA VAJADZĪGS ŠIS PĒTĪJUMS

Par spīti iepriekšminētajai emocionālajai spriedzei, pēdējos desmit gados vērojams arī līdz šim nepieredzēts emociju zinātniskās izpētes uzplaukums. Vissatriecošākie ir atklājumi galvas smadzeņu darbības izpētes jomā, kas kļuvuši iespējami, pateicoties dažādām novatoriskām metodēm, piemēram, imaginārajām tehnoloģijām. Pirmo reizi cilvēces vēsturē tās atklājušas mūsu skatam to, kas aizvien bijis dziļā noslēpumā tīts: proti, smadzeņu nervu loku darbības mehānismu brīžos, kad mēs domājam, jūtam, iztēlojamies un sapņojam. Šī neirobioloģisko datu gūzma palīdz mums labāk saprast, kā uz ārējās vides kairinājumiem reaģē jušanas centri filoģenētiski jaunākajā smadzeņu garozas daļā, liekot aizsvilties dusmās vai izplūst asarās, un kā mēs varam kontrolēt — apvaldīt vai ļaut tām vaļu — reakcijas senākajā garozas daļā, kas mūs mudina ķerties pie ieročiem vai mīlēties.

Šī jaunā izpratne par emociju rašanās mehānismu, tā darbību un trūkumiem liek pievērst uzmanību vairākiem jauniem paņēmieniem, kas mums ļautu izkļūt no mūsu kopīgā emocionālā strupceļa.

Man vajadzēja nogaidīt, līdz pētnieku darba augļi bija nobrieduši tiktāl, ka es varēju tos izmantot šajā grāmatā. Šīs atklāsmes tik vēlu nākušas galvenokārt tāpēc, ka emocijām mūsu garīgās dzīves norišu izpētē līdz pat pēdējam laikam ierādīta pārsteidzoši necila vieta, tādējādi zinātniskajā psiholoģijā šī joma ir palikusi tikpat kā neapzināta. Lai šo robu aizpildītu, tajā ar lielu steigu tika iepludinātas dažnedažādas praktiskās psiholoģijas grāmatas ar labi domātiem padomiem, kuri labākajā gadījumā balstās uz klīniskajiem datiem, bet kuriem ir visai maz vai arī nav vispār nekāda zinātniskā pamatojuma. Nu beidzot zinātne ir kļuvusi spējīga autoritatīvi runāt par šīm sarežģītajām un neatliekamajām psiholoģijas problēmām un samērā precīzi ieskicēt cilvēka jūtu dzīves shēmu.

Šī shēma met izaicinājumu tiem, kuri atbalsta šauru inteliģences jēdziena definīciju, apgalvojot, ka garīgās attīstības jeb intelekta koeficients (IK) ir ģenētiski nosacīts lielums, ko dzīves pieredze nespēj mainīt, un ka mūsu likteni šaisaulē nosaka galvenokārt tieši garīgās spējas. Taču minētais arguments atstāj neievērotus divus būtiskus jautājumus. Ko mēs varam darīt, lai mūsu bērniem dzīvē veiktos labāk nekā mums pašiem? Kādi faktori darbojas, piemēram, tajos gadījumos, kad cilvēki ar augstu IK līmeni tikai šā tā kuļas pa dzīvi, bet cilvēki ar stipri pieticīgāku IK gūst pārsteidzoši labus panākumus? Es pacentīšos pierādīt, ka nereti visu izšķir spējas, kas šajā grāmatā dēvētas par *emocionālo inteliģenci** un ietver pašsavaldīšanos, centību, neatlaidību, kā arī prasmi motivēt savu rīcību. Un šīs spējas, kā mēs to redzēsim

---

* Psiholoģijā ir pieņemts termins «emocionālais intelekts». Respektējot autora izvēlēto terminoloģiju, arī latviešu valodas izdevumā saglabāts termina «emocionālā inteliģence» lietojums. — Viesturs Reņģe, *Dr. psych.*

vēlāk, var tikt ieaudzinātas bērnos jau mazotnē, tā paverot viņiem lielāku izdevību izmantot to intelektuālo potenciālu, kādu viņi laimējuši gēnu loterijā.

Šīs iespējas likt lietā mudina arī morāla nepieciešamība, kas sevišķi aktuāla kļūst tais reizēs, kad mūsu sabiedrības struktūra liekas irstam, turklāt aizvien straujākā tempā, un kad atsevišķu sabiedrības locekļu egoisms, brutalitāte un zemiskums liekas degradējam visu sabiedrību kopumā. Šajā gadījumā diskusijā par emocionālās inteliģences nozīmi uzsvars tiek likts uz emociju, rakstura īpašību un morālo tieksmju savstarpējo saistību. Rodas arvien vairāk pierādījumu tam, ka mūsu morālā stāja ir atkarīga no emocionalitātes. Emocijas mēdz izpausties impulsīvā rīcībā; impulsi, kas galvas smadzenēs ieplūst no skeleta muskulatūras un iekšējiem orgāniem un mudina mūs uz darbību, ir visu emociju iedīglis. Cilvēkiem, kuri neprot savaldīties un pakļaujas šiem impulsiem, trūkst morālas noturības. Stipra rakstura pamatā ir gribasspēks un prasme apvaldīt impulsivitāti. Līdzīgā kārtā altruisma aizmetņi ir meklējami empātijā — līdzpārdzīvojumā jeb spējā just līdzi svešām emocijām; cilvēks, kurš neliekas ne zinis par citu emocionālajām vajadzībām vai ciešanām, ir nejūtīgs. Un, ja nu man vajadzētu nosaukt divas morālās īpašības, kas mūsdienu cilvēkam nepieciešamas visvairāk, tad tās būtu tieši šīs: savaldīgums un līdzjūtība.

MŪSU CEĻOJUMS

Šajā grāmatā es būšu jūsu gids un izskaidrošu jums zinātnieku atklāsmes emociju jomā; šā ceļojuma mērķis ir sniegt lielāku sapratni par izjūtām, kas mūs mēdz pārņemt brīžos, kad jātiek galā ar problēmsituācijām gan mūsu pašu dzīvē, gan visas cilvēces mērogā. Ceļojuma mērķis ir arī dot sapratni par to, ko nozīmē — piešķirt emocijām inteliģenci, un kā to panākt. Šī sapratne zināmā

mērā var būt noderīga arī pati par sevi; varētu teikt, ka zinātniskuma ieviešana emociju jomā ir līdzīga kvantu fiziķa darbībai, novērojot kvantu plūsmu un ieviešot vajadzīgās korekcijas.

Mūsu ceļojums sākas ar grāmatas pirmajā daļā aprakstītajiem jaunākajiem atklājumiem galvas smadzeņu jušanas centru struktūrā un darbībā, kas izskaidro vissarežģītākos brīžus mūsu dzīvē, kad emocijas gūst virsroku pār saprātu. Zināšanas par to, kas notiek smadzenēs brīžos, kad mūs pārņem dusmas vai bailes, kaisle vai prieks, ļauj saprast, kā mēs piesavināmies vienu vai otru jūtu izpausmes veidu, kas var pārvilkt svītru mūsu vislabākajiem nodomiem, un iemāca nomākt visdestruktīvākos jeb personību visvairāk graujošos impulsus. Un, kas vēl svarīgāk, tās paver mums iespēju pašiem veidot savu bērnu jūtu izpausmes.

Nākamā lielā pietura mūsu grāmatā būs otrā daļa, kurā mēs pakavēsimies pie tā, kā cilvēka neirofizioloģiskie dotumi ietekmē to būtiski svarīgo dzīvesziņu, kas šīs grāmatas lappusēs tiks saukta par emocionālo inteliģenci; tā ir prasme, piemēram, apvaldīt savu impulsivitāti vai nojaust otra cilvēka slēptākās jūtas; prasme veidot veiksmīgas partnerattiecības jeb, kā teicis Aristotelis, reti sastopamā spēja «izrādīt dusmas tajos gadījumos un pret tiem, pret kuriem vajag, tāpat darīt to pienācīgi un tieši tad, un tik ilgu laiku, cik vajag». (Lasītāji, kurus neiroloģijas zinātne nesaista, var mierīgu sirdi izlaist pirmo daļu un ķerties uzreiz pie otrās daļas.)

Šajā izvērstajā skaidrojumā, ko nozīmē būt «inteliģentam cilvēkam», galvenā vieta dzīvei nepieciešamo iemaņu vidū ierādīta emocijām. Grāmatas trešā daļa stāsta par to, cik būtiski šīs iemaņas spēj pārvērst cilvēka dzīvi, par to, kā tās palīdz saglabāt visnozīmīgākās partnerattiecības, un par to, cik graujošs ir to trūkums; par to, ka darba tirgū valdošajās prasībās, kas pamazām, bet neatlaidīgi pārveido visu mūsu dzīvi, arvien lielāks uzsvars tiek likts uz emocionālo inteliģenci kā vienu no profesionālās veiksmes priekšnoteikumiem; un, beidzot, par to, ka nevēlamas

emocijas apdraud mūsu fizisko veselību tikpat lielā mērā kā nepārtraukta smēķēšana, toties emocionālā līdzsvarotība var palīdzēt saglabāt veselību un labklājību.

Genotips ikvienu no mums apvelta ar virkni nemainīgu pazīmju, kas nosaka mūsu temperamentu. Taču cilvēka smadzeņu darbības shēma ir ārkārtīgi elastīga, tāpēc temperaments nekādā ziņā nav tas pats, kas liktenis. Kā to redzēsim grāmatas ceturtajā daļā, mūsu emocionālās uzvedības modeļus veido bērnībā gūtā pieredze, kas mums ļauj — dažam vieglāk, citam ne tik viegli — apgūt emocionālās inteliģences pamatus. Tas nozīmē, ka bērnība un pusaudža gadi ir pēdējais laiks, kad vēl iespējams piesavināties emocionālās uzvedības galvenās normas, kurām būs liela ietekme visā mūsu turpmākajā dzīvē.

Piektajā daļā stāstīts par to, kādas likstas sagaida tos, kuriem pēc brieduma gadu sasniegšanas vēl joprojām nav izdevies apgūt emocionālās saskarsmes noslēpumus, — par to, kā emocionālās inteliģences trūkums pavairo cilvēka iespējas pakļaut sevi riskam, sākot ar tieksmi uz depresiju vai vardarbību un beidzot ar gremošanas traucējumiem vai narkotiku lietošanu. Vēl tajā aprakstītas modernas mācību iestādes, kurās bērniem tiek mācītas nepieciešamās emocionālās un savstarpējās saskarsmes iemaņas, kas tiem vēlākajā dzīvē palīdzēs noturēties uz ceļa.

Vissatraucošākie šajā grāmatā, iespējams, ir plašā vecāku un skolotāju aptaujā iegūtie dati, kas uzrāda kādu globāla mēroga tendenci: pašreizējā jaunā paaudze ir emocionālā ziņā daudz nelīdzsvarotāka par iepriekšējo, daudz vientuļāka un nomāktāka, niknāka un nevaldāmāka, nervozāka, ar lielāku slieksmi uz raizēm, impulsīvāka un agresīvāka.

Ja te vispār vēl ir kas līdzams, tad vienīgais glābiņš, manuprāt, ir pārlūkot mūsu iesīkstējušos uzskatus par jaunās paaudzes sagatavošanu patstāvīgai dzīvei. Šobrīd mēs savu bērnu emocionālajā izglītošanā vairāk paļaujamies uz gadījumu, un sekas nereti ir vēl traģiskākas nekā iepriekš. Viens no labākajiem risinā-

juma veidiem ir izglītības sistēmas pārkārtošana, cenšoties panākt, lai izglītotos ne tikai skolēnu prāts, bet arī sirds, un augtu pilnvērtīgāki cilvēki.

Mūsu ceļojuma beigās ielūkosimies jauna tipa skolās, kur skolotāji tiecas sniegt bērniem priekšzināšanas emocionālās inteliģences pamatos. Es paredzu, ka nav vairs tālu tā diena, kad izglītošana ietvers arī tādu katram cilvēkam nepieciešamu īpašību ieaudzināšanu kā pašapziņa, paškontrole un līdzjūtība, prasme uzklausīt otru cilvēku, atrisināt konfliktus un strādāt kolektīvā.

Savā *Nikomaha ētikā*, cilvēka rakstura, tikumu un veiksmīga mūža filozofiskā pētījumā, Aristotelis izvirzīja sev uzdevumu iemācīt mums prasmi valdīt pār savām emocijām ar inteliģences palīdzību. Jūtu uzliesmojumi, ja vien tie tiek ievirzīti pareizā gultnē, nebūt nav nesaprātīgi; tie nosaka mūsu domāšanu, mūsu vērtību sistēmu, visu mūsu eksistenci. Taču tie viegli var aizvest neceļos, un itin bieži tā arī notiek. Aristotelis labi saprata, ka problēma slēpjas nevis emocionalitātē kā tādā, bet gan emociju atbilstībā un to izpausmes veidos. Jautājums ir — kā emocijām piešķirt inteliģenci, kā padarīt civilizētākas mūsu ielas, bet mūsu sabiedrību kopumā — žēlsirdīgāku.

Pirmā daļa

EMOCIONĀLĀS SMADZENES

1. nodaļa

KAM DOMĀTAS EMOCIJAS?

[..] Īsti mēs redzam tikai ar sirdi. Būtiskais nav acīm saredzams.

Antuāns de Sent-Ekziperī. Mazais princis

Iztēlojieties pēdējos mirkļus Gērija un Mērijas Džeinas Čonsiju dzīvē; šis laulātais pāris pašaizliedzīgi rūpējās par savu vienpadsmitgadīgo meitiņu Andreu, kura smadzeņu triekas dēļ bija piekalta pie braucamkrēsla. Čonsiju ģimene brauca ar *Amtrak* vilcienu, kas Luiziānas štata purvainajos apvidos iegāzās upē no tilta, kura balstus bija iedragājusi liellaiva. Domādami pirmām kārtām par meitu, Čonsiji darīja visu, kas bija viņu spēkos, lai glābtu Andreu no ūdens straumes, kas gāzās iekšā grimstošajā vilcienā; abiem kopā viņiem izdevās izgrūst meiteni pa vagona logu. Tad vilciens un līdz ar to arī Andreas vecāki nozuda upes viļņos.[1]

Šis stāsts piesaista uzmanību ar bezmaz pārcilvēcisko drosmi, kādu izrādīja meitenes vecāki, kuru varonīgā rīcība izglāba viņai dzīvību. Bez šaubām, tādi vecāku uzupurēšanās piemēri cilvēces vēsturē un aizvēsturē ir atkārtojušies neskaitāmas reizes, bet visā mūsu sugas evolūcijas gaitā to ir vēl nesalīdzināmi vairāk.[2] Raugoties no sugu evolūcijas pētnieku viedokļa, šāda vecāku pašuzupurēšanās nepieciešama tālab, lai, nododot savus gēnus nākamajām paaudzēm, viņi nodrošinātu sugas reprodukcijas nepārtrauktību. Turpretī no vecāku viedokļa pārdroša lēmuma pieņemšana kritiskā brīdī nav nekas cits kā mīlestības izpausme.

Atklādams emociju patieso jēgu un plašās iespējas, šis vecāku varonīgās rīcības paraugs apliecina altruistiskas mīlestības — tāpat kā jebkuru citu emociju — izcilo lomu mūsu dzīvē.[3] Tas vedina domāt, ka mūsu dziļākās jūtas, kaislības un ilgas ir mūsu galvenie padomdevēji un ka cilvēku sugai par savu eksistenci jāpateicas galvenokārt spējām veidot un uzturēt savstarpējās attiecības. Šīs spējas ir visnotaļ neparastas. Tikai nesavtīga mīlestība — nepieciešamība glābt savu lolojumu — var likt vecākiem apspiest vēlmi glābties pašiem. Raugoties no saprāta viedokļa, viņu pašuzupurēšanās ir gluži veltīga; raugoties no emocionālā viedokļa, tā ir vienīgā iespējamā rīcība. Savās diskusijās par to, kāpēc evolūcija ierādījusi emocijām tik lielu vietu cilvēka psihē, zinātnieki mēdz norādīt uz jūtu pārākumu pār saprātu. Viņi apgalvo, ka tieši emocijas mums ļauj izkļūt no nepatīkamām situācijām un tikt galā ar uzdevumiem, kas ir pārāk atbildīgi, lai to izpildē paļautos tikai uz intelektu, — te varētu minēt, pirmkārt, dzīvības briesmas, sāpīgu zaudējumu un, otrkārt, — centienus sasniegt mērķi par spīti neveiksmēm, partnera izvēli un ģimenes nodibināšanu. Katras emocijas piedāvā mums citādu rīcības modeli, pievērš mūsu uzmanību iepriekšējai pieredzei, kas izrādījusies noderīga nemitīgajā cīņā ar dzīves likstām.[4] Šīm mūžīgajām problēmsituācijām cilvēces vēsturē pastāvīgi atkārtojoties, emocijas, kas bija apliecinājušas savu piemērotību izdzīvošanas cīņā, tika iekodētas mūsu augstākajā nervu sistēmā kā iedzimtas un automātiskas.

Mēģinājumi izprast cilvēka dabu, neņemot vērā viņa emocijas, ir nožēlojami aprobežoti. Jau pats termins *Homo sapiens* — saprātīgais cilvēks — jaunāko zinātnes atziņu un emociju lomas atšķirīgā novērtējuma gaismā liekas maldinošs. Kā mēs to labi zinām paši no savas pieredzes, gadījumos, kad runa ir par kāda lēmuma pieņemšanu vai kādas rīcības izvēli, emocijām bieži vien ir tikpat liela — un nereti pat vēl lielāka — nozīme kā prāta spriedumiem. Savos centienos allaž uzsvērt loģiskā — ar IK palīdzību

nosakāmā — prāta vērtību un nozīmi cilvēka dzīvē mēs jau sen esam aizgājuši par tālu. Vai nu uz labu, vai ļaunu, taču tais reizēs, kad mēs nonākam emociju varā, inteliģence var zaudēt jebkādu nozīmi.

KAD JŪTAS ŅEM VIRSROKU PĀR SAPRĀTU

Šo traģēdiju izraisīja pārpratums. Četrpadsmitgadīgā Matilde Krebtrija gribēja tikai pabiedēt savus vecākus: kad tie pulksten vienos naktī pārradās no viesībām, meitene ar skaļu kliedzienu izlēca no sienasskapja. Taču Bobijs Krebtrijs un viņa sieva domāja, ka Matilde palikusi nakšņot pie draugiem. Izdzirdis mājā aizdomīgus trokšņus, Krebtrijs izvilka savu 357. kalibra pistoli un iegāja Matildes guļamistabā, lai noskaidrotu, kas tur notiek. Kad meitene izlēca no skapja, Krebtrijs viņu sašāva kaklā. Pēc divpadsmit stundām Matilde nomira.[5]

Viena no evolūcijas gaitā iemantotajām emocionālajām reakcijām ir bailes, kas mūs mudina sargāt savus tuvākos no briesmām; tieši šis nervu impulss lika Bobijam Krebtrijam izvilkt ieroci un pārmeklēt māju, kurā, kā viņam likās, bija paslēpies ienaidnieks. Bailes arī dzina Krebtriju raidīt šāvienu, iekams viņš bija paguvis aptvert, uz ko īsti ir notēmējis, iekams bija pazinis savas meitas balsi. Līdzīgas automātiskas reakcijas, pēc zinātnieku domām, mūsu nervu sistēmā tik dziļi iesakņojušās tāpēc, ka miljoniem gadu ilgajā cilvēces aizvēsturē tieši tās iezīmēja robežšķirtni starp izdzīvošanas iespēju un bojāejas iespēju. Un, kas vēl svarīgāk, tieši šīs reakcijas noteica, vai cilvēks pagūs izpildīt evolūcijas galveno uzdevumu — radīt pēctečus, kas nodos tālāk nākamajām paaudzēm viņa genotipu, — skumja ironija, ja runājam par Krebtriju ģimenes traģēdiju.

Bet, lai arī ilgajā evolūcijas gaitā emocijas ir bijušas labas pa-

domdevējas mūsu senčiem, problēmsituācijas, ar kurām mums jāsastopas pašreizējā civilizācijas attīstības pakāpē, ir izveidojušās tik nesen, ka evolūcija savā gausajā attīstībā nav tikusi tām līdzi. Tik tiešām, paši senākie likumu krājumi un ētikas kodeksi — Hammurapi kodekss, jūdaisma desmit baušļi, valdnieka Ašokas edikti — cilvēces vēstures kontekstā var tikt uzlūkoti arī kā pirmie mēģinājumi ierobežot, apvaldīt un padarīt civilizētāku cilvēka jūtu dzīvi. Kā savā darbā *Civilizācija un tās netikumi* rakstīja Zīgmunds Freids, sabiedrībai ir vajadzējis no ārpuses uzspiest tās locekļiem likumus, kuru nolūks ir apslāpēt iekšējos jūtu brāzmojumus.

Tomēr, neraugoties uz šiem sabiedrības uzspiestajiem ierobežojumiem, kaislības ik pa laikam ņem virsroku pār saprātu. Šai cilvēka dabas neatņemamai iezīmei pamatā ir galvas smadzeņu uzbūves īpatnības. Runājot par centrālo nervu sistēmu (CNS), jāteic, ka tā veidojusies un saglabājusies nemainīga pēdējo 50 000 paaudžu — nevis 500 un katrā ziņā ne jau nu pēdējo 5 paaudžu laikā. Evolūcijas virzītājspēki, kas mūsu jūtu izpausmēm piešķīruši to pašreizējo veidolu, ir darbojušies lēni un mērķtiecīgi vairāk nekā miljons gadu ilgā laikposmā; pēdējie 10 000 gadi — kaut arī tieši tie pieredzējuši visstraujāko civilizācijas uzplaukumu un iedzīvotāju skaita pieaugumu no pieciem miljoniem līdz pieciem miljardiem — mūsu emociju bioloģisko pusi ietekmējuši visai maz.

Vai nu tas ir uz labu, vai ļaunu, taču mūsu iespaidus par katru nule sastaptu cilvēku nosaka ne tikai prāta spriedumi vai iepriekšējā pieredze, bet arī no mūsu tālajiem senčiem mantotā emocionālā reaktivitāte. Kā liecina traģiskie notikumi Krebtriju mājās, šiem no pagājības nākošajiem nervu impulsiem dažkārt var būt visai bēdīgas sekas. Vārdu sakot, mūsu dzīvē pārāk bieži iezīmējas kontrasts starp postmodernām dilemmām un no pleistocēna cilvēka emociju gammas nākušām izjūtām. Šis pretnostatījums tad arī likts mana pētījuma pamatā.

KAS MANI PAMUDINĀJA ĶERTIES PIE ŠĀ DARBA

Reiz, kad es agrā pavasarī ar savu mašīnu grasījos braukt pāri kādai Kolorādo štata kalnu pārejai, pēkšņi uznākusi sniegavētra aizsedza manam skatam citu mašīnu, kas brauca pāris jardu man pa priekšu. Lai kā es urbos acīm priekšējā stiklā, aiz tā nebija redzams itin nekas, sniegpārslu virpulis bija sabiezējis blīvā, baltā autā. Nospiežot bremzi, es jutu, ka mani pārņem nemiers un sirds sāk smagi dauzīties. Nemiers izvērtās īstā baiļu lēkmē, un es nobraucu ceļa malā, lai nogaidītu, kamēr sniegavētra pierims. Pēc pusstundas sniegs mitējās snigt, un es turpināju ceļu — taču jau pēc pārsimt jardiem atkal biju spiests apstāties, jo mašīna, kas bija braukusi man pa priekšu, bija uzgrūdusies virsū citai un notikuma vietā ieradušies ārsti patlaban sniedza palīdzību cietušajiem. Ja es nebūtu apstājies un nogaidījis, kamēr sniegavētra pāriet, tad droši vien būtu uzgrūdies abām avarējušajām mašīnām.

Ļoti iespējams, ka piesardzības izraisītā baiļu lēkme izglāba man dzīvību. Līdzīgi trusītim, kurš, nojauzdams lapsas tuvumu, sastingst uz vietas, vai protozoja zīdītājam, kurš slēpjas no dinozaura, arī manī pamodās instinkts, kas lika man kļūt uzmanīgam, apstāties un nogaidīt, kamēr pāriet briesmas.

Būtībā visas emocijas ir nervu impulsi, kas mūs mudina rīkoties; tūlītējas darbības plāni problēmsituāciju risināšanai, kurus izstrādāt esam mācījušies evolūcijas gaitā. Pats vārds *emocijas* (no lat. val. *motere* = kustēties + *e* = kustēties, virzīties projām) jau norāda, ka ikvienas emocijas ietver kustības resp. darbības jēdzienu. Tas, ka emociju izpausme noved pie darbības, vislabāk redzams, novērojot mazus bērnus vai dzīvniekus; tikai «civilizēto» pieaugušo cilvēku pasaulē sastopama parādība, kas dzīvnieku pasaulē tiek uzskatīta par anomāliju, proti, emocijas — jeb nervu sistēmas pašregulācijas reakciju kompleksi, kas pamudina uz darbību, — tur tiek šķirtas no atbildes reakcijām uz kairinājumu.[6]

Mūsu emociju gammā, kā to pierāda atšķirīgā ārējā izpausme, katrām emocijām ir sava individuāla loma. Liekot lietā pilnīgi jaunas metodes, kas ļauj ielūkoties gan visa organisma, gan galvas smadzeņu darbībā, pētnieki atklāj aizvien jaunas fizioloģiskas detaļas, kā konkrētas emocijas sagatavo mūsu organismu atšķirīgai atbildes reakcijai.[7]

- Izjūtot *dusmas*, cilvēkam paātrinās asinsrite un locekļi kļūst lunkanāki, līdz ar to kļūst vieglāk satvert ieroci vai mesties uzbrukumā ienaidniekam; paātrinās arī sirdsdarbība un izdalās vairāk hormonu — bioloģiski aktīvu vielu, kas paaugstina enerģijas līmeni un pamudina uz sparīgāku rīcību.
- Cilvēkam izjūtot *bailes*, asinis pieplūst lielajiem skeleta muskuļiem, piemēram, kāju muskuļiem, tā atvieglojot bēgšanu, — un atplūst no sejas, liekot ādai nobālēt un radot sajūtu, ka «asinis stingst dzīslās». Sastingst arī viss ķermenis, lai gan parasti uz īsu laiku, tādējādi varbūt dodot iespēju apsvērt, vai prātīgāk nebūtu kaut kur paslēpties. Smadzenēs ieplūstošie impulsi izraisa hormonu sintēzi, kas mūsu ķermenim liek saspringt un gatavoties rīcībai, bet prātam liek pievērsties draudošo briesmu apsvēršanai — tas ir labākais veids, kā izšķirties par atbildes reakciju.
- Vienas no galvenajām bioloģiskajām pārmaiņām, kuras pavada *laimes* sajūtu, ir nervu sasprindzinājuma pieaugums, kas aizkavē negatīvu emociju rašanos un veicina pozitīvas enerģijas uzplūdus, kā arī nervu sasprindzinājuma mazināšanās tajos smadzeņu apvidos, kur raisās satraucošas domas. Taču fizioloģiskā ziņā nekādas īpašās pārmaiņas nav vērojamas, izņemot nomierinošu atslābinājumu, kas pārņem organismu, ļaujot tam ātrāk atgūties no netīkamu emociju radītā uzbudinājuma. Šis neirālais modelis dod organismam iespēju ne tikai atbrīvoties no sasprindzinājuma, bet arī sagatavoties jebkuram, pat visgrūtākajam uzdevumam, kā arī mudina censties sasniegt pēc iespējas vairāk dažādu mērķu.

- *Mīlestība*, maigas jūtas un bauda dzimumdzīvē ir saistīta ar uzbudinājumu parasimpātiskajā nervu sistēmā, — fiziloģiskā ziņā tas ir pilnīgs pretstats dusmu vai baiļu izraisītajam drudžainajam satraukumam, kas mudina cīnīties vai bēgt. Parasimpātiskais neirālais modelis jeb tā dēvētā relaksācijas reakcija ir reakciju kopums, kas aptver visu organismu un dara cilvēku rāmu, apmierinātu un pretimnākošu.
- Acīm ieplešoties *pārsteigumā*, cilvēks iegūst plašāku redzeslauku, kā arī spēju labāk saskatīt notiekošo, ko nodrošina gaismas pieplūdums tīklenē. Tādējādi viņš iegūst vairāk informācijas par to, kas norisinās viņa acu priekšā, un viņam ir vieglāk izstrādāt piemērotāko rīcības plānu.
- *Nepatikas* grimase visu tautību cilvēku sejās izskatās vienāda: ja viņiem nepatīk kāda objekta izskats vai smaka vai arī viņiem šķiet, ka attiecīgajam objektam varētu piemist netīkamas īpašības, viņi izrāda riebumu, saviebjot seju un saraucot degunu. Šāda grimase, pēc Darvina domām, saglabājusies no senseniem laikiem un liecina par centieniem panākt, lai netīkamā smaka neieplūstu nāsīs, vai arī izspļaut indīgo barību.
- *Skumju* galvenā funkcija ir palīdzēt vieglāk pārciest smagu triecienu, piemēram, tuva cilvēka zaudējumu vai lielu vilšanos. Skumjas parasti samazina dzīvesprieku un interesi par apkārtējām norisēm, it sevišķi par dažādām izklaidēm un izpriecām, un, skumjām kļūstot dziļākām un sākot līdzināties depresijai, tās parasti izraisa vielmaiņas palēnināšanos. Šī noslēgšanās sevī rada iespēju sērot par savu zaudējumu vai cerību sabrukumu, saprast, kā tas viss var ietekmēt turpmāko dzīvi, un, pēc tam kad atgūta senākā enerģija, kaldināt jaunus plānus. Ļoti iespējams, ka šis enerģijas zudums lika noskumušiem — un tāpēc viegli ievainojamiem — pirmatnējiem cilvēkiem turēties tuvāk pie mājām, kur tie jutās drošībā.

Galīgo izpausmes veidu šiem bioloģiskajiem kairinātājiem, kas mūs pamudina uz darbību, piešķir mūsu dzīves pieredze un

kultūrvide, kādā esam auguši. Tuva cilvēka zaudējums mūsos parasti modina skumjas un bēdas, bet tas, kā mēs šīs bēdas izpaužam — kā izrādām savas emocijas vai noglabājam tās dziļi sirdī —, jau ir atkarīgs no kultūrvides, kurā esam auguši, tāpat kā tas, kuri no mūsu radiem iekļaujas «tuvinieku» kategorijā, par kuru pienākas sērot.

Miljoniem gadu ilgais aizvēsturiskais evolūcijas periods, kurā minētās emocijas ieguva savu pašreizējo izpausmes veidu, neapšaubāmi bija daudz skarbāks nekā tas, par kuru vēsture glabā senākajos avotos atrodamas rakstiskas liecības. Tas bija laiks, kad tikai nedaudziem zīdaiņiem bija lemts sasniegt mazbērna gadus un tikai nedaudziem pieaugušajiem izdevās nodzīvot ilgāk par trīsdesmit gadiem, kad dzīvību kuru katru brīdi varēja apdraudēt plēsīgi zvēri un eksistence bija atkarīga no sausuma periodu vai plūdu patvaļas. Taču līdz ar pāreju no vākšanas uz zemkopību un pirmatnējo kopienu izveidošanos izredzes izdzīvot kļuva daudz lielākas. Pēdējo desmittūkstoš gadu laikā, kad šie civilizācijas sasniegumi bija aptvēruši visu pasauli, skarbie dzīves apstākļi, kas līdz šim bija turējuši cilvēkus pastāvīgā sasprindzinājumā, mazpamazām kļuva ciešamāki. Tieši šo skarbo apstākļu dēļ arī mūsu emocionālās reakcijas bija kļuvušas tik neaizstājamas izdzīvošanas cīņā; tiem izzūdot, izzuda arī emocionālo reakciju sākotnējā pozitīvā jēga. Tālā pagātnē neapvaldītam dusmu izvirdumam, iespējams, varēja būt izšķirīga nozīme dzīvības glābšanā, bet mūsdienās, kad tik plaši pieejami šaujamieroči, tas nereti izvēršas drausmīgā katastrofā.[8]

MŪSU DIVĒJĀDAIS PRĀTS

Reiz kāda paziņa man pastāstīja, cik lielas sāpes viņai sagādājusi šķiršanās no vīra. Viņas vīrs iemīlējies savā kolēģē, gados jaunākā sievietē, un negaidot paziņojis, ka pārceļas uz dzīvi pie

savas mīļākās. Sekojis mēnešiem ilgs cīniņš par māju un mantu un par to, pie kā paliks bērni. Pāris mēnešu vēlāk, kad viss bija galā, paziņa centās man iegalvot, ka viņai patīkot jauniegūtā neatkarība un ka viņa esot laimīga par iespēju dzīvot patstāvīgi. «Es vienkārši esmu izmetusi viņu no galvas, — man viņš ir gaužām vienaldzīgs,» sieviete apzvērēja. Taču, to sakot, viņai acīs sariesās asaras.

Šis apstāklis man itin viegli būtu varējis paslīdēt garām nepamanīts. Taču līdzjūtības diktētā atskārsme, ka sarunbiedrenes asaru pilnās acis, par spīti viņas optimistiskajiem izteicieniem, nozīmē ciešanas, balstās uz sapratni tāpat kā jēgas izlobīšana no grāmatas lappusē nodrukātā teksta. Tikai pirmā no tām ir emocionālā, bet otrā — loģiskā prāta darbības rezultāts. Tātad mums vārda vistiešākajā nozīmē ir divi prāti: viens, kas domā, un otrs, kas jūt.

Šīm divām radikāli atšķirīgajām izziņas metodēm mijiedarbojoties, tad arī veidojas mūsu gara dzīve. Viena no tām, proti, loģiskais prāts, ir tas sapratnes veids, kuru mēs paši apjaušam visbiežāk: tas ieņem lielāku vietu mūsu apziņā, tam raksturīga lielāka apdomība un slieksme visu apcerēt un apsvērt. Bet līdztekus loģiskajam prātam pastāv arī otrs izziņas veids: impulsīvs un efektīvs, lai gan dažkārt tam pietrūkst loģikas; tas ir mūsu emocionālais prāts.

Šis emocionālā un loģiskā prāta pretstatījums būtībā ir tuvs tautā izplatītajam iedalījumam: «sirds» pretstatā «prātam»; «ar sirdi sajust», ka viena vai otra rīcība ir pareiza, nozīmē pavisam citu pārliecības iegūšanas veidu — kas dod tādu kā lielāku drošību — nekā loģiskā prāta spriedums. Loģiskā un emocionālā prāta ietekmei uz mūsu domāšanu ir savas noteiktas likumsakarības; jo dedzīgākas jūtas, jo lielāku pārsvaru mūsu gara dzīvē iegūst emocionālais prāts — un jo mazāka nozīme atliek loģiskajam prātam. Šādu modeli acīmredzot izveidojusi miljoniem gadu ilgā iespēja ļaut emocijām un intuīcijai noteikt mūsu instinktīvās reakcijas tais brīžos, kad esam nonākuši dzīvībai bīstamās situāci-

jās — un kad vilcināšanās, lai apdomātos, ko iesākt, varētu nozīmēt bojāeju.

Šie divi prāti — emocionālais un loģiskais — lielākoties darbojas ciešā saskaņā, savijot abas izziņas metodes vienā un ļaujot mums labāk orientēties apkārtējā pasaulē. Parasti emocionālais un loģiskais prāts atrodas līdzsvarā, emocijām caurvijot loģiskā prāta darbību un piegādājot tam informāciju pārdomām, bet loģiskajam prātam savukārt izsijājot un dažkārt arī noraidot emocionālā prāta piegādāto informāciju. Un tomēr emocionālais un loģiskais prāts darbojas pa daļai neatkarīgi, jo, kā mēs redzēsim vēlāk, katrs no tiem atspoguļo atšķirīgu, taču savstarpēji saistītu nervu impulsu ceļu smadzenēs.

Parasti vai arī lielākoties abi mūsu prāti darbojas lieliskā saskaņā: jūtas nevar iztikt bez prāta un prāts — bez jūtām. Bet jūtu uzbrāzmojumi šo līdzsvaru izjauc: tādos gadījumos virsroku vienmēr gūst emocionālais prāts, apslāpējot loģiskā prāta ieteikumus. Sešpadsmitā gadsimta humānists Roterdamas Erasms šo mūžīgo spriedzi starp prātu un jūtām aprakstījis šādā satīriskā stilā:[9]

> Jupiters mums piešķīris daudz vairāk kaisles nekā saprāta: šī attiecība, aptuveni spriežot, varētu būt 24:1. Saprāta varai pretī Jupiters raidīja divus varenus tirānus: dusmas un iekāri. Ciktāl Saprāts spējis pretoties šo divu apvienotajiem spēkiem, tas spriežams pēc kura katra vidusmēra cilvēka dzīves. Šai cīņā Saprāts dara vienīgo, kas tam atliek, un līdz aizsmakumam skandina saukļus par tikumību, bet tie abi pasūta Saprātu kārties un uzvedas arvien skaļāk un nekaunīgāk, līdz beidzot viņu Pavēlnieks pagurst, atmet ar roku un padodas.

KĀ IZVEIDOJUŠĀS MŪSU GALVAS SMADZENES

Lai iegūtu labāku priekšstatu par to, kāpēc emocijām ir tik liela ietekme uz loģisko prātu un kāpēc jūtas un prāts tik viegli nonāk pretrunās, mums jāpapēta, kā attīstījušās cilvēka galvas smadzenes. Cilvēka galvas smadzeņu masa parasti ir 1300–1500 g,

un tā aptuveni trīs reizes pārsniedz mūsu tuvāko radinieku cilvēkveidīgo pērtiķu smadzeņu masu. Miljoniem gadu ilgajā evolūcijas gaitā cilvēka galvas smadzenes ir augušas un attīstījušās virzienā no apakšas uz augšu, kas nozīmē, ka to augšējā un lielākā daļa ir izveidojusies no filoģenētiski senākās apakšējās (mazākās) daļas. (Aptuveni šādu evolūcijas gaitu savā ontoģenēzē atkārto arī cilvēka embrija galvas smadzenes.)

Visprimitīvākā galvas smadzeņu daļa, kas ir kopīga visām dzīvnieku sugām ar daudzmaz attīstītu CNS, ir smadzeņu stumbrs, kurš abas minētās smadzeņu daļas saista savstarpēji un arī ar muguras smadzenēm. Smadzeņu stumbra centrālajā daļā atrodas nervu šķiedru un nervu šūnu grupu tīklveida sakopojums jeb retikulārā formācija, kā arī vairāki nervu centri, kas regulē dzīvībai svarīgas funkcijas: elpošanas, asinsrites, gremošanas un citas. Domāšanas procesi šajā smadzeņu daļā nenotiek, tā vienkārši rūpējas par to, lai ķermenis darbotos, kā nākas, un ar savām fiziskajām atbildes reakcijām nodrošinātu izdzīvošanu. Vislielākā loma šīm primitīvajām smadzenēm bija rāpuļu laikmetā: iedomājieties, piemēram, čūsku, kas ar savu šņākšanu brīdina par gaidāmo uzbrukumu.

Tieši šajā primitīvajā smadzeņu daļā tad arī sāka veidoties jušanas centri. Miljoniem gadu ilgās evolūcijas gaitā cilvēkam attīstījās divas smadzeņu puslodes jeb tā dēvētās gala smadzenes, kuru perifēriju veido pelēkā viela — smadzeņu garoza. Garoza ir augstākās analīzes un sintēzes orgāns. Fakts, ka garoza, kurā noris domāšana, attīstījusies no zemākajām smadzeņu daļām, ir ļoti daiļrunīgs: tas liecina, ka jūtas pastāvējušas jau ilgi pirms prāta. Mūsu emocionālās dzīves pirmsākumi meklējami ožas sajūtā jeb, precīzāk izsakoties, ožas nervā, kas ir tipisks jušanas nervs. Ikvienai dzīvai būtnei, vai nu tā būtu ēdama, vai neēdama, seksa partneris, plēsoņa vai laupījums, ir sava atšķirīga DNS «signatūra», kas līdz ar vēju izplatās gaisā. Aizvēsturiskos laikos oža bija neaizstājams palīgs izdzīvošanas cīņā.

Senākie jušanas nervi attīstījās tieši no ožas nerva, mazpamazām veidojot nervu centru, kas auga aizvien lielāks, līdz aptvēra smadzeņu stumbra augšdaļu. Sākotnēji šis ožas nervu centrs nebija nekas vairāk kā nervu šķiedru kūlītis deguna gļotādas mugurējā daļā, kura uzdevums bija novadīt smadzenēs impulsus, ko radīja ožas kairinājums. Viens nervu zaru slānis uztvēra smaržas un sašķiroja «pēc piederības»: ēdams vai neēdams, seksuāli pieejams, ienaidnieks vai upuris. Otrs slānis ožas kairinājuma radītos impulsus novadīja galvas smadzenēs, kas savukārt deva ķermenim pavēli: kost, izspļaut, tuvoties, bēgt vai dzīties pakaļ.[10]

Kad uz vēstures skatuves uznāca pirmie zīdītāji, tiem radās jauni galvas smadzeņu garozas un zemgarozas veidojumi. Šie veidojumi lielo pusložu pamatnē pēc formas nedaudz līdzinās maisam ar tādu kā robu, kurā iekļaujas smadzeņu stumbrs. Tā kā šīs nervu struktūras sagrupētas apļveidā, tās ieguva limbiskās sistēmas nosaukumu (lat. *limbus* = gredzens). Limbiskā sistēma paplašināja līdzšinējo emocionālo stāvokļu loku.[11] Kad mēs atrodamies iekāres vai dusmu, kvēlas mīlestības vai dziļa riebuma varā, tas nozīmē, ka pār mums valda limbiskā sistēma.

Tālāk attīstoties, limbiskā sistēma pilnveidoja divas būtiskas spējas: spēju apgūt jaunas iemaņas un atcerēties iepriekš apgūtās. Šīs spējas darīja dzīvniekus daudz veiklākus un attapīgākus un ļāva labāk pielāgoties apkārtējās vides mainīgajām prasībām. Ja no kādas barības kļuva slikti, turpmāk tai vairs nepieskārās. Ko ēst un no kā izvairīties, vēl joprojām izlēma, paļaujoties galvenokārt uz ožu; ožas nerviem ciešā saistībā ar limbisko sistēmu vajadzēja iemācīties pazīt dažādas smakas, salīdzināt tās un atšķirt labu smaržu no sliktas. Te nāca talkā rinencefalons jeb, burtiskā tulkojumā, deguna smadzenes (filoģenētiski visvecākā galvas smadzeņu daļa), garozas, «domājošo smadzeņu», rudimentārais aizmetnis.

Apmēram pirms simt miljoniem gadu sākās strauja, lēcienveidīga zīdītāju galvas smadzeņu attīstība. Plānajā garozā, kurā bija

tikai divi nervu šūnu slāņi, kas nodarbojās ar uztverto impulsu analīzi un koordinēja kustības, uzauga vēl vairāki šo šūnu slāņi, veidojot garozas filoģenētiski jaunāko daļu. Atšķirībā no garozas senākās daļas jaunākā pavēra plašas intelektuālās attīstības iespējas.

Homo sapiens garozas filoģenētiski jaunākā daļa, daudz lielāka nekā jebkurai citai zīdītāju sugai, ir devusi mums visas tās īpašības, kādas piemīt tikai cilvēkam. Garozas jaunākajā daļā norisinās domāšana: tajā izvietoti nervu centri, kas apkopo un analizē maņu orgānu uztverto informāciju. Garozas jaunākajā daļā notiek arī emociju un domāšanas sintēze — jeb, citiem vārdiem, mēs kļūstam spējīgi izjust emocijas arī dažādu abstraktu ideju, mākslas tēlu un simbolu sakarā.

Garozas jaunākā daļa bija tā, kas evolūcijas gaitā radīja iespēju dzīvajiem organismiem līdz pilnībai izkopt pielāgošanās mehānismu ārējās vides mainīgajiem apstākļiem, tādējādi nodrošinot šo organismu pēctečiem lielākas izredzes savukārt nodot nākamajām paaudzēm mantojumā to pašu genotipu resp. nervu darbības tipu. Dabiskās izlases kritisko robežu iezīmēja garozas jaunākās daļas spēja pieņemt stratēģiski pareizus lēmumus, izstrādāt tālejošus rīcības plānus un tamlīdzīgi.

Šis jaunais galvas smadzeņu «piedēklis» piešķīra mūsu jūtu dzīvei jaunas, daudz smalkākas nianses. Ņemsim, piemēram, mīlestību. Tādi emocionālie stāvokļi kā patika un dzimumtieksme — jūtas, kas veido dzimummīlestības pamatu, — rodas limbiskajā sistēmā. Taču garozas jaunākā daļa saistībā ar limbisko sistēmu radīja mātes un bērna ciešo emocionālo saikni, kas modina gan vēlmi dibināt ģimeni, gan arī vēlmi ilgstoši nodoties bērnu audzināšanai, bez kuras nebūtu iespējama cilvēces tālākvirzība. (Dzīvnieku sugām, kurām šī smadzeņu garozas filoģenētiski jaunākā daļa nav attīstījusies, piemēram, rāpuļiem, trūkst arī mātišķā instinkta, tāpēc minēto sugu jaunuļiem pēc izšķilšanās steigšus jāmeklē paslēptuve, lai māte viņus neapēstu.) Cilvēku

pasaulē turpretim emocionālā saikne starp vecākiem un bērniem nodrošina vecāku tieksmi pasargāt savus pēcnācējus un rada apstākļus viņu netraucētai attīstībai, kuras laikā turpina nobriest arī galvas smadzenes.

Izsekojot sugu ontoģenēzei — no reptiļiem līdz rēzuspērtiķiem un cilvēkam —, redzams, ka garozas absolūtā masa pastāvīgi palielinās un līdz ar to ģeometriskā progresijā palielinās smadzeņu nervu loku skaits. Jo tas lielāks, jo lielāks arī iespējamo atbildes reakciju skaits. Garozas jaunākās daļas attīstība dara jūtu dzīvi aizvien niansētāku un sarežģītāku, piemēram, piešķir spēju izjust emocijas kādu citu emociju sakarā. Primātiem garozas un limbiskās sistēmas saistība ir ciešāka nekā citām dzīvnieku sugām — un cilvēkam tā ir vēl daudz ciešāka, kas arī izskaidro, kāpēc mūsu atbildes reakcijas uz emocijām ir nesalīdzināmi daudzveidīgākas un niansētākas. Trusim vai rēzuspērtiķim tipiskās reakcijas uz tādām emocijām kā bailes ir visai ierobežotas, turpretim cilvēkam garozas ārējās virsmas prāvākā apjoma dēļ tās ir krietni daudzskaitlīgākas. Un, jo augstāka sabiedrības attīstības pakāpe, jo lielāku nozīmi iegūst smadzeņu garozas reaktivitāte — bet pasaule, kurā šobrīd dzīvojam mēs, ir vissarežģītākā.[12]

Taču šie augstākie nervu centri nebūt nepārvalda itin visu mūsu jūtu dzīvi; varētu teikt, ka svarīgās sirdslietās — un jo sevišķi emocionālās spriedzes brīžos — tie pakļaujas limbiskajai sistēmai. Tā kā limbiskās sistēmas perifērijā atrodas daudzi nervu centri, tad izšķirošā loma augstākās nervu sistēmas darbībā ir emocionālajam prātam. Jušanas centri, no kuriem savulaik izveidojās filoģenētiski jaunākā garozas daļa, ar neskaitāmiem nervu traktiem jeb ceļiem savstarpēji saista visus garozas perifērijas rajonus. Un tas ļauj jušanas centriem ietekmēt pārējo smadzeņu daļu funkcionalitāti — arī to, kurās noris domāšana.

2. nodaļa

EMOCIJU UZBRUKUMA ANATOMIJA

Dzīve ir komēdija tiem, kuri domā, un traģēdija tiem, kuri jūt.

Horass Volpols

Bija tveicīga pēcpusdiena 1963. gada augustā — tā pati diena, kurā Mārtins Luters Kings, juniors, kādā pilsoņu tiesībām veltītā demonstrācijā uzstājās ar savu slaveno runu «Man ir sapnis». Un tieši šajā dienā Ričards Robless, rūdīts laupītājs, nule kā pret galvojumu atbrīvots no trīs gadu ilgā cietumsoda par vairāk nekā simt zādzībām ar ielaušanos, kuras viņš bija pastrādājis, lai tiktu pie naudas un varētu turpināt lietot heroīnu, nolēma izdarīt vēl vienu zādzību. Kā Robless vēlāk apgalvoja tiesā, viņš gribējis pielikt punktu noziedzīgajai dzīvei, taču viņam ārkārtīgi bijusi nepieciešama nauda savas draudzenes un viņu abu trīsgadīgās meitiņas uzturēšanai.

Dzīvoklis, kurā Robless todien ielauzās, piederēja divām jaunām sievietēm — divdesmit vienu gadu vecajai Dženisai Vailijai, žurnāla *Newsweek* līdzstrādniecei, un divdesmit trīs gadus vecajai Emīlijai Hofertei, pamatskolas skolotājai. Robless šo dzīvokli Ņujorkas elegantajā Augšējā Īstsaidā gan bija izvēlējies tāpēc, ka domāja — pēcpusdienas stundā tas būs tukšs, taču Vailija tomēr bija mājās. Piedraudējis jaunajai sievietei ar nazi, Robless viņu

sasēja. Brīdī, kad viņš jau taisījās projām, pārnāca Hoferte. Lai varētu netraucēti aizmukt, Robless sasēja arī Hoferti.

Tad, kā pēc daudziem gadiem liecināja pats Robless, Vailija piedraudējusi, ka viņam nu gan neizdošoties tikt sveikā cauri. Viņa esot iegaumējusi Roblesa seju un palīdzēšot policijai sadzīt laupītāja pēdas. To dzirdot, Robless, kurš bija sev nosolījies, ka šis būs viņa pēdējais noziegums, krita panikā un pilnīgi zaudēja savaldīšanos. Neprāta lēkmē pakampis zeltera pudeli, viņš sāka sist ar to abām jaunajām sievietēm pa galvu, kamēr tās zaudēja samaņu, tad, niknuma un baiļu pārņemts, sāka durt un graizīt tās ar virtuves nazi. Gadsimta ceturksni vēlāk, atsaucis atmiņā šo briesmīgo brīdi, Robless sūdzējās: «Es pilnīgi biju zaudējis sajēgu. Man galvā kaut kas nojuka.» Roblesam ir bijis pietiekami daudz laika nožēlot šos nesavaldīgā niknuma mirkļus. Patlaban, kad es rakstu šo grāmatu, Robless — vairāk nekā trīsdesmit gadus pēc traģiskā notikuma — vēl joprojām izcieš cietumsodu par noziegumu, kas kļuvis plaši pazīstams kā «Jauno censoņu slepkavība».

Šādu dusmu izvirdumu pamatā ir nervu patvaļa. Kāds nervu centrs limbiskajā sistēmā pēkšņi saceļ trauksmi, saucot palīgos visas pārējās galvas smadzeņu daļas. Tas notiek zibenīgi, iekams vēl garozas jaunākā daļa jeb tā daļa, kurā notiek domāšana, paguvusi pilnībā aptvert notiekošo, kur nu vēl izlemt, kāda rīcība būtu vispiemērotākā. Raksturīga nervu patvaļas iezīme ir tā, ka, tiklīdz īslaicīgais «prāta aptumsums» pārgājis, cilvēks pats nesaprot, kas viņam lēcies.

Lai gan šādi «emociju uzbrukumi» nebūt nav atsevišķi, uz vienas rokas pirkstiem skaitāmi negadījumi, to sekas ne vienmēr ir tik traģiskas kā nule minētā «Jauno censoņu slepkavība». Ne tik graujošās, bet pietiekami iespaidīgās izpausmēs tie mūs piemeklē samērā regulāri. Atcerieties vien pēdējo reizi, kad jūs zaudējāt savaldību un «uzsprāgāt», izgāžot dusmas uz savu laulāto draugu vai bērnu, vai varbūt uz pretī braucošās mašīnas šoferi — tā, ka vēlāk, to visu pārdomājot, nevarējāt vien nobrīnīties, kas jums bija

uznācis. Arī šīs dusmu lēkmes pamatā, visticamāk, ir nervu patvaļa, kuras sākumi, kā mēs to redzēsim vēlāk, meklējami tā dēvētajā smadzenīšu mandelē, kas ietilpst limbiskās sistēmas sastāvā.

Bet ne jau vienmēr limbiskās sistēmas ierosinātajai nervu patvaļai ir bēdīgas sekas. Ja cilvēkiem kāds joks šķiet tik uzjautrinošs, ka viņi izplūst skaļos smieklos, arī tā ir limbiskās sistēmas izraisīta reakcija. Līdzīgi notiek arī liela prieka brīžos. Kad Dens Džensens pēc vairākiem neveiksmīgiem mēģinājumiem iegūt olimpisko zelta medaļu ātrslidošanā (to viņš bija apsolījis savai uz nāvi slimajai māsai) 1994. gada ziemas olimpiskajās spēlēs Lillehammerē beidzot piepildīja savu senloloto vēlmi, viņa sieva aiz pārmērīga satraukuma un laimes kļuva tik vārga, ka viņu vajadzēja steigšus nogādāt pie dežurējošajiem mediķiem turpat slidotavā.

KUR MĀJO KAISLE

Cilvēka smadzenīšu mandele (grieķu val. *amygdalē*) ir mandelei līdzīgs veidojums augšpus smadzeņu stumbra — limbiskā loka pamatnes tuvumā. Patiesībā šīs mandeles ir divas, katra savā smadzeņu puslodē. Cilvēka smadzenīšu mandeles ir samērā lielas salīdzinājumā ar mūsu tuvāko radinieku primātu mandelēm.

Tā dēvētais jūraszirgs (par to būs runa turpmāk) un mandele ir divas galvenās rinencefalona jeb «deguna smadzeņu» daļas, no kurām evolūcijas gaitā attīstījās garozas filoģenētiski senākā un jaunākā daļa. Šajās limbiskajās struktūrās notiek domāšana, bet mandele turklāt ir arī «speciāliste» visā, kas saistīts ar emocijām. Ja mandeli izoperē, cilvēks zaudē spēju novērtēt notikumu emocionālo nozīmi; šādu stāvokli mēdz dēvēt par emocionālo trulumu.

Ja mūsu savstarpējās attiecībās pietrūkst emocionalitātes, tās zaudē savu cilvēcisko jēgu. Tā kāds jauns vīrietis, kuram mandele bija izoperēta, lai tādējādi mēģinātu apturēt smagas slimības lēkmes, zaudēja jebkādu interesi par citiem cilvēkiem, ierāvās sevī

un izvairījās no jebkādiem kontaktiem ar ārpasauli. Lai gan viņš labi saprata jautājumus, kādi viņam tika uzdoti, un deva uz tiem sakarīgas atbildes, jaunais cilvēks vairs nepazina tuvus draugus, radus un pat savu māti un palika nejūtīgs, redzot šo cilvēku izmisumu par viņa pilnīgo vienaldzību. Reizē ar mandeli viņš likās esam zaudējis ne tikai spēju izjust emocijas, bet arī apjausmu par šo emociju esamību.[1] Smadzenīšu mandele ir tā vieta, kur glabājas mūsu emocionālā atmiņa un līdz ar to visas mūsu dzīves jēga; dzīve bez smadzenīšu mandeles nozīmē dzīvi bez ciešiem personiskiem kontaktiem.

Mandelē mājo ne tikai emocijas, bet arī kaisle. Dzīvnieki, kuriem izgriezta mandele, vairs nepazīst nedz baiļu, nedz niknuma, zaudē tieksmi sacensties vai sadarboties ar saviem sugasbrāļiem un pārstāj apzināties savu vietu bara hierarhijā; emocijas ir notrulinātas vai arī to nav vispār. Tikai cilvēkiem raksturīgo jūtu izpausmes veidu — asaras — arī izraisa mandele un tai blakusesošā struktūra, proti, smadzeņu kroka smadzeņu jostas vītnes priekšējā pusē; glāsti, apskāvieni un citāda veida mierinājums uz minētajām smadzeņu daļām iedarbojas labvēlīgi un elsas aprimst. Bet, ja nav mandeles, nav arī asaru, ko remdēt.

Pirmais, kas atklāja smadzenīšu mandeles lomu jušanas centru darbībā, bija Džozefs Ledū, Ņujorkas Universitātes Neiroloģijas centra līdzstrādnieks.[2] Ledū pieder pie jaunās neirologu paaudzes, kura savos pētījumos izmanto novatoriskas metodes un tehnoloģijas, kas galvas smadzeņu darbības mehānisma pētījumus ļauj veikt ar daudz lielāku precizitāti un līdz ar to padara pieejamus tādus noslēpumus, kuri iepriekšējām zinātnieku paaudzēm bija likušies neizdibināmi. Ledū atklātā galvas smadzeņu darbības shēma apgāž iesīkstējušos priekšstatus par limbisko sistēmu, vislielāko nozīmi piešķirot tieši smadzenīšu mandelei un pārējām limbiskajām struktūrām ierādot pavisam citu lomu nekā līdz šim.[3]

Ledū pētījumi izskaidro, kā tas var būt, ka smadzenīšu mandele

jau mudina mūs uz rīcību, kamēr garozas jaunākā daļa, kurā noris domāšana, vēl tikai grasās pieņemt lēmumu. Šie smadzenīšu mandeles darbības principi un mandeles mijiedarbība ar garozas jaunāko daļu tad arī ir emocionālās inteliģences pamatā.

NERVU SISTĒMAS DARBĪBAS KĻŪMES

Visintriģējošākie emociju lomas izpratnē ir tie brīži, kad mēs kaisles neprātā pilnīgi zaudējam apvaldu un vēlāk attapušies nožēlojam savu rīcību un brīnāmies, kā gan esam varējuši tik viegli apjukt. Iedomāsimies, piemēram, jaunu sievieti, kura uzņēmusies divu stundu ilgu braucienu ar mašīnu līdz Bostonai, lai tur satiktos ar savu draugu, paēstu otrās brokastis un atlikušo dienas daļu pavadītu kopā ar viņu. Pie brokastu galda draugs pasniedz viņai dāvanu, kuru viņa gaidījusi jau vairākus mēnešus, — no Spānijas pārvestu reti sastopamu gravīru. Taču jaunās sievietes sajūsma par dāvanu noplok, tiklīdz viņa ieminas, ka pēc brokastīm derētu noskatīties filmu, kuru viņai jau sen gribējies redzēt, bet draugs viņu satriec, teikdams, ka šo dienu nevarēšot pavadīt viņas sabiedrībā, jo viņam paredzēts futbola treniņš. Sāpīgi pārsteigta viņa ar asarām acīs pieceļas no galda, iziet uz ielas un, pakļāvusies spējam impulsam, iemet gravīru atkritumu kastē. Pēc vairākiem mēnešiem, stāstīdama par šo atgadījumu, jaunā sieviete nožēlo nevis to, ka sarāvusi saites ar savu draugu, bet gan to, ka aizsviedusi projām gravīru.

Tieši tādos brīžos kā šis, kad spējas emocijas gūst virsroku pār saprātu, smadzenīšu mandelei pieder izšķirošā loma. Maņu orgānu piegādātie impulsi ļauj tai aši «pārskatīt» citus nepatīkamus piedzīvojumus. Tāpēc smadzenīšu mandele ieņem nozīmīgu vietu mūsu gara dzīvē; tā ir kaut kas līdzīgs sargam, kas pārbauda visus

maņu orgānu uztvertos iespaidus un izvērtē tos tikai no viena, paša primitīvākā viedokļa, proti: «Vai tas ir kas tāds, ko es neciešu? Tāds, kas dara sāpes? Kas tāds, no kā es baidos?» Ja atbilde šādu vai tādu apstākļu sakritības dēļ ir «jā», — mandele reaģē zibenīgi, izsūtot trauksmes signālu visām galvas smadzeņu daļām.

Tēlaini runājot, varētu teikt, ka smadzenīšu mandele ir tāda kā dežūrvienība, kur operatori ir gatavi nekavējoties izziņot trauksmi ugunsdzēsējiem, policijai vai kaimiņiem ik reizi, kad mājas drošības sistēma ziņo par draudošajām briesmām. Nojauzdama, teiksim, tuvojošos baiļu lēkmi, mandele brīdina visas svarīgākās galvas smadzeņu daļas: izraisa pastiprinātu hormonu sekrēciju, mobilizē kustību centru, aktivizē sirds un asinsvadu sistēmas, muskuļu un zarnu trakta darbību.[4] Daži mandeles raidītie impulsi liek izdalīties norepinefrīna hormona papilddevām, kas veicina svarīgāko galvas smadzeņu daļu reaktivitāti, arī to, kuras saasina maņu orgānu jutīgumu, faktiski liekot smadzenēm sākt drudžaini darboties. Citi impulsi liek smadzeņu stumbram, kas atbild par motoriskajām reakcijām, savilkt sejas muskuļus baiļpilnā grimasē, ķermenim sastingt uz vietas, sirdij pukstēt straujāk, asinsspiedienam paaugstināties, bet elpošanai — palēnināties. Vēl citi signāli pievērš mūsu uzmanību baiļu cēlonim un liek muskuļiem sagatavoties atbilstīgai reakcijai. Vienlaikus garozā izvietotie atmiņas centri cenšas uziet jebkuru reiz pārdzīvotu kļūmīgu situāciju, kas būtu kaut vai attāli līdzīga pašreizējai, un atrast iespējas analoģiskai rīcībai, uz brīdi atbīdot malā jebkuras citas domas. Un tā ir tikai daļa no rūpīgi saskaņotajām izmaiņām galvas smadzeņu darbībā, kas notiek mandeles virsvadībā. Mandeles plašais nervu šķiedru tīkls ļauj tai emocionālas spriedzes gadījumā piesaistīt vairākas citas galvas smadzeņu daļas, arī smadzeņu jaunāko daļu, kur noris domāšana, un vadīt to darbību.

MŪSU EMOCIJU SARGS

Reiz kāds draugs izstāstīja man šādu notikumu: viņš pavadījis atvaļinājumu Anglijā un iegriezies kanālmalas kafejnīcā paēst brokastis. Vēlāk viņš pa akmens kāpnēm nogājis lejā pie kanāla un tur ieraudzījis jaunu meiteni, kura ar šausmu izteiksmi sejā vērusies ūdenī. Pats īsti neapjēgdams, kāpēc to dara, viņš ielēcis kanālā — tāpat svārkos un kaklasaitē. Un tikai tad aptvēris — meitene šokā blenzusi uz mazu bērnu, kurš pirms brīža bija ievēlies ūdenī un kuru viņam palaimējās izglābt.

Kas šim cilvēkam lika lēkt ūdenī, iekams viņš bija paguvis aptvert notiekošo? Atbilde arī šajā gadījumā, visticamāk, skanēs — smadzenīšu mandele.

Vienā no saviem iespaidīgākajiem pētījumiem par pēdējā gadu desmitā valdošajām emocijām Ledū parāda, ka mandele ieņem visnozīmīgāko vietu mūsdienu cilvēka galvas smadzeņu uzbūvē, darbodamās kā sargs, kam ir pa spēkam kritiskos brīžos izraisīt atbildes reakciju.[5] Ledū pētījumā ir atklājies, ka viena daļa impulsu no maņu orgāniem (acīm vai ausīm) vispirms nonāk redzes paugurā, kas atrodas starpsmadzenēs, bet no turienes caur sinapsi — divu neironu saskares vietu — nokļūst smadzenīšu mandelē, savukārt otra daļa impulsu no redzes paugura nonāk garozas jaunākajā daļā, kur noris domāšana. Tāds nervu ceļu sazarojums ļauj mandelei sākt reaģēt, iekams garozas jaunākā daļa, kas saņemto informāciju izvada caur vairākiem nervu lokiem, ir paguvusi tikt galā ar savu uzdevumu un beidzot izvēlējusies attiecīgajai situācijai piemērotāko risinājumu.

Ledū pētījums iezīmē jaunu pavērsienu mūsu emocionālās dzīves izpratnē, jo tajā pirmo reizi neiroloģijas vēsturē noskaidroti nervu ceļi, pa kādiem atsevišķas emocijas apiet garozas jaunāko daļu, nonākot tieši mandelē. Tās emocijas, kuru ceļš ved tieši uz mandeli, pieder pie visprimitīvākajām un reizē visspēcī-

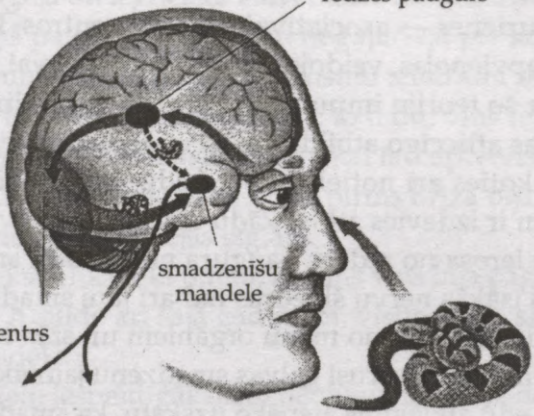
gākajām; šī nervu ceļu shēma lielā mērā izskaidro, kāpēc emocijas nereti gūst virsroku pār saprātu.

Līdz šim neiroloģijas zinātnē valdīja tradicionāls uzskats, ka maņu orgānu uztvertie impulsi vispirms nonāk redzes paugurā, bet no turienes — asociatīvajos nervu centros, kuros atsevišķas sajūtas apvienojas, veidojot vienotus attēlus vai priekšstatus. Saskaņā ar šo teoriju impulsi no garozas nonāk limbiskajās struktūrās, kas attiecīgo atbildes reakciju izplata pa visu ķermeni. Tā tas lielākoties arī notiek — bet Ledū bez jau zināmajām nervu šķiedrām ir izdevies atklāt kādu citu, īsāku nervu šķiedru saišķi, pa kuru ierosa no redzes paugura nonāk tieši smadzenīšu mandelē. Šīs īsākās nervu šķiedras tad arī ļauj smadzenīšu mandelei saņemt ierosu tieši no maņu orgāniem un sākt reaģēt, iekams šo ierosu pilnībā uztvērusi galvas smadzeņu jaunākā daļa.

Šis Ledū atklājums atspēko uzskatu, ka smadzenīšu mandelei vispirms jāsaņem ierosa no garozas jaunākās daļas, lai tikai tad varētu pienācīgi reaģēt uz kairinājumu. Tā nebūt nav — smadzenīšu mandele ar šo īsāko nervu šķiedru saišķa starpniecību ir spējīga pati izraisīt emocionālu reakciju, lai gan mandeli un garozas jaunāko daļu saista arī kāds cits atgriezenisks nervu ceļš. Mandele var pamudināt mūs uz rīcību, kamēr nedaudz gausākā — toties labāk informētā — garozas jaunākā daļa vēl tikai izvērš savu krietni rafinētāko rīcības plānu.

Šo novecojušo priekšstatu par emociju ceļu galvas smadzenēs Ledū atspēkoja, veicot pētījumus par baiļu ietekmi uz dzīvniekiem. Izoperējis žurkām dzirdes centru, viņš ievadīja tām galvas smadzenēs noteiktas toņkārtas skaņas signālu, kas bija apvienots ar elektrošoka iedarbību. Drīz vien žurkas iemācījās baidīties no šā toņa, lai gan skaņa kā tāda viņu smadzeņu garozā noteikti nevarēja tikt fiksēta. Šajā gadījumā skaņas signāls no auss nonāca tieši redzes paugurā un no turienes — smadzenīšu mandelē, apejot visus augstākos nervu ceļus. Vārdu sakot, žurkas bija apguvušas emocionālu reakciju, neiesaistot šajā procesā galvas smadzeņu

augstākās struktūras. Smadzenīšu mandele uztvēra, iegaumēja un novadīja tālāk žurku izjustās bailes pilnīgi neatkarīgi no šīm struktūrām.



Sirdsdarbība paātrinās un asinsspiediens paaugstinās. Lielie muskuļi saspringst un sagatavojas darbībai

Atbildes reakcija, kas liek cīnīties vai bēgt

Vizuālais impulss no tīklenes vispirms nonāk redzes paugurā, kur tas tiek pārtulkots smadzeņu valodā. Tad lielākā daļa šā impulsa nonāk redzes centrā, kur tas tiek analizēts un izvērtēts no nozīmības un piemērotas atbildes reakcijas viedokļa; ja šī atbildes reakcija ir emocionāla, tad uz mandeli ceļo impulss, kas tai liek aktivēt jušanas centrus. Bet neliela daļa sākotnējā impulsa dodas tiešā ceļā no redzes paugura uz mandeli, un šis īsākais ceļš paver iespēju ātrākai, taču arī neprecīzākai atbildes reakcijai. Tādējādi mandele var izraisīt emocionālu atbildes reakciju, iekams garozas nervu centri ir sapratuši, kas īsti notiek.

«Cilvēka emociju mehānisms var darboties neatkarīgi no garozas jaunākās daļas,» Ledū man paskaidroja. «Atsevišķas emocionālās reakcijas un emociju iegaumēšana var veidoties arī bez cilvēka apzinātas līdzdalības.» Smadzenīšu mandele var uzkrāt arī tādu emocionālo pieredzi un reakcijas, kuras mēs īstenojam,

paši īsti neapjauzdami, kāpēc tā darām, bet izskaidrojums ir meklējams īsāko nervu šķiedru saišķī, kas no redzes paugura ved tieši uz mandeli, pilnībā apejot garozas jaunāko daļu. Šķiet, ka tieši šis īsākais nervu ceļš ir ļāvis mandelei kļūt par krātuvi emocionālajiem iespaidiem un pieredzei, kuru mēs nekad neesam pilnībā apzinājušies. Ledū izsaka pieņēmumu, ka tieši šī smadzenīšu mandeles neapzinātā ietekme uz atmiņu izskaidro, piemēram, kādu pārsteidzošu eksperimentu, kurā atklājās, ka cilvēkiem patīk neparastas ģeometriskas figūras, kas tika pazibinātas viņiem gar acīm tik ātri, ka viņi pat lāgā neapzinājās tās redzējuši.[6]

Savukārt kādā citā pētījumā pierādījies, ka, pirmo reizi ieraugot kādu priekšmetu, mēs burtiski dažās sekundes tūkstošdaļās ne vien saprotam, kas tas tāds ir, bet arī izlemjam, vai mums tas patīk vai ne; «kognitīvā zemapziņa» ne vien piegādā mūsu apziņai informāciju par redzēto, bet arī savu viedokli par to.[7] Mūsu emocijām ir pašām savs prāts, kura viedoklis var būtiski atšķirties no loģiskā prāta viedokļa.

EMOCIONĀLO ATMIŅU SPECIĀLISTE

Šie neapzinātie viedokļi patiesībā ir emocionālās atmiņas, un tās glabājas smadzenīšu mandelē. Džozefa Ledū un citu neirologu pētījumi acīmredzot liecina, ka jūraszirgs jeb izliekums galvas smadzeņu laterālā ventrikula apakšējā ragā, kurš ilgus gadus ticis uzskatīts par limbiskās sistēmas galveno struktūru, patiesībā vairāk nodarbojas ar uztverto priekšstatu fiksēšanu un atšifrēšanu, nevis ar emocionālajām reakcijām. Jūraszirga galvenais uzdevums ir konteksta iegaumēšana, kam ir būtiska loma emociju jēgas izpratnē; tieši jūraszirgs ir tas, kurš ievēro būtisko atšķirību, teiksim, starp lāci zoodārzā un lāci, kurš iemaldījies jūsu mājas pagalmā. Jūraszirgs iegaumē tikai kailus faktus, bet smadzenīšu

mandele saglabā atmiņā ar tiem saistītās emocijas. Ja mēs divjoslu automaģistrālē mēģinām apdzīt kādu mašīnu un par naga platumu izvairāmies no sadursmes, jūraszirgs palīdz mums atcerēties šā atgadījuma specifiskās detaļas, piemēram, kurā ceļa posmā tas notika, ar ko mēs bijām kopā, kā izskatījās tā otrā mašīna un tamlīdzīgi. Turpretī mandele kopš tā laika liks mums izjust nemieru ik reizi, kad mēģināsim apdzīt citas mašīnas. Kā man teica Ledū: «Jūraszirgs ir vajadzīgs, lai jūs kādā sievietē pazītu savu māsīcu. Bet smadzenīšu mandele šo kailo faktu papildina ar atskārsmi, ka patiesībā jūs nemaz neesat viņai pieķēries.»

Lai emocionālās atmiņas saglabātos sevišķi spilgti, galvas smadzenes izmanto kādu vienkāršu, bet atjautīgu metodi: tās pašas neirobioloģiskās trauksmes sistēmas, kas mudina cilvēka ķermeni dzīvībai bīstamās situācijās vai nu cīnīties, vai bēgt, arī liek šim kritiskajam mirklim spilgti iespiesties atmiņā.[8] Stresa (arī raižu, bet dažkārt pat pārlieka prieka izraisīta satraukuma) iespaidā nervu šķiedra, kas galvas smadzenes savieno ar virsnieru dziedzeri, izraisa stresa hormonu epinefrīna un norepinefrīna sekrēciju, kas aptver visu ķermeni un sagatavo to darbībai. Šie stresa hormoni aktivizē klejotājnerva receptorus; klejotājnervs, no vienas puses, pārraida smadzeņu impulsus, kas regulē sirdsdarbību, bet, no otras puses, atgādā atpakaļ smadzenēs epinefrīna un norepinefrīna raidītos impulsus. Šie impulsi nonāk galvenokārt smadzenīšu mandelē; tie aktivizē mandelē esošos neironus un neironi savukārt izplata impulsus citās galvas smadzeņu daļās, mudinot tās labāk iegaumēt notiekošo.

Šķiet, ka šī mandelē nonākusī ierosa liek jo sevišķi spilgti iespiesties atmiņā tieši emocionālās spriedzes pārpilniem brīžiem — tāpēc arī mēs labāk atceramies, piemēram, vietu, kur norisēja mūsu pirmā romantiskā tikšanās, vai arī apstākļus, kādos izdzirdējām ziņu par kosmosa kuģa *Challenger* eksploziju. Jo spēcīgāka mandeles ierosa, jo dziļāks iespaids; notikumi, kas saistīti ar milzīgām izbailēm vai sajūsmu, atstāj neizdzēšamu iespaidu

uz visu mūžu. Tas nozīmē, ka patiesībā galvas smadzenēm ir nevis viena, bet gan divas atmiņas sistēmas — pirmā domāta parastiem, ikdienišķiem faktiem, otrā — emocionāli piesātinātiem notikumiem. Tādai emocionālo atmiņu sistēmai, bez šaubām, ir nenovērtējama nozīme evolūcijā, jo tā garantē, ka dzīvniekiem sevišķi spilgtā atmiņā saglabājas viss, kas tiem liekas patīkams vai arī eksistencei bīstams. Tomēr mūsdienās šādas emocionāli piesātinātas atmiņas var būt arī sliktas padomdevējas.

NEADEKVĀTI NERVU TRAUKSMES SIGNĀLI

Viens no šādiem nervu trauksmes trūkumiem ir tas, ka mandeles raidītais impulss reizēm vai pat bieži vien izrādās novecojis — strauji mainīgās mūsdienu pasaules prasībām neatbilstīgs. Būdama emocionālo atmiņu krātuve, mandele izvērtē mūsu emocionālo pieredzi un salīdzina to, kas notiek pašlaik, ar pagātnē notikušo. Tas tiek darīts uz asociāciju pamata: ja kāda problēmsituācija kaut kā atgādina citu iepriekšpārdzīvotu situāciju, mandele sliecas pasludināt pašreizējo situāciju par «analoģisku» iepriekšējai, un tieši tāpēc šis mandeles darbības modelis ir uzskatāms par neadekvātu, jo tas mudina rīkoties, iekams saņemta pilnīga informācija. Mandele drudžaini steidzina mūs atsaukties uz šo jauno problēmsituāciju tāpat, kā mēs to darījām pirms vairākiem gadiem, — ar tām pašām domām, emocijām un reakcijām, ar kurām atsaucāmies uz toreizējiem notikumiem, kas varbūt tikai attāli līdzinās pašreizējiem, tomēr pietiekami, lai spētu likt mandelei sacelt trauksmi.

Tā kādreizējo medicīnas māsu, kuras psihi traumējuši neskaitāmie kara laikā apkoptie smagie ievainojumi, pēc vairākiem gadiem no jauna pārņem šausmu, riebuma un baiļu sajūta — kaujaslaukā izjusto emociju atblāzma, ko izraisījusi viņas mazuļa skapī

noslēpto netīro rāpulīšu smirdoņa. Mandelei ir bijušas vajadzīgas tikai dažas šķietami līdzīgas kādreizējās situācijas raksturiezīmes, lai pieņemtu, ka tagadējā situācija ir līdzīga pagātnē pārdzīvotajai, un saceltu organismā trauksmi. Nelaime tikai tāda, ka šīm emocionāli piesātinātajām pagātnes atmiņām, kas bijušas pietiekami spēcīgas, lai izraisītu senaizmirstu baiļu sajūtu, var nākt līdzi tikpat senas atbildes reakcijas.

Šādas emocionālo smadzeņu atbildes reakcijas vēl neadekvātākas dara apstāklis, ka daudzas emocionāli spilgtas atmiņas mums ir saglabājušās no pirmajiem pāris mūsu mūža gadiem, un tās ir atmiņas par mūsu attiecībām ar vecākiem vai audzinātājiem. Jo sevišķi bieži tā notiek, ja šie gadi bērna psihē ir atstājuši smagas, traumējošas atmiņas par saņemtajiem pērieniem vai nevērīgu attieksmi. Šajā agrīnajā vecumā galvas smadzenes, it sevišķi jūraszirgs, kam ir nenovērtējama loma runas iemaņu attīstībā, un garozas jaunākā daļa, kur mājo mūsu loģiskais prāts, vēl nav pilnībā nobriedušas. Kas attiecas uz atmiņu, tad te mandele un jūraszirgs darbojas ciešā saskaņā, taču katrs uzkrāj un vēlāk izceļ dienas gaismā savu īpašo informāciju. Jūraszirgs meklē atmiņā vajadzīgos faktus, bet mandele tikmēr izlemj, vai šai informācijai ir kāda emocionāla vērtība. Atšķirība tikai tāda, ka mandele, kura bērna smadzenēs attīstās ļoti ātri, jau viņa dzimšanas brīdī ir tuvu pilnīgam briedumam.

Runājot par mandeles lomu bērna emocionālajā attīstībā, Ledū pieslejas viedoklim, kas jau ilgus gadus bijis psihoanalītiskās domas balsts: emocionālā pieredze veidojas bērnībā gūto iespaidu mijiedarbībā un to nosaka bērna un viņa vecāku vai audzinātāju savstarpējo attiecību saskaņa vai nesaskaņa.[9] Pēc Ledū domām, šī emocionālā pieredze tik nozīmīga un, no pieaugušo viedokļa raugoties, tik grūti izprotama ir tāpēc, ka tā tiek uzkrāta mandelē kā visas turpmākās emocionālās dzīves ieskicējums. Tā kā šie agrīnie emocionālie iespaidi tiek gūti laikā, kad bērns vēl neprot tos izteikt vārdos, tad vēlākajā dzīvē, kad kāds šķietami līdzīgs atga-

dījums liek tiem atkal uzpeldēt atmiņā, mums vienkārši pietrūkst prasmes domās skaidri formulēt savu atbildes reakciju. Tātad viens no cēloņiem, kāpēc mūsu jūtu izvirdumi liek mums tik ļoti apmulst, ir tas, ka tie saglabājušies no agrīnās bērnības, kad mums daudz kas likās mulsinošs un mēs vēl nepratām izteikt vārdos savas sajūtas. Arī tagad mūs nereti pārņem tās pašas emocijas kā toreiz, bet mums trūkst vārdu, lai aprakstītu savas atmiņas par šīm sajūtām.

KAD EMOCIJAS IR PĒKŠŅAS UN NEATBILSTĪGAS

Pulkstenis varēja būt trīs naktī, kad manas guļamistabas kaktā iebruka griesti un no bēniņiem lejā novēlās kāds liels priekšmets, izkaisīdams visapkārt mantas, kas tajā bija glabājušās. Izbijies no domas, ka griesti varētu nogrūt pār mani pašu, es vienā mirklī izlēcu no gultas un izskrēju gaitenī. Tad, juzdamies drošībā, piesardzīgi pabāzu galvu guļamistabā, lai noskaidrotu, kas radījis šos briesmīgos postījumus, — un atklāju, ka troksni, ko biju noturējis par griestu grūšanu, gāžoties sacēlusi liela kaudze dažādu kastu, ko mana sieva iepriekšējā dienā, drēbju skapi kārtodama, bija sakrāvusi istabas kaktā. No bēniņiem nekas nebija nogāzies — mūsu dzīvoklī nemaz nebija bēniņu. Griesti bija sveiki un veseli, un es tāpat.

Pusmiegā izmezdamies no gultas — šis lēciens varbūt izglābtu man dzīvību, ja tā tiešām būtu apdraudēta, — es lieku reizi apliecināju mandeles spēju kritiskos brīžos pamudināt mūs uz rīcību, pirms vēl garozas jaunākā daļa paspējusi pilnībā aptvert notiekošo. Šim brīdinājuma signāla ceļam no acs vai auss uz redzes pauguru un no turienes uz smadzenīšu mandeli ir izšķirīga nozīme: tas ietaupa laiku kritiskā brīdī, kad jārīkojas bez apdoma. Taču pa šo nervu ceļu no redzes paugura uz mandeli tiek

pārraidīta tikai neliela daļiņa sensoro signālu; vairums no tiem nonāk garozas jaunākajā daļā kā parasti pa galveno ceļu. Tātad pa īsāko ceļu mandelē nonāk labākajā gadījumā vienkāršs, augstāko smadzeņu struktūru neapstrādāts brīdinājuma signāls. Kā norāda Ledū: «Cilvēkam nemaz nav skaidri jāzina, kas tas par objektu, lai saprastu, ka no tā var draudēt briesmas.»[10]

Šim īsākajam nervu ceļam ir lielas priekšrocības, ņemot vērā, ka smadzeņu darbības ātrums mērāms sekundes tūkstošdaļās. Žurkas smadzenīšu mandele uz uztverto objektu spēj reaģēt jau pēc divpadsmit milisekundēm — sekundes divpadsmit tūkstošdaļām. Nervu impulsa ceļš no redzes paugura uz garozas jaunāko daļu un no turienes uz mandeli ir gandrīz divtik ilgs. Cilvēkam šādi smadzeņu darbības ātruma aprēķini vēl nav veikti, taču rezultāts acīmredzot būtu stipri līdzīgs.

Evolucionārās attīstības gaitā šim īsākajam nervu ceļam droši vien bijusi milzu nozīme, jo šādi nodots impulss un reakcija briesmu brīdī ļāvusi ietaupīt par dažām sekundes tūkstošdaļām vairāk laika. Pilnīgi iespējams, ka šīs sekundes tūkstošdaļas savulaik izglābušas dzīvību tik daudziem pirmatnējiem zīdītājiem, ka šāds nervu loks saglabājies līdz pat mūsdienām ikviena zīdītāja smadzenēs — arī jūsējās un manējās. Lai arī šā nervu loka nozīme cilvēka garīgajā dzīvē varbūt nav pārāk liela, aprobežojoties galvenokārt ar spriedzes situācijām, toties tam ir liela loma putnu, zivju un rāpuļu dzīvē, jo no tā lielā mērā atkarīgs, kā tiem izdosies izvairīties no plēsoņām vai izsekot medījumu. «Šī primitīvā galvas smadzeņu darbības shēma, kam zīdītāju eksistencē ir otršķirīga loma, kļūst par galveno visiem pārējiem dzīvniekiem,» raksta Ledū. «Pateicoties tai, paātrinās emocionālā reaktivitāte, taču šī reaktivitāte, lai arī strauja, ir visai pavirša — nervu šūnas reaģē ātri, bet ne visai precīzi.»

Šāda paviršība gluži labi iederas, teiksim, vāveres dzīvē, jo ierosa, kas galvas smadzenēs nonāk pa īsāko ceļu, liek uzmanīties daudz vairāk, nekā tas patiesībā būtu vajadzīgs, un mesties pro-

jām pēc pirmā aizdomīgā trokšņa, kas varētu liecināt, ka tuvumā slēpjas ienaidnieks, vai arī, gluži pretēji, pēc pirmās zīmes, ka tuvumā varētu būt kas ēdams, mesties šai ēdmaņai klāt. Taču cilvēka dzīvē šādai paviršībai var būt liktenīgas sekas, jo tās ietekmē mēs varam, tēlaini runājot, mesties pretī vai mukt projām pavisam no cita objekta vai cita cilvēka. (Iedomājieties, piemēram, viesmīli, kura nomet uz grīdas paplāti ar ēdienu tikai tāpēc, ka pa acu galam ieraudzījusi sievieti ar kuplu, rudu matu ērkuli — uz mata līdzīgu tai, kuras dēļ viņu pametis vīrs.)

Šādas primitīvas emocionālas kļūmes atgadās tāpēc, ka emocijas apsteidz domu gaitu. Ledū tās nosaucis par «prekognitīvām emocijām»; to pamatā ir nervu šūnu piegādātās informācijas druskas, kas nav tikušas pienācīgi apstrādātas un apvienotas vienotā priekšstatā. Tā ir visai primitīva maņu orgānu piegādātās informācijas forma, kuru varētu pielīdzināt populārajai spēlei «Uzmini melodiju», tikai šoreiz runa nav par atsevišķām taktīm, pēc kurām jāuzmin melodija, bet gan par priekšstatu, kas jāizveido pēc nedaudziem saraustītiem iespaidiem. Nojautusi kāda nozīmīga neirālā modeļa veidošanos, mandele tūlīt pasteidzas ar tālejošiem secinājumiem un izraisa atbildes reakciju, iekams ir saņemta apstiprinoša — vai vispār jebkāda — informācija. Kāds tur brīnums, ka mums nav tikpat kā nekādas izpratnes par mūsu primitīvo emociju drūmajiem noslēpumiem, jo sevišķi tāpēc, ka mēs vēl joprojām esam to vergi. Niknuma vai baiļu lēkmē mandele var reaģēt, vēl iekams garozas jaunākā daļa fiksējusi notiekošo, jo šādas primitīvas emocijas rodas neatkarīgi no domāšanas procesiem un apsteidz tos.

EMOCIJU APVALDĪTĀJS

Kādas manas draudzenes sešgadīgā meitiņa, vārdā Džesika, pirmo reizi mūžā bija norunājusi palikt pa nakti pie savas rotaļ-

biedrenes, un nevarēja pateikt, kuru no abām — māti vai meitu — tas satrauc vairāk. Lai gan māte visiem spēkiem centās neizrādīt Džesikai savas raizes, meitas prombūtnes vakarā tās sasniedza kulmināciju, kad, mātei gatavojoties uz gulētiešanu, pēkšņi iezvanījās telefons. Māte nometa zobu suku un, sirdij neprātīgi dauzoties, skrēja pie telefona, bet iztēlē viņai rēgojās briesmīgas ainas — Džesika nonākusi nelaimē.

Pakampusi klausuli, māte iebrēcās: «Džesika?!» — bet par atbildi izdzirda svešas sievietes balsi: «Piedodiet, es laikam būšu kļūdījusies...»

Tad māte beidzot atguva savaldību un rāmā, nosvērtā balsī apvaicājās: «Kāds numurs jums bija vajadzīgs?»

Šis piemērs liecina, ka smadzenīšu mandele tiecas izraisīt impulsīvu atbildes reakciju, turpretī cita galvas smadzeņu struktūra cenšas panākt situācijai atbilstīgāku, neitrālāku reakciju. Šķiet, ka «amortizators», kas apslāpē mandeles raidītos impulsus, atrodas mandeli un garozas jaunāko daļu savienojošā galvenā nervu loka tālākajā galā — pieres daivās. Pieres daivu garoza acīmredzot reaģē tajos gadījumos, kad cilvēku pārņem bailes vai dusmas, palīdzot viņam nomākt vai apvaldīt šīs emocijas, lai viņš varētu veiksmīgāk tikt galā ar savu problēmsituāciju, vai arī gadījumos, kad šīs situācijas pārvērtējums prasa pilnīgi citādu atbildes reakciju, kā piemērā ar satraukto māti pie telefona. Šis garozas jaunākās daļas apvidus, modulējot mandeles un citu limbisko struktūru darbību, padara mūsu emocionālās reakcijas nedaudz analītiskākas jeb situācijai atbilstīgākas.

Lielākoties pieres daivas mūsu emocionālās reakcijas kontrolē jau no paša sākuma. Atcerieties, lielākā daļa maņu orgānu piegādātās informācijas plūst nevis uz mandeli, bet gan uz garozas jaunāko daļu un tās daudzajiem nervu centriem, kas uztver un apstrādā šos impulsus; šo informāciju un mūsu atbildes reakciju uz to koordinē pieres daivas, kurās noris domāšana un tiek izstrādāts rīcības plāns iecerēto mērķu, to skaitā arī emocionālo mērķu,

sasniegšanai. Garozas jaunākās daļas lejupejošie nervu loki uztver, analizē un izprot šo informāciju, un caur pieres daivām novada atbildes reakciju. Ja šai procesā nepieciešama emocionāla atbildes reakcija, to nosaka pieres daivas ciešā sadarbībā ar mandeli un citām emocionālo smadzeņu struktūrām. Šī ir parastā informācijas apstrādes norises kārtība — vienīgais izņēmums attiecas tikai uz emocionālās spriedzes situācijām. Tiklīdz galvas smadzenēs nonāk ierosa, pieres daivas pāris mirkļos izskaitļo neticamu daudzumu iespējamo atbildes reakciju, apsver, kāds labums vai sliktums no katras varētu rasties, un izšķiras par vienu no tām, kura liekas vispiemērotākā.[11] Dzīvniekiem tās nosaka, kādos gadījumos uzbrukt un kādos — mesties bēgt. Mums, cilvēkiem, — ne tikai, kādos gadījumos uzbrukt un kādos mesties bēgt, bet arī kādos censties nomierināt, pārliecināt, izraisīt vainas apziņu vai līdzjūtību, pretoties, činkstēt, izlikties lepnam vai izrādīt nicinājumu un tā tālāk, nospēlējot visu plašo emociju gammu no viena gala līdz otram.

Šī garozas jaunākās daļas reakcija, galvas smadzeņu reaktivitātes ātruma mērvienībās izteikta, ir lēnāka nekā mandeles reakcija, jo tajā iesaistīts vairāk smadzeņu struktūru. Bet, tā kā domāšanas process šajā gadījumā bijis ilgāks, tad garozas reakcija var būt arī labāk apsvērta un saprātīgāka. Garozas darbība izpaužas, piemēram, gadījumos, kad mēs apjaušam smagu zaudējumu un skumstam par to, kad mums kaut kas izdodas un mēs jūtamies laimīgi vai arī kad pārdomājam otra cilvēka vārdus vai rīcību un šai sakarā apvainojamies vai sadusmojamies.

Tāpat kā bez mandeles, arī bez pieres daivu aktivitātēm mūsu emocionālā dzīve kļūtu daudz nabadzīgāka; ja cilvēks neaptver, ka viens vai otrs notikums pelnījis emocionālu atbildes reakciju, tad šāda reakcija arī neseko. Pieres daivu lomu emociju izraisīšanā neirologi sāka nojaust jau 20. gs. 40. gados — kopš brīža, kad šizofrēnijas, kā arī neremdējamu sāpju ārstēšanā pirmoreiz tika izmantota lobotomija, diezgan briesmīga un diemžēl bieži

vien nevajadzīgi lietota ķirurģiska iejaukšanās, kuras gaitā tiek izņemta (turklāt bieži vien visai pavirši) daļa pieres daivu vai arī pārgriezta pieres daivas baltā viela, kas garozas priekšējo daļu savieno ar smadzeņu apakšējo virsmu. Laikā, kad psihisko slimību ārstēšanā trūka efektīvu metožu, lobotomija tika pasludināta par vienīgo līdzekli, kas pacientam ļauj izkļūt no dziļas emocionālas krīzes, — atliek tikai pārgriezt balto vielu, kas pieres daivas saista ar pārējām smadzeņu daļām, un viņš ir «glābts». Diemžēl izrādījās, ka reizē ar balto vielu izzūd arī pacienta emocionālā pasaule. Lobotomijā tika iznīcināts galvenais smadzeņu nervu loks.

Emociju uzbrukuma mehānisms acīmredzot ietver divus virzītājspēkus: mandeles ierosu un neveiksmīgu mēģinājumu aktivizēt garozas jaunākajā daļā norisošos procesus, kas emocionālās atbildes reakcijas parasti notur normas robežās, — jeb garozas jaunākās daļas iesaistīšanu problēmsituāciju risināšanā.[12] Tādos brīžos mūsu emocionālais prāts gūst virsroku pār loģisko prātu. Viens no veidiem, kā pieres daivu garoza var veiksmīgi apvaldīt jūtu izvirdumus, ir apslāpēt mandeles un citu limbisko struktūru raidītos signālus, kas mudina uz rīcību; līdzīgi varētu darīt niķīga bērna tēvs vai māte, neļaujot savai atvasei bez atļaujas paķert iekāroto priekšmetu un liekot to palūgt vai arī pagaidīt, kamēr viņam tas tiks iedots.[13]

Šķiet, ka galvenais «slēdzis», kas «izslēdz» sāpīgas emocijas, atrodas kreisajā pieres daivā. Neiropsihologi, kuri pēta garastāvokļa svārstības cilvēkiem ar daļējiem pieres daivu bojājumiem, nonākuši pie secinājuma, ka viens no kreisās pieres daivas uzdevumiem ir darboties kā termostatam, kas regulē netīkamas emocijas. Labējās pieres daivas ir vieta, kur mājo tādas nevēlamas emocijas kā bailes un agresivitāte, bet kreisās pieres daivas šīs primitīvās emocijas apvalda, iespējams, kavējot labējo pieres daivu darbību.[14] Kādas triekas slimnieku grupas pētījumos atklājās, ka tie pacienti, kuriem bija bojāts kreisās pieres daivas garozas ap-

vidus, sliecas raizēties un baiļoties par katru nieku, turpretī tie, kuriem bojājumi lokalizējās labējās pieres daivas garozas apvidū, bija «nepiedienīgi jautri»; ārsta apskates laikā viņi bez mitas bārstīja jokus un aizrāvās tik ļoti, ka, viņus uzskatot, uzreiz kļuva skaidrs — veselības uzlabošana viņiem nerūp.[15] Te jāmin arī gadījums ar «laimīgo vīru» — cilvēku, kuram ļaundabīga audzēja dēļ bija daļēji izoperēta labējā pieres daiva. Šā cilvēka sieva ārstiem stāstīja, ka viņas vīrs pēc operācijas pilnīgi pārvērties, kļuvis daudz mierīgāks un — tas sievu darīja jo sevišķi laimīgu — sirsnīgāks.[16]

Vārdu sakot, šķiet, ka kreiso pieres daivu šķērso daļa no nervu loka, kas var nomākt vai vismaz apslāpēt visus nevēlamo emociju uzplūdus, izņemot pašus spēcīgākos. Smadzenīšu mandele nereti darbojas kā uzbudinājuma ierosinātāja, turpretī kreisā pieres daiva acīmredzot ietilpst galvas smadzeņu mehānismā, kas «izslēdz» nevēlamās emocijas: mandele šīs emocijas ierosina, bet kreisā pieres daiva tās apslāpē. Saiklim starp pieres daivu un limbisko struktūru mūsu garīgajā dzīvē ir būtiski svarīga loma, kas neaprobežojas tikai ar emociju apvaldīšanu; tas palīdz mums neapjukt sarežģītās situācijās un pieņemt pareizo lēmumu.

EMOCIJU UN DOMU SASKAŅA

Mandeles un garozas jaunākās daļas saiklis ir tā vieta, kur norisinās cīņa vai arī tiek noslēgti sadarbības līgumi starp prātu un sirdi, domām un jūtām. Šī shēma izskaidro, kāpēc emocijām ir tik liela loma domāšanas procesos — gan svarīgu lēmumu pieņemšanas norisē, gan vienkārši loģiskā domu gaitas izklāstā.

Taču emocijas domāšanas procesu spēj ne tikai veicināt, bet arī izjaukt. Neirologi lieto terminu «aktīvā atmiņa», lai apzīmētu cilvēka spēju paturēt prātā faktus, kas nepieciešami kāda uzdevuma sekmīgai izpildei vai problēmsituācijas atrisināšanai, vienalga, vai runa būtu par ideālai mājai nepieciešamām īpašībām,

kas jāielāgo, prospektus šķirstot, vai par kādas zinātniskas problēmas risinājuma aspektiem. Par aktīvo atmiņu ir atbildīgs pieres daivu garozas apvidus.[17] Taču spēcīgas negatīvās emocijas, piemēram, raizes, dusmas un tamlīdzīgi, saiklī starp limbiskajām struktūrām un pieres daivām var radīt nervu darbības traucējumus, bloķējot pieres daivu spēju saglabāt aktīvo atmiņu. Šis apstāklis izskaidro, kāpēc mēs emocionāla uzbudinājuma brīžos mēdzam iesaukties, ka vairs «nespējam sakarīgi domāt» — un kāpēc pastāvīga emocionāla nomāktība var traucēt bērna garīgo attīstību un spēju sekmīgi apgūt mācību vielu.

Ja šie garīgās attīstības traucējumi nav sevišķi izteikti, tie var palikt nepamanīti IK testos, taču tos katrā ziņā atklās mērķtiecīgi neiropsiholoģiskie pētījumi, kā arī bērna pastāvīgais emocionālais uzbudinājums un impulsivitāte. Kādā no šiem pētījumiem atklājās, ka vairāki pamatskolas audzēkņi, kuru IK pārsniedza vidusmēru, bet kuriem tomēr bija sliktas sekmes, cieš no pieres daivu garozas funkcionālajiem traucējumiem.[18] Tā kā šie zēni bija arī ļoti kustīgi un nemierīgi un savas nevaldāmās dabas dēļ bieži iekūlās nepatikšanās, tas vedināja uz domām, ka viņu pieres daivas nespēj apvaldīt limbiskās sistēmas raidītos impulsus. Tieši šādi bērni, neraugoties uz viņu teicamajām garīgajām spējām, ir visvairāk pakļauti tādiem riska faktoriem kā atpalicība mācībās, alkoholisms un tieksme uz kriminālpārkāpumiem — nevis tāpēc, ka viņiem būtu zems intelekta līmenis, bet gan tāpēc, ka viņi neprot apvaldīt savas emocijas. Mūsu dusmu un līdzjūtības uzplūdus vienādā mērā nosaka emocionālās smadzenes — pilnīgi neatkarīgi no tiem garozas apvidiem, kuri tiek pētīti IK testos. Šādu smadzeņu emocionalitāti veido bērnībā gūtā pieredze — bet mēs šo pieredzi paši sev par postu atstājam pilnīgi nejaušības ziņā.

Padomājiet arī par emociju lomu kaut vai visikdienišķāko lēmumu pieņemšanā. Savos pētījumos, kuriem bija tālejoša ietekme uz cilvēka gara dzīves izpratni, Dr. Antonio Damasio, Aiovas Uni-

versitātes medicīnas koledžas neirologs, ir noskaidrojis bojājumu specifiku pacientiem ar pieres daivu un mandeles saikļa funkcionālajiem traucējumiem.[19] Šie cilvēki nespēj izšķirties pat par visvienkāršākajiem lēmumiem, un tomēr viņu garīgajā attīstībā un izziņas spējā nav vērojamas ne mazākās novirzes. Par spīti savai inteliģencei, viņi tiecas pieņemt pilnīgi aplamus lēmumus, kas katastrofāli ietekmē gan viņu uzņēmējdarbību, gan personisko dzīvi, un var stundām ilgi lauzīt galvu pat par tik elementāru lēmumu kā — cikos norunāt tikšanos.

Dr. Damasio uzskata, ka šo cilvēku lēmumi tik nepareizi ir tāpēc, ka viņi zaudējuši saikni ar savu emocionālo pieredzi. Pieres daivu un mandeles saiklis — vieta, kur domas saplūst ar emocijām — ir kā slieksnis ceļā uz mūsu emociju krātuvi, kurā mēs glabājam dzīves gaitā iegūtās simpātijas un antipātijas. Ja domāšanas procesiem garozā vairs nav nekādas saistības ar mandelē uzglabātajām emocionālajām atmiņām, tie pārstāj ierosināt emocionālās reakcijas, kas tiem bija raksturīgas iepriekš, — un mums apkārt viss kļūst pelēks un vienmuļš. Nekādi stimuli mīļa mājdzīvnieciņa vai ienīsta paziņas izskatā vairs nespēj modināt šādos cilvēkos nedz patiku, nedz riebumu; viņi ir «aizmirsuši» visu savu emocionālo pieredzi tāpēc, ka viņiem vairs nav pieejamas mandelē uzglabātās emocijas.

Šādi un līdzīgi atklājumi noveda Dr. Damasio pie zinātniski pamatota secinājuma, ka emocijas ir būtiski nepieciešamas saprātīgu lēmumu pieņemšanā; tās ievirza mūsu domas pareizajā gultnē, un tad nereti izrādās, ka visnoderīgākā ir dzelžaina loģika. Ikdienā mums bieži vien jāpieņem visai sarežģīti lēmumi (Kur ieguldīt pensijas gadiem domātos ietaupījumus? Ko ņemt sev par vīru vai sievu?), un tad dzīves gaitā uzkrātā emocionālā pieredze (piemēram, atmiņas par neveiksmīgu kapitālieguldījumu vai sāpīgu šķiršanos no mīļotā cilvēka) sūta mums brīdinājuma signālus, kas vienkāršo lēmuma pieņemšanas procesu, liekot atteikties no dažām izvēles iespējām un izvirzot priekšplānā citas. Tādējādi,

kā apgalvo Dr. Damasio, emocionālais prāts lēmumu pieņemšanā ņem tikpat lielu dalību kā loģiskais.

Tātad emocijām ir liela nozīme loģiskās domāšanas procesā. Jūtu un domu mijiedarbībā mūsu ikdienišķos lēmumus nosaka spēja izjust emocijas, kas darbojas ciešā saskaņā ar loģisko prātu un tādējādi veicina — vai arī kavē — domu raisīšanos. Līdzīgā kārtā arī loģiskais prāts palīdz izpausties emocijām, izņemot reizes, kad tās kļūst nevaldāmas un emocionālais prāts sāk, burtiski, trakot.

Savā ziņā varētu teikt, ka mums ir divējādas smadzenes, divējāds prāts — un divējāda inteliģence: racionālā un emocionālā. Mūsu panākumus dzīvē nosaka abi inteliģences paveidi; svarīgs ir ne tikai IK, bet arī emocionālās inteliģences līmenis. Tik tiešām, intelekts bez emocionālās inteliģences nespēj izpausties visā savā spožumā. Limbiskās sistēmas un garozas jaunākās daļas, mandeles un pieres daivu saistība parasti nozīmē, ka ikviena no šīm savstarpēji saistītajām struktūrām ir līdzvērtīga sadarbības partnere otrai. Ja šī sadarbība ir veiksmīga, tās rezultātā veidojas emocionālā inteliģence — un arī intelekts.

Šī atziņa atspēko kādreizējo uzskatu par prāta un jūtu nesaskaņu; minētais apgalvojums tomēr nozīmē nevis vēlmi atkratīties no emocijām un aizstāt tās ar saprātu, kā to darīja Roterdamas Erasms, bet gan vēlmi atrast saprātīgu līdzsvaru starp tiem abiem. Jaunā paradigma mudina mūs saskaņot prāta un jūtu dzīvi. Lai mēs gūtu panākumus šajā jomā, mums vispirms jānoskaidro, ko tas īsti nozīmē — saprātīgi izpaust savas emocijas.

Otrā daļa

EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES BŪTĪBA

3. nodaļa

KAD GUDRAIS IZRĀDĀS DUMJŠ

Patiesais cēlonis, kāpēc viens no labākajiem Deivida Pologruto audzēkņiem sadūra savu skolotāju ar virtuves nazi, vēl joprojām nav zināms. Taču masu saziņas līdzekļos plaši atspoguļotie fakti ir šādi.

Džeisons H., Koralspringsas (Florida) vidusskolas otrās klases audzēknis un apaļš teicamnieks, bija apņēmies par katru cenu iestāties medicīnas koledžā. Ne jau šādā tādā — viņš sapņoja par Hārvardu. Bet Pologruto, Džeisona fizikas skolotājs, novērtēja kādu viņa rakstītu kontroldarbu tikai ar 80 punktiem. Nolēmis, ka šī atzīme — «labi», nevis «teicami» — apdraud viņa nākotnes nodomus, Džeisons paņēma uz skolu nazi, fizikas laboratorijā uzsāka strīdu ar Pologruto un, iekams skolotājs paguva puisi savaldīt, iegrūda nazi viņam atslēgkaulā.

Tiesnesis atzina, ka Džeisons šajā starpgadījumā nav vainojams, jo viņam uznācis īslaicīgs prāta aptumsums — speciālistu grupa četru psihologu un psihiatru sastāvā ar zvērestu apliecināja, ka uzbrukuma laikā jaunietis bijis nepieskaitāms. Džeisons savukārt apgalvoja, ka kontroldarba atzīmes dēļ gatavojies izdarīt pašnāvību un pie Pologruto aizgājis, lai pateiktu, ka labprātīgi ies nāvē. Pologruto liecināja ko citu: «Manuprāt, viņš gribēja mani novākt uz visiem laikiem,» — tāpēc ka Džeisons bijis neprātīgi sadusmots par saņemto atzīmi.

Džeisons pārgāja mācīties uz privātskolu un divus gadus

vēlāk absolvēja to kā labākais audzēknis savā klasē. Augstākās atzīmes obligātajos priekšmetos būtu ļāvušas viņam beigt skolu ar vidējo atzīmi «četri» visos priekšmetos, bet Džeisons bija papildus apguvis arī pietiekami daudzus neobligātus priekšmetus un licis tajos eksāmenus, tā ka viņa vidējā atzīme paaugstinājās līdz 4,614. Lai gan Džeisons beidza skolu ar izcilību, viņa kādreizējais fizikas skolotājs Deivids Pologruto tomēr sūdzējās, ka jaunietis tā arī neesot viņam atvainojies vai uzņēmies atbildību par uzbrukumu.[1]

Rodas jautājums: kā cilvēks ar tik acīmredzamu inteliģenci varēja izdarīt kaut ko tik nesaprātīgu — tik dumju? Atbilde ir šāda: mācību procesā iegūtai inteliģencei ir visai maz kopīga ar emocionālo inteliģenci. Visgudrākie no mums var paklupt uz neapvaldītu kaislību un pēkšņu impulsu zemūdens akmeņiem; cilvēki ar augstu IK var būt īsti nejēgas savā privātajā dzīvē.

Viens no psiholoģijas atklātajiem noslēpumiem ir skolas atzīmju, IK vai SAT relatīvā nespēja — par spīti savai neizprotamajai popularitātei — nemaldīgi noteikt, kurš no testa dalībniekiem patiešām gūs dzīvē panākumus. Bez šaubām, apsekojot plašas iedzīvotāju grupas, atklājas, ka starp IK un dzīves apstākļiem pastāv zināma kopsakarība: daudzi cilvēki ar zemu IK ir kļuvuši par melnstrādniekiem un tie, kuriem ir augsts IK, ieņem labi apmaksātus amatus — bet nebūt ne vienmēr.

Likumam, ka IK paredz panākumus dzīvē, ir daudz izņēmumu — patiesībā to ir daudz vairāk nekā gadījumu, kas šo likumu apstiprina. Veiksmes faktoru vidū IK var veidot labākajā gadījumā 20%, un tas nozīmē, ka atlikušie 80% ir atkarīgi no citiem apstākļiem.[2] Kā izteicies kāds pētnieks: «Cilvēka vietu sabiedrībā lielākoties nosaka faktori, kam ar IK nav nekāda sakara, — sākot ar apstākļiem, kādos esam nākuši pasaulē, un beidzot ar veiksmi.»

Šim uzskatam piekrīt pat Ričards Hernšteins un Čārlzs Marijs, kuri savā grāmatā *The Bell Curve* vissvarīgāko nozīmi cilvēka dzīvē piedēvē tieši IK; viņi raksta: «Varbūt pirmā kursa studen-

tam, kura SAT punktu skaits matemātikas iestājeksāmenā nepārsniedz 500, nav vērts nospraust mērķi kļūt par matemātiķi, bet, ja viņš grib vadīt savu uzņēmumu, kļūt par ASV senatoru vai nopelnīt miljonu dolāru, tad viņam no vēlmes studēt matemātiku nevajadzētu atteikties. [..] Sakarību starp iestājeksāmena rezultātiem un šā cilvēka turpmākajiem panākumiem var labvēlīgi ietekmēt citu rakstura īpašību kopums, ar kuru viņš ienāk patstāvīgajā dzīvē.»[3]

Par šīm «citām rakstura īpašībām» jeb *emocionālo inteliģenci* tad es arī gribētu parunāt: šo īpašību galveno kopumu veido spēja motivēt sevi darbībai un neatkāpties grūtību priekšā; spēja apvaldīt nepacietību un negaidīt tūlītējus panākumus; spēja nepadoties garastāvokļa svārstībām un nepieļaut, ka raižu dēļ tiek «zaudēta galva»; spēja just līdzi citiem un neatteikties no cerības. Atšķirībā no IK, kura pastāvēšanas vēsture sniedzas jau turpat simt gadu garumā un kura pētījumos apsekoti simtiem tūkstošu cilvēku, emocionālā inteliģence ir gluži jauns jēdziens. Pagaidām vēl neviens nevar pateikt, cik lielā mērā tas nosaka katra atsevišķa cilvēka dzīves augšupeju vai lejupslīdi. Taču mūsu rīcībā esošie dati liecina, ka tā ietekme var būt tikpat liela un reizēm pat vēl lielāka nekā IK ietekme. Un, lai arī vēl joprojām atrodas cilvēki, kuri apgalvo, ka nedz dzīves pieredze, nedz izglītība nespēj ietekmēt IK, es pacentīšos grāmatas piektajā daļā pierādīt, ka bērnībā iespējams apgūt — un vēlākajā dzīvē pilnveidot — būtiski svarīgas emocionālās inteliģences iemaņas, ja vien vecāki pacenšas mums tās iemācīt.

EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE UN LIKTENIS

Atceros kādu savu studiju biedru Amhērsta koledžā, kurš iestājeksāmenu laikā SAT un citos garīgo spēju testos piecos

priekšmetos bija savācis katrā pa 800 punktiem. Taču vēlāk šis izcili apdāvinātais puisis lielāko daļu laika pavadīja dažādās izpriecās, kopmītnē pārradās vēlā naktī un, nespēdams piecelties agrāk par pusdienas laiku, regulāri kavēja nodarbības. Pagāja turpat desmit gadi, kamēr viņš beidzot ieguva bakalaura grādu.

Tikai ar IK vien tomēr ir grūti izskaidrot, kāpēc cilvēkus ar puslīdz vienādu izcelsmi, izglītību un nākotnes izredzēm gaida atšķirīgs liktenis. Kādā 20. gs. 90. gadu pētījumā, kurā tika apsekoti 95% bijušo Hārvarda Universitātes studentu, kas tur mācījās 40. gados — laikposmā, kad *Ivy League** mācībiestādēs bija daudz vairāk studentu ar augstu IK nekā patlaban —, atklājās, ka tie vīrieši, kuri koledžas laikā bija izcēlušies savu vienaudžu vidū ar krietni lielāku IK punktu skaitu, vēlākajā dzīvē nebūt nav kļuvuši daudz veiksmīgāki par vīriešiem ar zemu IK, ja ar vārdu «veiksme» tiek saprasta laba alga, panākumi darbā vai ieņemamais amats. Nekas neliecināja arī par to, ka toreizējie izcilnieki būtu vairāk apmierināti ar dzīvi kopumā vai justos laimīgāki draugu un ģimenes lokā vai arī romantiskajās attiecībās.[4]

Līdzīgs pētījums aptvēra 450 pusmūža vīriešu — lielākoties imigrantu pēcnācēju, turklāt divas trešdaļas nāca no trūcīgām ģimenēm, kuru vienīgais ienākuma avots bija sociālais pabalsts, un bērnību bija pavadījuši Somervilā, Masačūsetsas štatā, tolaik «sasodītā graustu rajonā» tikai pāris kvartālu no Hārvarda Universitātes. Trešdaļai šo zēnu IK bija zemāks par 90 punktiem. Un atkal izrādījās, ka IK nav tikpat kā nekāda sakara ar viņu panākumiem darbā vai personiskajā dzīvē, — piemēram, 7% vīriešu, kuru IK bija zemāks par 80 punktiem, jau desmit vai vairāk gadus bija bez darba, taču bezdarbnieki bija arī 7% vīriešu, kuru IK pārsniedza 100 punktus. Protams, šo četrdesmit septiņus gadus veco vīriešu grupā iezīmējās zināma kopsakarība (tā tas ir vienmēr)

**Ivy League* — Jaunanglijas vecākās universitātes; arī šo universitāšu beidzēji — intelektuālā elite.

starp IK un sociālekonomiskajiem rādītājiem. Taču galvenais cēlonis, kas radīja vislielākās atšķirības, bija bērnībā apgūtās iemaņas, piemēram, prasme pārvarēt vilšanos, apvaldīt emocijas un saprasties ar citiem cilvēkiem, vai arī šo iemaņu trūkums.

Padomājiet arī par datiem, kas iegūti, apsekojot 81 Ilinoisas vidusskolu absolventu, kam 1981./82. mācību gada sākumā tika uzticēts gods teikt apsveikuma runu, bet izlaidumā — atvadu vārdus savai skolai. Protams, viņiem visiem bija augstākās atzīmes un augstākais IK punktu skaits. Bet, lai gan šie jaunieši turpināja saņemt teicamas atzīmes arī koledžā, vēlāk, nepilnu trīsdesmit gadu vecumā, viņu panākumi nepārsniedza vidusmēru. Desmit gadus pēc vidusskolas absolvēšanas tikai viena ceturtā daļa bija ieguvusi visaugstāko kvalifikāciju savā izvēlētajā profesijā un pārējiem neklājās ne uz pusi tik labi.

Kārena Ārnolda, Bostonas Universitātes pedagoģijas profesore, viena no pētniekiem, kas piedalījās minētās absolventu grupas apsekošanā, šo parādību izskaidro tā: «Manuprāt, mēs esam paraduši saskarties ar «pienākuma cilvēkiem» — tas ir, ar tādiem, kuri prot gūt panākumus tikai kādas noteiktas sistēmas ietvaros. Taču universitāšu izcilnieki cīnās par savu vietu zem saules tāpat kā mēs visi. Zināt par kādu cilvēku, ka viņš beidzis universitāti ar izcilību, nozīmē zināt tikai to, ka viņam ārkārtīgi labi padodas teorētiskās mācību vielas apgūšana. Bet atzīmes neizpauž, kā šie cilvēki mēdz reaģēt uz dzīves nepastāvību.»[6]

Un tieši tur jau arī slēpjas problēma: mācību procesā iegūtā inteliģence faktiski nedod prasmi tikt galā ar tām neveiksmēm — vai veiksmēm —, ko mums nes dzīves nepastāvība. Lai arī augsts IK negarantē labklājību, prestižu vai laimi personiskajā dzīvē, mūsu skolas un mūsu sabiedrība cieš no uzmācīgas tieksmes dot saviem bērniem akadēmisku izglītību, pilnīgi ignorējot emocionālo inteliģenci — īpašību kopumu, kuru daži varbūt sauks par raksturu un kurš tāpat ir bezgala svarīgs mūsu turpmākajā liktenī. Emocionālā saskarsme ir tāda pati zināšanu joma kā mate-

mātika vai lasītprasme, kura var tikt apgūta labākā vai sliktākā līmenī un kura prasa tikai tai raksturīgas iemaņas. Un tieši tas, cik labi kāds cilvēks šo jomu apguvis, nosaka izpratni par to, kāpēc vienam cilvēkam dzīvē veicas, bet otrs ar līdzvērtīgu intelektu nonāk strupceļā; emocionālās saskarsmes iemaņas nav vis iedzimts, bet gan dzīves gaitā iemantots talants, kas nosaka, cik labi mēs pratīsim likt lietā pārējās spējas, to skaitā arī tīro intelektu.

Protams, dzīvē ir daudz ceļu, kas ved uz panākumiem, un daudz jomu, kurā tos var gūt ar cita veida spējām, ne tikai emocionālās saskarsmes iemaņām. Uz zināšanām orientētajā mūsdienu sabiedrībā viena no šādām jomām varētu būt tehnoloģija. Ir tāda skolēnu anekdote: «Kā sauks nejēgu pēc piecpadsmit gadiem?» Atbilde: «Priekšnieks.» Taču, kā mēs to redzēsim grāmatas trešajā daļā, arī priekšniekiem emocionālā inteliģence ļauj gūt pārsvaru pār padotajiem. Ir iegūts daudz pierādījumu tam, ka cilvēkiem, kuri apguvuši emocionālās saskarsmes iemaņas — kuri ir labi iepazinuši savas emocijas un prot ar tām tikt galā un kuri prot nojaust citu cilvēku jūtas un izturas pret tām ar cieņu, — ir lielākas priekšrocības jebkurā dzīves jomā, vienalga, vai runa būtu par romantiskām vai intīmām attiecībām vai par nerakstītajiem saziņas likumiem, kuru ievērošana palīdz uzturēt labas attiecības darba kolektīvā. Turklāt cilvēki ar attīstītām emocionālās saskarsmes iemaņām biežāk jūtas apmierināti ar sevi un savu dzīvi, jo ir līdz pilnībai izkopuši domāšanas veidu, kas ļauj darboties efektīvāk; turpretī tie, kuri nav iemanījušies iegrožot savas emocijas, izcīna nemitīgu cīņu ar sevi, kas tiem neļauj sakopot domas un koncentrēties darbam.

ATŠĶIRĪGA INTELIĢENCE

Nejaušam vērotājam četrgadīgā Džūdija uz savu daudz aktīvāko rotaļbiedru fona varētu likties bikla. Viņa izvairās no

iniciatīvas uzņemšanās un parasti turas nedaudz savrup. Taču patiesībā meitene ir ļoti vērīga un labi izjūt grupas biedru vidū valdošās attiecības; varbūt tieši viņa visasāk uztver pārējo bērnu garastāvokļa maiņas.

Džūdijas novērotājas spējas atklājas tikai tad, kad audzinātāja aicina četrgadīgos bērnus «spēlēt klasi», kā viņi paši saka. Šīs «klases» — Džūdijas klasestelpas miniatūrs modelis ar mazām figūriņām, kurām seju aizstāj bērnu un viņu audzinātājas fotogrāfija, — nolūks ir attīstīt uztveri un savstarpējās saskarsmes iemaņas. Kad audzinātāja liek Džūdijai novietot zēnu un meiteņu figūriņas tajā telpas daļā, kur katrs no viņiem vislabprātāk uzturas, — zīmēšanas stūrītī, rotaļklucīšu stūrītī un tā tālāk, — Džūdija savu uzdevumu veic nekļūdīgi. Un, kad viņai liek katram zēnam un meitenei atrast draugu, ar ko tie vislabprātāk rotaļājas, Džūdija pierāda, ka viņai ir zināmi visu bērnu tuvākie rotaļbiedri. Džūdijas nemaldīgā rīcība liecina, ka viņa lieliski orientējas grupas biedru savstarpējās attiecībās: tik asa uztvere četru gadu vecumā ir visai neparasta parādība. Šīs spējas vēlāk pēc gadiem var izvirzīt Džūdiju par līderi ikvienā jomā, kur nepieciešama prasme kontaktēties ar cilvēkiem, — sākot ar tirdzniecību un vadībzinību un beidzot ar diplomātisko dienestu.

Par to, ka Džūdijas izcilība savstarpējās saskarsmes jomā vispār tika konstatēta, un vēl tik agrīnā vecumā, jāpateicas apstāklim, ka meitene apmeklēja Eljota Pīrsona pirmskolu Taftsa Universitātes pilsētiņā, kur tieši tolaik tika izstrādāta eksperimentālā mācību programma *Project Spectrum* nolūkā izkopt bērnos emocionālo inteliģenci, kas aptvertu visdažādākās jomas. Šīs programmas pamatā ir atziņa, ka cilvēka spējas sniedzas daudz tālāk par lasīšanu, rakstīšanu un rēķināšanu — šo visai šauro praktisko iemaņu grupu, kurai mūsu skolās tradicionāli tiek pievērsta vislielākā vērība. Programmas koordinatori atzīst, ka tādas spējas kā Džūdijas asā sociālā uztvere ir īsts talants, kas izglītības procesā būtu apzināti izkopjams, nevis atstājams novārtā. Pamudinot bēr-

nus attīstīt visu savu dotību spektru, ko viņi vēlāk varēs likt lietā, lai gūtu dzīvē panākumus vai arī vienkārši lai izkoptu savas profesionālās iemaņas, skola no mācību iestādes pārvēršas par dzīves prasmes ieaudzinātāju.

Minētā projekta iedvesmotājs un vadītājs ir Hovards Gārdners, Hārvarda Universitātes pedagoģijas doktorantūras psihologs.[7] «Ir pienācis laiks,» Gārdners man sacīja, «paplašināt mūsu priekšstatus par dotību spektru. Pats nozīmīgākais, ko izglītība var paveikt bērna attīstības labā, ir palīdzēt viņam atrast to jomu, kur viņa dotības var izpausties visspilgtāk, kur viņš jutīsies kompetents un apmierināts ar savu veikumu. Šo izglītības aspektu mēs esam pilnīgi izlaiduši no redzesloka. Tai vietā mēs uzspiežam tādu izglītības sistēmu, kuras ietvaros apdāvinātākajiem skolēniem neatliek gandrīz vai nekas cits kā kļūt par profesoriem koledžā. Un visus mācību gadus mēs audzēkņus vērtējam pēc tā, vai viņi atbilst vai neatbilst šai šaurajai veiksmīgas karjeras definīcijai. Mums vajadzētu mazāk rūpēties par to, lai šķirotu bērnus sekmīgos un nesekmīgos, bet gan vairāk par to, lai palīdzētu viņiem apzināties visas savas iedzimtās spējas un dotības un izkopt tās. Ir simtiem dažādu veidu, kā gūt panākumus, un ārkārtīgi daudz dažādu dotību, kas ļauj tos sasniegt.»[8]

Ja nu kāds cilvēks skaidri saskata vecā inteliģences jēdziena aprobežotību, tad tas, bez šaubām, ir Gārdners. Viņš norāda, ka IK testu uzplaukums sācies Pirmā pasaules kara gados, kad divi miljoni amerikāņu vīriešu tika iedalīti ierindniekos vai virsniekos atbilstoši tālaika prasībām, kuras nule kā bija izstrādājis Lūiss Tērmens, Stenforda Universitātes psihologs. Tā tika likti pamati parādībai, kuras vēsture mērojama jau gadu desmitos un kuru Gārdners dēvē par «IK domāšanas veidu»: «[..] Cilvēki ir vai nu gudri, vai dumji, turklāt šīs īpašības ir iedzimtas, tāpēc tās tikpat kā nav iespējams mainīt, un to, pie kuras no abām grupām piederat jūs, nosaka IK testa rezultāti. SAT testi, pēc kuru rezultātiem vērtē koledžas reflektantus, balstās uz tā paša novecojušā priekšstata, ka

pastāv tikai viens dotību veids, un tas tad arī nosaka jūsu nākotni. Diemžēl mūsu sabiedrībā ir izplatīts tieši šis domāšanas veids.»

1983. gadā iznākusī Gārdnera grāmata *Mainīgais garastāvoklis* ir spilgts manifests, kas atspēko IK testu lietderību; tajā izteikta doma, ka pastāv nevis viens noteikts inteliģences veids, no kura atkarīgi cilvēka panākumi, bet gan plašs inteliģences spektrs ar septiņiem galvenajiem paveidiem. Šajā spektrā Gārdners iekļauj ne tikai divus tradicionālos jeb akadēmiskos inteliģences paveidus, proti, humanitāro un eksakto domāšanu, bet arī telpisko domāšanu, kas piemīt, teiksim, izcilam gleznotājam vai arhitektam, kinēzisko apdāvinātību, kas izpaužas, teiksim, Martai Greiemai vai Maģiskajam Džonsonam līdzīga sportista grācijā un lokanumā, un Mocartam līdzīga mūziķa ģenialitāti. Sarakstu noslēdz divas, Gārdnera vārdiem runājot, «personiskās inteliģences» izpausmes: savstarpējās saskarsmes iemaņas, ar ko jo spilgti apveltītas tādas izcilas personības kā psihoterapeits Karls Rodžerss vai politiķis Mārtins Luters Kings, juniors, un «intrapsihiskās» spējas, kas sevišķi spoži izpaužas Zīgmunda Freida atklāsmēs vai — daudz pieticīgāk — gandarījumā, kādu izjūt cilvēks, kurš savu dzīvi vada saskaņā ar iekšējā «es» diktētajām prasībām.

Vislielākā nozīme šajā inteliģences jēdziena skaidrojumā ir vārdam «daudzveidība»: Gārdnera piedāvātais modelis tālu pārsniedz tradicionālo priekšstatu par IK kā unikālu, nemainīgu faktoru. Gārdners uzskata, ka testi, ar kuriem mēs cīnījāmies visus skolas gadus — sākot ar sekmīguma pārbaudēm, pēc kurām mūs iedalīja tajos, kuri novirzāmi uz arodskolām, un tajos, kuriem ļauts iestāties koledžā, un beidzot ar SAT, kura rezultāti noteica, kāda profila koledžu mums ļauts izvēlēties, — balstās uz ierobežotu inteliģences jēdziena izpratni, kurai nav nekāda sakara ar reālajai dzīvei nepieciešamajām prasmēm un spējām, kas tālu pārsniedz šo testu prasības.

Gārdners pieļauj, ka viņa nosauktā inteliģences paveidu kopsumma ir diskutējama; tāds maģiskais skaitlis, ar kuru varētu izteikt cilvēkam piemītošo talantu daudzveidību, nemaz neeksistē.

Kādā pētījumu posmā Gārdners ar saviem kolēģiem jau bija nonākuši pie secinājuma, ka šo septiņu inteliģences paveidu saraksts jāpaplašina līdz divdesmit. Tādā gadījumā, piemēram, savstarpējās saskarsmes jomā uzrādītā inteliģence tiktu iedalīta četrās atšķirīgās spējās: spējā izvirzīties par vadoni; spējā nodibināt un uzturēt draudzību; spējā atrisināt konfliktus un, beidzot, spējā noteikt cilvēku psiholoģisko saderību, ar ko izceļas četrgadīgā Džūdija.

Šāda inteliģences jēdziena izpratne piedāvā krietni daudzpusīgāku bērna spēju un nākotnes izredžu novērtējumu nekā plaši lietotais IK tests. *Project Spectrum* grupas audzēkņu spējas tika noteiktas gan pēc Stenforda–Binē inteliģences skalas — kādreizējā IK testu nemainīgā etalona, gan ar Gārdnera izstrādātām metodēm, taču rezultāti abos gadījumos neuzrādīja tikpat kā nekādu būtisku kopsakarību.[9] Pieci bērni ar visaugstāko inteliģences līmeni (viņu savākto punktu skaits svārstījās no 125 līdz 133) uzrādīja vairākas no *Spectrum* testā iekļautajām spējām dažādās jomās, kuras pēc būtības varētu dēvēt par pilnīgi pretējām. Tā, piemēram, spriežot pēc šā testa rezultātiem, viens no minētajiem pieciem bērniem, kuriem, starp citu, tika noteikts arī IK, apliecināja spējas trīs dažādās jomās, trim bērniem bija spējas divās jomās, bet vienam bērnam bija dotības tikai vienā jomā. Jomas, kā jau teikts, bija visdažādākās: četri bērni uzrādīja dotības mūzikā, divi — tēlotājmākslā, viens — savstarpējā saskarsmē, vēl viens — loģiskajā domāšanā, divi — svešvalodās. Nevienam no bērniem ar augstu IK stiprā puse nebija vingrošana, aritmētika vai konstruēšana; faktiski diviem no šiem bērniem vingrošana un aritmētika padevās vissliktāk.

Šo pētījumu rezultātā Gārdners nonāca pie secinājuma, ka «pēc Stenforda–Binē inteliģences skalas vien nav iespējams noteikt jomu, kurā bērnam gaidāmi vislabākie panākumi». Turpretī grupas *Spectrum* pētnieku izstrādātā testa rezultāti gan bērnu vecākiem, gan skolotājiem nepārprotami atklāj jomas, kuras

katram bērnam interesē un kurās viņam veiksies tik labi, lai šī sākotnējā interese izvērstos aizrautībā, kas savukārt palīdzēs prasmei izaugt meistarībā.

Gārdnera uzskati par inteliģences daudzveidīgumu attīstās joprojām. Apmēram desmit gadus pēc savas teorijas publicēšanas Gārdners personiskās inteliģences jēdziena būtību īsumā formulē šādi:

> «Starppersonu inteliģence ir spēja saprast citus cilvēkus: kas viņus pamudina uz rīcību, kā šie rīcības motīvi izpaužas praksē un kā atrast kopīgu valodu ar citiem. Visbiežāk ar augstu starppersonu inteliģences līmeni apveltīti veiksmīgi tirgotāji, politiķi, skolotāji, ārsti un garīdznieki. Intrapersoniskā inteliģence savukārt ir korelatīva, uz savas personības izziņu vērsta spēja. Tā ir spēja izveidot nemaldīgu spriedumu par sevi un likt to lietā, lai gūtu dzīvē panākumus.»[10]

Citviet Gārdners uzsver, ka starppersonu inteliģences jēdziens ietver «spējas nojaust citu cilvēku garastāvokli un tā svārstības, rīcības motīvus un vēlmes un attiecīgi reaģēt uz tām». Pie intrapersoniskās inteliģences, kas paver ceļu pašizziņas procesam, viņš pieskaita «prasmi iedziļināties savās emocijās, noskaidrot tās un vadīties no tām savā rīcībā».[11]

SPOKS PRET FAKTIEM: KAD AR IZZIŅAS SPĒJĀM VIEN NEPIETIEK

Taču ir vēl kāds personiskās inteliģences aspekts, kas Gārdnera darbos gan bieži pieminēts, bet tikpat kā nav pētīts, un, proti, emociju loma cilvēka dzīvē. Kā man sacīja Gārdners, izskaidrojums varbūt meklējams tai apstāklī, ka viņa pētījumā par pamatu ņemts kognitīvajā zinātnē* lietots modelis. Līdz ar to viņa uzskatos

* Kognitīvā zinātne — zinātne par izziņu (izzinātājdarbību), zināšanām un atziņām; aptver psiholoģiju, neirofizioloģiju, lingvistiku, filozofiju u. tml.

par starppersonu un intrapersonisko inteliģenci galvenā vieta ierādīta izziņai — savas un citu cilvēku personības, rīcības motīvu, ieradumu *izpratnei* un šīs izpratnes izmantošanai gan savā personiskajā dzīvē, gan attiecībās ar citiem cilvēkiem. Bet, tāpat kā kinēzika ir mācība par ķermeņa kustībām un žestiem, kas aizstāj vārdus, tā arī emociju joma sniedzas tālu pāri valodas un izziņas iespēju robežām.

Lai gan Gārdnera piedāvātajā personiskās inteliģences definīcijā varētu atrasties vieta arī ieskatam plašajā emociju gammā un to apvaldīšanas mākslā, Gārdners un viņa kolēģi tomēr nav sīkāk noskaidrojuši emociju lomu abos minētajos inteliģences veidos, bet tai vietā koncentrējušies uz emociju kognitīvu izpēti.

Šāda pieeja, lai arī varbūt netīša, atstāj neizpētītu plašo emociju klāstu, kas mūsu gara dzīvi un savstarpējās attiecības padara tik sarežģītas, tik saistošas un bieži vien tik mulsinošas. Tāpat netiek noskaidrots arī, kādos gadījumos var teikt, ka emocijas ir inteliģentas, un kas šo inteliģenci piešķir.

Fakts, ka Gārdners sevišķi uzsver izziņas elementus personiskajā inteliģencē, atspoguļo psiholoģijā valdošo laika garu, kura ietekmē veidojušies viņa uzskati. Psiholoģijas pārliekais uzsvars uz izziņu pat emociju jomā pa daļai skaidrojams ar kādu liktenīgu pavērsienu šīs zinātnes attīstībā. 20. gadsimta 40. un 50. gados akadēmiskajā psiholoģijā toni sāka noteikt biheivioristi Beresa Skinera vadībā. Skiners uzskatīja, ka tikai izturēšanās, kas redzama objektīvam novērotājam no malas, var tikt pakļauta zinātniski precīzai izpētei. Tādējādi biheivioristi aizvirzīja ārpus zinātnes pētījumu ietvariem visu cilvēka garīgo dzīvi, tostarp arī emocijas.

Tad 60. gadu beigās līdz ar «kognitīvās zinātnes revolūcijas» atnākšanu psiholoģijas zinātnes uzmanība pievērsās pētījumiem, kā prāts uztver un uzglabā informāciju, un inteliģences jēdziena būtības noskaidrošanai. Taču emocijas joprojām palika viņpus pētnieku ievērības loka. Kognitīvistiķu vidū pastāvēja tradicionāls

uzskats, ka inteliģences jēdziens saistīts ar lietišķu informācijas apstrādi galvas smadzenēs. Šis pārlieku racionālais uzskats atsauc atmiņā misteru Spoku no filmas *Zvaigžņu ceļojums*, kailu faktu uzkrājēja arhetipu, kurā nav ne kripatiņas emociju un kurš personificē uzskatu, ka emocijām nav vietas inteliģences jēdziena definīcijā un ka tās tikai traucē mūsu gara dzīvi.

Pētniekus, kuri pieņēma šo uzskatu, vilināja dators kā efektīvs prāta darbības modelis, taču viņi aizmirsa, ka īstā prāta programmatisko nodrošinājumu veido juceklīgu, drudžainu nervu impulsu mudžeklis, kam nav nekā kopīga ar datora disketē ierakstīto datu bāzi — šo moderno prāta aizstājēju. Kognitīvistiķu piedāvātajiem dominējošajiem prāta darbības modeļiem allaž pietrūcis atziņas, ka veselo prātu virza — un nereti nomāc — emocijas. Tāpēc arī šiem modeļiem raksturīgs aprobežots skatījums uz prātu; tas nespēj izskaidrot emociju vētrainos uzbrāzmojumus, kuri piešķir intelektam spožumu. Lai paliktu pie sava viedokļa, kognitīvistiķi ir bijuši spiesti ignorēt šo prāta darbības modeļu saistību ar viņu pašu lolotajām cerībām un bažām, laulības dzīves nesaskaņām un profesionālo skaudību — visu to jūtu uzbangojumu, kas piešķir dzīvei garšu un drudžaini steidzīgo plūdumu un kas ik brīdi nosaka arī to, cik labi vai slikti mūsu smadzenes apstrādā uztverto informāciju.

Kognitīvistiķu aplamais priekšstats par jūtu dzīves vienmuļību — kas pēdējo astoņdesmit gadu laikā bijis noteicošais inteliģences pētījumos — nu pamazām sācis mainīties, jo psiholoģija beidzot ir atzinusi emociju būtisko lomu domāšanas procesā. Tāpat kā Spokam līdzīgais tēls, vārdā Dati, filmā *Zvaigžņu ceļojums. Nākamā paaudze*, arī psiholoģija ir sākusi novērtēt emociju spēku un labvēlīgo — bet dažkārt arī postošo — ietekmi uz mūsu gara dzīvi. Galu galā, kā to aptver Dati (ar izbailēm, ja vien viņš spētu just izbailes), viņa dzelžainajai loģikai neizdodas atrast pareizo *cilvēcisko* problēmas risinājumu. Mūsu cilvēcīgums visskaid-

rāk izpaužas tieši emocijās; Dati tiecas pēc jūtām, jo zina, ka viņa dzīvē pietrūkst kaut kā ļoti būtiska. Viņš meklē draudzību, uzticību; tāpat kā Dzelzs vīram Frenka Bauma *Ozas burvī*, viņam nav sirds. Dati, kuram trūkst liriskās stīgas, ko var dot tikai emocijas, tehniski virtuozi spēlē dažādus mūzikas instrumentus un raksta dzeju, taču nejūt tajā slēpto kaisli. Mācība, ko varam gūt no Dati ilgām izjust ilgas, ir tāda, ka saltajam izziņas skatījumam uz dzīvi pilnīgi trūkst cilvēka sirds augstāko vērtību: ticības, cerības, uzticības, mīlestības. Emocijas mūs bagātina; cilvēka prāta modelis, kurā trūkst emociju, ir nepilnīgs.

Kad es Gārdneram jautāju, kāpēc viņa darbā tik liels uzsvars likts uz metakognitīvo pieeju jeb domām par emocijām — lielāks nekā uz pašām emocijām, viņš piekrita, ka tiecies emocijas aplūkot caur kognitīvās pieejas prizmu, taču piebilda: «Savā pirmajā darbā par personisko inteliģenci es patiesībā runāju par emocijām, sevišķi jau saistībā ar manu priekšstatu par intrapersonisko inteliģenci — viena tās daļiņa liek cilvēkam pastāvīgi ieklausīties sevī. Starppersonu inteliģencei savukārt būtiski svarīgi ir iekšējo orgānu un maņu orgānu raidītie signāli. Taču praksē ir noticis tā, ka multiplās inteliģences teorija laika ritumā aizvien vairāk uzmanības pievērš metakognitīvajai pieejai [t. i., savu individuālo garīgo procesu apziņai. — *Aut.*] — nevis plašajai emocionālo spēju gammai.»

Lai nu kā, Gārdners tomēr prot novērtēt šo emocionālo un savstarpējās saskarsmes iemaņu izšķirīgo nozīmi dzīves līkločos. Viņš norāda, ka «daudzi cilvēki, kuru IK ir 160, strādā pie citiem, kuru IK nepārsniedz 100, bet tas notiek tad, ja šiem pirmajiem ir zems intrapersoniskās inteliģences līmenis un otrajiem — augsts. Taču ikdienas dzīvē vissvarīgākā ir starppersonu inteliģence. Ja jums tās trūkst, jūs pieļausiet kļūdas gan laulības partnera, gan darbavietas izvēlē un tā joprojām. Mums jāmāca bērniem personiskā inteliģence, kamēr viņi vēl iet skolā».

VAI EMOCIJAS VAR BŪT INTELIĢENTAS?

Lai labāk saprastu, kādas šīs emocionālo iemaņu mācību stundas varētu būt, mums jāpievēršas citiem teorētiķiem, kuri seko Gārdnera intelektuālajai vadībai, — it sevišķi Jeila Universitātes psihologam Pīteram Selavijam, kurš detalizēti izstrādājis metodes, kā piešķirt emocijām inteliģenci.[12] Pūliņi nav pirmreizēji; nu jau gadiem ilgi pat viskaismīgākie IK teorētiķi laiku pa laikam ir centušies emocijas ietilpināt inteliģences jomā, nevis runāt par «emocijām» un «inteliģenci» kā par diviem nesavienojamiem, viens otru izslēdzošiem jēdzieniem, kas tādi bijuši jau no laika gala. Tā, piemēram, Edvards L. Torndaiks, ievērojams amerikāņu psihologs, kurš 20. gs. 20. un 30. gados arī plaši popularizēja IK, kādā *Harper's Magazine* rakstā izteica domu, ka viens no emocionālās inteliģences aspektiem — «sociālā» inteliģence jeb spēja saprast citus un «savstarpējās attiecībās rīkoties gudri» — ir reizē arī viens no IK aspektiem. Citi tālaika psihologi uz sociālo inteliģenci raudzījās no ciniskāka viedokļa, uzskatot to par vienu no veidiem, kā manipulēt ar cilvēkiem — kā panākt, ka viņi neatkarīgi no savām vēlmēm rīkojas pēc jūsu gribas. Taču neviena no šīm sociālās inteliģences definīcijām neguva nekādu lielo atbalstu IK teorētiķu vidū, un 1960. gadā kāda ietekmīga inteliģences tekstu rokasgrāmata jau pasludināja sociālo inteliģenci par «nederīgu» jēdzienu.

Tomēr personiskās inteliģences jēdzienu tik viegli ignorēt nevarēja, galvenokārt tāpēc, ka tam ir jēga gan no intuitīvā, gan veselā saprāta viedokļa. Tā, piemēram, kad Roberts Šternbergs, vēl viens Jeila Universitātes psihologs, pētījumu dalībniekiem lika aprakstīt «inteliģentu personu», kā viena no galvenajām iezīmēm tika minēta savstarpējās saskarsmes prasme. Sistemātiskāki pētījumi noveda Šternbergu pie tā paša secinājuma, kuru savulaik bija izdarījis Torndaiks: lai gan sociālā inteliģence atšķiras no

apdāvinātības akadēmisko zinību sfērā, tā ir viena no galvenajām iemaņām, kas ļauj cilvēkiem gūt panākumus praktiskajā dzīvē. Pie praktiskās inteliģences iemaņām, kas tik augstu tiek vērtētas, piemēram, darbavietā, pieder tas jūtīgums, kas prasmīgiem vadītājiem ļauj saprast vārdos neizteikto.[13]

Pēdējos gados pie līdzīgām atziņām nonāk aizvien lielāks pulks psihologu, kuri ir vienisprātis ar Gārdneru, ka novecojušie priekšstati par IK ietver galvenokārt šauri specifiskas dotības valodās vai matemātikā un ka labi IK testa rezultāti visbiežāk vēsta par iespējamiem labiem panākumiem mācībās vai universitātes lektora darbā, kas kļūst jo mazāki, jo tālāk dzīves taka aizved no akadēmiskās darbības jomas. Šie psihologi — viņu vidū arī Šternbergs un Selavijs — uz inteliģenci ir paraudzījušies no plašāka redzespunkta, mēģinot atrast tai jaunu definīciju un šai nolūkā par atskaites punktu ņemot panākumus, kādus tā ļauj dzīvē sasniegt. Un šāds pētījumu virziens ir novedis atpakaļ pie sākotnējās atziņas par to, cik būtiski svarīga ir «personiskā» jeb, citiem vārdiem, emocionālā inteliģence.

Selavijs savai emocionālās inteliģences definīcijai izmanto Gārdnera doto personiskās inteliģences formulējumu un iedalījumu piecās galvenajās jomās, papildinot to ar izvērstāku aprakstu.[14]

1. *Savu emociju apzināšanās.* Savas patības apziņa — spēja pazīt kādas emocijas to rašanās brīdī — ir emocionālās inteliģences stūrakmens. Kā mēs to redzēsim 4. nodaļā, spēja pastāvīgi kontrolēt savas jūtas ir būtiski svarīga gan psiholoģiskajai atklāsmei, gan pašizpratnei. Nespēja ievērot un pazīt mūsu patiesās jūtas atstāj mūs šo jūtu varā. Cilvēki, kuri savas emocijas apzinās labāk, ir arī labāki noteicēji pār savu dzīvi, jo arī viņiem piemīt skaidrāka izpratne par savām jūtām attiecībā uz tādiem personiskajā dzīvē svarīgiem lēmumiem kā vīra vai sievas izvēle vai darba piedāvājums.

2. *Emociju apvaldīšana.* Spēja kontrolēt savas emocijas, lai tās nekļūtu nepiedienīgas, balstās uz savas patības apziņu. 5. nodaļā mēs aplūkosim prasmi nomierināties, atvairīt raizes, nomāktību vai aizkaitinājumu — un arī sekas, kādas rada šīs emocionālās inteliģences pamatiezīmes trūkums. Cilvēki, kuri nav iemācījušies apvaldīt savas jūtas, pastāvīgi cīnās ar nomāktību, turpretī tie, kuri šo prasmi ir apguvuši, no dzīves triecieniem attopas daudz ātrāk.

3. *Pašmotivācija.* Kā mēs to redzēsim 6. nodaļā, emociju mērķtiecīga izmantošana kādas ieceres sasniegšanai ir būtiski svarīga, lai cilvēks spētu koncentrēties, motivēt sevi darbībai un radoši strādāt. Emocionālā paškontrole — prasme netiekties pēc tūlītējiem panākumiem un apspiest nepacietību — ir jebkuru sasniegumu pamatā. Un savu spēju izkopšana līdz pilnībai nodrošina izcilu veikumu jebkurā jomā. Cilvēki, kuri prot motivēt sevi darbībai, strādā daudz ražīgāk un sasniedz vairāk.

4. *Svešu emociju atzīšana.* Empātija jeb līdzpārdzīvojuma spēja, vēl viena spēja, kuras pamatā ir savu emociju apzināšanās, ir pati galvenā «cilvēciskās saskarsmes iemaņa». 7. nodaļā tiks aplūkoti empātijas pirmsākumi, tas, cik dārgi emocionālais trulums izmaksā mūsdienu sabiedrībai, un kāpēc empātija pāraug altruismā. Līdzjūtīgi cilvēki biežāk uztver tos tikko jaušamos signālus, kas vēsta par citu cilvēku vajadzībām vai vēlmēm. Tāpēc viņi ir vairāk piemēroti medicīnas vai sociālās aprūpes darbinieka, skolotāja, pārdevēja un personāldaļas vadītāja profesijai.

5. *Savstarpējo attiecību uzturēšana.* Māksla uzturēt savstarpējās attiecības pa lielai daļai slēpjas prasmē izkopt emocijas citos cilvēkos. 8. nodaļā mēs iztirzāsim sabiedriskumu un nesabiedriskumu un prasmes, kādas nepieciešamas sabiedriskam cilvēkam. Tās ir spējas, kas nodrošina popularitāti, līdera vietu un veiksmīgo savstarpējo saskarsmi. Cilvēki, kuri izceļas ar šo prasmi, gūst panākumus visās ar savstarpējām attiecībām saistītajās jomās; viņi ir jebkuras sabiedrības spīdekļi.

Protams, cilvēku spējas katrā no šeit minētajām jomām ir visai dažādas; daži no mums itin labi spēj tikt galā, teiksim, ar savām raizēm, toties tikpat kā neprot kliedēt svešas raizes. Lai gan šo spēju pamatā, bez šaubām, ir nervu darbības tips, tomēr mūsu galvas smadzenes, kā mēs to redzēsim, ir ārkārtīgi plastiskas un vienmēr apgūst ko jaunu. Emocionālās saskarsmes iemaņu trūkumi ir novēršami: ikviena no šeit minētajām jomām lielā mērā simbolizē uzvedības modeļu un reakciju kopumu, kas zināmu pūļu rezultātā var tikt mainīts un uzlabots.

IK UN EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE TĪRĀ VEIDĀ

IK un emocionālā inteliģence ir nevis pretrunīgas, bet gan drīzāk atšķirīgas spējas. Mēs visi apvienojam sevī gan racionālo intelektu, gan emocionalitāti; neraugoties uz stereotipiem, cilvēki ar augstu IK, bet zemu emocionālo inteliģenci (vai arī zemu IK un augstu emocionālo inteliģenci) ir sastopami samērā reti. Starp IK un emocionālo inteliģenci pastāv zināma kopsakarība, tomēr tā ir tik nebūtiska, ka šīs divas esamības uzskatāmas par patstāvīgām.

Atšķirībā no labi zināmajiem IK testiem pagaidām vēl nav — un jādomā, ka arī netiks, — izstrādāts neviens rakstisks pārbaudījums, kas palīdzētu noteikt emocionālās inteliģences «punktu skaitu». Lai gan katra no emocionālās inteliģences sastāvdaļām ir tikusi plaši pētīta, tomēr dažas no tām, piemēram, empātija jeb līdzpārdzīvojums, vislabāk nosakāmas ar tiešās pārbaudes metodēm — teiksim, liekot pārbaudāmajiem noskatīties videoierakstu un noteikt tur redzamo cilvēku emocijas pēc viņu sejas izteiksmes. Un tomēr Džeks Bloks, Kalifornijas Universitātes psihologs Bērklijā, ir izstrādājis paņēmienu «sava Es pakļāvības» robežu noteikšanai (šis jēdziens būtībā ir visai līdzīgs emocionālajai inteliģencei, jo ietver tās pašas savstarpējās un emocionālās

saskarsmes iemaņas) un ar tā palīdzību veicis divu «tīršķirnes» cilvēku tipu salīdzināmos pētījumus, cilvēkus ar augstu IK pretstatot cilvēkiem ar augsti izkoptām emocionālās saskarsmes spējām.[15] Atšķirības starp šiem abiem tipiem ir visai iespaidīgas.

Augsta IK «tīršķirnes» tips (tas ir, cilvēks bez jebkādas emocionālās inteliģences) ir bezmaz kariķēts intelektuālis, apdāvināts visās ar prāta darbību saistītajās jomās, bet neapdāvināts savā jūtu dzīvē. Vīriešu un sieviešu vidū gan vērojama neliela atšķirība. Augsta IK «tīršķirnes» tipa vīrietim raksturīgs — un par to nav ko brīnīties — plašs garīgo spēju un interešu loks. Viņš ir godkārīgs un centīgs, ar iepriekš paredzamu uzvedību, stūrgalvīgs un nemēdz daudz rūpēties par sevi. Bez tam viņš mēdz būt kritisks un augstprātīgi labvēlīgs, atturīgs un izvēlīgs, dzimumdzīvē un jutekliskajās baudās neatraisīts, sevī noslēdzies un sasaistīts, emocionāli vēss un nejūtīgs.

Turpretī vīrieši ar augstu emocionālās inteliģences līmeni ir sabiedriski, draudzīgi un jautri un netiecas bažīties vai gremdēties raižpilnās pārdomās. Viņi izceļas ar savu uzticību citiem cilvēkiem vai sabiedriskām lietām, spēju uzņemties atbildību un augstiem ētiskajiem principiem; pret saviem partneriem viņi izturas ar iejūtību un gādību. Viņu emocionālā dzīve ir bagāta, bet piedienīga; viņi jūtas apmierināti gan ar sevi, gan citiem, gan savu apkārtējo vidi.

Augsta IK «tīršķirnes» tipa sievietes, kā jau tas bija gaidāms, labi apzinās savu intelekta līmeni, prot veikli formulēt savas domas, augstu vērtē visu, kas saistīts ar intelektualitāti, un izceļas ar plašu intelektuālo un estētisko interešu loku. Bez tam viņām piemīt nosliece uz introspekciju, apcerīgumu, raizēm un vainas apziņas izjušanu un viņas vilcinās atklāti izrādīt dusmas (lai gan dažkārt liek tās nojaust netieši).

Sievietes ar augstu emocionālās inteliģences līmeni, gluži otrādi, ir pašpārliecinātas un pašapmierinātas un atklāti izrāda savas jūtas; viņas prot saskatīt dzīves jēgu. Tāpat kā šā tipa vīrieši, arī

sievietes ir sabiedriskas un draudzīgas un emocijas izrāda piedienīgā veidā (teiksim, vairoties no jūtu izvirdumiem, kurus vēlāk nāktos nožēlot); viņas labi pacieš stresu. Sabiedriskums viņām ļauj viegli nodibināt kontaktus ar svešiem cilvēkiem; viņas jūtas pietiekami apmierinātas ar sevi un tāpēc var atļauties izturēties draiski un rotaļīgi, nevairoties arī no jutekliskām baudām. Atšķirībā no sievietēm ar augstu IK līmeni viņas reti moka vainas vai raižu apziņa un viņām nav raksturīga gremdēšanās veltīgās pārdomās.

Šīs portretskices, protams, ir sakāpinātas līdz galējībai — mums visiem dažādās pakāpēs piemīt gan IK, gan emocionālā inteliģence. Taču tās sniedz ļoti pamācošu ieskatu, kā ikviens no šiem aspektiem papildina kāda cilvēka raksturu. Tiktāl, ciktāl viņam piemīt gan intelektuālā, gan emocionālā inteliģence, šie aspekti saplūst, veidojot vienotu ainu. Un tomēr no tiem abiem tieši emocionālā inteliģence ir tā, kuras klātbūtne mūs dara daudz cilvēcīgākus.

4. nodaļa

IEPAZĪSTI SEVI

Reiz kāds kareivīgs samurajs — tā vēsta sena japāņu teika — pieprasījis dzenbudistu mūkam, lai tas izskaidro viņam starpību starp debesīm un elli. Taču mūks viņu nicīgi atraidījis. «Tu esi prasts nejēga — es nevaru atļauties tērēt savu dārgo laiku tādiem kā tu!»

Par tādu goda aizskārumu sašutušais samurajs iededzies dusmās, izrāvis zobenu un kliedzis: «Es tevi varētu nodurt par tavu nekaunību!»

«Nu redzi,» mūks mierīgi atbildējis, «tā ir elle.»

Aptvēris, cik dziļa patiesība slēpjas mūka vārdos, samurajs izbijies dusmu, kas bija viņu sagrābušas, nomierinājies, iebāzis zobenu atpakaļ makstī un, tencinādams viņu par šo atklāsmi, godbijīgi paklanījies mūkam.

«Un tā,» mūks paskaidrojis, «ir svētlaime.»

Samuraja pēkšņā attapšanās un dusmu nožēla atklāj būtisko starpību starp neprātīgu ļaušanos kādām jūtām un apziņu, ka jūs taisāties tām padoties. Sokrata ieteikums «Iepazīsti sevi!» apstiprina, ka emocionālās inteliģences stūrakmens ir savu emociju apzināšanās, tiklīdz tās sāk rasties.

Pirmajā brīdī varētu likties, ka mūsu emocijas ir acīmredzamas, taču, rūpīgāk iedziļinoties šajā jautājumā, mēs noteikti atcerēsimies tās reizes, kad esam bijuši pavirši pret savām jūtām vai arī sākuši tās apzināties tad, kad jau bijis par vēlu. Runājot par

cilvēka individuālās domu gaitas apzināšanos, psihologi mēdz lietot diezgan smagnēju terminu *metakognitīvs process*, bet individuālo emociju apzināšanos dēvē par *metanoskaņojumu*. Es dodu priekšroku terminam *sevis apzināšanās*, ar to saprotot sava pašreizējā emocionālā stāvokļa apzināšanos. Šajā pašapceres procesā prāts novēro un pēta visu pieredzēto kā tādu, arī emocijas.[2]

Šāda sevis apzināšanās ir līdzīga tam, ko Freids dēvēja par «izvērsto apziņu» un ko viņš ieteica izmantot visiem, kuri nodarbojas ar psihoanalīzi. Izvērstā apziņa kā ieinteresēts, bet pasīvs novērotājs bezkaislīgi fiksē visu, kas pavīd uzmanības lokā. Daži psihoanalītiķi šo spēju apzināties sevi un savu apkārtējo vidi, kura ļauj psihoanalītiķim fiksēt savas paša reakcijas uz pacienta stāstījumu un kura brīvas domu apmaiņas procesā attīstās arī pacientā, dēvē par «novērotāju Es».[3]

Šķiet, ka šāda sevis apzināšanās prasa garozas jaunākās daļas, it sevišķi runas centru, aktivāciju, jo šie centri ir pielāgojušies emociju identifikācijai un atšifrēšanai. Sevis apzināšanās nelīdzinās parastajai uzmanībai, kuru varētu aizraut emocijas un kura tāpēc sāktu reaģēt saasināti, pārspīlējot visu, kas tiek uztverts. Drīzāk gan to varētu saukt par neitrālu līdzekli, kas saglabā cilvēka pašapceres spēju arī tajos brīžos, kad viņu sagrābušas vētrainas emocijas. Viljams Stairons acīmredzot domājis kaut ko līdzīgu šai prāta spējai, attēlodams savu dziļo depresiju, kuras laikā viņam pastāvīgi bijusi sajūta, ka viņu «itin visur pavada otrais Es — rēgam līdzīgs novērotājs, kurš pretēji savam dubultniekam necieš no plānprātības un ar bezkaislīgu ziņkāri noskatās sava biedra mokās».[4]

Labi izkopta pašnovērošanas spēja dod tieši tādu prasmi aukstasinīgi apzināties savas kaislīgās vai vētrainās jūtas. Vāja pašnovērošanas spēja turpretī izpaužas vienkārši kā neliela atkāpe no līdzšinējās pieredzes, kā paralēla apziņas plūsma jeb metaplūsma: metaplūsma pavada galveno plūsmu un drīzāk to vienkārši fiksē, nevis saplūst ar to vai pazūd tajā. Starpību starp

abiem pašnovērošanas veidiem palīdz izprast šāds piemērs: viens cilvēks, iekarsis nāvīgās dusmās, aizmirst visu ap sevi, bet otrs tādā pašā gadījumā apcerīgi nodomā: «Tās ir dusmas, ko es šobrīd jūtu.» Skaidrojot sevis apzināšanos no neirobioloģiskā viedokļa, jāteic, ka šī tikko jaušamā pārmaiņa galvas smadzeņu darbībā acīmredzot nozīmē to, ka nervu loki garozas jaunākajā daļā sākuši aktīvi regulēt mūsu emocijas, un tas ir pirmais solis ceļā uz pašsavaldības atgūšanu. Šī savu emociju apzināšanās ir pati galvenā emocionālās saskarsmes iemaņa, uz kuru balstās visas pārējās, piemēram, spēja apvaldīt savas emocijas.

Vārdu sakot, sevis apzināšanās nozīmē spēju «apzināties gan savu noskaņojumu, gan savas domas par šo noskaņojumu», un šo vārdu autors ir Džons Maiers, Ņūhempšīras Universitātes psihologs, kurš sadarbībā ar Pīteru Selaviju no Jeila Universitātes ir licis pamatus emocionālās inteliģences teorijai.[5] Sevis apzināšanās var būt arī nereaktīva un nevērtējoša uzmanības pievēršana savam garastāvoklim. Taču Maiers uzskata, ka šī uztvere ne vienmēr mēdz būt tik bezkaislīga; tipiskas domas, kas liecina par savu emociju apzināšanos, ir, piemēram, šādas: «Man nevajadzētu justies tā kā patlaban», «Es domāšu par ko labu, lai sevi drusku uzmundrinātu» vai, gadījumā ja šī apziņas spēja nav tik attīstīta, «Nedomā par to» — ātri gaistoša doma, kas rodas kā atbildes reakcija uz kādu sevišķi nomācošu parādību.

Lai gan starp savu emociju apzināšanos un centieniem tās mainīt ir būtiska atšķirība, Maiers uzskata, ka ikdienas dzīvē šīs abas parādības iet rokrokā: apzināties savu slikto omu nozīmē to pašu, ko vēlēties tikt no tās vaļā. Tomēr šī apzināšanās ir atšķirīga no pūlēm, kādas mēs pieliekam, lai atturētos no impulsīvas rīcības. Teikdami «Izbeidz!» bērnam, kurš dusmās iesitis savam rotaļbiedram, mēs varbūt arī varam piespiest viņu izbeigt sišanu, bet dusmas viņā vārās joprojām. Bērna domas vēl joprojām kavējas pie dusmu cēloņa — «Bet viņš nočiepa manu rotaļlietu!» —, un dusmas nerimstas. Cilvēks, kas sevi apzinās, savas negatīvās

emocijas var ietekmēt daudz efektīvāk: atskārsme «Tās ir dusmas, ko es jūtu,» dod daudz lielāku izvēles brīvību — ne tikai iespēju nerīkoties dusmu iespaidā, bet arī iespēju mēģināt no tām atbrīvoties.

Maiers uzskata, ka cilvēki pēc attieksmes pret savām emocijām un veida, kā viņi cenšas tikt ar tām galā, iedalāmi vairākos tipos.[6]

- *Pašapzinīgais.* Šā tipa cilvēkiem, kuri savu noskaņojumu apzinās jau tai pašā brīdī, kad tas radies, raksturīga diezgan laba savas jūtu dzīves norišu izpratne. Šajā izpratnē var sakņoties arī citas viņu personības iezīmes: viņi ir neatkarīgi un labi apzinās, cik tālu drīkst iet attiecībās ar citiem cilvēkiem, viņiem ir veselīga psihe un optimistisks skats uz dzīvi. Ja viņiem uznāk drūms noskaņojums, viņi par to ilgi neprāto un negaužas, un tieši tāpēc ir spējīgi tikt no tā vaļā ātrāk nekā citi cilvēki. Vārdu sakot, viņu vērīgums palīdz viņiem valdīt pār savām emocijām.
- «*Pārņemtais*». Pie šā tipa pieder cilvēki, kuri bieži nonāk savu emociju varā un nespēj no tām izvairīties, it kā pakļaujas savam noskaņojumam. Šie cilvēki ir svaidīgi pēc dabas un ne sevišķi labi apzinās savas jūtas; drīzāk varētu teikt, ka tās viņus mulsina un viņi nespēj uz tām paraudzīties no veselā saprāta viedokļa. Līdz ar to, nojauzdami, ka jūtu dzīvi ietekmēt viņiem nav pa spēkam, viņi tikpat kā necenšas vairīties no sava sliktā noskaņojuma. Šie cilvēki bieži jūt, ka emocijas viņus nomāc un ka viņiem nav pār tām varas.
- *Pakļāvīgais.* Lai gan šie cilvēki skaidri apzinās savas emocijas, tomēr nereti sliecas tām pakļauties un, protams, nemēģina tās mainīt. Šķiet, ka šim tipam ir vēl divi apakštipi: pie pirmā pieder cilvēki, kuriem visbiežāk ir labs garastāvoklis un līdz ar to nav nekādas vēlmes to kaut kā ietekmēt vai mainīt; pie otrā pieder cilvēki, kuri, neraugoties uz to, ka skaidri apzinās sava

garastāvokļa svārstības, tiecas pakļauties sliktajam noskaņojumam un pieņem to bez iebildumiem, nemēģinādami šai ziņā neko darīt par spīti savai nomāktībai; šāds uzvedības modelis raksturīgs, piemēram, depresijas slimniekiem, kuri samierinājušies ar savu bezcerību.

KAISLĪGAIS UN VIENALDZĪGAIS

Uz brīdi iedomājieties, ka atrodaties lidmašīnā, kas dodas no Ņujorkas uz Sanfrancisko. Lidojums norit bez starpgadījumiem, bet, kad jūs tuvojaties Klinšu kalniem, mikrofonā atskan pilota balss: «Lēdijas un džentlmeņi, tuvojas vētra. Lūdzu, atgriezieties savās vietās un piestipriniet drošības jostas.» Un tad lidmašīna nokļūst viesuļvētras virpulī, kas, izrādās, ir daudz spēcīgāks, nekā jūs bijāt iedomājies: lidmašīnu svaida un mētā uz visām pusēm kā gumijas bumbiņu.

Jautājums ir: kā jūs rīkosieties šajā situācijā? Vai jūs piederat pie tiem cilvēkiem, kuri turpina aizrautīgi lasīt grāmatu vai žurnālu vai skatīties kinofilmu, nepievēršot vētrai nekādu uzmanību? Vai arī jūs esat no tiem, kuri, visticamāk, sadabūs instrukciju un pārlasīs pamācības, kā rīkoties šādā gadījumā, vai nenolaidīs acu no stjuartēm, lai redzētu, vai viņu vaibstos nav jaušama panika, vai arī saspringti ieklausīsies motora rūkoņā, lai noteiktu, vai tā nevēsta briesmas?

Tā atbildes reakcija, kura šādā kritiskā brīdī mums padodas visdabiskāk, liecina par mūsu parasto nostāju stresa apstākļos. Scenārijs ar vētrā iekļuvušo lidmašīnu aizgūts no Sūzannas Milleres, Templa Universitātes psiholoģes, izstrādātā testa, kura nolūks ir pārliecināties, vai cilvēki nepatīkamās situācijās sliecas būt modri un ievērot ikvienu sīkumu, kas varētu liecināt par draudošajām briesmām, vai arī, gluži pretēji, cenšas pievērst uzmanību kam citam. Šī emocionālā attieksme pret stresu tad arī no-

saka, kā viņi izjūt savas emocionālās atbildes reakcijas. Tie, kuri briesmu brīžos dzīvo līdzi visam notiekošajam, šīs atbildes reakcijas neviļus pastiprina — it īpaši tad, ja viņu līdzpārdzīvojumam trūkst nosvērtības, ko var dot tikai sevis apzināšanās. Līdz ar to viņu emocijas šķiet kļūstam vēl jo spēcīgākas. Turpretī tie, kuri necenšas notiekošajam dzīvot līdzi un pievēršas kam citam, savas emocionālās atbildes reakcijas ievēro mazāk un tādējādi līdz minimumam samazina ja arī ne tieši pašu atbildes reakciju, tad katrā ziņā šīs reakcijas izraisīto pārdzīvojumu gan.

Runājot par galējībām, tas nozīmē, ka daži cilvēki savus emocionālos pārdzīvojumus izjūt ārkārtīgi asi, turpretī citiem tie paslīd garām tikpat kā nepamanīti. Iedomājieties, piemēram, koledžas studentu, kurš kādu vakaru pamana, ka viņa guļamistabā sācies ugunsgrēks, sameklē ugunsdzēšamo aparātu un apdzēš liesmas. Šajā notikumā nav nekā ārkārtēja — izņemot to, ka ceļu līdz ugunsdzēšamajam aparātam un atpakaļ puisis nevis noskrēja, bet gan nogāja nesteidzīgos soļos. Kāpēc tā? Viņam bija licies, ka steigai nav nekāda pamata.

Šo notikumu man atstāstīja Edvards Dīners, Ilinoisas Universitātes Ērbanā psihologs, kurš pievērsies cilvēka emociju intensitātes pētījumiem.[7] Minētais students Dīnera apkopotajā gadījumizpētē izcēlies kā visvienaldzīgākais tips viņa praksē. Būtībā tas bija cilvēks bez jebkādām kaislībām, cilvēks, kuru nespēj izsist no sliedēm pat tāds neparedzēts gadījums kā ugunsgrēks.

Un nu iedomājieties sievieti, kas Dīnera pētījumos ieņem vietu skalas viņā galā. Kaut kur pazaudējusi savu iecienīto pildspalvu, viņa pēc tam vēl dienām ilgi nespēja nomierināties. Kādā citā reizē, ieraudzījusi avīzē sludinājumu par sieviešu kurpju izpārdošanu dārgā Čikāgas universālveikalā, viņa steigšus iemetās mašīnā un devās trīs stundu ilgajā ceļā līdz Čikāgai.

Dīners uzskata, ka sievietes gan negatīvās, gan pozitīvās emocijas izjūt visumā daudz spēcīgāk nekā vīrieši. Un, nemaz nerunājot par dzimumatšķirībām, jūtu dzīve daudz bagātāka ir tiem,

kuri pamanās ievērot vairāk. Taču sakāpināts emocionālais jūtīgums nozīmē arī to, ka šādiem cilvēkiem pat visniecīgākais ieganstsizraisa veselas jūtu vētras — gan dievišķas sajūsmas, gan elles moku pilnas, turpretī tie no skalas viņa gala pat visdrūmākajās situācijās nejūt tikpat kā neko.

CILVĒKS BEZ JŪTĀM

Gērijs bieži iesvēla dusmas savā līgavā Ellenā, jo, lai arī viņam, kā jau veiksmīgam ķirurgam, bija papilnam inteliģences un dziļu domu, emocionālā ziņā viņš bija absolūtīgi vienaldzīgs un neļāvās, un nereaģēja ne uz kādām jūtu izpausmēm. Gērijs gan prata ārkārtīgi saistoši tērzēt par zinātni vai mākslu, bet, tiklīdz sarunā tika skartas jūtas — pat viņa paša jūtas pret Ellenu —, viņš uzreiz apklusa un ierāvās sevī. Ellena varēja visādi nopūlēties izvilināt no Gērija kādu kaisles izpausmi, bet viņš bija un palika nesatricināms, absolūti nevērīgs pret jaunās sievietes centieniem. «Es vienkārši nemēdzu izpaust savas jūtas,» Gērijs apgalvoja psihoterapeitam, pie kura bija aizgājis pēc Ellenas neatlaidīgā lūguma. Kad ārsts viņam apjautājās par viņa jūtu dzīvi kā tādu, viņš atbildēja: «Es nezinu, ko lai stāstu; man nav nekādu spēcīgu emociju, nedz pozitīvu, nedz negatīvu.»

Ellena nav vienīgā, kurai sagādā vilšanos Gērija vēsums; kā Gērijs atzinās savam psihoterapeitam, viņam nav pa spēkam atklāti apspriest savas jūtas nedz ar radiem, nedz draugiem. Galvenais cēlonis ir tāds, ka viņš pats nav skaidrībā par savām izjūtām. Ciktāl Gērijs par to varēja spriest, viņam bija vienlīdz svešas gan dusmas, gan skumjas, gan prieks.[8]

Spriežot pēc Gērija psihoterapeita novērojumiem, šis emocionālais trulums dara Gērija un viņam līdzīgu cilvēku personības bālas un neizteiksmīgas: «Viņi visus garlaiko. Tieši tāpēc jau šo vīru sievas sūta viņus pie ārsta.» Gērija emociju trūkums ilus-

trē kādu slimīgu parādību, ko psihiatri dēvē par aleksitīmiju (grieķu *alexithymia* — nespēja izteikt savas jūtas vārdos). Šādiem cilvēkiem trūkst vārdu, lai aprakstītu savas emocijas. Taisnību sakot, šķiet, ka viņiem trūkst arī pašu emociju, lai gan tāds iespaids rodas drīzāk tāpēc, ka viņi neprot *izpaust* savas jūtas, nevis tāpēc, ka viņiem pilnīgi trūktu jebkādu jūtu. Pirmie šādus cilvēkus ievēroja psihoanalītiķi, kurus mulsināja pacientu grupa, kas nepakļāvās psihoanalīzes metodei, apgalvodami, ka viņiem neesot nekādu jūtu, nekādu fantāziju un ka viņi nekad neredzot krāsainus sapņus — vārdu sakot, nekādas jūtu dzīves, par kuru būtu vērts apspriesties.[9] Pie aleksitīmiķiem raksturīgākajām slimības pazīmēm minama nespēja attēlot izjūtas — gan savas, gan svešas — un visai ierobežots vārdu krājums.[10] Un, kas vēl svarīgāk, viņiem sagādā grūtības dažādu emociju atšķiršana, kā arī emociju atšķiršana no fiziskajām sajūtām, tā ka viņi gan pratīs izstāstīt, ka viņiem kņud vēderā, ir paātrināta sirdsdarbība, līst sviedri un reibst galva — bet nezinās, ka tas viss rodas no raizēm.

«Viņi rada iespaidu par sevi kā par būtnēm, kas ieradušās no citas planētas un jūtas neomulīgi, dzīvodamas starp cilvēkiem, kuru rīcību diktē galvenokārt emocijas,» — tā aleksitīmiķus apraksta Dr. Pīters Sifneoss, Hārvarda Universitātes psihiatrs, kurš 1972. gadā radīja terminu *aleksitīmija*.[11] Aleksitīmiķi, piemēram, visai reti raud, bet, ja nu tomēr, tad asaras viņiem līst aumaļām. Taču, ja viņiem pajautā, kāds ir šo asaru cēlonis, viņi apmulst. Kāda aleksitīmiķe, noskatījusies filmu par astoņu bērnu māti, kura mirst ar vēzi, bija tik satriekta, ka visu vakaru raudāja bez mitas, kamēr iegrima miegā. Kad viņas psihoterapeits ieminējās, ka viņa varbūt jūtas apbēdināta tāpēc, ka filma uzvedinājusi viņu uz domām par pašas māti, kura patiešām slimoja ar vēzi un gulēja uz nāves gultas, sieviete par atbildi cieta klusu un izskatījās apjukusi. Kad psihoterapeits vēlāk viņai jautāja, ko viņa tobrīd jutusi, viņa atbildēja, ka jutusies «šausmīgi», taču tuvāk neko nevarēja

paskaidrot, tikai piebilda, ka laiku pa laikam izplūstot asarās, bet šo asaru cēlonis viņai neesot zināms.[12]

Un te arī slēpjas lietas būtība. Problēma nav vis tā, ka aleksitīmiķiem trūkst emociju, bet gan tā, ka viņi šīs emocijas neapzinās — un jo sevišķi neprot izskaidrot tās vārdos. Viņiem pilnībā trūkst emocionālās inteliģences būtiskākās iemaņas, proti, prasmes apzināties savu jūtu uzbangojumus, tiklīdz tie skar viņu dvēseli. Aleksitīmiķi atspēko plaši izplatīto priekšstatu, ka mums ir absolūti skaidrs viss, ko mēs jūtam: viņiem par savām emocijām nav nekādas nojēgas. Ja kaut kas vai, ticamāk, kāds viņos tomēr izraisa jūtas, viņiem šī pieredze šķiet smaga un nomācoša — kaut kas tāds, no kā par katru cenu jāizvairās. Emocijas viņiem nāk — ja vien vispār nāk — kā smagas, prātu mulsinošas ciešanas; aleksitīmiķi, tāpat kā tā paciente, kura kinoteātrī apraudājās, tādos gadījumos jūtas «šausmīgi», bet viņi neprot paskaidrot, kas tās par šausmām.

Šķiet, ka tieši šis juceklis jūtu dzīvē nereti liek aleksitīmiķiem sūdzēties par neskaidrām medicīniskas dabas problēmām, lai gan patiesībā viņi cieš no emocionālas nomāktības — šī parādība psihiatrijā pazīstama ar apzīmējumu «somatizēšana», tas ir, emocionālu problēmu izraisīta kaite tiek noturēta par fizisku saslimšanu (somatiskās slimības atšķiras no psihosomatiskajām ar to, ka psihosomatisko slimību pamatā ir emocionālās problēmas, kas izraisa fizisku saslimšanu).

Patiešām, laba tiesa psihiatru intereses par aleksitīmiķiem saistīta ar nepieciešamību atšķirt viņus no pacientiem, kuri ārstu palīdzību meklē tāpēc, ka viņus nomoka ilgstoša — un nereti veltīga — tieksme noskaidrot diagnozi un iespējamo ārstēšanas metodi kaitēm, kuru pamatā ir emocionālas problēmas.

Lai gan aleksitīmijas cēlonis vēl nav droši zināms, Dr. Sifneoss domā, ka vainīgs varētu būt saistības trūkums starp limbisko sistēmu un garozas jaunāko daļu, it sevišķi tajā izvietotajiem runas centriem, un šis uzskats labi saskan ar visu, ko līdz šim esam uz-

zinājuši par emocionālajām galvas smadzenēm. Pacienti, kuri cieš no smagām slimības lēkmēm un kuriem tikusi pārgriezta pieres daivu pelēkā viela, pēc Sifneosa novērojumiem, kļūst emocionāli truli, gluži kā aleksitīmiķi, un viņiem trūkst gan fantāzijas lidojuma, gan vārdu, kuros paust savas emocijas. Vārdu sakot, lai arī emocionālo smadzeņu nervu loki savu reaktivitāti nav zaudējuši, garozas jaunākā daļa vairs nav spējīga šīs emocijas izanalizēt un piemeklēt vārdus, lai izteiktu savas izjūtas. Henrijs Rots savā romānā *Sauc to par miegu* minēto spēju apraksta šādi: «Ja jūs protat atrast vārdus savām izjūtām, tad esat to ieguvis.» Šis secinājums, bez šaubām, izvirza aleksitīmiķiem sarežģītu dilemmu: ja cilvēkam trūkst vārdu, kuros izteikt savas jūtas, tas nozīmē, ka viņš tās neapzinās.

IEKŠĒJO IZJŪTU SLAVINĀJUMS

Smadzeņu audzējs vidēja apelsīna lielumā, kas Eljotam bija izveidojies aiz piereskaula, tika pilnīgi izoperēts. Lai gan ārsti paziņoja, ka operācija bijusi veiksmīga, Eljota draugi un tuvi paziņas apgalvoja, ka viņš esot kļuvis, burtiski, par citu cilvēku, ka viņu vairs nevarot pazīt. Savulaik būdams veiksmīgs lielas akciju sabiedrības advokāts, viņš vairs nespēja noturēties nevienā darbā. Sieva viņu pameta. Neveiksmīgos ieguldījumos zaudējis visus ietaupījumus, Eljots galu galā bija spiests apmesties tukšā guļamistabā sava brāļa mājās.

Eljota problēma izpaudās visai neparasti. Intelekts viņam bija saglabājies tikpat spožs kā senāk, bet viņš vairs neprata plānot savu laiku un izšķieda to sīkumos; izskatījās, ka viņam vairs nav nekādas apjausmas par to, kas ir svarīgs un kas ne. Aizrādījumi neko nelīdzēja, un Eljots tika atlaists no vairākiem darbiem. Lai arī garīgo spēju testi apliecināja, ka ar Eljotu šai ziņā viss ir

kārtībā, viņš tomēr aizgāja pie neirologa cerībā, ka tam izdosies atklāt kādu nervu slimību, kas dos tiesības saņemt invaliditātes pensiju, kāda, pēc Eljota domām, viņam pienācās. Citādi pēc testu rezultātiem vēl varēja nodomāt, ka viņš ir vienkāršs simulants.

Antonio Damasio, neirologs, pie kura Eljots bija atnācis uz konsultāciju, ar pārsteigumu konstatēja, ka Eljota emociju gammā pilnīgi trūkst kāda būtiska elementa: lai gan ar viņa loģiku, atmiņu, uzmanību un pārējām izziņas spējām viss bija pilnīgā kārtībā, viņam acīmredzot bija pilnīgi aizmirsušās visas senāk izjustās emocijas.[13] Bet vispārsteidzošākais bija tas, ka par savas dzīves traģiskākajiem notikumiem Eljots runāja pilnīgi bezkaislīgi, uz visiem zaudējumiem un neveiksmēm raudzīdamies it kā no malas — bez nožēlas vai skumjām, neapmierinātības vai dusmām par dzīves netaisnīgumu. Eljota dzīves traģēdija nesagādāja viņam nekādas ciešanas; Dr. Damasio, uzklausot Eljota stāstu, pārdzīvoja daudz vairāk nekā viņš.

Šāda emocionālā bezjūtīguma cēlonis, pēc Damasio domām, bija tas, ka līdz ar smadzeņu audzēju Eljotam tika daļēji izoperētas arī pieres daivas. Īstenībā šīs operācijas rezultātā tika sarauta saikne starp emocionālo smadzeņu zemākajiem nervu centriem — starp smadzenīšu mandeli un tās nervu lokiem un garozas jaunāko daļu, kur notiek domāšana. Eljota domu gaita bija kļuvusi automātiska, tas ir, viņš gan spēja soli pa solim iziet cauri visam lēmuma pieņemšanas procesam, taču nespēja izvērtēt atšķirīgās izvēles iespējas, kas šai procesā pavērās. Viņam tās visas likās vienādas. Un tieši šī pārlieku bezkaislīgā dažādu iespēju apsvēršana, pēc Damasio domām, arī bija Eljota problēmas būtība: pārāk vāja savu emociju apzināšanās negatīvi ietekmēja viņa lemtspēju.

Šis trūkums izpaudās pat pavisam vienkāršās lietās. Kad Damasio mēģināja ar Eljotu vienoties par nākamās konsultācijas datumu un laiku, Eljots ikreiz sapinās savā neizlēmībā. Viņš gan prata atrast argumentus par labu vai par sliktu ikvienam Damasio piedāvājumam, taču nespēja izvēlēties nevienu no tiem. No

loģikas viedokļa raugoties, Eljotam, bez šaubām, varēja būt pilnīgi pamatoti ieganstī noraidīt vai pieņemt jebkuru no šiem priekšlikumiem. Taču Eljotam trūka jebkādas nojausmas par to, ko viņš *izjūt*, apsverot šos priekšlikumus. Un tieši šī nespēja apzināties savas emocijas viņam arī neļāva izvēlēties nevienu no dažādajiem piedāvājumiem. Tā kā Eljots nebija ticis skaidrībā par savām emocijām, tad viņam nebija skaidrības arī par izvēli.

Šis notikums parāda, cik izšķirīga loma emocijām ir bezgalīgajā lēmumu pieņemšanas procesā, kas aptver visu mūsu dzīvi. Kaislīgas jūtas mēdz sašķobīt mūsu spriestspēju, taču tikpat graujoša var būt arī savu emociju neapzināšanās, it sevišķi tajos gadījumos, kad runa ir par lēmumiem, kas skar visu mūsu turpmāko dzīvi: kādu profesiju izvēlēties; vai palikt līdzšinējā stabilajā darbavietā vai pāriet uz citu, kur nākotnes izredzes nav tik drošas, toties darbs interesantāks; ar ko draudzēties vai ko izvēlēties sev par dzīvesbiedru; kur apmesties uz dzīvi; kādu dzīvokli noīrēt vai kādu māju pirkt — un tā tālāk un tā joprojām visa mūža garumā. Tādu lēmumu pieņemšanā nedrīkst paļauties tikai uz loģiku; tie prasa arī instinktīvu iekšējo izjūtu un gadu gaitā uzkrātu emocionālo pieredzi. Lēmumos par dzīvesbiedra vai uzticības personas, darba vai dzīvesvietas izvēli ar tīrā prāta loģiku vien neiztikt; atsevišķās dzīves jomās prāts bez jūtām ir nekam nederīgs.

Limbiskās sistēmas raidītie impulsi, kas mūs šādos brīžos vada, nāk no iekšējiem orgāniem, un Damasio tos dēvē par «somatiskajiem marķieriem» — jeb, burtiski, iekšējo izjūtu. Somatiskais marķieris ir kaut kas līdzīgs automātiskam trauksmes zvanam, kas brīdina par iespējamām briesmām, kuras var celties no kādas konkrētas rīcības. Visbiežāk šie marķieri mūs pasargā no kādas aplamas rīcības, lai gan dažkārt tie mēdz brīdināt arī par lielisku izdevību, ko nevajadzētu palaist garām. Negatīvo pieredzi, kas ir pamatā mūsu noraidošajām emocijām, mēs tobrīd parasti neatceramies; mums pilnīgi pietiek ar šo brīdinājuma sig-

nālu, ka iespējamai rīcībai var būt bēdīgas sekas. Ikreiz, kad šāda iekšējā nojauta rodas, mēs varam vai nu atmest ar roku saviem nodomiem, vai arī nodoties to īstenošanai jau lielākā pārliecībā, tādējādi sašaurinot savas izvēles iespējas līdz vieglāk īstenojamam lēmumam. Vārdu sakot, saprātīgu personisko lēmumu pieņemšanas noslēpuma pamatā ir prasme ieklausīties savās emocijās.

ZEMAPZIŅAS IZPĒTE

Eljota emocionālā iztukšotība vedina uz domām, ka cilvēku spēja apjaust savas emocijas brīdī, kad viņi tās izjūt, var būt visai dažāda. Pēc neirologu atzinuma, ja viena vai otra nervu loka iztrūkums noved pie kādas emocionālās spējas izzušanas, tad tas varētu nozīmēt, ka šā paša nervu loka salīdzinošais stiprums vai vājums cilvēkiem, kuriem tas palicis neskarts, rada dažādu minētās spējas attīstības pakāpi. Runājot par pieres daivu nervu loku lomu emociju izjušanā, šis atklājums vedina uz domām, ka sava nervu darbības tipa dēļ daži no mums spēj ātrāk ievērot, teiksim, baiļu vai prieka jūtu mošanos — tātad spēj apzināties savas emocijas labāk nekā citi.

Var gadīties, ka arī psiholoģiskās introspekcijas spējas ir atkarīgas no šā paša nervu darbības tipa. Dažiem no mums ir dabas dots talants uztvert un izjust emocionālā prāta simboliskos izpausmes veidus: literatūras, dzejas, dziesmu un fabulu metaforiskie izteiksmes līdzekļi ir sirds valodas diktēti. Līdzīgi ir arī ar sapņiem un mītiem, kuros notikumu virzību nosaka attālas asociācijas, kas kļūst iespējamas emocionālā prāta loģikas dēļ. Cilvēki, kuri paraduši ieklausīties savās emocijās jeb savā sirdsbalsī — vienalga, vai tie būtu rakstnieki, skaņraži vai psihoterapeiti —, tās valodu saprot labāk par citiem. Šī spēja izprast savas izjūtas viņiem ļauj atklāt «zemapziņas gudrību» — mūsu sapņos un fan-

tāzijās ietverto slepeno jēgu, simbolus, kas iemieso mūsu kvēlākās vēlmes.

Psiholoģiskajai introspekcijai būtiski svarīga ir sevis apzināšanās; tā ir spēja, ko savos pacientos tiecas nostiprināt psihoterapeiti. Hovards Gārdners, piemēram, par cilvēka iekšējās inteliģences labāko izpratēju uzskata Zīgmundu Freidu, psihes mehānismu darbības pirmatklājēju. Freids allaž savos darbos uzsvēra zemapziņas lielo nozīmi; emocijas, kas viļņojas mūsu zemapziņā, ne vienmēr pārkāpj apziņas slieksni. Šī psiholoģijas aksioma savu empīrisko apstiprinājumu rod, piemēram, neapzinātu emociju pētījumos; pie ievērības cienīgākajiem pieder atklājums, ka cilvēki jūt acumirklīgas simpātijas vai antipātijas pat pret objektiem, kurus līdz šim ne reizi nav redzējuši. Neapzinātas var būt — un bieži vien arī ir — jebkuras emocijas.

Emociju fizioloģiskie aizmetņi bieži vien rodas, vēl iekams cilvēks ir paguvis apzināties savas jūtas. Piemēram, ja cilvēkiem, kuri baidās no čūskām, eksperimentos rāda čūsku attēlus, tad sensori uztver sviedru izdalīšanos, kas liecina par satraukumu, lai gan cilvēki paši apgalvo, ka nekādu baiļu nejūtot. Turklāt viņi svīst arī tad, ja čūskas attēls tiek parādīts tik ātri, ka viņiem nav laika pat īsti to saskatīt, kur nu vēl satraukties. Šim zemapziņas kairinājumam turpinoties, tas kļūst tik spēcīgs, ka ielaužas apziņā. Tātad emocijām ir divi līmeņi: zemapziņas un apziņas līmenis. Brīdī, kad emocijas sasniedz apziņas līmeni, tās tiek fiksētas garozas pieres daļā.[14]

Emocijām, kas viļņojas aiz apziņas sliekšņa, var būt liela ietekme uz mūsu uztveri un rīcību pat tad, ja mēs šīs emocijas nemaz neapzināmies. Iedomāsimies, piemēram, cilvēku, kuru agrā rīta stundā izsit no sliedēm kāda nepatīkama saruna un kurš pēc tam stundām ilgi jūtas īgns, apvainojas par katru mazāko nieku un bez kāda pamata brūk virsū citiem. Varbūt šis cilvēks savu ilgstošo kairinājumu jau ir paguvis aizmirst un jūtas pārsteigts, ja kāds cits pievērš tam viņa uzmanību, lai gan tas nekur

nav pagaisis, tikai paslēpies zemapziņā un diktē viņam skarbās atbildes. Bet, kad šī reakcija ir nonākusi līdz viņa apziņai — kad to ir fiksējusi garozas jaunākā daļa —, viņš var no jauna izvērtēt situāciju, izlemt atbrīvoties no sākotnējā aizvainojuma un mainīt savu emocionālo attieksmi un noskaņojumu. Tādējādi savu emociju apzināšanās kļūst par topošās emocionālās inteliģences stūrakmeni, un tā ir prasme atbrīvoties no savas sliktās omas.

5. nodaļa

KAISLES VERGI

Tu piederi pie tiem, kas pacieš visu
Un izliekas, ka necieš it nekā.
Ar tādu pašu pateicību saņem
No likteņa kā belzienus, tā balvas.
[..] Rādi man
To vīru, kas nav savas kaisles vergs,
To uzņemšu sirds dziļākajās dzīlēs,
Un to es ieslēgšu sirds dziļumā,
Kā esmu tevi uzņēmis.*

Viljams Šekspīrs. Hamlets.
Hamleta uzruna
viņa draugam Horācijam.

Cilvēks, kurš prot savaldīties un paciest likteņa triecienu izraisītos jūtu brāzmojumus, jau kopš Platona laikiem ticis vērtēts augstāk nekā «kaisles vergs». Sengrieķu valodā savaldība ir *sophrosyne* — «piesardzība un saprāts, līdzsvarota atturība un gudrība, ar kādu tiek vadīta dzīve» — tā šo jēdzienu skaidro grieķu valodas zinātājs Pāžs Dibuā. Romieši un agrīnā kristiešu baznīca to apzīmēja ar vārdu *temperamentia* — mērenība, atturēšanās no jūtu izvirdumiem. Tās mērķis ir nevis emociju nomākšana, bet gan līdzsvara sasniegšana jūtu dzīvē; ikvienām jūtām ir pašām

* No angļu valodas atdzejojis Kārlis Egle.

sava vērtība un nozīme. Dzīve bez kaisles būtu kā nevienam nepiederošs vienmuļš līdzenums, kam nav nekāda sakara ar apkārtējās dzīves krāšņumu. Taču, lai tas nenotiktu, tad, kā teicis Aristotelis, ir vajadzīgas attiecīgajiem apstākļiem piemērotas emocijas. Ja emocijas ir pārāk apslāpētas, tās liekas garlaicīgas un atstāj atsvešinātības iespaidu; turpretī neapvaldītas un pārāk uzbāzīgas emocijas kļūst patoloģiskas, kā tas notiek, piemēram, dziļas depresijas, pārmērīgu raižu, briesmīgu dusmu vai maniakāla uzbudinājuma gadījumā.

Tik tiešām, prasme apvaldīt satraucošas emocijas ir galvenais emocionālās labklājības noslēpums; galējības — proti, pārāk spēji vai pārāk ilgstoši jūtu izvirdumi iedragā mūsu garīgo līdzsvaru. Tas, protams, nenozīmē, ka mums vajadzētu aprobežoties ar vienveidīgām emocijām; pastāvīga laimes sajūta manā apziņā asociējas ar muļķīgi smaidošiem ģīmīšiem nozīmītēs, kas bija tik populāras 20. gs. 70. gados. Ciešanu loma cilvēka radošajā un garīgajā dzīvē nav pārvērtējama; ciešanas var atmaidzināt dvēseli.

Tumšie brīži, kas mijas ar gaišajiem, piešķir dzīvei garšu, taču tiem jābūt līdzsvarā. Citiem vārdiem, tā ir pareizā attiecība starp pozitīvajām un negatīvajām emocijām, kas dod labklājības apziņu, — vai vismaz tāds secinājums iegūts garastāvokļa pētījumos, kuru dalībnieki — vairāki simti vīriešu un sieviešu — bija apgādāti ar monitoriem, kas ik pa brīdim fiksēja viņu emocijas.[1] Tas nenozīmē, ka cilvēkiem, lai viņi varētu justies apmierināti, jāvairās no netīkamām emocijām, — drīzāk gan to, ka šīs netīkamās emocijas nedrīkstētu nemanītas stāties tīkamo emociju vietā. Cilvēki, kuri pārdzīvo spēcīgu dusmu vai smagas nomāktības brīžus, joprojām var justies labi, ja vien tumšie brīži viņu dzīvē mijas ar tikpat daudziem priecīgiem vai laimīgiem brīžiem. Minētie pētījumi arī apliecina, ka emocionālā un akadēmiskā inteliģence ir patstāvīgi jēdzieni un ka starp skolas atzīmēm vai IK un cilvēku emocionālo labklājību nav tikpat kā nekāda sakara. Tāpat kā mums pa galvu pastāvīgi jaucas dažādas nenozīmīgas domas, tā

pastāv arī vesels emociju jūklis; vienalga, vai pulkstenis rāda seši no rīta vai septiņi vakarā, cilvēks vienmēr atrodas šādā vai tādā noskaņojumā. Protams, vienā rītā viņa noskaņojums var būt pilnīgi citāds nekā otrā, bet, ja šis noskaņojums tiek fiksēts sistemātiski vairāku nedēļu vai mēnešu garumā, tad atklājas zināmas likumsakarības, kas diezgan precīzi atspoguļo cilvēka vispārējo emocionālo labsajūtu. Izrādās, ka lielākā daļa cilvēku galēji sakāpinātas jūtas pārdzīvo samērā reti; vairākums no mums pieder pie pelēkā vidusmēra, kura jūtu dzīve ir samērā vienmuļa, ar atsevišķiem viegliem saviļņojumiem tās rāmajā plūdumā.

Un tomēr emociju kontrolē jāiegulda daudz jūtu; labu tiesu mūsu laika — sevišķi jau brīvā laika — aizņem centieni uzlabot savu garastāvokli. Par līdzekli garastāvokļa uzlabošanai var noderēt ikviena nodarbe, sākot ar romānu lasīšanu vai televīzijas skatīšanos un beidzot ar dažādām fiziskām aktivitātēm, kā arī sabiedrība, kuru mēs izvēlamies. Māksla nomierināties pieder pie svarīgākajām iemaņām dzīvē; daži psihoanalītiķi, piemēram, Džons Boulbijs un D. V. Vinikots, to uzskata par vienu no iedarbīgākajiem psihes ieročiem. Saskaņā ar šo teoriju emocionāli līdzsvaroti mazbērni iemācās nomierināties, izturēdamies pret sevi tāpat, kā pret viņiem izturas viņu vecāki un audzinātāji, un tādējādi kļūst labāk pasargāti pret emociju uzbrukumiem.

Kā jau mēs to redzējām iepriekš, galvas smadzeņu uzbūves īpatnību dēļ mums tikpat kā nav iespējams noteikt nedz brīdi, kad nonāksim emociju varā, nedz arī to, kādas būs šīs emocijas. Taču mēs varam vismaz aptuveni noteikt šo emociju ilgumu. Šeit nav runas par ikdienišķām skumjām, raizēm vai dusmām; parasti vajag tikai nedaudz pacietības, un šāds noskaņojums ar laiku pāriet. Bet, ja šīs emocijas ir pārāk spēcīgas un turpinās ilgāk, nekā pienāktos, tās izvēršas satraucošās galējībās — hroniskās raizēs, nevaldāmās dusmās, dziļā depresijā. Un vissmagākajos gadījumos nepieciešama pat ārstēšanās ar medikamentiem vai psihoterapiju, vai pat abiem diviem.

Tādās reizēs viena no pazīmēm, kas liecina par prasmi apvaldīt emocijas, varētu būt apziņa, ka emocionālo smadzeņu uzbudinājums ir kļuvis pārāk spēcīgs, lai ar to tiktu galā bez medikamentu palīdzības. Divām trešdaļām cilvēku, kuri cieš no maniakālās depresijas, šī saslimšana nekad nav tikusi ārstēta. Taču litijs vai citi jaunāki ārstniecības līdzekļi varētu izjaukt raksturīgo slimības ciklu, kurā depresīva nomāktība mijas ar maniakālu uzbudinājumu — haotisku pacilātības un lielummānijas, aizkaitinājuma un niknuma apvienojumu. Viena no problēmām, kas saistīta ar maniakālo depresiju, ir tā, ka, atrazdamies maniakālajā fāzē, cilvēki bieži vien jūtas ārkārtīgi pašpārliecināti un, par spīti saviem katastrofāli aplamajiem lēmumiem, kurus tie pastāvīgi pieņem, neredz nekādu vajadzību griezties pie speciālista. Šādos smagos emocionālo traucējumu gadījumos psihiatra palīdzība ir nepieciešama, lai pacients spētu labāk tikt galā ar savu dzīvi.

Bet, ja runājam par ikdienišķākām garastāvokļa svārstībām, vienkāršu slikta noskaņojuma apvaldīšanu, tad te mums jāpaļaujas tikai pašiem uz saviem spēkiem. Diemžēl mūsu izvēlētie līdzekļi ne vienmēr ir efektīvi — vismaz pie tāda secinājuma ir nonākusi Diāna Taisa, *Case Western Reserve* Universitātes psiholoģe, kura apsekojusi vairāk nekā četrsimt vīriešu un sieviešu, lai noskaidrotu, kādas metodes viņi lieto cīņā ar sliktu garastāvokli un cik lielus panākumus tās dod.[2]

Taisas veiktajos pētījumos atklājās, ka nebūt ne visi apsekojamie piekrita filozofu premisai par nepieciešamību uzlabot slikto garastāvokli: viņu vidū bija 5% «garastāvokļa pūristu» jeb cilvēku, kuri apgalvoja, ka viņi nekad nemēģinot kaut kā ietekmēt savu omu, jo, viņuprāt, visas emocijas esot dabiskas un tāpēc tās jāizjūtot visā pilnībā, lai cik nomācošas tās liktos. Bija vēl otra grupa cilvēku, kuri pragmatisku apsvērumu dēļ regulāri tiecās pēc slikta garastāvokļa: viņu vidū bija ārsti, kuriem vajadzēja būt drūmiem, lai spētu pavēstīt pacientiem sliktās ziņas; sabiedriskie aktīvisti, kuri apzināti attīstīja sevī sašutumu par sociālo netais-

nīgumu, lai varētu to efektīvāk apkarot; bija pat kāds jauns cilvēks, kurš atzinās, ka tīšām uzkurinot sevī dusmas, lai palīdzētu mazajam brālim izrēķināties ar kauslīgiem rotaļbiedriem. Un daži cilvēki par manipulācijām ar noskaņojumu runāja kā īsti Makjavelli — iedomājieties, piemēram, nodokļu ievācējus, kuri tīšām iesvēla sevī dusmas, lai varētu būt jo stingrāki pret tiem, kas izvairās no maksāšanas.[3] Taču, izņemot šos atsevišķos gadījumus, gandrīz visi apsekojamie sūdzējās, ka esot pilnīgi atkarīgi no garastāvokļa svārstībām. Šo ļaužu panākumi cīņā ar savu slikto omu bija visai nenoteikti.

DUSMU ANATOMIJA

Iedomājieties, ka jūs braucat pa ātrgaitas automaģistrāli un kāda cita mašīna piebrauc jums bīstami tuvu. Ja jūsu pirmā doma ir: «Ak tu, sasodītais ķēms!» — tā jau skaidri iezīmē virzienu, kādā vēršas jūsu dusmas, un tai nereti seko arī citi sašutuma un atriebības pilni prātojumi: «Viņš būtu varējis ietriekties manā mašīnā! Tas mērkaķis — es viņam vēl parādīšu!» Jūsu dūres savelkas, cieši sažņaudzoties ap stūri, — tā jums pašlaik aizstāj svešā vīra rīkli. Jūsu ķermenis saspringst cīņai, nevis bēgšanai — jūs sākat trīcēt pie visām miesām, uz pieres izspiežas sviedru lāsītes, sirds smagi dauzās, seja saviebta nicinājumā. Jums ir tikai viena vēlēšanās — nobeigt šo zelli. Ja šajā brīdī jums aiz muguras ietaurētos cita mašīna, tāpēc ka pēc nenotikušās sadursmes esat sācis braukt lēnāk, pilnīgi iespējams, ka jūs būtu gatavs uzsprāgt dusmās un nolamāt arī to otro šoferi. Šāda nervu spriedze izraisa asinsspiediena paaugstināšanos, avārijas, pat apšaudes.

Un nu līdzsvara labad pretstatiet šīm augošajām dusmām kādu citu, labestīgāku domu: «Varbūt šis cilvēks mani neredzēja, varbūt viņa steigai bija kāds dibināts ieganstS, varbūt viņš brauca pēc ārsta.» Šāda domu gaita mazina dusmas, liekot tām pretī līdzjūtību

vai vismaz iecietību un tā pārtraucot dusmu briešanu. Problēma, kā mums to atgādina Aristoteļa izteikums par dusmu atbilstību, ir tāda, ka dusmas visbiežāk ir grūti apvaldāmas. Bendžamins Franklins šai sakarā ir teicis tā: «Dusmām nekad netrūkst ieganstа, bet tas visai reti ir saprātīgs.»

Dusmas, protams, mēdz būt dažādas. Spējo niknumu, kādu mēs jūtam pret «nogrēkojušos» šoferi, var izraisīt smadzenīšu mandele. Bet garozas jaunākā daļa parasti ir atbildīga par labāk apsvērtām dusmu izpausmēm, kā, piemēram, aukstasinīga atriebība par negodīgumu vai netaisnību vai apsūdzība šajos netikumos. Šādas pārdomātas dusmu izpausmes pieder pie tām, kurām, kā izteicās Franklins, ir «saprātīgs ieganstа».

Šķiet, ka no visiem nelāgajiem noskaņojumiem, kurus cilvēki labprāt neizjustu, dusmas ir visnepieņemamākās; Taisa savos pētījumos nonākusi pie secinājuma, ka visbiežāk viņi neprot tikt galā tieši ar dusmām. Tik tiešām, dusmas ir visvilinošākās no visām negatīvajām emocijām; paštaisnais iekšējais monologs, kas tās uzkurina, piegādā prātam vispārliecinošākos argumentus par labu tam, ka vajadzētu ļaut dusmām vaļu. Dusmas atšķirībā no skumjām rada enerģijas pieplūdumu un pat pacilā. Dusmu vilinājums un pārliecības spēks pats par sevi izskaidro, kāpēc daži nepareizi uzskati par tām ir tik plaši izplatīti: proti, ka dusmas ir nevaldāmas vai vismaz tās nevajadzētu censties apvaldīt un ka dusmu izgāšana «katarsē» nāk tikai par labu. Pretējā viedokļa piekritēji, varbūt nostādamies pret divu iepriekšējo iezīmēto drūmo ainu, uzskata, ka dusmas iespējams pilnībā novērst. Taču rūpīga pētījumu datu analīze vedina domāt, ka šie plaši izplatītie uzskati ir ja ne gluži mīti, tad katrā ziņā maldīgi gan.[4]

Nikno domu plūsmā, kas uzkurina dusmas, slēpjas arī viens no efektīvākajiem veidiem, kā šīs dusmas kliedēt: pirmām kārtām jau atsakoties no iesīkstējušām pārliecībām, kas tās uztur. Jo ilgāk mēs prātojam par to, kāpēc esam sadusmojušies, jo vairāk atrodam «saprātīgu ieganstu» un attaisnojumu savai rīcībai. Prāto-

šana iekvēlina dusmu liesmas, bet paskatīšanās uz lietām no citas puses tās apdzēš. Taisa ir nonākusi pie secinājuma, ka netīkamas situācijas pārveidošana pieņemamākā ir viens no efektīvākajiem paņēmieniem, kā likt dusmām rimties.

DUSMU UZPLŪDI

Šis atklājums sakrīt ar secinājumiem, pie kādiem nonācis Alabamas Universitātes psihologs Dolfs Cilmanis, kurš veselā sērijā eksperimentu ir precīzi noteicis dusmu rašanās un izpausmes mehānismu.[5] Ja mēs paturēsim prātā, ka dusmas ietilpst reakcijā, kas mūs mudina cīnīties vai bēgt, tad vairs nebrīnīsimies par to, ka, pēc Cilmaņa domām, dusmu cēlonis gandrīz vienmēr ir apdraudētības sajūta. Šo sajūtu var radīt ne tikai nepārprotami fiziski draudi, bet arī, kā tas vērojams daudz biežāk, simbolisks apdraudējums godam vai pašcieņai, kas izpaužas kā netaisnīga vai rupja apiešanās, apvainojums vai pazemojums, vilšanās centienos sasniegt nozīmīgu mērķi un tamlīdzīgi. Šī izpratne noder par ierosu limbiskās sistēmas izraisītam jūtu izvirdumam, kura iedarbība uz galvas smadzenēm mēdz būt divējāda. Šis jūtu izvirdums parasti sākas ar kateholamīnu atbrīvošanos, kam seko straujš enerģijas pieplūdums, Cilmaņa vārdiem runājot, «pietiekami ilgs aktīvai rīcībai, piemēram, sparīgam uzbrukumam vai bēgšanai». Minētie enerģijas uzplūdi parasti ilgst vairākas minūtes, sagatavojot ķermeni vai nu sīvai cīņai, vai bēgšanai — atkarībā no tā, kā emocionālās smadzenes novērtē situāciju.

Tostarp cits smadzenīšu mandeles raidīts impulss, izejot caur CNS adrenokortikālo sistēmu, paaugstina ķermeņa vispārējo tonusu, un tas prasa daudz vairāk laika nekā kateholamīnu atbrīvošanās. Šis vispārējais adrenokortikālās sistēmas uzbudinājums var ilgt vairākas stundas un pat dienas, turot emocionālās smadzenes gatavībā kādas īpašas ierosas saņemšanai un radot

apstākļus sevišķi straujai smadzeņu reaktivitātei. Vairākumā gadījumu šis adrenokortikālās sistēmas uzbudinājuma radītais nelīdzsvarotais stāvoklis tad arī izskaidro, kāpēc cilvēki daudz vieglāk aizsvilstas dusmās, ja viņus jau iepriekš satraucis vai aizkaitinājis kāds cits atgadījums. Adrenokortikālās sistēmas uzbudinājumu rada visa veida stress, tādējādi pazeminot savaldības slieksni, aiz kura vieglāk sākas dusmu izvirdums. Tādējādi cilvēks, kam bijusi smaga diena darbā, ir daudz neaizsargātāks pret dusmu lēkmēm, kuras viņu var piemeklēt mājās un kuru ieganstsi — teiksim, bērnu saceltais troksnis vai nekārtība — citos apstākļos neliktos pietiekami nopietns, lai izraisītu šādus jūtu uzplūdus.

Cilmanis pie savām atklāsmēm ir nonācis eksperimentu ceļā. Kādā visai tipiskā pētījumā viņš savam palīgam uzdeva ar aizskarošām piezīmēm nokaitināt eksperimenta dalībniekus — gan vīriešus, gan sievietes. Vēlāk šie cilvēki noskatījās vai nu kādu jauku, vai satraucošu filmu. Pēc tam viņiem tika dota iespēja atriebties Cilmaņa līdzstrādniekam, izsakot savu spriedumu par viņu, — Cilmanis apgalvoja, ka tas izšķiršot, vai šis cilvēks tiks pieņemts pastāvīgā darbā vai ne. Izrādījās, ka eksperimenta dalībnieku atriebības tieksme ir tieši proporcionāla emocionālajam uzbudinājumam, kādu viņiem sagādājušas filmas: tie, kuri bija noskatījušies satraucošo filmu, Cilmaņa palīgam deva viszemāko novērtējumu.

DUSMAS RODAS NO DUSMĀM

Šķiet, ka Cilmaņa pētījumi piedāvā izskaidrojumu arī ģimenes drāmai, kuras norisi man gadījās vērot kādā universālveikalā. Pa eju starp plauktiem atplūda jaunas māmiņas tīši nosvērtā, dzedrā balss. «Liec — to — atpakaļ!» viņa pavēlēja savam gadus trīs vecajam dēlam.

«Bet es to gribu!» mazais činkstēja, ciešāk sažņaugdams rokās ar nindzjas bruņurupučiem apzīmētu graudaugu barības kārbu.

«Liec to atpakaļ!» — Nu jau skaļāk, ar skaidri jaušamu niknumu.

Tobrīd otrs, jaunākais bērns, iepirkumu ratiņu sēdeklī grozoties, izmeta no rokām želejas burciņu, ko bija bāzis mutē. Burciņai ar troksni sašķīstot uz grīdas, jaunā māte iesaucās: «Nu man pietiek!» — dusmās iecirta pļauku mazulim, paķēra graudaugu kārbu no trīsgadīgā zepera, iegrūda to tuvākajā plauktā, iespieda puiku sev padusē un, iepirkumu ratiņiem metot bīstamus līkločus, brāzās uz izeju; zīdainis skaļi raudāja, bet trīsgadīgais zēns, kājas tirinādams, brēca: «Liec mani zemē, liec mani zemē!»

Cilmanis ir nonācis pie secinājuma, ka tais reizēs, kad cilvēks, kā, piemēram, šī divu bērnu māte, jau ir aizkaitināts un kaut kas cits izraisa viņā negaidītu jūtu izvirdumu, tad šīs emocijas, vienalga, vai tās būtu dusmas vai raizes, ir daudz spēcīgākas nekā parasti. Pēc Cilmaņa domām, augošās dusmas ir «radušās provokāciju rezultātā, un katra no šīm provokācijām ir devusi savu ieguldījumu atbildes reakcijā, kas tik ātri nebeidzas». Šajā provokāciju virtenē ikviena dusmīga doma vai iespaids kļūst par miniierosu mandeles izraisītajam kateholamīnu atbrīvošanās procesam — viļņveidīgiem uzplūdiem, no kuriem katrs nākamais veidojas uz iepriekšējo bāzes. Iekams pirmais uzplūds ir paguvis noplakt, tam tūlīt seko otrs, pēc tam trešais un tā tālāk; šie viļņojumi ir tik cieši saistīti cits ar citu, ka ķermeņa fizioloģiskais uzbudinājums strauji pieaug. Katra nākamā doma, kas šajā dusmu attīstības shēmā seko iepriekšējai, izraisa daudz spēcīgāku dusmu izvirdumu. Dusmas rodas no dusmām; emocionālās smadzenes iekaist arvien vairāk, līdz kādā brīdī kvēlošais niknums, kuru neiegrožo saprāts, izlaužas uz āru vardarbīgā rīcībā.

Šādos brīžos cilvēki nav spējīgi nedz piedot savam «pāridarītājam», nedz uzklausīt saprātīgus iebildumus; viņu domas grozās tikai ap atmaksu un atriebību, nerēķinoties ar iespējamām sekām.

Šis augstais uzbudinājuma līmenis, Cilmanis raksta, «rada sava spēka un visvarenības apziņu, kas var pamudināt uz agresīvu rīcību un atvieglot to», jo saniknotais cilvēks, kuru vairs «nevada saprāts», atgriežas pie savu tālo senču primitīvajām atbildes reakcijām. Limbiskās sistēmas izraisītajam jūtu uzbangojumam pieņemoties spēkā, senču atziņas par dzīves nežēlību pārtop dzenulī, kas mudina uz atriebību.

KĀ REMDĒT DUSMAS

Analizējot šo dusmu anatomiju, Cilmanis ir atradis arī divus galvenos pretlīdzekļus dusmām. Viens no veidiem, kā kliedēt dusmas, ir censties uztvert un izpētīt domas, kas šo dusmu uzplūdu izraisījušas, jo tieši domās tiek dots pirmais atzinīgais vērtējums tam adrenokortikālās sistēmas impulsam, kas izraisījis pirmo dusmu izvirdumu, kā arī visi turpmākie vērtējumi, kas dusmām liek iekvēloties jo spožāk. Dusmu apvaldīšanā daudz kas atkarīgs no laika izjūtas; jo agrāki būs centieni apslāpēt dusmas, jo labāki panākumi. Patiesībā no dusmām ir iespējams izvairīties pilnībā, ja vien laikus tiek saņemta dusmu vaininiekam labvēlīga informācija.

Tas, cik liela loma dusmu apvaldīšanā ir izpratnei, kļūst skaidrs no vēl viena Cilmaņa veiktā eksperimenta, kura gaitā šķietami nepieklājīgs asistents (atkal Cilmaņa palīgs) mutiski aizskāra un izaicināja eksperimenta dalībniekus, kuri strādāja ar trenažieri. Kad viņiem tika radīta iespēja atriebties nepieklājīgajam asistentam (tāpat kā iepriekšējā reizē ļaujot skaļi izteikt savas domas, kuras, pēc eksperimenta dalībnieku pārliecības, tiks ņemtas vērā, apsverot šā cilvēka kandidatūru pastāvīga darbinieka statusam), viņi, burtiski, zvēroja dusmās. Taču reiz šā eksperimenta gaita tika nedaudz mainīta — pie dalībnieku grupas ienāca kāda cita līdzstrādniece (tas notika tūliņ pēc tam, kad viņi bija tikuši aiz-

vainoti, bet viņiem vēl nebija radīta izdevība atriebties) un aicināja provokatoru pie telefona. Iedams ārā, jaunais vīrietis izmeta kādu nicīgu piezīmi arī šai līdzstrādniecei. Taču viņa to uzņēma mierīgi un, kad jauneklis bija izgājis, paskaidroja, ka viņš esot briesmīgi noraizējies par gaidāmo mutvārdu gala eksāmenu koledžā. Pēc tam karstgalvīgajiem eksperimenta dalībniekiem, kā parasti, tika dota iespēja atriebties savam pāridarītājam, taču šoreiz viņi to neizmantoja un pat izteica jauneklim līdzjūtību gaidāmā pārbaudījuma sakarā.

Šāda «vainu mīkstinoša» informācija ļauj pārvērtēt situāciju, kas izraisījusi dusmas. Taču pārvērtēšanas iespējas nav bezgalīgas. Cilmanis secina, ka tai ir labi panākumi tikai mērenu dusmu gadījumā; ja dusmas sit augstu vilni, tad tā nelīdz, jo cilvēki vairs nespēj sakarīgi domāt jeb, kā izsakās pētnieks, viņi «zaudē izziņas spēju». Stipri saniknoti cilvēki šo vainu mīkstinošo informāciju noraidīja ar vārdiem «Tas nu gan ir slikti!» — vai arī, kā delikāti izteicās Cilmanis, ar «visbriesmīgākajām vulgaritātēm, kādas vien atrodamas angļu valodā».

NOMIERINĀŠANĀS

> Reiz, kad man varēja būt gadu trīspadsmit, es dusmu lēkmē izskrēju no mājām, nozvērēdamies savu mūžu vairs neatgriezties. Bija skaista vasaras diena, un es aizklīdu tālu projām pa jaukajām taciņām starp laukiem, līdz apkārtējais skaistums un klusums mani nomierināja un es atgriezos mājās nožēlas pilns un bezmaz atmaidzis. Kopš tā laika ikreiz, kad man gadās sadusmoties, es izeju svaigā gaisā, un, manuprāt, šādas pastaigas ir vislabākais ārstniecības līdzeklis.

Šis emociju tēlojums iekļauts vienā no pašiem pirmajiem dusmu pētījumiem, kas veikts 1899. gadā.[6] Tas vēl joprojām var noderēt par labu paraugu otrajam dusmu kliedēšanas paņēmienam: iekarsušā

prāta atvēsināšana tādā vidē, kurā nekas nerosina uz turpmākiem dusmu izvirdumiem. Piemēram, strīda gadījumā tas nozīmē uz kādu laiku izolēties no sava oponenta. Vienatnē nogaidot, kamēr pārskries dusmas, cilvēks var novērst naidīgo domu atkārtotus uzplūdus ar kādu izklaidi. Izklaide, kā uzskata Cilmanis, lieliski palīdz uzlabot garastāvokli, un izskaidrojums tam ir pavisam vienkāršs: cilvēkam, kurš nododas izpriecai, ir grūti ilgi saglabāt dusmas. Galvenais ir pacensties nomierināties tiktāl, lai vispār *spētu* nodoties izklaidei.

Cilmaņa pētījums par dusmu pieaugumu un kliedēšanos izskaidro daudzus Diānas Taisas secinājumus par paņēmieniem, kādus cilvēki, pēc pašu vārdiem, izmanto, lai mazinātu dusmas. Viens no tādiem samērā iedarbīgiem paņēmieniem ir uzmeklēt kādu klusāku vietu un palikt tur, kamēr dusmas pāriet. Mūsdienās liela daļa vīriešu tā vietā nereti izvēlas braucienu automašīnā — atklājums, kas dažam labam liek apdomāties, iekams sēsties pie stūres (un, kā man apgalvoja Taisa, viņai pašai censties braukt uzmanīgāk). Varbūt drošāk ir doties garā pastaigā; fiziskā aktivitāte arī palīdz kliedēt dusmas. Noderīgi ir arī relaksācijas vingrinājumi, piemēram, elpošanas vingrinājumi un muskuļu relaksācija, varbūt tāpēc, ka tie atslābina spriedzi, un varbūt arī tāpēc, ka novērš uzmanību no dusmu izraisītāja. Fiziskā slodze dusmas mazina apmēram tā paša iemesla dēļ: vingrinājumu laikā sasniedzis augstu fiziskās spriedzes līmeni, ķermenis pēc tam atslābinās.

Taču centieni nomierināties būs veltīgi, ja cilvēks šajā laikā turpinās domāt par to, kas viņā izraisījis dusmas, jo katra šāda doma pati par sevi spēj izraisīt jaunus dusmu uzplūdus. Izklaides iedarbīgums slēpjas tajā apstāklī, ka tā spēj pārtraukt dusmīgās domas. Arī Taisa pārskatā par paņēmieniem, kādus cilvēki izmanto dusmu apvaldīšanai, ir nonākusi pie secinājuma, ka izklaide visā visumā palīdz kliedēt dusmas: televīzija, kinofilmas, grāmatas un tamlīdzīga izklaide izjauc dusmīgo domu virkni, kas uzkurina cilvēkos niknumu. Bet Taisa secināja arī to, ka nodoša-

nās tādām izpriecām kā jauna apģērba iegāde vai ēšanas prieki nav sevišķi iedarbīgi dusmu kliedēšanā: klīstot pa universālveikalu vai kāri tiesājot šokolādes tortes gabalu, pārāk viegli vedas risināt iesākto domu gaitu.

Šiem dusmu kliedēšanas paņēmieniem var pievienot arī Redforda Viljamsa, Djūka Universitātes psihiatra, izstrādātos; viņš meklēja veidu, kā palīdzēt apvaldīt aizkaitinājumu naidīgi noskaņotiem cilvēkiem, kuriem ir lielāks risks iegūt kādu sirdskaiti.[7] Viens no Viljamsa ieteikumiem ir likt lietā savas patības apziņu, lai pieķertu sevi pie ciniskām vai naidīgām domām to rašanās brīdī un pierakstītu tās. Ja dusmīgās domas tiek fiksētas uz papīra, tās var tikt pārskatītas un pārvērtētas, kaut gan Cilmanis uzskata, ka šī pieeja ir iedarbīga tad, ja dusmas vēl nav pārauguŝas nevaldāmā niknumā.

KĻŪMĪGA VĀRDU PĀRMAIŅA

Tiklīdz esmu iekāpis kādā Ņujorkas taksometrā, jauns vīrietis, kurš grib šķērsot ielu, aizstājas tam priekšā un gaida, līdz iedegsies zaļā gaisma. Šoferis savukārt steidzas ātrāk doties ceļā, tāpēc sāk signalizēt un māt viņam ar roku, lai atgriežas uz ietves. Par atbildi seko nikns skatiens un nepieklājīgs žests.

«Ak tu kuņas dēls!» šoferis nolamājas, pārmaiņus iedarbinādams un izslēgdams starteri. Šīs draudīgās izdarības puisim liek īgni atkāpties par kādu sprīdi un mirklī, kad mašīna iespraucas satiksmes drūzmā, uzbliezt ar dūri pa motora pārsegu. To redzot, šoferis izgrūž veselu straumi lamu vārdu.

Pēc brīža šoferis pagriežas pret mani un, vēl joprojām manāmi satraukts, saka: «Nedrīkst ļaut kuram katram pataisīt sevi par pēdējo mēslu. Ir jādod pretī — tad tu, cilvēks, vismaz jūties labāk.»

Katarse — emocionāla attīrīšanās brīdī, kad cilvēks pārdzīvo bailes vai žēlumu — dažkārt tiek cildināta arī kā paņēmiens, kas

palīdz kliedēt dusmas. Saskaņā ar plaši izplatītu priekšstatu, katarse cilvēkam «liek justies labāk». Taču Cilmaņa atklājumi vedina uz domām, ka pret katarsi varētu būt arī kāds pamatots iebildums. Pirmoreiz tas izteikts jau 20. gs. 50. gados, kad psihologi sāka eksperimentāli pārbaudīt katarses iedarbību un laiku pa laikam nonāca pie secinājuma, ka dusmu izgāšana tikpat kā nepalīdz tās kliedēt (lai gan dusmu kārdinošo īpašību dēļ šis process var sagādāt zināmu gandarījumu).[8] Noteiktos apstākļos dusmu izvirdumi mēdz būt arī efektīvi: proti, tad, ja tie vēršas tieši pret to cilvēku, kurš aizdevis dusmas; ja palīdz atgūt savaldību, izlīdzina pārestību vai arī ja «pienācīgi atmaksā» ienaidniekam un piespiež viņu nožēlot kādu neglītu rīcību. Taču dusmu urdīgās dabas dēļ to visu ir vieglāk aprakstīt nekā izdarīt.[9]

Diāna Taisa savukārt secinājusi, ka dusmu izgāšana nevis palīdz nomierināties, bet gan, gluži otrādi, uzbudina: dusmu izvirdumi visbiežāk paaugstina smadzeņu ierosināmību, un cilvēki pēc tiem jūtas nevis nomierinājušies, bet gan vēl niknāki. Taisa nākusi arī pie atziņas, ka tie cilvēki, kuri, pēc pašu vārdiem, izgāzuši dusmas uz pāridarītājiem, patiesībā savu dusmīgo noskaņojumu tikai paildzinājuši, nevis darījuši tam galu. Daudz iedarbīgāka ir izrādījusies metode, kad cilvēki vispirms nomierinās un vēlāk, būdami jau krietni lietišķākā vai pašpārliecinātākā noskaņojumā, sastopas ar savu pretinieku, lai noskaidrotu domstarpības. Reiz es dzirdēju, ka Čogiams Trungpa, tibetiešu lama, uz jautājumu par to, kā vislabāk tikt galā ar dusmām, atbild šādi: «Neapspiediet tās, bet arī nerīkojieties dusmu iespaidā.»

RAIŽU KLIEDĒŠANA: KO, VAI TAD ES UZTRAUCOS?

Ak vai! Izklausās, ka trokšņa slāpētājs sabojājies... Un ja nu būs vajadzīgs remonts?... Tas man nav pa kabatai... Tad būs jātērē nauda, kas atlikta Džeimija koledžai... Un ja nu es nevarēšu viņu

izskolot?... Tā sliktā skolas liecība pagājušajā nedēļā... Un ja nu viņš sāks saņemt sliktākas atzīmes un netiks koledžā?... Izklausās, ka trokšņa slāpētājs sabojājies...

Un tā cilvēka prāts turpina raizēties, maļoties ap vienu un to pašu kā nebeidzamā salkanā melodrāmā; tiklīdz vienas raizes novedušas pie citām, tas atkal griežas atpakaļ. Iepriekšminēto citātu piedāvā Lizabete Rēmere un Tomass Borkovecs, Pensilvānijas Štata universitātes psihologi, kuru pētījumi par uztraukumu, kas ir visu raižu pamatā, pacēluši šo tematu no neirotiķu vaļasprieka līdz zinātnes līmenim.[10] Raizes, bez šaubām, neliek šķēršļus prāta darbībai; lauzot galvu ap kādu problēmu — proti, liekot lietā radošu domāšanu, kas no malas dažkārt izskatās pēc raizēšanās, — cilvēks var atrast pareizo risinājumu. Tik tiešām, raižu pamatā ir centieni pasargāties no varbūtējām briesmām — reakcija, kas evolūcijas gaitā, bez šaubām, bijusi būtiski svarīga izdzīvošanai. Kad emocionālajās smadzenēs nonāk baiļu impulss, ar to saistītās raizes pievērš uzmanību arī draudošajām briesmām, un tādējādi prāts tiek piespiests kādu brīdi domāt tikai par to, kā no tām izvairīties, un aizmirst visu citu. Raizes savā ziņā ir tāds kā mēģinājums, kura laikā tiek pārdomāts viss, kas varētu noiet greizi, un arī tas, ko tādā gadījumā iesākt; raižu uzdevums ir palīdzēt prātam atrast konstruktīvus risinājumus draudīgām situācijām, nojaušot briesmas, vēl iekams tās radušās.

Vislielākās grūtības cilvēkiem sagādā hroniskas raizes, kas pastāvīgi atkārtojas, netuvinot vēlamajam problēmas risinājumam. Hronisku raižu pētījumi vedina uz domām, ka tām piemīt visi zemas kvalitātes emociju uzbrukumam raksturīgie elementi: tās rodas šķietami bez jebkāda iegansta, ir nekontrolējamas, izraisa pastāvīgu nemieru, nepakļaujas saprāta balsij un ieslēdz cilvēku vienu un to pašu nemainīgo problēmu lokā. Kad raizes, regulāri atkārtojoties, kļūst cikliskas, tās izvēršas nopietnos nervu sistēmas darbības traucējumos: dažādās fobijās, uzmācību nei-

rozē, baiļu lēkmēs. Katrā no šiem gadījumiem raizes izpaužas savā noteiktā veidā: cilvēkiem, kuri cieš no kādas fobijas, tās saistās ar bailēm, ko viņiem iedveš noteikta situācija; tiem, kuri atrodas kādas uzmācīgas domas varā, — ar centieniem novērst iedomāto nelaimi; tiem, kuri cieš no lēkmēm, — ar šausmām nāves priekšā.

Kopīgs visiem šiem gadījumiem ir tas, ka raizes pilnīgi saņem cilvēku savā varā. Kādai sievietei, kurai tika ārstēti uzmācību neirozes izraisīti psihiskās darbības traucējumi, bija izveidojusies virkne nemainīgu paradumu, kas aizpildīja lielāko daļu viņas laika: četrdesmit piecu minūšu ilga dušošanās vairākas reizes dienā; piecu minūšu ilga roku mazgāšana vismaz divdesmit reizes dienā. Viņa nekad neapsēdās, iepriekš nenoberzusi krēslu ar tehnisko spirtu, lai iznīdētu baktērijas, un nekad neņēma rokās nedz mazus bērnus, nedz dzīvniekus, jo tie, viņasprāt, esot pārāk «netīri». Šīs neirozes pamatā bija nāves bailes no baktērijām; sieviete pastāvīgi raizējās, ka saķers kādu slimību un nomirs, tāpēc arī tik cītīgi mazgājās un berza māju.[11]

Kāda cita sieviete, kurai tika ārstēti «vispārējā raižu sindroma» jeb, citiem vārdiem, nemitīgu raižu radītie psihiskās darbības traucējumi, uz ārsta lūgumu izpaust savas nomācošās domas skaļi atbildēja tā:

> Es varbūt to nemaz nepratīšu. Varbūt man iznāks tik samāksloti, ka no tā nevarēs nojaust patiesību, un mums taču jānonāk līdz patiesībai... Ja mēs nenonāksim līdz patiesībai, es nekad neizveseļošos. Un, ja es neizveseļošos, tad savu mūžu nebūšu laimīga.[12]

Šajā virtuozajā monologā, kurā tiek paustas raizes par raizēm, jau pats lūgums vienu minūti izklāstīt skaļi savas raizes burtiski pēc dažiem mirkļiem noveda pie drūmām pārdomām par sabojātu dzīvi: «Es savu mūžu nebūšu laimīga.» Tas ir tipisks raižu modelis — iekšējais monologs, kura laikā domas pārsviežas no vienām bažām pie citām un kurš parasti ietver kādas briesmīgas traģēdijas iztēlošanos. Raizes gandrīz vienmēr tiek izpaustas ar

gara «muti», nevis «acīm» — tas ir, vārdos, nevis tēlos; šim faktam ir liela nozīme raižu apvaldīšanā.

Borkovecs un viņa kolēģi raizes kā tādas sāka pētīt, meklējot kādu līdzekli bezmiega ārstēšanai. Citi pētnieki ir novērojuši, ka nemiers izpaužas divās formās: *kognitīvajā* jeb raižpilnu domu veidā un *somatiskajā* jeb nemiera fizioloģiskajos simptomos, tādos kā svīšana, sirdsdarbības paātrināšanās vai muskuļu sasprindzinājums. Galvenās grūtības cilvēkiem, kas cieš no bezmiega, kā secināja Borkovecs, nebūt nesagādāja somatiskais uzbudinājums. Visvairāk viņus nomocīja uzbāzīgas domas. Viņi bija paraduši raizēties un nespēja atturēties no satraucošajām domām, lai cik noguruši arī justos. Vienīgais, kas viņiem palīdzēja aizmigt, bija koncentrēšanās uz kādu relaksācijas metodi un tās radītajām sajūtām. Vārdu sakot, raizēm varēja darīt galu tad, ja izdevās pievērst uzmanību kam citam.

Tomēr šķiet, ka vairumam cilvēku, kurus nomāc raizes, tas nav pa spēkam. Pēc Borkoveca domām, izskaidrojums meklējams tajā apstāklī, ka viņi no tieksmes raizēties atsakās tikai pa daļai. Tomēr raizēm acīmredzot piemīt arī kāds pozitīvs moments: raizes cilvēkam palīdz tikt galā ar nepatikšanām vai briesmām, kas varētu gadīties viņa dzīves ceļā. Raižu uzdevums ir — vai vismaz tādam tam vajadzētu būt — likt cilvēkam izpētīt draudošās briesmas un apsvērt, kā no tām izvairīties. Taču ikdienā tā parasti nenotiek. Raizes, it sevišķi ilgstošas, ne ikreiz palīdz rast jaunus risinājumus kādai problēmai vai paskatīties uz to no citas puses. Cilvēki, kurus nomāc raizes, visbiežāk nevis cenšas rast risinājumu savām problēmām, bet gan nododas draudošo briesmu apcerei, iegrimstot nebūtiskās pārdomās par bailēm, kas varētu ar tām saistīties, un tādējādi novirzoties no svarīgākā. Tie, kuru raizes kļuvušas hroniskas, mēdz raizēties par visdažādākajām un pat visneiespējamākām lietām; viņi savas dzīves ceļā saskata tādas briesmas, kas citiem pat prātā neienāk.

Un tomēr šie cilvēki ir apgalvojuši Borkovecam, ka raizes dara viņiem labu, ka tās rodas pašas no sevis un ir kā bezgalīgs baiļpilnu domu virpulis.

Kāpēc gan raizēm vajadzētu izvērsties paradumā, kas jau līdzinās garīgam netikumam? Borkovecs norāda, ka paradums raizēties iesakņojas tāpat kā māņticība. Tā kā cilvēki raizējas par daudzko tādu, kas reālajā dzīvē mēdz atgadīties visai reti — piemēram, mīļotā cilvēka bojāeja lidmašīnas katastrofā, negaidīts bankrots un tamlīdzīgi —, šīm domām, vismaz limbiskās sistēmas uztverē, piemīt tāds kā burvju spēks. Līdzīgi amuletam, kas novērš kādu ļaunumu, arī raizes tiek psiholoģiski novērtētas par to, ka ar savu neatlaidīgo uzmācību atvaira draudošās briesmas.

RAIŽU MEHĀNISMS

Šī sieviete no Vidējiem Rietumiem bija pārcēlusies uz Losandželosu, jo viņu vilināja darbs kādā grāmatu apgādā. Taču drīz pēc tam apgādam radās cits īpašnieks un sieviete palika bez darba. Pievērsusies ārštata žurnālistes darbam, viņa drīz vien atklāja, ka ir vai nu līdz ausīm ierakusies darbā, vai arī sēž bez graša kabatā un nespēj samaksāt īri. Viņa vairs nevarēja atļauties ilgi pļāpāt pa telefonu un pirmo reizi mūžā palika bez veselības apdrošināšanas polises. Šis drošības trūkums viņu nomāca visvairāk: viņa pieķēra sevi, ka sākusi raizēties par savu veselību; katra galvassāpju lēkme jau likās brīdinām par smadzeņu audzēju un katrs izbrauciens ar automašīnu lika iztēloties satiksmes negadījumu. Sieviete nereti attapās, ka atkal kārtējo reizi iegrimusi raizēs un pārcilā prātā visas iespējamās nepatikšanas. Taču, kā pati apgalvoja, raizes viņai esot kļuvušas bezmaz par neaizstājamu ieradumu.

Borkovecs ir atklājis vēl kādu negaidītu labumu, ko dod raizes. Tikām, kamēr cilvēki iegrimuši nomācošās domās, viņi liekas nemanām raižu izraisītās blakusparādības, kas liecina par nemieru — straujākus sirdspukstus, sviedru lāses un roku trīcēšanu —, turklāt, raizēm ieilgstot, šķiet, ka tās patiesībā palīdz ap-

slāpēt nemieru — vismaz spriežot pēc sirdsdarbības palēninināšanās. Notikumu gaita, iespējams, ir šāda. Cilvēks ar tieksmi uz raizēm pamana ko tādu, kas ierosina viņa iztēli un liek domāt par draudošām nepatikšanām vai briesmām; šī iedomātā nelaime savukārt izraisa vieglu raižu lēkmi. Tad šis cilvēks iegrimst mokošās pārdomās un katra atsevišķa doma dod jaunu vielu raizēm; no vienas puses, raižpilno domu virtene turpina piesaistīt viņa uzmanību, bet, no otras puses, koncentrēšanās uz šīm domām liek piemirst briesmīgo iztēles ainu, raižu pirmcēloni. Iztēle, kā secināja Borkovecs, ir daudz efektīvāka nemiera izraisītāja nekā domas, tāpēc iegrimšana domās, izslēdzot no apziņas nelaimi vēstošas iztēles ainas, daļēji atvieglo izjūtas, kādas mēdz pārņemt raižu māktu cilvēku. Un, ciktāl cilvēks iegrimst domās, tiktāl pieaug arī viņa raizes, kas noder par īslaicīgu pretlīdzekli paša izraisītajam nemieram.

Taču hroniskas raizes mēdz būt arī destruktīvas, jo tās dažkārt izpaužas stereotipu, iesīkstējušu priekšstatu veidā, nevis kā radošas idejas, kas palīdz spert soli pretī problēmas risinājumam. Šī iesīkstēšana vērojama ne tikai raižpilnajās domās, kas nepārprotami saistās ar vienu un to pašu, bet arī smadzeņu garozas neelastīgumā, emocionālo smadzeņu nespējā pietiekami veikli pielāgoties mainīgajiem apstākļiem. Vārdu sakot, hroniskas raizes palīdz tikai atsevišķos gadījumos, bet citos, daudz nopietnākos tās neko nedod: raizes gan spēj atvieglot nemieru, taču problēmsituāciju atrisināt tās nespēj.

Ir vēl viena lieta, kas hronisku raižu māktiem cilvēkiem nekādi nav pa spēkam, proti, viņi nespēj sekot visierastākajam padomam «Beidz uztraukties» (vai, vēl ļaunāk, «Neuztraucies, esi laimīgs»). Tā kā hroniskas raizes acīmredzot izraisa pavirša smadzenīšu mandeles darbība, tās uzbrūk negaidot. Taču Borkovecam ilggadējos eksperimentos ir izdevies atrast dažas vienkāršas metodes, kas pat iesīkstējušam nemiera garam spēj palīdzēt lauzt savu ieradumu.

Pirmā no šīm metodēm ir sevis apzināšanās jeb, šajā gadījumā, savu satraucošo domu apzināšanās, tiklīdz prātā pavīdējusī iztēles aina ir aizsākusi raižu un nemiera ciklu. Borkovecs māca cilvēkiem vispirms uztvert pazīmes, kas vēsta par raižu mošanos, bet galvenām kārtām pazīt situācijas, kas visbiežāk ir par cēloni raižu lēkmei, ātri gaistošās domas un iztēles ainas, kas ievada raižu sākumu, kā arī ar raizēm saistītā nemiera pazīmes. Laika gaitā cilvēki var iemācīties pazīt savas raizes aizvien agrīnākā attīstības stadijā. Viņi arī apgūst relaksācijas metodes, kuras iespējams likt lietā, tiklīdz pamanītas pirmās raižu pazīmes, un ik dienas praktizējas šo metožu izmantošanā, lai varētu justies droši, ka nepieciešamības gadījumā tās būs iedarbīgas.

Tomēr ar relaksācijas metožu apgūšanu vien vēl ir par maz. Cilvēkiem, kuri sliecas raizēties, jāpārbauda savas satraucošās domas, citādi raizes turpinās veidoties augšupejošā spirālē. Tāpēc nākamais pasākums ir kritiski pārskatīt savus pieņēmumus. Vai tas, no kā es baidos, ir ļoti iespējams? Vai es tiešām neko nevaru darīt, lai neļautu tam notikt? Varbūt tomēr ir kādi pretlīdzekļi, pie kuriem varu ķerties? Vai tiešām no tā būs kāds labums, ja es pastāvīgi atgriezīšos pie tām pašām satraucošajām domām?

Šis saprātīguma un veselīgās skepses sajaukums, visticamāk, palīdzēs apslāpēt nervu uzbudinājumu, kas ir urdīga nemiera pamatā. Tamlīdzīga apņēmīga domu ievirzīšana vajadzīgajā gultnē var aktivizēt nervu struktūras, kam ir pa spēkam izjaukt limbiskās sistēmas radīto raižu mehānismu; tai pašā laikā aktīvi centieni panākt relaksācijas stāvokli nomāc emocionālo smadzeņu raidītos raižu signālus, ko tās izplata pa visu ķermeni.

Tik tiešām, Borkovecs norāda, ka minētās metodes palīdz izveidot tādu prāta darbības modeli, kam ir svešas raizes. Ja satraucošām domām ļauj netraucēti atkārtoties, tās negūst pārliecības spēku; apšaubot kādas satraucošas domas pamatotību un apsverot citus tikpat ticamus viedokļus, šī satraucošā doma netiek naivi pieņemta par vienīgo pareizo. Ar šo metodi no raizēm atbrīvo-

jušies pat tādi cilvēki, kuri tajās ieslīguši tik dziļi, ka viņiem bijusi nepieciešama psihiatra palīdzība.

Savukārt cilvēkiem, kuru tieksme raizēties jau izvērtusies fobijā, uzmācību neirozē vai paniskās bailēs, būtu ieteicams lietot medikamentus, lai pārtrauktu raižu lēkmju cikliskumu. Tomēr viņiem vajadzētu apmeklēt arī psihoterapeitu un viņa vadībā nostiprināt pozitīvo prāta darbības modeli, lai tādējādi mazinātu raižu lēkmju atkārtošanās varbūtību, kad tiks pārtraukta medikamentu lietošana.[13]

KĀ PĀRVARĒT MELANHOLIJU

Vienīgais noskaņojums, no kura cilvēki par katru cenu cenšas tikt vaļā, ir skumjas. Diāna Taisa ir nonākusi pie secinājuma, ka gadījumos, kad runa ir par izvairīšanos no grūtsirdības, cilvēkiem pēkšņi rodas visai bagāta izdoma. Protams, no skumjām ne vienmēr ir jāvairās; melanholijai, tāpat kā jebkuram citam noskaņojumam, ir arī savas priekšrocības. Skumjām, kuras mūs pārņem pēc smaga zaudējuma, piemīt vairākas nemainīgas izpausmes; tās mazina mūsu interesi par dažādām izklaidēm un izpriecām, liek domāt par pārciesto zaudējumu un vismaz uz kādu laiku atņem vēlmi ķerties pie jauniem darbiem. Vārdu sakot, skumjas mūs piespiež uz laiku atteikties no ierastajām aktivitātēm, liek noslēgties sevī, lai sērotu par zaudējumu, apcerētu tā jēgu un, beidzot, veiktu nepieciešamo psiholoģisko adaptēšanos jaunajai situācijai un kaldinātu jaunus plānus, kas ļaus dzīvei ritēt tālāk.

Sērošana par smagu zaudējumu cilvēkiem nāk par labu, turpretī smaga depresija kaitē. Viljams Stairons tēlaini apraksta savas «drausmīgās slimības daudzās izpausmes», to vidū arī pašnicinājumu, sava nevērtīguma apziņu, «nomācošu bezprieka sajūtu», kad «man virsū mācas drūme, šausmu un atsvešinātības sajūta, bet galvenokārt — smacējošs nemiers».[14] Tad seko psihiskās

darbības traucējumi: «apjukums, nespēja koncentrēties un atmiņas zudums», vēlāk arī «prātu nomācoši realitātes izkropļojumi» un «apziņa, ka mana spēja sakarīgi domāt pazūd kāda indīga milzu paisuma viļņos, kas iznīdē jebkuru patiku kontaktēties ar ārpasauli». Tos pavada fiziskie slimības simptomi: bezmiegs, gurdums, kas drīzāk piederētos dzīvam mironim, «tāds kā bezspēcīgs stingums, bet jo sevišķi savāds vārgums», ko pavada «urdīgs nemiers». Tam visam pievienojās arī baudas sajūtas zudums: «Ēdienam, tāpat kā visam, kas saistīts ar jutekliskām izjūtām, trūka jebkādas garšas.» Beidzot nāca cerību zudums, «pelēkai šausmu miglai» izvēršoties izmisumā, tik dziļi izjustā, ka tas jau līdzinājās fiziskām sāpēm, tik neciešamām mokām, ka pašnāvība likās vienīgā izeja.

Tik smagas depresijas gadījumā dzīve it kā sastingst uz vietas, tā vairs nesola neko jaunu.

Par dzīves apstāšanos liecina jau paši depresijas simptomi. Stironam nepalīdzēja nedz ārstēšanās, nedz medikamenti; tikai patvērums klīnikas četrās sienās un laika ritums beidzot kliedēja viņa dziļo nomāktību. Taču lielākajai daļai cilvēku, it sevišķi tiem, kuru depresija nav tik smaga, psihoterapija var palīdzēt, tāpat kā medikamenti — šobrīd vispopulārākais ir prozaks, taču ir vēl vairāk par duci citu zāļu līdzekļu, kas var sniegt atvieglojumu, it īpaši smagas depresijas gadījumā.

Es savas grāmatas lappusēs gribu pievērst uzmanību daudz biežāk izplatītajai grūtsirdībai, kas savās galējās izpausmēs pārvēršas, mediķu valodā runājot, par «subklīnisko depresiju» jeb, vienkāršāk sakot, par melanholiju. Tas ir tāds grūtsirdības paveids, ar ko cilvēki var tikt galā paši, ja vien viņiem pietiek apņēmības. Diemžēl dažas no šīm metodēm, kas tiek izmantotas visbiežāk, var izraisīt gluži pretēju efektu, kad cilvēki jūtas vēl sliktāk nekā pirms tam. Viena no tādām metodēm ir palikšana vienatnē, kas bieži vien liekas pievilcīga cilvēkiem, kurus pārņēmusi nomāktība; taču šāda rīcība parasti liek justies ne tikai grūtsirdīgam, bet

arī vientuļam un atrautam no sabiedrības. Ar šo faktu daļēji izskaidrojams, kāpēc Diāna Taisa nonākusi pie secinājuma, ka visiecienītākais paņēmiens cīņā ar depresiju ir iziešana cilvēkos — uz restorānu vai kafejnīcu, sporta sacensībām vai kino; vārdu sakot, laika pavadīšana kopā ar draugiem vai ģimenes locekļiem. Tas ir iedarbīgs paņēmiens, kas ļauj cilvēkam atbrīvoties no grūtsirdības, taču no tā nav nekāda labuma, ja cilvēks arī sabiedrībā turpina prātot par to, kāpēc viņam uznākuši «melnie».

Tik tiešām, viens no galvenajiem faktoriem, kas nosaka, vai nomāktība kliedēsies vai ne, ir tas, cik ilgu laiku cilvēki nododas pārdomām par savu drūmo garastāvokli. Šķiet, ka prātošana par to, kas mūs nomāc, tikai vēl vairāk padziļina un paildzina depresiju.

Depresijas gadījumā raizes var izpausties visai dažādi, taču tās vienmēr vēršas uz kādu no depresijas aspektiem — cik noguruši mēs jūtamies, cik mums maz enerģijas vai motivācijas kādai rīcībai vai arī cik maz mēs esam padarījuši un tamlīdzīgi. Parasti gan šādas pārdomas nekad nenoved pie aktīvas rīcības, kas varētu minētās problēmas atrisināt. Cits izplatīts raižu izpausmes veids ir «cilvēka noslēgšanās vientulībā un pārdomas par to, cik slikti viņš jūtas, satraukums par to, ka depresijas dēļ no viņa varētu novērsties dzīvesbiedrs, un par to, vai viņu gaida vēl viena bezmiega nakts», raksta Stenforda Universitātes psiholoģe Sūzena Nolema-Hoeksma, kura ir pētījusi depresijas māktu cilvēku apcerīgās pārdomas.[15]

Cilvēki, kuri cieš no depresijas, šādas pārdomas dažkārt attaisno, apgalvodami, ka viņi cenšoties «labāk izprast sevi», taču patiesībā viņi tikai uzkurina savas skumīgās izjūtas, nemaz necenšoties kliedēt depresīvo noskaņojumu. Ārstēšanās gaitā šādas dziļas pārdomas par depresijas cēloņiem varētu būt noderīgas, ja tās novestu pie atklāsmēm vai rīcības, kas mainītu apstākļus, kuri šo depresiju izraisījuši. Taču pasīva gremdēšanās skumjās tikai pastiprina sērīgo noskaņojumu.

Pārdomas var padziļināt depresiju arī tādējādi, ka tās rada apstākļus, kas ir — vēl depresīvāki. Nolema-Hoeksma min gadījumu ar kādu tirdzniecības aģenti, kura nonāk depresijā un pavada tik daudz stundu raizēs par savu nomāktību, ka viņai vairs neatliek laika pieņemt nozīmīgus pasūtījumus. Tad viņas pārdoto preču apjoms samazinās, un viņa sāk justies kā neveiksminiece, kas savukārt vairo viņas depresiju. Bet, ja šī sieviete uz savu depresiju būtu reaģējusi, novēršot no tās uzmanību, viņa būtu varējusi nodoties pasūtījumu pieņemšanai. Pārdoto preču apjoms nesamazinātos, un apziņa, ka viņas darbs ir vainagojies panākumiem, dotu viņai lielāku pašapziņu, kas savukārt palīdzētu kliedēt depresiju.

Depresijā iegrimušām sievietēm, raksta Nolema-Hoeksma, piemīt daudz lielāka tieksme uz pārdomām nekā vīriešiem. Tas, pēc pētnieces uzskata, varētu vismaz daļēji izskaidrot apstākli, ka sievietēm depresija tiek diagnosticēta divreiz biežāk nekā vīriešiem. Protams, zināmu lomu šeit var spēlēt arī blakusfaktori, piemēram, tas, ka sievietes biežāk stāsta citiem par savu nomāktību, vai tas, ka viņām dzīvē ir daudz vairāk ieganstu justies nomāktām nekā vīriešiem. Turklāt pilnīgi iespējams, ka vīrieši savu depresiju biežāk slīcina glāzītē, jo vīriešu alkoholiķu ir divreiz vairāk nekā sieviešu.

Vairākos pētījumos apstiprinājies, ka vieglas klīniskās depresijas gadījumā līdz ar citiem ārstēšanas paņēmieniem var tikt izmantota arī kognitīvā terapija, kuras mērķis ir mainīt depresīvo domāšanas veidu un kura ir tikpat iedarbīga, bet spējā novērst vieglās depresijas atkārtošanos — pat vēl iedarbīgāka. Cīņā ar depresiju sevišķi efektīvas ir divas metodes.[16] Pirmā ir — iemācīties apstrīdēt tās depresīvās domas, ap kurām grozās visas pārējās, — apšaubīt to pamatotību un atrast citu, konstruktīvāku problēmas risinājumu. Otrā ir — mērķtiecīgi plānot interesantus izklaides pasākumus.

Viens no iemesliem, kāpēc izklaide palīdz mazināt depresiju, ir tas, ka nomācošās domas ir automātiskas un ienāk prātā nelūgtas. Arī tad, ja cilvēki mēģina depresīvās domas apspiest, viņi visbiežāk nespēj aizstāt tās ar citām; ja reiz depresīvo domu plūdi ir sākušies, tiem ir magnētiska ietekme uz asociāciju plūsmu. Piemēram, kad depresijas nomāktiem cilvēkiem lūdza atšifrēt samudžinātus teikumus, kurus veidoja ne vairāk kā seši vārdi, viņi daudz veiksmīgāk tika galā ar tiem, kuros bija ietverts kāds neieprieciņošs atzinums (piemēram, «Nākotne liekas ļoti drūma»), nevis uzmundrinoša vēsts («Nākotne liekas ļoti gaiša»).[17]

Tendence depresijai pastāvīgi atkārtoties apēno pat tos nedaudzos izklaides veidus, kurus cilvēki izvēlas. Kad depresijas māktajiem iedeva sarakstu ar interesantiem vai garlaicīgiem pasākumiem, kas palīdzētu novērst domas no kāda bēdīga notikuma, piemēram, drauga nāves, viņi biežāk izvēlējās garlaicīgos pasākumus. Ričards Venclafs, Teksasas Universitātes psihologs, kurš veica šos pētījumus, nonāca pie secinājuma, ka cilvēkiem, kuri jau tāpat cieš no depresijas, jācenšas pievērsties kam jautrākam un jāvairās no visa, kas varētu vēlreiz sabojāt noskaņojumu, piemēram, bēdīgas filmas vai romāna.

GARASTĀVOKĻA UZLABOTĀJI

Iedomājieties, ka jūs braucat pa nepazīstamu, stāvu un līkumotu ceļu, ko ietin bieza migla. Piepeši no piebraucamā ceļa iznirst sveša mašīna — tikai pāris pēdu no jums. Jūs strauji nobremzējat, jūsu mašīna sāk slīdēt un ietriecas svešajai mašīnai sānos. Jūs vēl pagūstat ieraudzīt, ka tā ir pilna mazu bērnu, kas dodas uz skolu, — tad, mašīnām saduroties, ar skaļu troksni plīst stikli, nožļerkst metāls. Pēc īsa klusuma brīža atskan daudzbalsīga brēkšana, jūs ar pūlēm izrāpjaties no mašīnas un ieraugāt, ka viens no bērniem guļ bez dzīvības. No šā drausmīgā skata jūs pārņem smaga vainas apziņa un nožēla...

Šādi sirdi plosoši scenāriji tika izmantoti vienā no Venclafa eksperimentiem, lai satrauktu eksperimenta dalībniekus. Pēc tam šie cilvēki deviņu minūšu laikā aprakstīja savu domu gaitu, cenzdamies, kā bija noteikts, nepievērsties minētajam nelaimes gadījumam. Ikreiz, kad viņiem tas ienāca prātā, viņi izdarīja īpašu kontrolatzīmi. Laikam ritot, lielākā daļa cilvēku par šo satraucošo notikumu domāja arvien mazāk, turpretī tie, kuriem bija lielāka tieksme uz depresiju, laika gaitā šim notikumam pievērsa arvien lielāku uzmanību un pat netieši atsaucās uz to domās, kam, pēc eksperimentatoru ieceres, vajadzēja saistīties ar kādu izklaidi.

Un, kas vēl svarīgāk, eksperimenta dalībnieki ar tieksmi uz depresiju izklaides nolūkā pievērsās citām nomācošām domām. Kā man sacīja Venclafs: «Domas savstarpēji saista ne tikai to saturs, bet arī noskaņojums. Cilvēkiem ir uzkrājies tāds kā slikto domu kopums, kas ienāk prātā ikreiz, kad viņi sāk justies nomākti. Cilvēki, kuri viegli pakļaujas depresijai, tiecas veidot visai spēcīgu asociāciju tīklus, kas saista šīs domas, tā ka, uznākot sliktam noskaņojumam, viņiem ir daudz grūtāk to apspiest. Lai cik dīvaini tas liktos, depresijas mākti cilvēki acīmredzot izmanto vienu nomācošu pārdomu tematu, lai novērstu uzmanību no cita, tādējādi izraisot vēl vairāk negatīvu emociju.»

Raudāšana, pēc kādas teorijas pamatlicēju domām, var būt dabas izgudrots līdzeklis, kā smadzenēs pazeminināt ķīmisko vielu līmeni, kas izraisa raizes. Lai arī asaras reizēm spēj salauzt grūtsirdības burvju loku, tomēr tas nenozīmē, ka cilvēks pēc tam pārtrauks lauzīt galvu par savas bezcerības cēloni. Priekšstats par to, ka «pamatīga izraudāšanās» atvieglo sirdi, ir maldinošs: raudāšana, kam seko vēl grūtsirdīgākas pārdomas, tikai paildzina ciešanas. Pesimistisko domu gaitu spēj pārtraukt tikai izklaide; viena no galvenajām elektrošoka efektivitātes teorijām apgalvo, ka šī metode nedarbojas pat vissmagākās depresijas gadījumos tāpēc, ka rada īslaicīgās atmiņas zudumu, un pacienti jūtas labāk, jo nespēj atcerēties, par ko viņi tik ļoti bēdājušies. Lai būtu kā būdams, Diāna

Taisa ir nonākusi pie secinājuma, ka daudzi cilvēki, gribēdami tikt vaļā no parastām skumjām, pievēršas tādiem izklaides veidiem kā lasīšana, televīzijas un kinofilmu skatīšanās, mozaīkmīklu salikšana, gulēšana vai sapņošana vaļējām acīm, piemēram, par kādu skaistu ceļojumu. Venclafs droši vien vēl piemetinātu, ka visefektīvākie izklaides veidi ir tie, kuri uzlabo garastāvokli: aizraujošas sporta sacensības, jautra filma, pacilājoša grāmata. (Šeit jāņem vērā, ka daži izklaides veidi paši par sevi var paildzināt depresiju. Aizrautīgu televīzijas skatītāju psihes pētījumi ir pierādījuši, ka pēc kāda raidījuma noskatīšanās šie cilvēki mēdz justies vēl nomāktāki nekā pirms tam.)

Taisa savukārt izdarījusi secinājumu, ka viena no efektīvākajām metodēm vieglas depresijas kliedēšanai, kā arī sliktas omas uzlabošanai vispār ir aerobika. Taču šeit jāatceras, ka visvairāk šie vingrinājumi palīdz sliņķiem, tas ir, fiziski mazaktīviem cilvēkiem. Tie, kuri pieraduši pie regulāras fiziskas slodzes, vingrinājumu labvēlīgo ietekmi uz garastāvokli droši vien visspēcīgāk būs izjutuši tūliņ pēc tam, kad pirmoreiz sāka ar tiem nodarboties. Patiesībā fiziskie vingrinājumi cilvēkus, kuri pie tiem pieraduši, ietekmē gluži pretēji: tajās dienās, kad viņi ir izlaiduši nodarbības, pasliktinās viņu noskaņojums. Šķiet, ka fiziskie vingrinājumi omu uzlabo tāpēc, ka tie maina slikta garastāvokļa radīto organisma fizioloģisko stāvokli: depresija ir zemas ierosināmības stāvoklis, bet aerobika to pārvērš augstas ierosināmības stāvoklī. Līdzīgā kārtā relaksācijas metodes, kuras atslābina ķermeni, labi palīdz pārvarēt raizes — augstas ierosināmības stāvokli, bet depresijas gadījumā tās nav tik iedarbīgas. Šķiet, ka depresijas vai raižu ciklu pārtraukt palīdz ikviena no šīm metodēm, jo piešķir smadzenēm tik augstu ierosināmības līmeni, kas nav samērojams ar to stāvokli, kādā tās bija atradušās pirms tam.

Pētījumos atklājās, ka vēl viens samērā populārs līdzeklis pret sliktu garastāvokli ir sevis iepriecināšana ar dažādiem gardumiem, patīkamām nodarbēm un jutekliskām baudām. Izplatītākie

paņēmieni, ar kādiem cilvēki centās sevi mierināt depresijas gadījumā, aptvēra plašu amplitūdu, sākot ar karstu vannu vai garšīgu ēdienu un beidzot ar iecienītiem skaņdarbiem vai mīlas priekiem. Garastāvokļa uzlabošana, iegādājoties sev kādu dāvanu vai biļeti uz izklaides pasākumu sevišķi populāra ir sieviešu vidū, tāpat kā iepirkšanās vispār — pat ja tā nesniedzas tālāk par skatlogu aplūkošanu. Taisa ir atklājusi, ka koledžas studenšu vidū ēšana kā skumju remdēšanas līdzeklis ir vismaz trīs reizes populārāka nekā studentu, turpretī alkoholā vai narkotikās mierinājumu meklēja piecreiz vairāk vīriešu nekā sieviešu. Nelaime ar pārēšanos vai alkoholu kā depresijas pretlīdzekļiem, ir tāda, ka tie nereti izraisa pretēju efektu: pārēšanās modina sirdsapziņas pārmetumus, bet alkohols ir centrālās nervu sistēmas depresants, pēc kura lietošanas depresija kļūst vēl dziļāka.

Spriežot pēc Taisas novērojumiem, krietni veiksmīgāk garastāvokli uzlabot palīdz kāda neliela uzvara pār sevi vai viegli gūti panākumi: kāda ilgi atlikta mājas darba vai citu pienākumu paveikšana. Līdzīgā kārtā garastāvokli uzlabo arī skaistumkopšana, pat vienkārša dekoratīvās kosmētikas uzlikšana vai skaista tērpa apvilkšana.

Viens no iedarbīgākajiem — un ārpus psihoterapijas reti lietotiem — depresijas pretlīdzekļiem ir kognitīvā psihes restrukturēšana jeb attieksmes mainīšana. Apraudāt partnerattiecību iziršanu un gremdēties pašnožēlas pilnās domās, kā, piemēram, «tas nozīmē, ka es līdz mūža galam būšu viena pati», ir dabiski, taču šādas domas tikai pastiprina izmisuma sajūtu. Par pretlīdzekli skumjām šādos gadījumos noder atgriešanās pagātnē un pārdomas par to, kas jūsu attiecībās nebija tik labs, un par to, kas jums traucēja saprasties, jeb, citiem vārdiem, paraudzīšanās uz savu zaudējumu citā, pozitīvākā, gaismā. Līdzīgā kārtā arī vēža slimniekiem, lai cik smagā stāvoklī viņi būtu, uzlabojās noskaņojums tad, ja viņiem izdevās atcerēties kādu citu, kura stāvoklis bija vēl sliktāks («Man jau nemaz neklājas tik ļauni — es vismaz

vēl varu paiet»); turpretī tos, kuri salīdzināja sevi ar veseliem cilvēkiem, depresija skāra vissmagāk.[18] Šādi salīdzinājumi, kuros labākais tiek pretstatīts sliktākajam, ir visai iedarbīgi: pēkšņi viss, kas līdz šim likās nomācošs, vairs neizskatās tik ļauns.

Vēl viens efektīvs paņēmiens ir palīdzības sniegšana citiem. Pārdomas un raizes par sevi pašu veicina depresiju, bet palīdzība un empātijas izrādīšana cilvēkiem, kuriem ir savas ciešanas, liek mums aizmirst mūsu raizes. Taisas pētījumos atklājās, ka nesavtīga ziedošanās labdarībai ir viens no iedarbīgākajiem depresijas kliedēšanas veidiem, taču šī parādība bija ārkārtīgi reti sastopama.

Beidzot, ir arī daži cilvēki, kuriem atvieglojumu sniedz pievēršanās kādam transcendentālam spēkam. «Reliģioziem cilvēkiem,» Taisa man sacīja, «lūgšana palīdz uzlabot jebkuru noskaņojumu, it sevišķi depresiju.»

JŪTU APSPIEDĒJI: LABAS OMAS NOLIEGŠANA

Teikums sākas tā: «Viņš iespēra savam istabas biedram pa vēderu...» — un beidzas: «...bet viņš gribēja tikai ieslēgt gaismu.»

Šāda agresīva noskaņojuma pārvēršana nevainīgā, lai arī diezgan neticamā pārpratumā ir jūtu nomākšana, kas fiksēta *in vivo*. Teikuma autors ir kāds koledžas students, kurš līdz ar vairākiem saviem biedriem piedalījās grupveida pētījumos par jūtu apspiešanu — proti, tie bija cilvēki, kuri paraduši automātiski izslēgt no savas apziņas visu, kas varētu izjaukt viņu emocionālo līdzsvaru. Minētā teikuma sākums: «Viņš iespēra savam istabas biedram pa vēderu...», tāpat kā vairāki citi, bija daļa no testa, kurā šos fragmentus vajadzēja pabeigt. Citos testos pierādījās, ka šī tieksme izvairīties no jūtu izpausmēm veido daļu no kāda plašāka uzvedības modeļa, kura pamatā ir tieksme neievērot lielāko daļu satraucošu emociju.[19] Pirmie eksperimentatori šos jūtu apspiedējus

uzskatīja par cilvēkiem, kuri ar savu uzvedību apliecina nespēju izjust jebkādas emocijas, — varbūt par attāliem aleksitīmiķu radiniekiem, bet mūsdienu zinātnieki domā, ka viņi tīri labi prot kontrolēt savas emocijas. Jūtu apspiedēji ir tik labi iemanījušies nodrošināties pret negatīvām emocijām, ka šķiet — viņi tās nemaz nemana. Varbūt šos cilvēkus vajadzētu saukt nevis par jūtu apspiedējiem, kā tas iegājies pētnieku vidū, bet gan drīzāk par nesatricināmi aukstasinīgiem cilvēkiem.

Lielākajā daļā šo pētījumu, kurus veicis galvenokārt Daniels Veinbergers, *Case Western Reserve* Universitātes psihologs, pierādījies, ka, lai arī jūtu apspiedēji ārēji var šķist mierīgi un nesatricināmi, dažkārt viņus tomēr pārņem fizisks uzbudinājums, kuru viņi paši neapzinās. Laikā, kad viņi nodarbojās ar teikumu pabeigšanu, viņiem tika noteikts arī fiziskā uzbudinājuma līmenis. Jūtu apspiedēju šķietamo mieru atmaskoja fiziskais satraukums: lasot teikumu par ātrsirdīgo istabas biedru un citus tamlīdzīgus tekstus, viņi izrādīja tādas satraukuma pazīmes, kā, piemēram, paātrināta sirdsdarbība, svīšana un paaugstināts asinsspiediens. Un tomēr, kad viņus par to izjautāja, viņi atbildēja, ka jūtoties pilnīgi mierīgi.

Šī pastāvīgā negatīvo emociju — dusmu, nemiera un citu līdzīgu — atvairīšana nebūt nav tik neparasta: spriežot pēc Veinbergera pētījumiem, šāds uzvedības modelis raksturīgs apmēram sestajai daļai cilvēku. Teorētiski spriežot, bērni aukstasinīgu uzvedību var apgūt vairākos veidos. Tā varētu būt apgūta, piemēram, kā līdzeklis, kas palīdz pārdzīvot kādu dramatisku situāciju, teiksim, bērna tēvs ir alkoholiķis, bet pārējie ģimenes locekļi šo problēmu izliekas neredzam. Citā gadījumā viens no vecākiem vai pat abi var būt jūtu apspiedēji, kas ar savu paraugu māca bērniem būt vienmēr jautriem vai arī izlikties, ka nav noticis nekas slikts. Tā var būt arī iedzimtības ceļā pārmantota rakstura iezīme. Pagaidām vēl nav īsti skaidrs, kā šāds uzvedības modelis veidojas, taču ap to laiku, kad jūtu apspiedēji sasniedz pilngadību, viņi jau ir kļuvuši nosvērti un savaldīgi un aukstasinīgi pacieš dzīves likstas.

Jautājums par viņu patieso miera un aukstasinības pakāpi, protams, paliek neatbildēts. Vai viņi tiešām neievēro satraucošu emociju fiziskās izpausmes, vai arī vienkārši tēlo mierīgumu? Atbildi sniedz Ričarda Deividsona, Viskonsinas Universitātes psihologa un Veinbergera kādreizējā līdzstrādnieka, veiktie pētījumi. Deividsons lika cilvēkiem ar nesatricināmu uzvedību izdomāt savstarpēju saistību starp veselu rindu vārdu, no kuriem lielākajai daļai bija neitrāla, bet dažiem — naidīga vai seksuāla nokrāsa, kas parasti gandrīz visos cilvēkos vieš satraukumu. Un, kā to pierādīja šo cilvēku fiziskās atbildes reakcijas, šie emocionāli piesātinātie vārdi viņus satrauca, lai arī viņi gandrīz vienmēr centās šo ietekmi mazināt, katram satraucošajam vārdam liekot pretī citu, neitrālu. Ja pirmais vārds bija «naids», tad tam pretī nereti tika likta «mīlestība».

Deividsona pētījums pamatojās uz faktu, ka galvenais nervu centrs, kurā tiek apstrādātas negatīvās emocijas, atrodas labējā galvas smadzeņu puslodē (kreiļiem gan otrādi), bet runas centrs izvietots kreisajā puslodē. Tiklīdz labējā smadzeņu puslode atzīst kādu vārdu par satraucošu, tā šo informāciju caur lielo smadzeņu pusložu saikli nodod runas centrā. Izmantojot kādu asprātīgu ierīci, Deividsons panāca, ka vārdi bija nolasāmi tikai vienā redzes lauka pusē. Redzes centra nervu šķiedru izvietojuma īpatnību dēļ tajos gadījumos, kad attēls atradās redzes lauka kreisajā pusē, to vispirms uztvēra labējā smadzeņu puslode, kas stresa apstākļos reaģē jutīgāk. Ja attēls atradās redzes lauka labajā pusē, tad impulss nonāca kreisajā smadzeņu puslodē un stresa stāvoklis netika fiksēts.

Kad šie vārdi tika izvietoti tā, lai tos reģistrētu labējā smadzeņu puslode, nesatricināmi aukstasinīgajiem cilvēkiem bija vajadzīgs ilgāks laiks, iekams viņi uz to reaģēja — bet tikai tajos gadījumos, ja vārds piederēja pie satraucošo kategorijas. Reakcijā uz leksiski neitrāliem vārdiem laika nobīde netika novērota; tā parādījās tikai tad, kad vārdi tika novietoti labējās smadzeņu puslodes

redzes laukā. Vārdu sakot, šķiet, ka šo cilvēku nesatricināmā aukstasinība izskaidrojama ar nervu darbības mehānismu, kas iejaucas satraucošās informācijas nodošanas procesā vai palēnina to. No teiktā jāsaprot, ka šie cilvēki nebūt neizliekas nejūtam savu satraukumu; šī informācija līdz viņiem nenonāk galvas smadzeņu funkcionālo īpatnību dēļ. Vēl precīzāk izsakoties, labsirdības jūtas, kas mīkstina satraucošos iespaidus, var rasties kreisās pieres daivas darbības rezultātā. Mērot aukstasinīgo cilvēku pieres daivu reaktivitātes līmeni, Deividsons sev par izbrīnu atklāja, ka šis līmenis daudz augstāks ir kreisajā pieres daivā — pozitīvo emociju centrā un zemāks — labajā pieres daivā, negatīvo emociju centrā.

Šie cilvēki, kā man apgalvoja Deividsons, «tiecas parādīt sevi no labākās puses, optimistiskā noskaņojumā. Viņi noliedz, ka izjustu stresa negatīvo ietekmi, un, pat miera stāvoklī atrazdamies, uzrāda kreisās pieres daivas struktūru paaugstinātu reaktivitāti, kas tiek saistīta ar pozitīvām emocijām. Šī galvas smadzeņu reaktivitāte var noderēt par apstiprinošu liecību viņu labajam garastāvoklim, neraugoties uz slēpto fizioloģisko uzbudinājumu, kas līdzinās stresa stāvoklim». Saskaņā ar Deividsona teoriju ir vajadzīgs augsts smadzeņu reaktivitātes līmenis, lai satraucošas parādības uztvertu pozitīvā gaismā. Paaugstināto fizioloģisko uzbudinājumu, iespējams, izraisa nervu centru novēlotie centieni saglabāt pozitīvas emocijas vai arī apspiest negatīvo emociju rašanos.

Vārdu sakot, aukstasinība ir tāds kā uzbudinājuma noliegums, pozitīva norobežošanās no savām emocijām — un, iespējams, arī norāde uz to, kā nervu mehānisms darbojas smagākos norobežošanās jeb pašizolācijas gadījumos, piemēram, posttraumatiskā stresa gadījumos. Ja runa ir par vienkāršu aukstasinību, skaidro Deividsons, «šķiet, ka tā ir veiksmīga emocionālās pašregulācijas metode», — lai gan vēl nav zināms, kādu ietekmi tā var atstāt uz cilvēka patības apziņu.

6. nodaļa

VISSVARĪGĀKĀ PRASME

Tikai reizi mūžā mani ir sastindzinājušas bailes. Tolaik biju pirmā kursa students koledžā un nezin kāpēc nebiju sagatavojies eksāmenam augstākajā matemātikā. Man vēl joprojām ir atmiņā plašā pārbaudījumu telpa, kurā es tajā pavasara rītā iegāju ar ļaunu priekšnojautu un nolemtības apziņu. Šajā auditorijā es biju noklausījies daudzas lekcijas. Tomēr torīt es neievēroju nedz tuvāko apkārtni, nedz ainavu aiz loga. Nodurtām acīm es kaut kā aiztaustījos līdz savai vietai durvju tuvumā. Tad atvēru zilo aploksni un izņēmu no tās eksāmena jautājumus, bet ausīs man smagi dunēja un vēders sažņaudzās baiļu krampjos.

Aši pārlaidu acis eksāmena jautājumiem. Bezcerīgi. Veselu stundu es blenzu šajā papīra lapā, bet galvā man drudžaini rosījās domas par to, kas notiks, ja es izkritīšu. Tās malās man pa galvu, savilkdamās ciešā baiļu cilpā. Es sēdēju kā sastindzis, līdzīgi meža zvēram, kuru trāpījusi bulta ar kurāres indi. Vēlāk, to visu pārdomājot, es visvairāk brīnījos par to, ka galva man bijusi tukša kā izslaucīta. Man atvēlēto stundu es nepavadīju, izmisīgi cenzdamies sagrābstīt kaut ko atbildēm līdzīgu. Es arī nesapņoju vaļējām acīm. Vienkārši sēdēju un trīcēju bailēs, gaidīdams, kad šīs mokas beigsies.[1]

Šis baiļu uzliktais pārdzīvojums ir manis paša izjusts; līdz pat šai dienai tā man ir vispārliecinošākā liecība par emocionālā stresa postošo ietekmi uz domu skaidrību. Nu es saprotu — mans smagais pārbaudījums, visticamāk, bija liecība tam, ka emocijas var nomākt, pat paralizēt domu darbību.

Skolotājus jau sen vairs neizbrīna fakts, ka emocionālie

pārdzīvojumi spēj tik lielā mērā ietekmēt viņu audzēkņu gara dzīvi. Noraizējušies, dusmīgi vai nomākti skolēni nespēj apgūt mācību vielu; arī pieaugušajiem cilvēkiem šādā emocionālajā stāvoklī nav pa spēkam pienācīgi uztvert un efektīvi izmantot jaunu informāciju. Kā mēs to redzējām 5. nodaļā, spēcīgas negatīvās emocijas pievērš cilvēka uzmanību pašas sev, neļaujot tai fokusēties ne uz ko citu. Tik tiešām, viena no pazīmēm, ka emocijas sāk novirzīties no normas un pieņemt patoloģisku nokrāsu, ir tā, ka tās kļūst uzmācīgas un nomāc jebkuras domas, pastāvīgi izjaucot cilvēka centienus pievērsties iesāktajam darbam. Cilvēks, kurš pārdzīvo sāpīgu laulības šķiršanas procedūru, vai arī bērns, kura vecāki šķiras, nespēj ilgstoši pievērst uzmanību saviem tiešajiem darba pienākumiem vai mācībām; depresijas slimniekam pašnožēlas, izmisuma, bezcerības un bezpalīdzīguma pilnās domas nomāc visas pārējās.

Gadījumos, kad emocijas aizēno koncentrēšanās spēju, cilvēkam zūd tā prāta darbības īpatnība, ko zinātnieki dēvē par «aktīvo atmiņu», proti, spēja atcerēties visu, kas saistīts ar tiešajiem darba uzdevumiem. Aktīvo atmiņu var nodarbināt gan kaut kas tik vienkāršs kā telefona numura atcerēšanās, gan arī tik sarežģīts kā aizraujoša romāna sižeta pavediens, kuru cenšas savērpt rakstnieks. Aktīvā atmiņa ir mūsu gara dzīves augstākais izpildorgāns, kurš dara iespējamus visus intelektuālos procesus, sākot ar vienkārša nepaplašināta teikuma izdomāšanu un beidzot ar sarežģītas loģiskas premisas izveidošanu.[2] Par aktīvo atmiņu ir atbildīga garozas pieres daļa — un, kā jūs varbūt atcerēsieties, tā ir vieta, kur emocijas sastopas ar domām.[3] Kad limbiskā sistēma, kura darbojas ciešā saistībā ar garozas pieres daļu, cieš no emocionālas nomāktības, aktīvā atmiņa zaudē savu efektivitāti; kā es pārliecinājos tā briesmīgā augstākās matemātikas eksāmena laikā, mēs vairs nespējam sakarīgi domāt.

Un nu pievērsīsimies pozitīvas motivācijas — entuziasma, centības un pašpaļāvības jūtu — lomai personiskajos panākumos.

Olimpisko čempionu, pasaules klases mūziķu un šaha meistaru psiholoģijas pētījumos ir atklājies, ka viņiem piemīt viena kopīga īpašība, proti, spēja motivēt sevi stingrā treniņu režīma ievērošanai.[4] Un, tā kā pasaules klases meistariem tiek izvirzītas aizvien augstākas kvalifikācijas prasības, tad viņiem šis dzelžainais treniņu režīms jāuzsāk jau agrā bērnībā. 1992. gada olimpisko spēļu laikā noskaidrojās, ka divpadsmitgadīgie ķīniešu daiļlēcēju komandas dalībnieki treniņos kopumā pavadījuši tikpat daudz laika kā amerikāņu komandas dalībnieki, kuriem bija nedaudz pāri divdesmit gadiem, — ķīnieši bija sākuši trenēties jau četru gadu vecumā. Līdzīgā kārtā arī divdesmitā gadsimta izcilākie vijoļspēles meistari savu instrumentu bija sākuši apgūt apmēram piecu gadu vecumā; starptautiskās klases šaha čempioni spēles pamatprincipus bija apguvuši vidēji septiņu gadu vecumā, turpretī tie, kuri nepacēlās pāri savas valsts čempionu līmenim, šahu bija sākuši spēlēt tikai desmit gadu vecumā. Tātad tas, cik agrīnā vecumā tiek sākti treniņi, nosaka panākumus visa mūža garumā: piemēram, Berlīnes Mūzikas akadēmijas vijoļklases spējīgākie studenti, kuri bija nedaudz vecāki par divdesmit gadiem, vingrinājumos bija pavadījuši kopumā simttūkstoš stundu, bet viduvējie studenti — aptuveni septiņdesmit piecus tūkstošus stundu.

Jādomā, ka izcilākos savas nozares speciālistus jeb meistarus no atpalicējiem, kuri varbūt ir tikpat spējīgi, šķir kāda būtiska iezīme — tā ir centība, kas viņiem ļauj gadiem ilgi apgūt un slīpēt savu prasmi. Un šīs centības pamatā ir galvenokārt emocionālās īpašības — entuziasms un neatlaidība par spīti neveiksmēm.

To, kādu labumu cilvēkam dod motivācijas spēja, nemaz nerunājot par citām iedzimtām spējām, apliecina arī aziātu izcelsmes studentu izcilie panākumi Amerikas mācību iestādēs un darbavietās. Kāda apjomīga pētījuma dati liecina, ka aziātu izcelsmes amerikāņu bērniem vidējais IK līmenis ir tikai par diviem trim punktiem augstāks nekā balto amerikāņu bērniem.[5] Un tomēr, veicot pētījumus tādās profesionālajās grupās, kā, piemēram, juristi

un mediķi, kuru vidū ir ļoti daudz aziātiskas izcelsmes amerikāņu, iegūti pierādījumi, ka viņu IK ir daudz augstāks — vidēji 110 punkti japāņu izcelsmes amerikāņiem un 120 ķīniešu izcelsmes amerikāņiem.[6] Izskaidrojums acīmredzot meklējams tajā apstāklī, ka aziātiskas izcelsmes bērni jau kopš mazotnes mācībām velta vairāk laika nekā baltie amerikāņi. Senfords Dorenbušs, Stenforda Universitātes sociologs, kurš apsekojis vairāk nekā desmittūkstoš vidusskolēnu, ir atklājis, ka aziātiskas izcelsmes bērni stundu gatavošanai velta par 40% vairāk laika nekā pārējie. «Balto amerikāņu bērnu vecāki tiecas samierināties ar savu atvašu vājajām pusēm un izcelt stiprās, turpretī aziātu bērnu vecāku nostāja ir šāda: ja tev ir sliktas sekmes mācībās, tad vakaros mācies ilgāk un ej gulēt vēlāk, un, ja tev vēl joprojām neveicas, tad no rītiem celies agrāk augšā un mācies vēl vairāk. Viņi uzskata, ka labas sekmes var būt ikvienam bērnam, ja vien tas ir pietiekami čakls.» Vārdu sakot, augsta darba ētika pārtop augstākā motivācijā, centībā un neatlaidībā, un šīs emocionālās īpašības izšķir visu.

Ciktāl emocijas traucē vai arī veicina mūsu spēju domāt un apsvērt turpmākos plānus, centīgi gatavoties kāda tālāka mērķa sasniegšanai, pārvarēt grūtības savā ceļā un tamlīdzīgi, tiktāl tās ietekmē spēju likt lietā savas iedzimtās dotības un līdz ar to arī spēju gūt dzīvē panākumus. Un, ciktāl mēs rodam motivāciju entuziasmā un gandarījuma sajūtā par savu darbu — vai dažkārt pat mērenā raižu sajūtā —, tiktāl šīs emocijas virza mūs pretī panākumiem. Tieši šajā nozīmē tad arī var teikt, ka emocionālā inteliģence ir cilvēka vissvarīgākā spēja, kas būtiski ietekmē visas pārējās, vai nu atvieglojot, vai traucējot to izkopšanu.

IMPULSIVITĀTES APVALDĪŠANA: PĀRBAUDĪJUMS AR ZEFĪRA KONFEKTĒM

Iedomājieties, ka esat četrus gadus vecs bērns un kāds jums izsaka šādu priekšlikumu: ja jūs pagaidīsiet, kamēr viņš izpilda

kādu savu pienākumu un atgriežas atpakaļ, tad dabūsiet par to divas zefīra konfektes. Ja jums šķiet, ka tik ilgi nespēsiet nociesties, tad jūs dabūsiet tikai vienu konfekti, toties uzreiz. Tas ir pietiekami smags pārbaudījums jebkura četrgadīga bērna dvēselei, veselam mikrokosmam, kurā noris mūžīgā cīņa starp kārdinājumu un atturēšanos no tā, starp subjektu un zemapziņu, starp vēlmi un pašapvaldu, starp atalgojumu un gaidīšanu uz to. Bērna izvēle šajā gadījumā būs savdabīga mēraukla, kas ļaus ne vien uzreiz noteikt viņa rakstura galvenos vilcienus, bet arī visas turpmākās dzīves ievirzi.

Iespējams, ka prasme apspiest impulsivitāti ir pati svarīgākā psiholoģiskā iemaņa. Šī prasme ir emocionālās paškontroles pamatu pamats, jo visas emocijas būtībā ir impulsi, kas mudina rīkoties. Latīņu vārda *emocijas* sakne *motere*, kā jūs atceraties, tulkojumā nozīmē *kustēties*. Spēja apspiest šo impulsīvo un diezgan primitīvo tieksmi rīkoties, visticamāk, izpaužas galvas smadzeņu funkcionālajā līmenī kā kustību centram raidīto impulsu aizture.

Lai būtu kā būdams, šis eksperiments, kurā četrgadīgie bērni tika kārdināti ar zefīra konfektēm, apliecina, cik būtiski svarīga ir prasme apvaldīt savas emocijas — jeb, citiem vārdiem, prasme iegrožot impulsivitāti. Šo pētījumu virkni 20. gs. 60. gados aizsāka psihologs Volters Mišels Stenforda Universitātes studentu pilsētiņas pirmskolā, un tā aptvēra galvenokārt šīs universitātes mācībspēku, doktorantu un citu darbinieku bērnus, izsekojot viņu turpmākajām gaitām līdz pat vidusskolas beigšanai.[7]

Eksperimentā atklājās, ka daži četrgadīgie mazuļi patiešām bija spējīgi nogaidīt tās šķietami bezgala ilgās piecpadsmit vai divdesmit minūtes, kamēr atgriežas eksperimentators. Lai smeltos spēkus šajā cīņā, bērni aizsedza acis vai noguldīja galvu uz rokām, lai nevajadzētu skatīties uz kārdinājumu, runājās paši ar sevi, dziedāja, spēlējās ar roku un kāju pirkstiem un pat mēģināja iemigt. Par atalgojumu šie varonīgie mazuļi saņēma divas zefīra konfektes. Turpretī citi, nepacietīgākie pakampa vienu konfekti —

parasti gandrīz tūdaļ pēc tam, kad eksperimentators bija devies pildīt savu «uzdevumu».

Sākotnējais vērtējums par to, kā eksperimenta dalībnieki prot apvaldīt savu impulsivitāti, vēlreiz tika pārbaudīts pēc gadiem divpadsmit vai četrpadsmit, kad šie bērni jau bija sasnieguši pusaudžu vecumu. Nu šī starpība starp kādreizējiem karstgalvīgajiem un pacietīgajiem mazuļiem bija daudz uzkrītošāka. Tie, kuri četru gadu vecumā bija spējuši pretoties kārdinājumam, tagad daudz labāk prata uzvesties sabiedrībā, bija komunikablāki, ar lielāku pašapziņu un daudz veiksmīgāk spēja tikt galā ar dažādām dzīves likstām. Nonākuši stresa apstākļos, viņi daudz retāk apmulsa, sastinga bailēs, atkāpās no saviem nodomiem vai sāka nervozēt laika trūkuma dēļ; viņi nenobijās no sarežģītiem uzdevumiem un centās tos atrisināt par spīti grūtībām; viņi bija pašpaļāvīgi un pašapzinīgi, uzticības cienīgi (un uzticami); viņi labprāt uzņēmās iniciatīvu un dedzīgi ķērās pie jauniem pasākumiem. Un vairāk nekā pēc desmit gadiem viņi vēl joprojām spēja pacietīgi gaidīt uz savu pūliņu augļiem.

Apmēram trešajai daļai bērnu, kuri steidzās paķert zefīru, minētās īpašības piemita daudz mazākā mērā; viņu psiholoģiskais portrets pusaudža gados izskatījās mazāk iepriecinošs. Viņi biežāk vairījās no saskarsmes ar cilvēkiem, bija stūrgalvīgi un neizlēmīgi, viegli sarūgtināmi, tiecās uzskatīt sevi par «sliktiem» vai nekam nederīgiem, stresa apstākļos kļuva pasīvi un neuzņēmīgi, neuzticējās citiem un izjuta skaudību, ka viņiem «neklājas tik labi» kā pārējiem; apvainojās par niekiem un ar savām straujajām dusmām izraisīja strīdus un pat kautiņus. Un pat pēc tik daudziem gadiem viņi nespēja pacietīgi sagaidīt savu pūliņu augļus.

Tātad tie rakstura aizmetņi, kas agrā bērnībā izpaužas sīkos vilcienos, vēlākajos gados izvēršas plašā savstarpējās un emocionālās saskarsmes iemaņu spektrā. Spēja apvaldīt savu impulsivitāti ir daudzu sasniegumu pamatā — sākot ar diētas ievērošanu un beidzot ar zinātniskā grāda iegūšanu medicīnā. Daži

bērni tās pamatus bija apguvuši jau četru gadu vecumā: apjautuši, ka attiecīgajā situācijā izdevīgāk ir nogaidīt, viņi spēja novērst uzmanību no kārdinājuma un koncentrēties uz izklaidi, tomēr neaizmirstot savu sākotnējo mērķi — solītās divas konfektes.

Vēl pārsteidzošāks ir fakts, kas atklājās, apsekojot šos bērnus vidusskolas absolventu vecumā: tie, kuri četru gadu vecumā bija pratuši pacietīgi nogaidīt, tālu apsteidza tos, kuri bija pakļāvušies iedomai paņemt vienu konfekti. Spriežot pēc viņu vecāku teiktā, šiem bērniem bija labākas zināšanas visos priekšmetos, viņi labāk prata formulēt savas domas, likt lietā veselo saprātu, koncentrēties, kaldināt dažādus plānus un tos īstenot, bez tam viņiem bija daudz lielāka vēlme mācīties. Un, kas vispārsteidzošākais, viņiem bija krietni augstāks punktu skaits SAT testos. Trešdaļai to bērnu, kuri bija steigušies visātrāk pakampt konfekti, vidējais punktu skaits mutvārdu testos bija 524, bet matemātikas testos — 528; turpretī trešdaļai to bērnu, kuri bija gaidījuši visilgāk, šis punktu skaits bija attiecīgi 610 un 652, tātad kopējā punktu skaitā starpība bija 210.[8]

Tātad tas, kā šie četrus gadus vecie bērni iztur pacietības pārbaudi, nākotnē iegūstamo SAT punktu skaitu nosaka divreiz precīzāk nekā IK tests; IK tests SAT punktu skaitu precīzāk nosaka tikai pēc tam, kad bērni ir iemācījušies lasīt.[9] Tas vedina uz domām, ka spēja pacietīgi gaidīt atalgojumu būtiski papildina intelektuālo potenciālu, turklāt pilnīgi neatkarīgi no IK. (Neprasme apvaldīt impulsivitāti agrā bērnībā liecina arī par vēlāko atpalicību garīgajā attīstībā, atkal daudz precīzāk nekā IK.[10] Kā mēs to redzēsim 5. nodaļā, lai gan daži pētnieki apgalvo, ka IK ir nemainīgs lielums un tātad uzskatāms par turpmākajā dzīvē negrozāmu izredžu ierobežotāju, tomēr ir atrasts pietiekami daudz pierādījumu tam, ka emocionālās iemaņas, piemēram, prasmi apvaldīt impulsivitāti un precīzi izprast savstarpējās attiecības, ir iespējams apgūt dzīves gaitā. Iespējams, ka tas, ko Volters Mišels, minētās pacietības pārbaudes autors, raksturo ar diezgan neveiklu frāzi

«uz mērķi orientēta labprātīga atalgojuma atlikšana uz vēlāku», ir visas emocionālās paškontroles būtība: tā ir spēja apspiest impulsivitāti kāda noteikta mērķa labad, vienalga, vai runa būtu par sava uzņēmuma dibināšanu, algebras uzdevuma atrisināšanu vai Stenlija kausa iegūšanu. Mišela atklājumi uzsver, ka emocionālā inteliģence ir metaspēja, kas nosaka, cik labi vai cik slikti cilvēki prot izmantot pārējās gara pējas.

NELĀGS NOSKAŅOJUMS. NELĀGAS DOMAS

Es raizējos par savu dēlu. Viņš nesen sāka spēlēt universitātes futbola komandā, un tas nozīmē, ka agrāk vai vēlāk viņš noteikti gūs traumu. Noskatoties viņa spēlē, es vienmēr briesmīgi satraucos, tāpēc pēdējā laikā vairs neeju uz sacīkstēm. Dēlam tas droši vien sagādā vilšanos, bet es vienkārši nespēju šo skatu izturēt.

Sieviete, kas to stāsta, iziet raižu psihoterapijas kursu; viņa saprot, ka raizes aptumšo viņas dzīvi, neļaujot darīt visu, ko viņai gribētos.[11] Bet, tiklīdz šai sievietei jāpieņem kāds pavisam vienkāršs lēmums, piemēram, vai iet uz futbola sacīkstēm, kurās piedalās viņas dēls, vai ne, viņas prātu pārņem domas par gaidāmo nelaimi. Viņa vairs nav noteicēja pār sevi; raizes nomāc viņas veselo saprātu.

Tieši raizes, kā mēs to redzējām iepriekš, ir tās, kas postoši ietekmē jebkura veida garīgos procesus. Bez šaubām, raizes savā ziņā uzskatāmas arī par noderīgu atbildes reakciju — tā ir pārāk centīga prāta gatavošanās draudošajām briesmām. Bet šāda iepriekšēja gatavošanās var kļūt par šķērsli izziņas ceļā, ja prāts pēkšņi sapinas uzmācīgā domu virtenē, kas piesaista uzmanību un neļauj pievērsties nekam citam.

Raizēšanās apdraud intelektuālo potenciālu. Sarežģītā, nervozā darbā, kas prasa augstu intelekta līmeni, piemēram, lidostas

dispečeru darbā, hronisks nemiers ir gandrīz simtprocentīgi drošs rādītājs, ka šis cilvēks agri vai vēlu cietīs neveiksmi, varbūt pat vēl tikai apgūstot specialitāti vai tūliņ pēc darba gaitu uzsākšanas. Raižu mākti cilvēki neveiksmi piedzīvo daudz biežāk, neraugoties uz augsto punktu skaitu IK testos, kā to pierādīja pētījums, kurā tika apsekoti 1790 jauni cilvēki, kas mācījās par lidostas dispečeriem.[12] Raizes apdraud arī panākumus mācībās: 126 atsevišķos pētījumos, kuri aptvēra vairāk nekā 36 000 cilvēku, atklājās šāda kopsakarība — jo vairāk kāds cilvēks tiecas raizēties, jo sliktākas ir viņa sekmes, lai kāds arī būtu to vērtējums — kontroldarbu atzīmes, vidējais sekmju līmenis vai testu rezultāti.[13]

Kad cilvēkiem ar tieksmi uz raizēm lika izpildīt kādu kognitīvu (ar izziņas procesu saistītu) uzdevumu, piemēram, atkarībā no to lietošanas nolūka sašķirot nepazīstamus priekšmetus divās grupās un vienlaikus paskaidrot savu domu gaitu, atklājās, ka viņus pārņēmušas negatīvas domas — «Es netikšu ar to galā», «Šāda veida testi man nepadodas» un tā tālāk; kā zināms, tieši šādas domas visvairāk traucē lēmumu pieņemšanas procesu. Tik tiešām, kad nosvērtu cilvēku grupai, kas šai pētījumā tika izmantota salīdzinājumam, uzdeva izdarīt to pašu, turklāt mudināja tīšām pievērsties raižpilnām domām, viņu veikums krasi pasliktinājās. Bet, kad cilvēkiem ar slieksmi uz raizēm tika sarīkots stundas ceturksni ilgs atpūtas pārtraukums, kas palīdzēja kliedēt satraukumu, viņi ar minēto uzdevumu tika galā pavisam viegli.[14]

Eksāmenu radīto satraukumu 20. gs. 60. gados pirmo reizi sāka pētīt Ričards Alperts, kurš man atzinās, ka viņa intereses pamatā ir studenta gados izjustais nervu drudzis, kura dēļ viņam bieži vien neveicies eksāmenos, un novērojums, ka viņa kursabiedram Ralfam Hāberam satraukums faktiski palīdz labāk kārtot eksāmenus.[15] Viņu abu kopīgi veiktie pētījumi cita starpā pierādīja arī to, ka ir divi nervozu studentu tipi: pirmajiem satraukuma dēļ eksāmenos neveicas, turpretī otrie, par spīti stresam vai varbūt tieši pateicoties tam, saņem labas atzīmes.[16]

Likteņa ironija šeit ir tāda, ka tās pašas bažas par veiksmi eksāmenos, kas ideālā gadījumā daļu studentu, piemēram, Hāberu, var pamudināt mācīties cītīgāk un tātad veiksmīgi nokārtot pārbaudījumu, citiem var sabojāt izredzes uz panākumiem. Cilvēkiem ar pārmērīgu slieksmi uz raizēm, piemēram, Alpertam, satraukums pirms eksāmeniem neļauj saglabāt skaidru domu gaitu un atmiņu, kas nepieciešama mācību vielas apgūšanai, bet eksāmenu laikā tas aptumšo spriestspēju, kas ir noteicošā panākumu gūšanā.

Jo vairāk cilvēki raizējas, jo sliktāk viņiem veicas pārbaudījumos.[17] Garaspējas, kas tiek patērētas kognitīvajā, proti, raižu izziņas procesā, samazina citas spējas, kas nepieciešamas informācijas apstrādei; ja mūsu prātu nodarbina raizes par iespējamo izgāšanos eksāmenos, tad mums atliek mazāk uzmanības, ko veltīt atbilžu apdomāšanai. Raizes pārtop pareģojumā, kas piepildās pats no sevis, un virza mūs tieši pretī solītajai neveiksmei.

Turpretī cilvēki, kuri ir iemācījušies apvaldīt savas emocijas, šīs priekšlaicīgās raizes — teiksim, kāda pārbaudījuma vai uzstāšanās sakarā — var izmantot, lai motivētu sevi pienācīgi sagatavoties gaidāmajam notikumam, un līdz ar to gūt labus panākumus. Klasiskajā psiholoģijas literatūrā šī sakarība starp priekšlaicīgām raizēm un tai sekojošiem panākumiem tiek attēlota kā otrādi apgriezts U burts. Tā augšdaļā meklējama optimālā attiecība starp raizēm un panākumiem līdz ar nelielu satraukuma piedevu, kas palīdz gūt patiesi spožas sekmes. Taču pārāk maza raižu deva — otrādi apgrieztā U kreisā puse — rada apātiju vai motivācijas trūkumu, tātad nespēju pielikt visas pūles, lai gūtu labus panākumus, savukārt pārmērīgas raizes — burta labā puse — pārvelk svītru visiem centieniem gūt labus panākumus.

Viegla pacilātība jeb hipomānija, kā to dēvē mediķi, šķiet vispiemērotākā rakstniekiem un citām radošām personībām, kurām nepieciešams raits domu plūdums un laba iztēle; šis noskaņojums atrodas nedaudz tuvāk otrādi apgrieztā U augšdaļai. Bet ja šī

eiforija kļūst nekontrolējama, izvēršoties īstā mānijā, kā tas vērojams maniakālās depresijas slimnieku garastāvokļa svārstību gadījumā, tad uzbudinājums apdraud cilvēka spēju sakarīgi domāt un līdz ar to spēju saistoši rakstīt, neraugoties uz to, ka domas viņam raisās brīvi — taisnību sakot, pat pārāk brīvi, lai spētu tām izsekot līdz galam un pienācīgā formā fiksēt uz papīra.

Savukārt labs noskaņojums, kamēr vien tas ilgst, nodrošina elastīgu un pietiekami sarežģītu domu gaitu, kas ļauj vieglāk atrisināt visdažādākās — gan intelektuālas, gan ar savstarpējo saskarsmi saistītas — problēmas. Tas liek domāt, ka viens no veidiem, kā palīdzēt cilvēkiem atrast pareizo risinājumu, ir pastāstīt viņiem kādu joku. Smiekli, tāpat kā viegla pacilātība, acīmredzot palīdz domāt plašākās kategorijās un vieglāk atrast dažādas asociācijas, ievērojot tādas saistības, kas citādi būtu varējušas paslīdēt garām, — šī prasme ir svarīga ne tikai radošajā darbā, tā ļauj arī noskaidrot lietu savstarpējās kopsakarības un paredzēt kāda konkrēta lēmuma varbūtējās sekas.

Smieklu labvēlīgā ietekme uz domāšanu vispārsteidzošāk atklājas tajos gadījumos, kad runa ir par kādu problēmu, kuras risinājumā nepieciešama radoša pieeja. Kādā pētījumā pierādījās, ka cilvēki, kuri tikko kā noskatījušies smieklīgu videofilmu, daudz labāk prot atrisināt mīklu, kuru psihologi jau gadiem ilgi izmanto radošo spēju pārbaudē.[18] Šai nolūkā eksperimenta dalībniekiem tiek izsniegta svece, sērkociņi un kastīte ar piespraudēm un uzdots piestiprināt sveci pie korķozola sienas tā, lai tā degot nenopilinātu grīdu. Vairākums cilvēku pēc uzdevuma saņemšanas iegrima tādā kā «funkcionālajā transā», nespēdami atkāpties no priekšstata par šo priekšmetu tradicionālo izmantojumu. Taču tie, kuri tikko kā bija noskatījušies jautro filmu, salīdzinājumā ar citiem, kuri bija skatījušies kādu populārzinātnisku filmu par matemātikas problēmām vai kuri nebija atrāvušies no mācībām, biežāk prata saskatīt alternatīvu spraudīšu kastītes lietojuma iespēju

un atrast radošu risinājumu: viņi piesprauda tukšo kastīti pie korķozola sienas un izmantoja to kā svečturi.

Domāšanu var ietekmēt pat vieglas garastāvokļa svārstības. Ja cilvēki kaļ plānus vai pieņem lēmumus, būdami labā omā, tad neobjektīvā situācijas uztvere viņiem ļauj domāt plašāk un pozitīvāk. Pa daļai tas tā ir tāpēc, ka atmiņa ir atkarīga no garastāvokļa, līdz ar to, līksmā noskaņojumā būdami, mēs vairāk atceramies labo, nevis slikto; kad mēs šādā noskaņojumā apsveram kādas rīcības iespējamās sekas, atmiņa priekšplānā izvirza mūsu pieredzes pozitīvos momentus, tā ka mēs biežāk sliecamies pieņemt nedaudz riskantu vai pārdrošu lēmumu.

Līdzīgā kārtā nelāga oma ietekmē atmiņu negatīvā virzienā, un tad mēs sliecamies pieņemt apdomīgus un piesardzīgus lēmumus. Neapvaldītas emocijas negatīvi ietekmē intelektu. Bet, kā mēs to redzējām 5. nodaļā, mums ir pa spēkam šīs emocijas sakārtot; prasme valdīt pār savām emocijām ir emocionālās inteliģences pamatiezīme, no kuras atkarīgas visas pārējās spējas. Padomājiet kaut vai par labumu, kādu dod cerība un optimisms, vai par tiem pacilātības brīžiem, kad cilvēki pārspēj paši sevi.

PANDORAS LĀDĪTE UN POLIANNA*: POZITĪVĀS DOMĀŠANAS SPĒKS

Koledžas studenti tika lūgti iedomāties šādu hipotētisku situāciju:

> Jūs esat apņēmies iegūt gala eksāmenā atzīmi «labi», bet, kad jums atsūta atpakaļ rakstudarbu, kura novērtējums veido 30% no šīs atzīmes, atklājas, ka tas novērtēts tikai ar minimālo punktu skaitu, kas nepieciešams pārcelšanai nākamajā kursā. Kopš tā laika ir pagājusi nedēļa. Ko jūs domājat iesākt?[19]

---

* Polianna — amerikāņu rakstnieces E. Porteres romāna varone, neizsīkstoša optimisma iemiesojums.

Izrādījās, ka šajā gadījumā visu izšķir cerība. Viscerīgāk noskaņotie studenti apņēmās mācīties cītīgāk un centās izdomāt, ko vēl viņi varētu darīt, lai viņu gala atzīme nepazeminātos. Studenti ar vidēji augstu cerīguma līmeni arī izgudroja vairākus veidus, kā paaugstināt gala atzīmi, bet viņiem bija daudz mazāk apņēmības tos īstenot. Un studenti ar zemu cerīguma līmeni, pats par sevi saprotams, jutās pilnīgi satriekti un atteicās kaut ko darīt lietas labā.

Tomēr šis jautājums ir ne tikai teorētisks. Kad K. R. Snaiders, Kanzasas Universitātes psihologs, kurš veica minēto pētījumu, salīdzināja pirmā kursa studentu reālo sekmju līmeni, viņš atklāja, ka semestra vidējo atzīmju noteikšanā cerīguma līmenis ir daudz precīzāks rādītājs nekā SAT punktu skaits, kurš kopā ar IK līdz šim tika uzskatīts par veiksmīgāko paredzamā līmeņa noteikšanas paņēmienu. Te nu atkal kārtējo reizi pierādās, ka, gadījumā ja intelektuālie dotumi ir aptuveni līdzīgi, kritisko atšķirības robežu iezīmē emocionālā inteliģence.

Snaiders to izskaidro šādi: «Studenti ar augstāku optimisma līmeni izvirza sev augstākus mērķus un ir paraduši centīgāk strādāt, lai šos mērķus sasniegtu. Salīdzinot sekmju līmeni studentiem ar vienādām intelektuālajām spējām, atklājās, ka visu izšķir cerība.»[20]

Kā vēsta plaši pazīstams sengrieķu mīts, dievi, kuriem skauda Pandoras skaistums, pasniedza viņai dāvanā kādu noslēpumainu lādīti. Pandorai tika piekodināts, ka šo lādīti nedrīkst taisīt vaļā. Bet kādudien ziņkāres urdītā Pandora padevās kārdinājumam un pacēla lādītes vāku, lai ieskatītos tajā. Tā tika palaists vaļā pasaules lielākais lāsts: dažādas likstas un slimības. Taču kāds līdzjūtīgs dievs apžēlojās par Pandoru un ļāva viņai aiztaisīt lādīti tieši īstajā brīdī, lai tajā paliktu vienīgais pretlīdzeklis, kas visu šo postu padara paciešamu, proti, cerība.

Cerība, kā secinājuši mūsdienu zinātnieki, sniedz ne tikai mierinājumu nedienās, tai ir arī ārkārtīgi liela loma ikdienas dzīvē, jo

tā ļauj gūt panākumus tik atšķirīgās jomās kā skolas mācības un apnicīgi darba pienākumi. Cerība ir kas vairāk nekā paradums raudzīties uz dzīvi no gaišās puses un domāt, ka gan jau viss nokārtosies. Snaiders cerību definē kā «cilvēka ticību, ka viņam ir gan vajadzīgais gribasspēks, gan iespējas sasniegt savus mērķus, lai kādi tie būtu».

Ja cerība tiek aplūkota no šāda viedokļa, tad jāteic, ka cilvēku ticības pakāpe savām spējām ir visai dažāda. Daži mēdz domāt, ka viņiem katrā ziņā izdosies izkļūt no ķezas vai atrisināt radušos sarežģījumus, turpretī citi vienkārši nespēj iedomāties, ka viņiem varētu pietikt enerģijas, prasmes vai līdzekļu, lai sasniegtu savus mērķus. Snaiders ir nonācis pie secinājuma, ka optimistiem ir vairākas kopīgas rakstura iezīmes, piemēram, prasme motivēt sevi darbībai, paļāvība savām spējām sasniegt mērķi, prasme pārliecināt sevi, ka gan jau sarežģījumi nokārtosies un viss būs labi, prasme neveiksmes gadījumā atrast citus ceļus, pa kuriem nonākt pie mērķa, vai arī nospraust citus mērķus, ja izrādās, ka iepriekšējie nav sasniedzami, kā arī pietiekami daudz veselā saprāta, lai grūtu uzdevumu sadalītu vairākos mazākos.

Raugoties no emocionālās inteliģences viedokļa, ja cilvēkam ir cerība, tas nozīmē, ka grūtību vai neveiksmes gadījumā viņš nepadosies nepārvaramām raizēm, sakāvnieciskam noskaņojumam vai depresijai. Tik tiešām, cerīgi noskaņoti cilvēki savos centienos gūt panākumus retāk cieš no depresijas, mazāk raizējas un vieglāk pārdzīvo dažādus emocionālas dabas sarežģījumus.

OPTIMISMS: LIELAIS DZINĒJSPĒKS

Amerikāņi, kuri interesējas par peldēšanas sportu, savulaik lika lielas cerības uz Metu Bjondi, izlases komandas locekli 1988. gada olimpiādē. Daži sporta žurnālisti pat visai pārliecinoši apgalvoja, ka Bjondi atkārtošot Marka Špica 1972. gadā veikto varoņdarbu

un arī iegūšot septiņas zelta medaļas. Taču Bjondi, par lielu nožēlu tautiešiem, savās pirmajās sacensībās, 20 metru peldējumā brīvajā stilā, finišēja kā trešais. Nākamajās sacensībās, 100 metru peldējumā brīvajā stilā, Bjondi jau gandrīz izcīnīja zelta medaļu, taču viņu par mata tiesu apsteidza cits sportists ar izrāvienu distances pēdējos metros.

Sporta žurnālisti sprieda, ka šīs neveiksmes negatīvi ietekmēs Bjondi sniegumu turpmākajās sacensībās. Taču Bjondi sasparojās un nākamajās piecās sacensībās izcīnīja zelta medaļas. Viens no skatītājiem, kuru Bjondi atgriešanās pie uzvaras nepārsteidza, bija Mārtins Zēligmanis, Pensilvānijas Universitātes psihologs, kurš tā paša gada sākumā bija eksperimentāli pārbaudījis Bjondi optimisma līmeni. Kādā no šiem eksperimentiem Bjondi treneris pēc Zēligmaņa norādījuma iegalvoja sportistam, ka sacensībās, kuras bija īpaši sarīkotas, lai demonstrētu Bjondi izcilāko sniegumu, viņš nopeldējis sliktāk nekā patiesībā. Par spīti šai neiepriecinošajai ziņai, Bjondi sniegums — jau tāpat ļoti labs — pēc neliela atpūtas brīža kļuva vēl labāks. Taču, kad to pašu ziņu atkārtoja arī Bjondi komandas biedriem, iegalvojot, ka viņu veikums ir sliktāks nekā patiesībā, šie cilvēki, pēc dabas būdami pesimisti, kā to liecināja testu rezultāti, uzrādīja vēl sliktāku laiku nekā pirmajā reizē.[21]

Optimisms, tāpat kā cerīgums, balstās uz stingru pārliecību, ka, par spīti neveiksmēm un cerību sabrukumam, lielākoties viss beidzas labi. Raugoties no emocionālās inteliģences viedokļa, optimisms ir nostāja, kas cilvēkus pasargā no iegrimšanas apātijā, bezcerībā vai depresijā tajās reizēs, kad viņiem klājas grūti. Un, tāpat kā cerīgums, arī tam tuvais optimisms dzīvē atmaksājas (protams, ar noteikumu, ka šim optimismam ir pietiekams pamats; pārāk naivs optimisms var izraisīt postošas sekas).[22]

Zēligmanis optimismu definē, balstoties uz to, kā cilvēki izskaidro sev savus panākumus un neveiksmes. Optimisti uzskata, ka viņu neveiksmju pamatā ir apstākļi, kurus iespējams mainīt, tā

ka nākamreiz viņiem katrā ziņā paveiksies, turpretī pesimisti neveiksmēs vaino kādu sava rakstura īpašību, kuru mainīt nav viņu spēkos. Šai atšķirīgajai nostājai ir būtiska ietekme uz cilvēku dzīves uztveri. Ja optimistiem gadās piedzīvot kādu vilšanos, teiksim, saņemt darba atteikumu, viņi nezaudē cerību, bet rīkojas aktīvi un izstrādā citu rīcības plānu vai arī palūdz kādam padomu un palīdzību; viņi uzskata, ka neveiksmes ir novēršamas. Pesimisti, gluži otrādi, uz neveiksmēm reaģē ar pasīvu pieņēmumu, ka no viņiem nekas nav atkarīgs, tāpēc pat necenšas kaut ko darīt, lai nākamreiz veiktos labāk; viņi uzskata, ka šo neveiksmju pamatā ir kāds viņu rakstura trūkums un ka tas viņus vajās mūžam.

Tāpat kā cerīgums, arī optimisms liecina par gaidāmajiem panākumiem mācībās. Kādā 1984. gada pētījumā, kas aptvēra piecsimt Pensilvānijas Universitātes pirmkursnieku, izrādījās, ka optimisma testa rezultāti ir spējuši daudz precīzāk noteikt šo studentu sekmes visa mācību gada garumā nekā SAT punktu skaits vai vidusskolas izlaiduma eksāmenu atzīmes.

Zēligmanis, kurš apsekoja pirmkursniekus, saka tā: «Koledžas iestājeksāmenos tiek novērtētas studentu garīgās spējas, bet to, kurš vairākus gadus ilgajā cīņā būs uzvarētājs un kurš — zaudētājs, atklāj veids, kā viņi raugās nākotnē. Panākumus ļauj gūt mērens talants apvienojumā ar spēju neatkāpties no uzsāktā par spīti grūtībām. Garīgo spēju noteikšanas testos neparādās viena būtiska īpašība, proti, motivācijas spēja. Taču universitātes mācīb-spēkiem ir jāzina, vai studenti spēs izturēt slodzi un turpināt uzsākto arī pēc pirmajām neveiksmēm. Pēc manām domām, patiesos sasniegumus attiecīgajam inteliģences līmenim nosaka ne tikai talants, bet arī spēja pārciest neveiksmes.»[23]

Viens no spilgtākajiem pierādījumiem, ka optimisms spēj motivēt cilvēkus darbībai, ir pētījums, kuru Zēligmanis veicis *MetLife* apdrošināšanas sabiedrības darbinieku vidū. Spēja laipni uzklausīt atteikumu ir svarīga visās nozarēs, kur runa par pirkšanu un pārdošanu, bet jo sevišķi apdrošināšanā, kur noraidošu atbilžu

pārsvars pār piekrītošajām mēdz būt īpaši nomācošs. Tieši tāpēc trīs ceturtdaļas apdrošinātāju šajā darbā neiztur ilgāk par trīs gadiem. Zēligmanis atklāja, ka amata iesācēji, kuri pēc dabas bija optimisti, pirmo divu gadu laikā pārdeva par 37% vairāk polišu nekā pesimisti. Un pirmā gada laikā no darba aizgāja divreiz vairāk pesimistu nekā optimistu.

Bet vēl daiļrunīgāks ir fakts, ka Zēligmanim izdevās pierunāt *MetLife* vadību pieņemt darbā veselu grupu kandidātu, kuriem bija labi rezultāti optimisma testā, bet kuri nebija izturējuši parastos atlases testus (to pamatā bija kandidātiem uzdoto standartjautājumu un atbilžu salīdzināšana ar pieredzējušu apdrošinātāju atbildēm). Vēlāk izrādījās, ka šīs īpašās grupas pārstāvji pirmajā darba gadā pārdevuši par 21% vairāk un otrajā darba gadā — par 57% vairāk polišu nekā pesimisti.

Optimisma būtiskā ietekme ne tikai uz apdrošinātāju, bet arī uz citu tirdzniecības nozaru pārstāvju darbu apliecina, ka optimisms ir viena no emocionālās inteliģences sastāvdaļām. Tirgotājam ikviena noraidoša atbilde nozīmē mazu sakāvi. Emocionālā atbildes reakcija uz šo sakāvi ir būtiski izšķirīga spējai atrast pietiekami daudz motivācijas, lai turpinātu iesākto darbu. Ja noraidījumi seko cits citam, cilvēkam sabojājas garastāvoklis un kļūst aizvien grūtāk saņemties nākamajam telefona zvanam. Noraidošu atbildi sevišķi grūti nākas uzklausīt pesimistam, jo viņš to iztulko pēc sava prāta: «Es šim darbam nederu, un man tajā nekad neveiksies»; šāds tulkojums neapšaubāmi izraisīs apātiju un sakāvniecisku noskaņojumu vai pat depresiju. Turpretī optimisti sev saka: «Šoreiz mana pieeja nebija pareiza» — vai arī: «Tas pēdējais vīrs vienkārši bija sliktā omā.» Tā kā optimisti neveiksmes cēloni saskata nevis sevī, bet gan konkrētā situācijā, viņi var mainīt savu nostāju un nākamreiz izmanot citu pieeju. Pesimista domāšanas veids viņā vieš izmisumu, turpretī optimista — rada cerību.

Viens no pozitīvas vai negatīvas nostājas cēloņiem var būt iedzimtais temperaments, kura dēļ daži cilvēki sliecas būt

optimisti, bet citi — pesimisti. Bet, kā mēs to redzēsim 14. nodaļā, temperamentu iespējams mainīt, ja vien cilvēkam ir nepieciešamā pieredze. Optimismu un cerīgumu — tāpat kā bezcerību un izmisumu — var piesavināties dzīves gaitā. Šo īpašību pamatā ir uzskats, kuru psihologi dēvē par pašpārliecību, un tā ir pārliecība par spējām ietekmēt savu dzīves ceļu un pārvarēt šajā ceļā sastaptos šķēršļus. Pašpārliecību veicina jebkuras prasmes izkopšana, kas cilvēkam ļauj vieglāk uzņemties risku un tiekties pēc sarežģītākiem uzdevumiem. Šo grūtību pārvarēšana savukārt vairo pašpārliecību. Šāda nostāja ļauj cilvēkiem pēc iespējas labāk izmanot savu prasmi, lai kāda tā arī būtu, — vai arī darīt visu, lai šo prasmi izkoptu.

Alberts Bandura, Stenforda Universitātes psihologs, kurš veicis daudzus ar pašpārliecību saistītus pētījumus, tās būtību izsaka šādi: «Cilvēku uzskati par savām spējām atstāj uz tām visai dziļu ietekmi. Spējas nav nemainīga īpašība; cilvēka veikums katrā atsevišķā gadījumā mēdz būt visai dažāds. Pašpārliecināti cilvēki no neveiksmēm atgūstas daudz ātrāk; sastapušies ar problēmām, viņi domā galvenokārt par to, kā tikt ar tām galā, nevis par to, kas varētu noiet greizi.»[24]

RADOŠAIS PACĒLUMS: MEISTARĪBAS NEIROBIOLOĢISKIE ASPEKTI

Kāds komponists savus radošā pacēluma brīžus apraksta šādi:

> Cilvēku pārņem tik liela ekstāze, ka gandrīz vai liekas — viņš lidinās gaisā. Es šo sajūtu esmu pārdzīvojis vairākkārt. Mana roka šķiet slīdam pa papīru pati no sevis, un man it kā nav nekāda sakara ar notiekošo. Es tikai sēžu, bijības un izbrīna pārņemts, un skatos. Un melodija plūst bez kādas acīmredzamas piepūles.[25]

Šī liecība ir visai līdzīga tām, ko snieguši simtiem citu vīriešu un sieviešu — alpīnisti, šaha čempioni, ķirurgi, basketbolisti, in-

ženieri, uzņēmumu vadītāji un pat lietveži, stāstot par brīžiem, kad viņi aizrāvušies ar kādu darbu, pārspējuši paši sevi. Mihājs Čiksentmihāji, Čikāgas Universitātes psihologs, kurš divu gadu desmitu ilgos pētījumos apkopojis stāstus par šādiem mirkļiem cilvēku dzīvē, dēvē tos par radošā pacēluma brīžiem.[26] Sportisti tos pazīst ar apzīmējumu «otrā elpa», kad pēkšņi it kā pieaug spārni, skatītāju pūlis un sāncenši iegrimst tādā kā miglā un paliek tikai svētlaimīgs spēku atdeves mirklis. Diāna Rofe-Šteinrotera, kura 1994. gada ziemas olimpiskajās spēlēs Lillehammerē izcīnīja zelta medaļu slēpošanā, vēlāk apgalvoja, ka no šīm sacensībām neatceroties neko citu kā tikai milzīgu atbrīvotības sajūtu: «Es plūdu kā ūdenskritums.»[27]

Spēja izjust šādus pacēluma brīžus ir visīstākais emocionālās inteliģences apliecinājums; šis pacēlums ir varbūt augstākais sasniegums emociju pakļaušanā savam tiešajam uzdevumam. Pacēluma brīžos emocijas ne vien tiek apvaldītas un ievirzītas vēlamajā gultnē, bet tām arī tiek piešķirta pozitīva enerģija, centrējot tās uz attiecīgā mērķa sasniegšanu. Cilvēkiem, kurus māc depresijas izraisīta garlaicība vai raižu radīts satraukums, šādu pacēlumu nav lemts izjust. Un tomēr šī sajūta — kaut vai daudz necilākā veidā — laiku pa laikam droši vien būs piemeklējusi ikvienu no mums, it sevišķi tad, kad cenšamies, cik spēdami, vai arī pārsniedzam iepriekšējo iespēju robežas. Iespējams, ka vislabāk tas izjūtams kaislīgā mīlas aktā, kad divi augumi saplūst vienā.

Radoša pacēluma radītais pārdzīvojums ir brīnišķīgs: tā raksturīgākā iezīme ir vētraina sajūsma un pat aizgrābtība. Šīs lieliskās sajūtas dēļ tas dod lielu gandarījumu. Cilvēki pacēluma brīdī ir pilnīgi pārņemti ar savu nodarbi un velta tai nedalītu uzmanību, nevērojot neko sev apkārt. Taisnību sakot, ja cilvēks sāk par daudz piedomāt pie sava darba, tad pacēluma sajūta zūd — pietiek pat ar tādu vienkāršu domu kā: «Man lieliski veicas,» lai tā izgaistu bez pēdām. Uzmanība šai laikā sašaurinās tik ļoti, ka cilvēki apzinās tikai to, kas skar viņu darbu, zaudējot jebkādu laika un telpas

izjūtu. Kāds ķirurgs stāstīja: reiz smagas operācijas laikā viņš tik ļoti aizrāvies, ka nav vairs vērojis apkārtni un tikai daudz vēlāk, kad operācija bijusi galā, pamanījis uz grīdas gruvešus. Viņš apjautājies, kas noticis, un, sev par izbrīnu, saņēmis atbildi, ka operācijas laikā iegruvuši griesti. Darbā iegrimis, viņš neko nebija ne dzirdējis, ne redzējis.

Šāda aizmiršanās vispār ir pacēlumam raksturīga, bet tai nav nekā kopīga ar raizēm un raižpilnu gremdēšanos sevī; cilvēki, kuri izjūt pacēlumu, iegrimst nevis sevī vai nervozā rosībā, bet gan savā darbā, turklāt tik dziļi, ka pārstāj apzināties sevi un aizmirst visas ikdienišķās rūpes — veselības problēmas, rēķinus, pat savu labklājību. Šādā nozīmē var teikt, ka pacēluma brīži nepazīst egoismu. Lai arī cik neticami tas izklausītos, tomēr cilvēki pacēluma brīžos vērīgi seko līdzi visam, ko viņi dara, un precīzi pieskaņojas veicamā darba prasībām. Un, lai arī šādos brīžos viņu veikums ir vienkārši izcils, viņi nemaz neinteresējas par to, kā viņiem veicas, un nelauza galvu par iespējamiem panākumiem vai neveiksmi, — viņiem sagādā baudu pats darba process.

Pacēlumu iespējams sasniegt dažādos veidos. Viens no tiem ir apzināti pievērst uzmanību savam tiešajam uzdevumam; pacēluma laikā pati galvenā ir koncentrēšanās spēja. Lai varētu izjust pacēlumu, acīmredzot ir diezgan stipri jāsaņemas, jānomierinās un jākoncentrējas darbam — te nu katrā ziņā ir vajadzīga zināma rakstura stingrība. Bet, kad uzmanība ir «ieslēgta», tā sāk darboties pati no sevis, reizē pieklusinot brāzmainās emocijas un atvieglojot uzdevuma veikšanu.

Pacēluma sajūta var rasties arī tad, kad cilvēki atrod sev kādu darbu, kas viņiem labi padodas, bet ir mazliet par grūtu viņu spējām. Kā man teica Čiksentmihāji: «Šķiet, ka cilvēki visvairāk sasparojas tad, ja viņiem izvirzītās prasības ir nedaudz augstākas par viņu spējām. Ja prasības ir pārāk zemas, cilvēkiem viņu nodarbe ātri apnīk. Savukārt, ja prasības ir pārāk augstas, viņi sāk

uztraukties. Pacēluma sajūta rodas tikai tajā grūti nosakāmajā robežšķirtnē starp garlaicību un satraukumu.»[28]

Pēkšņajiem prieka, atvieglojuma un darba spēju uzplūdiem, kas parādās pacēluma laikā, nav nekā kopīga ar emociju izvirdumiem, kad limbiskās sistēmas izraisītie jūtu uzplūdi pārņem savā varā visas smadzenes. Pacēluma laikā uzmanība ir reizē atslābināta un ļoti koncentrēta, taču uzmanības koncentrēšanai nav nekā kopīga ar tiem centieniem sasprindzināt uzmanību, kādus mēs izrādām, kad esam noguruši, kad mūs māc apnikums vai kad mūsu uzmanību piesaistījušas tādas uzmācīgas jūtas kā raizes vai dusmas.

Pacēlumam nekādā ziņā nav raksturīga emociju vienmuļība, izņemot neatvairāmu mērenas ekstāzes sajūtu, kas motivē darbībai. Šo ekstāzi acīmredzot izraisa augstā koncentrēšanās pakāpe, kas nepieciešama, lai rastos pacēlums. Tik tiešām, klasiskos kontemplatīvās filozofijas darbos ir aprakstīta tāda iegremdēšanās, kas tiek izjusta kā tīrā svētlaime: tas nav nekas cits kā pacēlums, ko radījusi intensīva koncentrācija.

Vērojot cilvēku, kurš pārdzīvo šādu pacēlumu, rodas iespaids, ka tas, ko viņš dara, nesagādā viņam nekādas pūles, tik viegli un dabiski viņš darbojas. Tādu pašu iespaidu būtu varējis atstāt arī šā cilvēka domu plūdums, ja vien mums rastos izdevība to novērot: vissarežģītākie uzdevumi tiek paveikti ar minimālu prāta spēju piepūli. Pacēluma brīdī smadzenes atrodas «miera stāvoklī», ierosa vai aizture nervu lokos tiek pieskaņota ikreizējai vajadzībai. Kad cilvēki ir iegrimuši kādā nodarbē, kas bez pūlēm piesaista viņu uzmanību, tad smadzenes «nomierinās» — jeb, citiem vārdiem, garozas reaktivitāte pazeminās.[29] Tas ir ievērojams atklājums; ņemot vērā, ka pacēlums ļauj cilvēkiem pievērsties visai sarežģītām problēmām, piemēram, sacensties ar sporta meistaru šahā vai risināt grūtu matemātikas uzdevumu, varētu domāt, ka pacēluma laikā garozas reaktivitāte paaugstināsies, nevis pazemināsies. Taču pacēluma noslēpums ir tāds, ka tas rodas tikai tajos

gadījumos, ja kāda uzdevuma veikšanai nepieciešamās spējas ir labi apgūtas un ierosa caur nervu lokiem plūst bez aiztures.

Saspringta uzmanība jeb tāda uzmanība, kuras pamatā ir raizes, turpretī izraisa paaugstinātu garozas reaktivitāti. Taču pacēlums un optimālas darbaspējas garozas reaktivitātei liekas esam īsta «oāze», kurā garīgā enerģija tiek patērēta minimālos daudzumos. Tam varbūt ir sava jēga, ja runājam par ilgstošo praksi, kas nepieciešama, lai cilvēki varētu nonākt līdz pacēlumam; kāda uzdevuma veikšanai nepieciešamo iemaņu izkopšana līdz pilnībai — vienalga, vai runa būtu par fizisku (piemēram, alpīnisms) vai garīgu darbu (piemēram, datorprogrammēšana) — nozīmē, ka smadzenes tai laikā varēs darboties produktīvāk. Labi apgūtas iemaņas prasa daudz mazāk garīgās piepūles. Līdzīgā kārtā, aktivizējoties pārāk daudziem garozas apvidiem un palēninoties smadzeņu reaktivitātei, kā tas nereti vērojams garas un grūtas darbadienas beigās, smadzeņu darbība kļūst mazāk produktīva; šim fizioloģiskajam stāvoklim raksturīgs paaugstināts izklaidīgums.[30] Tas pats notiek arī tad, ja cilvēku pārņem garlaicība. Bet, ja smadzenes darbojas maksimāli produktīvi, kā tas ir pacēluma gadījumā, tad starp smadzeņu aktīvajiem apvidiem un veicamā darba prasībām izveidojas ideāla atbilstība. Tādā gadījumā pat grūts darbs šķiet patīkams un drīzāk dod jaunus spēkus, nevis atņem tos.

MĀCĪBAS UN PACĒLUMA SAJŪTA: JAUNS IZGLĪTĪBAS MODELIS

Tā kā pacēlums iestājas tajā brīdī, kad cilvēks kāda uzdevuma veikšanai velta visas savas spējas, tad, šīm spējām attīstoties, viņam kļūst arvien grūtāk sasniegt šo pacēlumu. Ja uzdevums ir pārāk viegls, tas liekas apnicīgs, bet, ja pārāk sarežģīts, tad tas rada drīzāk raizes, nevis pacēlumu. Man var iebilst, ka amata prasmi pa-

līdz izkopt tieši pacēluma izjūta — ka motivāciju aizvien labāk apgūt kādu iemaņu, vienalga, vai tā būtu vijoļspēle, dejošana vai gēnu skaldīšana, vismaz pa daļai veido vēlme izjust pacēlumu šīs nodarbes laikā. Patiešām, veicot kādu pētījumu, kas aptvēra divsimt māksliniekus, kuri pirms astoņpadsmit gadiem bija beiguši mākslas skolu, Čiksentmihāji atklāja, ka par profesionāliem gleznotājiem ir kļuvuši tie, kuri studiju gados aizrāvušies ar gleznošanu sava prieka pēc. Turpretī tie, kurus mākslas skolas laikā gleznot bija motivējusi vēlme tikt pie slavas vai bagātības, vēlākajos gados gleznošanu pa lielākajai daļai bija atmetuši.

«Gleznotājiem vairāk par visu jāvēlas gleznot. Ja gleznotājs, pie molberta stāvot, sāks apcerēt, cik naudas par šo darbu saņems vai ko par to teiks kritiķi, tad viņš noteikti nespēs radīt neko oriģinālu. Radošos panākumus nes tikai pašaizliedzīga nodošanās savam darbam,» secina Čiksentmihāji.[31]

Arī mācību process, tāpat kā radošais pacēlums, ir priekšnoteikums tam, lai kļūtu par meistaru kādā amatā, profesijā vai mākslas nozarē. Skolēni un studenti, kuri izjūt pacēlumu, mācībās gūst daudz labākus panākumus, turklāt tiem nav nekāda sakara ar testos noteiktajām spējām. Tika veikts kāds pētījums, kurā skolotāji kādā Čikāgas vidusskolā ar eksakto zinātņu novirzienu novērtēja savus audzēkņus, kuri piederēja pie tiem 5%, kas bija saņēmuši augstāko punktu skaitu matemātisko spēju testā. Pēc tam tika pētīts, kā šie skolēni pavada laiku, un šai nolūkā katram no viņiem tika izsniegts monitors, pēc kura signāliem vairākas reizes dienā vajadzēja pierakstīt, ar ko viņi tajā brīdī nodarbojas un kāds ir viņu noskaņojums. Kā jau tas bija gaidāms, mazāk centīgie skolēni mājasdarbu gatavošanai veltīja ne vairāk par 15 stundām nedēļā, turpretī viņu centīgākie skolasbiedri mājās mācījās 27 stundas nedēļā — gandrīz divreiz ilgāk. Mazāk centīgie skolēni lielu daļu sava laika pavadīja dažādās izklaidēs kopā ar draugiem vai ģimenes locekļiem.

Skolēnu noskaņojuma analīzes laikā atklājās kāda zīmīga

parādība. Gan centīgie, gan mazāk centīgie skolēni daudz laika pavadīja dažādās nodarbēs, kas viņus garlaikoja, kā, piemēram, televīzijas skatīšanās, jo neprasīja nekādu prāta piepūli. Tas, starp citu, ir raksturīgi lielākajai daļai pusaudžu. Taču būtiskākā atšķirība slēpās izjūtās, kādas viņiem sagādāja mācību process. Centīgākie skolēni apmēram 40% no mācībām veltītā laika izjuta tīkamu, aizraujošu pacēlumu. Turpretī mazāk centīgie skolēni pacēlumu izjuta tikai 16% no mācību laika, bet pārējā laikā mācības viņiem sagādāja grūtības, jo skolotāju izvirzītās prasības likās pārsniedzam viņu spējas. Mazāk centīgajiem skolēniem baudu sagādāja tikšanās ar draugiem un izklaide, nevis mācības. Vārdu sakot, tos skolēnus, kuri gūst panākumus atbilstoši savu spēju līmenim vai pat pārsniedz to, mācību process saista vairāk, tāpēc ka tā laikā viņi izjūt pacēlumu. Turpretī mazāk centīgajiem, kuriem neizdodas apgūt vajadzīgās iemaņas tiktāl, lai viņi spētu izjust pacēlumu, ne tikai iet secen mācību sagādātais prieks, bet viņi arī riskē ierobežot to intelektuālo nodarbību loku, kas viņiem varētu sagādāt baudu nākotnē.[32]

Hovards Gārdners, Hārvarda Universitātes psihologs, kurš izstrādājis multiplās inteliģences teoriju, uzskata pacēlumu un ar to saistītās pozitīvās izjūtas par vienu no labākajiem motivācijas veidiem, pēc kura mācību procesā vajadzētu tiekties skolotājiem, mācot bērniem atrast motivāciju sevī, nevis cenšoties piespiest uz mācībām ar draudu palīdzību. «Mums vajadzētu tiekties izmantot bērnu pozitīvās emocijas, lai iesaistītu viņus mācībās, kas viņiem palīdzēs izkopt savas spējas,» Gārdners man sacīja. «Pacēlums ir iekšējais stāvoklis, kas liecina, ka bērns cenšas tikt galā ar viņa spēkiem atbilstošu uzdevumu. Cilvēkam jāmēģina atrast kādu nodarbi, kas viņam patīk, un jāturas pie tās. Ja mācības bērnus garlaiko, viņi sāk slikti uzvesties, bet, ja viņiem tās ir par grūtu, viņi sāk nervozēt. Vislabāk veicas tad, ja mācības bērnam liekas interesantas un ja viņš tām nododas ar prieku.»

Daudzās skolās, kuras savā praksē izmanto Gārdnera izstrā-

dāto multiplās inteliģences modeli, mācību darbs tiek balstīts uz bērna iedzimto spēju noskaidrošanu un viņa stipro pušu izkopšanu, kā arī vājo pušu nostiprināšanu. Muzikāli vai plastiski apdāvinātam bērnam šo iedzimto spēju izkopšana, bez šaubām, padosies vieglāk nekā vājo pušu attīstīšana. Ja skolotājs zina, kas katram bērnam padodas labāk, viņš var izvēlēties bērna spējām atbilstošus uzdevumus — sākot ar tādiem, kas domāti nesekmīgiem bērniem, beidzot ar izcilniekiem paredzētiem — kas, visticamāk, prasīs atbilstīgu piepūli. Līdz ar to mācību process kļūs patīkams, nevis apgrūtinošs vai garlaicīgs. «Atliek vienīgi cerēt, ka, izjutuši mācību sagādāto baudu vienā jomā, bērni uzdrošināsies izmēģināt spēkus arī citās jomās, kas viņiem tik labi nepadodas,» sacīja Gārdners un piebilda, ka, spriežot pēc līdzšinējās pieredzes, šīm cerībām ir zināms pamats.

Vispārēji runājot, šis pacēluma modelis vedina uz domām, ka jebkādas prasmes noslīpēšanai vai zināšanu apguvei vajadzētu notikt dabiskā ceļā, bērnam arvien vairāk ieinteresējoties par tām jomām, kas viņu saista vai kas viņam patīk. Bērnam sākot apzināties, ka vienas vai otras jomas padziļināta apgūšana — vienalga, vai tā būtu dejošana, matemātika vai mūzika — rada brīnišķo pacēluma sajūtu, sākotnējā interese var novest pie izciliem sasniegumiem. Un, tā kā pacēluma sajūtu pastāvīgi uzturēt var, tikai nemitīgi paplašinot savu spēju robežas, tad šis apsvērums arī kļūst par galveno motivāciju tālākvirzībai; tā bērnu dara laimīgu. Šis, bez šaubām, ir daudz konstruktīvāks mācību vielas un izglītības apgūšanas modelis, nekā savulaik pieredzēja vairākums no mums. Kurš gan — vismaz daļēji — neatceras savus skolas gadus kā garlaicīgu stundu virteni, kurai nav ne gala, ne malas un kurā tikai palaikam iezīmējas atsevišķi satraucoši brīži? Ļaut skolēniem mācību procesā izjust pacēlumu ir daudz humānāk un dabiskāk, turklāt tas, visticamāk, ir arī daudz efektīvāks veids, kā nodot emocijas izglītības rīcībā.

Teiktais liecina, ka vispārējā nozīmē prasme izmantot emocijas

kāda derīga mērķa sasniegšanai ir viena no galvenajām cilvēka dzīvē. Vienalga, vai tā būtu prasme apvaldīt impulsivitāti un netiekties pēc tūlītējiem panākumiem, prasme uzlabot omu, lai tā netraucētu domāšanu, prasme motivēt sevi neatkāpties grūtību priekšā vai arī prasme izjust pacēlumu un līdz ar to strādāt ražīgāk — viss iepriekšminētais apliecina, ka emocijas ir noteicošās efektīva darba gaitā.

7. nodaļa

EMPĀTIJAS CĒLOŅI

Atgriezīsimies pie Gērija, apdāvinātā ķirurga, kurš cieta no aleksitīmijas un sagādāja sāpes savai līgavai Ellenai, izturēdamies nevērīgi ne tikai pats pret savām, bet arī pret viņas jūtām. Tāpat kā lielākajai daļai aleksitīmiķu, arī Gērijam trūka ne vien empātijas, bet arī sapratnes par citu cilvēku jūtām. Ja Ellena sūdzējās, ka jūtoties nomākta, Gērijs viņai nejuta līdzi; ja viņa ierunājās par mīlestību, viņš mainīja sarunas tematu. Turklāt Gērijs mēdza izteikt «vērtīgas» piezīmes par visu, ko Ellena darīja, neaptverdams, ka šī kritika viņai liekas aizskaroša un nemaz nenāk par labu viņu savstarpējām attiecībām.

Empātija balstās uz sevis apzināšanos; jo labāk mēs izjūtam savas emocijas, jo skaidrāk nojaušam citu cilvēku izjūtas.[1] Gērijam līdzīgi aleksitīmiķi, kuriem nav ne jausmas par viņu pašu emocijām, apjūk vēl vairāk, kad runa ir par svešu emociju izprašanu. Šie cilvēki, ja tā varētu teikt, ir kurli pret emocijām. Emocijas, kas izpaužas cilvēku vārdos un rīcībā — zīmīgs balss tonis vai žests, daiļrunīga klusēšana vai balss ietrīcēšanās —, tas viss viņiem paslīd garām nepamanīts.

Aleksitīmiķi, kuri nespēj izprast viņu pašu izjūtas, apjūk arī tad, kad citi cilvēki atklāj viņiem savējās. Šī nespēja novērtēt svešas emocijas ir ne tikai liels trūkums, kas nāk par ļaunu cilvēka emocionālajai inteliģencei, bet arī traģiska cilvēciska vājība. Jo

spēja ieklausīties svešās emocijās un just tām līdzi ir cilvēcisko attiecību un mīlestības pamatā.

Šī spēja nojaust, ko jūt otrs cilvēks, ir nepieciešama visdažādākajās dzīves jomās, sākot ar tirdzniecību un vadībzinību un beidzot ar mīlas attiecībām un bērnu audzināšanu. Tikpat būtiski svarīga nozīme ir arī empātijas trūkumam, kā tas vērojams kriminālnoziedznieku, izvarotāju un pedofilu gadījumā.

Cilvēciskās emocijas daudz biežāk tiek nevis paustas vārdos, bet gan izrādītas kādā citā veidā. Svešas jūtas nojaust palīdz spēja pareizi iztulkot balss toni, žestus, sejas izteiksmi un tamlīdzīgi. Varbūt visvairāk pētījumu par šīm spējām izprast bezvārdu ziņas ir veicis Hārvarda Universitātes psihologs Roberts Rozentāls kopā ar saviem studentiem. Rozentāls ir izstrādājis empātijas testu, saīsināti: PONS (*Profile of Nonverbal Sensitivity**), kas veidots kā videoierakstu sērija par kādas jaunas sievietes emocijām, sākot ar riebumu un beidzot ar mātes mīlestību.[2] Situācijas aptvēra visdažādākās emociju izpausmes — greizsirdības izraisītas niknuma lēkmes, lūgumus pēc piedošanas, pateicību un seksuālu kārdinājumu. Videofilma bija montēta tā, ka daļa neverbālās saziņas līdzekļu palika neredzama; piemēram, videoierakstā ne vien tika apslāpēta skaņa, bet dažos kadros nebija redzams nekas cits kā tikai sievietes seja tuvplānā, savukārt citos — tikai viņas ķermeņa kustības, tā ka eksperimenta dalībniekiem šīs sievietes noskaņojums bija jāuzmin tikai pēc neverbālā raksturojuma.

Testos, kuri aptvēra vairāk nekā septiņus tūkstošus cilvēku Amerikas Savienotajās Valstīs un astoņpadsmit citās pasaules valstīs, pierādījās, ka prasme nojaust emocijas pēc neverbāliem signāliem dod vairākas priekšrocības, piemēram, labāku emocionālās adaptācijas spēju, popularitāti sabiedrībā, komunikabilitāti un — tas nebūt nav pārsteidzoši — lielāku jūtīgumu. Sievietēm kopumā šī spēja piemīt lielākā mērā nekā vīriešiem. Turklāt cilvēkiem,

* Bezvārdu jūtīguma apraksts.

kuriem četrdesmit piecu minūšu ilgā testa laikā sāka veikties labāk — liecība, ka viņiem padodas emocionālo iemaņu apgūšana, bija arī labākas romantiskās attiecības ar pretējo dzimumu. Nav šaubu, ka šīs partnerattiecības palīdz veidot tieši empātija.

Tāpat kā citos pētījumos par īpašībām, kas veido emocionālās inteliģences jēdzienu, arī šoreiz atklājās tikai atsevišķas gadījuma rakstura sakritības starp spēju izjust empātiju jeb līdzpārdzīvojumu citu ciešanām un SAT vai IK punktu skaitu vai skolas sekmju testu rezultātiem. Empātijas neatkarība no akadēmiskajām sekmēm pierādījās arī bērniem domātos testos ar PONS variantu. Šajos testos, kuros piedalījās 1011 bērnu, atklājās, ka tie bērni, kuri prot nojaust vārdos neizteiktas jūtas, ir emocionāli vislīdzsvarotākie un visiecienītākie savu vienaudžu vidū.[3] Viņiem arī bija labākas sekmes skolā, lai gan, caurmērā ņemot, viņu IK nebija augstāks kā tiem bērniem, kuriem svešu emociju nojaušana nepadevās tik labi, un tas vedināja uz domām, ka tieši empātija ir tā, kas viņiem atvieglo mācību procesu (vai varbūt viņi vienkārši labāk patīk skolotājiem).

Līdzīgi kā loģiskais prāts savas atziņas izsaka vārdos, tā arī emocijas iztiek bez vārdiem. Tik tiešām, gadījumā, ja kāda cilvēka vārdi nesaskan ar viņa balss toni, žestiem vai citām bezvārdu saziņas izpausmēm, tad emocionālā patiesība jāmeklē veidā, *kā* šis cilvēks izsakās, nevis tajā, *ko* viņš saka. Viens no savstarpējās saskarsmes pētījumos lietotajiem aptuvenajiem aprēķiniem nosaka: vismaz 90% emocionālo ziņu tiek nodotas bez vārdiem. Un tādas ziņas — raižu pieskaņa balsī, kādā straujā žestā ietverts aizkaitinājums — gandrīz vienmēr tiek uztvertas zemapziņā, nepievēršot īpašu uzmanību šo ziņu būtībai, bet vienkārši saprotot tās bez vārdiem un reaģējot uz tām. Šo ziņu uztveršanai nepieciešamās iemaņas lielākoties arī tiek apgūtas bez vārdiem, tas ir, intuitīvi.

KĀ IZPAUŽAS EMPĀTIJA

Tiklīdz deviņus mēnešus vecā Houpa ieraudzīja otru tādu pašu mazuli noveļamies uz grīdas, viņai acīs sariesās asaras un viņa aizrāpoja meklēt mierinājumu pie mātes, it kā sasitusies būtu viņa, Houpa. Un piecpadsmit mēnešu vecais Maikls aizgāja pēc sava rotaļlācīša un iedeva to rotaļbiedram Polam, kurš bija sācis raudāt; kad Pola šņuksti nerimās, Maikls atnesa viņam vilnas sedziņu. Abas minētās līdzpārdzīvojuma un rūpju izpausmes novēroja šo bērnu mātes, kurām bija mācīts pierakstīt savu bērnu empātijas izpausmes praksē.[4] Pētījuma rezultāti vedina uz domām, ka empātijas aizmetņi sāk veidoties jau bērnībā. Faktiski citu bērnu raudāšana satrauc zīdaiņus jau kopš pirmajām dzīves dienām un viņi tai piebalso — šo atbildes reakciju daži pētnieki uzskata par pašu agrīnāko empātijas izpausmi.[5]

Psihologi, kas nodarbojas ar bērnu attīstības pētījumiem, ir atklājuši, ka mazbērni jūt līdzcietības radītu satraukumu, iekams vēl ir iemācījušies apjaust savu patību, tas ir, eksistences atšķirību no citiem cilvēkiem. Tikai dažus mēnešus veci zīdaiņi uz citu cilvēku bēdām reaģē tā, it kā cietēji būtu viņi paši, un raud, ieraudzījuši citu bērnu asaras. Apmēram gada vecumā viņi sāk apjaust, ka šīs bēdas nav viņējās, bet gan svešas, tomēr viņiem vēl nav skaidrs, ko šādā gadījumā iesākt. Tā, piemēram, Mārtinam L. Hofmanim, Ņujorkas Universitātes psihologam, savos pētījumos gadījies novērot gadu vecu mazuli, kurš atvedis savu māti, lai tā nomierinātu viņa draugu, kaut gan tai pašā telpā atradusies arī šā drauga māte. Kaut kas līdzīgs notiek arī, kad gadu veci mazuļi atdarina svešu sāpju izpausmes, varbūt tāpēc, lai labāk saprastu viņu izjūtas; ja kāds bērns savaino pirkstus, gadu vecs mazulis var iebāzt mutē savus pirkstus, lai saprastu, vai arī viņam sāp. Kāds cits mazbērns, ieraudzījis māti raudam, sāka slaucīt sev acis, lai gan asaru tajās nebija.

Šī *motoriskā mimikrija*, kā to dēvē zinātnieki, ir jēdziena *em-*

pātija sākotnējā specifiskā nozīme, kādā to 20. gs. 20. gados pirmoreiz lietoja amerikāņu psihologs E. B. Tičeners. Tā nedaudz atšķiras no grieķu vārda *empatheia* sākotnējā lietojuma angļu valodā; šo terminu ieviesa estētikas teorētiķi, lai apzīmētu cilvēka spēju uztvert svešas subjektīvās izjūtas. Saskaņā ar Tičenera teoriju empātija cēlusies no citu cilvēku ciešanu fiziskas imitācijas, kura ar laiku modinājusi līdzīgas izjūtas arī pašos imitētājos. Tičeners gribēja atrast kādu vārdu, kurš pēc skanējuma atšķirtos no *simpātijas*, ko var just sakarā ar kāda cilvēka ciešanām, bet kas nebūt nenozīmē dalīšanos šā cilvēka izjūtās.

Motoriskā mimikrija no mazbērnu emociju repertuāra izzūd aptuveni pēc divarpus gadu vecuma sasniegšanas, kad bērni sāk aptvert, ka citu cilvēku sāpes ir atšķirīgas no viņu pašu sāpēm, un labāk ieprotas citu mierināšanā. Šāds raksturīgs atgadījums, kas ņemts no kādas mātes dienasgrāmatas:

> Ieraudas kaimiņu bērns... Dženija pieiet pie viņa un mēģina iedot nedaudz cepumu. Visur seko viņam līdzi, kamēr arī pati sāk činkstēt. Tad mēģina noglāstīt puisēna matus, bet viņš atraujas... Beidzot zēns nomierinās, bet Dženija vēl turpina nest viņam rotaļlietas un glaudīt viņa galvu un plecus.[6]

Šajā vecumā bērni sāk atšķirties ar savu jūtīgumu pret citu cilvēku emocionālajiem pārdzīvojumiem; daži, piemēram, Dženija, tos skaidri apzinās, bet citi palaiž garām neievērotus. Virkne pētījumu, kurus Nacionālajā Garīgās veselības institūtā veikušas Mariana Radke-Jarova un Karolīna Cāna-Vakslere, atklāja, ka šīs atšķirības empātijas līmenī daļēji ir saistītas ar audzināšanas metodēm, kādas vecāki izmanto, lai disciplinētu savus bērnus. Pētnieces nonāca pie secinājuma, ka lielāka līdzpārdzīvojuma spēja piemīt tiem bērniem, kuru vecāki pastāvīgi atgādināja, kādas ciešanas viņi ar savu neuzvedību sagādājuši citiem: «Paskaties, cik viņa tagad bēdīga» — nevis «Tu biji nekaunīgs». Viņas atklāja arī to, ka empātija bērnos veidojas, viņiem novērojot, kā uz svešām ciešanām reaģē citi cilvēki; imitējot redzēto un jo sevišķi palīdzot

bēdu māktiem cilvēkiem, bērni izkopj paši savu empātisko atbildes reakciju repertuāru.

EMOCIONĀLI PIESKAŅOJIES BĒRNS

Sārai bija divdesmit pieci gadi, kad viņa dāvāja dzīvību dvīņiem Markam un Fredam. Marks, pēc Sāras domām, bija līdzīgāks viņai pašai, bet Freds — tēvam. Ļoti iespējams, ka tieši šis skatījums arī noteica nelielo, bet zīmīgo atšķirību viņas attieksmē pret dēliem. Kad zēniem bija tikai trīs mēneši, Sāra bieži centās uztvert Freda skatienu un, kad viņš novērsās, vēlreiz atkārtoja mēģinājumu. Freds uz to reaģēja, aizgriezdamies projām ar vēl apņēmīgāku kustību. Kad skatienu novērsa Sāra, Freds palūkojās uz māti, un viss atkārtojās no jauna, nereti novedot Fredu līdz asarām. Taču Markam viņa nekad necentās uzspiest tādu acu kontaktu kā Fredam. Marks varēja novērsties, kad vien vēlējās, un Sāra tad vairs uz viņu neskatījās.

Šķietami nenozīmīgs, taču daiļrunīgs sīkums. Gadu vēlāk Freds bija jau manāmi nervozāks un nomāktāks nekā Marks; viens no veidiem, kā Freds izpauda bailes, bija acu kontakta pārtraukšana ar citiem cilvēkiem, tāpat kā trīs mēnešu vecumā viņš to bija darījis ar māti, pieliekdams galvu uz leju un nodurdams acis. Turpretī Marks skatījās cilvēkiem tieši acīs; gribēdams pārtraukt acu kontaktu, viņš paslēja galvu nedaudz uz augšu un, viegli piešķiebis uz sāniem, ar apburošu smaidu novērsa skatienu.

Dvīņi un viņu māte tik rūpīgi tika novēroti kādā pētījumā, ko veica Daniels Stērns, tolaik Kornela Universitātes medicīnas koledžas psihiatrs.[7] Šie vecāku un bērnu savstarpējās saskarsmes brīži Stērnam liekas ārkārtīgi saistoši, un viņš uzskata, ka lielākā daļa emocionālo mācību tiek apgūta tieši šādos brīžos. Vissvarīgākie no tiem ir brīži, kuros bērns apjauš, ka viņa emocijas tiek uztvertas ar empātiju un atzītas un ka viņš saņem uz tām atbildi; Stērns šo pro-

cesu dēvē par emocionālo saskaņu. Dvīņu mātei bija emocionālā saskaņa ar Marku, bet trūka saskaņas ar Fredu. Stērns apgalvo, ka šie saskaņas vai nesaskaņas brīži starp vecākiem un bērniem, neskaitāmas reizes atkārtodamies, bērnu emocionālo pasauli ietekmē varbūt pat daudz spēcīgāk nekā visdramatiskākie pārdzīvojumi.

Emocionālā saskaņa veidojas bez vārdiem, kā daļa no savstarpējo attiecību gammas. Stērns šo procesu pētīja ar mikroskopisku precizitāti, uzņemot stundām ilgus mātes un bērna savstarpējo attiecību videoierakstus. Viņš ir nonācis pie secinājuma, ka māte pieskaņojas bērna emocijām, lai darītu zināmu, ka viņa nojauš tā pašreizējās izjūtas. Piemēram, bērns sajūsmā iespiedzas, un māte, vieglītēm sapurinot viņu, mīlīgi uzrunājot vai pieskaņojot savu balss tembru viņējam, apstiprina, ka saprot šo sajūsmu. Vai arī bērns sakrata grabulīti, un māte par atbildi viņu ātri sašūpo. Tas tiek darīts tāpēc, lai bērns zinātu, ka māte pieskaņojas viņa sajūsmas līmenim. Tāda pieskaņošanās bērnam dod uzmundrinošo apziņu, ka viņš tiek saprasts, un, kā atklājies Stērna pētījumos, šādu ziņu mātes saviem bērniem nodod apmēram reizi minūtē, kad vien ir ar tiem kopā.

Pieskaņošanās bērna emocijām nebūt nav tas pats, kas šo emociju imitēšana. «Atdarinot bērnu,» Stērns man sacīja, «jūs liekat viņam noprast tikai to, ka zināt, ko viņš nupat izdarījis, nevis to, ka zināt, kā viņš jūtas. Lai darītu bērnam zināmu, ka nojaušat viņa emocijas, jums jāizrāda tās pašas emocijas, tikai citā veidā. Tad bērnam kļūst skaidrs, ka viņa izjūtas tikušas saprastas.»

Vistuvākā līdzība mātes un bērna ciešajai emocionālajai saskaņai varbūt rodama mīlas aktā. «Mīlēšanās, raksta Stērns, «arī ir saistīta ar otra cilvēka subjektīvo izjūtu izpratni: abpusēja iekāre, līdzīgas vēlmes un vienlaicīgs dzimumuzbudinājums,» kura laikā mīlnieku atbildes reakcijas ir tik labi saskaņotas, ka atstāj dziļas harmonijas iespaidu.[8] Mīlēšanās tās labākajās izpausmēs arī ir abpusējs emocionāls līdzpārdzīvojums, bet sliktākajās izpausmēs no līdzpārdzīvojuma šajā aktā nav ne vēsts.

EMOCIONĀLĀS NEPIESKAŅOŠANĀS SEKAS

Stērns apgalvo, ka mātes pastāvīgā emocionālā pielāgošanās bērna izjūtām rada šajā bērnā apziņu, ka līdzīgi uz viņa pārdzīvojumiem atsauksies arī citi cilvēki. Šī apziņa izpaužas jau apmēram astoņu mēnešu vecumā, kad zīdainis sāk apzināties sevi kā atsevišķu būtni, un intīmo partnerattiecību ietekmē turpina veidoties visu mūžu. Ja vecāki bērna emocijām nepieskaņojas, tas viņam sagādā dziļu vilšanos. Vienā no saviem eksperimentiem Stērns lika mātēm uz bērnu emocijām reaģēt vai nu pārspīlēti, vai arī gandrīz nemanāmi, un bērni uzreiz jutās satraukti un apjukuši par neatbilstošo reakciju.

Ilgstošs emocionālās saskaņas trūkums starp vecākiem un bērnu ir smags pārbaudījums bērnam. Ja vecāki pastāvīgi ignorē tādas bērna emocijas kā prieku, vilšanos, kas izraisa asaras, vai tieksmi pēc emocionāla atbalsta, tad bērns sāk vairīties no šo emociju izpausmēm un varbūt pat pārstāj tās izjust. Iespējams, ka tieši tādā veidā no intīmo attiecību emocionālā repertuāra var tikt svītrota vesela emociju gamma, it sevišķi tad, ja vecāki visus bērnības gadus turpinājuši slēpti vai atklāti noniecināt šo emociju izpausmes.

Līdzīgā kārtā bērniem var izveidoties arī nevēlamu emociju gamma — atkarībā no tā, kādu emocionālo noskaņojumu savulaik atbalstījuši viņu vecāki. Noskaņojumus prot uztvert pat pavisam mazi bērni. Tā, piemēram, trīs mēnešus veci zīdaiņi, kuru mātes cieta no depresijas, atbalsoja viņu noskaņojumu, salīdzinājumā ar bērniem, kuru mātes bija veselas, daudz biežāk izrādīdami dusmas un skumjas, nevis spontānu dzīvesprieku un ziņkāri.[9]

Kāda māte Stērna pētītajā eksperimentālajā grupā pastāvīgi atpalika no sava bērna aktivitātes līmeņa, un bērns drīz vien iemācījās būt pasīvs. «Bērns, kura māte izturas pasīvi, saprot: ja

mani pārņem uzbudinājums, man nekad neizdodas panākt, lai māte būtu tikpat satraukta kā es, tāpēc labāk nemaz nemēģināt,» secina Stērns. Taču viņš liek cerības uz savstarpējām attiecībām, kas šo stāvokli varētu uzlabot. «Gadiem ilgas savstarpējās attiecības, piemēram, ar radiem vai draugiem, vai arī klienta attiecības ar psihoterapeitu, pastāvīgi pārveido šo attiecību aktīvo modeli. Līdzsvara trūkumu kādā agrīnu attiecību posmā iespējams novērst vēlākajās attiecībās: tas ir process, kas ilgst visu mūžu.»

Tik tiešām, vairākas psihoanalītiskas teorijas paredz tieši šādu emocionālās saskaņas trūkuma korektīvu, ko ievieš attiecības starp psihoterapeitu un viņa klientu. Šo norisi, kuras laikā psihoterapeits, balstoties uz klienta sniegtajām ziņām, attēlo klientam viņa iekšējo emocionālo stāvokli, tāpat kā to dara māte, pieskaņodamās sava bērna emocijām, daži psihoanalīzes teorētiķi dēvē par *atspoguļošanu*. Šī emociju saskaņošana parasti paliek ārpus klienta prāta apziņas, lai gan dažkārt viņš var izbaudīt patīkamu sajūtu, ka viņa emocijas tiek pilnībā saprastas un atzītas.

Emocionālās saskaņas trūkums starp vecākiem un bērniem var maksāt visai dārgi un atstāt bērnā pēdas uz visu mūžu. Kādā pētījumā, kurā tika apsekoti sevišķi smagus un nežēlīgus kriminālpārkāpumus izdarījuši noziedznieki, atklājās, ka ir kāds apstāklis, kas viņus šķir no citiem noziedzniekiem, un, proti, — šie cilvēki bērnībā auguši bez vecākiem un visu laiku tikuši nodoti no vienas audžuvecāku ģimenes citai vai arī uzturējušies bāreņu namos; šādi dzīvesstāsti vedina uz domām par novārtā pamestām emocijām un emocionālās saskaņas trūkumu.[10]

Nevērība pret otra cilvēka emocijām acīmredzot neļauj veidoties empātijai, turpretī intensīvai un ilgstošai emocionālajai vardarbībai, kas ietver cietsirdīgus, sadistiskus draudus, pazemojumus un vienkārši zemisku attieksmi, dažkārt ir visai pārsteidzošs iznākums. Bērni, kuri cietuši no emocionālās vardarbības, var kļūt sevišķi jūtīgi pret svešām emocijām, un šāds jūtīgums jau

līdzinās posttraumatiskā stresa izraisītajai piesardzībai pret visu, kas liecina par varbūtējām briesmām. Tādas uzmācīgas raizes par citu cilvēku emocijām ir tipiskas no psihiskas varmācības cietušiem bērniem, kuri vēlāk, pieauguši būdami, cieš no spēcīgām emocionālā noskaņojuma svārstībām, kas dažkārt tiek diagnosticētas kā tādas, kas jau robežojas ar psihiskās darbības traucējumiem. Daudzi no šiem cilvēkiem, kuri atzīst, ka bērnībā cietuši no emocionālās vardarbības, prot izcili labi nojaust svešas emocijas.[11]

EMPĀTIJAS NEIROLOĢISKAIS PAMATOJUMS

Kā jau tas neiroloģijas zinātnē nereti mēdz gadīties, uz domām, ka empātijas pamatā varētu būt galvas smadzeņu darbības īpatnības, vedināja ziņojumi par dažādiem dīvainiem un neizprotamiem gadījumiem medicīnas praksē. Kādā 1975. gada ziņojumā tika pieminēti vairāki gadījumi, kad pacienti ar labējās pieres daivas bojājumiem nespēja atšifrēt balss tonī ietverto emocionālo ziņu, lai gan vārdu jēga viņiem bija pilnīgi skaidra. Dzēlīgs, pateicības pilns un dusmīgs «Paldies» viņu uztverē likās vienlīdz neizteiksmīgs. Pilnīgā pretstatā ar iepriekšminēto bija kāds 1979. gada ziņojums, kas aprakstīja pacientus ar bojājumiem citos labējās smadzeņu puslodes apvidos. Šiem pacientiem bija cita emocionālas dabas problēma — viņi nespēja ar balss toņa vai žestu palīdzību izpaust *savas* emocijas. Viņi gan tās apzinājās, taču neprata izrādīt. Visi minētie garozas apvidi ir cieši saistīti ar limbisko sistēmu.

Šie pētījumi tika ņemti par pamatu referātam, kura autors ir Leslijs Braterss, Kalifornijas Tehnoloģiskā institūta psihiatrs, un kurā aplūkoti empātijas bioloģiskie aspekti.[12] Salīdzinājumam izmantodams cilvēka un dzīvnieku neiroloģijas datus, Braterss norāda, ka empātijas pamatā ir smadzenīšu mandeles saistība ar

redzes paugura asociatīvajiem apvidiem, kas veido daļu no galvenā nervu loka.

Liela daļa referātā izmantotā materiāla ir iegūta eksperimentos ar dzīvniekiem, it sevišķi primātiem. Tas, ka primātiem nav sveša empātija jeb «emocionālā saskarsme», kā izsakās Braterss, zināms ne tikai no anekdotiskiem nostāstiem, bet arī no tādiem eksperimentiem, kā, piemēram, šis. Rēzuspērtiķiem vispirms iemācīja baidīties no zināma augstuma skaņas, kurai atskanot viņi saņēma elektrošoku. Tad pērtiķi iemācījās izvairīties no elektrošoka, nospiežot sviru ikreiz, kad atskanēja šī skaņa. Pēc tam pērtiķi pa pāriem tika ievietoti atsevišķos būros, kur viens pērtiķis otru varēja aplūkot tikai kabeļtelevīzijas ekrānā. Kad pirmais pērtiķis izdzirda ļaunu vēstošo signālu, otrs, kuram pašam nekas nedraudēja, bet kurš tuvplānā redzēja baiļu izteiksmi sava biedra sejā, tūliņ pasteidzās nospiest sviru — patiesa empātijas vai varbūt pat altruisma izpausme.

Noskaidrojuši, ka primāti patiešām prot nolasīt emocijas savu biedru sejās, pētnieki uzmanīgi ievietoja pērtiķa galvas smadzenēs garus, smailus elektrodus, kuri ļāva fiksēt atsevišķu neironu aktivizēšanos. Redzes paugurā un smadzenīšu mandelē ievietoto elektrodu rādījumi liecināja, ka brīdī, kad pirmais pērtiķis ierauga otra seju, šis skats izraisa neironu plūsmu vispirms redzes paugurā, pēc tam mandelē. Tas, bez šaubām, ir parastais ceļš, kādu iet nervu kairinājums. Taču šajos pētījumos ir atklājies arī kas pārsteidzošs, un, proti, tas, ka redzes paugurā acīmredzot ir arī tādi neironi, kuru plūsma sākas tikai par atbildi uz kādu konkrētu sejas izteiksmi vai žestu, piemēram, draudīgu mutes ieplešanu, baiļu grimasi vai žestu vai arī padevīgu pieplakšanu pie zemes. Šie neironi atšķiras no citiem tajā pašā smadzeņu apvidū, kuri palīdz atšķirt pazīstamas sejas. Tas vedina uz domām, ka galvas smadzenes jau pašā sākumā bijušas veidotas tā, lai tās reaģētu uz specifiskām emociju izpausmēm, — jeb, citiem vārdiem, empātija ir bioloģisks dotums.

Vēl viena liecība, kas pierāda minētā nervu loka izšķirīgo lomu emociju uztveršanā un izpratnē un atbildes reakcijās uz tām, kā secina Braterss, ir eksperimenti ar savvaļas pērtiķiem, kuriem šis nervu loks starp smadzenīšu mandeli un garozu bija pārgriezts. Palaisti atpakaļ mežā pie saviem sugasbrāļiem, šie pērtiķi vēl joprojām prata tikt galā ar tādiem vienkāršiem uzdevumiem kā barības atrašana vai kokos kāpšana. Taču nelaimīgie dzīvnieki vairs neprata reaģēt uz pārējo bara locekļu emocijām. Viņi izvairījās no saskarsmes ar citiem pērtiķiem, bēga projām pat tad, ja kāds no tiem rādīja draudzīgus žestus, un dzīvoja kā vientuļnieki.

Garozas apvidi, kuros koncentrējas šie specifiskie neironi, kas atbild par emocijām, kā atzīmē Braterss, ir tie paši, kuri atrodas visciešākajā saistībā ar smadzenīšu mandeli; spēja nojaust svešas emocijas ir atkarīga no nervu loka starp mandeli un garozu, kuram ir galvenā loma atbilstīgu emociju novadīšanā. «Tādai sistēmai ir būtiski svarīga nozīme primātu dzīvē,» norāda Braterss. «Tiklīdz kāds dzīvnieks pamana otra indivīda tuvošanos, šai uztverei vajadzētu izraisīt specifisku fizioloģisku reakciju, kuras mērķis ir noteikt, vai šīs tuvošanās nolūks ir kost, izlasīt blusas no kažoka vai pāroties.»[13]

Par to, ka arī cilvēka empātijai varētu būt līdzīgs fizioloģiskais pamats, liek domāt pētījumi, kurus veicis Roberts Levensons, Kalifornijas Universitātes Bērklijā psihologs; to laikā laulātajiem draugiem vajadzēja uzminēt sava partnera emocijas.[14] Levensona metodes būtība ir vienkārša: videolentē tiek ierakstīts dedzīgs laulātā pāra strīds un ar sensoriem noteiktas viņu fizioloģiskās atbildes reakcijas, ko izraisījusi diskusija par dažādām ģimenes dzīves problēmām, teiksim, bērnu audzināšanu, ģimenes budžetu un tamlīdzīgi. Tad viņi noskatās videoierakstu un pēc kārtas izskaidro, kādas emocijas katrs no viņiem jutis sarunas laikā. Pēc tam viņi vēlreiz noskatās to pašu videolenti, cenšoties izprast un atstāstīt sava partnera izjūtas.

Visprecīzāk tas izdevās tiem vīriem un sievām, kuru fizioloģiskās reakcijas videoieraksta skatīšanās laikā sakrita ar viņu partnera reakcijām šā ieraksta tapšanas laikā. Proti, brīžos, kad partnerim pastiprināti izdalījās sviedri, līdzīgi notika arī ar viņiem pašiem; kad partnerim palēninājās sirdsdarbība, arī viņu sirds sāka pukstēt lēnāk. Vārdu sakot, viņu ķermenis secīgi atkārtoja partnera fizioloģiskās reakcijas. Bet, ja ieraksta vērotāju reakcijas vienkārši atkārtoja viņu pašu sākotnējās reakcijas, tas liecināja, ka viņiem partnera izjūtu uzminēšana padodas diezgan slikti. Empātija radās tikai tad, kad abu partneru fizioloģiskajās reakcijās valdīja saskaņa.

Tas liek domāt, ka tais reizēs, kad emocionālās smadzenes mudina ķermeni uz spēcīgu reakciju — teiksim, dusmu izvirdumu, par empātiju visbiežāk nevar būt pat runas. Empātija prasa dvēseles mieru un pietiekami asu uztveri, lai cilvēka emocionālās smadzenes spētu fiksēt un atkārtot tikko jaušamos signālus, kas vēsta par otra cilvēka emocijām.

EMPĀTIJA UN ĒTIKA: ALTRUISMA PIRMSĀKUMI

«[..] nekad nevaicā, kam skanēs *Zvans*; varbūt tas skanēs *Tev*» — šīs dzejas rindas ir vienas no slavenākajām angļu literatūrā. Džona Donna izjūtas pauž empātijas un rūpju savstarpējās saistības dziļāko būtību: svešas sāpes ir arī tavējās. Dzīvot līdzi kāda cilvēka emocijām nozīmē rūpēties par viņu. Šajā ziņā pretstats vārdam *empātija* ir *antipātija*. Empātija bieži tiek izmantota ētiskas dabas lēmumu pieņemšanā, jo ētiskās dilemmas skar cilvēkus, kam, iespējams, būs jācieš no šo lēmumu sekām. Piemēram, vai vajadzētu ķerties pie meliem, lai saudzētu kāda drauga jūtas? Vai vajadzētu turēt vārdu un apciemot slimo draugu vai arī pieņemt pēdējā brīdī izteiktu ielūgumu viesībās? Kādos gadījumos

vajadzētu mākslīgi uzturēt pie dzīvības cilvēku, kas citādi jau būtu miris?

Šos ētiskas dabas jautājumus uzdod Mārtins Hofmanis, empātijas pētnieks, kurš apgalvo, ka ētikas pirmsākumi meklējami empātijā, jo tieši līdzpārdzīvojums, teiksim, cilvēkam, kuru moka sāpes vai kuram draud briesmas, — tātad dalīšanās viņa ciešanās — ir tas, kas cilvēkus mudina reāli palīdzēt šiem nelaimīgajiem.[15] Nemaz nerunājot par šo tiešo saistību starp empātiju un altruismu cilvēku savstarpējās attiecībās, Hofmanis norāda, ka tā pati līdzpārdzīvojuma spēja jeb spēja iedomāties sevi cita vietā arī liek cilvēkiem ievērot zināmus ētikas principus.

Hofmanis uzskata, ka empātija ir iedzimta spēja un sāk izpausties jau agrā bērnībā. Kā mēs to redzējām iepriekš, pat nepilnu gadu vecs bērns jūtas sāpināts, kad redz pakrītam citu mazuli, un raud viņam līdzi; redzot, ka viņa rotaļbiedrs sasit roku, bērns ir tik ļoti pārņemts ar svešām sāpēm, ka iebāž īkšķi mutē un paslēpj galvu mātei klēpī, it kā sāpētu arī viņam pašam. Otrā dzīves gada sākumā, kad bērni jau apzinās sevi kā atsevišķu būtni, viņi aktīvi cenšas nomierināt citus mazuļus, piemēram, piedāvājot viņiem savus rotaļlācīšus. Bet jau divu gadu vecumā mazie sāk apzināties, ka citu cilvēku emocijas atšķiras no viņējām, un līdz ar to daudz jūtīgāk uztver visas pazīmes, kas liecina par šo cilvēku patiesajām jūtām; šajā dzīves posmā viņi jau saprot, piemēram, to, ka cita bērna lepnums var prasīt, lai viņam netiktu pievērsta pārlieka uzmanība, ja viņš sācis raudāt, un tātad labākais veids, kā palīdzēt, ir izlikties nemanām viņa asaras.

Visaugstāko empātijas līmeni bērns sasniedz krietni vēlāk, jau tuvodamies pusaudža gadiem, kad viņš kļūst spējīgs saskatīt arī ar tiešo situāciju nesaistītas briesmas un sāk saprast, ka cilvēka veselība vai sabiedriskais stāvoklis var sagādāt viņam bezgalīgas ciešanas. Šajā dzīves posmā bērnos var mosties empātija veselu sociālo slāņu — trūcīgo, apspiesto vai atstumto — ciešanām. Pus-

audžos šī sapratne var nostiprināt iekšējo pārliecību, kas saistīta ar vēlmi atvieglot ciešanas un novērst netaisnību.

Empātija ir daudzu ētisku viedokļu un rīcības pamatā. Viens no tiem ir «empātiskās dusmas», ko Džons Stjuarts Mills apraksta kā «dabiskas atriebības jūtas [..], kuras izraisījis intelekts un līdzjūtība [un kuras] dziedē pārestības, kas, skarot citus, sāpina arī mūs»; Mills šādas dusmas dēvē par «taisnības sargu». Vēl viens piemērs tam, ka empātija var novest pie ētiskas rīcības, ir gadījums, kad nejaušs vardarbības aculiecinieks jūtas spiests aizstāvēt upuri; pētījumi rāda — jo dziļāku empātiju šis aculiecinieks jūt, jo ticamāka varbūtība, ka viņš ies upurim palīgā. Bez tam ir iegūtas arī vairākas liecības, ka empātijas līmenis ietekmē cilvēku nostāju arī citos ētikas jautājumos. Vācijā un Amerikas Savienotajās Valstīs veiktajos pētījumos atklājās šāda sakarība: jo augstāks cilvēku empātijas līmenis, jo vairāk viņi atbalsta principu, ka naudas līdzekļus vajadzētu sadalīt atbilstīgi katra cilvēka vajadzībām.[16]

DZĪVE BEZ EMPĀTIJAS: PEDOFILA GARA PASAULE, SOCIOPĀTA ĒTIKA

Eriks Ekarts bija iesaistīts zemiskā noziegumā: būdams daiļslidotājas Tonjas Hārdingas miesassargs, viņš noorganizēja huligānisku uzbrukumu Nensijai Keriganai, Hārdingas galvenajai sāncensei 1994. gada olimpiskajās daiļslidošanas sacensībās, kur viņas abas pretendēja uz zelta medaļu. Uzbrukumā Keriganai tika sasists ceļgals, un viņa ilgāku laiku nevarēja piedalīties treniņos. Bet, televizora ekrānā ieraudzījis raudošo Keriganu, Ekarts spējā nožēlas uzplūdā atklāja savu noslēpumu kādam draugam, tādējādi aizsākdams notikumu virteni, kura galu galā noveda pie uzbrucēju aresta. Tik liels ir līdzpārdzīvojuma spēks.

Taču empātija pavisam noteikti nepiemīt tiem, kuri izdara

visneģēlīgākos noziegumus. Izvarotājiem, pedofiliem un ģimenes varmākām piemīt kāds kopīgs psihisks trūkums: viņi nav spējīgi uz līdzpārdzīvojumu. Šī nespēja izjust savu upuru ciešanas ļauj viņiem melot pašiem sev un tādējādi atvieglot nozieguma izdarīšanu. Izvarotājs mēdz iegalvot sev: «Sievietes patiesībā grib, lai viņas izvaro» vai: «Viņa pretojas tikai tāpēc, ka tēlo nepieejamo»; pedofili domā: «Es jau tam bērnam nedaru neko ļaunu, tikai izrādu mīlestību» vai: «Tas ir tikai citāds mīlestības veids»; varmācīgi vecāki savukārt uzskata: «Pēriens viņu sauks pie kārtības.» Šie pašattaisnojošie spriedumi pieder cilvēkiem, kuriem tiek ārstētas minētās novirzes un kuri, pēc pašu atzinuma, tā sacījuši sev brīdī, kad mocījuši savu upuri vai arī grasījušies to darīt.

Empātijas «izslēgšana» no apziņas brīdī, kad noziedznieks uzbrūk savam upurim, gandrīz vienmēr veido daļu no emocionālā cikla, kas pasteidzina viņa cietsirdīgo izdarību. Iedomājieties emocionālo norišu secību, kas noved pie tāda dzimumnozieguma kā pedofilija.[17] Cikla sākumu iezīmē noziedznieka satraukums: viņš jūtas dusmīgs, nomākts, vientuļš. Varbūt šīs jūtas viņā modinājusi filma par kādu laimīgu laulātu pāri, un viņu pārņēmusi depresija tāpēc, ka viņam nav neviena tuva cilvēka. Tad šis cilvēks meklē mierinājumu savās iecienītajās fantāzijas ainās, visbiežāk iztēlojoties sirsnīgu draudzību ar mazu bērnu; tad šajās ainās ievijas seksuālā tēma un tās beidzas ar masturbāciju. Pēc tam pedofils izjūt zināmu atvieglojumu, bet tas ir īslaicīgs, un drīz vien viņa nomāktības un vientulības sajūta kļūst vēl jo spēcīgāka. Tad pedofils sāk prātot par savas fantāzijas īstenošanu un atrod tādus aizbildinājumus kā: «Ja bērns necieš sāpes, tad es nedaru viņam neko sliktu» un: «Ja viņš nebūtu gribējis nodarboties ar seksu, tad jau varēja no tā atteikties.»

Tajā brīdī pedofils savā samaitātajā fantāzijā redz kādu mazu bērnu, bet viņam trūkst empātijas, lai spētu iedomāties, ko šādā situācijā izjustu īsts, dzīvs bērns. Šī emocionālā atsvešinātība tad arī izskaidro visu turpmāko, sākot ar nodomu iepazīties ar kādu

mazu bērnu, ievilināt viņu nomaļā vietā un beidzot ar rūpīgi izstrādātās ieceres īstenošanu. Tas tiek veikts tā, it kā noziegumā iesaistītajam bērnam nebūtu pašam savu jūtu; to vietā pedofils piedēvē viņam iztēlē redzētā bērna sirsnīgo, pretimnākošo attieksmi. Upura patiesās jūtas — bailes, pretīgums, riebums — līdz noziedznieka apziņai nenonāk. Bet, ja nonāktu, tad sabojātu viņam visu «prieku».

Šis pilnīgais empātijas trūkums ir viens no galvenajiem aspektiem, kas tiek ņemti vērā, izstrādājot pedofiliem un citiem dzimumnoziegumu izdarītājiem paredzētas ārstniecības programmas. Vienā no daudzsološākajām programmām likumpārkāpēji lasa ziņojumus par noziegumiem, kuri līdzinās viņējiem un ir uzrakstīti pēc cietušo sniegtajām liecībām. Bez tam viņi skatās videoierakstus, kurā cietušie stāsta par saviem pārdzīvojumiem seksuālās izmantošanas brīdī. Tad likumpārkāpēji apraksta paši savus noziegumus no upuru viedokļa un cenšas iztēloties viņu izjūtas. Šos aprakstus viņi nolasa saviem grupas biedriem un cenšas atbildēt uz jautājumiem par izvarošanas norisi no cietušā viedokļa. Beidzot noziedznieks it kā vēlreiz izdzīvo visu notikumu, šoreiz iejuzdamies upura lomā.

Viljams Piterss, Vermontas cietuma psihologs, kurš šo metodi izstrādājis, man sacīja: «Līdzpārdzīvojums upura ciešanām pārveido cilvēka uztveri, tā ka viņam kļūst daudz grūtāk noliegt svešas sāpes, arī tad, ja šis līdzpārdzīvojums ir tikai iztēles rotaļa», — un tādējādi tas nostiprina motivāciju apspiest savas perversās seksuālās tieksmes. Pedofili un citi dzimumnoziedznieki, kuri soda izciešanas laikā piedalījušies šajā programmā, pēc atbrīvošanas izdarījuši uz pusi mazāk šādu noziegumu salīdzinājumā ar tiem, kurus šī programma neaptvēra. Bez šīs sākotnējās empātijas iedvestās motivācijas neviena no pārējām ārstniecības metodēm nebūs iedarbīga.

Tātad cerība iedvest empātiju tādos likumpārkāpējos kā pedofili vēl nav zudusi, turpretī pavisam citādi ir ar atšķirīga tipa

noziedzniekiem — proti, psihopātiem (pēdējā laikā viņi tiek dēvēti par *sociopātiem*, lai uzsvērtu viņu sabiedrisko bīstamību). Psihopāti ir bēdīgi slaveni gan ar savu apburošo uzvedību, gan arī ar neticami nežēlīgajiem un cietsirdīgajiem noziegumiem, kuri viņos neizraisa ne mazāko nožēlu. Psihopātija jeb nespēja izjust līdzpārdzīvojumu, līdzcietību vai kaut mazākos sirdsapziņas pārmetumus, ir viens no mulsinošākajiem emocionālajiem trūkumiem. Šķiet, ka psihopātu emocionālais nejūtīgums izskaidrojams ar nespēju nodibināt kaut cik tuvākas jeb sirsnīgākas attiecības ar cilvēkiem. Viscietsirdīgākie noziedznieki, tādi kā sadistiskie sērijslepkavību izdarītāji, kuri gūst baudu, vērojot savu upuru pirmsnāves mokas, iemieso pašu psihopātijas būtību.[18]

Psihopāti ir arī veikli meļi, kuri var sastāstīt visu ko, lai tiktu pie vēlamā, un tikpat ciniski viņi manipulē arī ar savu upuru emocijām. Uz brīdi iedomājieties Faro — septiņpadsmitgadīgu pusaudzi, kādas Losandželosas bandas locekli, kurš garām braucošas mašīnas apšaudē nogalināja māti ar zīdaini un vēlāk atcerējās šo noziegumu drīzāk ar lepnumu nekā nožēlu. Vēlāk, braukdams automašīnā kopā ar Leonu Bingu, kurš raksta grāmatu par divām Losandželosas bandām — *Crips* un *Bloods*, Faro sāk lielīties. Viņš saka Bingam, ka blenzīšot «kā trakais» uz diviem «tipiem» blakus braucošajā mašīnā. Bings šo starpgadījumu apraksta tā:

> Šoferis, juzdams, ka uz viņu kāds skatās, pamet acis uz manu mašīnu. Sastapis Faro skatienu, viņš uz mirkli iepleš acis, pārtrauc acu kontaktu, novērš skatienu, raugās kaut kur projām. Un man nav ne mazāko šaubu par to, ko es ieraudzītu viņa acīs: tās ir bailes.

Tad Faro nodemonstrē Bingam, kā viņš skatījies uz garām braucošo mašīnu:

> Faro lūkojas man tieši acīs, un es redzu, kā viņa vaibsti sašķobās un pārvēršas, it kā noveco. Tādu seju var ieraudzīt tikai briesmīgos murgos. Tajā lasāms brīdinājums: ja uzdrošināsieties atbildēt viņa skatienam, ja metīsiet izaicinājumu šim bērnam, tad

jums jābūt gatavam aizstāvēties. Viņa skatiens vēsta, ka viņam par visu nospļauties — gan par jūsu dzīvību, gan savējo.[19]

Protams, tik sarežģītā jomā kā noziedznieku uzvedība var atrast daudz šķietami ticamu izskaidrojumu, kam trūkst jebkāda bioloģiska pamatojuma. Viens no tiem varētu būt tāds, ka perversas emocionālās iemaņas — cilvēku iebiedēšana, tāpat kā pievēršanās noziedzībai, — dažkārt noder izdzīvošanas cīņā, piemēram, uzturoties kriminogēnos rajonos; tamlīdzīgos gadījumos pārliecīgai empātijai droši vien būtu bēdīgas sekas. Tik tiešām, dzīvē mēdz būt daudzas situācijas, kurās empātijas trūkums var likties «vērtīgs» tikums — sākot ar «sliktu policistu» nopratināšanu un beidzot ar līdzdalību noziedzīgā uzbrukumā. Tā, piemēram, vīrieši, kuri teroristu valstīs darbojušies kā spīdzinātāji, stāsta, ka viņi iemācījušies norobežoties no upuru ciešanām, lai varētu darīt savu «darbu». Pie manipulēšanas ar emocijām cilvēki nonāk daudzos un dažādos veidos.

Viens no draudīgākajiem veidiem, kā šis empātijas trūkums mēdz izpausties sadzīvē, gluži nejauši atklājās kādā pētījumā, kurā tika apsekoti zvērīgi kaušļi, kas darīja pāri savām sievām. Izrādījās, ka daudziem no šiem vīriešiem, kuri regulāri piekāva sievas vai arī draudēja viņām ar nažiem vai šaujamieročiem, piemīt kāda fizioloģiska anomālija: viņi «palaiž rokas» nevis dusmu neprātā, bet gan vēsā vienaldzībā, būdami pilnīgi spējīgi atbildēt par savu rīcību.[20] Un, tieši dusmām pieaugot, sāk izpausties minētā anomālija: viņiem *palēninās* sirdsdarbība — nevis paātrinās, kā tam vajadzētu būt dusmu uzplūdā. Tas nozīmē, ka šie cilvēki fizioloģiskā ziņā kļūst mierīgāki, lai gan, pieaugot tieksmei uz vardarbību, viņiem vajadzētu arvien vairāk satraukties. Šķiet, ka viņu vardarbība patiesībā ir labi apsvērts terorisma akts, līdzeklis, kā valdīt pār savām sievām, iedvešot viņām bailes.

Šie vīrieši, kuri izceļas ar savu aukstasinīgo brutalitāti, ir īpaša «suga», kurai nav nekādas līdzības ar lielāko daļu vīriešu, kas sit savas sievas. Vispirms jau viņi atšķiras ar to, ka biežāk mēdz

palaist rokas arī ārpus mājas, uzsākot kautiņus bāros, iekaustot darbabiedrus vai ģimenes locekļus. Un, kamēr lielākā daļa vīriešu, kuri mēdz pārmācīt sievas, tā rīkojas pēkšņa impulsa ietekmē, niknuma vai greizsirdības jūtu vadīti, vai arī baidoties no tā, ka sieva varētu viņus pamest, aukstasinīgi varmākas sit šķietami bez jebkāda iegansta, un, ja reiz viņi ir sākuši kauties, tad viņus nespēj apturēt nedz sievu lūgumi, nedz mēģinājumi aiziet no mājām.

Daži zinātnieki, kuri nodarbojas ar noziedznieku psiholoģijas pētījumiem, uzskata, ka viņu aukstasinīgā manipulēšana ar tuviniekiem, pilnīgais empātijas vai rūpju trūkums mēdz rasties nervu sistēmas darbības nepilnību dēļ.* Ir veikti vairāki nežēlīgas psihopātijas fizioloģiskie pētījumi, kuros atklājusies šīs patoloģijas saistība ar nervu ceļiem, kas ved uz limbisko sistēmu. Vienā no šiem pētījumiem tika analizēta ierosa, kuru galvas smadzenes saņēma brīdī, kad cilvēki mēģināja izlasīt nevērīgi uzšņāptus vārdus, kas viņiem tika parādīti ļoti ātri. Lielākā daļa cilvēku uz tādiem emocionāli piesātinātiem vārdiem, kā, piemēram, *slepkavot*, reaģē citādi nekā uz leksiski neitrāliem vārdiem, piemēram, krēsls; šos emocionāli piesātinātos vārdus viņi izburto daudz ātrāk, turklāt arī smadzeņu ierosa ir daudz lielāka. Bet psihopātiem šādu atbildes reakciju trūkst: viņu smadzenes neuzrāda augstāku ierosas līmeni, un viņi arī nereaģē ātrāk uz emocionāli piesātinātiem vārdiem.

---

* Brīdinājums: lai arī dažiem noziedzniekiem ir atrasts kāds īpašs bioloģiskais modelis, kas nosaka viņu uzvedību, piemēram, nervu loka defekts, kura dēļ cilvēks neizjūt empātiju, tas vēl nenozīmē, ka šādi bioloģiskas dabas trūkumi piemīt visiem noziedzniekiem vai arī ka pastāv kāds īpašs noziedznieku bioloģiskais marķieris. Šā jautājuma sakarā ir izteikti vispretrunīgākie viedokļi, taču galu galā ir panākts vienprātīgs atzinums, ka šāds bioloģisks marķieris, kur nu vēl «noziedzīgais gēns», nepastāv. Lai gan dažos gadījumos empātijas trūkumam ir bioloģisks pamatojums, tas nenozīmē, ka visi, kuriem piemīt šāds defekts, katrā ziņā kļūs par noziedzniekiem; lielākā daļa dzīvos normālu dzīvi. Empātijas trūkums ir jāaplūko saistībā ar citiem psiholoģiskas, ekonomiskas un sociālas dabas faktoriem, kuru sakritība var likt pievērsties noziedzībai.

Tas liek domāt, ka viņu nervu lokos ir bojājumi un tie izjauc saistību starp lasīšanas centru, kas dod iespēju saprast rakstīto vārdu, un limbisko sistēmu, kas šim vārdam piešķir jēgu.

Roberts Hārs, Britu Kolumbijas Universitātes psihologs, kurš šos pētījumus veicis, uzskata, ka psihopātiem ir ierobežota spēja saprast emocionāli piesātinātus vārdus un ka šis trūkums liecina par jūtu seklumu. Pēc Hāra domām, psihopātu nejūtīgums daļēji balstās uz citu psiholoģisko modeli, kura atklājējs arī ir viņš pats un kurš vedina uz domām par mandeles un ar to saistīto nervu loku funkcionālajiem traucējumiem: psihopāti, kuriem pēc brīža jāsaņem elektrošoks, neizrāda nekādus baiļu simptomus atšķirībā no citiem, normāliem cilvēkiem, kuri baidās no gaidāmajām sāpēm.[21] Un tieši tāpēc, ka paredzamās ciešanas neizraisa psihopātos nemieru, Hārs ir nonācis pie secinājuma, ka viņus neuztrauc arī par likumpārkāpumu paredzamais sods. Un, tā kā viņi paši nejūt bailes, tad viņiem arī trūkst empātijas — jeb līdzpārdzīvojuma — pret savu upuru bailēm un sāpēm.

8. nodaļa

SASKARSMES IEMAŅAS

Kā tas tik bieži atgadās piecgadīgu bērnu attiecībās ar jaunākiem brāļiem vai māsām, Lens ir zaudējis jebkuru pacietību ar Džeju, kas salauzis Lego klucīšus, ar kuriem abi spēlējušies. Spēju dusmu pārņemtais Lens iekož Džejam, kurš izplūst asarās. Izdzirdējusi Džeja sāpju brēcienu, piesteidzas māte un sabar Lenu, bet pēc tam pavēl novākt Lego klucīšus, kuru dēļ izcēlies strīds. Tai brīdī Lens sāk raudāt par šo pavēli, kura viņam droši vien liekas briesmīgi netaisna. Sapīkusī māte nemaz necenšas viņu mierināt.

Taču Lenam tiek piedāvāts mierinājums no pavisam necerētas puses: Džejs, pārvarējis savu sākotnējo aizvainojumu, ir tik satraukts par vecākā brāļa asarām, ka ņemas Lenu mierināt pats uz savu roku. Viņu starpā norisinās apmēram šāda saruna.[1]

«Len, beidz,» Džejs lūdz. «Beidz raudāt, brālīt! Beidz tak raudāt!»

Bet Lens raud, kā raudājis. Tā kā Džeja lūgšanas cietušas neveiksmi, viņš vēršas pie mātes: «Mamm, Lens raud! Paskaties — Lens raud. Es tev parādīšu. Lens raud.»

Tad, pievērsies Lenam, Džejs sāk glāstīt raudošo brāli un mātišķā balsī mierināt: «Paklau, Len! Neraudi vairs.»

Lens turpina šņukstēt par spīti mierinājumam. Tāpēc Džejs ķeras pie citas taktikas un piedāvājas salikt atpakaļ kastītē Lego klucīšus, draudzīgi uzbildinot brāli: «Ei, Len! Salikšu tos Lena vietā, dzirdi, Len?»

Lena asaras tik un tā nemitējas. Atjautīgais Džejs izmēģina vēl vienu līdzekli, proti, izklaidi. Rādīdams brālim rotaļu mašīnu, viņš pūlas novērst brāļa uzmanību no sīkās ķibeles, kas tam uzbrukusi: «Re, kur iekšā cilvēks! Kas tas tāds, Len? Kas tas tāds?»

Lens neliekas ne zinis. Šobrīd viņu nekas nespēj nomierināt, viņa asarām nav ne gala, ne malas. Zaudējusi pēdējo pacietību, māte ķeras pie klasiskā vecāku drauda: «Laikam gribi dabūt pa dibenu?» — uz ko Lens vilcinoties atbild: «Nē.»

«Nu tad es tevi lūdzu — beidz raudāt,» māte saka apņēmīgā, lai gan nedaudz izmisušā balsī.

Lens caur asarām žēli izstoma: «Es jau cenšos.»

Tad Džejs, atcerējies, ko šādos gadījumos saka māte, ķeras pie pēdējās viltības: atdarinādams mātes stingro balsi, viņš pavēl: «Beidz raudāt, Len! Dabūsi pa dibenu!»

Šī sīkā ģimenes drāma parāda, uz cik apbrīnojamu jūtu izsmalcinātību spējīgs trīsdesmit mēnešus vecs bērns savos centienos ietekmēt otra emocijas. Dedzīgajos mēģinājumos nomierināt brāli Džejs liek lietā visaptverošu taktiku, no vienkārša lūguma pārejot pie sabiedrotā meklējumiem savas mātes personā (bezcerīgs gadījums), tālāk pie fiziskām mierinājuma izpausmēm, pie mēģinājuma sniegt palīdzīgu roku un izklaidēt un, beidzot, pie atklātiem draudiem un pavēlēm. Džejs, bez šaubām, izmanto tos pašus līdzekļus, ar kuriem savulaik mierināts viņš. Bet tam šajā gadījumā nav nekādas nozīmes. Svarīgs ir kas cits, un, proti, tas, ka viņš spēj vajadzības brīdī tos izmantot un vēl tik agrīnā vecumā.

Protams, kā to labi zina vecāki, Džeja centieni izrādīt līdzcietību un mierināt nebūt nav raksturīgi visiem maziem bērniem. Tikpat iespējams ir arī tas, ka Džeja vecuma bērns brāļa vai māsas satraukumā saskatīs labu izdevību atriebībai un darīs visu, kas viņa spēkos, lai šis satraukums pieaugtu. Šī pati māka var tikt izmantota, lai kaitinātu vai mocītu brāli vai māsu. Bet pat šāds zemiskums liecina par kādas svarīgas emocionālās iemaņas

veidošanos, un tā ir spēja nojaust otra cilvēka jūtas un rīkoties tā, lai piešķirtu šīm jūtām sev vēlamo veidu. Spēja valdīt pār svešām jūtām ir noteicošā savstarpējo attiecību mākslā.

Lai iegūtu šo starppersonu saskarsmes spēju, bērniem vispirms jāiemācās daudzmaz apvaldīt pašiem savas jūtas, jāliek pamati spējai — lai arī to vēl ne vienmēr izdodas īstenot — apslāpēt savas paša dusmas un nomāktību, savu impulsivitāti un satraukumu. Pieskaņošanās svešām emocijām prasa kaut vai nedaudz iekšēja miera. Ap šo pašu laiku parādās arī pirmās pazīmes, kas liecina par prasmi tikt galā ar savām emocijām: mazbērni iemācās būt pacietīgi un nečinkstēt; iemācās panākt savu ar pārliecināšanu vai ar glaimiem, nevis ar uzstājību — tas gan nenozīmē, ka viņi šo prasmi vienmēr liek lietā. Tieksmi rīkot tračus vismaz dažreiz aizstāj pacietība. Un apmēram divu gadu vecumā parādās arī pirmās pazīmes, kas liecina par empātiju; tieši empātija — līdzjūtības pirmsākums — lika Džejam censties cik spēka, lai uzmundrinātu savu raudoāo brāli Lenu. Tādējādi prasme ietekmēt svešas emocijas — smalkā savstarpējo attiecību māksla — prasa divu citu emocionālo iemaņu, pašsavaldības un empātijas, briedumu.

Kad ielikti šādi pamati, nobriest var arī cilvēciskās saskarsmes iemaņas. Tās ir iemaņas, kas ļauj nodibināt un uzturēt labas attiecības ar citiem; šo iemaņu trūkums noved pie neprasmes uzvesties sabiedrībā vai atkārtotām starppersonu saskarsmes neveiksmēm. Tik tiešām, šo iemaņu trūkums pat visspožākajiem intelektuāļiem var likt parādīties nepievilcīgā gaismā kā uzpūtīgiem, nesimpātiskiem vai nejūtīgiem tipiem un tā sabojāt attiecības ar citiem cilvēkiem. Turpretī labi apgūtas savstarpējās saskarsmes iemaņas ļauj ievirzīt vēlamā gultnē un veiksmīgi novadīt sarunas, uzmundrināt un iedvesmot, pārliecināt un ietekmēt, un nomierināt citus cilvēkus, un izveidot lieliskas partnerattiecības.

IZRĀDIET KAUT MAZLIET JŪTU

Viena no galvenajām savstarpējās saskarsmes iemaņām ir prasme izrādīt savas jūtas. Pols Ekmanis lieto terminu *jūtu izrādīšanas noteikumi*, lai apzīmētu sabiedrībā valdošo uzskatu par to, kādos gadījumos kādas jūtas piedienas izrādīt. Pasaules tautu kultūrās šajā ziņā valda vislielākās atšķirības. Ekmanis ar saviem kolēģiem veica sejas izteiksmes pētījumus Japānā, kur studentiem tika piedāvāts noskatīties kādu diezgan šaušalīgu filmu par aborigēnu iniciācijas rituāliem. Kad studenti skatījās filmu kādas autoritatīvas personas klātbūtnē, viņu sejas palika gandrīz nekustīgas. Toties tajās reizēs, kad viņi iedomājās esam palikuši vieni (lai gan patiesībā viņus novēroja slēptā kamera), viņu sejās atspoguļojās sāpīgas ciešanas, šausmas un riebums.

Pastāv vairāki jūtu izrādīšanas pamatnoteikumi.[2] Viens no tiem prasa, lai jūtu izpausmes tiktu samazinātas līdz minimumam — tā ir jau minētā japāņu uzvedības norma, kura paredz, ka ietekmīgu personu klātbūtnē emocijas jāapvalda, un kuru ievēroja studenti, slēpdami savus pārdzīvojumus aiz stingas maskas. Otrs ir emociju pārspīlēšana jeb pārāk uzkrītoša izrādīšana; tā ir viltība, pie kuras mēdz ķerties gadus sešus veci bērni, saviebdami raudulīgu seju un skriedami pie mātes sūdzēties par vecākā brāļa nodarītajām pārestībām. Trešais pamatnoteikums ir vienu emociju aizstāšana ar citām, kā tas vērojams dažās Āzijas tautu kultūrās, kur skaitās nepieklājīgi atraidīt cilvēku, sakot viņam «nē», tāpēc noraidījums tiek aizstāts ar labvēlīgu (lai arī nepatiesu) solījumu. Tas, cik labi kāds prot izmantot šīs stratēģijas, ir atkarīgs no viņa emocionālās inteliģences.

Šos jūtu izrādīšanas noteikumus mēs apgūstam jau agrā bērnībā, lielākoties pēc atkārtotiem vecāku paskaidrojumiem un aizrādījumiem. Tie tiek mācīti, piemēram, piekodinot bērnam neizrādīt vilšanos, bet gan smaidīt un teikt «paldies» par kādu diezgan nepiemērotu dāvanu, ko viņam pasniedzis vectēvs. Tomēr daudz

biežāk bērni šos noteikumus apgūst paši, vērojot un atdarinot pieaugušos. Jūtu izglītošanā emocijas ir reizē gan mērķis, gan līdzeklis. Ja tēvs vai māte liek bērnam smaidīt un pateikties par dāvanu, bet izsaka šo prasību skarbā, prasīgā tonī, iešņākdama, nevis maigi iečukstēdama ausī, tad bērns, visticamāk, gūs no šīs pavēles pavisam citu jēgu un atbildēs vectēvam ar sarauktu pieri un strupu «paldies». Savukārt vectēvs pirmajā gadījumā jutīsies laimīgs (lai arī būs ticis maldināts), bet otrajā, nespēdams saprast pretrunīgo ziņu, jutīsies aizvainots.

Jūtu izpausmes, bez šaubām, atstāj acumirklīgu iespaidu uz cilvēkiem, kuriem tās domātas. Noteikums, kuru apgūst bērns, skan apmēram tā: «Apslēp savas patiesās jūtas, ja tev šķiet, ka tās aizvainos kādu tev mīļu cilvēku, un aizstāj tās ar liekuļotām, toties ne tik aizvainojošām jūtām.» Šādi jūtu izrādīšanas noteikumi ir ne tikai vienkārša uzvedības likumu sastāvdaļa; tie nosaka arī to, kā mūsu jūtas ietekmē citus cilvēkus. Precīza noteikumu ievērošana atstāj labvēlīgu ietekmi uz viņu emocijām, bet pavirša attieksme vieš tajās haosu.

Bez šaubām, visi cilvēki savas jūtas nepauž vienādi; jūtu izrādīšanas meistarībā nepārspēti ir aktieri, kuri ar savu izteiksmīgo tēlojumu izraisa publikas atsaucību. Un, bez šaubām, dažiem no tiem, kuri neuzstājas uz skatuves, ir iedzimts aktiera talants. Arī šo likumu ievērošana nepadodas visiem vienādi — varbūt pa daļai tāpēc, ka tie ir tikuši apgūti pēc atšķirīgiem modeļiem.

JŪTU IZPAUSMES UN JŪTU LIPĪGUMS

Tas notika pašā Vjetnamas kara sākumā: kāds amerikāņu kareivju vads rīsa laukos cīnījās ar Vjetkongu. Pēkšņi uz šaurā uzdambējuma, kas atdalīja laukus, parādījās seši mūki un, iedami cits aiz cita, apbrīnojamā mierā un nosvērtībā devās tieši pretī ugunslīnijai.

«Viņi neskatījās ne pa labi, ne pa kreisi, bet gāja taisni uz priekšu,» atceras Deivids Bušs, viens no amerikāņu kareivjiem, kas piedalījās kaujā. «Skats bija patiešām dīvains, jo neviens uz viņiem nešāva. Un, kad viņi bija pārgājuši pār uzdambējumu, mans cīņasspars pēkšņi pagaisa. Man vairs negribējās karot, vismaz todien ne. Droši vien līdzīgi jutās arī mani biedri, ja jau mitējās šaut. Mēs vienkārši pārstājām cīnīties.»[3]

Mūku savaldīgā drosmes izpausme, kas atstāja tik dziļu iespaidu uz kareivjiem cīņas karstumā, apliecina kādu savstarpējās saskarsmes pamatprincipu. Emocijas ir lipīgas. Protams, šajā stāstā runa ir par ārkārtēju notikumu. Ikdienā emociju lipīgums lielākoties izpaužas daudz neuzkrītošāk, veidojot daļu no mēmā savstarpējās saziņas procesa, kas noris ikreiz, kad mēs tiekamies ar citiem cilvēkiem. Mēs nododam savu noskaņojumu viņiem un uztveram viņējo slēptos psihes procesos, un ar tiem arī izskaidrojams, ka dažas tikšanās atstāj nelabvēlīgu, bet citas — labvēlīgu iespaidu. Šī emociju apmaiņa parasti ir tikpat kā nemanāma; tonis, kādā pārdevējs pasaka «paldies», var likt mums justies gan ignorētiem un negribētiem, gan vēlamiem un gaidītiem. Mēs saķeram cits cita noskaņojumu kā tādus baciļus, kuri izplatās pa gaisu.

Katrā tikšanās reizē mēs raidām emocionālus signālus, kuri ietekmē apkārtējos cilvēkus. Un, jo labāk mēs protam kontrolēt šos signālus, jo atraisītāk izturamies; pieklājīgi atturīga uzvedība sabiedrībā galu galā ir tikai līdzeklis, kā nodrošināties pret nevajadzīgu emociju noplūdi, kas varētu satraukt sarunbiedrus (jāpiebilst, ka intīmo attiecību jomā šis uzvedības noteikums ir pilnīgi nederīgs). Emocionālās inteliģences jēdziens ietver arī prasmi kontrolēt šo neredzamo signālu plūsmu; cilvēkus, ar kuriem mums patīk būt kopā, mēs saucam par «jaukiem» un «pievilcīgiem», jo viņu emocionālās saskarsmes iemaņas liek mums justies labi. Cilvēkiem, kuri prot palīdzēt citiem nomierināt satrauktās jūtas, piemīt kāda sevišķi augstu vērtēta īpašība; viņi ir sabiedrības

dvēseles, pie kuriem citi meklē palīdzību visgrūtākajos brīžos. Vai nu tas ir uz labu, vai ļaunu, bet mēs visi esam daļa no citu cilvēku «darbarīku komplekta», kuru tie izmanto emociju uzlabošanai.

Aplūkosim šādu izcilu emociju neuzkrītošās izplatīšanās piemēru. Divi eksperimenta dalībnieki aizpildīja anketu ar jautājumiem par savu pašreizējo noskaņojumu, bet pēc tam palika sēžam ar seju viens pret otru un gaidām, kamēr atgriezīsies eksperimentatore. Viņa atnāca pēc divām minūtēm un atkal lika aizpildīt tādu pašu anketu. Eksperimenta dalībnieki bija izvēlēti pēc pretstata principa: viens bija paradis neslēpti izrādīt visas emocijas, bet otrs tās apvaldīja. Visos eksperimentos pierādījās, ka emocionāli ekspresīvā partnera noskaņojums pielīp pasīvajam partnerim.[4]

Kā notiek šī apbrīnojamā jūtu pārraide? Visticamāk, mēs neapzināti imitējam otra cilvēka izrādītās emocijas, atdarinot viņa sejas izteiksmi, žestus, balss toni un citus vārdos neizteiktus emociju marķierus. Šādas atdarināšanas procesā cilvēki pārrada sevī otra cilvēka noskaņojumu — tā ir tāda kā maznozīmīgāka versija Staņislavska metodei, kad aktieri atsauc atmiņā žestus, kustības un citus senizjustu spilgtu emociju izpausmes veidus, lai ar to palīdzību atdzīvinātu kādreizējās izjūtas.

Ikdienā šī emociju atdarināšana noris visai neuzkrītoši. Ulfs Dimbergs, Upsalas Universitātes līdzstrādnieks, ir atklājis, ka cilvēkiem, kuri uzskata kādu smaidošu vai dusmīgu seju, tikko jaušami saraujas sejas muskuļi, tādējādi apliecinot to pašu emociju klātbūtni. Šīs kontrakcijas spēj uztvert tikai elektroniskie sensori, ar neapbruņotu aci tās nav saskatāmas.

Divu cilvēku savstarpējā saskarsmē emocijas no indivīda, kurš tās izjūt spēcīgāk, pāriet pie pasīvākā partnera. Daži cilvēki ir sevišķi jutīgi svešu emociju uztvērēji; iedzimtais jutīgums dara viņu veģetatīvo nervu sistēmu vieglāk ierosināmu. Acīmredzot tieši šī nervu sistēmas labilitāte nosaka viņu uzņēmību pret svešām emocijām: sentimentālas melodrāmas spēj aizkustināt viņus

līdz asarām, bet īsa vārdu pārmaiņa ar kādu jautri noskaņotu paziņu spēj uzlabot garastāvokli, citkārt arī padarīt līdzcietīgākus, jo šos cilvēkus vieglāk aizkustina sveši pārdzīvojumi.

Džons Kačopo, Ohaio Štata universitātes sociopsihofiziologs, kurš pētījis šo acīm neredzamo emociju apmaiņu, piebilst: «Lai šis noskaņojums rastos, pietiek jau ar to vien, ka cilvēks redz svešu emociju izpausmi, un nav svarīgi, vai viņš apjauš, ka atdarina otra cilvēka sejas izteiksmi, vai ne. Emocionālā mijiedarbība — garastāvokļu saskaņošana un pārraide — notiek ik brīdi. Šī noskaņojuma sinhronizācija arī nosaka jūsu iespaidus par to, vai kāda tikšanās ir izdevusies vai ne.»

Par emocionālās saskaņas pakāpi var spriest pēc cilvēku kustību vienotības sarunas laikā; šis garīgās tuvības rādītājs gan parasti paliek ārpus mūsu apziņas. Viens sarunbiedrs piekrītoši pamāj tieši tai brīdī, kad otrs izsaka savu viedokli, vai abi reizē pārmaina pozu, vai arī viens paliecas uz priekšu, bet otrs atkāpjas atpakaļ. Šī saskaņa var būt tik izsmalcināta, it kā divi cilvēki vienā ritmā šūpotos savos grozāmkrēslos. Tāda pati savstarpēja saskaņa, kādu Daniels Stērns novēroja starp dažām mātēm un bērniem, valda arī to cilvēku kustībās, kuri jūt emocionālu tuvību.

Emocionālā saskaņa acīmredzot atvieglo savstarpējo saskarsmi — arī tad, ja cilvēku noskaņojums ir negatīvs. Tā, piemēram, kādā fizioloģiskās saskaņotības pētījumā sievietes, kuras cieta no depresijas, ar saviem partneriem apsprieda savstarpējo attiecību problēmas. Jo lielāka bija partneru saskaņa neverbālā līmenī, jo nomāktāki pēc šīm pārrunām jutās vīrieši, — viņi bija uztvēruši savu draudzeņu nelāgo garastāvokli.[5] Vārdu sakot, jo lielāka fizioloģiskā saskaņa starp cilvēkiem, jo vienādāki viņu žesti un kustības sarunas laikā, jo līdzīgāks kļūst viņu noskaņojums, vienalga, vai tas būtu pacilāts vai nomākts.

Neverbālā saskaņa starp skolēniem un skolotājiem liecina arī par emocionālo saskaņu; nodarbību laikā veiktajos pētījumos ir pierādījies: jo ciešāka kustību koordinācija, jo draudzīgāki,

priecīgāki, aizrautīgāki un bezrūpīgāki viņi jūtas savstarpējā saskarsmē. Augsts sinhronizācijas līmenis savstarpējās attiecībās vispār nozīmē, ka tajās iesaistītie cilvēki viens otram vai cits citam patīk. Frenks Bernjēri, Oregonas Štata universitātes psihologs, kurš veicis šos pētījumus, man sacīja: «Neveiklība vai labsajūta, kas cilvēku pārņem sarunā ar kādu citu, ir zināmā mērā fiziska sajūta. Lai divi cilvēki viens otra sabiedrībā justos labi, viņiem nepieciešama vienāda laika izjūta un kustību saskaņa. Šī sinhronizācija rāda, cik liela garīga tuvība valda starp sarunbiedriem; ja viņi jūtas ļoti tuvi viens otram, viņu noskaņojums, vienalga, pozitīvs vai negatīvs, sāk saplūst.»

Vārdu sakot, garastāvokļa saskaņošana ir galvenais priekšnoteikums garīgajai tuvībai; pieaugušajiem tas ir tas pats, kas jūtu saskaņa mātei un bērnam. Kačopo izsaka domu, ka viens no faktoriem, kas nosaka savstarpējās saskarsmes efektivitāti, ir tieši šī prasme saskaņot savas emocijas. Ja cilvēki prot veikli pielāgoties svešam garastāvoklim vai arī panākt, ka citi pielāgojas viņu noskaņojumam, tad viņu savstarpējā emocionālā saskarsme būs daudz veiksmīgāka. Viena no izcila vadoņa vai mākslinieka raksturīgākajām īpašībām ir prasme pakļaut sev plašu auditoriju. Līdzīgā kārtā, atzīmē Kačopo, cilvēkiem, kuri neprot nedz uztvert svešas, nedz izrādīt paši savas emocijas, daudz biežāk rodas savstarpējās saskarsmes problēmas, jo citi viņu klātbūtnē jūtas neveikli, lai arī varbūt paši neapjauš — kāpēc.

Spēja noteikt emocionālās saskarsmes toni ir savdabīga pazīme, kas liecina par ietekmi kādā citā, dziļākā un intīmākā līmenī, proti, spēju kontrolēt otra cilvēka emocionālo stāvokli. Šī spēja ietekmēt svešas emocijas ir līdzīga tai, ko bioloģijā mēdz dēvēt par *zeitgeber* (jeb, burtiski, par «laika pārraidītāju»), tas ir, piemēram, diennakts ritmam vai Mēness fāžu ciklam līdzīgs process, kas ietver bioloģisko ritmu maiņu. Cilvēkiem, kuri dejo, tāds *zeitgeber* ir mūzika. Bet, ja runa ir par savstarpējām attiecībām, tad

tas nozīmē, ka cilvēks, kurš savas jūtas izpaužž spēcīgāk vai kaislīgāk, parasti pakļauj sev otra cilvēka jūtas. Tas, kurš nosaka toni savstarpējās attiecībās, parasti runā vairāk, bet otrs, kurš viņam pakļaujas, vairāk vēro viņa sejas izteiksmi — tipiska jūtu pārraides aina. Līdzīgā kārtā arī laba oratora — teiksim, politiķa vai sludinātāja — pārliecības spēks spēj aizraut jeb pakļaut sev klausītāju emocijas.[6] Tieši šo spēku mēs arī domājam, teikdami: «Viņš tos tur savā varā.» Spējā pakļaut citus cilvēkus slēpjas varas būtība.

SOCIĀLĀS INTELIĢENCES AIZMETŅI

Pirmskolā ir garais starpbrīdis, un zēnu bariņš draiskojas zālienā. Regijs paklūp, savaino celi un sāk raudāt, bet citi tam nepievērš uzmanību un skrien tālāk — visi, izņemot Rodžeru, kurš apstājas. Kad Regija šņuksti aprimst, Rodžers pieliecas un paberzē savu celi, teikdams: «Es arī sasitos.»

Tomass Hečs, Hovarda Gārdnera kolēģis *Project Spectrum* skolā, kuras darbība vērsta uz multiplās inteliģences izkopšanu, piemin Rodžeru kā vienu no apdāvinātākajiem starppersonu inteliģences jomā.[7] Rodžers acīmredzot prot neparasti labi nojaust rotaļbiedru emocijas un veikli pieskaņoties tām. No visas zēnu grupiņas tikai Rodžers pamanīja Regija kritienu un sāpes un tikai Rodžers mēģināja kaut kā mierināt savu rotaļbiedru, lai arī nespēja izdomāt neko citu kā paberzēt savu ceļgalu. Šī mazā līdzcietības izpausme liecina, ka viņam piemīt spēja panākt emocionālo sapratni, kas nepieciešama tuvu attiecību uzturēšanai, vienalga, vai runa būtu par vīra un sievas, draugu vai sadarbības partneru attiecībām. Šāda sapratne pirmskolas vecuma bērnos liecina par talanta aizmetņiem, kas nobriedīs dzīves laikā.

Rodžera talants veido vienu no četrām atsevišķajām spējām, kuras Hečs un Gārdners identificē kā emocionālās inteliģences sastāvdaļas.

- *Prasme organizēt grupu darbu* — būtiskākā no vadonim nepieciešamajām iemaņām, kas ietver kādas cilvēku kopas pūliņu iedvesmošanu un saskaņošanu. Šis talants izpaužas teātra direktoru vai režisoru, armijas virsnieku vai veiksmīgu organizācijas vadītāju darbā. Rotaļlaukumā šāds talants piemīt bērnam, kurš izlemj, kādu spēli spēlēt, vai arī — kļūst par komandas kapteini.
- *Prasme atrast risinājumu sarunu ceļā* — šis talants piemīt starpniekam jeb cilvēkam, kurš cenšas novērst konfliktus vai likvidēt tos, kuri jau ir izcēlušies. Ar šo spēju apveltītie cilvēki gūst lieliskus panākumus darījumu slēgšanā vai strīdu izšķiršanā; viņi var taisīt karjeru diplomātiskajā dienestā vai jurisprudencē, darboties kā starpnieki firmu apvienošanas procesā vai pat vadīt to. Rotaļlaukumā tie ir bērni, kuri nokārto visus strīdus.
- *Prasme nodibināt personiskās attiecīb*as — tas ir Rodžera talants, prasme dzīvot līdzi citu cilvēku emocijām un uzturēt ar viņiem labas attiecības. Šī spēja ļauj viegli nodibināt pazīšanos vai arī saprast citu cilvēku jūtas un pienācīgi atbildēt uz tām. Tādi cilvēki prot «strādāt komandā», ir uzticami laulātie, labi draugi vai sadarbības partneri; ja runa ir par darbu, tad viņi var gūt labus panākumus tirdzniecībā vai arī kļūt par lieliskiem skolotājiem. Rodžeram līdzīgi bērni saprotas gandrīz ar visiem saviem vienaudžiem, viegli iesaistās rotaļās un jūtas labi draugu vidū. Šie bērni labāk par citiem prot nojaust svešas emocijas un ir vispopulārākie savu klasesbiedru vidū.
- *Prasme izskaidrot savstarpējās attiecības* — šī prasme piemīt cilvēkiem, kuri labi nojauš un izprot citu emocijas, rīcības motīvus un raizes. Šī sapratne viņiem ļauj viegli nodibināt tuvas attiecības vai arī izjust emocionālo saskaņu. Ar šo spēju apveltītie var kļūt par labiem ārstiem vai advokātiem, vai — ja tai pievienojas arī literārais talants — par apdāvinātiem rakstniekiem vai dramaturgiem.

Šo spēju kopums veido starppersonu inteliģencei nepieciešamo slīpējumu; tā ir izejviela, kas dod pievilcībai, panākumiem, popularitātei nepieciešamās sastāvdaļas. Cilvēkiem, kuri piesavinājušies sociālās inteliģences iemaņas, ir viegli nodibināt draudzīgas attiecības ar citiem, nojaust viņu atbildes reakcijas un emocijas, vadīt un organizēt, kā arī nokārtot domstarpības, kas mēdz izcelties ikvienā dzīves jomā. Cilvēki, kuri prot piešķirt veidolu vārdos neizteiktajām kolektīvajām emocijām un izmantot tās, lai virzītu kādu grupu pretī kopīgam mērķim, ir dzimuši vadoņi. Tie ir cilvēki, kuru sabiedrībā labprāt uzturas citi, jo viņu klātbūtne atspirdzina garu — pēc tikšanās ar šādiem cilvēkiem uzlabojas noskaņojums un tā vien gribas teikt: «Cik patīkami būt tāda cilvēka tuvumā!»

Šīs starppersonu saskarsmes iemaņas balstās uz citiem emocionālās inteliģences veidiem. Cilvēki, kuri atstāj lielisku iespaidu sabiedrībā, parasti prot labi tikt galā ar savām emocijām, vērīgi seko citu cilvēku atbildes reakcijām un līdz ar to ir spējīgi pastāvīgi regulēt savu uzvedību, mainot to tā, lai panāktu vēlamo efektu. Šajā ziņā viņus var pielīdzināt profesionāliem aktieriem.

Tomēr, ja minētās iemaņas nelīdzsvaro skaidra savu emocionālo vajadzību apziņa un trūkst nojausmas par to, kā šīs vajadzības apmierināt, tad panākumi būs tikai šķietami — apmaiņā pret patiesu gandarījumu iegūta lēta popularitāte.

Tā apgalvo Marks Snaiders, Minesotas Universitātes psihologs, kurš pētījis cilvēkus, kas ar savām teicamajām savstarpējās saskarsmes iemaņām kļuvuši par pirmklasīgiem sabiedrības hameleoniem, meistarīgiem laba iespaida radītājiem.[8] Šie cilvēki par savu psiholoģisko kredo varētu ņemt kādu Vistana Hjū Odena izteikumu: viņš apgalvoja, ka viņa priekšstats par sevi «ir visai atšķirīgs no tā priekšstata, kuru es cenšos radīt citiem cilvēkiem, lai viņi mani mīlētu». Šāda divkosība vērojama tajos gadījumos, kad cilvēka savstarpējās saskarsmes iemaņas ir labāk attīstītas nekā prasme pazīt un cienīt savas emocijas: lai izpelnītos mīlestību —

vai vismaz patiku — sabiedrības hameleons darīs visu, lai izliktos tāds, kādu, viņaprāt, apkārtējie vēlas viņu redzēt. Snaiders uzskata, ka šādus hameleonus var pazīt pēc tā, ka viņi prot atstāt lielisku iespaidu sabiedrībā, bet neprot izveidot noturīgas apmierinošas intīmās attiecības. Daudz labāk, protams, ir apvienot godīgumu pret sevi ar izkoptām savstarpējām saskarsmes iemaņām, necenšoties tās izmantot savā labā.

Tomēr paši sabiedrības hameleoni nebūt neraizējas par to, ka runā vienu un dara citu, ja vien tas palīdz viņiem izpelnīties atzinību. Viņi itin viegli sadzīvo ar atšķirību starp savu sabiedrībā rādāmo un īsto seju. Psihoanalītiķe Helēna Deiča tādus cilvēkus dēvē par «it kā personībām»; uztvēruši signālus no apkārtējiem, viņi ar apbrīnojamu veiklību nomaina personas. «Daži cilvēki,» Snaiders man sacīja, «prot labi apvienot publisko un privāto tēlu, turpretī citi tikai maina izskatu gluži kā raibas kaleidoskopa bildītes. Viņi līdzinās Vudija Alena personāžam Zēligam, kurš visu laiku centās pieskaņoties citiem.»

Atbildot uz kādu jautājumu, šādi cilvēki nevis vienkārši atklāj savas patiesās jūtas, bet gan cenšas uztaustīt norādījumus uz to, kādu reakciju no viņiem gaida citi, un tad attiecīgi pielāgo savu atbildi. Lai gūtu panākumus sabiedrībā un izpelnītos simpātijas, viņi izliekas draudzīgi pret sev netīkamiem cilvēkiem. Viņi arī liek lietā savas saskarsmes iemaņas, lai pielāgotos mainīgo apstākļu prasībām, un atkarībā no tā, ar ko viņi tajā brīdī ir kopā, izturas kā pilnīgi dažādi cilvēki, te dzīvespriecīgi čalojot, te atturīgi noslēdzoties sevī. Protams, tiktāl, ciktāl šīs īpašības saistītas ar prasmi atstāt vēlamo iespaidu, šie cilvēki tiek augstu vērtēti veselā virknē profesiju, it sevišķi aktiermākslā, tieslietās, tirdzniecībā, diplomātijā un politikā.

Cits, varbūt vēl svarīgāks pašregulācijas veids iezīmē robežšķirtni starp sabiedrības hameleoniem, kuru vienīgais mērķis ir atstāt iespaidu uz apkārtējiem, un tiem, kuri sabiedrisko slīpējumu prot saskaņot ar savām patiesajām jūtām. Tā ir spēja būt

patiesam pret sevi pašu, kas ļauj rīkoties saskaņā ar savām dziļākajām jūtām un vērtību izpratni, nedomājot par to, kādu iespaidu šī rīcība atstās uz citiem. Šāds emocionālais godīgums var pamudināt, teiksim, uz apzinātu konfrontāciju, lai atmaskotu divkosību vai izkliedētu aizdomas, — rīcība, uz kādu nemūžam nebūtu spējīgs sabiedrības hameleons.

KĀ RODAS LEMPJI

Par Sesila spožo prātu nebija jāšaubās — lielisks, koledžā izglītojies svešvalodu pratējs, izcils tulkotājs. Taču bija vairākas svarīgas dzīves jomas, kurās viņš izrādījās galīgs nepraša. Sesilam acīmredzot trūka pašu elementārāko savstarpējās saskarsmes iemaņu. Viņš neprata ikdienišķi patērzēt pie kafijas tases un sāka stomīties, kad vajadzēja pārmīt pāris teikumu ar nejauši sastaptu paziņu, vārdu sakot, šķita, ka viņš nav spējīgs pat uz visvienkāršāko cilvēcisko saskarsmi. Tā kā visneveiklāk Sesils jutās sieviešu klātbūtnē, viņš nolēma apmeklēt psihoterapeitu, lai noskaidrotu, vai viņam, kā pats izteicās, nav «slēptu homoseksuālo tieksmju», kaut arī šāda veida seksuālās fantāzijas viņu nemocīja.

Sesila patiesā problēma, pēc viņa atzinuma, slēpās apstāklī, ka viņam likās — diezin vai viņa teiktais spēs ieinteresēt citus. Šīs slēptās bažas tikai vairoja Sesila absolūto savstarpējās saskarsmes iemaņu trūkumu. No vienas puses, nervozitāte lika Sesilam ķiķināt un smieties nopietnu sarunu laikā, bet, no otras puses, klusēt, ja kāds pateica kaut ko patiešām smieklīgu. Pēc Sesila paša vārdiem, šī neveiklības sajūta viņu pavadījusi kopš agras bērnības; cik vien Sesils atcerējās, nepiespiesti viņš juties tikai tad, kad viņam blakus bijis vecākais brālis, kurš palīdzējis risināt sarunas. Bet kopš aiziešanas no vecāku mājām viņa neprasme kontaktēties ar cilvēkiem bija kļuvusi nomācoša, patiesību sakot, tā viņu stindzināja un neļāva atraisīties.

Šo notikumu mums darījis zināmu Leikins Filipss, Džordža Vašingtona Universitātes psihologs; pēc Filipsa domām, Sesila neveiksmēs vainojams apstāklis, ka viņam bērnībā nav izdevies apgūt pašas elementārākās savstarpējās saskarsmes iemaņas.

> Ko Sesilam būtu vajadzējis iemācīties bērnībā? Atbildēt cilvēkiem, tiklīdz tie vēršas pie viņa; ne ikreiz gaidīt, kamēr kāds viņu uzrunās, bet arī pašam uzsākt sarunu un censties to uzturēt, atbildot ne tikai ar «jā» vai «nē»; izrādīt pieklājību, palaižot otru cilvēku pirmo pa durvīm; pie galda pagaidīt, kamēr tiks apkalpoti citi [..] teikt «lūdzu» un «paldies»; dalīties ar citiem, kā arī visas pārējās savstarpējās saskarsmes iemaņas, kuras vecāki sāk mācīt bērniem jau no divu gadu vecuma.[9]

Vai Sesila neprasmi kontaktēties ar apkārtējiem ir radījusi vecāku un audzinātāju nolaidība vai arī viņa paša neapdāvinātība, tas paliek neatklāts. Bet, lai kādi būtu šīs neprasmes cēloņi, Sesila dzīvesstāsts ir pamācošs, jo tas atklāj, cik būtiski svarīga nozīme ir tām neskaitāmajām mācībstundām, kuras bērni saņem savstarpējās saskarsmes saskaņošanā un savstarpējo attiecību harmonijas nerakstītajos likumos. Cilvēks, kurš nav mācīts šos likumus ievērot, liek apkārtējiem justies neērti. Šie likumi, bez šaubām, domāti tam, lai savstarpējā saskarsmē iesaistītie cilvēki varētu justies brīvi un nepiespiesti; neveiklums vairo nemieru. Cilvēki, kuriem šo iemaņu trūkst, ne tikai neprot apmainīties ar laipnībām, bet arī reaģēt uz citu cilvēku emocijām un ietekmēt tās; viņi neizbēgami modina apkārtējos satraukumu.

Mēs visi noteikti esam sastapuši tādus sesilus — cilvēkus, kuru neprasme uzvesties sabiedrībā ir vienkārši kaitinoša; cilvēkus, kuriem acīmredzot nav nekādas jēgas par to, kad pieklātos beigt sarunu, kuri laiž gar ausīm mājienus uz to, ka būtu laiks atvadīties, un turpina pļāpāt; cilvēkus, kuru runas grozās tikai ap viņiem pašiem un kuri neizrāda ne mazāko interesi par citiem, ignorēdami mēģinājumus pievērst viņu uzmanību citam tematam; cilvēkus, kuri iejaucas svešās sarunās vai izrāda nepieklājīgu ziņ-

kāri. Šīs atkāpes no ierastajām saziņas normām liecina, ka cilvēkiem trūkst pašu būtiskāko savstarpējās saskarsmes iemaņu.

Psihologi ir radījuši terminu *disēmija* (grieķu *dys* = grūtības + *semes* = signāls), lai apzīmētu nespēju uztvert un saprast šīs vārdos neizteiktās ziņas; apmēram desmitajai daļai bērnu ir problēmas šajā jomā.[10] Tās var izpausties, piemēram, nespējā apzināties savu «dzīvestelpu»; bērns vai nu sarunājoties nostājas pārāk tuvu otram cilvēkam, vai arī novieto savas mantas viņam piederošajā teritorijā; nesaprot citu cilvēku ķermeņa valodu un nemāk likt lietā savējo; pārprot citu cilvēku sejas izteiksmi un raida aplamas ziņas, teiksim, izvairoties no acu kontakta; neprot pareizi modulēt balsi un runā vai nu pārāk uzstājīgi, vai vienmuļi.

Ir veikti daudzi pētījumi, lai apzinātu bērnus, kuriem trūkst šo savstarpējās saskarsmes iemaņu un kurus viņu neveikluma dēļ ignorē vai atraida rotaļbiedri. Nerunājot par tiem, kuri tiek atraidīti sava kauslīguma pēc, kopīgu valodu ar saviem rotaļbiedriem nespēj atrast arī tie bērni, kuri nav apguvuši savstarpējās saskarsmes pamatus, it sevišķi nerakstītos saziņas likumus, kas nosaka, kādu iespaidu viņi atstās uz otru cilvēku. Ja bērnam nevedas runāšana, cilvēki pieņem, ka viņš nav sevišķi atjautīgs vai slikti mācās skolā, bet, ja viņš neievēro nerakstītos savstarpējās saziņas likumus, pieaugušie un it sevišķi šā bērna vienaudži uzskata viņu par «dīvaini» un izvairās no viņa. Šādi «dīvaiņi» ir bērni, kuri neprot pieklājīgi iesaistīties rotaļās un aizskar citus tā, ka viņi jūtas apvainoti, — vārdu sakot, «slikti» bērni. Tie ir bērni, kuri nav apguvuši emociju mēmo valodu un tāpēc pastāvīgi nosūta nepareizus signālus, viesdami apjukumu citos cilvēkos.

Kā izteicās Stīvens Novickis, Emorija Universitātes psihologs, kurš pēta bērnu neverbālās saziņas spējas: «Bērni, kuri neprot nojaust svešas emocijas vai pienācīgi izrādīt savas emocijas, visu laiku jūtas vīlušies. Būtībā viņi nesaprot, kas notiek. Šis saziņas veids ietver zemtekstu, kas izpaužas visās cilvēka aktivitātēs; žestus, kustības, vaibstu spēli vai balss toni nav iespējams nomaskēt.

Ja bērns pastāvīgi raida nepareizus emocionālos signālus, viņš redz, ka citi uz tiem reaģē visai dīvaini; viņš tiek atstumts no sabiedrības, bet nesaprot, kāpēc. Ja viņam šķiet, ka viņš izrāda prieku, bet patiesībā izskatās pārāk uzbudināts vai nikns, tad arī citi bērni savukārt sadusmojas uz viņu, un viņš atkal nesaprot, kāpēc. Galu galā tādi bērni sāk just, ka nespēj ietekmēt nedz citu cilvēku attieksmi pret sevi, nedz arī novērst notiekošo. Šī atziņa dara viņus bezspēcīgus, nomāktus un apātiskus.»

Šādi bērni ne vien tiek izstumti no savu vienaudžu sabiedrības, bet arī atpaliek mācībās. Klase, bez šaubām, ir ne tikai telpa, kurā notiek mācības, bet arī klasesbiedri un skolotājs; bērns, kurš ir neveikls attiecībās ar saviem vienaudžiem, visticamāk, nepratīs veidot attiecības arī ar skolotāju. Šīs neveiksmes radītās raizes un apjukums var paši par sevi ietekmēt spēju sekmīgi apgūt mācību vielu. Tik tiešām, bērnu neverbālo saziņas iemaņu testi liecina, ka tiem, kuri nesaprot apkārtējo emocijas, skolā parasti veicas sliktāk, nekā varētu spriest pēc viņu IK testiem.[11]

«MĒS TEVI NEVARAM CIEST»: UZ ROBEŽAS

Saskarsmes iemaņu trūkums varbūt visskaidrāk un vissāpīgāk liek sevi just tad, kad runa ir par vienu no atbildīgākajiem brīžiem mazu bērnu dzīvē, proti, iesaistīšanos rotaļās. Brīdis ir patiešām riskants, jo pārāk skaidri atklāj, vai potenciālais rotaļbiedrs pārējiem patīk vai ne un vai viņi to uzskata par savējo. Tieši tāpēc bērnu attīstības pētnieki pievērsuši tik lielu uzmanību šim kritiskajam brīdim bērna dzīvē, un viņu pētījumos ir atklājies milzīgs pretstats starp tuvošanās metodēm, kādas izmanto visu pārējo mīluļi un kādas — atstumtie bērni. Šie atklājumi parāda, cik liela nozīme savstarpējā saskarsmē ir prasmei ievērot un pareizi saprast emocionālos un starppersonu signālus un atbildēt uz

tiem. Lai arī ir sāpīgi nolūkoties bērnā, kurš mīņājas rotaļnieku pulciņa malā, neuzdrošinādamies tam pievienoties, šī nepatīkamā situācija ir plaši izplatīta. Atraidījumu mēdz saņemt pat vispāratzīti mīluļi — kādā pētījumā, kurš aptvēra otrās un trešās klases skolēnus, izrādījās, ka arī tie bērni, kuri patīk visiem, savos mēģinājumos iesaistīties kādā rotaļā, kas jau uzsākta, mēdz saņemt atraidījumu un 26% no rotaļās pavadītā laika nostāv malā.

Mazi bērni ir nežēlīgi atklāti un savu emocionālo vērtējumu pasaka tieši acīs.

Ieklausieties šajā dialogā, kas risinās starp četrus gadus veciem pirmskolas audzēkņiem.[12] Linda grib piebiedroties Barbarai, Nensijai un Bilam, kuri rotaļājas ar dažādiem zvēriņiem un klucīšiem. Kādu brīdi nolūkojusies viņos, meitene izdara pirmo tuvošanās mēģinājumu: apsēžas blakus Barbarai un arī sāk rotaļāties ar zvēriņiem. Barbara pagriežas pret Lindu un saka: «Tu nedrīksti spēlēties!»

«Drīkstu gan,» Linda pretojas. «Es arī drīkstu ņemt zvēriņus.»

«Nē, nedrīksti,» Barbara strupi nosaka. «Tu mums šodien nepatīc.»

Kad Bils mēģina Lindu aizstāvēt, uzbrukumā metas Nensija: «Mēs viņu šodien nevaram ciest.»

Tāpēc jau arī bērni vilcinās, iekams mēģina iesaistīties kādā rotaļā, baidās izdzirdēt šo «Mēs tevi nevaram ciest», vai nu tieši, vai aplinkus izteiktu. Viņu nemiers droši vien neko daudz neatšķiras no tā, ko izjūt pieaugušais, nonācis kokteiļviesībās, kur viņam visi ir sveši, un tāpēc vilcinās tuvoties kādam jautri čalojošam pulciņam, kurā visi acīmredzot ir tuvi draugi. Tā kā šis brīdis pirms pievienošanās rotaļniekiem ir tik svarīgs bērna dzīvē, tad tas arī, kā izteicies kāds pētnieks, ir «visnotaļ simptomātisks [..] ātri atklāj atšķirības savstarpējās saskarsmes iemaņās.»[13]

Jaunpienācēji parasti kādu brīdi noskatās rotaļā, tad mēģina tajā iesaistīties, sākumā izturēdamies piesardzīgi un tikai mazpamazām kļūdami pašpārliecinātāki. Vai rotaļnieki viņu pieņems

vai ne, tas atkarīgs galvenokārt no tā, kā šis bērns iekļausies grupas uzskatu sistēmā un kā uzminēs, kāda veida rotaļas tajā ir iecienītas un kādas ne.

Divi galvenie grēki, kas gandrīz vienmēr noved pie atraidījuma, ir centieni pārāk ātri uzņemties vadību un nespēja iekļauties rotaļbiedru uzskatu sistēmā. Bet tieši tā mēdz darīt bērni, kuri nav iecienīti savu vienaudžu vidū; viņi burtiski ielaužas rotaļnieku bariņā un gandrīz uzreiz mēģina ieteikt kādu citu spēli, izsaka savas domas vai arī iebilst pārējiem — tas viss, bez šaubām, tiek darīts tālab, lai pievērstu sev uzmanību. Taču, lai cik dīvaini, tieši šīs uzvedības dēļ rotaļbiedri viņus arī ignorē vai atraida. Turpretī vienaudžu iecienīti bērni vispirms labu laiku novēro rotaļniekus, lai saprastu, ko viņi dara, un, vispirms izrādījuši, ka saprot un pieņem spēles noteikumus, piebiedrojas pārējiem; viņi nogaida, lai pārējie atzīst viņu klātbūtni, un tikai tad uzņemas iniciatīvu un izsaka savus priekšlikumus, kādu spēli spēlēt pēc tam.

Atgriezīsimies pie Rodžera, četrgadīgā mazuļa, kuru Tomass Hečs ievēroja tāpēc, ka viņam piemita neparasti augsts starppersonu inteliģences līmenis.[14] Lai piebiedrotos kādai rotaļnieku grupiņai, Rodžers rīkojās šādi: vispirms novēroja, ko dara kāds bērns, tad atdarināja viņa rīcību, aprunājās ar viņu un beidzot arī pats iesaistījās rotaļā — teicama metode, kas deva lieliskus panākumus. Rodžera talants izpaužas, piemēram, šādā epizodē: viņš ar Vorenu lādē «bumbas» lidmašīnās (patiesībā krauj oļus zeķēs). Vorens jautā Rodžeram, vai viņš grib lidot ar helikopteru vai lidmašīnu, bet Rodžers par atbildi atjautā: «Vai tu lido helikopterā?».

Šī šķietami nenozīmīgā epizode atklāj Rodžera jūtīgumu pret rotaļbiedra interesēm un spēju izmantot iegūtās ziņas, lai saglabātu viņu starpā valdošo saskaņu. Hečs Rodžera rīcību komentē šādi: «Viņš apjautājas savam biedram, lai neizjauktu saprašanos. Man ir gadījies redzēt daudzus bērnus, kuri vienkārši iekāpj katrs savā lidmašīnā vai helikopterā un gan tiešā, gan pārnestā nozīmē aizlido projām viens no otra.»

EMOCIONĀLĀ IZCILĪBA: KĀDA NOTIKUMA ATSTĀSTS

Tātad savstarpējās saskarsmes prasmi pierāda spēja nomierināt citu cilvēku satrauktās jūtas, bet spēja apvaldīt svešus dusmu uzplūdus droši vien ir augstākās meistarības apliecinājums. Dati par dusmu pašregulāciju un emociju lipīgumu vedina uz domām, ka viena no efektīvākajām metodēm varētu būt saniknotā cilvēka uzmanības novēršana uz ko citu, līdzpārdzīvošana viņa emocijām un nākotnes izredzēm un beidzot iesaistīšana citu interešu lokā, kas varētu sniegt pozitīvākas emocijas, — tātad kaut kas līdzīgs emocionālam džudo.

Šo izsmalcināto prasmi emocionālās ietekmes sfērā varbūt vislabāk ilustrē kāds notikums, ko man pastāstīja sens draugs, nu jau nelaiķis Tērijs Dobsons, kurš 20. gs. 50. gados kā pirmais amerikānis devās uz Japānu apgūt cīņas mākslu aikido. Kādā pēcpusdienā, kad viņš ar Tokijas metro brauca mājās, vagonā iekāpa liela auguma strādnieks netīrās drēbēs, stipri piedzēries un kareivīgi noskaņots. Pats lāgā neturēdamies kājās, žūpa sāka terorizēt citus pasažierus: nejauki lamādamies, pagrūda jaunu sievieti ar bērnu rokās, tā ka viņa gandrīz iekrita klēpī pavecam laulātam pārim, un tad viņi visi teciņiem aizsteidzās uz vagona otru galu. Dzērājs vēl pāris reižu izmēģināja roku pie citiem cilvēkiem, tad ar skaļu rēcienu satvēra metāla stieni vagona vidū un pūlējās izraut no uzmavas.

Tajā brīdī Terijs, jau vairākus mēnešus aizvadījis ikdienišķos astoņas stundas ilgos aikido treniņos un būdams labā fiziskā formā, juta, ka nupat pienācis laiks iejaukties, lai kāds netiktu nopietni savainots. Bet tad viņš atcerējās sava skolotāja vārdus: «Aikido ir nomierināšanas māksla. Tas, kuram prāts nesas uz kaušanos, ir sarāvis savu saikni ar Visumu. Cilvēks, kurš mēģina valdīt pār citiem, jau ir cietis sakāvi. Mēs mācāmies likvidēt konfliktus, nevis tos aizsākt.»

Patiešām, nodarbību sākumā Terijs bija vienojies ar savu skolotāju, ka nekad nemēģinās pirmais sākt cīņu un savu prasmi izmantos tikai, lai aizstāvētos. Nu beidzot viņam šķita, ka pienācis īstais brīdis pārbaudīt savas iemaņas dzīvē, jo bija radies attaisnojums. Tā kā pārējie pasažieri palika sēžam kā pārakmeņojušies, Terijs lēnām un apņēmīgi piecēlās kājās.

Ieraudzījis Teriju, žūpa ieaurojās: «Ā-ā! Ārzemnieks! Tev jāiemācās uzvesties kā japānim!» — un jau taisījās brukt virsū Terijam.

Bet tai brīdī atskanēja spalgs un reizē savādas līksmes pilns sauciens: «Hei!»

Tā būtu varējis saukt tikai cilvēks, kurš sastapies ar sen neredzētu mīļu draugu. Dzērājs pārsteigts apcirtās apkārt un ieraudzīja kimono ģērbušos sīku vīriņu, kuram droši vien jau bija pāri septiņdesmitiem. Vecais vīrs plati uzsmaidīja žūpam un, viegli pamājis ar roku, jautri uzsauca: «Panāc šurp!»

Īgni noburkšķējis: «Kāpēc man būtu ar tevi jārunā?» dzērājs tomēr piegāja pie viņa. Terijs tostarp nenolaida acu no dzērāja, sagatavojies uzbrukt, ja tas izdarītu kaut vienu draudīgu žestu.

«Ko tu šodien dzēri?» vecais vīrs sajūsmā mirdzošām acīm apvaicājās žūpam.

«Dzēru sakē, bet tev gar to nav nekādas daļas,» dzērājs atmurkšķēja.

«Ā, tas nu gan ir labi, vienkārši lieliski!» sirmgalvis atsaucās. «Man, vai zini, arī garšo sakē. Mēs ar sievu — tu zini, viņai jau septiņdesmit seši gadi — katru vakaru uzsildām mazu pudelīti sakē, iznesam dārzā, apsēžamies uz veca koka sola...» Tā viņš vēl labu brīdi turpināja stāstīt par dateļplūmi, kas aug viņa mājas pagalmā, un par to, cik labi, dārzā sēžot, dzert sakē.

Dzērāja vaibsti pamazām atmaiga un dūres atlaidās. «Jā... man arī garšo dateļplūmes,» viņš tikko dzirdami nomurmināja.

«Kā tad,» vecais vīrs viņam mundri piebalsoja, «un nemaz nešaubos, ka tev ir brīnišķīga sieva.»

«Nē,» dzērājs atbildēja, «mana sieva ir mirusi...» Un viņš elso-

dams sāka stāstīt, ka viņam vairs nav ne sievas, ne māju, ne darba un ka viņš briesmīgi kaunas pats no sevis.

Tajā brīdī Terijam vajadzēja kāpt ārā, bet viņš vēl dzirdēja, ka sirmgalvis aicina žūpu braukt viņam līdzi un izstāstīt visas savas bēdas, un redzēja, kā piedzērušais izlaižas garšļaukus uz sēdekļa un nogulda galvu sirmgalvim klēpī.

Tā tad arī ir emocionālā inteliģence visā savā spožumā.

Trešā daļa

EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE PRAKSĒ

9. nodaļa

INTĪMIE IENAIDNIEKI

Spēja mīlēt un strādāt, kā Zīgmunds Freids reiz izteicās savam skolniekam Erikam Eriksonam, ir pazīmes, kas norāda, ka cilvēks sasniedzis briedumu. Ja tas tiešām tā ir, tad briedums var izrādīties visai bīstams dzīves posms — un pašreizējās tendences laulību slēgšanā un šķiršanā dara emocionālās inteliģences klātesamību vēl nepieciešamāku nekā jebkad agrāk.

Pievērsīsimies laulību šķiršanas rādītājiem. Ikgadējais šķirto laulību skaits pēdējā laikā ir daudzmaz izlīdzinājies. Taču pastāv vēl kāds cits šķiršanās rādītāju aprēķināšanas veids, kas liek domāt par bīstamu līknes augšupeju: potenciālais laulību šķiršanas rādītājs. Lai arī pēdējos gados kopējais šķirto laulību skaits vairs nepieaug, jaunlaulātiem pāriem draud daudz lielāks risks, ka viņu laulība tiks šķirta.

Šī tendence kļūst skaidri redzama, salīdzinot laulību šķiršanas rādītājus pāriem, kuru laulība reģistrēta vienā un tajā pašā gadā. No 1890. gadā Amerikā slēgtajām laulībām apmēram 10% tika šķirtas; 1920. gadā slēgtajām laulībām šis rādītājs bija apmēram 18%, bet 1950. gadā — jau 30 procenti. Pāriem, kas laulību slēdza 1970. gadā, izredzes šķirties vai palikt kopā bija puse uz pusi. Un 1990. gadā laulātiem pāriem iespēja piedzīvot laulības šķiršanu tuvojās jau 67 procentiem![1] Ja izrādīsies, ka šie aprēķini ir pareizi, tad tikai trešā daļa no 90. gadu beigās laulātajiem pāriem var cerēt uz to, ka viņu laulība saglabāsies.

Man var iebilst, ka šajā laulību šķiršanas rādītāju pieaugumā vainojams ne tikdaudz emocionālās inteliģences līmeņa kritums, kā daudzu tradicionālo sabiedrības uzlikto spaidu, kas senāk saturēja kopā pat visneveiksmīgāko kopdzīvi — piemēram, ar laulības šķiršanu saistītā kauna vai sieviešu ekonomiskās atkarības no vīriem —, pakāpeniska izzušana. Bet, ja sabiedrības uzspiestie noteikumi vairs nav galvenais spēks, kas liek saglabāt laulību, tad priekšplānā izvirzās emocionālie motīvi. Šīs emocionālās saites starp vīru un sievu — un arī emocionālās inteliģences trūkums, kas var kļūt par šķiršanās cēloni, — pēdējos gados ir tikušas pētītas tik rūpīgi kā vēl nekad. Varbūt visbūtiskāko lūzumu sapratnē par to, kas satur laulību kopā vai liek tai izjukt, iezīmē sarežģītie cilvēka fizioloģijas pētījumi, kuri ļauj sprīdi pa sprīdim izsekot kāda pāra vārdu pārmaiņas emocionālajām niansēm. Pētniekiem nu ir radusies iespēja noteikt ar neapbruņotu aci neredzamo adrenalīna pieplūdumu vīra asinīs un asinsspiediena paaugstināšanos, kā arī novērot ātri gaistošu, bet zīmīgu emociju atspulgus sievas sejā. Šie fizioloģijas pētījumi ļauj laulātā pāra domstarpības izskaidrot no bioloģiskā viedokļa un iezīmē kritisko punktu viņu emocionālajās attiecībās, kuru viņi paši parasti neuztver vai arī nepievērš tam uzmanību. Bez tam šie pētījumi arī atklāj emocionālos faktorus, kas satur kopā vai arī izposta kādu laulību. Šie klupšanas akmeņi rodas jau agrīnā bērnībā, kad sāk veidoties zēnu un meiteņu atšķirīgās emocionālās pasaules aizmetņi.

VIŅA UN VIŅAS LAULĪBA: BĒRNĪBAS IETEKME

Pirms kāda laika, nolēmis ieturēt vakariņas restorānā, es devos turp un gandrīz saskrējos ar kādu jaunu vīrieti, kurš ar akmenscietu un reizē īgnu grimasi sejā brāzās ārā no zāles. Viņam pa pēdām sekoja jauna sieviete, vālēdama ar dūrēm viņa muguru

un kliegdama: «Sasodīts! Tūliņ pat nāc atpakaļ un esi mīļš pret mani!» Šis sāpīgais un būtībā pretrunīgais lūgums piekāpties iemieso uzvedības modeli, kas visbiežāk novērojams pāriem, kuru attiecībās iestājusies krīze. Viņa tiecas piesaistīt uzmanību, viņš atvairās. Psihoterapeiti, kas konsultē laulību jautājumos, jau sen ir novērojuši, ka ārsta padomu laulātie parasti meklē tikai tad, kad viņiem jau izveidojies minētais piesaistīšanas un atvairīšanās modelis; viņš sūdzas par viņas «nesaprātīgajām» prasībām un jūtu izvirdumiem, bet viņa žēlojas, ka viņš nekad neieklausās viņas teiktajā.

Šī laulāto draugu cīņa, kas patiesībā jau tuvojas beigām, atspoguļo faktu, ka ikvienam laulātajam pārim ir divas emocionālās realitātes: viņa un viņas. Lai gan šo emocionālo atšķirību cēloņi ir pa daļai bioloģiskas dabas, tiem tomēr ir cieša saistība ar bērnības iespaidiem un tām savrupajām emocionālajām pasaulēm, kurās aug zēni un meitenes. Šo savrupo emocionālo pasauļu sakarā ir veikti plaši pētījumi, kuros atklājies, ka robežas starp tām novelk ne tikai atšķirīgās rotaļas, kuras izvēlas meitenes un zēni, bet arī mazu bērnu bailes no izsmiekla par to, ka viņu «draudzene» vai «draugs» ir pretējā dzimuma.[2] Kādā pētījumā par zēnu un meiteņu draudzību izrādījās, ka trīs gadus veciem bērniem apmēram puse draugu ir pretējā dzimuma; piecus gadus veciem — apmēram 20%, bet septiņu gadu vecumā gandrīz neviens zēns un neviena meitene neatzīstas, ka viņiem būtu pretējā dzimuma draugs.[3] Šīs atsevišķās pasaules tikpat kā nesaskaras līdz tam brīdim, kad pusaudži sāk iet uz «randiņiem».

Tostarp zēni un meitenes saņem pilnīgi atšķirīgu mācību par emociju apvaldīšanu. Vecāki par emocijām — izņemot vienīgi dusmas — vispār vairāk runā ar meitenēm nekā ar zēniem. Meitenes saņem vairāk informācijas par emocijām nekā zēni; vecāki sacer atšķirīgus gulētejamos stāstus saviem pirmsskolas vecuma bērniem un sarunā ar meitām lieto vairāk emocionāli piesātinātu vārdu nekā sarunā ar dēliem; rotaļājoties ar saviem mazgadīga-

jiem bērniem, mātes izrāda plašāku emociju gammu meitām, nevis dēliem; runājot ar meitām par iemīlēšanos, mātes šīs jūtas apspriež daudz plašāk, nekā runājot ar dēliem — toties sarunās ar dēliem mātes sīkāk iztirzā cēloņus un sekas, ko rada tādas negatīvas emocijas kā dusmas (iespējams, ka tas tiek darīts brīdinājuma nolūkā).[4]

Leslijs Broudijs un Džūdita Hola, kuri apkopojuši pētījumus par zēnu un meiteņu emociju atšķirībām, izsaka šādu domu — tā kā meitenes iemācās runāt daudz agrāk nekā zēni, tad viņas prot daudz labāk attēlot vārdos savas emocijas, kā arī atrast īstos vārdus, lai aprakstītu tādas fiziskās atbildes reakcijas kā kaušanās; bez tam viņi norāda, ka «zēni, kuri savas jūtas izpauž daudz retāk nekā meitenes, var kļūt nevērīgi pret emocionālo stāvokli — gan savu, gan citu cilvēku».[5]

Desmit gadu vecumā agresīvu meiteņu, kuras tiecas fiziski pārmācīt savu pāridarītāju, ir apmēram tikpat daudz, cik zēnu. Taču jau trīspadsmit gadu vecumā starp meitenēm un zēniem iezīmējas būtiska atšķirība. Meitenes labāk nekā zēni ieprotas dažādos «smalkos» agresijas paņēmienos, tādos kā, piemēram, izstumšana no sabiedrības, tenkošana un netieša atriebība. Zēni lielākoties turpina atklāti izrādīt dusmas, nepievēršot uzmanību šiem slēptās atriebības veidiem.[6] Tā ir tikai viena no daudzajām liecībām, kas pierāda, ka zēni — un vēlāk pieauguši vīrieši — emociju aplinkus izrādīšanā nav tik izsmalcināti kā meitenes un sievietes.

Kad kopā rotaļājas vairākas meitenes, viņas sadalās mazās, intīmās grupiņās, cenšoties pēc iespējas samazināt naidīgumu un veicināt kopdarbību, turpretī zēni rotaļājas lielākās grupās, uzsvaru liekot uz savstarpēju sacensību. Viena no galvenajām atšķirībām starp zēniem un meitenēm izpaužas brīžos, kad kādam tiek nodarīts pāri un spēle izjūk. Ja cietušais ir zēns, tad pārējie gaida, ka viņš paies malā, beigs raudāt un nomierināsies, lai varētu turpināt piedalīties spēlē. Ja tas pats atgadās ar kādu meiteni, spēle

tiek pārtraukta un meitenes steidzas pie savas raudošās draudzenes, lai mēģinātu viņu nomierināt. Šī starpība zēnu un meiteņu uzvedībā, kas novērojama rotaļu laikā, pēc Hārvarda Universitātes līdzstrādnieces Kerolas Giliganas domām, iemieso būtiskāko atšķirību starp abiem dzimumiem: zēni lepojas ar savu patstāvību, neatkarību un izturīgumu, turpretī meitenes saredz sevi kā daļu no lielākas grupas, kuras locekļus vieno ciešas emocionālās saites. Tādējādi zēni baidās no visa, kas varētu apdraudēt viņu neatkarību, bet meitenes — no tā, ka viņu draudzība varētu izirt. Un, kā savā grāmatā *Jūs vienkārši nesaprotat* norāda Debora Tanema, šis atšķirīgais skatījums nozīmē, ka vīrieši un sievietes no sarunas ar savu partneri sagaida kaut ko pilnīgi pretēju: vīrieši tiecas apspriest dažādas «lietas», bet sievietes meklē emocionālu saskari.

Vārdu sakot, šī atšķirīgā emocionālā audzināšana attīsta visai atšķirīgas iemaņas: meitenes «iemanās labi saprast gan verbālā, gan neverbālā formā paustas emocionālas ziņas un izrādīt savas emocijas», turpretī zēni iemanās «pēc iespējas mazāk izrādīt savu vieglo ievainojamību, vainas apziņas, baiļu un aizvainojuma jūtas».[7] Zinātniskajā literatūrā atrodami daudzi piemēri, kas apliecina šo atšķirīgo nostāju. Vairākos simtos pētījumu ir apstiprinājies, ka sievietes visā visumā ir apveltītas ar lielāku līdzpārdzīvojuma spēju nekā vīrieši; vismaz to pierāda viņu spēja nojaust svešas emocijas pēc sejas izteiksmes, balss toņa un citām neverbālās saziņas formām. Līdzīgā kārtā arī nolasīt jūtas no sievietes sejas ir daudz vieglāk nekā no vīrieša; pavisam mazu zēnu un meiteņu sejas izteiksmes tikpat kā neatšķiras, bet, sākot ar pirmajiem skolas gadiem, zēnu sejas kļūst aizvien neizteiksmīgākas, turpretī meiteņu — aizvien izteiksmīgākas. Tas varbūt pa daļai atspoguļo kādu citu būtisku atšķirību: sievietes caurmērā visu plašo emociju gammu izjūt spēcīgāk un īslaicīgāk nekā vīrieši — šajā ziņā sievietes *ir* «emocionālākas» par vīriešiem.[8]

Teiktais nozīmē, ka sievietes, laulībā stājoties, parasti ir sagatavojušās uzņemties emocionālā līdera lomu, turpretī vīrieši bieži

vien nenovērtē to, cik svarīga šī loma ir savstarpējo attiecību uzturēšanā. Tik tiešām, kā tas atklājās, apsekojot 264 laulātus pārus, būtiskākais faktors, kas noteica sieviešu — nevis vīriešu — apmierinātību ar savu laulību, bija apziņa, ka starp abiem partneriem pastāv «laba sapratne».[9] Teds Hjūstons, Teksasas Universitātes psihologs, kurš veicis detalizētus laulāto pāru savstarpējās saskarsmes pētījumus, atzīmē: «Sievām garīga tuvība nozīmē pārrunas par dažādiem jautājumiem, it sevišķi abu laulāto savstarpējām attiecībām. Turpretī vīri šādu vēlmi lielākoties nespēj saprast. Viņi saka: «Es gribu, lai mēs kaut ko darītu abi kopā, bet viņa negrib neko citu kā tikai runāt.»»

Hjūstons nonācis pie secinājuma, ka saderināšanās laikā vīrieši pret savas nākamās sievas tieksmi pēc garīgās tuvības izturas atsaucīgāk un labprātāk runā par lietām, kas viņai liekas tuvas. Bet pēc laulībām vīrieši — it sevišķi konservatīvākās ģimenēs — intīmām sarunām ar sievu velta arvien mazāk laika; tuvības apziņu viņiem dod dažādas kopīgas nodarbes, teiksim, dārza kopšana, nevis sarunas.

Šī arvien lielākā iegrimšana sevī no vīriešu puses varbūt ir izskaidrojama ar apstākli, ka vīrieši uz savu laulību raugās gandrīz tāpat kā Polianna, turpretī sievietes radušas vairāk koncentrēties uz visu, kas viņu laulībā nav tik izdevies; kādā pētījumā atklājās, ka vīriešiem ir krietni rožaināks skatījums uz visiem viņu laulības dzīves aspektiem: uz mīlēšanos, naudas lietām, attiecībām ar sievas radiem, savstarpējo sapratni un pat uz to, cik nozīmīgi viņu rakstura trūkumi liekas laulātajai draudzenei.[10] Turpretī sievietes ir krietni kritiskāk noskaņotas nekā vīri, it sevišķi tad, ja laulība nav izdevusies. Pievienojiet vīru rožainajiem uzskatiem par savu laulību nevēlēšanos apspriest emocionālās problēmas, un jums kļūs skaidrs, kāpēc sievas tik bieži sūdzas par to, ka vīri cenšas izlocīties no pārrunām par laulības dzīves ēnas pusēm. (Šīs dzimumatšķirības, bez šaubām, ir vispārinātas un uz katru konkrētu gadījumu var arī neattiekties; tā kāds draugs, pēc

profesijas psihiatrs, man sūdzējās, ka sieva ir tā, kura nevēlas apspriest viņu laulības dzīves emocionālo pusi, un viņam neatliek nekas cits kā pašam ierosināt sarunu par šo tematu.) Vīriešu nevēlēšanās pieskarties laulības dzīves problēmām, bez šaubām, ir saistīta ar viņu relatīvo neprasmi iztulkot emociju izpausmi sejas izteiksmē. Sieviete ir daudz jutīgāka pret bēdu izteiksmi vīrieša sejā nekā vīrietis pret skumjām sievietes sejā.[11] Tādējādi sievietei savas skumjas jāizrāda daudz uzkrītošāk, lai vīrietis tās vispār pamanītu, nemaz jau nerunājot par to, ka viņš varētu apvaicāties, kas šo sievieti tik ļoti nomāc.

Un nu iedomājieties, kā šīs dzimumatšķirības emociju izpausmēs ietekmē laulātā pāra spēju tikt galā ar domstarpībām un aizvainojumiem, kuri neizbēgami rodas jebkurās intīmās partnerattiecībās. Izrādās, ka tādi specifiski jautājumi, kā, piemēram, cik bieži kāds pāris mīlējas, kā audzina bērnus, cik lielus parādus atļaujas vai cik lielu summu nolemj ietaupīt, nebūt nav tie, no kuriem atkarīga laulības dzīves veiksme vai neveiksme. Izšķirīgu ietekmi uz laulības pastāvēšanu drīzāk gan atstāj veids, *kā* cilvēki šīs problēmas apspriež. Laulības dzīvē būtiski svarīgi ir panākt vienošanos par to, *kā* izteikt savus pārmetumus vai iebildumus; gan vīriešiem, gan sievietēm ir jāatsakās no dzimumatšķirību diktētās dažādās pieejas emociju izpausmēm. Ja viņi to nespēj, tad viņus apdraud emocionālas dabas nesaskaņas, kas agri vai vēlu var likt laulībai izjukt. Un, kā mēs to redzēsim turpmāk, šīs nesaskaņas daudz biežāk rodas tad, ja vienam vai pat abiem partneriem trūkst zināmu emocionālās inteliģences iemaņu.

LAULĪBAS DZĪVES KLUPŠANAS AKMEŅI

Freds: Vai tu atnesi no ķīmiskās tīrītavas manas drēbes?

Ingrida (izmēda viņu): Vai tu atnesi no ķīmiskās tīrītavas manas drēbes? Ej pats pēc savām draņķīgajām drēbēm! Kas es tev esmu, kāda kalpone, vai?

Freds: Nedomāju vis. Ja tu būtu kalpone, tad vismaz prastu tīrīt drēbes.

Ja šis dialogs būtu ņemts no kādas situāciju komēdijas, tas varbūt varētu likties smieklīgs. Taču šī dzēlīgā vārdu pārmaiņa notika starp vīru un sievu, kuri (varbūt likumsakarīgi) pēc dažiem gadiem izšķīrās.[12] Saruna risinājās laboratorijā, kuras vadītājs ir Džons Gotmanis, Vašingtonas Universitātes psihologs, kurš veicis varbūt pašus pamatīgākos pētījumus par emocionālajām saitēm, kas satur kopā laulātus pārus, un par postošajām emocijām, kas var sagraut laulību.[13] Gotmaņa laboratorijā laulāto pāru sarunas tiek ierakstītas videolentē un vēlāk rūpīgi analizētas, lai atklātu zemapziņā slēpto emociju plūsmu. Iezīmējot emocionālos klupšanas akmeņus, kas var būt par cēloni laulības iziršanai, tiek iegūti pārliecinoši pierādījumi par emocionālās inteliģences izšķirīgo lomu laulības saglabāšanā.

Pēdējo divu gadu desmitu laikā Gotmanis ir izsekojis emocionālajām problēmām vairāk nekā divsimt — gan jaunlaulāto, gan pieredzes bagātu pāru — kopdzīvē. Emocionālo gaisotni, kāda valda šo pāru attiecībās, Gotmanis uztvēris tik smalki, ka vienā no šiem pētījumiem viņam izdevās *ar 94% precizitāti* noteikt, kuri no laboratorijas apstākļos apsekotajiem pāriem (kā Freds un Ingrida, kuri tik asi strīdējās par drēbju izņemšanu no ķīmiskās tīrītavas) izšķirsies nākamo triju gadu laikā; tādu precizitāti laulības problēmu laboratoriskajos pētījumos līdz šim vēl nevienam nebija izdevies sasniegt.

Gotmaņa pētījumu precizitāti nodrošina viņa lietotā metode un rūpīgā iedziļināšanās problēmā. Kamēr laulātie pāri noskaidro savas attiecības, tikmēr sensori reģistrē pat visniecīgākās fizioloģiskās pārmaiņas viņu organismā: skrupulozā vaibstu spēles analīze (šai nolūkā izmantojot Pola Ekmaņa izstrādāto emociju atšifrēšanas sistēmu) ļauj fiksēt pat visīslaicīgāko un smalkāko jūtu niansi. Pēc kopīgā seansa katrs partneris atsevišķi ierodas laboratorijā, noskatās videoierakstu un atklāj savas slepenās

domas brīžos, kad strīds abu laulāto starpā iededzies viskarstāk. Rezultātā tiek iegūta tāda kā laulības dzīves rentgenogramma.

Pētījumi ļāvuši Gotmanim izdarīt secinājumu, ka viena no pazīmēm, pēc kuras jau uzreiz var spriest par laulības apdraudētību, ir tieksme asi kritizēt partneri. Stabilās laulībās vīrs vai sieva nebaidās izteikt pa kādai sūdzībai. Taču strīda karstumā šīs sūdzības nereti pārtop iznīcinošos uzbrukumos partnera personībai. Tā, piemēram, Pamela ar meitu devās pirkt kurpes, bet Pamelas vīrs Toms pa to laiku nolēma iegriezties grāmatveikalā. Viņi norunāja pēc stundas satikties pie pasta un tad iet uz kino. Pamela ar meitu atnāca laikā, bet Toms nekur nebija redzams. «Kur viņš iekritis? Filma sākas pēc desmit minūtēm,» Pamela žēlojās meitai. «Tavs tēvs vienmēr visu sabojā, ja vien viņam rodas tāda izdevība.»

Kad Toms pēc desmit minūtēm atsteidzās, priecīgi satraukts pastāstīja, ka saticis kādu sen neredzētu draugu, un atvainojās par nokavēšanos, Pamela nikni izgrūda: «Viss kārtībā — tava nokavēšanās deva mums izdevību apspriest tavu pārsteidzošo spēju sabojāt visas mūsu kopīgās ieceres. Tu esi tik neapdomīgs un egocentrisks!»

Taču Pamelas sūdzība ir vairāk nekā neapdomīga; tas ir nodevīgs naža dūriens mugurā, iznīcinoša personības, nevis kādas rīcības kritika. Toms taču atvainojās, bet Pamela viņu tāpēc nosauca par «neapdomīgu un egocentrisku». Lielākā daļa laulāto laiku pa laikam piedzīvo šādus brīžus, kad sūdzība par kādu partnera nodarījumu pārvēršas uzbrukumā viņa personībai, nevis rīcībai. Taču šai skarbajai personības kritikai ir daudz graujošāka ietekme uz otra cilvēka emocijām nekā labāk pārdomātām un saprātīgākām sūdzībām. Turklāt šādi uzbrukumi — un tas varbūt arī ir saprotami — atgadās jo biežāk, jo vairāk vīram vai sievai šķiet, ka viņu sūdzības paliek neuzklausītas vai arī tiek ignorētas.

Atšķirība starp sūdzībām un personības kritiku ir pavisam vienkārša. Sūdzoties sieva paskaidro, kas viņu satrauc vai neap-

mierina, un kritizē sava vīra rīcību, nevis personību, izsakoties apmēram šādi: «Kad tu aizmirsi izņemt manas drēbes no ķīmiskās tīrītavas, es jutos tā, it kā es tev būtu vienaldzīga.» Šajā izteikumā jaušama emocionālā inteliģence: tajā ietverta pozitīva kritika, un tas nav nedz kareivīgs, nedz paviršs. Turpretī kritizējot sava vīra personību, sieva izmanto kādu sīku aizvainojumu par iemeslu visaptverošam uzbrukumam: «Tu aizvien esi tik egoistisks un neiejūtīgs. Šis notikums pierāda, ka uz tevi nevar paļauties.» Šāda veida kritika cilvēkam, pret ko tā vērsta, liek nokaunēties, domājot, ka viņu vaino notikušajā un izjūt pret viņu nepatiku, — un šāda nostāja, visticamāk, var izraisīt negatīvu pretreakciju, nevis pamudināt uz mēģinājumu uzlabot attiecības.

Vēl jo vairāk tas attiecas uz tiem gadījumiem, kad kritikai piejaucas nicinājums — sevišķi destruktīvas emocijas. Nicinājums bieži pamostas reizē ar dusmām un mēdz izpausties ne tikai vārdos, bet arī balss tonī un niknā sejas izteiksmē. Nicinājuma nepārprotamākais izpausmes veids, bez šaubām, ir izsmiekls vai ņirgāšanās: «stulbenis», «slampa» un tamlīdzīgi. Bet tikpat aizvainojoša var būt arī ķermeņa valoda, kas pauž nicinājumu, sevišķi jau ņirdzīgs smīns vai saviebtas lūpas — universāla grimase, kas pauž riebumu, — vai arī pret debesīm paceltas acis, kas it kā saka: «Ak kungs!»

Nicinājuma fiziskā izpausme ir kāda sejas muskuļa saraušanās; tas savelk lūpu kaktiņus uz vienu pusi (parasti uz kreiso), bet acis tikmēr paceļas uz augšu. Kad viens dzīvesbiedrs šādi izrāda nicinājumu, otram, kurš uztver šo emocionālo signālu, paātrinās sirdsdarbība. Šāda bezvārdu saruna nepaliek bez sekām: kā secināja Gotmanis, ja vīrs regulāri izrāda nicinājumu sievai, tad viņai draud vesela virkne veselības problēmu, sākot ar biežu saaukstēšanos un gripu un beidzot ar žultsakmeņiem un gastroenteroloģiskām slimībām. Un, kad piecpadsmit minūšu ilgā laulāto draugu sarunā sievas sejā četras vai pat vairākas reizes pavīd

riebums, kas ir visai tuva rada nicinājumam, tad tā ir zīme, ka šis pāris, visticamāk, tuvāko četru gadu laikā izšķirsies.

Protams, nejaušas nicinājuma vai riebuma izpausmes laulību neizjauks. Drīzāk gan varētu teikt, ka apmainīšanās ar šīm negatīvajām izpausmēm, līdzīgi smēķēšanai un augstam holesterīna līmenim, ir sirdsslimību riska faktors — jo intensīvāk un ilgstošāk tas iedarbojas, jo lielākas briesmas. Laulātā pāra ceļā uz šķiršanos ikviens no šiem faktoriem jau iepriekš nosaka nākamo, veidojot augšupejošu pārdzīvojumu līkni. Pastāvīga tieksme kritizēt, izrādīt nicinājumu vai riebumu ir visai bīstamas pazīmes, jo tās norāda, ka vīrs vai sieva klusībā «norakstījis» savu partneri kā nekam nederīgu cilvēku. Šo cilvēku domās viņu partneris saņem nemitīgu nosodījumu. Šis negatīvais un naidīgais domāšanas veids, gluži dabiski, noved pie uzbrukumiem, darot partneri, kam tie tēmēti, kareivīgu — vai arī sagatavo pretuzbrukumam.

Abi nervu ceļi, pa kuriem var izplatīties atbildes reakcija, kas mums liek cīnīties vai bēgt, simbolizē veidus, kā vīrs vai sieva var reaģēt uz šādu uzbrukumu. Visvienkāršākais ir cīnīties, izgāžot dusmas pār uzbrucēju. Šis veids parasti noved pie neauglīga strīda, kurā abi partneri cenšas viens otru pārkliegt. Turpretī otra atbildes reakcija — bēgšana — var būt daudz kaitīgāka, it sevišķi tad, ja «bēgšana» nozīmē ieraušanos sevī un drūmu klusēšanu.

Drūma klusēšana ir pēdējais pašaizsardzības līdzeklis. Cilvēks vienkārši vairs nesaka ne vārda, būtībā izvairās no sarunas, atbildot ar akmenscietu sejas izteiksmi un mēmu klusēšanu. Klusētājs izplata ap sevi spēcīgus signālus, kas apvieno ledainu atsvešinātību, pārākuma apziņu un riebumu un atņem drosmi otram cilvēkam. Šāda klusēšana bija raksturīga galvenokārt tiem laulātajiem, kuri jau atradās ceļā uz šķiršanos; 85% šādu ģimeņu tas bija vīrs, kurš uz sievas pārmetumiem un nicinājuma izpausmēm atbildēja ar klusēšanu.[14] Klusēšana kā automātiska atbildes reakcija postoši ietekmē partnerattiecības, jo atņem jebkādu iespēju atrisināt konfliktu un panākt saprašanos.

Bērni rotaļādamies skaļi trokšņo, un Mārtinam, viņu tēvam, šis troksnis sāk krist uz nerviem. Viņš skarbi uzsauc savai sievai Melānijai: «Dārgā,vai tev nešķiet, ka bērni varētu uzvesties klusāk?»

Klusībā viņš domā: «Viņa tos ir izlaidusi.»

Melāniju par atbildi uz vīra dusmu uzplūdu arī pārņem dusmas. Viņas sejā iegulst raižpilna izteiksme un uzacis savelkas, kad viņa šķietami mierīgi atbild: «Bērni izklaidējas, un šā vai tā — viņi drīz ies gulēt.»

Klusībā viņa domā: «Atkal viens un tas pats! Mūždien viņš ar kaut ko ir neapmierināts.»

Mārtina niknums nu jau kļūst acīmredzams. Savilktām dūrēm viņš draudīgi paliecas uz priekšu un īgni noprasa: «Varbūt man vajadzēs viņus iedzīt gultā?»

Klusībā viņš domā: «Viņa man vienmēr pretojas. Labāk ņemšu to lietu savās rokās.»

Mārtina spējā naida pārbiedētā Melānija lēnprātīgi atbild: «Nē, es pati viņus tūdaļ apguldīšu.»

Klusībā viņa domā: «Viņš kļūst pilnīgi nevaldāms — nodarīs vēl pāri bērniem. Būs labāk, ja es piekāpšos.»

Ārons Beks, kognitīvās terapijas pamatlicējs, šīs paralēlās sarunas — vārdos izteikto un neizteikto — piemin kā vienu no tiem domāšanas veidiem, kas spēj sabojāt laulību.[15] Mārtina un Melānijas patieso emocionālo saskarsmi veido viņu domas, un šīs domas savukārt nosaka kāds cits, dziļāks slānis, ko Beks dēvē par «automātiskajām domām» — ātri gaistoši zemapziņas pieņēmumi par sevi pašu un saviem tuvākajiem cilvēkiem, kas atspoguļo mūsu dziļāko emocionālo attieksmi. Melānijai galvenā zemapziņas doma ir apmēram šāda: «Viņš mani vienmēr terorizē ar savām dusmām.» Mārtinam tā ir šāda: «Viņai nav nekādu tiesību tā izturēties pret mani.» Melānija savā laulībā jūtas kā nevainīgs upuris, bet

Mārtins jūt sašutumu par sievas izturēšanos, kas viņam šķiet netaisna.

Šādas domas, kur viens partneris uzskata sevi par nevainīgu upuri, bet otrs jūt sašutumu, ir tipiskas neveiksmīgām laulībām, un tās pastāvīgi uzkurina dusmas un aizvainojumu.[16] Ja reiz satraucošas domas, piemēram, doma par taisnīgu sašutumu, ir kļuvušas automātiskas, tās kļūst arī pašattaisnojošas: tas partneris, kurš sevi uzskata par upuri, pastāvīgi apsver katru sava laulātā drauga rīcību, lai atrastu pierādījumu savam uzskatam, ka viņam tiek darīts pāri, un neņem vērā vai noliedz jebkuru faktu, kas šo uzskatu varētu atspēkot vai likt apšaubīt.

Šīs domas ir visai iedarbīgas; tās apmulsina nervu trauksmes sistēmu. Un, ja vīra doma par to, ka sieva viņam dara pāri, būs izraisījusi emociju uzbrukumu, viņš kopš tā brīža bez mazākās piepūles atsauks prātā un apcerēs veselu virkni pārestību, kas viņam atgādinās, kā sieva viņu moka, bet neatcerēsies nevienu sievas labo darbu visas kopdzīves laikā, kas varētu atspēkot šo uzskatu, ka viņš ir nevainīgs upuris. Šāda attieksme nostāda sievu neapskaužamā situācijā; jebkuri viņas centieni izpatikt vīram, ja uz tiem skatās ar aizdomām, var tikt iztulkoti kā bikli mēģinājumi noliegt, ka viņa ir sava vīra mocītāja.

Partneri, kuriem šāda satraucoša domu gaita nav raksturīga, līdzīgu situāciju var iztulkot daudz labvēlīgākā gaismā un tādējādi izvairīties no emociju uzbrukuma, bet, ja tas tomēr viņus skar, atgūties no tā daudz ātrāk. Parastā domu gaita, kas uztur spēkā vai atvieglo ciešanas, atbilst 6. nodaļā aplūkotajam pesimistiskajam un optimistiskajam viedoklim, kuru izstrādājis psihologs Mārtins Zēligmanis. Pesimistiskais viedoklis pauž, ka partnerim piemīt kādi iedzimti rakstura trūkumi, ko nav iespējams mainīt un kas garantē ciešanas otram cilvēkam: «Viņš ir savtīgs un domā tikai par sevi; tā viņš ir audzināts un tā arī nodzīvos savu mūžu; viņš gaida, ka es viņu apkalpošu un apčubināšu, un viņam pilnīgi vienalga, kā es jūtos.» Optimistiskais skatījums uz to pašu

situāciju varētu būt apmēram šāds: «Pēdējā laikā viņš ir diezgan neiecietīgs, bet senāk viņš tāds nebija; varbūt viņš ir sliktā garastāvoklī — varbūt viņam darbā gadījušās nepatikšanas.» Šis viedoklis nenoraksta vīru (vai laulību vispār) kā nekam nederīgu un neglābjami pazudušu, bet gan uzskata, ka pašreizējo saspīlējumu radījuši apstākļi, kas laika gaitā var mainīties. Pirmā nostāja nes sev līdzi bezgalīgas ciešanas, otrā nomierina.

Partneriem, kuri ieņem pesimistisko nostāju, piemīt izteikta nosliece uz emociju uzbrukumiem; viņus kaitina, sadusmo vai aizvaino viss, ko dara dzīvesbiedrs, un viņu satraukums saglabājas visu strīda laiku. Šo cilvēku iekšējie pārdzīvojumi un pesimistiskā nostāja, protams, palielina iespēju, ka viņi strīdoties sāks kritizēt partneri un izrādīt tam savu nicinājumu, bet apvainotais partneris savukārt sāks aizstāvēties un meklēs glābiņu klusēšanā. Varbūt visbīstamākās šīs kaitīgās domas kļūst tad, ja tās piemeklē vīrus, kuri pret savām sievām izturas vardarbīgi. Kādā Indiānas Universitātes psihologu veiktajā pētījumā atklājies, ka šie varmācīgie vīrieši domā apmēram tāpat kā dauzonīgi skolas puikas: katrā, pat visnevainīgākajā sievas rīcībā viņi saskata naidīgus nolūkus un šīs aplami izprastās emocijas izmanto par aizbildinājumu savai vardarbībai (vīrieši, kuri mēdz seksuāli uzmākties sievietēm, ar kurām norunājuši tikšanos, rīkojas zināmā mērā līdzīgi, uzlūkodami šīs sievietes ar aizdomām un tātad neievērodami viņu iebildumus).[17] Kā mēs to redzējām 7. nodaļā, varmācīgus vīriešus jo sevišķi apdraud šķietami necienīga vai noraidoša sievu izturēšanās vai arī publisks pazemojums. Tipiska situācija, kas varmācīgiem vīriešiem liek attaisnot savu rīcību, varētu būt šāda: «Jūs ar sievu esat aizgājis uz viesībām un tur pamanāt, ka jūsu sieva jau pusstundu jautri tērzē ar kādu izskatīgu vīrieti. Jums šķiet, ka šis vīrietis cenšas savaldzināt jūsu sievu.» Saskatījuši savu sievu rīcībā ko tādu, kas vedina uz domām par nicinošu vai noraidošu attieksmi pret viņiem, vīrieši reaģē ar visplašāko emociju gammu, sākot ar sašutumu un beidzot ar niknumu.

Iespējams, ka tieši tādas automātiskas domas kā «Viņa grib mani pamest» izraisa emociju izvirdumu, kuru laikā šie varmācīgi noskaņotie vīrieši rīkojas impulsīvi jeb, kā zinātnieki mēdz teikt, «reaģē ar neadekvātu uzvedību» — viņi ķeras pie vardarbības.[18]

JŪTU IZVIRDUMS: KAS NOGREMDĒ LAULĪBU

Šāda satraucoša attieksme, biežāk izraisīdama emociju uzbrukumu un neļaudama tik viegli atgūties no aizvainojuma un niknuma, rada nepārtrauktu spriedzi savstarpējās attiecībās, Gotmanis lieto vārdu salikumu «jūtu izvirdums», lai apzīmētu uzņēmību pret biežiem emocionālajiem pārdzīvojumiem; jūtu izvirdums piemeklē tos vīrus un sievas, kurus tik ļoti satrauc partnera negatīvā attieksme un viņu pašu reakcija uz to, ka viņi nonāk vētrainu, nevaldāmu jūtu varā. Brāzmainu jūtu pārņemti cilvēki nespēj uzklausīt otru un pienācīgi atbildēt viņam; viņiem ir grūti sakopot domas un viņi atgriežas pie pirmatnējo cilvēku atbildes reakcijām. Viņi vēlas tikai to, lai partneris apklustu, vai arī bēgt projām, kur acis rāda, bet dažkārt viņus sagrābj vēlme uz saņemto pļauku atbildēt ar to pašu. Jūtu izvirdums ir pašiedarbīgu emociju uzplūdi.

Dažiem cilvēkiem ir augsts emocionālās aiztures slieksnis, un viņi viegli pacieš dzīvesbiedra dusmas vai nicinājumu, turpretī citi aizsvilstas jau tajā pašā brīdī, kad dzīvesbiedrs viņiem izsaka nevainīgu aizrādījumu. Aplūkojot jūtu izvirdumu no fizioloģiskā viedokļa, redzams, ka šādos brīžos paātrinās sirdsdarbība.[19] Sievietes pulss miera stāvoklī ir apmēram 82 sitieni minūtē, vīrieša — apmēram 72 (individuālās svārstības ir atkarīgas galvenokārt no ķermeņa masas). Ja pulss paātrinās vēl apmēram par 10 sitieniem minūtē, tas liecina par jūtu izvirduma sākumu; ja pulss paātrinās līdz 100 sitieniem minūtē (kā tas nereti notiek dusmu vai asaru

lēkmes gadījumā), tad ķermenī pastiprināti izdalās adrenalīns un citi hormoni, kas vēl labu brīdi uztur spriedzi. Jūtu izvirduma kulminācijas brīdī pulss paātrinās vēl vairāk un pārsniedz normu pat par 30 sitieniem minūtē. Pieaug arī muskuļu sasprindzinājums, un cilvēkam šķiet, ka viņam žņaudz ciet elpu. To visu pavada kaitīgu emociju uzplūds, nepatīkams baiļu vai dusmu vilnis, kurš liekas ilgstam vai veselu mūžību un no kura ir visai grūti attapties. Šajā brīdī cilvēka emocijas ir tik spēcīgas, uztveres spēja tik ierobežota un domu gaita tik juceklīga, ka partnerim nav nekādu cerību tikt uzklausītam un saprastam un atrisināt konfliktu miermīlīgā ceļā.

Protams, lielākā daļa vīru un sievu strīda laikā piedzīvo šādus jūtu izvirdumus — tas ir tikai dabiski. Problēmas rodas tad, ja viens vai otrs dzīvesbiedrs no šiem izvirdumiem cieš bezmaz pastāvīgi. Tādā gadījumā šis cilvēks jūt, ka partneris viņu nomāc, un visu laiku dzīvo emocionāla uzbrukuma vai pārestības gaidās, modri raugās pēc kādas zīmes, kas liecinātu par draudošo uzbrukumu, aizvainojumu vai pāridarījumu un, rodoties visniecīgākajām aizdomām, atsaucas ar pārspīlētu reakciju. Ja vīrs ir tik ļoti uzbudināts, tad sievai atliek tikai pateikt: «Mīļais, mums vajadzētu aprunāties,» kad viņš jau nodomā: «Viņa atkal meklē kašķi» — un sākas jūtu izvirdums. Viņam kļūst ar katru reizi grūtāk atgūties no šā fizioloģiskā uzbudinājuma, un tas savukārt liek uz gluži nevainīgu vārdu pārmaiņu paskatīties nelabvēlīgā gaismā, tā atkal no jauna ierosinot jūtu izvirdumu.

Šis varbūt ir pats bīstamākais pagrieziena punkts laulības dzīvē, katastrofāls lūzums savstarpējās attiecībās. Jūtu izvirdumu mocītais partneris faktiski ir sācis visu laiku domāt par dzīvesbiedru pašu ļaunāko, negatīvi vērtējot ikvienu viņa rīcību. Sīki strīdi izvēršas īstās kaujās, jūtu aizvainojumam nav gala. Ar laiku šis cilvēks sāk uzlūkot visas laulības dzīves problēmas par ārkārtīgi sarežģītām un neatrisināmām, jo jūtu izvirdumi paši par sevi izjauc visus mēģinājumus izbeigt strīdus. Šai situācijai turpinoties,

partneriem sāk likties, ka nemaz nav vērts mēģināt kaut ko pārrunāt, un viņi nolemj remdēt vismaz paši savas satrauktās jūtas. Viņi sāk dzīvot paralēlas dzīves, būtībā norobežojoties viens no otra, un jūtas vientuļi savā laulībā. Un, kā secina Gotmanis, tad vairs nav tālu līdz laulības šķiršanai.

Šajā ceļā uz šķiršanos emocionālās saskarsmes iemaņu trūkuma traģiskās sekas ir pašas par sevi saprotamas. Laulātajam pārim iekļūstot kritizēšanas un nicinājuma, pašaizsardzības un mēmas klusēšanas, satraucošu domu un jūtu izvirdumu burvju lokā, šis burvju loks jau pats par sevi liecina, ka dzīvesbiedri zaudē spēju apzināties savas emocijas un savaldīt tās, izjust līdzpārdzīvojumu un sniegt mierinājumu gan partnerim, gan sev pašam.

VĪRIEŠI: VĀJAIS DZIMUMS

Atgriezīsimies pie dzimumatšķirībām emocionālajā dzīvē, kas, izrādās, ir slēpts stimuls laulātu ļaužu strīdiem. Padomājiet par šādu atklājumu: pat tiem vīriem un sievām, kuru laulība ilgst vairāk nekā trīsdesmit piecus gadus, vēl joprojām ir saglabājies atšķirīgs viedoklis par nesaskaņām laulāto starpā. Sievietēm visumā pret ķildām ir daudz mazāk iebildumu nekā vīriešiem. Šādu secinājumu savā pētījumā, kas aptvēra 151 laulātu pāri ar ilggadēju laulības stāžu, ir izdarījis Roberts Levinsons no Kalifornijas Universitātes Bērklijā. Levinsons atklāja, ka, pēc visu vīriešu vienprātīga atzinuma, laulāto strīda laikā saņemt pārmetumus ir nepatīkami, pat riebīgi, turpretī viņu sievām tik lielu iebildumu nebija.[20]

Vīrieši jūtu izvirdumus sāk pārdzīvot jau tad, kad viņu negatīvais noskaņojums vēl nav sasniedzis tik augstu līmeni kā sievietēm; uz dzīvesbiedres izteikto kritiku vīrieši ar jūtu izvirdumiem reaģē daudz biežāk nekā sievietes. Jūtu izvirduma laikā vīriešu

asinīs izdalās daudz vairāk adrenalīna nekā sieviešu asinīs, turklāt vīriešiem adrenalīna pieplūdumu izraisa daudz zemāks negativitātes līmenis nekā sievietēm; vīriešiem arī vajadzīgs ilgāks laiks, lai fiziski atgūtos no jūtu izvirduma.[21] Šie atklājumi vedina uz domām, ka vīriešu stoiskais miers patiesībā varbūt nozīmē mēģinājumu pasargāties no pakļaušanās emocijām.

Pēc Gotmaņa domām, vīrieši pie klusēšanas tik bieži ķeras tāpēc, lai pasargātu sevi no jūtu izvirduma; viņa veiktajos pētījumos pierādījies, ka, tiklīdz vīrieši strīda laikā sāk klusēt, viņu pulss pazeminās apmēram par desmit sitieniem minūtē, sniedzot šķietamu atvieglojuma sajūtu. Bet — un te slēpjas paradokss —, tiklīdz vīri ķeras pie klusēšanas, viņu sievām sirds sāk strauji dauzīties, liecinot par stipru satraukumu. Šīs limbiskās sistēmas izraisītās svārstības, kuru laikā katra dzimuma pārstāvis tiecas rast mierinājumu atšķirīgā uzvedības veidā, noved pie atšķirīgas attieksmes pret emocionālām konfrontācijām: vīrieši no tām tiecas izvairīties tikpat dedzīgi, kā sievietes — tajās iesaistīties.

Tāpat kā vairums vīriešu strīda laikā sliecas ierauties sevī un klusēt, tā arī vairums sieviešu sliecas paļāt savus vīrus.[22] Šīs pretējās tendences rada sieviešu centieni kontrolēt ne tikai savas, bet arī svešas emocijas. Jo vairāk viņas nopūlas izraisīt sarunu par savstarpējām nesaskaņām un sūdzībām un atrisināt konfliktus, jo vairāk vīrieši nopūlas neiesaistīties šajās pārrunās, kam ir lemts izvērsties dedzīgā strīdā. Redzēdama, ka vīrs taisās izvairīties no sarunas, sieva sākotnējām apsūdzībām pievieno vēl citas, smagākas un sāk paļāt vīru. Kad vīrs par atbildi sāk aizstāvēties vai arī apklust un nesaka ne vārda, sieva jūtas vīlusies un nikna un tāpēc pārmetumiem pievieno nicinājumu, lai vēl jo vairāk izceltu savu dziļo vilšanos. Sajutis sievas pārmetumus un nicinājumu, vīrs pievēršas domām par nevainīgo upuri vai taisnīgu sašutumu, kas ar katru reizi vieglāk izraisa jūtu izvirdumu. Lai no tā pasargātos, viņš sāk arvien vairāk aizstāvēties vai arī vispār ieraujas sevī. Bet, kā jau iepriekš minēts, kad vīri iegrimst klusēšanā, tas izraisa jūtu

izvirdumu viņu sievās, kuras jūtas pilnīgi izsistas no sliedēm. Un, laulāto draugu strīdiem vēršoties plašumā, tie var pārsniegt jebkuras saprāta robežas.

VIŅŠ UN VIŅA: PADOMI JAUNLAULĀTAJIEM

Iepazinušies ar drūmajām izredzēm, kādas paver vīriešu un sieviešu atšķirīgā attieksme pret satraucošajām emocijām viņu partnerattiecībās, parunāsim par to, ko šie cilvēki var darīt, lai saglabātu mīlestību un pieķeršanos, kas viņus saista, jeb, citiem vārdiem, par to, kas palīdz saglabāt laulību. Pamatojoties uz novērojumiem, kas aptver laulātos pārus, kuri jau daudzus gadus dzīvo laimīgā laulībā, pētnieki piedāvā padomus atsevišķi vīriešiem un sievietēm, bet dažus — arī abiem dzimumiem kopā.

Vīriešiem un sievietēm vispār ieteicams izmantot atsevišķus emocionālās adaptēšanās paņēmienus. Vīrieši darīs pareizi, ja nevairīsies no iesaistīšanās strīdā, bet paturēs prātā, ka sieva, aizsākdama sarunu par kādu sarūgtinājumu vai domstarpībām, varbūt tā rīkojas mīlestības vārdā, lai uzlabotu savstarpējās attiecības (sievas naidīgumam gan var būt pavisam citi motīvi). Ja sieva savu aizvainojumu pastāvīgi apspiež, tas uzkrājas, kļūstot aizvien spēcīgāks, līdz beidzot viss rūgtums tiek izgāzts vienā dusmu izvirdumā un viņa jūtas atvieglota. Taču vīriem jāsaprot, ka sievu dusmām vai neapmierinātībai nav nekā kopīga ar uzbrukumu viņu personībām — sievu emociju izpausmes nereti domātas tikai tam, lai uzsvērtu savus pārdzīvojumus kādas problēmas sakarā.

Vīriešiem arī jāsargās pārtraukt strīdu, pārāk ātri piedāvājot risinājumu problēmai, kas nomāc sievu — sievai parasti daudz svarīgāk ir, lai vīrs uzklausītu viņas sūdzības un justu līdzi viņas *izjūtām* šīs problēmas sakarā (lai gan viņam nebūt nav katrā ziņā

sievai jāpiekrīt). Sieva vīra piedāvāto risinājumu var uztvert kā mājienu uz to, ka viņas izjūtas ir nebūtiskas. Vīri, kuri spēj līdz galam izturēt sievu dusmu izvirdumus, nevis noraidīt viņu sūdzības kā maznozīmīgas, liek sievām just, ka viņas tiek uzklausītas un cienītas. Sievas vairāk par visu vēlas tieši to — lai viņu jūtas tiktu atzītas par pamatotām un cienītas, arī tad, ja vīri tām nepievienojas. Tiklīdz sieva apjauš, ka viņas viedoklis ir ticis uzklausīts un jūtas novērtētas, viņas dusmas bieži vien pāriet.

Arī sievietēm padoms ir visai līdzīgs. Tā kā daudziem vīriešiem sagādā raizes tas, ka viņu sievas pārāk bieži žēlojas, sievām jāsargās uzbrukt vīriem — proti, jāizsaka iebildumi par to, ko vīrs ir (vai nav) izdarījis, nevis jāpaļā viņa cilvēciskās īpašības vai jāizrāda viņam nicinājums. Sūdzības nedrīkst izvērsties uzbrukumā vīra raksturam, tām tikai jākonstatē fakts, ka viņa rīcība ir sievu sāpinājusi. Nikns uzbrukums vīra cilvēciskajām īpašībām, visticamāk, beigsies ar to, ka viņš sāks aizstāvēties vai ierausies sevī, un tas sievai sagādās vēl jo lielāku vilšanos un aizdos vēl jo lielākas dusmas. Sieva rīkosies pareizi, ja, izsakot pretenzijas, vienlaikus pacentīsies vīru pārliecināt, ka viņa to mīl.

LABIE STRĪDI

Šī no rīta laikrakstiem ņemtā ziņa ir laba mācība, kā nevajag risināt laulāto draugu strīdus. Marlēnei Lenikai izcēlās domstarpības ar savu vīru Maiklu; viņš gribēja skatīties futbola spēli, bet viņa — ziņas. Tiklīdz vīrs bija apsēdies pie televizora, misis Lenika paziņoja, ka viņai tas futbols esot «līdz kaklam», iegāja guļamistabā pēc 38. kalibra revolvera un divreiz izšāva uz vīru. Misis Lenika tika apsūdzēta par personas aizskaršanu vainu pastiprinošos apstākļos un atbrīvota pret 50 000 dolāru lielu galvojuma naudu. Misters Leniks atkopās no ievainojumiem, kurus bija radījušas lodes, nobrāžot vēderu un izurbjoties cauri kreisā

pleca lāpstiņai un kaklam, un viņa veselības stāvoklis tika atzīts par labu.[23]

Lai arī tikai retais no laulāto draugu strīdiem ir tik nikns — vai arī maksā tik dārgi —, tie dod lielisku izdevību ieviest emocionālo inteliģenci laulības dzīvē. Saskanīgās laulībās dzīvesbiedri strīda laikā cenšas nenovirzīties no galvenā un jau no paša sākuma ļauj viens otram izteikt savas domas.[24] Bet tas vēl nav viss — viņi ļauj savam partnerim nojaust, ka viņš tiek uzklausīts. Tā kā partneris, kurš pauž otram savu sarūgtinājumu, parasti nevēlas neko citu kā saņemt sapratni, tad šī empātijas izpausme lieliski palīdz mazināt emocionālo spriedzi.

Pāriem, kuri agri vai vēlu izšķiras, visvairāk trūkst tieši šīs vēlmes mazināt saspīlējumu strīda laikā. Prasme aizlāpīt plaisu savstarpējās attiecībās vai arī šīs prasmes trūkums ir tā robežšķirtne, kas iezīmē starpību veidā, kā strīdas saskanīgi pāri un tie, kuri jau ir ceļā uz šķiršanos.[25] Līdzekļi, kas neļauj strīdam pārtapt nesavaldīgā dusmu izvirdumā, ir visai vienkārši, piemēram, turēšanās pie pārrunājamā temata, līdzpārdzīvojums un spriedzes mazināšana. Šie pamatpaņēmieni ir tāds kā termostats, kas neļauj partneriem sākt dusmās vārīties un novērsties no strīdīgā jautājuma.

Vispārējs ieteikums, kā neveiksmīgu laulību pārvērst veiksmīgā, ir nepievērsties šaurajam tematu lokam — bērnu audzināšanai, seksam, naudai, mājassolim —, par ko laulātie strīdas visbiežāk, bet gan censties izkopt abpusēju emocionālo inteliģenci, tādējādi uzlabojot izredzes panākt saprašanos. Pavisam nedaudzas emocionālās inteliģences iemaņas, galvenokārt prasme nomierināties pašam un nomierināt savu partneri, izrādīt empātiju un ieklausīties savā partnerī, dod lielāku iespēju veiksmīgi izbeigt strīdu. Tās pašas iemaņas paver ceļu saprātīgiem jeb «labiem» strīdiem, kuri laulībai ne tikai nekaitē, bet nāk par labu, ļaujot pārvarēt negatīvo noskaņojumu, kas ar laiku spēj izpostīt jebkuru laulību.[26]

Bez šaubām, emocionālos ieradumus nevar mainīt pēkšņi; tam nepieciešama neatlaidība un apdomība. Panākumi šajā jomā ir tieši proporcionāli motivācijai. Daudzas vai pat lielākā daļa emocionālo atbildes reakciju tik spontāni nāk tāpēc, ka ir veidojušās kopš agras bērnības, apgūtas mūsu pirmajās visciešākajās intīmajās attiecībās, proti, attiecībās ar vecākiem, vai arī vecāku ieaudzinātas, un vēlāk, jau pilnībā izveidojušās, pārņemtas arī laulībā. Un tā mēs tiekam sagatavoti noteiktiem emocionāliem ieradumiem — teiksim, ieradumam pārspīlēti reaģēt uz šķietamām necieņas izpausmēm vai arī ierauties sevī, tiklīdz rodas aizdomas par konflikta iespējamību — pat tad, ja esam klusībā nozvērējušies savu mūžu nerīkoties tā kā mūsu vecāki.

NOMIERINĀŠANĀS

Jebkuru spēcīgu emociju pamatā ir impulss, kas mūs mudina uz darbību; šo impulsu apvaldīšana ir būtiski svarīga emocionālās inteliģences iemaņa. Tomēr tas var būt visai grūti, sevišķi jau mīlas attiecībās, kur tik daudz likts uz spēles. Šeit atbildes reakcijas skar dažas no mūsu dziļāk slēptajām vajadzībām — vajadzību tikt mīlētam (-ai) un justies cienītam (-ai), bailes tikt pamestam (-ai) vai ciest pārestības. Kāds tur brīnums, ka strīda laikā ar laulāto draugu mēs dažkārt uzvedamies tā, it kā uz spēles būtu likta mūsu dzīvība!

Lai nu kā, pozitīvu risinājumu nav iespējams panākt, ja vīrs vai sieva nonākuši nevaldāmu jūtu varā. Viena no svarīgākajām emocionālajām iemaņām, kas jāapgūst laulības dzīvē, ir prasme nomierināt savas satrauktās jūtas. Tas galvenokārt nozīmē prasmi ātri atgūties no jūtu izvirduma, ko izraisījis emociju uzbrukums. Tā kā šādos brīžos zūd spēja uzklausīt otru cilvēku, sakarīgi domāt un izteikties, tad prasmei nomierināties ir liela praktiska nozīme, jo bez tās nav iespējams veiksmīgi likvidēt konfliktu).

Cilvēkiem, kuri mēdz ātri iekarst strīdā, var ieteikt iemācīties ik pēc piecām minūtēm skaitīt pulsu, uztaustot miega artēriju pāris collu zem auss ļipiņas un žokļa kaula (tas nesagādās nekādas grūtības tiem, kuri nodarbojas ar aerobiku).[27] Vispirms jāaprēķina pulsa biežums minūtē, skaitot to piecpadsmit sekundes un pareizinot šo skaitli ar četri. Turpmākajiem aprēķiniem par pamatu jāņem šis miera stāvoklī izskaitļotais pulsa biežums; ja strīda laikā pulss paātrinās vairāk nekā par desmit sitieniem virs šīs normas, tas nozīmē, ka tuvojas jūtu izvirdums. Šādā gadījumā strīdniekiem nepieciešama divdesmit minūšu ilga atpūta vienam no otra, lai nomierinātos un tikai pēc tam turpinātu diskusiju. Lai arī viņiem pašiem var likties, ka pilnīgi pietiek ar piecu minūšu pārtraukumu, tomēr fizioloģiskais nomierināšanās process ir ilgstošāks. Kā mēs to redzējām 5. nodaļā, uz neizkliedēto dusmu pamata rodas atkal jaunas dusmas; ilgāks pārtraukums dod ķermenim vairāk laika atgūties no sasprindzinājuma.

Pāri, kuriem ieteikums skaitīt pulsu strīda laikā liekas muļķīgs, var jau iepriekš vienoties par strīda pārtraukšanu, tiklīdz viens no viņiem pamana, ka vai nu viņam pašam, vai partnerim tuvojas jūtu izvirdums. Lai ātrāk nomierinātos, pārtraukuma laikā var izmantot kādu relaksācijas metodi vai aerobikas vingrinājumu (vai jebkuru citu no 5. nodaļā aplūkotajām metodēm).

NODERĪGAS PAŠSARUNAS

Tā kā jūtu izvirdumu ierosina negatīvas domas par partneri, tad vīram vai sievai, kuru šāda domu gaita sarūgtina, jācenšas no tām atturēties. Tādas emocijas kā «Es to turpmāk vairs necietīšu» vai «Es neesmu pelnījusi šādu apiešanos» ir nevainīgam upurim vai taisnīgam sašutumam raksturīgi lozungi. Kā norāda kognitīvās terapijas speciālists Ārons Beks, uztverot šīs domas un apstrī-

dot tās, nevis vienkārši dusmojoties vai skumstot par tām, vīrs vai sieva var pamazām sākt no tām atbrīvoties.[28]

Lai to varētu paveikt, vispirms jāiemācās uztvert savas negatīvās domas, jāatzīst, ka tām nevajag ticēt, un apzināti jācenšas atsaukt atmiņā visu, kas varētu likt par tām šaubīties. Sieva, kura strīda karstumā jūt, ka «viņš nerūpējas par mani un manām vajadzībām — viņš aizvien ir tik savtīgs», varētu šo domu apšaubīt, atsaucot atmiņā gadījumus, kad vīrs faktiski ir pierādījis savu iejūtību. Tad šīs atmiņas ļautu sievai pārveidot savas negatīvās domas, piemēram, šādi: «Dažkārt viņš tomēr par mani rūpējas, lai gan nupat viņa rīcība bija nepārdomāta un mani ļoti sāpināja.» Šis pēdējais formulējums paver iespēju pozitīvām pārmaiņām un labvēlīgam strīda iznākumam, bet iepriekšējais tikai uzkurina dusmas un aizvainojumu.

MIERMĪLĪGA SARUNA

Viņš: «Tu kliedz!»

Viņa: «Nu, protams, kliedzu! Tu tačū nedzirdēji ne vārda no tā, ko es teicu. Tu manī nemaz neklausies!»

Prasme uzklausīt otru cilvēku ir tā, kas satur laulātos kopā. Pat visdedzīgākā strīda laikā, kad abi partneri atrodas nevaldāmu jūtu varā, vienam no viņiem un reizēm arī abiem var izdoties ieklausīties partnera vārdos par spīti dusmām, sadzirdēt izlīgšanas piedāvājumu un atsaukties uz to. Turpretī tie pāri, kuri jau ir ceļā uz šķiršanos, padodas dusmām un koncentrējas tikai uz strīdīgo jautājumu, nepievēršot uzmanību — kur nu vēl atbildot — partnera aplinkus izteiktajiem piedāvājumiem salīgt mieru. Šajā gadījumā tas dzīvesbiedrs, pret kuru vēršas apsūdzības, var sākt aizstāvēties, ignorējot partnera sūdzības vai arī nekavējoties dodot tām pretsparu, reaģējot tā, it kā tās nozīmētu personisku uzbrukumu viņam, nevis mēģinājumu mainīt viņa uzvedību.

Protams, vētrainu strīdu laikā bieži mēdz gadīties, ka viens partneris runā tik agresīvā vai arī tik iznīcinošā tonī, ka viņa vārdos ir grūti saklausīt ko citu kā tikai uzbrukumu.

Tomēr pat visļaunākajos gadījumos partneri var mērķtiecīgi «izlabot» otra runāto, laižot gar ausīm visu negatīvo un naidīgo — nekaunīgo toni, apvainojumus, nievājošās paļas —, lai sadzirdētu pašu galveno. Lai tas izdotos, der atcerēties, ka partneru negatīvais noskaņojums ir netiešs mēģinājums darīt zināmu, cik daudz viņiem nozīmē šis strīdīgais jautājums, — patiesībā tā ir prasība pievērst uzmanību. To sapratis, vīrs uz sievas bļāvienu «Sasodīts, vai tu beidzot ļausi man pateikt līdz galam?!» varbūt nereaģēs ar neslēptu naidu, bet gan atbildēs: «Nu labi, turpini vien, es klausos.»

Protams, vislabāk otra cilvēka jūtas saprast palīdz empātija: patiesībā tā ir ieklausīšanās jūtās, kas slēpjas aiz vārdiem. Kā mēs to redzējām 7. nodaļā, lai viens no laulātajiem spētu no visas sirds just līdzi otram, viņam vispirms jānomierinās tiktāl, ka viņš kļūst spējīgs fizioloģiskā līmenī atspoguļot sava partnera emocionālās reakcijas.

Ja šīs fizioloģiskās saskaņas trūkst, cilvēkam, visticamāk, nebūs nekādas nojēgas par to, ko šajā brīdī jūt viņa partneris. Ja cilvēka emocijas ir tik spēcīgas, ka nomāc viņa apziņu un nepieļauj jūtu saskaņošanu, tas negatīvi ietekmē viņa līdzpārdzīvojuma spēju.

Lai partneri iemācītos ieklausīties otrā, laulības psihoterapijā bieži lieto kādu metodi, ko dēvē par «atspoguļošanu». Kad viens no partneriem sāk sūdzēties, otrs pēc tam pārstāsta šo sūdzību saviem vārdiem, cenšoties uztvert ne tikai tās jēgu, bet arī ar to saistītās emocijas. Tad emociju atspoguļotājs apjautājas otram, vai viņš tās pareizi sapratis, un, ja ne, atkārto savu mēģinājumu vēlreiz, līdz beidzot viņam izdodas uzminēt partnera izjūtas — šis uzdevums varbūt izklausās vienkāršs, bet patiesībā ir visai sarežģīts.[29] Šādas atspoguļošanas mērķis ir dot apziņu ne tikai par emocionālo sapratni, bet arī par saskaņu. Šī sajūta reizēm pati par

sevi var novērst draudošo uzbrukumu, un tā katrā ziņā ir ļoti noderīga, lai sūdzību apspriešana nepāraugtu neauglīgā kašķī.

Māksla runāt mierīgā, nevis agresīvā tonī balstās galvenokārt uz prasmi neatkāpties no strīdīgā jautājuma un nesaasināt konfliktu, pārvēršot to uzbrukumā partnera personībai. Psihologs Haims Žino, pirmais efektīvas saziņas programmu izstrādātājs, iesaka sūdzības paust pēc formulas XYZ: «Kad tu izdarīji X, tas man lika justies Y, un es vēlos, kaut tu labāk būtu izdarījis Z.» Piemēram, formula «Kad tu nepiezvanīji, lai pateiktu, ka uz norunātajām vakariņām ieradīsies vēlāk, tas man lika justies novārtā pamestai un dusmīgai. Es vēlos, kaut tu būtu man piezvanījis un pateicis, ka aizkavēsies» ir daudz piemērotāka nekā «Tu esi neiejūtīgs, egocentrisks nelietis», kuru savos strīdos tik bieži izmanto laulātie pāri. Vārdu sakot, atklātā saziņā nav vietas iebiedēšanai, draudiem vai apvainojumam. Tā arī neļauj ķerties pie plaši izplatītajiem aizstāvēšanās paņēmieniem — aizbildināšanās, nevēlēšanās uzņemties atbildību, nievājoša pretuzbrukuma un tamlīdzīgi. Arī šajā gadījumā empātija ir iedarbīgs līdzeklis.

Beidzot, savstarpēja cieņa un mīlestība nepieļauj naida izpausmes laulībā, tāpat kā jebkurā citā dzīves jomā. Viens no efektīvākajiem paņēmieniem, kā likvidēt konfliktu, ir darīt partnerim zināmu, ka jūs spējat saprast viņa viedokli un ka tas var būt pamatots, lai arī jūs tam nepiekrītat. Vēl viens iedarbīgs paņēmiens ir uzņemties atbildību par savu rīcību un atvainoties partnerim, ja jūs redzat, ka jums nav bijusi taisnība. Savās pieticīgākajās izpausmēs partnera viedokļa pamatotības atzīšana nozīmē vismaz darīt zināmu, ka jūs klausāties savā partnerī un atzīstat viņa emocijas, lai arī nespējat piekrist viņa argumentiem: «Es redzu, tu esi apbēdināts.» Citkārt, tajās reizēs, kad jūsu starpā valda laba saskaņa, jūs varat atzīt viņa jūtas, pasakot kādu komplimentu, atrodot ko tādu, par ko būtu vērts viņu paslavēt. Tātad, atzīstot sava partnera jūtas vai uzskatus, jūs palīdzat viņam nomierināties vai arī uzkrāt emocionālo kapitālu pozitīvu jūtu veidā.

KĀ IEMĀCĪTIES IZPAUST JŪTAS

Tā kā jūtu izpausmes iemaņas ir noderīgas strīda karstumā, kad cilvēku pārņēmis spēcīgs uzbudinājums, tās laiku pa laikam jāapgūst no jauna, lai vajadzības brīdī būtu izmantojamas. Tas ir tāpēc, ka emocionālās smadzenes izmanto atbildes reakcijas, kas savulaik tikušas apgūtas dusmu un aizvainojuma brīžos un līdz ar to kļuvušas par dominējošajām. Tā kā atmiņa un atbildes reakcijas ir atkarīgas no pozitīvām vai negatīvām emocijām, šādos brīžos kļūst grūtāk atcerēties mierīgākiem laikiem raksturīgās emocijas un rīkoties saskaņā ar tām. Ja cilvēkam nav zināma kāda piemērotāka atbildes reakcija vai arī viņš šo reakciju nav pietiekami labi apguvis, tad satraukuma brīžos neko jaunu nevajadzētu izmēģināt. Bet, ja kāda reakcija ir bieži praktizēta un kļuvusi automātiska, tad tai ir lielākas izredzes kliedēt emocionālo spriedzi. Šo apsvērumu dēļ iepriekšminētie paņēmieni jāizmēģina gan mierīgās situācijās, kuras nedraud ar stresu, gan strīda karstumā, tikai tad tās kļūs par pašu pirmo (vai vismaz otro, ne pārāk novēloto) atbildes reakciju mūsu emocionālajā repertuārā. Būtībā šie pretlīdzekļi, kas aizkavē laulību iziršanu, ir īss korektīvais kurss emocionālās inteliģences mācībā.

10. nodaļa

SIRDSGUDRIE PRIEKŠNIEKI

Melbērns Makbrūms bija despotisks priekšnieks, kas prata iedvest bijību savos padotajos. Tam varbūt nebūtu tik liela nozīme, ja viņš strādātu birojā vai fabrikā. Bet Makbrūms bija lidmašīnas pilots.

Kādā 1978. gada dienā Makbrūma vadītā lidmašīna tuvojās Portlendai Oregonas štatā, kad viņš ievēroja, ka sabojājies nolaišanās mehānisms. Tāpēc Makbrūms ieslēdza autopilotu un, lidmašīnai lielā augstumā riņķojot virs lidlauka, mēģināja salabot nolaišanās mehānismu.

Kamēr viņš meklēja bojājumu, degvielas tvertnes lēnām tukšojās. Bet Makbrūma padotie tik ļoti baidījās no sava priekšnieka dusmām, ka neuzdrošinājās neko iebilst par spīti draudošajām briesmām. Lidmašīna avarēja, un bojā gāja desmit cilvēki.

Šodien ar šo stāstu brīdinājuma nolūkos tiek iepazīstināti topošie piloti.[1] Statistika liecina, ka 80% lidmašīnu avāriju piloti pieļāvuši kļūdas, kuras būtu varēts novērst, it sevišķi tad, ja apkalpe darbotos lielākā saskaņā. Pēdējā laikā piloti apgūst ne tikai savas profesijas tehniskos noslēpumus, bet viņiem tiek mācīts arī strādāt komandā, atklāti sazināties citam ar citu, uzklausīt svešas domas un izpaust savējās.

Pilota kabīne ir jebkuras darbavietas miniatūrs modelis. Bet, tā kā tur trūkst avārijas draudu radītās dramatiskās gaisotnes, tad priekšnieku zemās morāles, despotisma, uzpūtības vai jebkuru

emocionālās saskarsmes iemaņu trūkuma izraisītās postošās sekas var paslīdēt garām tiem, kas nav tieši iesaistīti konfliktā. Tomēr tās izpaužas tādās pazīmēs kā samazinājies ražošanas apjoms, nokavēti termiņi, kļūmes un negadījumi, un darbinieku aizplūšana uz citiem uzņēmumiem, kur valda labvēlīgāki apstākļi. Neapšaubāmi smagus zaudējumus nodara arī zems emocionālās inteliģences līmenis. Kad tas pārsniedz pieļaujamās robežas, firmas var pat bankrotēt un izjukt.

Emocionālās inteliģences rentabilitāte uzņēmējdarbībā ir samērā jauns jēdziens, kuru dažiem vadītājiem vēl joprojām ir diezgan grūti pieņemt. Kādā pētījumā, kurš aptvēra 250 firmu vadītājus, atklājās, ka vairums no viņiem uzskata — darbā vajadzīga «viņu galva, nevis sirds». Daudzi apgalvoja, ka baidoties no empātijas vai līdzcietības uzplūdiem pret saviem padotajiem, jo tad viņi nonāktu konfliktā ar organizācijas mērķiem. Viens no viņiem pat izteicās, ka doma par savu padoto emociju nojaušanu viņam liekoties absurda — tad jau, viņš teica, «nemaz nebūs iespējams strādāt ar cilvēkiem». Citi iebilda — ja viņi nenorobežošoties no savām emocijām, tad nespēšot pieņemt «smagos» lēmumus, kādus prasot uzņēmējdarbība, — lai gan šajā gadījumā šķiet, ka viņu lēmumi vienkārši kļūtu humānāki.[2]

Šis pētījums tika veikts 20. gs. 70. gados, kad uzņēmējdarbības vide bija pavisam citāda nekā mūsdienās. Es atļaušos apgalvot, ka šāda attieksme pret emocionālo inteliģenci ir novecojusi; mūsdienu realitāte, kurā valda konkurence, padara emocionālo inteliģenci par priekšrocību gan darbavietā, gan darbatirgū. Kā man sacīja Šošona Zubova, Hārvarda Universitātes Uzņēmējdarbības fakultātes psiholoģe, «divdesmitā gadsimta laikā akciju sabiedrības ir piedzīvojušas milzu pārvērtības, un tām līdzi nākušas arī izmaiņas emocionālajā vidē. Bija laiks, kad uzņēmumu hierarhijā vadītājs stāvēja daudz augstāk par visiem pārējiem un kad atzinību izpelnījās priekšnieks — vientuļais džungļu cīnītājs, kurš valdīja ar stingru roku. Taču 20. gs. 80. gados globalizācijas un in-

formācijas tehnoloģijas attīstības ietekmē šī stingrā hierarhija sāka šķobīties. Mūsdienās vientuļais džungļu cīnītājs simbolizē akciju sabiedrības pagātni, bet starppersonu saskarsmes speciālists ir tās nākotne.»[3]

Daži no šo pārmaiņu cēloņiem ir acīmredzami — iedomājieties, kā tas ietekmē darba kolektīvu, ja kāds no tā locekļiem nespēj savaldīt dusmu izvirdumus vai arī ir nejūtīgs pret savu darbabiedru emocijām. Tāda pati emocionālā uzbudinājuma ietekme uz domāšanu, kāda tika aplūkota 6. nodaļā, vērojama arī darbavietās: emocionāli uzbudināti cilvēki nespēj atcerēties, klausīties, mācīties vai pieņemt saprātīgus lēmumus. Kā izteicās kāds vadībzinības konsultants: «Stresa ietekmē cilvēki kļūst stulbi.»

Bet tagad iedomājieties priekšrocības, kādas var dot emocionālās inteliģences pamatu apguve, — tā ir prasme pieskaņoties citu cilvēku emocijām, prasme nokārtot domstarpības, kamēr tās vēl nav samilzušas, prasme sasniegt radošo pacēlumu. Kolektīva vadīšana nozīmē nevis padoto pakļaušanu savām prasībām, bet gan prasmi pārliecināt cilvēkus, lai tie strādātu kopīga mērķa labā. Un, runājot par katra cilvēka personisko karjeru, varbūt visvarīgākā ir prasme apzināties savas patiesās jūtas attiecībā uz nodarbi, ar kādu mēs pelnām sev iztiku, — un kādas pārmaiņas varētu mums likt just lielāku gandarījumu.

Citi, ne tik acīmredzami cēloņi, kāpēc emocionālā inteliģence izvirzās lietišķās darbības priekšplānā, atspoguļo darbavietā notiekošās radikālās pārmaiņas. Paskaidrošu šo domu tuvāk, aplūkojot būtisko starpību, kādu rada šādas emocionālās inteliģences iemaņas: prasme izteikt aizrādījumus konstruktīvas kritikas veidā; prasme radīt tādu atmosfēru, kurā raksturu un spēju dažādība tiek uzskatīta par vērtību, nevis par domstarpību cēloni, un prasme strādāt komandā.

PRASME KRITIZĒT IR PATI GALVENĀ

Viņš bija pieredzējis inženieris, programmatiskā nodrošinājuma attīstības projekta vadītājs, un patlaban iepazīstināja firmas viceprezidentu ražošanas jautājumos ar mēnešiem ilgā darba rezultātiem. Kopā ar viņu daudzas stundas pie šā projekta bija aizvadījuši arī viņa līdzstrādnieki un nu ar lepnumu atrādīja sava darba augļus viceprezidentam. Bet, kad inženieris bija beidzis iepazīstināt ar projektu, viceprezidents viņam dzēlīgi noprasīja: «Cik sen, kopš jūs esat beidzis maģistrantūru? Šī specifikācija ir vienkārši smieklīga. Es to nekādā ziņā neparakstīšu!»

Galīgi satriektais un apjukušais inženieris visu atlikušo sapulces daļu nosēdēja, drūmi klusēdams. Tostarp daži viņa līdzstrādnieki mēģināja šā tā aizstāvēt projektu, izteikdami diezgan nesakarīgas — un dažas naidīgas — piezīmes viceprezidentam. Tad viceprezidentu aizsauca darīšanās un sanāksme beidzās, atstādama tās darbiniekos dusmu un rūgtuma mieles.

Nākamo divu nedēļu laikā inženieris vai prātu zaudēja, lauzīdams galvu par viceprezidenta izteikumiem. Viņš bija pārliecināts, ka šajā firmā viņam vairs netiks uzticēts neviens daudzmaz nozīmīgs projekts, un savā izmisumā grasījās pat iesniegt atlūgumu, lai gan darbs viņam patika.

Beidzot inženieris aizgāja pie viceprezidenta, atgādināja viņam sanāksmē notikušo, viņa kritiskās piezīmes un to graujošo ietekmi. Tad, rūpīgi izraudzīdamies vārdus, apjautājās: «Mani nedaudz mulsina jūsu izteiktie aizrādījumi. Es pieņemu, ka jūs negribējāt nostādīt mani neērtā stāvoklī, — bet ko jūs īsti ar tiem domājāt?»

Viceprezidents bija pārsteigts — viņš nevarēja iedomāties, ka viņa nevilšā piezīme atstās tik postošas sekas. Īstenībā viņš šo projektu uzskatīja par daudzsološu, bet domāja, ka pie tā vēl mazliet jāpiestrādā; viņam nebūt nebija nācis prātā noraidīt to kā galīgi nederīgu. Viņš vienkārši nebija iedomājies, ka ar savu neveikli izteikto aizrādījumu varētu aizskart darbinieku jūtas. Un tad viceprezidents ar lielu nokavēšanos atvainojās.[4]

Šeit patiesībā runa ir par nepieciešamās informācijas saņemšanu, kas projektā iesaistītos cilvēkus turētu lietas kursā. Uzņēmumā katrs darbinieks ir daļa no plašākas sistēmas, tāpēc infor-

mācija ir organizācijas dzīvinošais spēks — informācijas apmaiņa ļauj cilvēkiem uzzināt, vai tas, ko viņi dara, ir pareizi, vai arī nepieciešami kādi uzlabojumi. Bez šādas informācijas cilvēki taustās kā pa tumsu; viņi nezina, kā uz viņiem raugās priekšnieks vai kolēģi, kādu pienākumu veikšana no viņiem tiek gaidīta, un visas problēmas ar laiku kļūst vēl jo lielākas.

Kritikas izteikšana ir savā ziņā viens no svarīgākajiem vadītāja pienākumiem. Bet tas ir arī viens no tiem, kas iedveš vislielāko nepatiku un parasti tiek atlikts uz vēlāku. Un, līdzīgi šajā stāstā minētajam dzēlīgajam viceprezidentam, pārāk daudzi priekšnieki ir vāji apguvuši būtiski svarīgo informācijas pasniegšanas mākslu. Šis trūkums mēdz dārgi izmaksāt; tāpat kā laulātā pāra garīgā veselība ir atkarīga no tā, cik labi viņi prot izteikt savas sūdzības, tā arī cilvēku apmierinātība ar savu darbu un darba ražīgums ir atkarīgs no tā, kā viņi uzzina par problēmām, kas saistītas ar viņu darbu. Tik tiešām, veidam, kā kritika tiek izteikta un uzņemta, ir tālejoša ietekme, kas nosaka to, kā cilvēki ir apmierināti ar savu darbu, ar kolēģiem un augstākstāvošajiem, kuru priekšā viņiem jāatskaitās par savu veikumu.

KĀ NEVAJAG MOTIVĒT CITUS

Tie paši emocionālie netikumi, kas apdraud laulības dzīvi, visai līdzīgās formās vērojami arī darbavietās. Priekšnieka kritika izskan kā uzbrukums padotā personībai, nevis konkrētai rīcībai; kritiku pavada tikpat personiskas apsūdzības ar krietnu nepatikas, dzēlīguma un nicinājuma piedevu; tas pamudina uz pašaizsardzību, izvairīšanos no atbildības, drūmu klusēšanu vai arī pasīvu pretošanos, ko rada rūgta pārestības sajūta. Tik tiešām, viena no visizplatītākajām iznīcinošas kritikas formām darbavietā, kā izteicies kāds uzņēmējdarbības konsultants, ir vispārināts secinājums, piemēram, «Jūs vienmēr visu sabojājat», kas tiek izmests

skarbā, dzēlīgā vai dusmīgā tonī, un nedod nedz iespēju atbildēt, nedz arī izteikt ierosinājumu, ko konkrētajā gadījumā varētu mainīt vai uzlabot. Līdz ar to cilvēks, kas saņem šādu nekonkrētu pārmetumu, jūtas bezpalīdzīgs un nikns. No emocionālās inteliģences viedokļa raugoties, šāds kritizēšanas veids apliecina pilnīgu nevērību gan pret emocijām, kādas tā izraisīs kritizējamajos, gan pret graujošo ietekmi, kādu šīs emocijas atstās uz viņu motivāciju, enerģiju un pašpaļāvību. Šī graujošā ietekme skaidri izpaudās kādā aptaujā, kur vadītājiem vajadzēja atcerēties tās reizes, kad viņi izgāzuši dusmas uz padotajiem un dusmu neprātā izteikuši aizskarošas personiskas piezīmes.[5] Šo nikno uzbrukumu iedarbība bija visai līdzīga tai, kāda vērojama laulāto strīdos: darbinieki, pret kuriem tie bija vērsti, visbiežāk reaģēja tāpat kā laulātie, sākdami aizstāvēties, aizbildināties vai izvairīties no atbildības. Vai arī ķērās pie klusēšanas — tas ir, centās izvairīties no jebkādiem kontaktiem ar priekšnieku, kurš bija viņiem uzbrucis. Ja viņi būtu tikuši iesaistīti tikpat mikroskopiski precīzos pētījumos, kādus Džons Gotmanis veica ar laulātajiem pāriem, tad, bez šaubām, atklātos, ka arī šie sarūgtinātie darbinieki domā tās pašas nevainīgā upura vai taisnīgi sašutušā domas, kā vīri vai sievas, kuri jūtas nepatiesi apvainoti. Arī šo darbinieku fizioloģijas pētījumos droši vien atklātos tas pats jūtu izvirdumu mehānisms, kas veicina šādas domas. Un tomēr minētās darbinieku atbildes reakcijas vadītājus tikai vēl vairāk aizkaitināja un saniknoja, un šāda reakcija jau liecina par tā cikla aizsākumu, kas lietišķajā pasaulē beidzas ar darbinieka aiziešanu vai viņa atlaišanu — laulības šķiršanas ekvivalentu.

Tik tiešām, kādā pētījumā, kas aptvēra 108 firmu vadītājus un kalpotājus, atklājās, ka neveiksmīga kritika kā darba konfliktu cēlonis apsteidz neuzticēšanos, personiskās sadursmes un pat strīdus par amatu vai darba algu.[6] Renselēra Politehniskajā institūtā veikts pētījums liecina, cik postoši darba attiecības var ietekmēt asa kritika. Eksperimenta dalībniekiem tika uzdots izveidot

reklāmu jaunam šampūnam, kuru pēc tam viens no viņiem (patiesībā institūta līdzstrādnieks) izvērtēja. Objektīva vērtējuma vietā dalībnieki saņēma iepriekšsagatavotu kritiku. Vienā gadījumā tā bija rūpīgi pārdomāta un lietišķa, bet otrā gadījumā ietvēra galvenokārt draudus un piezīmes par reklāmas veidotāja iedzimtajām spējām: «Labāk nemaz neķerieties klāt, tāpat visu salaidīsiet dēlī» — vai arī: «Varbūt jums vienkārši nav talanta. Mēģināšu atrast kādu citu, kurš tiks galā ar šo darbu.»

Pats par sevi saprotams, ka cilvēki, kuri saņēma šādu kritiku, kļuva nervozi un dusmīgi un izrādīja pretestību, sakot, ka turpmāk vairs nekad nepiedalīsies kopīgos projektos ar cilvēku, kurš viņus bija nopēlis. Daudzi lika noprast, ka labprāt izvairītos no jebkādiem kontaktiem ar kritizētāju, jeb, citiem vārdiem, juta vēlmi ierauties sevī un klusēt. Asā kritika viņus demoralizēja tik ļoti, ka viņiem vairs nebija nekādas vēlmes izrādīt centību darbā, un — šī ietekme bija varbūt vispostošākā — viņi apgalvoja, ka vairs nejūtoties spējīgi labi veikt savu darbu. Šis pret personību vērstais uzbrukums bija pilnīgi sagrāvis viņu morālo noskaņojumu.

Daudzi vadītāji labprāt izsaka kritiskas piezīmes, bet uzslavas izdāļā visai skopi, radot savos padotajos sajūtu, ka viņi tiek ievēroti tikai tad, ja ir pieļāvuši kādu kļūdu. Šī tieksme kritizēt sevišķi piemīt tiem vadītājiem, kuri reti izsaka vērtējumu savu padoto veikumam. «Vairums problēmu, ko rada darba devēja vadības stils, nerodas pēkšņi, tās veidojas ilgākā laika posmā,» atzīmē Dž. R. Larsons, Ilinoisas Universitātes Ērbanā psihologs. «Kad priekšnieks vilcinās nekavējoties izpaust savas negatīvās emocijas, tās pamazām uzkrājas un galu galā noved pie neapmierinātības. Tad kādudien viņš pēkšņi uzsprāgst dusmās. Ja kritiskie aizrādījumi būtu izteikti iepriekš, darbinieki varētu kaut ko darīt, lai attiecīgo problēmu novērstu. Priekšnieki pārāk bieži pie kritikas ķeras tikai tad, kad vairs nespēj apspiest dusmas un zaudē apvaldību. Un tieši tad viņi savus aizrādījumus izsaka visnepieņemamākajā veidā, skarbā tonī uzskaitot visus iebildumus, kurus savulaik noklusējuši, vai

arī piedraudot ar atlaišanu. Tādi uzbrukumi izraisa pretēju efektu. Cilvēks, pret kuru tie vērsti, uzņem tos kā personisku apvainojumu un savukārt kļūst nikns uz priekšnieku. Šāda kritika ir visslikākais veids, kā motivēt savus padotos darbam.»

MĀKSLA IZTEIKT KRITIKU

Un nu apsveriet citu kritizēšanas veidu.

Prasmīga kritika var būt viens no iedarbīgākajiem līdzekļiem, kā priekšniekam uzmundrināt padotos. Nicīgi noskaņotais firmas viceprezidents inženierim, kurš vadīja programmatiskā nodrošinājuma projekta izstrādi, būtu varējis teikt apmēram šādi: «Lielākās grūtības šobrīd ir tādas, ka jūsu projekta realizēšana prasīs pārāk daudz laika un tātad sadārdzinās izmaksas. Es vēlētos, lai jūs pie šā projekta vēl piestrādātu, it īpaši pie tehniskās specifikācijas, un mēģinātu atrast kādu veidu, kā paātrināt tā ieviešanu.» Tā ir konstruktīva kritika un neizraisa bezpalīdzīgas dusmas vai tieksmi iebilst; tajā ietverta cerība, ka minēto projektu iespējams uzlabot, un norādījumi, kādā virzienā vajadzētu darboties.

Prasmīga kritika ir vērsta uz darbinieka konkrēto veikumu un uz to, ko būtu iespējams mainīt nākotnē, nevis uz kādu rakstura trūkumu, kas nav ļāvis labi padarīt darbu. Kā norāda Larsons: «Uzbrukums kāda cilvēka personībai — nosaukšana par muļķi vai neprašu — ir pilnīgi bezjēdzīgs. Šis cilvēks uzreiz sāk aizstāvēties un vairs neklausās ieteikumos, kas viņam varētu būt noderīgi darbā.» Larsona padoms, bez šaubām, ir tieši tāds, kādu saņem laulātie pāri, kuri mēdz izvirzīt viens otram savas apsūdzības.

Un, kas attiecas uz motivāciju, tad cilvēki, kuri uzskata, ka viņu neveiksmēs vainojams kāds iedzimts rakstura trūkums, zaudē cerību un atsakās no turpmākiem mēģinājumiem. Atcerieties, optimismu vieš pārliecība, ka neveiksmes izraisa kādi zināmi apstākļi, kurus iespējams vērst uz labo pusi.

Harijs Levinsons, bijušais psihoanalītiķis un tagadējais akciju sabiedrību konsultants savstarpējās saskarsmes jautājumos, sniedz šādus padomus par mākslu kritizēt, kas ir cieši saistīta ar mākslu izteikt uzslavu.

- *Esiet konkrēts savos aizrādījumos.* Izraugieties kādu konkrētu piemēru, kas ilustrē būtiskāko problēmu, ko nepieciešams atrisināt, vai arī konkrētu trūkumu, piemēram, nespēju tikt galā ar kādu darba uzdevumu. Cilvēki jūtas demoralizēti, ja dzird, ka viņi «kaut ko» dara nepareizi, bet nezina, ko tieši, un tāpēc nevar neko mainīt. Pievērsiet uzmanību detaļām, pasakiet viņiem, ko viņi ir izdarījuši labi, bet ko — slikti, un kas būtu jādara, lai šos trūkumus novērstu. Nerunājiet aplinkus vai izvairīgi, citādi jūsu vārdi paliks nesaprasti. Šis padoms, bez šaubām, ir līdzīgs ieteikumam, kādu saņēma laulātie pāri: izsakiet savas sūdzības pēc formulas XYZ, tas ir, precīzi formulējiet problēmas būtību, kā jūs pats jūtaties tās sakarā un kas būtu darāms, lai to novērstu.

  «Konkrētums,» Levinsons norāda, «ir vienlīdz svarīgs gan uzslavas, gan kritikas gadījumā. Es neteikšu, ka no nekonkrētām uzslavām nav itin nekāda labuma, bet šis labums katrā ziņā nav liels, un no tādām uzslavām neko nevar mācīties.»[7]
- *Iesakiet savu risinājumu.* Kritikai, tāpat kā jebkurai vērtīgai informācijai, jāietver arī ieteikumi, kā attiecīgā problēma būtu risināma. Citādi cilvēks, kurš šo kritiku uzklausa, jutīsies vīlies, zaudēs motivāciju un ticību sev. Kritika var atklāt tādas iespējas un alternatīvas, par kurām šim cilvēkam nav bijis ne jausmas, vai arī padarīt viņu jūtīgāku pret trūkumiem viņa darbā, kuriem vajadzētu pievērst uzmanību, — bet šai kritikai noteikti jāietver arī ieteikumi, kā attiecīgās problēmas risināt.
- *Kritizējiet aci pret aci.* Kritika, tāpat kā uzslavas, vislabāk iedarbojas tad, ja tiek izteikta personiski un zem četrām acīm. Cilvēki, kuri jūtas neērti, kritizējot — vai slavējot — otru, parasti

cenšas šo smago pienākumu atvieglot, piemēram, atsakoties no personiskas tikšanās un nosūtot memorandu. Bet tas padara saziņu pārāk bezpersonisku un liedz kritizētajam cilvēkam iespēju atbildēt vai kaut ko paskaidrot.

Esiet iejūtīgs. Tas ir aicinājums uz līdzpārdzīvojumu — ieklausieties savos vārdos un pavērojiet, kādu iespaidu tie atstāj uz cilvēku, kurš tos uzklausa. Vadītāji, kuri neizceļas ar empātijas spēju, kā norāda Levinsons, biežāk tiecas kritiku izteikt aizskarošā tonī, burtiski iznīcinot cilvēku ar saviem vārdiem. Šādai kritikai ir graujošs iespaids, jo tā nevis dod iespēju laboties, bet gan izraisa aizvainojuma, sarūgtinājuma, kareivīguma un atsvešinātības jūtas.

Levinsons arī piedāvā dažus vērtīgus padomus cilvēkiem, kuri uzklausa kritiku. Viens no tiem ir uzskatīt kritiku par vērtīgiem aizrādījumiem, kā uzlabot savu darbu, nevis par personisku uzbrukumu. Otrs ieteikums ir vērīgi sekot, vai jums nerodas vēlme aizstāvēties, nevis uzņemties atbildību. Un, ja šī vēlme kļūst pārāk neatlaidīga, tad jāpalūdz atlikt sanāksmi uz citu reizi, un pa šo laiku jāpacenšas apsvērt aizrādījumu un kaut nedaudz nomierināties. Beidzot, viņš iesaka cilvēkiem uzskatīt kritiku nevis par konfliktsituāciju, bet gan par iespēju sastrādāties ar tās izteicēju, lai kopīgi atrisinātu problēmas. Protams, arī šie gudrie padomi sabalsojas ar ieteikumiem, kā vajadzētu rīkoties laulātajiem pāriem, kuri cenšas atrisināt konfliktus, nesabojājot savstarpējās attiecības. Tātad tie noder gan laulībā, gan darbavietā.

RASU AIZSPRIEDUMI

Silvija Skītere, gadus trīsdesmit piecus veca atvaļināta armijas kapteine, strādāja par zāles pārzini vienā no Denija firmas restorāniem Kolumbijā Dienvidkarolīnā. Kādā klusā pēcpusdienas

stundā zālē ienāca vairāki melnādainie — mācītājs, palīgmācītājs un divi vieskoncertos ieradušies garīgo dziesmu dziedātāji — un ilgi sēdēja, gaidīdami, kamēr viesmīles viņus apkalpos. Viesmīles, atceras Skītere, «diezgan nikni nopētīja viņus un, rokas sānos iespraudušas, turpināja tērgāt, it kā melnādainie cilvēki piecu pēdu attālumā no viņām nemaz neeksistētu».

Sašutusī Skītere viņām aizrādīja un, kad viņas nereaģēja, pasūdzējās pārvaldniekam, bet tas vienaldzīgi atbildēja: «Tā viņas ir audzinātas, un tur neko nevar darīt.» Tad Skītere nekavējoties uzteica darbu; viņa pati ir melnādainā.

Ja tas būtu bijis tikai atsevišķs rasu aizspriedumu izpausmes gadījums, tas varbūt arī paliktu neievērots. Bet Silvija Skītere bija tikai viena no daudzajiem simtiem cilvēku, kuri pieteicās sniegt liecību par plaši izplatītajiem rasu aizspriedumiem visos Denija firmas restorānos; šī protesta akcija beidzās ar to, ka restorānu īpašniekam tika piespriests 54 miljonus dolāru liels naudassods par labu tūkstošiem melnādaino apmeklētāju, kuri bija cietuši no necienīgas izturēšanās savas ādas krāsas dēļ.

Sūdzētāju vidū bija arī septiņi amerikāņu izlūkdienesta darbinieki, kuriem savas afrikāņu izcelsmes dēļ bija vajadzējis brokastis gaidīt veselu stundu, kamēr viņu baltie kolēģi pie blakusgaldiņa bija tikuši apkalpoti nekavējoties; viņiem visiem bija dots kopīgs uzdevums gādāt par prezidenta Klintona drošību viņa vizītes laikā Amerikas Savienoto Valstu Jūras akadēmijā Anapolisā. Viena no sūdzētājām bija kāda jauna melnādainā meitene no Tampas Floridā, kurai bija paralizētas kājas un kura kādu vakaru pēc promenādes koncerta divas stundas bija nosēdējusi braucamkrēslā, gaidīdama, kamēr viņu apkalpos. Šāds rasu diskriminācijas modelis, kā apgalvoja tiesneši, bija izveidojies tāpēc, ka Denija restorānos — it sevišķi filiāļu pārvaldnieku līmenī — valdīja plaši izplatīts pieņēmums, ka melnādainie apmeklētāji nenes peļņu. Šodien — galvenokārt tiesas procesa un ar to saistītās preses ievērības dēļ — Denija firmas restorānu īpašnieks cenšas labot

melnādaino kopienai nodarīto pārestību. Un ikvienam darbiniekam, jo sevišķi administratoriem, ir jāapmeklē semināri par daudznacionālas klientūras priekšrocībām.

Šādi semināri ir kļuvuši par neatņemamu sastāvdaļu kvalifikācijas celšanas mācībās visā Amerikā, un tie liek vadītājiem arvien labāk apzināties: pat ja cilvēki nespēj atteikties no saviem rasu aizspriedumiem, darbavietā viņiem jāiemācās uzvesties tā, it kā viņi tādus nejustu. Šo semināru pamatā ir ne tikai humāni, bet arī praktiski apsvērumi. Viens no tiem ir pārmaiņas darbaspēka rasu un dzimuma struktūrā: baltie vīrieši, kuri savulaik bija lielā pārsvarā, nu kļūst par mazākumu. Pētījumi vairākos simtos amerikāņu firmu liecina, ka vairāk par trim ceturtdaļām jaunpieņemto darbinieku nav baltie — šīs demogrāfiskās pārmaiņas lielā mērā atspoguļojas arī klientu sastāvā.[8] Vēl viens cēlonis ir starptautisko firmu augošā vajadzība pēc darbiniekiem, kuri savos dažādām kultūrām piederīgo klientu (un tirgus) vērtējumos ne tikai spēj atteikties no rasu aizspriedumiem, bet arī prot padarīt šādus vērtējumus par priekšrocību konkurences cīņā. Trešais cēlonis ir tāds, ka daudzveidīgs etniskais sastāvs var pozitīvi ietekmēt darba ražīgumu un veicināt uzņēmējdarbības uzplaukumu.

Teiktais nozīmē, ka uzņēmuma iekšējais kultūras līmenis prasa, lai tajā valdītu rasu un etniskā iecietība arī tad, ja atsevišķu indivīdu aizspriedumus neizdodas pārvarēt. Bet kā panākt šo iecietību? Pieredze liecina, ka ar vienas dienas semināru, vienu videofilmu vai kursiem, kas aptver vienu nedēļas nogali, nepietiek, lai iznīdētu dažu darbinieku iesīkstējušos rasu aizspriedumus, vienalga, vai tie būtu balto aizspriedumi pret melnādainajiem, melnādaino aizspriedumi pret aziātiem vai aziātu aizspriedumi pret latīņamerikāņiem. Tik tiešām, šādi neveiksmīgi noorganizēti kursi, kas ar optimistiskiem nākotnes solījumiem modina nepamatotas cerības vai arī noved pie konfrontācijas, nevis pie sapratnes, var saasināt spriedzi starp etniskajiem grupējumiem darbavietās. Lai

saprastu, ko šai ziņā iespējams darīt, mums vispirms jāaplūko šo rasu aizspriedumu būtība.

RASU UN ETNISKO AIZSPRIEDUMU CĒLOŅI

Dr. Vamiks Volkans šobrīd ir Virdžīnijas Universitātes psihiatrs, bet viņš labi atceras, ko nozīmē augt turku ģimenē Kipras salā, par kuras īpašumtiesībām sīvi cīnījās turki un grieķi. Zēns būdams, Volkans dzirdēja baumas, ka vietējam grieķu garīdzniekam jostā esot iesiets mezgls par katru turku bērnu, ko tas nožņaudzis, un viņam vēl joprojām skan ausīs baiļpilnā mātes balss, kādā viņa stāstīja, ka viņu kaimiņi grieķi ēdot cūkas — dzīvniekus, ko turki uzskata par nešķīstiem. Mūsdienās Volkans nododas etnisko konfliktu pētījumiem un tamlīdzīgas bērnības atmiņas izmanto, lai parādītu, kā etniskais naids spēj saglabāties cauri gadsimtiem, jo katrai jaunai paaudzei šie briesmu stāsti tiek atkārtoti vienmēr no jauna.[9] Uzticība savai etniskajai piederībai dažkārt var izpausties arī kā antipātija pret kādu citu tautu, it īpaši tad, ja etniskajam naidam starp šīm tautām ir gadsimtiem ilga vēsture.

Etniskie aizspriedumi arī ir sava veida emocionālā mācība, kas tiek apgūta jau agrā bērnībā, un tieši tāpēc etnisko aizspriedumu izraisītās emocionālās atbildes reakcijas ir sevišķi grūti izskaužamas pat pieaugušos cilvēkos, kuri saprot, ka šāda attieksme nav pareiza. «Ar etniskajiem aizspriedumiem saistītās emocijas veidojas jau agrā bērnībā, turpretī uzskati, kas šos aizspriedumus attaisno, veidojas vēlāk,» skaidro Tomass Petigrū, Kalifornijas Universitātes Santakrusā sociopsihologs, kurš ar etnisko aizspriedumu pētīšanu nodarbojas jau vairākus gadu desmitus. «Vēlāk, jau būdams pieaudzis, cilvēks varbūt grib atteikties no šiem aizspriedumiem, taču intelektuālos uzskatus mainīt ir daudz vieglāk nekā dziļāko pārliecību. Daudzi dienvidu štatu iedzīvotāji ir man atzinušies, ka, lai arī, ar prātu spriežot, viņi

nejūt nekādus aizspriedumus pret melnādainajiem, viņiem tomēr ir diezgan šķebīgi ap dūšu, spiežot roku kādam melnādainajam. Šīs sajūtas viņiem nāk līdzi no bērnības un ir apgūtas vecāku ģimenē.»[10]

Stereotipi, kas veido šos aizspriedumus, tik spēcīgi ir pa daļai tāpēc, ka sakņojas neitrālākā smadzeņu funkcionālajā modelī, kas visa veida aizspriedumus liek uzskatīt par pašsaprotamiem.[11] Cilvēki daudz vieglāk atceras tos gadījumus, kas šos stereotipus apstiprina, bet tiecas neievērot citus, kuri liek par tiem šaubīties. Satiekot viesībās kādu atklātu un sirsnīgu angli, kurš ar savu uzvedību neatbilst priekšstatiem par atturīgo, vēso britu, cilvēki var sev iestāstīt, ka viņš nav tāds kā visi pārējie vai arī ka «viņš ir par daudz ieķēris».

Ar dziļi iesakņojušos aizspriedumu noturīgumu izskaidrojams apstāklis, ka, lai arī pēdējo četrdesmit gadu laikā balto amerikāņu attieksme pret melnādainajiem ir kļuvusi daudz iecietīgāka, tomēr slēptā formā šie aizspriedumi turpina pastāvēt: cilvēki vārdos noliedz rasismu, bet viņu rīcība apliecina slēptus rasu aizspriedumus.[12] Ja viņus par to izjautā, šie cilvēki atbild, ka neesot nekādi rasu fanātiķi, bet divdomīgās situācijās tomēr rīkojas, aizspriedumu vadīti, lai gan pēc tam savai rīcībai atrod jebkuru citu pamatojumu, izņemot rasu aizspriedumus. Slēptā formā rasu aizspriedumi izpaužas, piemēram, gadījumā, kad baltais administrators, kurš uzskata, ka ir brīvs no šādiem aizspriedumiem, noraida melnādainu darba meklētāju šķietami tāpēc, ka pretendentam nav vēlamās izglītības un darba pieredzes, bet patiesībā tāpēc, ka viņš ir melnādainais, jo vēlāk darbā tiek pieņemts baltais ar līdzīgu izglītību un pieredzi. Citkārt šie slēptie rasu aizspriedumi var izpausties kādā vērtīgā padomā vai ieteikumā, kas tiek dots baltajam darbiniekam, bet liegts — melnādainajam vai latīņamerikānim.

NEKĀDAS IECIETĪBAS PRET NEIECIETĪBU

Pašam savus iesīkstējušos rasu aizspriedumus varbūt arī nav tik viegli iznīdēt, toties citu cilvēku nostāju pret šo aizspriedumu izpausmēm ir iespējams mainīt. Jau minētajos Denija restorānos, kur viesmīles un zāles pārziņi nicinoši izturējās pret melnādainajiem, viņi visai reti saņēma — vai arī vispār nesaņēma — aizrādījumus no pārvaldnieka. Gluži otrādi, šķiet, ka daži pārvaldnieki šādu attieksmi ir atbalstījuši bez vārdiem, bet citi pat ieteikuši, kā vajadzētu rīkoties, lai atbaidītu melnādainos apmeklētājus, — piemēram, pieprasīt iepriekšēju samaksu vai neattiecināt uz viņiem plaši reklamētās dzimšanas dienu brīvpusdienas, vai arī aizslēgt ieejas durvis, ja restorānam tuvojas vairāki melnādainie, un apgalvot, ka darbalaiks beidzies. Kā izteicās Džons P. Relmanis, apgabala prokurors, kurš melnādaino izlūkdienesta darbinieku vārdā iesūdzēja Denija firmas restorānu īpašnieku tiesā: «Denija restorānu administrācija skatījās caur pirkstiem uz savu filiāļu pārvaldnieku izdarībām. No administrācijas puses noteikti ir nācis kāds vārdos neizteikts pamudinājums, [..] kas ļāva pārvaldniekiem brīvi izpaust savus rasu aizspriedumus.»[13]

Mūsu zināšanas par rasu aizspriedumu cēloņiem un par to, kā tos apkarot, vedina uz domām, ka tieši šī nostāja — rasu aizspriedumu izpausmju neievērošana — veicina diskriminācijas uzplaukumu. Pasīva nostāja pati par sevi rada tālejošas sekas, jo tā ļauj netraucēti izplatīties rasu aizspriedumu vīrusam. Prasībai, lai kādā kolektīvā — sākot ar administrāciju un beidzot ar ierindas darbiniekiem — tiktu aktīvi pausta noraidoša nostāja pret rasu diskriminācijas izpausmēm, pašai par sevi ir varbūt vēl lielāka nozīme nekā semināriem, kuros tiek runāts par iecietību pret dažādām etniskajām grupām, — bet varbūt ar šādu prasību iespējams palielināt semināru iedarbības spēku. Aizspriedumus dažkārt ir visai grūti iznīdēt, bet šo aizspriedumu izpausmes ir iespējams apslāpēt. Kā sacīja kāds IBM administrators: «Mēs savā firmā

nepieļaujam nekādas rasu neiecietības izpausmes; cieņa pret katru indivīdu ir būtiski svarīga mūsu uzņēmuma iekšējai kultūrai.»[14]

Etnisko aizspriedumu pētījumi ļauj nonākt arī pie secinājuma, kā padarīt firmu darbiniekus iecietīgākus pret citu rasu un tautību pārstāvjiem, un, proti, — cilvēki jāmudina nosodīt jebkādas rasu diskriminācijas vai nicinājuma izpausmes pat sadzīves līmenī, teiksim, nosodīt aizskarošus jokus vai nicīgus izteikumus. Kādā pētījumā pierādījās — ja viens no kolektīva locekļiem nomelnoja citas tautības pārstāvjus, arī pārējiem radās tieksme rīkoties līdzīgi. Aizrādot uz šādiem aizspriedumiem vai vienkārši nosaucot tos īstajā vārdā, kolektīvā tiek veidota tāda gaisotne, kurā etniskajiem aizspriedumiem nav vietas, turpretī klusēšana veicina iecietību pret tiem.[15] Šajā ziņā izšķirīga loma ir iestādes vadītājiem: atturēdamies no etnisko aizspriedumu izpausmju nosodīšanas, viņi bez vārdiem liek saprast, ka šādai rīcībai nav nekādas vainas. Turpretī, atsaucoties uz to, piemēram, ar aizrādījumu, viņi dara zināmu, ka šādi aizspriedumi nav nenozīmīgi sīkumi, bet gan atstāj negatīvu iespaidu uz apkārtējiem.

Arī šajā gadījumā liela nozīme ir emocionālās inteliģences iemaņām, it sevišķi prasmei izteikt aizrādījumu īstajā brīdī un vēl jo vairāk — vajadzīgajā tonī. Tas jāizsaka tikpat taktiski kā jebkura prasmīga kritika, lai to būtu iespējams uzklausīt bez iebildumiem.

Ja vadītāji un ierindas darbinieki šo prasmi ir apguvuši, tad etnisko aizspriedumu izraisīti konflikti ar laiku izzūd.

Efektīvāki rasu un etniskās iecietības semināri izvirza jaunus, visu uzņēmumu aptverošus noteikumus, kas pasludina jebkura veida rasu vai etniskos aizspriedumus «ārpus likuma», un tādējādi pamudina cilvēkus, kuri līdz šim klusējot noraudzījušies, kā tiek aizskarti citi, izteikt savus iebildumus. Vēl viena metode, kas palīdz ieņemt aktīvāku nostāju, ir sava redzesloka paplašināšana, iedomājoties sevi etniski diskriminēto cilvēku vietā. Empātija un iecietība veicina sapratni, un, ciktāl cilvēki spēj saprast citu sāpes, tiktāl viņi nostājas pret pāridarītājiem. Vārdu sakot, daudz liet-

derīgāk ir mēģināt apspiest šāda veida aizspriedumu izpausmes nekā mainīt pašu aizspriedumaino attieksmi; no stereotipiem ir grūti vai pat neiespējami atteikties. Mehāniska dažādas etniskās piederības cilvēku apvienošana vienā kolektīvā tikpat kā nepalīdz mazināt neiecietības izpausmes, kā to apliecina jaukto skolu prakse, kurā etnisko grupu savstarpējais naids drīzāk pieauga, nevis mazinājās. Attiecībā uz dažādajām etniskās iecietības mācību programmām, kas patlaban pārplūdinājušas lietišķo pasauli, tas nozīmē, ka reāli sasniedzams mērķis ir mainīt uzvedības modeli kolektīvā, izslēdzot no tā aizskarošu attieksmi pret citu etnisko grupu piederīgajiem; šādas programmas palīdz nostiprināt kolektīvā apziņu, ka fanātisms vai nievājoša attieksme nav pieņemama un netiks paciesta. Taču cerēt, ka šīs programmas izskaudīs dziļi iesakņojušos aizspriedumus, ir nereāli.

Un tomēr, tā kā etniskie aizspriedumi arī ir sava veida emocionālā mācība, tad to *ir* iespējams apgūt no jauna, lai gan šai nolūkā nepieciešams laiks; nav vērts lolot cerības, ka tas izdosies pēc viena etniskajai iecietībai veltīta semināra apmeklēšanas. Nozīmīgu lūzumu var panākt tikai ar dažādas etniskās izcelsmes cilvēku kopīgām pūlēm un draudzīgu attiecību uzturēšanu. Arī šajā gadījumā mācību var gūt no jaukto skolu pieredzes: ja dažādas etniskās grupas netiekas kopīgos pasākumos, bet veido naidīgas kliķes, negatīvie stereotipi pastiprinās. Bet, ja skolēnus apvieno kopīgs mērķis, kā tas ir, piemēram, sporta komandās vai orķestros, stereotipi tiek lauzti; līdzīgi notiek arī darbavietās, kur dažādu etnisko grupu pārstāvji gadiem ilgi strādā plecu pie pleca.[16]

Taču aprobežoties tikai ar etnisko aizspriedumu apkarošanu darbavietā nozīmē palaist garām kādu daudz lielāku izdevību: iespēju izmantot priekšrocības, kādas var sniegt etniski daudzveidīga kolektīva radošais potenciāls. Kā mēs to redzēsim turpmāk, šāds kolektīvs, ja vien tas spēj darboties labā saskaņā, var panākt daudz labākus un efektīvus radošos risinājumus nekā tad, ja dažādo tautību pārstāvji darbotos izolēti cits no cita.

ORGANIZATORA TALANTS UN KOLEKTĪVAIS IK

Divdesmitā gadsimta beigās trešā daļa darbspējīgo iedzīvotāju Amerikā būs augsti kvalificēti profesionāļi, kuru darbības pamatā būs zināšanas, — tirgzinības speciālisti, rakstnieki, datorprogrammētāji un tā tālāk. Pīters Drukers, izcilais uzņēmējdarbības teorētiķis, kurš radījis terminu «ar zināšanām saistīts darbs», lai apzīmētu šo specialitāšu pārstāvjus, norāda, ka šādiem darbiniekiem ir visai šaura specializācija un ka viņu darba ražīgums ir atkarīgs no tā, cik labi viņu pūliņi iekļausies citas, plašākas organizācijas darbībā: rakstnieki paši savas grāmatas neizdod, un datorprogrammētāji nav šo programmu izplatītāji. Lai arī darba dalīšana ir pastāvējusi jau izsenis, tomēr kā atzīmē Drukers, ar zināšanām saistītajā darbā «par ražošanas vienību parasti kļūst komanda, nevis indivīds».[17] No teiktā secināms, kāpēc emocionālajai inteliģencei — prasmei, kas palīdz cilvēkiem panākt savstarpējo sapratni, — nākotnē lemts kļūt par aizvien augstāk vērtējamu īpašību darba tirgū.

Varbūt pati vienkāršākā darba organizācijas forma ir sapulce, kas veido administratoram lemtā likteņa neatņemamu daļu un parasti notiek valdes sēžu zālē, konferenču zālē vai kādā kabinetā. Sapulce — vienā telpā sapulcējušies cilvēki — visnepārprotamāk, lai arī nedaudz vecmodīgi apliecina, ka šie ļaudis dara kopīgu darbu. Pēdējā laikā organizāciju darbā gan sāk izplatīties arī elektronisko sakaru tīkls, elektroniskais jeb e-pasts, telekonferences un tamlīdzīgi jauninājumi. Pieņemot, ka statūtos noteiktā hierarhija veido katras organizācijas mugurkaulu, varētu teikt, ka sapulces — šīs cilvēciskās saskarsmes vietas — ir tās centrālā nervu sistēma.

Ikreiz, kad cilvēki sanāk kopā, lai apspriestu darba jautājumus — vienalga, vai tie būtu plānošanas sanāksmē sapulcējušies administratori vai ierindas darbinieku komanda, kas gatavojas

ķerties pie kopīga uzdevuma, — viņu talantu un praktisko iemaņu kopsumma veido kolektīvo IK. Un tieši šis IK nosaka, cik labi viņiem izdosies izpildīt savu uzdevumu. Izrādās, ka vissvarīgākā kolektīvās inteliģences sastāvdaļa ir nevis IK akadēmiskajā izpratnē, bet gan emocionālā inteliģence. Atbilde uz jautājumu, kā panākt augstu kolektīvo IK, meklējama savstarpējā saskaņā. Tieši šī spēja panākt savstarpēju saskaņu var likt kādam darba kolektīvam izcelties uz citu fona ar savu talantīgumu un darba ražīgumu.

Ideja par kolektīvās inteliģences pastāvēšanu pirmoreiz radās Robertam Šternbergam, Jeila Universitātes psihologam, un Vendijai Viljamsai, tās pašas universitātes doktorantei, kuri centās noskaidrot, kāpēc daži kolektīvi strādā ražīgāk par citiem.[18] Galu galā cilvēki, no kuriem veidojas kolektīvs, taču ienāk tajā katrs ar savu individuālo talantu — teiksim, oratora spējām, radošo izdomu, empātiju vai tehniskajām zināšanām. Neviens kolektīvs nevar būt «gudrāks», nekā pieļauj šis individuālo talantu kopums, tomēr tas var kļūt daudz «dumjāks», ja tā iekšējās struktūras dēļ cilvēkiem nav iespējams dalīties savās spējās ar citiem. Šī maksima atklājās šādā pētījumā: Šternbergs un Viljamsa meklēja cilvēkus, kas būtu ar mieru strādāt kolektīvos, kuru uzdevums ir izstrādāt idejas kāda neeksistējoša cukura aizstājēja reklāmas kampaņai.

Tad nāca pirmais pārsteigums: cilvēki, kuri bija ļoti vēlējušies darboties šajos kolektīvos, vēlāk ar savu pastāvīgo iejaukšanos, aizrādījumiem un tieksmi komandēt kļuva par nastu citiem. Šādiem cilvēkiem acīmredzot trūka sociālās inteliģences būtiskākās sastāvdaļas — spējas atzīt, kas savstarpējā sadarbībā ir pieņemams un kas ne. Tikpat negatīvu iespaidu uz kolektīvo veikumu atstāja otra grupa — cilvēki, kas stāvēja malā un noskatījās, kā citi strādā.

Izrādījās, ka kopīgā darba kvalitātei noteicošā ir kolektīvā valdošā saskaņa, kas ideālā gadījumā ļauj katram tā loceklim vispilnīgāk izpaust savas spējas. Saskanīgu darba kolektīvu veikums

vēl vairāk uzlabojās tad, ja tajos darbojās kāds sevišķi apdāvināts cilvēks; kolektīvos, kuros savstarpējā saskaņa nebija pārāk laba, šādu izcili apdāvinātu cilvēku parasti trūka. Kolektīvos, kuros valda baiļu, dusmu, konkurences vai aizvainojuma izraisīta emocionālā un sociālā vienaldzība, cilvēki nevar strādāt ar pilnu atdevi. Turpretī iekšējā saskaņa ļauj kolektīvam pilnā mērā izmantot savu talantīgo locekļu spējas.

Darba kolektīviem acīmredzot būs viegli izdarīt savus secinājumus no šā stāsta, bet ne tik viegli — atsevišķiem cilvēkiem, kuri darbojas kādas organizācijas ietvaros. Tādā gadījumā liela nozīme var būt šo cilvēku spējai sastrādāties ar darbabiedriem, turklāt iespējams, ka, veicot dažādus uzdevumus, viņiem būs vajadzīga dažādu specialitāšu pārstāvju palīdzība. Tā rodas noteiktam mērķim paredzētas neformālas darba grupas ar optimālu spēju un pieredzes spektru. Īstenībā tieši šī prasme izveidot pagaidu komandu kāda uzdevuma izpildei bieži vien ir izšķirīgais faktors, kas nosaka cilvēku panākumus darbā.

Ņemsim, piemēram, kādu pētījumu, kas tika veikts Bella laboratorijās, pasaulslavenajā zinātnieku kolektīvā netālu no Prinstonas. Tur strādā inženieri un zinātnieki, kuriem ir vislabākie rezultāti akadēmiskajos IK testos. Taču šajā talantu fondā ir tikai daži «spīdekļi», kamēr pārējo devums nepārsniedz vidusmēru. Un «spīdekļus» no pelēkā vidusmēra nošķir nevis viņu akadēmiskais, bet gan *emocionālais* IK. Šie talantīgie cilvēki spēj labāk motivēt sevi darbam un izveidot veiksmīgākas pagaidu komandas no savu tuvāko darbabiedru vidus.

Minētais pētījums aptvēra «spīdekļus» vienā no Bella laboratoriju nodaļām, kurā tika radīti telefona sistēmu elektroniskie komutatori — ļoti sarežģīts elektronikas zinātnes uzdevums.[19] Tā kā šis darbs prasa daudz zināšanu, to iespējams veikt tikai darba grupās, kurās ietilpst no 5 līdz 150 inženieriem. Lai noskaidrotu, kur slēpjas atšķirība starp «spīdekļiem» un vidusmēra darbiniekiem, Roberts Kelijs un Dženeta Kaplane lūdza administratorus

un ierindas darbiniekus nosaukt tos 10–15% inženieru, kuru veikumu viņi uzskata par izcilu.

«Spīdekļu» salīdzinājumā ar pārējiem darbiniekiem pētniekus vispirms pārsteidza tas, ka starp šīm abām grupām bija tik maz intelektuālo atšķirību. «Balstoties uz plašu kognitīvo metožu klāstu, sākot ar tradicionālajiem IK testiem un beidzot ar personas raksturojumu, mēs nonācām pie secinājuma, ka šo divu grupu iedzimtajās spējās vērojama visai maza atšķirība,» Kelijs un Kaplane rakstīja žurnālā *Harvard Business Review*. «Izrādās, ka pēc cilvēka akadēmiskajām spējām tikpat kā nevar spriest par to, kā viņam veiksies darbā,» — tāpat kā pēc IK.

Taču tuvākās pārrunās ar pētījuma dalībniekiem atklājās būtiska atšķirība starp metodēm, kādas savā darbā izmantoja izcilnieki un vidusmēra darbinieki. Viena no svarīgākajām bija «spīdekļu» spēja nodibināt plašus kontaktus ar vajadzīgiem cilvēkiem. Izcilniekiem labāk veicas tāpēc, ka viņi nežēlo laiku, lai uzturētu labas attiecības ar cilvēkiem, kuru palīdzība var noderēt izšķirīgā brīdī, un tādējādi jau priekšlaikus veido sev pagaidu komandu, kura nāks talkā, ja vajadzēs pārvarēt kritisku situāciju. «Vidusmēra darbinieki Bella laboratorijās savukārt bieži minēja, ka viņus nomāc tehniskas problēmas,» atzīmēja Kelijs un Kaplane. «Viņi centīgi apzvanīja dažādus savas nozares «spīdekļus» vai sūtīja tiem ziņas pa e-pastu un tad pacietīgi gaidīja atbildi, bet dārgais laiks aizritēja, un atbildes nebija. Turpretī «spīdekļi» tādās problēmsituācijās nokļūst visai reti, jo cenšas nodibināt noderīgus sakarus jau tad, kad viņiem tie patiesībā vēl nemaz nav vajadzīgi. Ja «spīdekļi» kādam prasa padomu, tad viņi gandrīz vienmēr saņem to daudz ātrāk nekā vidusmēra darbinieki.»

Neformālās attiecības ar kolēģiem sevišķi svarīgas kļūst tad, ja rodas kāda neparedzēta problēma. «Formālā organizācijas struktūra tiek veidota, lai risinātu iepriekšparedzamas problēmas,» atzīmēts kādā neformālo struktūru pētījumā. «Bet, kad rodas neparedzētas problēmas, darbā tiek iesaistīta neformālā organizācija. Šis

sarežģītais savstarpējo attiecību tīkls veidojas ikreiz, kad darbabiedri satiekas un sarunājas neformālos apstākļos, un ar laiku pāraug pārsteidzoši ciešās saitēs. Neformālo sakaru tīkli mēdz aptvert visas organizācijas struktūrvienības, līdz ar to darba gaitā nav nepieciešama oficiālo amatpersonu palīdzība.»[20]

Neformālo struktūru attiecību analīze liecina: cilvēki ne vienmēr uztic cits citam svarīgu personiskas dabas informāciju (piemēram, vēlmi mainīt darbu vai aizvainojumu par priekšnieka vai kolēģa attieksmi) vai arī lūdz palīdzību tikai tāpēc vien, ka gadiem ilgi strādā kopā vienā darbavietā.

Tik tiešām, neformālo struktūru pētījumi liecina, ka tajās pastāv vismaz trīs dažādi līmeņi: ikdienas saziņas līmenis — cilvēki, ar kuriem tiek risinātas privātas sarunas; darba pieredzes līmenis — cilvēki, kuriem tiek prasīts padoms darba lietās, un, beidzot, uzticības personu līmenis. Ja kāds cilvēks ir darba pieredzes līmeņa stūrakmens, tas nozīmē, ka visi viņu atzīst par lielisku speciālistu, un viņš var tikt paaugstināts amatā. Taču praktiski nav novērota sakarība, ka cilvēks ar lielu darba pieredzi, kurš saviem kolēģiem ir autoritāte darba lietās, būtu reizē arī uzticības persona, kam viņi uzdrīkstas atklāt savus noslēpumus, šaubas un aizvainojumu. Ja kāds sīkmanīgs nodaļas priekšnieks būs labs speciālists, bet izturēsies valdonīgi pret saviem padotajiem, viņi atmaksās ar neuzticēšanos, un tas neļaus šim cilvēkam pienācīgi vadīt kolektīvu, kā arī iekļūt neformālo struktūru apritē. Organizācijas spīdekļi parasti ir tie cilvēki, kuri izveidojuši labus sakarus visos līmeņos — gan saziņas, gan lietišķajā, gan neformālajā. Bez minētajām organizatoriskā darba iemaņām Bella laboratorijas spīdekļi bija apguvuši arī prasmi koordinēt kolektīvos pūliņus, uzņemties iniciatīvu saskaņas veidošanā, skatīties uz notiekošo no citu cilvēku — piemēram, klientu vai kolēģu — viedokļa, pārliecināt un veicināt sadarbību, kā arī izvairīties no konfliktiem. Viss iepriekšminētais pieder pie savstarpējās saskarsmes iemaņām, bet šie izcilnieki demonstrēja arī cita veida iemaņas: prasmi uzņemties ini-

ciatīvu — tas ir, viņi juta pietiekami lielu motivāciju, lai uzņemtos atbildību par savu rīcību arī ārpus tiešajiem darba pienākumiem, un prasmi vadīt sevi jeb, citiem vārdiem, saskaņot savus amatpersonas pienākumus ar privāto dzīvi. Visas minētās iemaņas, protams, pieder pie emocionālās inteliģences aspektiem.

Ir daudz pazīmju, kas liecina, ka Bella laboratorijās novērotais attiecināms tiklab arī uz citu uzņēmumu nākotni, kurā emocionālās inteliģences pamatiemaņām būs arvien lielāka nozīme gan komandu darbā, gan kopīgās kvalifikācijas celšanas nodarbībās. Tā kā intelektuālais darbs un intelektuālais kapitāls ieņem arvien svarīgāku vietu uzņēmumu darbībā, tad kolektīva prasme sastrādāties un šīs prasmes uzlabošana kļūs par galveno līdzekli, kā šo kapitālu palielināt. Lai zeltu un plauktu, nevis tikai lai izdzīvotu, uzņēmumiem jānostiprina sava kolektīvā emocionālā inteliģence.

11. nodaļa

PRĀTS UN MEDICĪNA

— Kas jums to visu iemācīja, dakter?
Atbilde nāca nekavējoties:
— Posts.

Albērs Kamī. Mēris

Vieglas sāpes cirkšņos pamudināja mani doties pie ārsta. Viss likās norisam normāli, kamēr ārsts nebija saņēmis urīna analīžu rezultātus. Urīnā bija atrastas asiņu pēdas.

— Es gribētu, lai jūs dotos uz izmeklēšanu slimnīcā... nieru funkcionēšana... citoloģija... — viņš sacīja lietišķā tonī.

Nezinu, ko vēl viņš tur sarunāja. Man prātā aizķērās tikai viens vārds: *citoloģija*. Vēzis.

Es vēl neskaidri atceros, ka ārsts man kaut ko stāstīja, kad un kur jāierodas uz izmeklēšanu. Tas viss bija ārkārtīgi vienkārši, bet es biju spiests reizes trīs vai četras lūgt viņu atkārtot teikto. Citoloģija — man ausīs visu laiku skanēja šis vārds. Tas man lika justies tā, it kā es būtu aplaupīts savas mājas durvjpriekšā.

Kāpēc gan man būtu vajadzējis reaģēt tik emocionāli? Mans ārsts gluži vienkārši bija labs sava amata pratējs, paradis rūpīgi strādāt un pārbaudīt visas iespējamās diagnozes. Vēzis bija tikai viena, gaužām niecīga varbūtība. Taču tobrīd šis prāta spriedums man likās nesvarīgs. Slimnieku pasaulē noteicošās ir emocijas; bailes izsit no sliedēm. Slimojot mēs tik emocionāli jutīgi esam

tāpēc, ka mūsu garīgā labklājība balstās pa daļai uz iedomu par savu neievainojamību. Slimība — it sevišķi smaga slimība — šo ilūziju sagrauj, iznīcinot pieņēmumu, ka mūsu pašu mazā pasaulīte ir droša un nesatricināma. Piepeši mēs jūtamies vāji, bezpalīdzīgi un viegli ievainojami.

Problēma rodas tad, ja mediķi ignorē pacientu emocionālās atbildes reakcijas un rūpējas tikai par viņu fizisko veselību. Šī nevērība pret slimības emocionālo realitāti liek atstāt nepamanītas arvien biežākās liecības par to, ka cilvēku emocionālais stāvoklis dažkārt var būtiski palielināt viņu uzņēmību pret slimību un apgrūtināt atveseļošanos. Mūsdienu medicīniskajai aprūpei pārāk bieži trūkst emocionālās inteliģences.

Pacientam jebkura tikšanās ar slimnieku kopēju vai ārstu dod iespēju saņemt uzmundrinošas ziņas un mierinājumu — vai arī, ja šīs ziņas tiek nodotas paviršī, paver ceļu uz izmisumu. Diemžēl mediķiem pārāk bieži trūkst laika vai arī viņi ir vienaldzīgi pret pacientu ciešanām. Bez šaubām, ir arī līdzcietīgas slimnieku kopējas un ārsti, kuri atrod laiku, lai izskaidrotu pacientam viņa stāvokli, nomierinātu viņu un, protams, arī dziedētu. Taču mūsdienās aizvien vairāk iezīmējas virzība pretī tādai medicīnas pasaulei, kurā organizatorisko prasību dēļ vairs nav vietas ārstu līdzcietībai pret pacientu emocionālo vārīgumu. Šķiet, ka pēdējā laikā, kad medicīniskās aprūpes sistēmai noteikumus aizvien biežāk diktē komerciālās prasības, stāvoklis kļūst vēl ļaunāks.

Bez filantropiskajiem aicinājumiem medicīnas darbiniekiem ne tikai ārstēt, bet arī rūpēties par pacientiem, pastāv vēl citi būtiski iemesli, kāpēc pacientu psiholoģisko un sociālo esamību vajadzētu aplūkot saistībā ar medicīnas jomu, nevis atrauti no tās. Nu jau ir savākts pietiekami daudz zinātnisku pierādījumu tam, ka gan preventīvajā, gan klīniskajā medicīnā pastāv *medicīniskā iedarbīguma* jēdziens, un to var īstenot, ārstējot ne tikai pacientu fiziskās kaites, bet arī emocionālo stāvokli. Protams, ne jau vienmēr tas dod panākumus. Taču, izpētot simtiem slimības vēsturu,

var iegūt pietiekami daudz pierādījumu, lai apgalvotu, ka emocionālā iejaukšanās jāpadara par neatņemamu medicīniskās aprūpes sastāvdaļu vairāku smagu slimību gadījumos.

Medicīna izsenis pasludinājusi, ka tās uzdevums ir censties ārstēt slimību, proti, veselības traucējumus, nevis ar tiem saistītās pacienta izjūtas. Samierinādamies ar šo viedokli, pacienti pievienojas ārstu vārdos neizteiktajai norunai nelikties ne zinis par to, kā šie pacienti reaģē uz savām veselības problēmām, vai arī noraidīt šīs emocionālās reakcijas, it kā tām nebūtu nekāda sakara ar slimības gaitu. Šo nostāju vēl pastiprina mediķu aprindās izplatītais uzskats, ka ar prātu nav iespējams kaut cik būtiski ietekmēt veselības stāvokli.

Pastāv vēl kāda cita, tikpat neveiksmīga, pretējā virzienā vērsta ideoloģija: priekšstats, ka cilvēki var izārstēt sevi pat no visļaunākajām slimībām, vienkārši jūtoties laimīgi vai domājot pozitīvas domas, vai arī, ja viņiem uzbrukusi slimība, tad viņi paši pie tās vainīgi. Šis uzskats, ka nostāja spēj ārstēt visas kaites, ir radījis lielu jucekli un pārpratumus attiecībā uz to, cik lielā mērā prāts spēj ietekmēt slimību, un, kas varbūt vēl ļaunāk, dažkārt licis cilvēkiem justies vainīgiem par to, ka viņi ir slimi, it kā slimība būtu kāds ētiskas dabas pārkāpums vai gara necienīguma izpausme. Patiesība slēpjas kaut kur pa vidu starp šīm abām galējībām. Mans mērķis ir ar zinātnisku datu analīzes palīdzību noskaidrot šajā viedoklī ietvertās pretrunas un dot lielāku sapratni par to, cik lielā mērā emocijas — un emocionālā inteliģence — spēj ietekmēt veselību un slimības.

ĶERMEŅA PRĀTS: KĀ EMOCIJAS IETEKMĒ VESELĪBU

1974. gadā kāds Ročesteras Universitātes Medicīnas un zobārstniecības koledžas laboratorijā izdarīts atklājums pārveidoja

priekšstatus par cilvēka ķermeņa funkcionalitāti: psihologs Roberts Āders atklāja, ka imūnsistēma, tāpat kā galvas smadzenes, spēj apgūt jaunu mācību. Šis atklājums bija šokējošs: līdz šim tika uzskatīts, ka uz pieredzi ar uzvedības modeļa maiņu spēj reaģēt tikai galvas smadzenes un CNS. Ādera atklājums noveda pie daudzveidīgo CNS un imūnsistēmas kontaktu pētījumiem — kontaktu, kas prātu, emocijas un ķermeni padara par vienu veselu.

Ādera eksperimentā baltajām žurkām tika izbarotas zāles, kas mākslīgi pazemināja T šūnu daudzumu asinīs; šīm šūnām ir liela loma slimību apkarošanā. Šo medikamentu žurkas uzņēma, izšķīdinātu ar saharīnu saldinātā ūdenī. Bet Āders atklāja, ka arī saldinātais ūdens bez zāļu piedevas joprojām izraisa T šūnu līmeņa pazeminināšanos — pat tiktāl, ka dažas žurkas saslima un nosprāga. Viņu imūnsistēma bija iemācījusies reaģēt uz saldināto ūdeni, samazinot T šūnu daudzumu. Bet, pēc tālaika zinātnes atziņām, kaut kas tamlīdzīgs nemaz nedrīkstēja notikt. Imūnsistēma, kā teicis Fransisko Varela, Parīzes Politehniskās koledžas neirologs, ir «ķermeņa prāts», — ar to apzīmēdams ķermeņa spēju apzināties sevi: kas pie tā piederīgs un kas ne.[1] Asinsrite iznēsā imūnsistēmas šūnas pa visu ķermeni, un tās nonāk saskarē praktiski ar visām pārējām šūnām. Uz pazīstamām šūnām tās nereaģē, bet nepazīstamām uzbrūk. Šis uzbrukums vai nu pasargā mūs no vīrusiem, baktērijām un vēža, vai arī, gadījumos, kad imūnsistēmas šūnas kļūdās un uzbrūk paša ķermeņa šūnām, izraisa tādas slimības kā alerģija vai vilkēde. Līdz pat dienai, kad Āders izdarīja savu satriecošo atklājumu, anatomi, ārsti un biologi uzskatīja, ka galvas smadzenes (kopā ar CNS) un imūnsistēma ir atsevišķas vienības un ka neviena no tām nespēj ietekmēt otras funkcionēšanu. Nav tādu nervu ceļu, kas savieno galvas smadzeņu centrus, kuri saņem informāciju par žurku īsto barību, un kaulu smadzenes, kur tiek veidotas T šūnas. Vai vismaz tā tika uzskatīts iepriekšējos gadsimtos.

Ādera atklājums ir licis aplūkot saikni starp imūnsistēmu un

CNS no cita viedokļa. Medicīnas nozare, kas šo saikni pēta — psihoneiroimunoloģija jeb PNI, mūsdienās ir kļuvusi par vienu no vadošajām. Norādījums uz minēto saikni ietverts jau pašā tās nosaukumā: *psiho-* jeb psihe; *neiro-* jeb neiroendokrīnā sistēma (tā ietver nervu sistēmu un hormonu sistēmu) un *imunoloģija* jeb imūnsistēma resp. šo sistēmu pētījumi.

Vairāki pētnieki ir atklājuši, ka ķīmiskās vielas, kas darbojas gan galvas smadzenēs, gan imūnsistēmā, ir tās pašas, kas visbiežāk sastopamas galvas smadzeņu apvidos, kuri regulē emocijas.[2] Dažus no pārliecinošākajiem pierādījumiem par šo tiešo saikni, kas ļauj emocijām iedarboties uz imūnsistēmu, ir devis Ādera kolēģis Deivids Feltens. Feltens vispirms ievēroja, ka emocijas spēcīgi ietekmē veģetatīvo nervu sistēmu, kas regulē insulīna daudzumu asinīs. Tad Feltens kopā ar savu sievu Sūzanu un citiem kolēģiem noskaidroja veģetatīvās nervu sistēmas, limfocītu un makrofāgu — imūnsistēmas šūnu — saskares vietu.[3]

Elektronmikroskopijas pētījumos viņi atklāja sinapsēm līdzīgas saskares vietas, kur veģetatīvās nervu sistēmas nervu gali atrodas tieši blakus šīm imūnsistēmas šūnām.

No šīs saskares vietas veģetatīvās sistēmas nervu šūnas raida impulsus, kas regulē imūnsistēmas šūnu darbību un uztver arī atbildes signālus. Šim atklājumam ir revolucionāra nozīme. Līdz šim vēl neviens nebija iedomājies, ka imūnsistēmas šūnas varētu saņemt signālus no veģetatīvās sistēmas nervu šūnām.

Lai pārliecinātos, cik liela nozīme šiem nervu galiem ir visas imūnsistēmas funkcionēšanā, Feltens spēra vēl soli tālāk. Eksperimentos ar dzīvniekiem viņš izgrieza vairākas nervu šūnas no limfmezgliem un liesas — vietas, kur uzkrājas vai veidojas imūnsistēmas šūnas — un tad ievadīja imūnsistēmā vīrusus. Atklājās, ka imūnsistēmas pretestības spēja ir stipri samazinājusies. Feltens nonāca pie secinājuma, ka bez šiem nervu galiem imūnsistēma nespēj pienācīgi reaģēt uz vīrusu vai baktēriju uzbrukumu organismam. Vārdu sakot, veģetatīvā nervu sistēma ne vien ir cieši sais-

tīta ar imūnsistēmu, bet šai saiknei arī ir izšķirīga nozīme imūnsistēmas funkcionēšanā.

Vēl viena saikne starp emocijām un imūnsistēmu veidojas stresa hormonu iedarbības ietekmē. Nervu uzbudinājuma laikā atbrīvojas kateholamīni (epinefrīns un norepinefrīns — plašāk pazīstami kā adrenalīns un noradrenalīns), kortizols un prolaktīns, un dabiskie opiāti betaendorfīns un enkefalīns. Tie visi spēcīgi iedarbojas uz imūnsistēmas šūnām. Šī iedarbība izpaužas visai komplicēti, taču būtiskākais ir tas, ka, minētajiem hormoniem izplatoties pa visu ķermeni, rodas imūnsistēmas šūnu funkcionālie traucējumi: stress vismaz uz kādu laiku nomāc imūnsistēmas pretestības spēju, acīmredzot tāpēc, lai uzkrātos kritiskā stāvokļa pārvarēšanai nepieciešamā enerģija, kam ir būtiski svarīga nozīme izdzīvošanas cīņā. Bet, ja stress ir spēcīgs un ilgstošs, tad arī pretestības spēja var tikt nomākta uz ilgu laiku.[4]

Pēdējā laikā mikrobiologi un neirologi, kuriem vispirms nācās pārvarēt sevi, lai atzītu radikālo uzskatu par saikni starp galvas smadzenēm, sirds un asinsvadu sistēmu un imūnsistēmu, atrod arvien vairāk šādu saikņu.[5]

KAITĪGAS EMOCIJAS: KLĪNISKIE DATI

Neraugoties uz šiem pierādījumiem, daudzi vai pat lielākā daļa ārstu vēl joprojām izturas skeptiski pret ideju, ka emocijām ir saistība ar klīnisko veselības stāvokli. Viens no cēloņiem ir tas, ka, lai arī daudzos pētījumos ir pierādījusies stresa un nevēlamu emociju kaitīgā ietekme uz dažādu imūnsistēmas šūnu funkcionalitāti, ārsti ne vienmēr aptver, ka šīs izmaiņas ir pietiekami plašas un spēj ietekmēt organisma veselības stāvokli.

Un tomēr arvien vairāk ārstu sāk atzīt pacienta emociju lomu viņa ārstēšanā. Ķamrāns Nedžhats, izcils Stenforda Universitātes

laparoskopijas ķirurgs ginekologs, apgalvo: «Ja kāda paciente, kurai todien paredzēta operācija, sūdzas, ka viņai esot bail, es atceļu operāciju. Visiem ķirurgiem ir labi zināms, ka pacienti, kuri ļoti baidās no operācijas, ir grūtāk operējami. Viņi zaudē daudz vairāk asiņu, nekā parasts, ir vairāk pakļauti infekcijām un sarežģījumiem. Turklāt viņi arī daudz lēnāk atveseļojas. Ķirurgiem veicas krietni labāk, ja pacienti ir mierīgi.»

Cēlonis ir acīmredzams: panika un raizes paaugstina asinsspiedienu, un spiediena paplašinātie asinsvadi operācijas laikā asiņo daudz stiprāk. Pārmērīga asiņošana pieder pie nopietnākajām ķirurģiskajām komplikācijām un dažkārt var pat izraisīt nāvi.

Nemaz nerunājot par pacientu subjektīvo viedokli, rodas arvien vairāk pierādījumu emociju *klīniskajai* nozīmībai. Varbūt pašus ietekmīgākos datus par emociju nozīmi medicīnā sniedz kāds analītisks pētījums, kas apkopo 101 mazāka pētījuma rezultātus un aptver vairākus tūkstošus vīriešu un sieviešu. Šis pētījums apstiprina, ka satraucošas emocijas negatīvi ietekmē veselību — līdz zināmai pakāpei.[6] Tajā atklājās, ka cilvēki, kuri cieš no hroniskām raizēm, melanholijas un pesimisma, nemitīgas spriedzes vai naidīga, ciniska vai aizdomu pilna noskaņojuma, ir divreiz vairāk pakļauti riskam saslimt ar tādām kaitēm kā astma, artrīts, galvassāpes, kuņģa čūla un sirdsslimības. Šī procentuālā attiecība padara satraucošas emocijas par tikpat kaitīgu riska faktoru, kā, teiksim, smēķēšana vai augsts holesterīna līmenis sirdsslimību gadījumā.

Bez šaubām, no šīs statistikas nekādā ziņā neizriet, ka ikviens, kuru moka satraucošas emocijas, daudz vieglāk kritīs par upuri slimībai. Taču liecības par emociju būtisko lomu slimības izraisīšanā sniedzas tālāk par šā pētījuma robežām. Detalizētāk aplūkojot ar specifiskajām emocijām, it sevišķi ar trim galvenajām — dusmām, raizēm un depresiju — saistītos klīniskos datus, kļūst skaidrs, ka emocijām var būt īpaša ietekme uz veselības stāvokli, lai gan šīs ietekmes bioloģiskie mehānismi vēl nav pilnībā izprasti.[7]

KAD DUSMĀM IR POSTOŠA IETEKME

Pirms kāda laika, vīrietis atcerējās, viņa mašīna cietusi sadursmē, un tad sākusies ilga staigāšana pa iestādēm, kas nav devusi nekādus panākumus. Pēc bezgalīgās birokrātiskās dokumentu kārtošanas apdrošināšanas sabiedrībā un autoremonta darbnīcu apmeklējumiem, no kuriem bijis vairāk ļaunuma nekā labuma, viņš vēl palicis parādā 200 dolārus. Turklāt viņš nemaz nebija šīs sadursmes vaininieks. Viņam tas viss bija tik ļoti apnicis, ka ikreiz, kad viņš iekāpa mašīnā, viņu pārņēma riebums. Beidzot vīrietis mašīnu pārdeva. Un vēl pēc gadiem, atcerēdamies šo notikumu, viņš kļuva zilimelns no dusmām.

Šīs rūgtās atmiņas tika izraisītas ar nolūku; tās piederēja pie sirdsslimnieku pētījuma, kas tika veikts Stenforda Universitātes Medicīnas koledžā. Visi pētījuma dalībnieki, tāpat kā tikko aprakstītais aizkaitinātais vīrs, bija pārcietuši savu pirmo sirdslēkmi, un eksperimentatori centās noskaidrot, vai dusmas ir atstājušas iespaidu uz viņu sirdsdarbību. Iznākums bija pārsteidzošs: kamēr pacienti atstāstīja gadījumus, kas savulaik viņus satracinājuši, viņiem par piecām promilēm samazinājās sirds spēja pārsūknēt asinis.[8] Dažiem pacientiem šī spēja samazinājās pat par 7% un vairāk — šādu kritumu kardiologi uzskata par sirds išēmiskās slimības priekšvēstnesi. Citos satraucošu emociju, piemēram, raižu uzplūdu gadījumos, kā arī fiziskās slodzes laikā sirds mazspēja netika novērota; šķiet, ka dusmas sirdij kaitē vairāk par visām citām emocijām. Atceroties kādu gadījumu, kas viņus bija saniknojis, pacienti sacīja, ka patlaban nejūtot ne pusi no tām dusmām, ko jutuši brīdī, kad tas viss noticis, un šie apgalvojumi vedina uz domām, ka toreiz viņu sirdsdarbības traucējumi būs bijuši vēl nopietnāki.

Šis atklājums ir tikai daļa no plašāka liecību klāsta, kas iegūts kādā ducī pētījumu un norāda uz to, ka dusmas spēj pasliktināt sirdsdarbību.[9] Pētījumos nav apstiprinājies sensenais uzskats par

to, ka nervozajam, pārslogotajam censonim draud lielāks risks dabūt sirdskaiti, toties šī neveiksmīgā teorija ir novedusi pie kāda cita atklājuma: vairāk par visu cilvēkus apdraud naidīgs noskaņojums.

Lielākā daļa datu par naidīguma ietekmi uz veselību nāk no pētījuma, ko Djūka Universitātē veicis Dr. Redfords Viljamss.[10] Viljamss ir atklājis, ka tiem ārstiem, kuri savulaik, vēl koledžā mācīdamies, bija savākuši visvairāk punktu naidīguma testā, ir septiņas reizes lielāks risks nomirt ar sirdskaiti, nesasniegušiem piecdesmit gadu vecumu; izrādījās, ka nosliece uz dusmām ir daudz precīzāks rādītājs, kas liecina par risku, nekā smēķēšana, augsts asinsspiediens un augsts holesterīna līmenis. Un Dr. Džona Bārfūta Ziemeļkarolīnas Universitātē veiktie pētījumi apliecina, ka sirdsslimniekiem, kuriem tiek izdarīta angiogrāfija (koronārajā artērijā ievadīta zonde, lai izpētītu bojājumus), naidīguma testa rezultāti korelē ar artērijas bojājumu pakāpi.

Protams, nevar apgalvot, ka dusmas ir vienīgais cēlonis, kas izraisa koronārās artērijas saslimšanu; tās ir tikai viens no vairākiem faktoriem, kuri savstarpēji mijiedarbojas. Kā man paskaidroja Pīters Kaufmanis, Nacionālā sirds, plaušu un asins pētniecības institūta Uzvedības medicīnas nodaļas vadītāja vietnieks: «Mēs vēl skaidri nezinām, vai dusmām un naidīgumam ir cēloņsakarīga loma agrīnā koronārās artērijas saslimšanā, vai varbūt šīs emocijas tikai saasina slimību pēc tam, kad tā jau ir sākusies, vai arī patiesi ir abi apgalvojumi. Bet iedomāsimies divdesmitgadīgu jaunieti, kurš pastāvīgi dusmojas. Ikviena dusmu lēkme uzliek papildu slodzi sirdij, paātrinot pulsu un paaugstinot asinsspiedienu. Ja šādas lēkmes atkārtojas regulāri, tās var kaitēt sirdij, — it sevišķi tāpēc, ka asins plūsma caur koronāro artēriju ar katru sirdspukstu var radīt mikroplīsumus artērijas sieniņās, kur veidojas iekaisuma plankums. Ja šim jaunietim ir paātrināta sirdsdarbība un paaugstināts asinsspiediens tāpēc, ka viņš vienmēr ir dusmīgs, tad pēc trīsdesmit gadu vecuma viņam tādi iekaisuma

plankumi var veidoties daudz ātrāk, un tas savukārt var veicināt koronārās artērijas saslimšanu.»[11]

Kā pierādīja sirdsslimnieku dusmīgie atmiņu stāsti, dusmu ierosinātie mehānismi ietekmē sirds asins pārsūknēšanas spēju. Tāpēc sirdsslimniekiem dusmu lēkme nereti kļūst par nāves cēloni. Kādā Stenforda Universitātes Medicīnas koledžas pētījumā, kas aptvēra pirmo sirdslēkmi pārcietušus 1012 vīriešus un sievietes, izsekojot viņu gaitām astoņu gadu laikā, pierādījās, ka tie vīrieši, kuri pirms saslimšanas izcēlās ar agresivitāti un naidīgumu, daudz biežāk nekā citi pārcieta otro slimības lēkmi.[12] Līdzīgi rezultāti tika iegūti arī Jeila Universitātes Medicīnas koledžas pētījumā, kurā tika izsekotas 929 sirdslēkmi pārcietušu cilvēku gaitas desmit gadu garumā.[13] Tiem, kuri šajā pētījumā tika novērtēti kā viegli sadusmojami, bija trīsreiz lielākas izredzes nomirt sirdsdarbības apstāšanās dēļ nekā tiem, kuru raksturs bija nosvērtāks. Ja šiem dusmīgajiem cilvēkiem piedevām bija arī augsts holesterīna līmenis, tad no dusmu lēkmēm draudošais risks bija piecreiz augstāks.

Jeila Universitātes pētnieki norāda, ka dusmas var nebūt vienīgais riska faktors, kas palielina iespēju nomirt ar kādu sirdskaiti; drīzāk tās ir jebkuras spēcīgas negatīvas emocijas, kas regulāri izraisa stresa hormonu izdalīšanos ķermenī. Tomēr, kopumā ņemot, no visām emocijām vislielākā nozīme sirdskaites izraisīšanā ir tieši dusmām. To apliecina kāds Hārvarda Universitātes Medicīnas koledžas veikts pētījums, kurā vairāk nekā piecpadsmit tūkstošiem sirdslēkmi pārcietušu vīriešu un sieviešu tika lūgts aprakstīt savu emocionālo stāvokli dažas stundas pirms lēkmes. Atklājās, ka cilvēkiem ar slimu sirdi dusmas vairāk nekā divas reizes palielina sirdsdarbības apstāšanās risku; paaugstinātā riska iespēja pastāvēja vēl apmēram divas stundas pēc dusmu lēkmes sākuma.[14]

Šie atklājumi nenozīmē, ka cilvēkiem vajadzētu censties apspiest dusmas tad, kad to izpausme ir vietā. Tik tiešām, ir iegūti

pierādījumi, kas liecina, ka centieni dusmu lēkmes laikā apspiest šīs negatīvās emocijas tikai palielina ķermeņa fizisko uzbudinājumu un var paaugstināt asinsspiedienu.[15] Bet, kā mēs to redzējām 5. nodaļā, dusmu izgāšana ikreiz, kad tās tiek izjustas, uzkurina negatīvās emocijas un vairo iespēju, ka šāda atbildes reakcija var kļūt automātiska ikvienā satraucošā situācijā. Viljamss šo paradoksu atrisina ar secinājumu, ka jautājums, vai dusmas tiek izpaustas vai apslāpētas, ir mazsvarīgāks nekā jautājums, vai dusmas ir hroniskas. Atsevišķas naidīguma izpausmes veselību neapdraud; problēma rodas tad, ja tās kļūst par personības uzvedības modeli, kuram raksturīgas atkārtotas neuzticības un ciniskuma izpausmes un tieksme uz neglītām un pazemojošām piezīmēm, kā arī niknuma un dusmu lēkmes.[16]

Labā ziņa šeit ir tāda, ka hroniskas dusmas nelīdzinās nāves spriedumam: naidīgums ir paraža, kuru iespējams atmest. Stenforda Universitātes Medicīnas koledžā kāda sirdsslimnieku grupa tika iesaistīta programmā, kuras mērķis bija palīdzēt šiem cilvēkiem mainīt naidīgo nostāju, kas izraisīja dusmu lēkmes. Galaiznākumā cilvēki, kuri bija iemācījušies apvaldīt dusmas, piedzīvoja par 44% mazāk atkārtotu sirdslēkmju nekā tie, kuri nebija centušies atmest naidīgumu.[17] Līdzīgus panākumus deva arī Viljamsa izstrādātā programma.[18] Tāpat kā Stenforda Universitātes programma, tā ietver emocionālās inteliģences pamatiemaņas, it sevišķi prasmi apzināties dusmu lēkmes sākumu, prasmi apvaldīt dusmas, kad tās ir modušās, un spēju just līdzi citu pārdzīvojumiem. Pacientiem ir jāpieraksta visas ciniskās vai naidīgās domas, tiklīdz viņi tās ievēro. Ja šīs domas neatkāpjas, viņiem jāmēģina tās pārtraukt, sakot sev (vai arī nodomājot): «Izbeidz!» Bez tam viņi tiek mācīti sarežģītās situācijās radušās ciniskās vai neuzticības pilnās domas aizstāt ar saprātīgām: tā, piemēram, ja ilgi nenāk lifts, jācenšas atrast kāds pozitīvs izskaidrojums, nevis jāperina naids pret iedomāto nevīžu, kurš varētu būt liftu aizkavējis. Ja kāda lietišķa tikšanās nedod vēlamo rezultātu, jācenšas

iedomāties attiecīgo situāciju no otra cilvēka viedokļa — empātija remdē dusmas.

Kā man sacīja Viljamss: «Lai atbrīvotos no naidīguma, cilvēkiem jāiemācās vairāk uzticēties citiem. Tam nav vajadzīgs nekas cits kā tikai pareiza motivācija. Sapratuši, ka naidīguma izpausmes var novest viņus kapā, cilvēki ir gatavi mainīt savu nostāju.»

STRESS: NELAIKĀ UN NEVIETĀ

> Es vienkārši visu laiku jūtos noraizējusies un nervoza. Tas sākās jau vidusskolā. Es biju apaļa teicamniece un pastāvīgi raizējos par to, vai manas atzīmes būs pietiekami labas, vai es patikšu citiem bērniem un skolotājiem, vai nenokavēšu skolu un tamlīdzīgi. Vecāki vienmēr uzstāja, lai es labi mācītos un rādītu paraugu citiem. [..] Laikam es vienkārši neizturēju šo spiedienu, jo vidusskolas otrajā klasē man sākās problēmas ar kuņģi. Kopš tā laika man aizvien jāuzmanās ar kafiju un vircotiem ēdieniem. Esmu ievērojusi, ka ikreiz, kad jūtos noraizējusies vai nervoza, man sadumpojas kuņģis, un, tā kā es gandrīz vienmēr par kaut ko raizējos, man bieži vien ir nelaba dūša.[19]

Raizēm — dažādu dzīves grūtību radītajam satraukumam — ir varbūt vislielākā nozīme medicīnā, jo tās vēsta par slimības sākumu un atlabšanu. Evolucionārās attīstības gaitā raizēm neapšaubāmi varēja būt pozitīva loma, jo tās palīdzēja sagatavoties draudošajām briesmām. Taču mūsdienās raizes visbiežāk nāk nelaikā un nevietā — mēs sākam izrādīt satraukumu tādās situācijās, kuras mainīt nav mūsu spēkos un ar kurām būtu prātīgāk samierināties, vai arī situācijās, kurās briesmas ir tikai iedomātas, nevis reālas. Atkārtotas raižu lēkmes liecina par augstu stresa līmeni. Sieviete, kurai raizes sagādājušas gastroenteroloģiskas kaites, ir klasisks piemērs tam, kā raizes un stress saasina medicīniskas dabas problēmas.

Kādā žurnāla *Archives of Internal Medicine* 1993. gada numurā ievietotā rakstā par plašiem stresa un slimību saistības pētījumiem Jeila Universitātes psihologs Brūss Makjūens atzīmējis stresa ietekmi uz veselību: tie ir imūnsistēmas funkcionālie traucējumi, kas smagākajos gadījumos var paātrināt vēža metastāžu veidošanos; palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām; straujāka iekaisuma plankumu veidošanās artērijās, kas izraisa aterosklerozi un trombu veidošanos, kas savukārt kļūst par cēloni miokarda infarktam; lielāks risks saslimt ar I tipa diabētu (cukurslimību) un II tipa diabēta saasināšanās; astmas lēkmes saasināšanās vai izraisīšana.[20] Stress var arī izraisīt kuņģa un zarnu trakta čūlas, saasināt čūlājošo kolītu un zarnu iekaisumu. No ilgstoša stresa cieš arī galvas smadzenes un atsevišķas to daļas, piemēram, jūraszirgs, un šie funkcionālie traucējumi atstāj nelabvēlīgu ietekmi uz atmiņu. Vispār, kā raksta Makjūens, «rodas aizvien vairāk pierādījumu tam, ka CNS «nolietojas» galvenokārt stresa ietekmē».[21]

Sevišķi pārliecinoši stresa negatīvās iedarbības pierādījumi iegūti infekcijas slimību, piemēram, saaukstēšanās, gripas un herpesvīrusa pētījumos. Tādi vīrusi mūs apdraud visu laiku, bet parasti mūsu imūnsistēmai izdodas tos atvairīt — tikai emocionāla stresa apstākļos tā nereti cieš sakāvi. Eksperimentos, kuros tika pārbaudīta imūnsistēmas izturība, ir pierādījies, ka stress un raizes mazina tās pretestības spēju, taču no iegūtajiem rezultātiem nav skaidrs, vai šī pretestības vājināšanās ir klīniska — proti, pietiekami liela, lai pavērtu ceļu slimībai.[22] Tāpēc ticamāki ir rezultāti, kas iegūti stresa un raižu ietekmes perspektīvajos pētījumos: tie ir pētījumi, kuros tiek novērota ietekme, kādu stress atstāj uz veseliem cilvēkiem, imūnsistēmas pretestības spējas mazināšanās un, beidzot, slimības sākums.

Vienā no zinātniski pamatotākajiem pētījumiem Šeldons Koens, Kārnegija–Melona Universitātes psihologs, kurš kopā ar citu nozaru speciālistiem Šefīldā (Anglija) pētīja saaukstēšanās vīrusu,

vispirms noskaidroja, cik lielu stresu katrs pētījuma dalībnieks pacieš ikdienā, un tad pakļāva viņus saaukstēšanās vīrusa iedarbībai. Ne jau visi cilvēki no šāda vīrusa saslimst; spēcīga imūnsistēma var izrādīt tam pretestību un parasti to arī dara. Koens atklāja: jo vairāk stresa kāda cilvēka dzīvē, jo biežāk viņš saaukstējas. Pēc saaukstēšanās vīrusa iedarbības saslima 27% pētījuma dalībnieku, kuri no stresa cieta maz, un 47% to, kuri cieta no augsta stresa līmeņa, — neapstrīdama liecība tam, ka stress pats par sevi novājina imūnsistēmu.[23] (Lai arī šis zinātniskais atklājums pieder pie tiem, ko ikdienā būs novērojis vai ikviens no mums, savas zinātniskās precizitātes dēļ tas tiek uzskatīts par izcilu.)

Līdzīgu uzvedības modeli apliecināja arī laulātie pāri, kuri trīs mēnešu laikā ik dienas pierakstīja visus nepatīkamos un satraucošos pārdzīvojumus, piemēram, ķildas ar vīru vai sievu: trīs četras dienas pēc vairākiem sevišķi sarūgtinošiem atgadījumiem, kas sekoja cits citam, viņi saslima ar saaukstēšanos vai augšējo elpošanas ceļu infekciju. Trīs četras dienas ir parastais inkubācijas laiks daudziem izplatītiem saaukstēšanās vīrusiem, un tas liek domāt, ka vislielākā satraukuma vai raižu brīžos cilvēki kļūst sevišķi uzņēmīgi pret šiem vīrusiem.[24]

Tas pats stresa–infekcijas modelis attiecas arī uz herpesvīrusu — gan uz to paveidu, kas izraisa aukstumpumpas, gan uz to, kas izraisa dzimumorgānu iekaisumu. Ja cilvēki ir inficējušies ar herpesvīrusu, tas saglabājas ķermenī latentā veidā un laiku pa laikam izraisa slimības uzliesmojumu. Par herpesvīrusa aktivitāti var spriest pēc tā antivielu līmeņa asinīs. Izmantojot šo metodi, tika atklāta herpesvīrusa reaktivēšanās medicīnas studentiem, kuri gatavojās gala eksāmeniem, sievietēm, kuras nesen bija šķīrušās no vīra, un cilvēkiem, kuri cieta no pastāvīga stresa, kopjot tuviniekus, kam bija Alcheimera slimība.[25]

Raižu slogs ne tikai pavājina organisma pretestības spēju; citi pētījumi liecina, ka raizes tikpat nelabvēlīgi ietekmē arī sirds un asinsvadu sistēmu. Šķiet, ka vīriešiem ir lielāks risks saslimt ar

kādu sirdsslimību, ja viņi pastāvīgi cieš no dusmu un naidīguma lēkmēm, bet sievietēm visbīstamākās emocijas acīmredzot ir raizes un bailes. Kādā Stenforda Universitātes Medicīnas koledžas pētījumā, kas aptvēra vairāk nekā tūkstoti pirmo sirdslēkmi pārcietušu vīriešu un sieviešu, atklājās, ka sievietes, kuras piedzīvoja atkārtotu sirdslēkmi, vairāk cieš no bailēm un raizēm. Daudzos gadījumos bailes pārtapa fobijā: pēc pirmās sirdslēkmes pacienti atteicās vadīt mašīnu, aizgāja no darba vai pārstāja rādīties cilvēkos.[26]

Nemanot uzglūnoša garīga stresa un raižu — to pamatā parasti ir nervozs darbs vai nervoza ikdiena, kāda, piemēram, ir strādājošai vientuļajai mātei, — izpausmes patlaban tiek pētītas ar anatomisku precizitāti. Stīvens Manuks, Pitsburgas Universitātes psihologs, pakļāva eksperimentam trīsdesmit brīvprātīgos, liekot viņiem izjust raizes, bet vēlāk pārbaudīja viņu asinssastāvā trombocītu izdalīto adenozīntrifosfātu (ATF), kas var izraisīt asinsvadu aizsprostošanos, un tā savukārt var kļūt par cēloni sirdslēkmēm un triekai. Un, kamēr brīvprātīgie bija pakļauti stresam, ATF līmenis viņu asinīs strauji paaugstinājās — tāpat kā pulss un asinsspiediens.

Bez šaubām, vairāk apdraudēta ir to cilvēku veselība, kuri strādā «nervozu» un atbildīgu darbu un kuriem tikpat kā nav iespēju ietekmēt ar šo darbu saistītos blakusapstākļus (tas izskaidro, kāpēc, piemēram, autobusu šoferiem bieži ir augsts asinsspiediens). Kādā pētījumā, kurā piedalījās 569 pacienti, kas slimoja ar taisnās zarnas vēzi, un salīdzinājuma nolūkos izmantota cilvēku grupa, atklājās, ka šīs grupas dalībniekiem, kuri apgalvoja, ka pēdējo desmit gadu laikā piedzīvojuši lielas nepatikšanas darbā, vēzis draudēja piecarpus reizes biežāk nekā tiem, kuri šādu stresu nebija pārcietuši.[27]

Tā kā stresa postošā ietekme uz veselību ir visaptveroša, tad relaksācijas metodes, kuras vērstas uz stresa fizioloģisko cēloņu apspiešanu, tiek izmantotas plaša hronisko slimību klāsta simptomu atvieglošanai. Pie tādām pieder sirds un asinsvadu slimī-

bas, atsevišķi diabēta paveidi, artrīts, astma, kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumi, hroniskas sāpes, kā arī vairākas citas kaites. Tiktāl, ciktāl daudzus šo slimību simptomus saasina stress un emocionālie pārdzīvojumi, pacientu ciešanas iespējams atvieglot, palīdzot viņiem atbrīvoties no spriedzes un apvaldīt savas vētrainās emocijas.[28]

DEPRESIJAS IETEKME UZ VESELĪBU

Sievietei bija diagnosticēts krūts vēzis metastāžu stadijā, pirms vairākiem gadiem šķietami veiksmīgi izoperēta ļaundabīga audzēja recidīvs, kas gāja plašumā. Ārsts vairs nerunāja par izveseļošanos, un ķīmijterapija varēja paildzināt sievietes dzīvi labākajā gadījumā par dažiem mēnešiem. Pats par sevi saprotams, ka sieviete jutās nomākta — tik ļoti, ka ikreiz, aizgājusi pie sava onkologa, viņa neizturēja un agrāk vai vēlāk izplūda asarās. Bet onkologs ikreiz uz to reaģēja ar lūgumu nekavējoties atstāt viņa kabinetu.

Nemaz nerunājot par to, ka onkologa noraidošā attieksme sievieti sāpināja, rodas jautājums, vai fakts, ka viņš pastāvīgi atteicās sniegt mierinājumu viņas bēdās, varēja ietekmēt slimības gaitu? Ja slimība ir tik ļauna, tad varētu domāt, ka emocijas vairs nespēj būtiski ietekmēt tās progresu. Depresija neapšaubāmi aptumšoja šīs sievietes dzīves pēdējos mēnešus, bet medicīniskās liecības par to, ka grūtsirdība varētu ietekmēt vēža slimības norisi, vēl nav īsti drošas.[29] Bet, ja nerunājam par vēzi, tad jāteic: nedaudzie šajā jomā veiktie pētījumi liek domāt, ka emocijām ir sava loma daudzu citu slimību attīstībā, it sevišķi slimības saasināšanā. Tiek iegūts aizvien vairāk pierādījumu, kas liecina, ka smagi slimu un depresijas māktu slimnieku stāvoklis uzlabojas, ja viņiem tiek ārstēta ne tikai pamatslimība, bet arī depresija.

Taču depresijas māktu slimnieku ārstēšana var sarežģīties tāpēc, ka depresijas simptomi, piemēram, ēstgribas zudums un

apātija, ir viegli sajaucami ar citu slimību simptomiem, kā tas nereti gadās ārstiem, kuriem trūkst zināšanu par psihisku kaišu diagnozēm. Šī neprasme diagnosticēt depresiju pati par sevi var sarežģīt situāciju, jo tas nozīmē, ka pacienta depresija — kā jau minētajā ar krūts vēzi slimās sievietes gadījumā — paliek nepamanīta un neārstēta. Un šāda nolaidība smagas slimības gadījumā var pavairot letāla iznākuma risku.

Kādā pētījumā tika apsekoti 100 pacienti, kuriem bija pārstādītas kaulu smadzenes, un atklājās, ka 12 no 13 pacientiem, kurus māca depresija, nenodzīvoja ilgāk par gadu, bet 34 no atlikušajiem 87 bija dzīvi vēl pēc diviem gadiem.[30] Un no pacientiem, kuri slimoja ar hronisku nieru mazspēju un saņēma hemodialīzi, dziļas depresijas māktie nomira nākamo divu gadu laikā; depresija gaidāmo bēdīgo galu ļauj paredzēt daudz precīzāk nekā jebkurš slimības simptoms.[31] Šajā gadījumā saikne starp pacienta emocionālo un fizisko veselības stāvokli nav bioloģiska; tā ir atkarīga no pacienta nostājas. Depresijas māktie pacienti pret ārstu noteikto režīmu izturējās daudz paviršāk — neievēroja diētu un tamlīdzīgi, un tādējādi pakļāva sevi lielākam riskam.

Šķiet, ka depresija saasina arī sirdskaites. Kādā pētījumā, kurā divpadsmit gadu laikā tika sekots 2832 pusmūža vīriešu un sieviešu veselības stāvoklim, atklājās, ka tie, kurus pastāvīgi māc smeldzīgs izmisums un bezcerība, ar sirdskaiti mirst daudz biežāk.[32] Un aptuveni 3% pacientu vidū, kurus depresija skāra vissmagāk, mirstība ar sirdsslimībām bija četras reizes lielāka salīdzinājumā ar tiem, kuri no depresijas necieta.

Šķiet, ka par vislielāko riska faktoru depresija kļūst tiem cilvēkiem, kuri pārcietuši sirdslēkmi.[33] Kādā pētījumā, apsekojot Monreālas klīnikas pacientus, kuri pēc pirmās sirdslēkmes bija izrakstīti mājās, atklājās, ka depresijas māktiem pacientiem ir daudz lielāks risks iet bojā nākamo sešu mēnešu laikā. Astotā daļa šo pacientu cieta no sevišķi smagas depresijas, un viņu vidū mirstība bija piecreiz lielāka nekā to vidū, kuri arī bija pārcietuši

sirdslēkmi, bet kuri par depresiju nesūdzējās, — depresijas iedarbība šajā gadījumā līdzinājās daudz būtiskāku medicīnisku riska faktoru iedarbībai, kā, piemēram, kreisā sirds kambara disfunkcijai vai iepriekšējām sirdslēkmēm, kas kļuva par nāves cēloni. Viens no iespējamiem mehānismiem, kas varētu izskaidrot, kāpēc depresija tik stipri palielina izredzes piedzīvot sirdslēkmi, ir tas, ka depresija traucē sirdsdarbību, palielinot aritmijas iespējamību.

Bez tam atklāts arī, ka depresija kavē atveseļošanos pēc gūžaskaula lūzuma. Kādā pētījumā tūliņ pēc uzņemšanas slimnīcā tika apsekoti vairāki tūkstoši vecāka gadagājuma sieviešu ar gūžaskaula lūzumu. Tās sievietes, kuras cieta no depresijas, slimnīcā ārstējās vidēji astoņas dienas ilgāk nekā tās, kurām depresija netika novērota, turklāt tikai trešdaļai depresijas mākto slimnieču bija cerības atsākt staigāt. Tomēr depresīvās pacientes, kuras reizē ar cita veida ārstēšanu saņēma arī psihiatra palīdzību, atsāka staigāt pēc īsāka fizioterapijas kursa, un trīs mēnešu laikā pēc izrakstīšanās slimnīcā atgriezās mazākā skaitā nekā tās, kuras šādu palīdzību nesaņēma.

Līdzīgus rezultātus deva arī kāds cits pētījums, kurā noskaidrojās, ka no smagas depresijas cieš apmēram sestā daļa pacientu, kas savu daudzo un dažādo kaišu, piemēram, sirdskaites un diabēta dēļ piederēja pie tiem 10% iedzīvotāju, kuri ārsta pakalpojumus izmanto visbiežāk. Kad šie pacienti izgāja depresijas ārstniecības kursu, tiem, kurus depresija skāra vissmagāk, slimības dienu skaits gadā samazinājās no 79 līdz 51, bet tiem, kuri cieta no vieglas depresijas, šis skaitlis samazinājās no 62 līdz 18 dienām.[34]

POZITĪVO EMOCIJU LABVĒLĪGĀ IETEKME UZ VESELĪBU

Tātad pierādījumu kopums par dusmu, raižu un depresijas kaitīgo ietekmi uz cilvēka veselību ir visai pārliecinošs. Gan

dusmas, gan raizes, ja tās ir kļuvušas hroniskas, dara cilvēkus daudz uzņēmīgākus pret slimībām. Un, lai arī depresija varbūt uzņēmību nepalielina, šķiet, ka tā kavē atveseļošanos un palielina letāla iznākuma iespējamību, it sevišķi gadījumos, kad pacienta organismu ir novārdzinājusi smaga slimība.

Hroniska emocionāla nomāktība savās daudzajās izpausmēs ir kaitīga, turpretī pozitīvo emociju gamma var būt tonizējoša — līdz zināmai robežai. Tas nekādā ziņā nenozīmē, ka pozitīvās emocijas spēj izārstēt smagu slimību vai ka skaļi smiekli vai laimes sajūta pati par sevi pavērsīs šīs slimības gaitu uz labo pusi. Lūzums, kādu slimības gaitā iezīmē pozitīvās emocijas, ir tikko manāms, tomēr, par atskaites punktu izmantojot pētījumus, kuros piedalījies lielāks skaits pacientu, to ir iespējams atšķirt no sarežģītā mainīgo lielumu kopuma, kas ietekmē slimības norisi.

PESIMISMA CENA — UN OPTIMISMA PRIEKŠROCĪBAS

Tāpat kā depresija, arī pesimisms uz veselību iedarbojas nelabvēlīgi, bet optimisms labvēlīgi. Kādā pētījumā 122 vīriešiem, kuri bija pārcietuši pirmo sirdslēkmi, tika noteikts optimisma vai pesimisma līmenis. Astoņus gadus vēlāk no 25 vispesimistiskāk noskaņotajiem vīriešiem 21 bija miris, bet no 25 visoptimistiskāk noskaņotajiem miruši bija tikai seši. Izrādījās, ka šo cilvēku attieksme pret apkārtējo pasauli viņu izredzes atveseļoties nosaka daudz precīzāk nekā jebkurš medicīnisks riska faktors, tostarp arī pirmās lēkmes laikā sirdij nodarītie bojājumi, artēriju aizsprostojumi, holesterīna līmenis vai asinsspiediens. Un kādā citā pētījumā atklājās, ka optimistiskāk noskaņotie pacienti pēc aortas operācijas atveseļojās daudz ātrāk un viņiem arī bija daudz mazāk komplikāciju operācijas un pēcoperācijas periodā nekā pesimistiskāk noskaņotajiem pacientiem.[35]

Tāpat kā tās tuvajam radiniekam optimismam, arī cerībai piemīt dziedinošs spēks. Cilvēki ar augstu cerīguma līmeni, pats par sevi saprotams, spēj pacietīgāk panest dažādas dzīves grūtības, arī slimības. Kādā pētījumā, kas aptvēra mugurkaula traumas rezultātā paralizētus cilvēkus, izrādījās, ka cerīgāk noskaņotie spēj atgūt lielāku kustības spēju nekā pesimisti. Cerība ir sevišķi zīmīga tieši mugurkaula traumas izraisītas paralīzes gadījumos, jo šī traģēdija visbiežāk skar jaunus cilvēkus, kuri vēl nav sasnieguši trīsdesmit gadu vecumu un kuriem viss atlikušais mūžs būs jāpavada invalīdu ratiņos. Šo cilvēku attieksme pret savu nelaimi nosaka, cik tālu sniegsies viņu centieni palielināt savu fizisko un sabiedrisko aktivitāti.[36]

Cēloņus, kāpēc optimistiska vai pesimistiska nostāja spēj ietekmēt veselību, var skaidrot dažādi. Saskaņā ar vienu teoriju pesimisms noved pie depresijas, bet depresija savukārt pavājina organisma imūnsistēmas spēju pretoties audzējiem un infekcijas slimībām — pagaidām gan šis pieņēmums vēl nav pierādīts. Iespējams arī, ka pesimisti ir nolaidīgāki — dažos pētījumos ir apstiprinājies, ka pesimisti smēķē un lieto alkoholu vairāk nekā optimisti, bet mazāk nodarbojas ar fiziskajiem vingrinājumiem un vispār pret savu veselību izturas nevērīgāk nekā optimisti. Bet tiklab kādudien var arī izrādīties, ka cerīgums un ar to saistītais ķermeņa fizioloģiskais stāvoklis palīdz organismam cīnīties pret slimību.

DRAUGU ATBALSTS: DRAUDZĪGU ATTIECĪBU NOZĪME MEDICĪNĀ

Pievienojiet emocionālo riska faktoru uzskaitījumam arī vientulību, bet labvēlīgajiem faktoriem — ciešas emocionālās saites. Divu gadu desmitu laikā veiktos pētījumos, kuros piedalījušies vairāk nekā 37 000 cilvēku, pierādījies, ka atrautība no sabiedrības — apziņa, ka jums nav neviena, ar kuru dalīties savos

pārdzīvojumos vai sirsnīgi aprunāties, — divkāršo iespēju saslimt un pat nomirt.[37] Nošķirtība no sabiedrības pati par sevi, kā secināts 1987. gadā žurnālā *Science* publicētajā rakstā, «ir tikpat nozīmīgs nāves cēlonis kā smēķēšana, augsts asinsspiediens, augsts holesterīna līmenis, aptaukošanās un fizisko vingrinājumu trūkums». Tik tiešām, smēķēšana paaugstina mirstības risku tikai par 1,6 reizēm, bet atrautība no sabiedrības — par 2 reizēm, tātad tā veselību apdraud vairāk nekā smēķēšana.[38]

Dzīve nošķirtībā vīriešus ietekmē smagāk nekā sievietes. Vientuļu vīriešu vidū mirstība ir divas trīs reizes augstāka nekā to vīriešu, kuriem ir cieši kontakti ar sabiedrību; vientuļām sievietēm šis risks ir pusotras reizes lielāks nekā sievietēm ar ciešiem kontaktiem. Atšķirība starp vīriešiem un sievietēm vientulības ietekmes ziņā, iespējams, izskaidrojama ar to, ka sieviešu emocionālās saites mēdz būt ciešākas nekā vīriešu, tāpēc sievietei viņas nedaudzie draugi var dot vairāk mierinājuma nekā vīrietim, kuram vajadzīgs lielāks draugu skaits.

Protams, nošķirtība no sabiedrības nav tas pats, kas vientulība; daudzi cilvēki, kuri dzīvo vieni paši vai kuriem ir maz draugu, ir veseli un apmierināti ar dzīvi. Drīzāk gan varētu teikt, ka veselību apdraud subjektīvā apziņa par savu atrautību no citiem cilvēkiem un bezpalīdzību. Šis secinājums sevišķi draudīgs liekas mūsdienās, kad atrautību no sabiedrības vēl jo vairāk veicina vientuļā nīkšana pie televizora un tas, ka lielpilsētās arvien vairāk atmirst tādas senāk izplatītas ieražas kā klubu apmeklēšana vai ciemos iešana. Tas arī vedina uz domām, ka kopienu vietā varētu stāties dažādas pašpalīdzības grupas, kā, piemēram, Anonīmie alkoholiķi.

Nošķirtības kā riska faktora lielo spēku — un emocionālo saišu dziedējošo spēku — apliecina kāds pētījums, kas aptvēra simt cilvēku, kuriem bija pārstādītas kaulu smadzenes.[39] Piecdesmit četri procenti pacientu, kuri saņēma spēcīgu emocionālo atbalstu no dzīvesbiedra, ģimenes vai draugiem, bija dzīvi vēl divus gadus

pēc šīs operācijas, kamēr no tiem, kuri šādu atbalstu tikpat kā nesaņēma, dzīvi bija tikai divdesmit procenti. Līdzīgā kārtā gados vecākiem cilvēkiem, kuri pārcietuši sirdslēkmi, bet kuriem ir vismaz divi trīs tuvi cilvēki, no kā viņi var saņemt emocionālo atbalstu, ir divreiz lielākas izredzes nodzīvot vēl vairākus gadus pēc sirdslēkmes nekā tiem, kam šāda atbalsta pietrūkst.[40]

Varbūt visdaiļrunīgākā liecība emocionālo saišu dziedējošajam spēkam ir kāds Zviedrijā veikts pētījums, kura apraksts publicēts 1993. gadā.[41] Visiem 1933. gadā dzimušajiem vīriešiem, kuri dzīvoja Gēteborgā, tika piedāvāts par brīvu veikt veselības pārbaudi; pēc septiņiem gadiem 752 vīrieši, kuri bija piedalījušies pārbaudē, tika uzmeklēti vēlreiz. Izrādījās, ka 41 vīrietis pa šo laiku ir miris.

To vīriešu vidū, kuri pirmajā izmeklēšanas reizē bija teikuši, ka cieš no emocionālā stresa, mirstība bija trīsreiz lielāka nekā to vidū, kuri apgalvoja, ka viņu dzīve ritot rāmi un mierīgi. Emocionālos pārdzīvojumus lielākoties izraisīja finansu grūtības, bailes zaudēt darbu vai atlaišana no darba, tiesas process vai laulības šķiršanas prāva. Fakts, ka cilvēks gada laikā pirms veselības pārbaudes pārdzīvojis trīs vai vairākas šāda veida likstas, par gaidāmu nāvi tuvāko septiņu gadu laikā liecināja daudz precīzāk nekā tādi simptomi kā augsts asinsspiediens, augsta triglicerīdu koncentrācija asinīs vai augsts holesterīna līmenis.

Bet to vīriešu vidū, kuri apgalvoja, ka viņiem esot ciešas emocionālās saites ar cilvēkiem, uz kuriem viņi varot paļauties, — sievu, tuviem draugiem un tā tālāk — sakarība starp augstu stresa līmeni un mirstību vispār nepastāvēja. Apziņa, ka viņiem ir tuvi cilvēki, ar kuriem aprunāties un pie kuriem meklēt mierinājumu, palīdzību un padomu, ļāva šiem cilvēkiem vieglāk pārciest dzīves likstas un triecienus.

Stresa atvairīšanā vienlīdz liela nozīme acīmredzot ir gan attiecību kvalitātei, gan arī to skaitam. Negatīvas attiecības stresu dara vēl smagāku. Piemēram, laulāto konflikti atstāj negatīvu

ietekmi uz imūnsistēmu.[42] Kādā pētījumā par koledžas istabas biedru attiecībām atklājās, ka, jo vairāk šie cilvēki necieta cits citu, jo uzņēmīgāki viņi bija pret saaukstēšanos un gripu un jo biežāk apmeklēja ārstu. Džons Kačopo, Ohaio Štata universitātes psihologs, kurš veica šo pētījumu, man sacīja: «Cilvēku veselību acīmredzot visvairāk ietekmē tās attiecības, kas viņu dzīvē ir vissvarīgākās, un ļaudis, ar ko viņi satiekas diendienā. Un, jo svarīgākas viņiem šīs attiecības, jo vairāk tās ietekmē veselību.»[43]

EMOCIONĀLĀ ATBALSTA DZIEDĒJOŠAIS SPĒKS

Robina Huda jautrajos piedzīvojumos Robins savam gados jaunajam sekotājam dod šādu padomu: «Uztici mums savas raizes un stāsti visu, kas tevi nomāc. Izkratījis sirdi, tu jutīsies vieglāk: tas ir tikpat kā atvērt pāri plūstoša dambja slūžas.» Tā ir teicama gudrība; sirds atvieglošana palīdz tāpat kā zāles. Šo Robina Huda padomu ar faktiem apstiprinājis Džeimss Penbeikers, Dienvidu Metodistu universitātes psihologs, kuram virknē eksperimentu ir izdevies pierādīt, ka cilvēku veselības stāvoklis uzlabojas, ja viņiem dod iespēju dalīties savās raižpilnajās domās.[44] Penbeikera metode ir apbrīnojami vienkārša: viņš lūdz cilvēkus aprakstīt savas atmiņas, teiksim, par «vissmagāko pārdzīvojumu jūsu mūžā» vai attēlot savas pašreizējās raizes un darīt to divdesmit minūtes ilgi piecas dienas pēc kārtas. Ja cilvēki tā vēlas, viņi šīs piezīmes var paturēt pie sevis.

Šīs grēksūdzes efekts ir pārsteidzošs: uzlabota imūnsistēmas funkcionēšana, retāki gājieni pie ārsta turpmāko sešu mēnešu laikā, mazāk darba kavējumu neveselības dēļ un pat labāka aknu fermentu sintezēšanās. Eksperimenta dalībniekiem izveidojas arī īpašs modelis, kā «visveselīgāk» izrādīt satraucošas emocijas: vispirms jāizpauž skumjas, raizes, dusmas un citas ar attiecīgo notikumu saistītās emocijas, tad pāris nākamajās dienās var sākt

vērpt stāstījuma pavedienu un atrast kādu jēgu savā pārdzīvojumā.

Šis process, bez šaubām, šķiet līdzīgs tam, kas notiek psihoterapijas seansa laikā, kad cilvēki uztic savas rūpes ārstam. Tik tiešām, Penbeikera iegūtie dati atklāj vismaz vienu cēloni, kāpēc citu zinātnieku veiktajos pētījumos pierādās, ka pacienti, kuri papildus parastajam ārstniecības kursam saņem arī psihoterapijas kursu, nereti atveseļojas daudz ātrāk nekā tie, kuri to nesaņem.[45]

Varbūt vispārliecinošāk emocionālā atbalsta dziedinošais spēks atklājās Stenforda Universitātes Medicīnas koledžas atbalsta grupās, kas tika organizētas sievietēm, kuras slimoja ar krūts vēzi metastāžu stadijā. Pēc sākotnējā ārstniecības kursa un nereti arī operācijas bija noticis slimības recidīvs, un metastāzes izplatījušās pa visu ķermeni, tātad pacientēm faktiski bija atlicis pavisam nedaudz, ko dzīvot. Dr. Deivids Špīgels, šā pētījuma zinātniskais vadītājs, jutās patiesi pārsteigts, tāpat kā viņa kolēģi: pacientes ar krūts vēzi pēdējā stadijā, kuras regulāri gāja uz tikšanos ar savām likteņbiedrēm, nodzīvoja *divreiz ilgāk* nekā sievietes, kuras ar savu slimību cīnījās vienatnē.[46]

Visas sievietes saņēma parasto medicīnisko aprūpi, vienīgā starpība bija tā, ka dažas no viņām apmeklēja atbalsta grupas, kur viņas varēja atvieglot sirdi citām nelaimīgajām, kuras labprāt uzklausīja viņu bažas, pārdzīvojumus un dusmas un juta viņām līdzi. Atbalsta grupas nereti bija vienīgā vieta, kur šīs sievietes varēja atklāti runāt par savām izjūtām, jo tuvinieki izvairījās apspriest viņu slimību un tuvo galu. Sievietes, kuras apmeklēja atbalsta grupas, nodzīvoja vidēji trīsdesmit septiņus mēnešus ilgāk, nekā bija paredzējuši ārsti, turpretī tās, kuras atbalsta grupas neapmeklēja, nodzīvoja tikai deviņpadsmit mēnešus; tik būtisku mūža ilguma pieaugumu nevarētu dot nekādas zāles vai cita terapija. Kā man sacīja Dr. Džimijs Holands, Slouna-Keteringa Memoriālās klīnikas — Ņujorkas onkoloģiskā centra — galvenais onkologs psihiatrs: «Atbalsta grupā vajadzētu iesaistīties visiem vēža slimniekiem.»

Tik tiešām, ja atbalsta grupas būtu jauns medikaments, kas pagarinātu paredzamo mūža ilgumu, farmācijas uzņēmumi sacenstos cits ar citu par tiesībām to ražot.

KĀ IEVIEST EMOCIONĀLO INTELIĢENCI MEDICĪNISKAJĀ APRŪPĒ

Todien, kad kārtējās ārsta apskates laikā manā urīnā tika atrastas asinis, ārsts mani nosūtīja uz izmeklēšanu, kur man injicēja kādu radioaktīvu krāsvielu. Es gulēju uz galda, bet rentgenaparāts man virs galvas ik pa brīdim fiksēja krāsvielas plūsmu caur manām nierēm un žultspūsli. Man bija arī kompānija: ciemos atbraucis draugs, pēc profesijas ārsts, piedāvājās atnākt man līdzi uz slimnīcu. Nu viņš sēdēja turpat līdzās, kamēr rentgena aparāts, meklēdams jaunus rakursus, pagriezās, iedūcās, noklikšķēja, atkal pagriezās, iedūcās, noklikšķēja.

Izmeklēšana ilga pusotras stundas. Kad tā jau tuvojās beigām, telpā iesteidzās nefrologs, aši nosauca savu vārdu un nozuda, paņēmis līdzi rentgena uzņēmumus. Rezultātus paziņot viņš neatnāca.

Izgājuši no rentgena kabineta, mēs ar draugu ieraudzījām pirmītējo nefrologu. Es vēl jutos apjucis un satraukts pēc pārciestā, un man pietrūka attapības uzdot vienīgo jautājumu, kas mani bija mocījis visu rīta cēlienu. Bet manam draugam nepietrūka. «Dakter,» viņš ieteicās, «mana drauga tēvs nomira ar žultspūšļa vēzi. Viņš ļoti grib zināt, vai rentgena uzņēmumi neliecina par vēzi.»

«Nekādu noviržu,» sekoja ārsta strupā atbilde, un viņš aizsteidzās pie nākamā pacienta.

Līdzīgu nespēju uzdot vienīgo viņus interesējošo jautājumu ik dienas apliecina tūkstošiem pacientu visas pasaules slimnīcās un klīnikās. Kādā pētījumā, kurā tika apsekoti pacienti ārsta uzgaidāmajā telpā, atklājās, ka ikvienam no viņiem ir padomā vis-

maz trīs jautājumi ārstam. Bet, kad viņi iznāca no ārsta kabineta, izrādījās, ka atbildes saņemtas vidēji uz pusotru jautājumu.[47] Šīs atklājums apliecina tikai vienu no daudzajiem veidiem, kādos mūsdienu medicīna neapmierina pacientu emocionālās vajadzības. Neatbildēti jautājumi rada nedrošību, bailes, paniku. Turklāt tie vedina pacientus izvairīties no ārstniecības metodēm, kas viņiem nav pilnībā saprotamas.

Pastāv daudz iespēju, kā medicīna varētu paplašināt savus uzskatus par veselību, lai tajos ietilptu arī ar slimību saistītās emocionālās realitātes. Tā, piemēram, pacienti varētu saņemt plašāku informāciju par savu veselības stāvokli, kas viņiem palīdzētu pieņemt būtiski svarīgus lēmumus attiecībā uz gaidāmo ārstēšanās kursu; dažās klīnikās pacientiem tiek piedāvāta iespēja sameklēt datorā nepieciešamo medicīnisko literatūru par viņu slimību un ārstēšanās iespējām un tādējādi kļūt par līdzvērtīgākiem sadarbības partneriem ārstam un kopā ar viņu pieņemt informētu lēmumu.[48] Bez tam tiek piedāvātas arī programmas, kas pāris minūšu laikā iemāca pacientiem prasmīgāk izvaicāt ārstu, tā ka nākamreiz, kad viņiem būs trīs jautājumi ārstam, viņi saņems uz tiem trīs atbildes.[49]

Laikposmā pirms operācijas vai sāpīgas invazīvas izmeklēšanas pacientu parasti māc raizes — bet šie brīži ir arī laba izdevība pievērsties lietas emocionālajai pusei. Dažas slimnīcas ir izstrādājušas pirmsoperācijas mācības pacientiem, kas viņiem palīdz kliedēt mulsumu un bažas; pacienti apgūst relaksācijas paņēmienus, jau labu laiku pirms operācijas saņem atbildes uz jautājumiem, kā arī vairākas dienas iepriekš uzzina, kādas būs viņu sajūtas pēcoperācijas laikā. Tā tiek panākts, ka pacienti pēc operācijas atveseļojas divas trīs dienas ātrāk nekā parasti.[50]

Uzturoties slimnīcā, pacients parasti jūtas vientuļš un garlaikojas. Tāpēc dažas slimnīcas ir sākušas iekārtot atsevišķas palātas, kur pacienti var uzturēties kopā ar saviem ģimenes locekļiem, kas viņiem gatavo ēst un aprūpē viņus, — progresīvs solis

Rietumos, bet — lai cik ironiski tas izklausītos — ikdiena trešās pasaules valstīs.[51]

Relaksācijas vingrinājumu apgūšana var palīdzēt pacientiem vismaz daļēji mazināt ar slimības simptomiem saistītās ciešanas, kā arī apvaldīt emocijas, kas šos simptomus izraisa vai saasina. Izcils paraugs šajā ziņā ir Džona Kabata-Cinna Stresa mazināšanas klīnika Masačūsetsas Universitātes Medicīnas centrā; klīnika piedāvā pacientiem desmit nedēļu ilgu meditācijas un jogas vingrinājumu kursu, kurā viņiem tiek mācīts pievērst uzmanību saviem emocionālajiem pārdzīvojumumiem un ik dienas nodarboties ar šiem vingrinājumiem. Klīnikas arī ir sagatavojušas mācību videolentes, ko pacienti var noskatīties kabeļtelevīzijā un kas pie gultas saistītajiem dod daudz lielāku emocionālo lādiņu nekā parastās «ziepju operas».[52]

Relaksācijas un jogas vingrinājumi ir pamatā arī novatoriskajai sirdsslimību ārstniecības programmai, ko izstrādājis Dr. Dīns Ornišs.[53] Pēc gadu ilgas dalības šajā programmā, kuras pamatā ir diēta ar zemu tauku saturu, pacientiem, kuriem draudēja aortas tromboze, faktiski tika novērsta iekaisuma plankumu veidošanās, kas veicina artēriju aizsprostošanos. Ornišs man teica, ka relaksācijas vingrinājumi esot viena no svarīgākajām programmas sastāvdaļām. Tāpat kā Kabata-Cinna, arī Orniša programmā izmantota reakcija, ko Dr. Herberts Bensons dēvē par «atbildes reakciju uz relaksāciju» — tas ir stresa izraisītajam uzbudinājumam pretējs stāvoklis, kas palīdz atrisināt daudzas medicīniskas dabas problēmas.

Beidzot, sava loma ir arī ārsta vai slimnieku kopējas empātijai, prasmei pieskaņoties pacienta emocijām, uzklausīt un saprast viņa pārdzīvojumus. Tas nozīmē atbalstīt uz ārsta un pacienta savstarpējām attiecībām vērstu medicīnisko aprūpi un atzīt, ka šīs attiecības pašas par sevi ir būtisks faktors atveseļošanās procesā. Šādas attiecības tiktu atbalstītas vēl vairāk, ja medicīniskā izglītība ietvertu arī emocionālās inteliģences pamatiemaņas, it

sevišķi savu emociju apzināšanos, prasmi izrādīt līdzjūtību un ieklausīties otrā cilvēkā.[54]

CEĻĀ UZ RŪPĒM PAR CILVĒKU

Viss minētais ir tikai iesākums. Lai medicīna paplašinātu savu redzesloku tiktāl, ka tajā ietilptu arī emociju ietekme uz veselību, jāņem vērā divi svarīgi zinātniskajos pētījumos izdarīti secinājumi.

1. *Palīdzēšana cilvēkiem labāk apvaldīt savas satraucošās emocijas — dusmas, raizes, depresiju un vientulības sajūtu — ir preventīvās medicīnas forma.* Tā kā pētījumu dati liecina, ka šo par hroniskām kļuvušo emociju kaitīgā ietekme pielīdzināma smēķēšanas kaitīgumam, tad, palīdzot cilvēkiem tikt galā ar šīm emocijām, varētu gūt tikpat lielus panākumus veselības uzlabošanā kā tad, ja cilvēks, kurš pieradis daudz smēķēt, atmestu šo netikumu. Viens no veidiem, kā iemācīt cilvēkiem valdīt pār savām emocijām, varētu būt emocionālās inteliģences pamatu mācīšana bērniem, lai šīs iemaņas kļūtu par paradumu visam mūžam. Vēl viens izdevīgs risinājums būtu mācīt emociju apvaldīšanu cilvēkiem, kuriem jau tuvojas pensijas vecums, jo tieši emocionālā labklājība nosaka, vai šie cilvēki pēc aiziešanas pensijā jutīsies labāk vai sliktāk. Trešā mērķgrupa varētu būt iedzīvotāji, kas pieder pie tā sauktās riska grupas, — ļoti trūcīgi cilvēki, vientuļās strādājošās mātes, cilvēki, kuri dzīvo netālu no rajoniem ar augstu noziedzības līmeni, kā arī visi, kuri diendienā iztur sevišķi lielu spriedzi un kuriem tāpēc būtu sevišķi noderīga prasme tikt galā ar šīs spriedzes izraisīto emocionālo pārdzīvojumu.

2. *Daudzu pacientu veselībai nāk par labu, ja tiek ārstētas ne vien viņu fiziskās kaites, bet arī apmierinātas emocionālās vajadzības.* Ja ārsts vai slimnieku kopēja cenšas nomierināt bēdu nomāktu pacientu un uzlabot viņa garastāvokli, tas jau ir solis pretī humānākai medicīniskajai aprūpei, tomēr šajā jomā ir iespējams darīt

vēl vairāk. Taču mūsdienu medicīnas praksē emocionālā aprūpe nereti tiek pamesta novārtā; šī attieksme ir medicīnas vājā vieta. Neraugoties uz to, ka tiek iegūts arvien vairāk datu par pacientu emocionālo vajadzību apmierināšanas medicīnisko lietderību, kā arī pierādījumu par saikni starp galvas smadzeņu emocionālo centru un imūnsistēmu, daudzi ārsti uz atzinumu, ka pacientu emocijas spēj ietekmēt viņu veselības stāvokli, vēl aizvien raugās skeptiski, noraidot liecības, kas šo atziņu apstiprina, kā banālas un anekdotiskas, kā «tīrās blēņas» vai, vēl ļaunāk, atsevišķu «karjeristu» pārspīlētus izdomājumus.

Lai gan arvien vairāk pacientu tiecas pēc iejūtīgākas medicīniskās aprūpes, tās pastāvēšana mūsdienās ir apdraudēta. Protams, vēl joprojām ir sastopamas pašaizliedzīgas slimnieku kopējas un ārsti, kuri ar sapratni un iejūtību aprūpē savus pacientus. Taču pati medicīnas kultūra, aizvien vairāk pakļaudamās komercijas uzspiestajām prasībām, dara šādu aprūpi grūti pieejamu. Tomēr humāna medicīniskā aprūpe var dot labumu arī komercijai: kā liecina daži nesen aizsākti pētījumi, dziedējot pacientu emocionālos pārdzīvojumus, iespējams samazināt turpmākos ārstēšanas izdevumus — it sevišķi tiktāl, ciktāl šāda aprūpe palīdz novērst vai aizkavēt slimības sākšanos vai arī palīdz ātrāk atveseļoties. Kādā Ņujorkas Mauntsināja Medicīnas koledžas un Ziemeļrietumu Universitātes veiktā pētījumā, kurā tika apsekoti gados vecāki pacienti ar gūžaskaula lūzumu, atklājās, ka pacienti, kuriem papildus parastajai ortopēdiskajai ārstēšanai tika ārstēta arī depresija, izrakstījās no slimnīcas vidēji par divām dienām ātrāk; pārrēķinot naudas izteiksmē, ietaupījums apmēram simt pacientu ārstēšanā sasniedza 97 361 dolāru.[55]

Iejūtīga attieksme pacientiem arī liek justies apmierinātākiem ar saviem ārstiem un ārstēšanu. Pēdējā laikā, kad pacientiem rodas iespēja izvēlēties starp dažādu medicīnas iestāžu piedāvātām ārstniecības metodēm, apmierinātībai, bez šaubām, ir arvien

lielāka loma šo dziļi personisko lēmumu pieņemšanā — nepatīkama pieredze var likt uzmeklēt citu, labāku slimnīcu, bet apmierinoša — palikt uzticīgam iepriekšējai ārstniecības iestādei.

Beidzot, humānu aprūpi var prasīt medicīnas ētika. Vienā no *Journal of the American Medical Association* ievadrakstiem, kurā komentēts pētījums par depresijas nelabvēlīgo ietekmi uz sirdsslimniekiem un secinājums, ka mirstība šo pacientu vidū ir piecreiz augstāka nekā parasti, teikts: «Pārliecinošais pierādījums, ka tādi psiholoģiskie faktori kā depresija un atrautība no sabiedrības pakļauj sirdsslimniekus augstākam riskam, vedina uz domām, ka necensties ārstēt šos nelabvēlīgos faktorus būtu neētiski!»[56] Šajos pētījumos par emociju ietekmi uz veselību ir atklājies arī kas jauns, un tā ir atziņa, ka medicīniskā aprūpe, kurā netiek ņemts vērā, kā cilvēki *jūtas*, cīnoties ar hronisku vai smagu slimību, vairs nav piemērota mūsdienu apstākļiem. Medicīniskajai aprūpei ir pienācis laiks sistemātiskāk izmantot priekšrocības, ko dod saikne starp emocijām un veselību. Iejūtīgai attieksmei pret pacientu, kas šobrīd vēl uzskatāma par izņēmumu, jākļūst visaptverošai, lai šādu medicīnisko aprūpi, kas gādā ne tikai par miesu, bet arī par dvēseli, varētu baudīt mēs visi. Tā vismaz padarītu medicīnas nozari humānāku un dažiem pacientiem arī paātrinātu atveseļošanos. «Līdzjūtība,» kā atklātā vēstulē savam ķirurgam rakstīja kāds pacients, «nenozīmē, ka ārstam mierinot jātur slimnieka roka. Tā nozīmē kvalitatīvu medicīnisko aprūpi.»[57]

Ceturtā daļa

NĀKOTNES IZREDZES

12. nodaļa

SMAGS PĀRBAUDĪJUMS ĢIMENEI

Tā ir neliela ģimenes drāma. Karls un Anna māca savai piecgadīgajai meitiņai Leslijai jaunu datorspēli. Bet, kad Leslija pie tās ķeras, viņu apmulsina vecāku pārāk dedzīgā tieksme «palīdzēt». Meitene tiek apbērta ar pretrunīgām pavēlēm.

«Pa labi — pa labi. Pietiek. Pietiek!» aizvien satrauktāk sauc Anna, bet Leslija, lūpas kodīdama, platām acīm skatās datora ekrānā un cenšas izpildīt mātes pavēli.

«Paskaties, tu taču esi izgājusi ārpus robežām! Virzies pa kreisi! Pa kreisi!» komandē Karls.

To padzirdējusi, Anna satriekta paceļ acis pret debesīm un sauc: «Apstājies! Apstājies!»

Leslija, nespēdama izdarīt pa prātam ne tēvam, ne mātei, sakož zobus un pūlas norīt kaklā sakāpušo kamolu.

Vecāki sāk strīdēties, nepievēršot uzmanību asarām, kas sariesušās Leslijas acīs. «Viņa taču nepabīdīja šautriņu tiktāl, cik vajadzēja!» Anna izmisusi kliedz.

Asaras rit Leslijai pār vaigiem, bet vecāki joprojām neliekas tās redzot, izrādīdami pilnīgu vienaldzību pret meitas emocijām. Kad Leslija paceļ roku, lai notrauktu asaras, tēvs skarbi uzsauc: «Liec tak to roku atpakaļ! Tu gribi notēmēt, vai ne? Nu tad liec roku atpakaļ!» Un māte uzbļauj: «Nu labi, pabīdi šautriņu, bet tikai mazliet!»

Tostarp Leslija, kuras raizēm neviens nepievērš uzmanību, ir sākusi klusi šņukstēt.

Tādos brīžos bērni apgūst mācību, kas viņiem iespiežas dziļi prātā. Leslija no šīs sāpīgās vārdu pārmaiņas starp tēvu māti itin

viegli var izdarīt secinājumu, ka vecākiem, tāpat kā jebkuram citam cilvēkam, viņas pārdzīvojumi nerūp.[1] Kad tamlīdzīgi notikumi atkārtojas gandrīz diendienā, tie sniedz svarīgu emocionālo mācību — mācību, kas var ietekmēt visu turpmāko dzīves gaitu. Savas pirmās emocionālās mācībstundas mēs saņemam ģimenē; tieši šajā intīmajā vidē mēs mācāmies apzināties sevi un savas emocijas un uzzinām, kā mūsu emocijas uzņem citi cilvēki; kā mums jāizturas pret savām emocijām un kā tās jāizpauž; kā jānojauš savas cerības un bažas un kā par tām jārunā. Šī emocionālā mācība izpaužas ne tikai vecāku sarunās ar bērniem vai attieksmē pret viņiem, bet arī vecāku uzvedības veidā, prasmē apvaldīt savas emocijas, kā arī attieksmē vienam pret otru. Daži vecāki prot lieliski pasniegt šīs emocionālās mācībstundas, bet citiem tas nepavisam nepadodas.

Ir veikti simtiem pētījumu, kas apliecina, ka vecāku attieksme pret bērniem — stingra un prasīga vai iejūtīga un saprotoša, vienaldzīga vai sirsnīga — atstāj dziļu un tālejošu iespaidu uz visu bērna emocionālo dzīvi. Tomēr tikai pēdējā laikā ir iegūti pārliecinoši pierādījumi, ka emocionāli inteliģenti vecāki paši par sevi atstāj nenovērtējamu ietekmi uz bērna attīstību. Vecāku savstarpējās attiecības — nemaz nerunājot par viņu izturēšanos pret savām atvasēm — sniedz ietekmīgu emocionālo mācību bērniem, kuri ir čakli skolnieki un vērīgi ieklausās visās, pat vissmalkākajās jūtu izpausmju niansēs. Kerolas Hūvenas un Džona Gotmaņa vadītajos laulāto pāru savstarpējo attiecību pētījumos Vašingtonas Universitātē atklājās, ka tie pāri, kuri prata veiksmīgi tikt galā ar savām attiecībām, prata arī labāk palīdzēt bērniem pārvarēt viņu emocionālās dzīves problēmas.[2]

Šīs ģimenes pētījumā pirmoreiz tika iesaistītas tad, kad vienam no viņu bērniem bija tikai pieci gadi, un otrreiz — tad, kad šie bērni bija sasnieguši deviņu gadu vecumu. Pētnieki novēroja ne tikai to, kā vecāki šajās ģimenēs sarunājas viens ar otru, bet arī to, kā vecāki (viņu vidū bija arī Leslijas vecāki) cenšas iemācīt

savam bērnam jaunu datorspēli, — šķietami nekaitīga, taču visai zīmīga nodarbe, kas atklāja slēptos emocionālos strāvojumus starp vecākiem un bērniem.

Dažas mātes un tēvi bija stipri līdzīgi Annai un Karlam: valdonīgi, neiecietīgi pret bērna nemākulību, ar tieksmi skaļi paust savu neapmierinātību vai izmisumu un pat pazemot bērnu, nosaucot viņu par «stulbu», — vārdu sakot, viņiem piemita tā pati tieksme nonievāt otru cilvēku, kas pazudina daudzas laulības. Citi tomēr pret sava bērna kļūdām izturējās iecietīgi un neuzkrītoši palīdzēja viņam izprast spēles noteikumus, nevis varmācīgi uzspieda savu gribu. Izrādījās, ka datorspēles lieliski atklāj vecāku emocionālās uzvedības modeli.

Trīs visneveiksmīgākie uzvedības modeļi ir šādi.

- *Pilnīga nevērība pret bērna jūtām.* Nevērīgi vecāki pret bērna emocionālo sarūgtinājumu izturas kā pret ikdienišķu sīkumu vai untumu, kurš pēc kāda laika pāries. Viņi neprot izmantot šos emocionālās krīzes brīžus, lai kļūtu bērnam garīgi tuvāki vai arī palīdzētu tikt galā ar savām emocijām.
- *Pārāk liela iecietība.* Šie vecāki gan ievēro, kā viņu bērns jūtas, bet uzskata, ka visi paņēmieni, ko viņš izmanto, lai tiktu galā ar savu uzbudinājumu, ir labi — arī kaušanās. Tāpat kā vecāki, kuri ignorē savu bērnu emocijas, arī šie vecāki tikpat kā nekad neiejaucas un nemēģina ierādīt bērniem kādu citu, piemērotāku atbildes reakciju. Nereti viņi cenšas bērnu pielabināt, teiksim, lai kliedētu bērna dusmas vai skumjas, mēģina viņu «uzpirkt» vai piekukuļot ar kādu dāvaniņu.
- *Nicinājuma un necieņas izrādīšana bērna jūtām.* Šādi vecāki parasti neatzīst savu bērnu jūtu izpausmes, skarbi nopeļ viņus un uzliek bargus sodus. Viņi var arī vispār aizliegt bērniem izrādīt dusmas un sodīt par visniecīgāko īgnuma izpausmi. Pie šā tipa pieder vecāki, kas bērnam, kurš cenšas paskaidrot kādu atgadījumu no sava viedokļa, nikni uzbrēc: «Nerunā man pretī!»

Beidzot, ir arī tādi vecāki, kuri bērna sarūgtinājumu izmanto kā izdevību kļūt par viņa emocionālo padomdevēju vai audzinātāju. Viņi sava bērna jūtas uztver pietiekami nopietni un mēģina saprast šā sarūgtinājuma cēloni («Vai tu esi dusmīgs tāpēc, ka Tomijs tevi *aizvainoja*?»), kā arī palīdzēt viņam nomierināties, neizgāžot dusmas uz citiem («Kāpēc tu viņam iesiti? Tev vajadzēja paņemt kādu rotaļlietu un paspēlēties vienam pašam, kamēr tu justu, ka tev atkal gribas rotaļāties kopā ar viņu»).

Lai vecāku pamācības būtu pietiekami iespaidīgas, viņiem jāapgūst vismaz emocionālās inteliģences pamatiemaņas. Bērnam ļoti nozīmīga ir prasme atšķirt dažādas emocijas, bet tēvs, kurš neizprot, teiksim, pats savas skumjas, nevar palīdzēt dēlam izprast atšķirību starp sērošanu par kādu zaudējumu, skumjām, kas pārņem, skatoties kādu bēdīgu filmu, un bēdām par to, ka tuvam cilvēkam noticis kas slikts. Bez tam bērnam jāapgūst arī vēl citas, smalkākas atšķirības, piemēram, ka dusmas visai bieži rodas no aizvainojuma.

Bērniem augot, šīs emocionālās mācības, kuras viņi ir gatavi saņemt — un kuras viņiem ir nepieciešamas —, kļūst citādas. Kā mēs to redzējām 7. nodaļā, empātijas mācību stundas sākas jau zīdaiņa vecumā, kad vecāki pieskaņojas savu bērnu izjūtām. Lai arī atsevišķas emocionālās saskarsmes iemaņas tiek noslīpētas vēlāk draugu lokā, emocionāli inteliģenti vecāki var krietni palīdzēt saviem bērniem apgūt emocionālās inteliģences pamatiemaņas: iemācīt pazīt, apvaldīt un iegrožot savas jūtas, līdzpārdzīvot citiem un tikt galā ar savstarpējo attiecību izraisītajām emocijām.

Šādas emocionālas audzināšanas ietekme uz bērniem ir pārsteidzoša.[3] Vašingtonas Universitātes pētnieki atklāja, ka emocionāli izglītotu vecāku bērni daudz labāk saprotas ar saviem vecākiem, izrāda lielāku pieķeršanos un retāk strīdas ar viņiem nekā tie bērni, kuru vecāki neprot tik labi apvaldīt savas emocijas. Bez tam šie bērni labāk prot tikt galā paši ar savām emocijām, retāk uzbudinās un ātrāk nomierinās. Viņi nav arī tik saspringti tīri

bioloģiskā nozīmē: viņiem ir zemāks stresa hormonu līmenis un citi emocionālā uzbudinājuma fizioloģiskie rādītāji (šis modelis, kā mēs to redzējām 11. nodaļā, ja vien tas saglabājas visas dzīves laikā, spēj nodrošināt labāku fizisko veselību). Ir arī citas, plašākas priekšrocības: šie bērni ir vairāk iecienīti savu vienaudžu vidū un, pēc skolotāju domām, prot uzturēt labākas attiecības ar cilvēkiem. Gan šo bērnu vecāki, gan skolotāji apgalvo, ka viņi uzvedas labāk un retāk dusmojas vai ir rupji. Beidzot, šie bērni labāk prot koncentrēties, un līdz ar to viņiem labāk labāk veicas mācībās. Attiecībā uz IK jāteic, ka bērniem, kuriem vecāki bija iemācījuši emocionālās inteliģences pamatiemaņas jau piecu gadu vecumā, vēlāk, mācoties trešajā klasē, bija daudz labākas atzīmes matemātikā un lasīšanā (pārliecinošs arguments par labu tam, ka emocionālās inteliģences pamatiemaņas palīdz bērniem labāk sagatavoties gan skolas gaitām, gan arī dzīvei vispār). Tādējādi bērni, kuru vecāki ir emocionāli izglītoti, iegūst pārsteidzoši — bezmaz satriecoši — plašu priekšrocību klāstu, kurā ietilpst ne tikai emocionālās inteliģences, bet arī citas dzīvē nepieciešamas iemaņas.

SĀCIET AR SIRDI

Vecāku ietekme uz bērna emocionālajām spējām sākas jau tad, kad viņš vēl guļ šūpulī. Dr. T. Berijs Breizltons, izcils Hārvarda Universitātes pediatrs, izstrādājis vienkāršu testu, kā noskaidrot zīdaiņu dzīves uztveres pamatvilcienus. Viņš iedod astoņus mēnešus vecam bērnam divus rotaļu klucīšus un parāda, kā tos vajadzētu salikt kopā. Bērns, kurš uz dzīvi raugās cerīgi un paļaujas uz savām spējām, raksta Breizltons,

> paņems vienu klucīti, pieliks to pie mutes, paberzēs ar to galvu, nometīs no galda un skatīsies, vai jūs to pacelsiet. Kad jūs to būsiet izdarījis, zīdainis beidzot izdarīs to, ko jūs gribējāt, un

saliks kopā abus klucīšus. Tad viņš cerīgi paskatīsies uz jums ar spožām acīm, it kā sacītu: «Pasaki taču man, cik es esmu gudrs!»[4]

Tādi bērni ir saņēmuši labu tiesu uzmundrinājuma un atbalsta no saviem vecākiem; viņi paļaujas uz savu prasmi tikt galā ar dzīves mesto izaicinājumu. Un pretēji, bērni no nelabvēlīgām ģimenēm, kur par viņiem neliekas ne zinis, pie tā paša uzdevuma salikt rotaļklucīšus ķeras tā, ka uzreiz kļūst skaidrs — viņi necer uz panākumiem. Tas nenozīmē, ka viņiem neizdodas paveikt uzdoto: viņi labi saprot, ko viņiem saka, un viņiem ir pietiekami attīstīta kustību koordinācija. Bet arī tad, kad šie bērni tiek galā ar uzdevumu, atzīmē Breizltons, viņiem ir vainīgs izskats, it kā viņi teiktu: «Man nekas neiznāks. Nu redzi, neizdevās!» Tādi bērni arī turpmāk uz dzīvi, visticamāk, raudzīsies pesimistiski, necerot sagaidīt atbalstu vai vismaz intereses dzirksti no skolotāju puses, mācības viņiem nesagādās prieku un varbūt galu galā viņi pat tiks izslēgti no skolas.

Atšķirība šo bērnu skatījumā uz dzīvi — optimistiski un pašpaļāvīgi noskaņotie un tie, kuri negaida no dzīves neko citu kā neveiksmes, — sāk veidoties pirmajos mūža gados. Vecākiem, Breizltons raksta, jāzina, ka «viņi ar savu attieksmi var palīdzēt izkopt bērnos pašpaļāvību, zinātkāri, patiku mācīties un savu spēju apzināšanos», kas ļauj gūt panākumus dzīvē. Breizltona padoma lietderību apstiprina daudzās liecības, ka mācību sekmes pārsteidzoši lielā mērā atkarīgas no bērna emocionālo īpašību kopuma, kas izveidojas, vēl iekams bērns sāk iet skolā. Kā mēs to redzējām 6. nodaļā, četrus gadus vecu bērnu spēja apvaldīt savu tieksmi ātrāk pakampt zefīra konfekti noteica, ka pēc četrpadsmit gadiem SAT testos viņi saņems 210 punktus — daudz augstāku novērtējumu nekā viņu nepacietīgākie vienaudži.

Pirmā izdevība apgūt emocionālās inteliģences pamatiemaņas rodas jau agrā bērnībā, un skolas gados tās tiek papildinātas un noslīpētas. Vēlākajā mūžā piesavinātās emocionālās inteliģences iemaņas balstās uz iepriekš apgūtajām. Un šīs iemaņas, kā mēs to

redzējām 6. nodaļā, veido pamatu sekmīgai zināšanu apguvei. Nacionālā Bērnu klīnisko programmu centra ziņojumā uzsvērts, ka sekmes mācībās nosaka nevis atmiņā paturētais faktu daudzums vai pāragri apgūta lasītprasme, bet gan emocionālās un sociālās inteliģences iemaņas: pašpārliecība un interese par mācībām; sapratne par uzvedības normām skolā un prasme apvaldīt tieksmi uz draiskulībām; prasme apvaldīt nepacietību, skolotāja norādījumiem un lūgt viņam paskaidrojumus; prasme nodibināt draudzību ar vienaudžiem un neslēpt savas emocionālās vajadzības.[5]

Gandrīz visiem nesekmīgajiem skolēniem, kā teikts ziņojumā, trūkst vienas vai vairāku no minētajām emocionālās inteliģences pamatiemaņām (neatkarīgi no tā, vai viņiem ir vai nav izziņas spējas traucējumi, kas neļauj apgūt mācību vielu). Šī problēma ir pietiekami nopietna: dažos Amerikas Savienoto Valstu štatos gandrīz piektdaļai bērnu jāpaliek uz otru gadu jau pirmajā klasē, un vēlāk, arvien vairāk atpaliekot no saviem vienaudžiem, šie otrgadnieki arvien vairāk un vairāk zaudē drosmi, jūtas sarūgtināti un kļūst pesimistiski.

Bērna gatavība skolas gaitām atkarīga galvenokārt no pašas svarīgākās prasmes: prasmes mācīties. Ziņojumā minētas šīs būtiskās prasmes septiņas galvenās sastāvdaļas — un tās visas ir saistītas ar emocionālo inteliģenci.[6]

1. *Pašpaļāvība.* Tā ir bērna apziņa par spēju valdīt pār sevi, savu uzvedību un apkārtējo pasauli, apziņa, ka viņam, visticamāk, izdosies paveikt visu, ko viņš uzņemsies, un ka pieaugušie viņu atbalstīs.

2. *Zinātkāre.* Apziņa, ka uzzināt kaut ko jaunu ir interesanti un ka mācības var sagādāt patiku.

3. *Mērķtiecība.* Vēlme un spēja sasniegt nodomāto un neatlaidīgi tiekties pēc tā. Mērķtiecība ir saistīta ar savu dotību un lietpratības apzināšanos.

4. *Paškontrole.* Spēja valdīt pār sevi un rīkoties atbilstoši savam vecumam; iekšējās savaldības apziņa.

5. *Saikne ar apkārtējiem.* Prasme nodibināt emocionālos kontaktus ar citiem cilvēkiem, balstoties uz apziņu par savstarpējo sapratni.

6. *Saziņas prasme.* Vēlme un spēja apmainīties ar domām, jūtām un priekšstatiem. Šī spēja ir saistīta ar uzticību citiem un prieku, kādu sniedz kontakti ar apkārtējiem, tostarp arī ar pieaugušiem cilvēkiem.

7. *Atsaucīgums.* Prasme saskaņot savas vajadzības ar citu cilvēku vajadzībām, darot kādu kopīgu darbu.

Tas, vai bērns, skolas gaitas sākot, būs apbruņojies ar šīm iemaņām vai ne, atkarīgs no tā, cik lielā mērā vecāki — un pirmskolas skolotāji — būs izrādījuši viņam gādību, kas liek pamatus tā dēvētajai sirdsgudrībai, emocionālam prāta gudrības ekvivalentam.

EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES PAMATU APGUVE

Iedomājieties, ka divus mēnešus vecs bērns pamostas trijos naktī un sāk raudāt. Atnāk māte, un nākamo pusstundu bērns omulīgi guļ mātes klēpī, kamēr māte, mīļi viņā noraugoties, stāsta, cik ļoti priecājas atkal satikties ar viņu, kaut vai nakts vidū. Bērns, kuru nomierinājusi mātes mīlestība, atkal ieslīgst miegā.

Un nu iedomājieties citu divus mēnešus vecu zīdaini, kurš arī pamostas nakts vidū un kuru sagaida īgna un aizkaitināta māte, tikko kā iesnaudusies pēc vētraina strīda ar bērna tēvu. Bērns saspringst jau tajā pašā brīdī, tiklīdz māte paķer viņu klēpī un sāk rāties: «Esi nu mierīgs — tā tik man vēl trūka! Beidz raudāt!» Zīdīdama bērnu, māte neuzmet viņam ne aci, bet stingi veras

tālumā, pārdomā strīdu ar vīru un arvien vairāk satraucas. Bērns, nojauzdams viņas uzbudinājumu, arī kļūst nemierīgs un, beidzis zīst, sāk grozīties mātes klēpī. «Ko, vai tad tu jau paēdi?» māte brīnās. «Nu, kā gribi.» Tikpat strauji noguldījusi bērnu atpakaļ šūpulī, viņa izbrāžas ārā, bet bērns turpina raudāt, kamēr no paguruma aizmieg.

Šie notikumu atstāsti ir iekļauti Nacionālā Bērnu klīnisko programmu centra ziņojumā, lai ilustrētu dažādu emocionālo saskarsmi starp māti un bērnu, kas, pastāvīgi atkārtodamās, iepotē bērniem pavisam atšķirīgus priekšstatus par sevi un savām attiecībām ar tuviniekiem.[7] Pirmais no abiem bērniem mācās saprast, ka apkārtējie katrā ziņā ievēros viņa vajadzības un atsauksies uz tām un ka viņa lūgumi pēc palīdzības vienmēr tiks apmierināti; otrais turpretī atklāj, ka viņš nevienam nerūp, ka uz cilvēkiem nevar paļauties un ka viņa centieni saņemt mierinājumu cietīs neveiksmi. Protams, vairums bērnu parasti saskaras ar abu veidu attieksmi. Bet tiktāl, ciktāl viena no tām gūs pārsvaru pār otru, atkārtojoties daudzu gadu gaitā, šīs emocionālās mācības noteiks, cik droši un pašpaļāvīgi bērns jutīsies lielajā pasaulē un cik uzticami viņam liksies pieaugušie. Eriks Eriksons šo bērna nostāju pret pieaugušajiem apraksta ar vārdiem «pamatuzticēšanās» vai «pamatneuzticēšanās».

Emocionālās mācības apguve sākas jau ar pirmajām dzīves dienām un turpinās visus bērnības gadus. Jebkurai mijiedarbībai starp vecākiem un bērnu ir savs emocionālais zemteksts, un vienas un tās pašas vecāku emocionālās ziņas, gadiem ilgi atkārtodamās, veido bērna emocionālo skatījumu uz pasauli un emocionālo spēju pamatus. Maza meitenīte, kurai neizdodas salikt mozaīkmīklu un kura lūdz palīdzību savai darbā aizņemtajai mātei, var saņemt gan labvēlīgu un sirsnīgu atbalstu, gan arī strupu noraidījumu: «Netraucē mani, man ir svarīgāki darbi» — un abos gadījumos emocionālā mācība būs pavisam cita. Viena vai otra veida saskarsmei starp bērnu un vecākiem kļūstot tipis-

kai, tā nosaka bērna emocionālos uzskatus par turpmākajām attiecībām ar cilvēkiem, un šie viedokļi ietekmē visu viņa mūžu — vai nu uz labu, vai uz ļaunu.

Vislielākajam riskam tiek pakļauti tie bērni, kuru vecāki nespēj viņiem neko iemācīt tāpēc, ka nav garīgi nobrieduši bērnu audzināšanai, lieto alkoholu vai narkotikas, cieš no depresijas vai hroniskām dusmu lēkmēm vai arī tāpēc, ka dzīvo haotisku, bezmērķīgu dzīvi. Tādi vecāki nespēj pienācīgi rūpēties par bērniem, kur nu vēl apmierināt viņu emocionālās vajadzības. Bet pētījumos ir atklājies, ka nevērīga attieksme var nest vairāk posta nekā fizisks pāridarījums.[8] Kādā pētījumā par bērniem, kuri cieta no sliktas apiešanās, izrādījās, ka visļaunāk klājas tieši novārtā pamestajiem: viņi bija daudz nemierīgāki, neuzmanīgāki un apātiskāki par saviem klasesbiedriem, pārmaiņus agresīvi un noslēgti. Un 65% palika uz otru gadu jau pirmajā klasē. Pirmajos trijos vai četros mūža gados bērna galvas smadzenes attīstās daudz straujāk nekā visā turpmākajā dzīvē, sasniedzot divas trešdaļas no pieauguša cilvēka smadzeņu masas. Šajā mūža posmā jaunas iemaņas — it sevišķi emocionālās inteliģences iemaņas — apgūt ir daudz vieglāk nekā vēlākajā dzīvē. Bet pārāk liels stress var nelabvēlīgi ietekmēt galvas smadzeņu runas un lasīšanas centrus (un līdz ar to arī intelektu). Lai gan, kā mēs to redzēsim turpmāk, vēlākā dzīves pieredze šos trūkumus var zināmā mērā kompensēt, tomēr agrīnai emocionālās inteliģences mācībai ir ārkārtīgi būtiska ietekme. Kā uzsvērts kādā pētījumā, kurā apkopotas pirmajos četros dzīves gados gūtā emocionālā mācība, tās ilgstošās sekas ir visai nozīmīgas.

> Bērnam, kurš nespēj koncentrēt uzmanību, kurš ir drīzāk aizdomu pilns, nevis uzticīgs, drīzāk bēdīgs vai dusmīgs, nevis priecīgs, drīzāk nerātns un dumpīgs, nevis paklausīgs, kuru māc bažas un dažādas baismīgas iedomas un kurš vispār jūtas neapmierināts ar sevi, — tādam bērnam ir visai maz iespēju, nemaz jau nerunājot par vienlīdzīgām iespējām, pretendēt uz izredzēm, ko paver plašā pasaule.[9]

KĀ IZAUDZINĀT HULIGĀNU

Visai daudz par neveiksmīgas emocionālās audzināšanas bēdīgajām sekām visa mūža garumā — it sevišķi par tās ietekmi uz bērnu agresivitāti — var uzzināt no ilgstošiem pētījumiem, piemēram, no pētījuma, kurā tika apsekoti 870 bērni no Ņujorkas nomalēm, sākot ar brīdi, kad viņiem apritēja astoņi gadi, līdz pat trīsdesmit gadu vecumam.[10] Visagresīvākie bērni — tie, kuri bija paraduši pirmie uzsākt kautiņu un lietot spēku, lai panāktu vēlamo, — biežāk nekā citi tika izslēgti no skolas un līdz trīsdesmit gadu vecumam jau bija ņemti uzskaitē par noziegumiem, kas saistīti ar vardarbību. Turklāt šķita arī, ka tieksmi uz vardarbību viņi nodod mantojumā: viņu bērni pamatskolā bija uz mata tādi paši huligāni kā vecāki.

Vērojot, kā agresivitāte tiek nodota no paaudzes paaudzē, var gūt zināmu mācību. Neraugoties uz iedzimtajām tieksmēm, visi pieaugušie nemiera cēlāji savu ģimenes dzīvi bija pārvērtuši par agresivitātes skolu. Bērnībā vecāki bija viņus bargi un nežēlīgi sodījuši par katru pārkāpumu, un, paši kļuvuši par vecākiem, viņi atkārtoja šo uzvedības modeli. Turklāt bija gluži vienalga, vai bargais audzinātājs ir tēvs vai māte. Agresīvas mazas meitenes izauga par tikpat patvaļīgām un bargām sieviešu bērniem kā zēni. Un viņiem bija vēl kāda kopīga īpašība: vecāki, kuri savus bērnus sodīja sevišķi bargi un nežēlīgi, tikpat kā neinteresējās, kā viņiem klājas, patiesībā nelikās par viņiem ne zinis. Tai pašā laikā šie vecāki demonstrēja saviem bērniem agresivitātes paraugstundas — spilgtas un neaizmirstamas, un bērni paņēma šo uzvedības modeli sev līdzi uz rotaļlaukumu, vēlāk uz skolu un iznesa cauri visai dzīvei. Turklāt šo bērnu vecāki visbiežāk nebija nekādi ļaundari un nevēlēja saviem bērniem sliktu; drīzāk gan šķita, ka viņi atkārto tos pašus audzināšanas paņēmienus, kādus bija lietojuši viņu vecāki.

Šā vardarbības modeļa ietvaros bērni tika sodīti visnotaļ hao-

tiski: ja vecāki bija sliktā omā, viņi saņēma bargu sodu, bet, ja vecākiem gadījās būt labā omā, viņi tika cauri ar veselu ādu pat tad, ja bija izdarījuši lielas blēņas. Tādējādi sods nāca ne tikdaudz kā atmaksa par pārkāpumu, bet gan vairāk bija atkarīgs no vecāku omas. Un tas ir drošs līdzeklis, kā izraisīt sava necienīguma un bezpalīdzības jūtas, kā arī apziņu, ka briesmas draud no visām pusēm un var uzbrukt kuru katru brīdi. Ja šo bērnu kareivīgumu un izaicinošo attieksmi aplūko saistībā ar viņu mājas dzīvi, tad šādai nostājai, lai cik nejēdzīga tā būtu, var atrast zināmu izskaidrojumu. Bezcerību iedveš doma par to, ka šī negatīvā mācība tiek apgūta tik agrīnā vecumā un mēdz atstāt tik drūmu ietekmi uz bērna turpmāko dzīvi.

VARMĀCĪBA: EMPĀTIJAS GALS

Aizrāvies bērndārznieku grupiņas rotaļas jezgā, divarpus gadus vecais Mārtins uzskrien virsū mazai meitenītei, kura neizprotamā kārtā izplūst asarās. Mārtins pasniedzas pēc raudošās meitenes rokas, bet viņa izraujas, un Mārtins iepliķē viņas roku.

Meitene turpina raudāt, bet Mārtins aizgriežas prom un sauc: «Beidz! Beidz!» — vēl un vēl, ar katru reizi arvien ātrāk un skaļāk.

Pēc brīža Mārtins vēlreiz mēģina meiteni noglāstīt, bet viņa atkal atvairās. Šoreiz Mārtins atņirdz zobus kā suns un sāk rūkt.

Tad viņš atkal sāk glāstīt meitenes muguru, bet glāsti drīz vien pārtop dunkās, un Mārtins, nepievērsdams uzmanību meitenes spalgajiem kliedzieniem, turpina vālēt dūrēm viņas muguru.

Šis satraucošais starpgadījums rāda, kā biežu fizisku sodu radītais sarūgtinājums izkropļo bērna iedzimto noslieci uz līdzjūtību.[11] Mārtina dīvainā, bezmaz brutālā reakcija uz viņa rotaļbiedrenes pārdzīvojumu ir raksturīga bērniem, kuri jau kopš agrīnas bērnības ir kļuvuši par pēriena un cita veida fiziskās vardarbības upuriem. Šī atbildes reakcija asi kontrastē ar mazgadīgu bērnu ierastajiem lūgumiem un mēģinājumiem nomierināt raudošu

rotaļbiedru, par kuriem tika runāts 7. nodaļā. Mārtina nesavaldīgā reakcija uz rotaļbiedrenes asarām, iespējams, atspoguļo emocionālo mācību, kuru viņš saņēmis vecāku mājās: raudāšana vispirms tiek uzņemta ar valdonīgu mierinājuma žestu, bet, ja tas nelīdz, talkā tiek ņemti draudi, pārejot no nikniem skatieniem un kliedzieniem pie dusmām, un beidzot seko pamatīgs kāviens. Varbūt vissatraucošākais ir tas, ka Mārtinam jau tik agrīnā vecumā acīmredzot trūkst pašas elementārākās empātijas, instinkta, kas mudina nedarīt pāri otram, kurš jau tāpat cieš. Divarpus gadu vecumā Mārtins uzrāda cietsirdīgam un nežēlīgam cilvēkam raksturīgas uzvedības aizmetņus.

Līdzīgs ļaunums kas stājas empātijas vietā, piemīt arī citiem bērniem, kuri, tāpat kā Mārtins, jau kopš mazām dienām iepazinuši gan fizisku, gan garīgu vardarbību no vecāku puses. Mārtins bija viens no deviņiem tikpat agresīvi noskaņotiem mazuļiem, vecumā no viena līdz trim gadiem, kuru uzvedība tika novērota divu stundu ilgā pētījumā. Šie bērni, kuri pastāvīgi cieta no vecāku vardarbības, tika salīdzināti ar deviņiem citiem tajā pašā bērnudārza grupā, kuri nāca no tikpat nabadzīgām, dzīves grūtību nomāktām ģimenēm, bet kuri netika fiziski ietekmēti. Starpība, kā šo abu grupu bērni reaģēja uz savu rotaļbiedru asarām, kad tiem tika nodarīts pāri, bija milzīga. Divdesmit trijos šādos starpgadījumos pieci no deviņiem bērniem, kuri necieta no fiziskās varmācības, reaģēja uz sava vienaudža asarām ar bažām, skumjām vai empātiju. Turpretī divdesmit septiņos starpgadījumos, kad līdzīgi būtu varējuši rīkoties bērni no vardarbīgām ģimenēm, neviens neizrādīja ne mazāko interesi; uz rotaļbiedra asarām viņi reaģēja ar baiļu vai dusmu izpausmēm vai arī, līdzīgi Mārtinam, ar fizisku uzbrukumu.

Kāda meitene, kura cieta no vecāku varmācības, ieraudzījusi, ka viņas rotaļbiedre sāk raudāt, savieba niknu, draudīgu seju. Gadu vecais Tomass, kurš arī nāca no varmācīgas ģimenes, izdzirdis, ka telpas otrā galā ieraudas kāds bērns, ar baiļpilnu seju

sastinga uz vietas un, bērna raudām turpinoties, kļuva aizvien saspringtāks, it kā pats grasītos mesties viņam uzbrukumā. Un divdesmit astoņus mēnešus vecā Keita, arī vecāku varmācības upuris, uzvedās gandrīz kā īsta sadiste: izvēlējusies savam uzbrukumam Džoiju, zēnu, kas bija mazāks par viņu pašu, ar kājas spērienu notrieca to zemē un, noraudzīdamās Džoijā ar bezmaz maigu skatienu, sāka glāstīt tam muguru — bet drīz vien šie glāsti pārtapa sitienos, kas krita pār zēnu arvien smagāk. Keita ik pa brīdim atkārtoja uzbrukumu, iebelzdama zēnam vēl sešas vai septiņas reizes, līdz viņš aizrāpoja projām.

Šie bērni pret saviem vienaudžiem, bez šaubām, izturas tāpat, kā viņu vecāki izturas pret viņiem. Un šo bērnu cietsirdība ir tikai vairāk sakāpināta nekā tā, kas piemīt bērniem, kuru vecāki mēdz būt pārāk stingri, nepiekāpīgi un bargi soda izvēlē. Arī šādi bērni neizrāda nekādu satraukumu par savu vienaudžu sāpēm vai asarām; šķiet, ka viņi pārstāv nepārtrauktas emocionālā vēsuma līknes zemāko galu, bet augstākajā atrodas no vecāku varmācības cietušie bērni. Turpmākajā dzīvē šādiem bērniem ir sliktākas sekmes skolā, bez tam viņi arī mēdz būt agresīvāki un nebauda popularitāti vienaudžu vidū (par to nav ko brīnīties, ja viņi arī skolā turpina uzvesties tāpat kā bērnudārzā), biežāk cieš no depresijas un, izauguši lieli, biežāk nonāk konfliktā ar likumu un izdara vairāk ar varmācību saistītu noziegumu.[12]

Šis empātijas trūkums dažkārt vai varbūt bieži vien tiek pārmantots no paaudzes paaudzē; varmācīgi vecāki nereti paši bērnībā ir cietuši no savu vecāku varmācības.[13] Tas krasi kontrastē ar empātiju, kādu parasti izrāda no normālām ģimenēm nākuši bērni, kuru vecāki māca viņiem izrādīt rūpes par citiem bērniem un saprast, kā viņiem liek justies cietsirdības izpausmes. Šķiet, ka bērni, kuri šādu mācību nav saņēmuši, nemaz nezina, kas ir līdzcietība.

Varbūt pats satraucošākais ir fakts, ka no vecāku varmācības cietušie bērni jau tik agrīnā vecumā ir iemācījušies uzvesties tieši

tāpat kā viņu vecāki. Taču, ņemot vērā, ka sitienus viņi saņēma vai ik dienas, par šādu emocionālo mācību nav ko brīnīties. Atcerieties, tajos brīžos, kad mūs pārņem nevaldāmas jūtas vai arī kad mums draud briesmas, virsroku gūst smadzeņu limbisko struktūru primitīvākās tieksmes. Tādos brīžos par noteicošo kļūst — vai nu uz labu, vai ļaunu — tā emocionālā mācība, kuru smadzenes ir apguvušas vispamatīgāk.

Fakts, ka brutalitāte — vai mīlestība — spēj atstāt tik lielu iespaidu uz smadzeņu darbību, vedina uz domām, ka bērnība ir tas laikposms, kas paver īpašas iespējas emocionālās mācības apguvei. No vecāku varmācības cietušie bērni ir saņēmuši pastāvīgas dvēseles traumas. Varbūt vispamācošākais piemērs, kas ļauj labāk aptvert saņemto emocionālo mācību, ir izpratne par to, kā emocionālās traumas var atstāt ilgstošu iespaidu uz galvas smadzenēm — un par to, kā šis nežēlīgais kaitējums var tikt dziedēts.

13. nodaļa

EMOCIONĀLĀ TRAUMA UN JAUNAS EMOCIONĀLĀS MĀCĪBAS

Soma Čita, bēgle no Kambodžas, bija nepatīkami pārsteigta, kad viņas trīs dēli pieprasīja, lai viņa tiem nopērk rotaļu automātus AK 47. Sešus, deviņus un vienpadsmit gadus vecie zēni gribēja ar tiem spēlēt kādu spēli, ko viņu skolasbiedri sauca par Pērdiju. Šajā spēlē noziedznieks Pērdijs ar automātu apšauj vairākus bērnus un pēc tam nošaujas pats. Tomēr reizēm bērni lika šai spēlei beigties citādi: viņi nošāva Pērdiju.

Šo drūmo spēli bija izgudrojuši bērni, kuriem izdevās palikt dzīviem pēc apšaudes Klīvlendas pamatskolā Stoktonā Kalifornijā, 1989. gada 17. februārī. Pirmo, otro un trešo klašu garajā starpbrīdī turp bija atnācis Patriks Pērdijs, kurš pats pirms gadiem divdesmit bija mācījies šajā skolā, un, rotaļlaukuma malā stāvēdams, sācis apšaudīt rotaļā aizrāvušos bērnus. Septiņas minūtes raidījis automāta kārtas uz bērniem, Pērdijs pielika sev pie deniņiem pistoli un nošāvās. Kad rotaļlaukumā ieradās policisti, viņi atrada piecus mirstošus un divdesmit deviņus ievainotus bērnus.

Turpmākajos mēnešos Klīvlendas pamatskolas meiteņu un zēnu vidū spontāni izplatījās Pērdija spēle, viena no daudzajām liecībām, ka šīs septiņas minūtes un to sekas ir neizdzēšami iespiedušās bērnu atmiņā. Kad es ierados šai skolā, kuru no Pasifika Universitātes apkaimes, kur bija aizritējusi mana bērnība, šķir

dažu minūšu brauciens ar divriteni, bija pagājuši pieci mēneši, kopš Pērdijs pārvērtis skolēnu garo starpbrīdi īstā murgā. Pērdija klātbūtne bija jūtama vēl joprojām, lai arī drausmīgākās liecības, kas bija palikušas pēc apšaudes — ložu izurbtie caurumi, asins peļķes, miesas gabali un kaulu šķembas —, bija novāktas, aizkrāsotas vai nomazgātas jau nākamajā rītā pēc apšaudes.

Piecus mēnešus pēc šiem dramatiskajiem notikumiem tos atgādināja nevis skolas ēkai nodarītie bojājumi, bet gan rētas skolēnu un skolotāju dvēselēs, lai arī viņi centās dzīvot tā, it kā nekas nebūtu noticis.[1] Varbūt vissatriecošāko iespaidu atstāja tas, ka ikviens sīkums, kuram bija visai attāls sakars ar briesmīgajiem notikumiem, uzreiz atdzīvināja tos bērnu atmiņā. Kāds skolotājs man stāstīja: kad skolēni padzirdējuši, ka tuvojas Sv. Patrika diena, visu skolu pārņēmusi panika, jo daži bērni nezin kāpēc iedomājušies, ka šajā dienā tiks godināts slepkava — Patriks Pērdijs.

«Ikreiz, kad mēs izdzirdam sirēnu, ātrās palīdzības mašīnai dodoties uz veco Ļaužu pansionātu tepat blakus, dzīve mūsu skolā apstājas,» man sacīja kāds cits skolotājs. «Bērni klausās, vai mašīna apstāsies pie skolas, vai arī brauks tālāk.» Vairākas nedēļas pēc apšaudes bērni juta bailes no spoguļiem atpūtas telpās, jo skolā bija izplatījušās baumas, ka tajos slēpjoties «Asiņainā Jaunava Marija». Un kāda izmisusi meitene vairākas nedēļas pēc kārtas skrēja pie skolas direktora Peta Bušera, saukdama: «Es dzirdu šāvienus! Es dzirdu šāvienus!» Patiesībā vingrošanas zālē šūpojās pie griestiem piestiprinātā ķēde.

Daudzi bērni kļuva pārlieku piesardzīgi, it kā pastāvīgi gaidītu uzbrukumu; daži zēni un meitenes garajā starpbrīdī palika mīņājamies pie klašu durvīm, neuzdrošinādamies doties uz rotaļlaukumu, kur bija notikusi apšaude. Citi sāka spēlēties nelielās grupiņās, iepriekš nolikuši kādu bērnu par sargu. Daudzi mēnešiem ilgi izvairījās no «sliktajām» vietām, kur bija miruši viņu rotaļbiedri. Atmiņas par baismīgo notikumu turpināja dzīvot arī sapņu veidā, iespiezdamās bērnu prātos, kamēr viņi gulēja aizmi-

guši. Bērnus mocīja asiņaini murgi, kuros atkārtojās apšaudes ainas, viņi redzēja vēl citus satraucošus sapņus un pamodās ar apziņu, ka arī viņus gaida drīza nāve. Daži bērni mēģināja gulēt ar atvērtām acīm, lai nebūtu jāredz sapņi.

Psihiatriem šīs atbildes reakcijas ir labi pazīstamas kā posttraumatiskā stresa funkcionālie traucējumi (angliskais saīsinājums PTSD). Šādu emocionālo traumu pamatā, kā apgalvo Dr. Spensers Ets, bērnu psihiatrs, kurš specializējas PTSD ārstēšanā, ir «uzmācīgas atmiņas par galveno vardarbības izpausmi: dūres triecienu, naža dūrienu vai šāvienu. Šīs atmiņas veido spilgti uztveres iespaidi: šāviena uzliesmojums, troksnis un pulvera smaka; upura spalgie kliedzieni vai pēkšņā klusēšana; asins traipi; policijas mašīnu sirēnas.»

Šādas šausminošas ainas, pēc neirologu pārliecības, kļūst par atmiņām, kas iespiežas emocionālo smadzeņu nervu lokā. Pārmēru sakairināta smadzenīšu mandele liek šīm spilgtajām atmiņām pastāvīgi uzpeldēt apziņā. Tādējādi tās kļūst par pastāvīgu kairinājumu galvas smadzenēm, kas var sacelt trauksmi, tiklīdz rodas kaut mazākās aizdomas par drausmīgā pārdzīvojuma atkārtošanos. Šis kairinājuma moments ir raksturīgs visdažādākajām emocionālajām traumām, arī tām, ko izraisījusi bērnībā pārciestā fiziskā vardarbība.

Šādas ierosinošas atmiņas smadzenīšu mandelē var atstāt jebkurš smags pārdzīvojums: ugunsgrēks vai autokatastrofa, arī dabas katastrofas, piemēram, zemestrīce vai viesuļvētra, tāpat izvarošana vai uzbrukums laupīšanas nolūkos. Simtiem tūkstošu cilvēku ik gadus pārcieš tamlīdzīgas nelaimes, un daudzi vai lielākā daļa gūst emocionālas traumas, kas iespaido arī smadzenes.

Vardarbība atstāj vēl kaitīgāku ietekmi nekā tādas dabas katastrofas kā viesuļvētra, jo vardarbības upuri atšķirībā no dabas katastrofas upuriem jūt, ka viņi ir cietuši no tīšas ļaunprātības. Šī apziņa sagrauj priekšstatus par cilvēku labestību un savstarpējās saskarsmes drošumu. Apkārtējā pasaule vienā acumirklī kļūst

par bīstamu uzturēšanās vietu, kurā citi cilvēki ir tikai drauds jūsu personiskajai drošībai.

Cilvēku cietsirdība izveido viņu upuru atmiņā sava veida šablonu, un tas liek ar bažām uzlūkot visu, kas kaut attāli saistās ar pārdzīvoto. Kāds vīrietis, kuram nezināms ļaundaris no muguras bija iesitis pa galvu, tik stipri pārbijās, ka vēl ilgi pēc tam raudzījās, lai, viņam ejot pa ielu, aiz muguras atrastos kāda veca lēdija, un tikai tad jutās drošs, ka viņam neviens neuzbruks.[2] Kāda sieviete, kuru bija aplaupījis vīrietis, kas reizē ar viņu iekāpa liftā un, turēdams viņai pie rīkles nazi, lika izkāpt neapdzīvotā stāvā, vēl nedēļām ilgi baidījās kāpt ne tikai liftā, bet arī metro vilcienā, kā arī uzturēties slēgtās telpās, kur viņa jutās kā slazdā iekritusi; reiz viņa izskrēja ārā no bankas, ieraudzījusi kādu vīrieti bāžam roku svārku kabatā tāpat, kā to bija darījis laupītājs, kurš izvilka nazi.

Pārciestās šausmas var iespiesties atmiņā uz visu mūžu, un tikpat ilgi var saglabāties arī saasinātā modrība, kā to pierādīja kāds pētījums, kurā tika apsekoti holokaustu pārcietuši cilvēki. Gandrīz piecdesmit gadus pēc tam, kad viņi bija pārcietuši badu, mīļoto cilvēku bojāeju un nacistu koncentrācijas nometņu šausmas, mokošās atmiņas vēl joprojām bija dzīvas. Trešdaļa pētījuma dalībnieku izteicās, ka jūtot pastāvīgas bailes. Gandrīz trīs ceturtdaļas apgalvoja, ka vēl joprojām satrūkstoties ikreiz, kad sastopoties ar ko tādu, kas atgādina par nacistu vajāšanām, kā, piemēram, formastērps, klauvējiens pie durvīm, suņu rejas vai dūmi no skursteņa. Apmēram 60% sacīja, ka viņi gandrīz ik dienas domājot par holokaustu, lai arī pagājis vairāk nekā pusgadsimts; astoņas desmitdaļas pētījuma dalībnieku vēl aizvien cieta no nakts murgiem. Kā sacīja viens no viņiem: «Ja cilvēks ir pārcietis ieslodzījumu Aušvicā [Osvencimā. — *Red.*], un viņam nerādās murgi, tad viņš nav normāls.»

ATMIŅĀ IESPIEDUŠĀS ŠAUSMAS

Šis ir četrdesmit astoņus gadus veca Vjetnamas kara veterāna stāsts — apmēram divdesmit četrus gadus pēc tālajā zemē pārciesta šausmu pilna brīža.

> Šīs atmiņas man neiziet no prāta! Šaušalīgās ainas visā savā spilgtumā uzpeld pēc kāda pavisam nenozīmīga sīkuma — durvju blīkšķa, pūlī pavīdējušas Austrumu sievietes sejas, bambusniedru aizkara pieskāriena vai uz iesma ceptas cūkgaļas smaržas. Vakarvakarā es apgūlos un reiz par ilgiem laikiem mierīgi aizmigu. Tad agri no rīta pilsētai pāri brāzās negaiss, atskanēja pērkona grāviens un uzplaiksnīja zibens. Es vienā rāvienā pamodos, bailēs sastindzis. Atkal esmu Vjetnamā un pašā musona lietus sezonas vidū stāvu sardzē. Nemaz nešaubos, ka nākamā zalve trāpīs mani un es iešu bojā. Rokas man ir ledusaukstas, bet ķermenis mirkst sviedros. Jūtu, ka mati man saslējušies stāvus. Elpa aizrāvusies un sirds smagi dauzās. Nāsīs iesitas tāda kā drēgna sēra smaka. Pēkšņi es ieraugu, kas palicis pāri no mana drauga Troja... uz Vjetkonga atsūtītām bambusa nestuvēm... Kārtējie pērkona dārdi un zibens spēriens mani pārbiedē tik stipri, ka es izkrītu no gultas.[3]

Šīs drausmīgās atmiņas, pēc vairāk nekā diviem gadu desmitiem tikpat svaigas un spilgtas, vēl arvien spēj iedvest bijušajā karavīrā tādas pašas bailes kā tajā liktenīgajā dienā. PTSD bīstami pazemina nervu trauksmes slieksni, liekot cilvēkam uz pavisam ikdienišķām dzīves norisēm reaģēt tā, it kā tās būtu ārkārtējas situācijas. Šķiet, ka tik spēcīgu ietekmi uz atmiņu atstāj emociju uzbrukuma mehānisms, kuru mēs aplūkojām 2. nodaļā: jo briesmīgāki un satriecošāki notikumi, kas izraisa smadzenīšu mandeles patvaļīgo reakciju, jo dziļāk tie iespiežas atmiņā. Šo atmiņu neirobioloģiskais pamats acīmredzot ir visaptverošas izmaiņas galvas smadzenēs, kurām liek drudžaini darboties viens vienīgs pārvarīgu baiļu mirklis.[4] Lai gan PTSD pētījumos iegūtie dati parasti balstīti uz viena dramatiska pārdzīvojuma atstāto ietekmi, līdzīgu iznākumu var dot arī gadiem ilgas nežēlīgas ciešanas, kā

mēs to redzējām gadījumā ar bērniem, kuri cieta no seksuālas, fiziskas vai emocionālas varmācības.

Visplašākie pētījumi par šīm neirobioloģiskajām pārmaiņām galvas smadzenēs tiek veikti Nacionālā Posttraumatiskā stresa pētniecības centrā, kura līdzstrādnieki izveidojuši plašu pētījuma vietu tīklu, kas aptver kara veterānu klīnikas, kur ārstējas daudzi Vjetnamas kara un citu karu dalībnieki. Lielākā daļa zināšanu par PTSD iegūta tieši šādu kara veterānu pētījumos. Taču šīs atklāsmes tiklab attiecināmas arī uz bērniem, kuri pārcietuši smagas emocionālas traumas, kā, piemēram, Klīvlendas pamatskolas audzēkņi.

«Smagas emocionālas traumas pārcietuši cilvēki, iespējams, vairs nekad nebūs tādi kā līdz šim,» man sacīja Dr. Deniss Čārnijs.[5] Čārnijs ir Jeila Universitātes psihologs un klīniskās neiroloģijas nodaļas vadītājs Nacionālajā centrā. «Ir pilnīgi vienalga, vai tās bijušas pastāvīgās kaujaslauka šausmas, spīdzināšana, bērnībā pārciesta atkārtota fiziska vardarbība vai kāds atsevišķs pārdzīvojums, piemēram, viesuļvētra vai smaga autokatastrofa. Tāda pati bioloģiskā ietekme ir jebkuram nekontrolējamam stresam.»

Vissvarīgākais vārds šeit ir *nekontrolējams*. Ja cilvēki jūt, ka viņi kādā katastrofālā situācijā var kaut ko darīt, kaut kā ietekmēt šo situāciju, tad viņiem emocionālā ziņā klājas daudz labāk nekā tiem, kuri jūtas pilnīgi bezpalīdzīgi. Tieši bezpalīdzības apziņa ir tā, kas padara kādu notikumu *subjektīvi* nomācošu. Kā man sacīja Dr. Džons Kristals, Nacionālā centra Klīniskās psihofarmakoloģijas nodaļas vadītājs: «Pieņemsim, ka cilvēks, kuram kāds uzbrūk ar nazi, prot aizstāvēties un metas pretuzbrukumā, turpretī otrs tādā pašā situācijā nodomā: «Nu man gals klāt.» Tieši šis bezpalīdzīgais cilvēks vairāk cietīs no PTSD. Tā ir šī sajūta, ka jūsu dzīve ir briesmās un ka *jūs neko nespējat darīt, lai no šīm briesmām glābtos*, un brīdis, kad jūs to nodomājat, kas aizsāk pārmaiņas jūsu galvas smadzeņu funkcionēšanā.»

Bezpalīdzība kā galvenais PTSD cēlonis ir apliecināta dau-

dzos laboratorijas eksperimentos ar žurku pāriem; katra žurka bija ievietota atsevišķā krātiņā un saņēma vieglu — bet tādam nelielam dzīvniekam visai satraucošu — elektrošoku. Tikai vienai no žurkām krātiņā bija svira, kuru pagrūžot varēja pārtraukt šoka iedarbību abos krātiņos. Dienām un nedēļām ilgi abas žurkas saņēma vienu un to pašu šoka daudzumu. Taču tā žurka, kura varēja apturēt šoka iedarbību, eksperimenta beigās neuzrādīja ilgstoša stresa pazīmes. Tikai otras, bezpalīdzīgās žurkas smadzeņu funkcionēšanā bija vērojamas stresa izraisītas pārmaiņas.[6] Bērnam, kurš nokļuvis apšaudē un redz savus biedrus noasiņojam un mirstam, vai skolotājam, kurš tajā visā noraugās, bet nespēj pārtraukt slaktiņu, šī bezpalīdzības apziņa droši vien ir sevišķi nomācoša.

PTSD KĀ LIMBISKĀS SISTĒMAS FUNKCIONĀLIE TRAUCĒJUMI

Bija pagājuši jau vairāki mēneši, kopš sievieti pamodināja spēcīgs pazemes grūdiens un viņa ar skaļiem izbaiļu kliedzieniem cauri tumšajai mājai steidzās pie sava četrgadīgā dēla. Stundām ilgi viņi nīka Losandželosas nakts vēsumā, paslēpušies zem kādām izgāztām durvīm, bez pārtikas, ūdens un gaismas, kamēr zeme zem viņu kājām drebēja lielā grūdiena atbalsīs. Patlaban viņa jau bija tikpat kā attapusies no sākotnējām izbaiļu lēkmēm, kas viņu sagrāba ikreiz, kad atskanēja durvju blīkšķis vai kāds cits troksnis. Tomēr viens simptoms bija palicis: bezmiegs, kas viņu piemeklēja tikai tajās naktīs, kad viņas vīra nebija mājās — tāpat, kā tonakt, kad bija notikusi zemestrīce.

Šādu apgūtu baiļu simptomi — to vidū arī visspēcīgākie PTSD simptomi — var tikt izskaidroti ar izmaiņām limbiskās sistēmas nervu lokā, kas skar galvenokārt smadzenīšu mandeli.[7] Dažas no būtiskākajām izmaiņām norisinās galvas smadzeņu ventrikula

grīdā izvietotajā zilganajā vielā, struktūrā, kas regulē divu veidu kateholamīnu — adrenalīna un noradrenalīna — sekrēciju galvas smadzenēs. Kateholamīnu sekrēcija sagatavo ķermeni ārkārtējai situācijai, kā arī liek atmiņām iespiesties prātā ar sevišķu spilgtumu. PTSD gadījumā šī reakcija kļūst sevišķi spēcīga un tajā izdalās sevišķi lielas kateholamīnu devas kā atbilde uz situācijām, kas nav dzīvībai bīstamas, bet kaut kādā veidā atgādina sākotnējo dramatisko pārdzīvojumu, kā tas bija vērojams gadījumā ar Klīvlendas pamatskolas audzēkņiem, kuri krita panikā ikreiz, kad izdzirda ātrās palīdzības mašīnas sirēnu, kas viņiem atgādināja apšaudes dienā dzirdētās sirēnas.

Starp šo zilgano vielu un smadzenīšu mandeli pastāv cieša saistība, tāpat kā starp tādām limbiskās sistēmas struktūrām kā jūraszirgs un hipotalāms; kateholamīnu sekrēcija aptver arī galvas smadzenes. Pastāv uzskats, ka tieši pārmaiņas šajās struktūrās izraisa tādus PTSD simptomus kā raizes, bailes, pārliecīga modrība, viegla uzbudināmība, gatavība cīnīties vai bēgt un spēcīgu emocionālu pārdzīvojumu neizdzēšama iespiešanās atmiņā.[8] Kādā pētījumā atklājās, ka Vjetnamas kara veteāniem ar PTSD bija par 40% mazāk receptoru, kas spēj apturēt kateholamīnu sekrēciju, nekā cilvēkiem, kuriem šādu simptomu nebija, un tas vedina uz domām, ka šo veterānu galvas smadzenes ir pārcietušas ilgstošas pārmaiņas, kuru rezultātā kateholamīnu sekrēcija ir pārsniegusi pieļaujamās robežas.[9]

Citas pārmaiņas skar nervu loku, kurš limbisko smadzeņu struktūru saista ar hipofīzi, kas regulē CRF atbrīvošanos; tas ir galvenais stresa hormons, kuru ķermenis izdala, lai tas palīdzētu ķermenim cīnīties vai bēgt. Minēto pārmaiņu rezultātā notiek pastiprināta šā hormona sekrēcija, it sevišķi smadzenīšu mandelē, jūraszirgā un zilganajā vielā, liekot ķermenim reaģēt uz neeksistējošām briesmām.[10]

Kā man teica Dr. Čārlzs Ņemirovs, Djūka Universitātes psihiatrs: «Pārmērīgs CRF daudzums izraisa pārspīlētu atbildes

reakciju. Ja kāds Vjetnamas kara veterāns ar PTSD izdzird plīstam mašīnas riepu, viņu pārņem tādas pašas izjūtas kā kaujaslaukā, kur visapkārt plīsa šāviņi: viņš sāk svīst, viņam pār muguru skrien auksti drebuļi, rokas trīc, un atmiņā uzpeld kaujas ainas. Cilvēkiem ar palielinātu CRF sekrēciju ir pārspīlēta baiļu reakcija. Vairums cilvēku, kuriem aiz muguras kāds negaidot sasit plaukstas, pirmajā reizē satrūkstas, bet, ja to pašu atkārto trešo vai ceturto reizi, viņi pārstāj baidīties. Turpretī cilvēkiem ar pastiprinātu CRF sekrēciju šāds pieradums neizveidojas: viņi arī ceturtajā reizē reaģē tikpat spēcīgi kā pirmajā.»[11] Trešā veida pārmaiņas notiek galvas smadzeņu opioīdajā sistēmā, kura izdala endorfīnus, kas notrulina sāpju sajūtu. (Šis nervu loks tāpat aptver smadzenīšu mandeli, tikai šoreiz kopā ar plašāku garozas apvidu.) Arī šī sistēma kļūst hiperreaktīva. Opioīdi, kas izdalās smadzenēs, ir sāpes remdējošas vielas, tāpat kā opijs un citas ķīmiskā ceļā iegūstamās narkotikas. Cilvēki, kuru smadzenēs ir augsts opioīdu («smadzeņu morfija») līmenis, vieglāk pacieš sāpes, kā to jau sen ir ievērojuši kara ķirurgi, kuri labi zina, ka smagi ievainotiem karavīriem pietiek ar mazāku sāpes remdējošu līdzekļu devu nekā civiliedzīvotājiem ar daudz vieglākiem ievainojumiem.

Kaut kas līdzīgs notiek arī PTSD gadījumā.[12] Izmaiņas endorfīnu sekrēcijā atkārtotas psihiskas traumas izraisītajai juceklīgajai nervu darbībai piešķir jaunu aspektu: zināmu emociju *notrulināšanos*. Acīmredzot tieši šis aspekts izskaidro «negatīvu» psiholoģisku simptomu kompleksu, kas jau sen novērots PTSD gadījumos: anhedoniju (nespēju izjust patiku) un vispārēju emocionālu nejūtību, apziņu par savu atrautību no apkārtējās pasaules vai intereses trūkumu par svešām emocijām. Šādu cilvēku tuvinieki viņu vienaldzību nereti izjūt kā empātijas trūkumu. Citkārt šīs pārmaiņas var izpausties arī kā disociācija, pie kuras pieder arī nespēja atcerēties traumējošo notikumu kritisko mirkli vai pat stundas un dienas.

Šķiet, ka ar PTSD saistītās pārmaiņas nervu lokos arī padara

cilvēkus uzņēmīgākus pret turpmākām psihiskām traumām. Vairākos eksperimentos ar dzīvniekiem ir atklājies, ka tie, kuri jau mazotnē pārcietuši kaut vai vieglu stresu, salīdzinājumā ar saviem sugasbrāļiem kļūst daudz uzņēmīgāki pret psihisku traumu izraisītām pārmaiņām galvas smadzeņu darbībā (tas vedina uz domām, ka bērniem ar PTSD steidzami nepieciešama psihoterapeita palīdzība). Acīmredzot ar šo bērnībā pārciesto psihisko traumu izskaidrojams arī fakts, ka pēc vienas un tās pašas katastrofas pārciešanas dažiem cilvēkiem attīstās PTSD, bet citiem — ne; smadzenīšu mandeles uzdevums ir nojaust briesmas, un, cilvēkam atkārtoti pārdzīvojot draudīgu situāciju, tā ceļ lielāku trauksmi nekā pirms tam.

Visas minētās pārmaiņas CNS darbībā ļauj vieglāk pārciest dažādas ārkārtējas situācijas. Ir noderīgi, ja cilvēks stresa apstākļos kļūst modrs, saspringst, sagatavojas neparedzētajam, nejūt sāpes, pacieš lielu fizisku slodzi un — tik ilgi, kamēr nepāriet briesmas — ir nevērīgs pret visu, kas citos apstākļos viņam liktu satraukties. Tomēr šīs īslaicīgās priekšrocības var pārvērsties par ilgstošām problēmām, ja smadzenēs notiekošās pārmaiņas tās padara par pastāvīgu predispozīciju — līdzīgi mašīnai, kura visu laiku brauc ar vislielāko ātrumu. Kad spēcīgas psihiskas traumas laikā smadzenīšu mandele un ar to saistītie apvidi sāk darboties trauksmes režīmā, šis pieaugošais uzbudinājums — smadzeņu paaugstinātā gatavība izraisīt nervu uzbrukumu — nozīmē, ka visa turpmākā dzīve draud pārvērsties par ārkārtēju situāciju un pat nenozīmīgs sīkums var izraisīt nevaldāmu baiļu lēkmi.

JAUNAS EMOCIONĀLĀS MĀCĪBAS APGUVE

Šķiet, ka šādas traumatiskas atmiņas kļūst par šķērsli smadzeņu funkcionēšanai, jo tās traucē apgūt jaunas reakcijas — kon-

krēti, normālāku atbildes reakciju uz traumējošajiem notikumiem. Iegūto baiļu, kā, piemēram, PTSD gadījumā, ir tikuši skarti jaunu zināšanu apguves un atmiņas mehānismi, un cietušo galvas smadzeņu apvidu vidū arī šoreiz ir mandele. Taču iegūto baiļu pārvarēšanā būtiski svarīga nozīme ir smadzeņu filoģenētiski jaunākajai daļai. Psihologi lieto terminu *baiļu rašanās mehānisms*, lai apzīmētu procesu, kurā kāda parādība, kas pati par sevi nav draudīga, tāda kļūst cilvēka apziņā, asociējoties ar kādu citu parādību, kura savulaik izraisījusi bailes. Kad bailes tiek radītas laboratorijas dzīvniekos, raksta Čārnijs, tās var ilgt gadiem.[13] Galvas smadzeņu apvidus, kurš apgūst un saglabā atmiņā baiļu reakciju, un liek rīkoties saskaņā ar to, ir nervu loks starp redzes pauguru, smadzenīšu mandeli un pieres daivām — tas pats ceļš, pa kuru iet nervu uzbrukums.

Parasti, kad cilvēks iemācās no kaut kā baidīties šādā baiļu rašanās procesā, bailes ar laiku noplok. Tas acīmredzot notiek tajos gadījumos, kad bailes izraisījušais objekts tiek ieraudzīts kādos citos apstākļos, kas nelīdzinās iepriekšējiem, un līdz ar to galvas smadzenes apgūst jaunu mācību. Bērns, kurš ir iemācījies baidīties no suņiem tāpēc, ka viņam reiz dzinies pakaļ kāds vācu aitu suns, pamazām var atbrīvoties no šīm bailēm, ja, piemēram, viņa vecāki pārceļas uz citu vietu, kur kaimiņam pieder draudzīgi noskaņots aitu suns, un viņš iemācās ar to rotaļāties. PTSD gadījumā šāda spontāna jaunas mācības apguve nenotiek. Čārnijs izsaka domu, ka tas varētu būt izskaidrojams ar PTSD izraisītajām pārmaiņām galvas smadzenēs, kas ir tik lielas, ka smadzenīšu mandeles izraisītais nervu uzbrukums sākas ikreiz, kad cilvēks sastopas ar ko tādu, kas viņam kaut vai nedaudz atgādina sākotnējo traumatisko pieredzi, un tādējādi tiek nostiprināts baiļu rašanās mehānisms. Tas nozīmē, ka bailēm nekad netiek likta pretī miera sajūta — mandele nekad neapgūst citu, mierīgāku atbildes reakciju. «Šķiet, ka baiļu izzušana,» raksta Čārnijs, «ir saistīta ar aktīvu jaunas emocionālās mācības apguvi,» kas cilvēkiem

ar PTSD pati par sevi ir traucēta, un tas «noved pie emocionālo atmiņu nenormālas ilgtspējības».[14]

Bet, ja cilvēks apgūs pareizo pieredzi, kliedēsies arī PTSD; spilgtas emocionālās atmiņas un to izraisītie domu modeļi un atbildes reakcijas laika gaitā *var* mainīties. Šī jaunas emocionālas mācības apguve, pēc Čārnija domām, notiek galvas smadzeņu pieres daivās. Sākotnējās bailes, kas iesakņojušās smadzenīšu mandelē, neizzūd pilnībā; drīzāk gan var teikt, ka pieres daivas aktīvi apspiež smadzenīšu pavēli pārējām galvas smadzeņu daļām reaģēt ar baiļu izpausmi. «Jautājums ir, cik ātri cilvēks var atbrīvoties no iegūtajām bailēm?» raksta Ričards Deividsons, Viskonsinas Universitātes psihologs, kurš atklājis, ka vissvarīgākā loma uzbudinājuma apspiešanā ir galvas smadzeņu kreisajai pieres daivai. Kādā laboratorijas eksperimentā, kurā cilvēki vispirms iemācījās just nepatiku pret skaļu troksni — iegūto baiļu paradigmu un zemākas pakāpes PTSD analogu Deividsons atklāja, ka cilvēkiem ar kreisās pieres daivas augstāku aktivitātes līmeni ir vieglāk atbrīvoties no iegūtajām bailēm, un tas atkal liek domāt par garozas lomu iegūtā uzbudinājuma pārvarēšanā.[15]

EMOCIONĀLO SMADZEŅU PĀRAUDZINĀŠANA

Viens no iepriecinošākajiem atklājumiem PTSD sakarā iegūts kādā pētījumā, kas aptvēra holokaustu pārcietušus cilvēkus, no kuriem aptuveni trīs ceturtdaļas uzrādīja aktīvus PTSD simptomus vēl pēc pusgadsimta. Pozitīvais atklājums bija, ka ceturtdaļai pētījuma dalībnieku šie simptomi izzuduši; dzīves gaitā šī problēma bija atrisinājusies pati no sevis. Tie, kuri vēl cieta no PTSD simptomiem, uzrādīja ar kateholamīnu sekrēciju saistītas pārmaiņas galvas smadzeņu funkcionēšanā, kas ir tipiskas PTSD gadījumā, — bet atlabušie holokausta dalībnieki šādas pārmaiņas

neuzrādīja.[16] Šis atklājums, kā arī citi līdzīgi, dod cerību, ka minētās izmaiņas smadzeņu funkcionēšanā nav neatgriezeniskas un ka cilvēki var atgūties pat no vissmagākajiem emocionālajiem pārdzīvojumiem — vārdu sakot, emocionālo smadzeņu darbības shēmu ir iespējams pārveidot. Tātad labā ziņa šeit ir tāda, ka pat tik dziļas emocionālas traumas kā PTSD var tikt dziedētas un ka to var panākt, apgūstot jaunu emocionālo mācību.

Šķiet, ka dažkārt šī emociju dziedēšana notiek arī spontāni — vismaz bērniem, kad viņi spēlē tādas spēles kā Pērdijs, kā mēs to redzējām iepriekš. Šīs spēles, kas tiek atkārtotas neskaitāmas reizes, ļauj bērniem no jauna pārdzīvot savu emocionālo traumu bez kādām ļaunām sekām. Tas paver divus ceļus uz izārstēšanos: pirmajā gadījumā atmiņas atkārtojas situācijā, kas vairs nav tik satraucoša, un tādējādi kļūst mazāk sāpīgas, ļaujot saistīt tās ar citu, netraumējošu atbildes reakciju. Otrajā gadījumā bērni pārdzīvotajai traģēdijai piešķir citas, labākas beigas: viņi nogalina Pērdiju un tā nostiprina pārliecību par savu spēju pārvarēt bezpalīdzības sajūtu, kas pati par sevi traumē psihi.

Tas, ka smagu psihisku traumu pārcietuši mazi bērni spēlē tamlīdzīgas spēles, ir pašsaprotami. Šo bērnu tieksmi uz drūmām spēlēm pirmoreiz novēroja Dr. Lenora Terra, bērnu psihiatre no Sanfrancisko.[17] Viņa atklāja, ka šādām spēlēm nododas bērni Čočilā Kalifornijā — tikai stundas brauciena attālumā no Stoktonas, kur uzdarbojās Pērdijs; šie bērni 1973. gadā pa ceļam no vasaras nometnes tika nolaupīti kopā ar autobusu un pakļauti divdesmit septiņas stundas ilgam mokošam pārbaudījumam.

Piecus gadus vēlāk Terra pārliecinājās, ka šie bērni vēl joprojām spēlē autobusa nolaupīšanu. Meitenes šajās spēlēs par nolaupītāju upuriem lika kļūt savām Bārbijlellēm. Kāda meitene, kurai visvairāk bija palicis prātā tas, kā bērni, aiz bailēm cieši kopā saspiedušies, apčurājuši cits citu, nepārtraukti mazgāja savu Bārbiju. Cita meitene spēlēja «Ceļojošo Bārbiju» — Bārbija kaut kur aizbrauc, vienalga, kur, un atgriežas sveika un vesela; tā tad

arī ir šīs rotaļas būtība. Trešā meitene bija iecienījusi rotaļu, kurā viņas lelle tiek ieslodzīta kādā alā un nosmok.

Pieaugušie pēc pārciestas psihiskas traumas nereti cenšas atvairīt atmiņas par nelaimi vai ar to saistītās sajūtas, turpretī bērni līdzīgās situācijās izturas pavisam citādi. Pēc Terras domām, viņi retāk kļūst nejūtīgi pret savu traumu tāpēc, ka liek lietā rotaļas un fantāziju, lai atsauktu atmiņā un pārdomātu savu smago pārbaudījumu. Šķiet, ka šāda apzināta psihiskās traumas «pārspēle» novērš nepieciešamību apspiest spilgtās atmiņas par traumu, kas vēlāk var izpausties kā spēcīga retrospekcija. Ja psihiskā trauma nav pārāk dziļa, kā, teiksim, gājiens pie zobārsta, tad ar vienu vai divām «pārspēlēm» pilnīgi pietiek, lai to sadziedētu. Bet, ja tā ir sevišķi spēcīga, tad bērnam var būt nepieciešamas neskaitāmas «pārspēles», izdzīvojot savu pieredzi drūmā, monotonā rituālā.

Viens no veidiem, kā aizgaiņāt smadzenīšu mandelē iespiedušos ainu, ir ņemt talkā zīmēšanu, kas pati ir zemapziņas spēku iemiesojums. Emocionālās smadzenes ir labi pielāgojušās mākslas simbolu uztverei un tam izteiksmes veidam, ko Freids dēvēja par «primāro procesu»: literārajās metaforās, mītos un mākslas darbos ietvertajām ziņām. Šis līdzeklis bieži tiek izmantots psihiskas traumas pārcietušu bērnu ārstēšanā. Dažkārt zīmējums var pamudināt bērnus runāt par pārdzīvotajām šausmām, ko citā gadījumā viņi neuzdrošinātos pieminēt.

Spensers Ets, Losandželosas bērnu psihiatrs, kurš specializējas psihiskas traumas pārcietušu bērnu ārstēšanā, stāsta par kādu piecgadīgu zēnu, kuru kopā ar māti nolaupījis mātes bijušais mīļākais. Vīrietis atvedis viņus uz kādu moteli un licis zēnam paslēpties zem segas, bet pats piekāvis viņa māti līdz nāvei. Zēns, protams, nevēlējās runāt ar Etu par asiņaino izrēķināšanos, ko todien bija dzirdējis un daļēji arī redzējis. Tāpēc Ets lūdza, lai viņš kaut ko uzzīmē — vienalga, ko.

Zēns uzzīmēja sacīkšu braucēju ar neparasti lielām acīm. Pēc Eta domām, tās simbolizē zēna uzdrīkstēšanos zagšus paskatīties

uz slepkavu. Tādi slēpti mājieni uz psihisko traumu cietušo bērnu zīmējumos parādās gandrīz vienmēr; Ets savu terapijas kursu sāk ar to, ka liek bērniem kaut ko uzzīmēt. Satriecošās atmiņas, kas nodarbina viņu prātu, ienāk viņu zīmējumos gluži tāpat kā domās. Bez tam zīmēšanas process pats par sevi ir dziedējošs, un tas ļauj uzveikt smago pieredzi.

EMOCIONĀLĀS MĀCĪBAS ATKĀRTOŠANA UN ATVESEĻOŠANĀS NO TRAUMAS

Irēna bija devusies uz satikšanos, kas beidzās ar izvarošanas mēģinājumu. Lai arī viņai bija izdevies atvairīt uzbrucēju, vīrietis turpināja viņu vajāt: nomocīja ar nepieklājīgu izrunāšanos pa telefonu, draudēja ar atriebību, nakts vidū zvanīja pie durvīm un izsekoja, novērodams ikvienu viņas soli. Kad jaunā sieviete meklēja palīdzību policijā, viņi tās lūgumu noraidīja, sacīdami, ka nekas «tāds» taču neesot noticis. Kad Irēna ieradās pie psihiatra, viņai jau bija radušies PTSD simptomi, viņa bija pārstājusi rādīties cilvēkos un jutās kā cietumniece savā mājā.

Šo gadījumu min Dr. Džūdita Lūisa Hermane, Hārvarda Universitātes psihiatre, kuras novatoriskais pētījums galvenajos vilcienos apraksta pasākumus, kas palīdz atgūties no psihiskās traumas. Pēc Hermanes domām, šim procesam ir trīs stadijas: drošības sajūtas atgūšana, traumējošā pārdzīvojuma detalizēta atcerēšanās un sērošana par tā bēdīgajām sekām, un, beidzot, atgriešanās normālā dzīvē. Šai pasākumu secībai, kā mēs to redzēsim vēlāk, ir sava bioloģiski pamatota loģika: tā atspoguļo, kā emocionālās smadzenes no jauna apgūst mācību, ka dzīve nav jāuzskata par draudīgu krīzes situāciju.

Pirmais pasākums — drošības sajūtas atgūšana — parasti nozīmē, ka jācenšas atrast veidu, kā nomierināt pārlieku satrauktās un viegli uzbudināmās smadzenes, lai varētu ķerties pie emocionālās

mācības atkārtotas apgūšanas.[18] Šai nolūkā psihoterapeits vispirms palīdz pacientiem apzināties: viņu nervozums un nakts murgi, pārmērīgā modrība un vieglā uzbudināmība pieder pie PTSD simptomiem. Šī sapratne minētos simptomus dara mazāk biedējošus.

Nākamais pasākums ir palīdzēt pacientiem vismaz daļēji atgūt pašsavaldību, aizmirstot traumas rezultātā apgūto bezpalīdzību. Tā, piemēram, Irēna saņēmās tiktāl, ka sapulcēja ap sevi ģimeni un draugus, kuri pasargāja viņu no vajātāja un panāca policijas iejaukšanos.

PTSD pacientu nedrošības sajūta neaprobežojas ar bažām par to, ka viņiem uzglūn briesmas; viņu nedrošība sākas ar apziņu, ka viņiem nav varas nedz pār savu ķermeni, nedz emocijām. Tas ir saprotami, ņemot vērā emocionālā uzbrukuma ierosas stāvokli, ko ar pārlieku smadzenīšu mandeles kairinājumu rada PTSD.

Medikamentu lietošana ir viens no veidiem, kas pacientiem ļauj atgūt apziņu, ka viņiem nav jānonāk tik lielā atkarībā no emocionālajiem uzbrukumiem, kas pakļauj viņus raizēm, neļauj aizmigt vai arī pārvērš miegu īstos murgos. Farmakologi cer kādudien pagatavot tādas zāles, kas vērsīsies tieši pret PTSD iedarbību uz smadzenīšu mandeli un ar to saistītajiem nervu lokiem. Jo pašreizējie medikamenti neitralizē tikai dažas no šīm PTSD izraisītajām pārmaiņām galvas smadzeņu funkcionēšanā; tādi ir it īpaši antidepresanti, kas iedarbojas uz serotonīna sistēmu, un betabloķētāji, piemēram, propranolols, kuri bloķē simpātiskās nervu sistēmas aktivizēšanos. Pacienti var apgūt arī relaksācijas vingrinājumus, kas tiem ļauj pretoties savai nervozitātei un vieglajai aizkaitināmībai. Fizioloģisks miera stāvoklis dod iespēju palīdzēt nomocītajām emocionālajām smadzenēm no jauna saprast, ka dzīve nenozīmē pastāvīgus draudus, kā arī iespēju vismaz daļēji atgūt to drošības sajūtu, kāda šiem cilvēkiem bija pirms psihiskās traumas.

Nākamais pasākums psihiskās traumas dziedēšanā ietver šā

traumējošā notikuma atsaukšanu atmiņā un atstāstīšanu jauniegūtās drošības apziņā, kas ļauj emocionālajām smadzenēm apgūt jaunu, reālistiskāku sapratni par sāpīgajām atmiņām, mehānismiem, kuri tās izraisa, kā arī par atbildes reakcijām uz tām. Pacientiem atstāstot traumējošo notikumu visos tā baismīgajos sīkumos, atmiņa sāk pārveidoties gan emocionālajā ziņā, gan arī tās iespaida ziņā uz emocionālajām smadzenēm. Atstāsta temps var būt dažāds, bet ideālā gadījumā tas sakrīt ar tempu, kāds raksturīgs cilvēkiem, kuriem izdodas sadziedēt traumu, negūstot PTSD. Acīmredzot šiem cilvēkiem ir kāds iekšējs «hronometrs», kas aptur uzmācīgās atmiņas un nodrošina vairākas nedēļas vai pat mēnešiem ilgu miera periodu, kad viņi pārdzīvoto tikpat kā neatceras.[19] Šķiet, ka šāda gremdēšanās atmiņās un atelpas brīži, kas nomaina cits citu, ļauj spontāni atcerēties traumējošo notikumu un apgūt piemērotu emocionālo atbildes reakciju uz to. Hermane apgalvo, ka cilvēkos, kuru PTSD tik viegli nepakļaujas ārstēšanai, traumējošo notikumu atstāsts dažkārt mēdz izraisīt pārvarīgas bailes, un tādā gadījumā psihoterapeitam vajadzētu censties palēnināt atstāsta tempu, lai pacienta atbildes reakcijas nekļūtu pārāk spēcīgas un neizjauktu emocionālās mācības apguvi.

Psihoterapeiti pamudina pacientu atstāstīt traumējošo notikumu tik dzīvi un detalizēti, cik vien iespējams. Šāds atstāsts ietver ne tikai redzēto, dzirdēto un sajusto, bet arī atbildes reakcijas — šausmas, riebumu, nelabumu. Tas tiek darīts, lai pacients atsauktu atmiņā visas detaļas, kas varētu būt palikušas zemapziņā. Pacientam formulējot vārdos savas sensoriskās sajūtas un emocijas, viņa atmiņas acīmredzot tiek vairāk pakļautas smadzeņu garozas kontrolei, kur šo atmiņu izraisītās atbildes reakcijas var tikt padarītas saprotamākas un līdz ar to arī vieglāk vadāmas. Šajā brīdī emocionālās mācības atkārtotā apguve notiek, galvenokārt no jauna pārdzīvojot traumējošos notikumus un ar tiem saistītās emocijas, bet atšķirībā no iepriekšējām reizēm drošos apstākļos, uzticama psihoterapeita sabiedrībā. Tādējādi

emocionālās smadzenes saņem svarīgu mācību, ka, atceroties drausmīgos notikumus, cilvēks var izjust ne tikai pastāvīgas šausmas, bet arī drošības apziņu.

Piecgadīgajam zēnam, savas mātes slepkavības aculieciniekam, kurš bija uzzīmējis sacīkšu braucēju ar milzīgajām acīm, psihoterapeits Spensers Ets vēlāk vairs neko nelika zīmēt, bet spēlēja ar viņu dažādas spēles, un tā panāca, ka starp viņiem nodibinās laba saprašanās. Tikai krietni vēlāk zēns sāka stāstīt par slepkavību, papriekš sausi un aprauti, katru reizi vārds vārdā atkārtodams iepriekšējo stāstu. Bet mazpamazām viņa stāsts kļuva vaļsirdīgāks un gludāks, ķermenis mazāk saspringts. Zēnu arī vairs tik ļoti nemāca murgi, un tā, pēc Eta vārdiem, bija zīme, ka viņš zināmā mērā sadziedējis savu emocionālo traumu. Mazpamazām viņu sarunas aizvien vairāk novirzījās no pārciestajām šausmām un pievērsās zēna jaunajai dzīvei kopā ar tēvu un ikdienas notikumiem. Un beidzot, atmiņām par pārciesto traumu aizvien vairāk izbālējot, zēns kļuva spējīgs runāt tikai par savu ikdienu.

Hermane ir nonākusi pie secinājuma, ka pacientiem jāsēro par traģisko notikumu nodarīto zaudējumu — ievainojumu, mīļotā cilvēka nāvi vai partnerattiecību izjukšanu, nožēlu par nespēju glābt kādu cilvēku vai vienkārši par zudušo ticību cilvēkiem. Šim bēdīgajam noskaņojumam, kas pacientam rodas, atstāstot savus dramatiskos notikumus, ir būtiski svarīga nozīme: tas iezīmē spēju zināmā mērā atbrīvoties no psihiskās traumas. Tas nozīmē arī to, ka pārciestā trauma vairs pastāvīgi nesaista pacienta uzmanību un ka viņš var sākt raudzīties arī nākotnē, pat lolot cerības un veidot jaunu dzīvi, kura būs brīva no šīs traumas atstātās ietekmes. Pastāvīgā šausmu atsaukšana atmiņā un pārdzīvošana ir pielīdzināma burvestībai, kas beidzot tiek kliedēta. Ātrās palīdzības mašīnas sirēna vairs neizraisa baiļu lēkmi, un naksnīgie trokšņi vairs neliek gremdēties drausmīgajos pagātnes notikumos.

PTSD simptomu sekas vai gadījuma rakstura izpausmes parasti saglabājas ilgāk, skaidro Hermane, taču ir īpašas pazīmes,

kas liecina, ka trauma jau tikpat kā sadziedēta. To vidū ir fizioloģisko simptomu samazināšanās līdz kontrolējamam līmenim un spēja paciest ar traumējošajām atmiņām saistītās izjūtas. Sevišķi nozīmīgs ir fakts, ka atmiņas vairs neuzmācas patvaļīgi, bet tāpat kā jebkuras citas atmiņas — tikai tad, kad pacients to vēlas, un, kas varbūt vēl svarīgāk, viņš spēj no tām arī atteikties. Beidzot, par izdziedēšanos liecina arī spēja uzsākt jaunu dzīvi ar jaunām, uzticības pilnām attiecībām un uzskatu sistēmu, kura saskata jēgu dzīvei pat tādā pasaulē, kur iespējama tik liela netaisnība.[20] Kopā ņemtas, tās ir zīmes, kas liecina par emocionālo smadzeņu pāraudzināšanas procesā gūtajiem panākumiem.

PSIHOTERAPIJA KĀ EMOCIONĀLĀ MĀCĪBA

Laimīgā kārtā šādi katastrofāli pārdzīvojumi, kas dziļi traumē psihi, mūsu dzīvē lielākoties atgadās visai reti. Taču tas pats nervu darbības mehānisms, kas atstāj atmiņas par traumējošiem notikumiem, acīmredzot saglabājas arī ikdienā. Bērnības pārdzīvojumi, piemēram, pastāvīga nevērība no vecāku puses vai mīlestības izpausmju trūkums, pamestības, vientulības vai atraidījuma sajūta, kas atkārtojas diendienā, varbūt neizraisa tik spēcīgu nervu uzbudinājumu kā psihiska trauma, taču katrā ziņā atstāj iespaidu uz emocionālajām smadzenēm un vēlākā dzīvē neļauj veidot normālas intīmās partnerattiecības, kā arī izraisa niknuma vai asaru lēkmes. Ja jau ir iespējams dziedēt PTSD, dziedējamas ir arī slēptākas emocionālās brūces, no kurām cieš tik daudzi cilvēki; tas ir psihoterapijas uzdevums, tāpat kā cilvēka uzdevums ir iemācīties apvaldīt savas vētrainās atbildes reakcijas, kas nav iespējams bez emocionālās inteliģences iemaņu apguves.

Smadzenīšu mandeles un labāk informētās smadzeņu garozas pieres daļas mijiedarbība var kļūt par jaunu neiroanatomisku

modeli, ar kura palīdzību psihoterapeitam iespējams pārveidot dziļi iesakņojušās nepiemērotas emocionālās atbildes reakcijas. Kā secina Džozefs Ledū, neirologs, kurš atklājis mandeles lomu jūtu izvirdumu izraisīšanā: «Ja reiz cilvēka emocionālās smadzenes ir apguvušas kādu atbildes reakciju, šķiet, ka tās vairs nemūžam nespēs to aizmirst. Bet psihoterapija iemāca šo reakciju kontrolēt — iemāca garozas jaunākajai daļai apvaldīt mandeles raidītos impulsus. Tā tiek apspiesta urdīgā tieksme rīkoties, bet ar šo tieksmi saistītās emocijas saglabājas apslēptā formā.»

Ņemot vērā galvas smadzeņu uzbūvi, šķiet, ka pat pēc veiksmīga psihoterapijas kursa joprojām saglabājas kāda rudimentāra atbildes reakcija, traucējoša emocionālās uzvedības modeļa pamatā likta jūtīguma vai baiļu atliekas.[21] Garozas pieres daļa var padarīt izsmalcinātāku vai arī apslāpēt mandeles impulsu, kas mudina uz nesavaldīgu rīcību, bet nevar neļaut tai reaģēt. Tas nozīmē, ka mēs nevaram izlemt, kurā brīdī ļauties jūtu izvirdumam, toties varam tos apslāpēt. Prasme ātrāk atgūties no šādiem izvirdumiem var būt viena no pazīmēm, kas liecina par emocionālo briedumu.

Šķiet, ka psihoterapijas kursa laikā mainās galvenokārt pacientu emocionālo atbildes reakciju izpausmes veids, taču pati tieksme uz šādām reakcijām pilnībā neizzūd. Pie šāda secinājuma savos pētījumos nonācis Lesters Luborskis un viņa kolēģi Pensilvānijas Universitātē.[22] Viņi pētīja galvenos partnerattiecību konfliktus, kas partneriem lika meklēt psihoterapeita palīdzību, tas ir, tādas emocionālās problēmas, kā, piemēram, alkas tikt saprastam (-ai) vai arī alkas pēc garīgās tuvības, bailes tikt pamestam (-ai) vai arī nonākt pārāk lielā emocionālā atkarībā no otra cilvēka. Tad pētnieki rūpīgi analizēja tipiskās (vienmēr pašdestruktīvās) atbildes reakcijas uz šīm aktīvi paustajām partnera emocionālajām vajadzībām — reakcijas, kas ietvēra pārlieku valdonīgumu, uz kuru partneris savukārt atbildēja ar dusmu lēkmi vai drūmu klusēšanu, vai pašaizsardzību pret gaidāmo necieņas izpausmi, kas

otru cilvēku aizkaitināja ar šķietami noraidošo attieksmi pret viņu. Pats par sevi saprotams, ka pēc šādas neveiksmīgas izskaidrošanās pacientus pārņēma satraucošas emocijas — bezcerība un skumjas, aizvainojums un dusmas, nervu spriedze un bailes, vainas apziņa un tieksme novelt atbildību uz partneri un tā tālāk. Lai kāds arī būtu katram pacientam raksturīgais uzvedības modelis, tas izpaudās gandrīz vai ikvienās nozīmīgās attiecībās, vienalga, vai tās būtu attiecības ar laulāto draugu, mīļāko, vecākiem, bērniem, vienaudžiem vai priekšnieku.

Ilgstoša psihoterapijas kursa laikā šie pacienti piedzīvoja divu veidu pārvērtības: viņu emocionālā atbildes reakcija uz kādu impulsīvu partnera rīcību kļuva mazāk sāpīga, pat mierīga vai mulsa, savukārt viņu vaļsirdīgās jūtu izpausmes palīdzēja viņiem labāk apmierināt savas emocionālās vajadzības partnerattiecībās. Tomēr viņu slēptās vēlmes vai bažas, kā arī sākotnējie jūtu uzplūdi palika nemainīgi. Kad psihoterapijas kurss jau tuvojās beigām, pacientu vārdu pārmaiņas ar saviem partneriem, pēc pašu atzinuma, ietvēra uz pusi mazāk negatīvu emocionālo atbildes reakciju, bet viņu izredzes sagaidīt no partnera vēlamo pozitīvo atbildes reakciju bija pieaugušas divkārt. Taču jūtīgums, kurā šīs emocionālās vajadzības sakņojās, palika nemainīgs.

Attiecībā uz galvas smadzeņu neirobioloģiju var teikt, ka limbiskā sistēma par atbildi uz draudošajām briesmām joprojām sūtīs trauksmes signālus, bet garozas pieres daļa un ar to saistītie apvidi būs apguvuši jaunu, veselīgāku atbildes reakciju. Vārdu sakot, emocionālā mācība — pat bērnībā apgūtās instinktīvās atbildes reakcijas, kas mūsos iesakņojušās visdziļāk, — var tikt pārveidota. Emocionālās mācības apguve ilgst visu mūžu.

14. nodaļa

TEMPERAMENTS NAV LIKTENIS

Tiktāl par apgūto emocionālo uzvedības modeļu pārveidošanu. Bet kā paliek ar tām atbildes reakcijām, ko esam ģenētiski pārmantojuši no saviem vecākiem, — vai ir iespējams pārveidot, piemēram, nenosvērtu vai neparasti biklu cilvēku ierastās atbildes reakcijas? Šīs emocijas nosaka mūsu iedzimtais temperaments, un tās veido vispārējā noskaņojuma pamatu. Temperaments var tikt definēts kā mūsu emocionālajai dzīvei tipisks noskaņojums. Zināmā mērā mums ir katram savu iecienītu emociju diapazons; temperaments ir iedzimts dotums, daļa no gēnu kopuma, kam ir tik liela nozīme turpmākajā dzīves gaitā. Ikviens tēvs vai māte jau kopš bērna dzimšanas zina, vai viņš būs rāms un miermīlīgs vai arī ātras dabas un grūti audzināms. Jautājums ir, vai šāds bioloģiski noteiktu emocionālo īpašību kopums var tikt mainīts mūža gaitā? Vai mūsu bioloģija nosaka mūsu emocionālo likteni vai arī bērns, kas pēc dabas ir bikls, var izaugt par pašpaļāvīgu jaunieti?

Visskaidrāko atbildi uz šo jautājumu dod pētījumi, kuru vadītājs ir Džeroms Kagans, izcils bērnu garīgās attīstības psihologs Hārvarda Universitātē.[1] Kagans apgalvo, ka pastāv vismaz četri temperamenta tipi — biklais, pašapzinīgais, dzīvespriecīgais un melanholiskais — un ka tos nosaka galvas smadzeņu funkcionālais modelis. Šķiet, ka temperamenta atšķirību ir neskaitāmi

daudz un katra no tām balstās uz emocionālo smadzeņu iedzimtajām funkcionālajām atšķirībām; cilvēki var atšķirties arī pēc tā, cik ātri katra atsevišķa emocija izraisās, cik tā ir spēcīga un cik ilgstoša. Kagana darbā uzmanība pievērsta vienam no šiem modeļiem: temperamenta diapazonam, kas sniedzas no pašapziņas līdz biklumam.

Gadu desmitiem ilgi mātes ir vedušas savus mazgadīgos bērnus uz Kagana Bērnu garīgās attīstības laboratoriju Hārvarda Universitātes Viljama Džeimsa memoriālās ēkas četrpadsmitajā stāvā, lai tie piedalītos viņa eksperimentos. Tieši šajā laboratorijā Kagans un viņa līdzstrādnieki pirmoreiz novēroja agrīnas bikluma pazīmes divdesmit vienu mēnesi vecu bērnu grupā. Daži mazuļi bija dzīvespriecīgi un atraisīti un nemaz nekautrējās iesaistīties rotaļās ar citiem bērniem. Citi turpretī bija bikli un nedroši, turējās savrup un tvērās pie savām mātēm, pa gabalu noskatīdamies, kā pārējie rotaļājas. Gandrīz četrus gadus vēlāk, kad šie bērni jau gāja bērnudārzā, Kagana pētnieku grupa viņus novēroja vēlreiz. Neviens no komunikablajiem bērniem pa šo laiku nebija kļuvis bikls, turpretī divas trešdaļas biklo bērnu vēl joprojām bija bikli.

Kagans secina, ka pārlieku jūtīgi un bailīgi bērni izaug par kautrīgiem un bikliem jauniešiem; 15–20% bērnu kopš dzimšanas ir, kā viņš izsakās, «uzvedības aizture». Agrīnā bērnībā šie mazuļi baidās no visa nepazīstamā. Tāpēc viņi atsakās ēst jaunus ēdienus, nelabprāt tuvojas svešiem dzīvniekiem vai dodas uz nepazīstamām vietām un kautrējas no svešiem cilvēkiem. Viņu jūtīgums izpaužas arī citos veidos; tā, piemēram, viņi sliecas uzņemties vainu un mokās pašpārmetumos. Sabiedriskās vietās — klasē vai rotaļlaukumā —, iepazīstoties ar svešiem cilvēkiem un ikreiz, kad viņiem tiek pievērsta plašāka ievērība, šie bērni burtiski pamirst bailēs. Vēlāk, jau būdami pieauguši, viņi sabiedrībā visbiežāk netiek ievēroti un slimīgi baidās no publiskas uzstāšanās.

Toms, viens no Kagana apsekotajiem bērniem, ir tipisks kautrīgā tipa pārstāvis. Visos pētījumos, kas tika veikti, kad bērniem

bija divi, pieci un septiņi gadi, viņš tika atzīts par vienu no visbiklākajiem. Trīspadsmit gadu vecumā, ataicināts uz pārrunām, Toms izturējās stīvi un saspringti, kodīja lūpas un lauzīja rokas, un smaids viņa stingajā sejā atplauka tikai tad, kad viņš ierunājās par savu draudzeni; viņa atbildes bija strupas un izturēšanās nomākta.[2] Toms atceras, ka visu šo laiku no septiņu līdz vienpadsmit gadu vecumam mocījies ar kautrību un ikreiz, kad viņam vajadzējis pieiet pie klasesbiedru pulciņa, aiz bailēm nosvīdis. Bez tam viņš juta arī pastāvīgas bailes: no ugunsgrēka mājās, no lēkšanas peldbaseinā, no tumsas. Viņš bieži redzēja murgus, kuros viņam uzbruka dažādi briesmoņi. Lai arī pēdējos divos gados kautrība viņu vairs tik ļoti nenomāca, tomēr citu bērnu tuvumā viņš vēl aizvien jutās diezgan saspringts un visvairāk raizējās par to, lai viņam būtu labas sekmes mācībās, kaut gan viņš ir starp 5% teicamnieku savā klasē. Būdams zinātnieka dēls, Toms interesējas par zinātni un viņam liekas pievilcīga karjera šajā jomā, jo samērā vientuļā nodarbe atbilst viņa introvertajam raksturam.

Ralfs turpretī visās vecuma grupās ir bijis viens no pašapzinīgākajiem un komunikablākajiem bērniem. Vienmēr laipns un runātīgs, viņš pārrunu laikā mierīgi sēdēja krēslā, neizrādot ne mazāko nervozitāti, un runāja paļāvīgā, draudzīgā tonī, it kā intervētājs būtu viņa vienaudzis, — lai gan patiesībā viņus šķīra divdesmit piecu gadu starpība. Bērnu dienās viņš bija pārdzīvojis tikai divus īslaicīgus baiļu uzplūdus — no suņiem, pēc tam kad triju gadu vecumā viņam bija meties virsū liels suns, un no lidošanas ar lidmašīnu, pēc tam kad septiņu gadu vecumā bija saklausījies par aviokatastrofām. Sabiedrisks un vienaudžu labi ieredzēts, Ralfs nekad nebija uzskatījis sevi par biklu.

Šķiet, ka biklie bērni kopš dzimšanas ir apveltīti ar tādu nervu darbības tipu, kas viņiem liek jūtīgāk reaģēt pat uz vieglu stresu, — viņu sirds jau kopš pirmajām dzīves dienām neierastos apstākļos sāk dauzīties straujāk nekā citiem jaundzimušajiem. Divdesmit viena mēneša vecumā, kad šie bērni atturējās no iesaistīšanās ro-

taļās, monitori rādīja, ka nemiers liek viņu sirdij pukstēt daudz ātrāk nekā parasti. Acīmredzot viņu bikluma pamatā ir tieši šis viegli ierosināmais nemiers: viņi uz katru svešu cilvēku vai jaunu situāciju raugās ar aizdomām kā uz potenciāliem draudiem. Varbūt tieši tāpēc pusmūža sievietes, kuras atzīst, ka bērnībā bijušas ārkārtīgi kautrīgas, salīdzinājumā ar savām sabiedriskajām vienaudzēm dzīves gaitā daudz vairāk cieš no bailēm, raizēm un vainas apziņas, kā arī no stresa izraisītām kaitēm, piemēram, migrēnas un kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumiem.[3]

BIKLUMA NEIROFIZIOLOĢISKAIS PAMATOJUMS

Atšķirība starp piesardzīgo Tomu un pašapzinīgo Ralfu, pēc Kagana domām, slēpjas smadzenīšu mandeli ietverošā nervu loka ierosināmībā. Kagans izsaka viedokli, ka Tomam līdzīgi bērni piedzimst ar viegli uzbudināmu nervu loku, tāpēc viņi izvairās no visa nepazīstamā un nedrošā un cieš no nemiera lēkmēm. Turpretī tie, kuriem, tāpat kā Ralfam, ir stabilāka nervu sistēma, kas tik viegli nepakļaujas mandeles ierosai, bailes tik ātri nejūt, ir sabiedriskāki un labprāt vēlas apmeklēt jaunas vietas un iepazīties ar jauniem cilvēkiem.

Viens no pieturas punktiem, kas jau agrīnā vecumā ļauj spriest par to, kādu uzvedības modeli bērns mantojis, ir viņa sarežģītais, viegli aizkaitināmais raksturs un satraukums, kas izpaužas bērnam sastopoties ar nepazīstamiem cilvēkiem vai lietām. Apmēram viena piektdaļa jaunpiedzimušo pieder pie kautrīgā, bet divas piektdaļas — pie pašpārliecinātā tipa.

Daļu faktu Kagans ieguvis neparasti bailīgu kaķu novērojumos. Apmēram septītajai daļai mājas kaķu ir tāds pats baiļu modelis kā biklajiem bērniem: viņi izvairās no visa nepazīstamā un nebūt neizrāda leģendāro kaķa ziņkārību, nevēlas apgūt jaunu

teritoriju, medī tikai vismazākos grauzējus un nepievērš uzmanību lielākajiem, kuriem labprāt uzbrūk viņu drosmīgākie ciltsbrāļi. Tiešos galvas smadzeņu izmeklējumos ir atklājies, ka šiem bailīgajiem kaķiem ir neparasti viegli ierosināma smadzeņīšu mandele, it sevišķi tajos brīžos, kad viņi, piemēram, izdzird draudīgi šņācam citu kaķi.

Kaķu bailīgums izpaužas jau apmēram mēneša vecumā, kad mandele ir pietiekami nobriedusi, lai kontrolētu smadzeņu impulsu pretoties vai bēgt. Mēnesi vecs kaķēns smadzeņu attīstības ziņā atbilst astoņus mēnešus vecam bērnam, un tieši astoņu vai deviņu mēnešu vecumā, raksta Kagans, bērnā sāk izpausties baiļes no svešiniekiem — ja bērna māte iziet no istabas, atstājot viņu divatā ar kādu svešu cilvēku, bērns sāk brēkt. Bikliem bērniem, kā uzskata Kagans, var būt iedzimts augsts norepinefrīna vai citu smadzeņu hormonu līmenis, kas aktivē mandeli, padarot to vieglāk ierosināmu, un tā pazemina uzbudināmības slieksni.

Šis paaugstinātais jūtīgums izpaužas, piemēram, kopš bērnības kautrīgu jaunu vīriešu un sieviešu laboratorijas pētījumos: kad viņi tiek pakļauti nepatīkamas smakas izraisītajam stresam, viņu sirdsdarbība paliek paātrināta daudz ilgāk nekā viņu komunikablākajiem vienaudžiem, un tā ir zīme, ka augstais norepinefrīna līmenis neļauj atslābt mandeles ierosai un ka ierosināta ir arī visa simpātiskā nervu sistēma, kuru ar mandeli saista kopīgi nervu loki.[4] Kagans ir nonācis pie secinājuma, ka biklajiem bērniem ir augstāks galvas smadzeņu reaktivitātes līmenis, ko apliecina vesela virkne simpātiskās nervu sistēmas rādītāju, piemēram, augstāks asinsspiediens miera stāvoklī, lielāka acu zīlīšu paplašināšanās un augstāks norepinefrīna marķieru līmenis urīnā.

Vēl viens bikluma rādītājs ir nerunīgums. Ikreiz, kad Kagana pētnieku grupa dabiskos apstākļos — bērndārznieku nodarbībās, sarunās ar svešiem bērniem vai intervētājiem — apsekoja kautrīgus un pašpārliecinātus bērnus, izrādījās, ka kautrīgie bērni runā mazāk. Viena no kautrīgajām bērndārzniecēm vispār neatbildēja

ne vārda, kad viņu uzrunāja citi bērni, un gandrīz visu dienu pavadīja, noskatīdamās viņu rotaļās. Kagans uzskata, ka šāda bikla klusēšana neierastos apstākļos vai iedomātu draudu priekšā liecina par to, ka aktivizējies nervu loks starp pieres daivām, mandeli un tuvējām limbiskajām struktūrām, kas kontrolē cilvēka spēju runāt (tas pats nervu loks liek mums apklust arī pārliekas nervu spriedzes brīžos).

Šiem jūtīgajiem bērniem ir lielāks risks iegūt raižu izraisītus nervu darbības traucējumus, piemēram, baiļu lēkmes, kas bērnus mēdz piemeklēt jau sestajā vai septītajā klasē. Kādā pētījumā, kurā tika apsekoti 754 šo klašu skolēni, atklājās, ka 44 no viņiem jau ir pārcietuši vismaz vienu baiļu lēkmi vai arī viņiem ir bijuši simptomi, kas vēsta par baiļu lēkmes tuvošanos. Šāda satraukuma pamatā ir pusaudžiem raksturīgie emocionālie pārdzīvojumi, piemēram, pirmā satikšanās vai atbildīgs eksāmens, ar kuriem lielākā daļa bērnu parasti tiek galā bez nopietniem sarežģījumiem. Taču pusaudži, kuri pēc dabas bija bikli un kurus bija nobiedējusi neierastā situācija, uzrādīja panikas simptomus — sirdsklauves, elpas trūkumu vai smacējošu sajūtu, kuriem pievienojās nojauta, ka tūlīt notiks kaut kas briesmīgs, teiksim, viņi zaudēs prātu vai nomirs. Pēc pētnieku domām, šie simptomi gan vēl nav tik nopietni, ka to dēļ būtu jānosaka diagnoze «panikas izraisīti funkcionālie traucējumi», taču tie brīdina, ka šādi traucējumi var attīstīties turpmāko gadu gaitā; daudzi pieaugušie, kuri cieš no panisku baiļu lēkmēm, apgalvo, ka šīs lēkmes viņiem sākušās pusaudža gados.[5]

Nemiera lēkmju sākums savukārt ir cieši saistīts ar pubertātes iestāšanos. Meitenes, kurām pubertātes pazīmju vēl tikpat kā nebija, par šādām lēkmēm nesūdzējās, bet apmēram 8% meiteņu, kurām pubertāte jau bija iestājusies, sacīja, ka ir piedzīvojušas panikas lēkmes. Cilvēki, kuri ir izjutuši šādu lēkmi, parasti baidās no tās atkārtošanās, tāpēc sāk vairīties no iziešanas sabiedrībā.

MANI NEKAS NEUZTRAUC: DZĪVESPRIECĪGAIS TIPS

20. gadsimta 20. gados, būdama vēl pavisam jauna, mana tante Džūna atstāja vecāku mājas Kanzassitijā un viena pati devās uz Šanhaju — tolaik visai bīstams ceļojums vientuļai sievietei. Šanhajā Džūna iepazinās un apprecējās ar britu detektīvu, kas kalpoja šā starptautiskā tirdzniecības un intrigu centra koloniālpolicijā. Kad Otrā pasaules kara sākumā Šanhaju ieņēma japāņi, mana tante un onkulis tika internēti karagūstekņu nometnē, kas aprakstīta grāmatā *Saules impērija* un uzņemta filmā ar tādu pašu nosaukumu. Pēc pieciem šausmu pilniem gadiem šajā nometnē viņi bija zaudējuši burtiski visu. Bez graša kabatā viņi repatriējās uz Britu Kolumbiju.

Atceros, ka pirmoreiz Džūnas tanti sastapu kā mazs zēns; manā atmiņā palikusi paveca, allaž līksmi satraukta sieviete ar neparastu dzīvesstāstu. Vēlāk viņa pārcieta triekas lēkmi un tika pa pusei paralizēta; pēc ilgas un grūtas atveseļošanās viņa atsāka staigāt, bet bija spiesta pieklibot. No tā laika man palikusi prātā kāda pastaiga kopā ar Džūnu, kurai jau bija pāri septiņdesmitiem. Nezin kā gadījās, ka viņa atpalika, un pēc pāris minūtēm es izdzirdu vārgu palīgā saucienu. Džūna bija pakritusi un pati saviem spēkiem nespēja piecelties. Aizsteidzies pie viņas, es pārsteigts vēroju, ka viņa nevis gaužas vai žēlojas, bet gan pasmejas par savu kļūmi. Viss, ko Džūna šai sakarā teica, bija nebēdīgs: «Nu, vismaz es atkal varu staigāt.»

Šķiet, ka daži cilvēki, tāpat kā mana tante, tiecas izjust tikai pozitīvas emocijas; šie cilvēki pēc dabas ir dzīvespriecīgi un bezbēdīgi, turpretī citi — īgni un melanholiski. Šis temperamentu diapazons — vienā galā dzīvespriecīgie, bet otrā melanholiski noskaņotie — acīmredzot ir saistīts ar labējās un kreisās pieres daivas funkcionālajām atšķirībām. Pie šādas atklāsmes nonācis Ričards Deividsons, Viskonsinas Universitātes psihologs. Viņš

atklājis, ka cilvēki, kuriem kreisās pieres daivas aktivācija ir lielāka nekā labējās, pēc dabas ir mundri un priecīgi; viņi labprāt kontaktējas ar citiem, ar prieku uzņem visu, ko dzīve viņiem sniedz, un ātri atgūstas no neveiksmēm, tāpat kā mana tante Džūna. Bet tie, kuriem aktīvāka ir labējā pieres daiva, vieglāk pakļaujas negatīvam un īgnam noskaņojumam un ātrāk atkāpjas grūtību priekšā; savā ziņā šķiet, ka viņi cieš no tā, ka nespēj atvairīt raizes un depresiju.

Vienā no Deividsona pētījumiem cilvēki, kuriem bija izteikta kreisās pieres daivas aktivitāte, tika salīdzināti ar cilvēkiem, kuriem aktīvāka bija labējā pieres daiva. Cilvēki ar izteiktu labējās pieres daivas aktivāciju personības testā uzrādīja nepārprotami negatīvu uzvedības modeli: viņi pilnībā atbilda Vudija Alena iecienītajam komēdiju varonim, panikas cēlējam, kurš katrā niekā saskata draudīgu katastrofu; viņus bieži pārņēma bailes un drūms noskaņojums, un viņi ar aizdomām raudzījās uz apkārtējo pasauli, kas viņiem likās pilna visādu briesmu un grūtību. Turpretī cilvēki, kuriem kreisā pieres daiva bija aktīvāka, pasaulē lūkojās pavisam citādi. Būdami jautri un sabiedriski, viņi visbiežāk jutās ar visu apmierināti, bija labā omā, paļāvās uz savām spējām un uzskatīja, ka dzīve pret viņiem ir dāsna. Psiholoģiskajos testos iegūto punktu skaits liecināja, ka viņiem ir mazāks risks ciest no depresijas vai citām emocionālām problēmām.[6] Bez tam Deividsons atklāja, ka cilvēkiem, kuri pārcietuši klīnisku depresiju, kreisās pieres daivas aktivācijas līmenis ir zemāks, bet labējās pieres daivas — augstāks nekā tiem, kurus depresija nekad nav skārusi. Tādu pašu modeli viņš atklāja arī pacientiem, kuriem depresija diagnosticēta pirmoreiz. Pēc Deividsona domām, depresiju pārvarējušie cilvēki ir iemācījušies paaugstināt kreisās pieres daivas aktivācijas līmeni, taču šis pieņēmums vēl nav zinātniski apstiprināts.

Lai gan Deividsons saviem pētījumiem bija izvēlējies galēju noskaņojumu pārstāvjus, kuri veido apmēram 30% no visiem

cilvēkiem, gandrīz ikviens no mums pēc sava smadzeņu darbības modeļa var tikt pieskaitīts vienam vai otram tipam. Šis kontrasts starp īgno un dzīvespriecīgo izpaužas daudzos veidos, gan sīkumos, gan lielās lietās. Kādā eksperimentā cilvēkiem tika piedāvāts noskatīties īsfilmas. Dažas no tām bija jautras — gorilla mazgājas vannā vai kucēns draiskojas. Citas turpretī bija nomācošas, piemēram, operāciju māsām domāta mācību filma, kurā detalizēti tika rādīta operācijas gaita. Cilvēki ar labējās pieres daivas aktivāciju, proti, grūtsirdīgi noskaņotie, priecīgās filmas atzina tikai par nedaudz smieklīgām, bet filma par ķirurģisko iejaukšanos viņos izraisīja ārkārtīgas bailes un riebumu. Jautri noskaņotie savukārt uz operācijas ainām reaģēja minimāli, bet optimistiskās filmas uzņēma ar lielu sajūsmu.

Tādējādi šķiet, ka temperaments liek mums uz dzīvi reaģēt vai nu negatīvā, vai pozitīvā jūtu gammā. Tieksme uz melanholisku vai dzīvespriecīgu temperamentu — tāpat kā uz biklumu vai pašapzinīgumu — izpaužas jau pirmajā mūža gadā, un šis fakts vedina uz domām, ka arī temperaments ir iedzimts. Tāpat kā lielākā daļa galvas smadzeņu, arī pieres daivas turpina attīstīties pirmajos mēnešos pēc bērna nākšanas pasaulē, tāpēc precīzi to aktivācijas līmeņa mērījumi iespējami tikai apmēram desmit mēnešu vecumā. Tomēr jau tik maziem bērniem, kā to atklāja Deividsons, pieres daivu aktivācijas līmenis noteica, vai viņi raudās vai ne, kad viņu māte izies no istabas. Korelācija sasniedza praktiski 100%; izrādījās, ka no daudzajiem dučiem bērnu, kuri tika pārbaudīti šādā veidā, ikvienam, kurš ieraudājās, kad māte izgāja no telpas, bija izteiktāka labējās pieres daivas aktivācija, bet tiem, kuri klusēja, — kreisās pieres daivas aktivācija.

Un tomēr, lai arī temperaments galvenajos vilcienos iezīmējas jau kopš dzimšanas vai gandrīz kopš dzimšanas, tiem, kuri pārmantojuši drūmo skatījumu uz dzīvi, nebūt nav jānodzīvo mūžs kā drūmiem un untumainiem savādniekiem. Bērnībā apgūtā emocionālā mācība var atstāt dziļu iespaidu uz temperamentu, vai nu

pastiprinot, vai apslāpējot iedzimtās noslieces. Galvas smadzeņu lielais plastiskums bērnībā nozīmē, ka bērnu dienās gūtā pieredze var būtiski ietekmēt nervu ceļu veidošanos, un šī ietekme saglabāsies visu mūžu. Varbūt vislabāk šo labvēlīgo ietekmi ilustrē kāds novērojums, kuru Kagans izdarījis bailīgu bērnu pētījumos.

VIEGLI IEROSINĀMĀS MANDELES SAVALDĪŠANA

Kagana pētījumi ļauj izdarīt kādu uzmundrinošu secinājumu, un, proti, — ne visi bailīgie bērni izaug par noslēgtiem un savrupiem cilvēkiem; temperaments nav tas pats, kas liktenis. Viegli ierosināmā mandele var tikt apvaldīta, ja vien netrūkst attiecīgo iemaņu. Viss atkarīgs no emocionālās mācības un atbildes reakcijām, kādas bērni augdami apgūst. Biklam bērnam ļoti svarīgi ir, kā pirmajos mūža gados pret viņu izturas vecāki, tātad — vai viņš iemācās pārvarēt savu iedzimto biklumu vai ne. Tie vecāki, kuri rūpējas par to, lai bērniem netrūktu uzmundrinošas pieredzes, rada viņiem iespēju atbrīvoties no baiļu sajūtas — varbūt uz visu mūžu.

Līdz bērndārznieka vecumam no bailīguma ir tikusi vaļā apmēram trešdaļa bērnu, kuri kopš dzimšanas apliecinājuši, ka viņiem ir viegli ierosināma mandele.[7] Mājas apstākļos novērojot šos bērnus, kuri savulaik cietuši no bikluma, kļūst skaidrs, ka vecāku, it sevišķi mātes, nostāja nosaka, vai šie biklie bērni ar laiku kļūs pašapzinīgāki vai arī turpinās izvairīties no visa neierastā un atkāpsies grūtību priekšā. Kagana līdzstrādnieki atklāja, ka dažas mātes uzskata — viņām par katru cenu jāpasargā savi mazie bērni no visa, kas tos varētu sarūgtināt, turpretī citas juta, ka daudz svarīgāk ir palīdzēt viņu bailīgajiem mazuļiem iemācīties pārvarēt sarūgtinājumu, tādējādi pieradinot viņus pie cīņas ar neveiksmēm. Šķiet, ka saudzīgā attieksme ir veicinājusi

bailīgumu, varbūt tāpēc, ka nav devusi bērniem iespēju iemācīties pārvarēt bailes. Savukārt nostāja «mācies dzīvot» ir palīdzējusi bailīgiem bērniem kļūt drosmīgākiem.

Novērojumos, kas tika veikti bērnu mājās, kad viņiem bija apmēram seši mēneši, atklājās, ka mātes, kuras tiecās savus bērnus pasargāt, ņēma viņus klēpī ikreiz, kad tie sāka raudāt vai niķoties, un auklēja daudz ilgāk nekā mātes, kuras centās iemācīt bērniem pārvarēt sarūgtinājumu. Turklāt izrādījās, ka, cenšoties bērnus pasargāt, mātes tur viņus klēpī daudz ilgāk tieši tad, kad viņi ir nemierīgi.

Vēl viena atšķirība mašu nostājā izpaudās, kad bērni bija apmēram gadu veci: mātes, kuras tiecās bērnus pasaudzēt, bija daudz iecietīgākas un izvairījās viņus apsaukt, kad viņi darīja ko tādu, kas varēja izrādīties bīstams, piemēram, bāza mutē priekšmetus, ko būtu varējuši norīt. Citas mātes turpretī bija daudz stingrākas, skaidri noteica, ko bērni drīkst darīt un ko ne, neļāva viņiem blēņoties un pieprasīja, lai viņi klausītu.

Kāpēc stingra nostāja mazina bailīgumu? Kagans uzskata, ka bērns saņem mācību ikreiz, kad tuvojas kādam priekšmetam, kas viņam liekas pievilcīgs, bet patiesībā ir bīstams, un izdzird māti saucam: «Neaiztiec to!» Šādā gadījumā bērns pārvar zināmu nedrošību. Šis izaicinājums, bērna pirmā dzīves gada laikā atkārtodamies simtiem reižu, dod bērnam iespēju sastapties ar negaidītām situācijām. Lai iemācītos atbrīvoties no bailēm, bikliem bērniem nepieciešama tieši šāda sastapšanās ar nezināmo un grūtības, kuras viņiem ir pa spēkam pārvarēt. Ja vecāki pēc katras neveiksmes vai sarūgtinājuma uzreiz nesteidzas bērnu mierināt, viņš mazpamazām iemācās pats tikt galā ar šādiem emocionālās krīzes brīžiem. Divu gadu vecumā, vēlreiz atvesti uz Kagana laboratoriju, šie kādreizējie bailuļi jau daudz retāk izplūst asarās, kad uz viņiem kāds dusmīgi paskatās vai arī kad eksperimentators, grasīdamies mērīt asinsspiedienu, apliek viņiem ap roku gumijas saiti.

Kagana secinājums ir šāds: «Šķiet, ka mātes, kuras, labu gribēdamas, cenšas pasargāt savus viegli uzbudināmos mazuļus no vilšanās un sarūgtinājuma, tikai pavairo bērnu nedrošību un panāk gluži pretēju efektu.»[8] Citiem vārdiem sakot, centieni bērnu pasaudzēt atņem viņam iespēju iemācīties nesatraukties nezināmā priekšā un līdz ar to kaut mazliet pārvarēt bailes. Neiroloģijas līmenī tas acīmredzot nozīmē to, ka viņu pieres daivu nervu loki nav apguvuši kādu piemērotāku atbildes reakciju uz spējiem baiļu uzplūdiem; gluži pretēji, neskaitāmas reizes atkārtodamās, viņu tieksme uz nevaldāmām bailēm ir tikai nostiprinājusies.

Un otrādi, kā man teica Kagans: «To bērnu, kuri, sākot apmeklēt bērnudārzu, ir kļuvuši drošāki, vecāki acīmredzot pamudina viņus būt draudzīgākiem. Lai arī šķiet, ka biklumu pārvarēt ir nedaudz grūtāk nekā citas rakstura iezīmes — varbūt fizioloģisku cēloņu dēļ —, tādu rakstura īpašību, kuras nebūtu iespējams mainīt, nemaz nav.»

Daži no bailīgajiem bērniem laika gaitā kļūst pašapzinīgāki tāpēc, ka gūtā pieredze atstāj iespaidu uz galvenajiem nervu lokiem. Viena no pazīmēm, kas liecina, ka bailīgs bērns ar laiku pārvarēs šo iedzimto īpašību, ir draudzīgums: atsaucība un prasme satikt ar citiem bērniem, empātija, piekāpīgums un apdomīgums, kā arī spēja nodibināt ciešu draudzību.

Šīs iezīmes bija raksturīgas bērnu grupai, kura četru gadu vecumā tika atzīta par kautrīgu, bet desmit gadu vecumā bija kautrīgumu pārvarējusi.[9]

Un pretēji, kautrīgie bērni, kuru temperaments šo sešu gadu laikā tikpat kā nebija mainījies, pār savām emocijām valdīja daudz neprasmīgāk: stresa apstākļos daudz ātrāk sāka nervozēt un raudāt; neprata pienācīgi izrādīt savas emocijas; bija bailīgi, īgni vai čīkstulīgi; uz katru sīkumu reaģēja ar dusmu izvirdumiem; neprata nogaidīt savu pūliņu augļus; pārāk jūtīgi uztvēra aizrādījumus vai izrādīja neuzticību. Šie emocionālās inteliģences trūkumi, bez šaubām, nozīmē to, ka viņu attiecības ar citiem bērniem —

pieņemot, ka viņi būs pārvarējuši savu sākotnējo atturīgumu — veidosies neveiksmīgi.

No otras puses, nav grūti saprast, kāpēc emocionāli kompetentākie — lai arī pēc dabas kautrīgi — bērni strauji pārvarēja savu biklumu. Tā kā viņi bija labāk apguvuši sociālās inteliģences iemaņas, viņiem pavērās lielākas izredzes nodibināt veiksmīgas attiecības ar citiem bērniem. Lai arī šie biklie bērni sākumā vilcinājās, teiksim, pirmie uzrunāt jaunu rotaļbiedru, tomēr, kad pirmais solis bija sperts, viņi izturējās apburoši. Ilgu gadu laikā pastāvīgi atkārtojoties, šī veiksme, bez šaubām, dos biklajiem lielāku pašpārliecību.

Šī virzība pretī pašpārliecībai ir uzmundrinoša; tā liek domāt, ka pat iedzimtus emocionālās uzvedības modeļus zināmā mērā ir iespējams mainīt. Kopš dzimšanas bailīgs bērns var iemācīties svešos apstākļos izturēties mierīgāk vai pat draudzīgāk. Lai arī bailīgums — vai jebkurš cits temperaments — veido daļu no mūsu iedzimtajiem dotumiem, mums savā jūtu dzīvē nebūt nav jāaprobežojas ar rakstura īpašību noteiktu specifisku emociju gammu. Pat gēnu uzlikto ierobežojumu ietvaros var pavērties plašas iespējas. Uzvedības iedzimtības pētnieki ir nākuši pie secinājuma, ka uzvedību nosaka ne tikai gēni; to, kā nosliece uz kādu temperamentu attīstās dzīves gaitā, nosaka arī vide, kādā mēs augam, un augot apgūtā emocionālā mācība. Mūsu emocionālās spējas nav dabas dotas; apgūstot pareizo mācību, tās ir iespējams uzlabot. Tā kā cilvēka galvas smadzenes turpina attīstīties arī pirmajos dzīves gados, tad izskaidrojums iepriekšteiktajam meklējams tieši smadzeņu attīstības gaitā.

BĒRNĪBA: NĀKOTNES IZREDZES

Cilvēkam pasaulē nākot, viņa galvas smadzenes vēl nebūt nav pilnībā nobriedušas. Tās turpina attīstīties visas dzīves laikā, bet sevišķi strauji tas notiek bērnībā. Bērna smadzenēs tūlīt pēc pie-

dzimšanas ir daudz vairāk nervu šūnu nekā vēlākajā dzīvē; tie nervu šūnu izaugumi, pa kuriem impulsi plūst retāk, atrofējas, bet pārējie veido spēcīgas saites ar sinapsēm. Šis process, kurā liekās sinapses tiek likvidētas, paaugstina impulsu «trokšņa» īpatsvaru, likvidējot šā «trokšņa» cēloni. Tas ir pastāvīgs un ātrs process: nervu šūnu saites ar sinapsēm var izveidoties dažu stundu vai dažu dienu laikā. Smadzenes modelē pieredze, it sevišķi bērnības pieredze.

Pieredzes ietekmi uz galvas smadzeņu attīstību pirmoreiz pierādīja Nobela prēmijas laureāti neirologs Torstens Vīzels un Deivids Hūbels, un mūsdienās šis pētījums jau kļuvis klasisks.[10] Viņi pierādīja, ka pirmie pāris mēneši pērtiķu un kaķu dzīvē ir būtiski izšķirīgi, jo to laikā attīstās sinapses, kas acs uztverto gaismas kairinājumu nodod tālāk redzes centram, kur šis kairinājums tiek analizēts. Ja dzīvniekam pirmajos mēnešos pēc piedzimšanas aizsedza vienu aci, tad sinapšu, kas vadīja gaismas kairinājumu no šīs acs, kļuva mazāk, turpretī to, kas vadīja kairinājumu no atvērtās acs, kļuva vairāk. Kad pēc šā kritiskā posma aci atkal atsedza, izrādījās, ka tā kļuvusi akla. Lai gan acij pašai par sevi nekas nekaitēja, nepietiekamā sinapšu skaita dēļ redzes centrā bija nonācis pārāk maz gaismas kairinājuma.

Cilvēkam šis kritiskais posms aptver pirmos sešus mūža gadus. Normāla redze šajā laikā veicina ārkārtīgi sarežģītu nervu ceļu veidošanos; tie sākas acī un ved uz redzes centru. Ja bērnam kaut vai uz pāris nedēļām aizsedz vienu aci, redzesspēja šajā acī var būtiski pasliktināties. Bet, ja aci aizsedz uz vairākiem mēnešiem, tad redzesspēja šajā acī pavājinās tiktāl, ka bērns vairs nespēj saskatīt dažādas sīkas detaļas.

Pieredzes ietekmi uz galvas smadzenēm pārliecinoši ilustrē «bagāto» un «nabago» žurku pētījumi.[11] «Bagātās» žurkas nelielos bariņos tika ievietotas būros, kuros netrūka dažādu atrakciju, piemēram, kāpņu un riteņu. «Nabago» žurku būri bija iekārtoti līdzīgi, tikai bez atrakcijām. Dažu mēnešu laikā «bagāto» žurku

filoģenētiski jaunākajā garozas daļā attīstījās daudz sarežģītāks sinaptisko saišu tīkls starp nervu šūnām nekā «nabagajām» žurkām. «Bagātajām» žurkām sinapšu skaits bija pieaudzis tik ļoti, ka viņām pat palielinājās galvas smadzeņu masa, un — tas varbūt nemaz nav pārsteidzoši — viņas daudz labāk prata izkļūt no labirinta nekā viņu «nabaga» radinieces. Eksperimenti ar pērtiķiem uzrāda tādas pašas atšķirības starp «bagātajiem» un «nabagajiem», un līdzīgi rezultāti noteikti tiktu iegūti arī cilvēku pētījumos.

Psihoterapija — proti, sistemātiska jaunas emocionālās mācības apguve — var tikt izmantota kā piemērs, kas apliecina, ka pieredze var gan ietekmēt smadzeņu attīstību, gan arī izmainīt emocionālās uzvedības modeli. Vispārliecinošākie pierādījumi ir iegūti kādā pētījumā, kas aptvēra cilvēkus, kuriem tika ārstēta uzmācību neiroze.[12] Viena no izplatītākajām šīs neirozes izpausmēm ir bieža roku mazgāšana, kas dažkārt tiek atkārtota pat simtiem reižu dienā, līdz sāk plaisāt āda. PET skenēšanas pētījumi rāda, ka šiem cilvēkiem pieres daivu aktivizācijas līmenis pārsniedz normālo.[13]

Puse pacientu šajā pētījumā saņēma parasto medikamentozo ārstniecības līdzekli fluoksetīnu (plašāk pazīstams kā prozaks), bet otra puse — uzvedības terapiju. Ārstniecības kursa laikā viņiem tika sistemātiski rādīts viņu uzmācību priekšmets, bet viņi nedrīkstēja tam pieskarties vai to izmantot; piemēram, pacientus, kuri tiecās bieži mazgāt rokas, pieveda pie izlietnes, bet mazgāties viņi nedrīkstēja. Tai pašā laikā viņiem arī mācīja apšaubīt bailes un šausmas, ko viņi juta, — konkrētajā gadījumā uzskatu, ka viņi saslims un nomirs, ja pastāvīgi neberzīs rokas ar ziepēm. Mazpamazām pēc vairāku mēnešu ilga terapijas kursa šī uzmācība izzuda — tāpat kā pacientiem, kuri lietoja medikamentus.

Tomēr svarīgākais atklājums bija tas, ka PET skenēšanas testā atklājās — pacientiem, kuri saņēma uzvedības terapiju, tā dēvētā astainā kodola aktivitāte pazeminājās tikpat lielā mērā kā pacien-

tiem, kuri tika ārstēti ar fluoksetīnu. Uzvedības terapija bija mainījusi viņu galvas smadzeņu funkcionalitāti — un mazinājusi simptomus — tikpat efektīvi kā zāļu līdzeklis!

BŪTISKI SVARĪGAS IZREDZES

No visām dzīvnieku sugām mūsu — cilvēku — galvas smadzenes attīstās vislēnāk. Bērnībā katra galvas smadzeņu daļa attīstās atšķirīgā tempā, bet pubertātes iestāšanās iezīmē vienu no radikālajiem pārmaiņu periodiem, kad izzūd vislielākais sinapšu skaits. Vislēnāk nobriest tie galvas smadzeņu apvidi, kam ir vislielākā nozīme jūtu dzīvē. Galvas smadzeņu jušanas centri nobriest pirmajos pāris dzīves gados un limbiskā sistēma ap pubertātes vecumu, turpretī pieres daivas — emocionālās pašsavaldības, sapratnes un piemērotu atbildes reakciju mājvieta — turpina attīstīties līdz pat sešpadsmitajam vai astoņpadsmitajam mūža gadam.[14]

Bērnībā apgūtā emociju apvaldīšanas māksla, kas tiek pilnveidota un noslīpēta pusaudža gados, pati par sevi palīdz izveidot šos galvas smadzeņu nervu lokus. Tas padara bērnību par būtiski izšķirīgu dzīves posmu ilgtspējīgu emocionālu tieksmju apgūšanai; bērnībā apgūtie emocionālie paradumi iespiežas dziļi galvas smadzeņu sinapšu tīklojumā, tāpēc vēlākajā dzīvē tos ir grūtāk mainīt. Ņemot vērā pieres daivu lielo lomu emociju apvaldīšanā, ilgstošā sinapšu veidošanās šajā smadzeņu apvidū var nozīmēt, ka galvas smadzeņu nobriešanas procesā bērna pieredze vairāku gadu laikā izveidos ilgtspējīgas saites emocionālo smadzeņu darbību regulējošajos nervu lokos. Kā mēs to redzējām iepriekš, būtiski svarīga šai pieredzei ir vecāku gatavība atsaukties uz bērna emocionālajām vajadzībām un apmierināt tās, izdevība pašam iemācīties tikt galā ar savām satraucošajām emocijām (un vecāku atbalsts) un apvaldīt impulsivitāti, kā arī iespēja izrādīt empātiju. Līdzīgā kārtā vecāku nevērība vai fiziskā vardarbība, pārāk

aizņemta vai vienaldzīga tēva vai mātes nevēlēšanās pieskaņoties bērna emocijām, kā arī pārāk stingra audzināšana var atstāt negatīvu ietekmi uz emocionālo smadzeņu nervu lokiem.[15]

Viena no svarīgākajām emocionālajām mācībām, kas tiek apgūta jau mazbērna vecumā un noslīpēta turpmākajos gados, ir prasme nomierināties. Pavisam mazi bērni saņem mierinājumu no vecākiem vai audzinātājiem: māte, izdzirdusi bērnu raudam, paņem viņu klēpī un aijā tik ilgi, līdz viņš nomierinās. Šī bioloģiskā pieskaņošanās bērna emocijām, pēc dažu zinātnieku domām, palīdz bērnam iemācīties nomierināt pašam savas satrauktās emocijas.[16] Laikposms no desmit līdz astoņpadsmit mēnešiem ir būtiski svarīgs bērna smadzeņu garozas pieres daļas un orbītas attīstībā; šajā pieres apvidū strauji veidojas saites ar limbisko sistēmu, kam vēlāk būs lemts kļūt par galveno «slēdzi» satraucošu emociju uzplūdu atvairīšanā. Bērnam, kuram vecāki, neskaitāmas reizes viņu mierinot, ir iemācījuši nomierināties pašam, pēc zinātnieku domām, šajā smadzeņu apvidū būs izveidojušās stiprākas saites, kas kontrolē satraukumu, un tādējādi visu atlikušo mūžu viņš pratīs labāk nomierināt savus satrauktos nervus.

Bez šaubām, prasme nomierināties tiek apgūta un pilnveidota daudzu gadu gaitā, turklāt galvas smadzenes nobriestot piedāvā bērnam arvien vairāk iespēju, kā to panākt. Atcerieties, pieres daivas, kam ir tik būtiska loma limbiskās sistēmas raidīto impulsu apspiešanā, turpina attīstīties līdz pat pusaudža gadiem.[17] Vēl viens ārkārtīgi svarīgs nervu loks, kas turpina veidoties visas bērnības laikā, ietver klejotājnervu — viens šā nervu loka gals regulē sirdsdarbību, kā arī citu orgānu funkcionēšanu, bet otrs raida impulsus smadzenīšu mandelei, rosinot to sākt izdalīt kateholamīnus, kuri mudina cīnīties vai bēgt. Vašingtonas Universitātes pētnieki, kuri noskaidroja audzināšanas ietekmi uz galvas smadzenēm, ir nonākuši pie secinājuma, ka prasmīga audzināšana var panākt labvēlīgas pārmaiņas klejotājnerva funkcionēšanā.

Džons Gotmanis, psihologs, kurš vadīja šo pētījumu, skaidro:

«Vecāki modificē savu bērnu klejotājnerva tonusu,» — tas nosaka klejotājnerva uzbudinājuma līmeni — «ņemot talkā emocionālo mācību: runājot ar bērniem par viņu jūtām un par to, kā tās saprast, iesakot nebūt kašķīgiem un sīkumainiem, censties konstruktīvi atrisināt savas emocionālās problēmas, piemēram, nesākt kauties, bet atrast kādu citu iespēju noskaidrot attiecības, vai skumju brīdī neierauties sevī.» Ja vecākiem tas labi padodas, bērni iemācās veiklāk apspiest klejotājnerva uzbudinājumu, kura dēļ mandele pastāvīgi izdala hormonus, kas mudina cīnīties vai bēgt, — un līdz ar to iemācās arī labāk uzvesties.

Pats par sevi saprotams, ka ikvienai no emocionālās inteligences pamatiemaņām ir savs kritiskais apgūšanas laiks, kas aptver vairākus bērnības gadus. Katrs laikposms paver vienreizēju iespēju palīdzēt bērnam piesavināties pozitīvus emocionālos paradumus; ja šī iespēja tiek palaista garām, tad negatīvos ieradumus lauzt jau ir daudz grūtāk. Šī visaptverošā nervu loku veidošanās un attīstība var būt galvenais iemesls, kāpēc agrīnā bērnībā pārciestām emocionālām krīzēm un traumām var būt tik ilgstoša un uzmācīga ietekme uz turpmāko dzīvi. Šis process varbūt izskaidro arī to, kāpēc dažus no emocionālās uzvedības modeļiem izdodas mainīt tikai ar ilgstošu psihoterapiju, — un kāpēc, kā mēs to redzējām iepriekš, pat pēc terapijas kursa šie modeļi mēdz saglabāties slēptu tieksmju veidā, lai gan tos pārklāj jaunas atklāsmes un atbildes reakcijas.

Bez šaubām, galvas smadzenes savu plastiskumu saglabā visu mūžu, lai arī ne tik lielā mērā kā bērnībā. Jebkuras jaunas mācības apguve nozīmē izmaiņas galvas smadzenēs, sinaptisko saišu nostiprināšanos. Izmaiņas, kas novērotas pacientiem ar uzmācību neirozi, liecina, ka emocionālos paradumus, lai arī ar zināmām pūlēm, ir iespējams mainīt pat nervu loku līmenī. Galvas smadzeņu izmaiņas PTSD gadījumā (vai psihoterapijas kursa laikā) ir analogas tam iespaidam, ko atstāj jebkurš atkārtots vai intensīvs emocionāls pārdzīvojums, vienalga, pozitīvs vai negatīvs.

Vienas no pašām spilgtākajām emocionālajām mācībām ir tās, ko vecāki pasniedz saviem bērniem. Vecāki, kuri, pieskaņojoties savam bērnam, prot apmierināt viņa emocionālās vajadzības vai, pieprasot ievērot kārtību, prot izrādīt empātiju, no vienas puses, un ar sevi pārņemtie vecāki, kuri neliekas ne zinis par bērna emocionālajiem pārdzīvojumiem vai «audzina» viņu ar kliedzieniem un sitieniem, no otras puses, iepotē bērnos ārkārtīgi atšķirīgus emocionālos paradumus. Liela daļa psihoterapijas ir sava veida korektīvās mācībstundas, kuru laikā tiek labots tas, kas iepriekš ticis sabojāts vai atstāts novārtā. Bet vai nebūtu prātīgāk darīt visu, kas mūsu spēkos, lai atvairītu nepieciešamību pēc šāda korektīvā kursa, audzinot un mācot bērnus tā, lai vispirms izkoptu viņos emocionālās inteliģences pamatiemaņas?

Piektā daļa

EMOCIONĀLĀ IZGLĪTOTĪBA

15. nodaļa

EMOCIONĀLĀ ANALFABĒTISMA CENA

Viss bija iesācies ar sīku ķildu. Ians Mūrs, Tomasa Džefersona vidusskolas pēdējās klases skolnieks Bruklinā, un Tairons Sinklers, tās pašas skolas priekšpēdējās klases skolnieks, bija sastrīdējušies ar savu draugu Hālilu Sampteru. Tad viņi bija sākuši tam piekasīties un draudēt. Sekoja Hālila atriebība.

Nobijies, ka Ians un Tairons viņu piekaus, Hālils kādudien paņēma uz skolu 38. kalibra pistoli un skolas vestibilā, piecpadsmit pēdas atstatu no sarga, niknuma uzplūdā nošāva abus zēnus.

Šis baismīgais notikums var tikt uztverts arī kā vēl viena liecība tam, cik ļoti mūsu sabiedrībai nepieciešamas emocionālās inteliģences mācībstundas, prasme nokārtot domstarpības mierīgā ceļā un gluži vienkārši prasme satikt ar citiem cilvēkiem. Izglītības darbinieki, kurus jau sen māc bažas par skolasbērnu arvien sliktākajām sekmēm matemātikā un lasīšanā, pēdējā laikā sāk aptvert, ka pastāv vēl kāda cita, satraucošāka neprasme: emocionālais analfabētisms.[1] Un, lai arī tiek pieliktas visnotaļ slavējamas pūles paaugstināt akadēmisko zināšanu līmeni, vidusmēra skolu mācību plānos šīs jaunās un satraucošās neprasmes novēršana nav paredzēta. Kā izteicās kāds Bruklinas skolotājs, pašreizējie akcenti skolas mācību darbā liek domāt, ka «mums daudz vairāk rūp tas, cik labi mūsu skolēni prot lasīt un rakstīt, nevis tas, vai viņi nākamnedēļ vēl būs dzīvi».

Emocionālās inteliģences trūkums izpaužas vardarbības aktos, tādos kā Iana un Tairona slepkavība, kas Amerikas skolās kļūst arvien izplatītāki. Un tie nav tikai atsevišķi gadījumi; pusaudža gadu nemiera un bērnības raižu saasināšanās vērojama visās Amerikas Savienotajās Valstīs — pasaules tendenču noteicējās, un to apliecina šāda statistika.[2]

20. gadsimta 90. gados salīdzinājumā ar diviem iepriekšējiem gadu desmitiem Amerikas Savienotās Valstis piedzīvoja visaugstāko nepilngadīgo noziedzības līmeni; par izvarošanu arestēto pusaudžu skaits pieauga divkārt, par slepkavību, galvenokārt ar šaujamieroci izdarītu slepkavību, arestēto — četras reizes.[3] To pašu divu iepriekšējo gadu desmitu laikā pusaudžu pašnāvību skaits pieauga trīskārt, tāpat kā četrpadsmit gadus nesasniegušo bērnu skaits, kuri kļuva par slepkavības upuriem.[4] Arvien vairāk pusaugu meiteņu — turklāt arvien jaunākas — nonāk grūtniecības stāvoklī. Kopš 1993. gada stabili pieaudzis no desmit līdz četrpadsmit gadu vecu meiteņu — jauno māmiņu skaits, tāpat kā nevēlamu grūtniecību īpatsvars un vienaudžu seksuālā uzmākšanās. Pēdējo triju gadu desmitu laikā pusaudžu vidū trīskāršojusies saslimstība ar veneriskajām slimībām.[5]

Šie skaitļi ir nomācoši, bet, ja runa ir par afrikāņu izcelsmes amerikāņu jauniešiem, tie kļūst vienkārši satriecoši — reizēm pat divkārt vai trīskārt augstāki nekā balto amerikāņu vidū. Heroīna un kokaīna lietošana balto amerikāņu jauniešu vidū iepriekšējo divu gadu desmitu laikā līdz 1990. gadam ir pieaugusi apmēram trīs reizes, turpretī afrikāņu izcelsmes jauniešu vidū — veselas *13 reizes*![6]

Visizplatītākais cēlonis atpalicībai mācībās pusaudžu vidū ir garīgās slimības. Gandrīz trešdaļai pusaudžu novērojami lielākas vai mazākas depresijas simptomi; meitenēm pubertātes vecumā depresijas izplatība divkāršojas. Pusaugu meitenēm ir strauji pieaudzis arī ēstgribas traucējumu biežums.[7]

Beidzot, ja vien pašreizējā situācija nemainīsies, tad mūsdienu

bērnu izredzes apprecēties un dzīvot stabilā, laimīgā laulībā ar katru paaudzi kļūs aizvien apšaubāmākas. Kā mēs to redzējām 9. nodaļā, 70. un 80. gados šķirto laulību īpatsvars bija apmēram 50%, bet 90. gadu sākumā noslēgto laulību paredzamais šķiršanas rādītājs tuvojās divām trešdaļām.

EMOCIONĀLAIS PANĪKUMS

Šī satraucošā statistika ir tāds kā kanārijputniņš ogļraktuvju šahtā, kura nāve brīdina par skābekļa trūkumu. Taču par mūsdienu bērnu nožēlojamo emocionālo stāvokli liecina arī ikdienišķākas problēmas, kas vēl nav izvērtušās emocionālā krīzē. Varbūt visdaiļrunīgākie dati — emocionālās inteliģences līmeņa pazeminināšanās tiešs atspulgs — ir iegūti visaptverošā amerikāņu bērnu (vecumā no septiņiem līdz sešpadsmit gadiem) pētījumā, kurā viņu emocionālais stāvoklis tika salīdzināts ar bērnu stāvokli 70. gadu vidū un 80. gadu beigās.[8] Balstoties uz vecāku un skolotāju izteikumiem, pētnieki nonāca pie secinājuma, ka situācija pamazām kļūst aizvien ļaunāka. Atsevišķas problēmas neizcēlās, taču visi rādītāji pastāvīgi pasliktinājās. Bērni kopumā uzrādīja šādas satraucošas tendences.

- *Ieraušanās sevī jeb saskarsmes problēmas*: tieksme uz vientulību, noslēgtību, biežu sapīkumu; enerģijas trūkums; nelaimīguma sajūta; pārmērīga atkarība no citiem.
- *Raizes un depresija*: vientulības sajūta; pastāvīgas bailes un bažas; tieksme uz perfekcionismu; atstumtības, skumju vai nomāktības sajūta.
- *Nespēja koncentrēties vai sakopot domas*: nespēja pievērst uzmanību darāmajam darbam vai nosēdēt mierīgi; sapņošana vaļējām acīm; neapdomīga rīcība; pārlieks satraukums, kas kliedē uzmanību; sliktas sekmes mācībās; nespēja atvairīt satraucošas domas.

- *Tieksme uz pārkāpumiem vai agresivitāti*: apgrozīšanās slikti audzinātu bērnu sabiedrībā; tieksme runāt pretī, melot un blēdīties; tieksme pastāvīgi pieprasīt pieaugušo uzmanību; nepaklausība mājās un skolā; stūrgalvība un biežas garastāvokļa maiņas; pļāpīgums; tieksme uz dzēlīgām zobgalībām; iekarsīgums.

Katra no šīm problēmām pati par sevi vēl nerada iemeslu satraukumam, bet, kopā ņemtas, tās liecina par draudīgām pārmaiņām, par jaunas, kaitīgas puves izplatīšanos, kas saindē bērnību kā tādu un iezīmē aizvien lielāku emocionālās inteliģences iemaņu trūkumu. Šķiet, ka šis emocionālais panīkums skar visu mūsdienu bērnu dzīvi. Lai gan amerikāņi nereti uzskata, ka viņu problēmas ir visvairāk samilzušas, pētījumi liecina, ka citur klājas tikpat ļauni vai pat vēl ļaunāk nekā Amerikas Savienotajās Valstīs. Piemēram, 80. gados bērnu problēmas Nīderlandē, Ķīnā un Vācijā, spriežot pēc vecāku un skolotāju vērtējuma, bija tikpat lielas kā Amerikā 1976. gadā. Un dažās zemēs, piemēram, Austrālijā, Francijā un Taizemē, bērnu emocionālais stāvoklis bija vēl sliktāks nekā Amerikā. Taču šī situācija visā drīzumā var mainīties. Šķiet, ka galvenie faktori, kas veicina emocionālās inteliģences lejupslīdi, Amerikas Savienotajās Valstīs iedarbojas straujāk nekā citās attīstītajās valstīs.[9]

Neviens bērns, lai cik bagāts vai nabags, nav pasargāts no riska; emocionālās problēmas aptver visas rases, tautības un ienākumu grupas. Tādējādi nabadzīgu vecāku bērniem gan ir vissliktākie emocionālās inteliģences rādītāji, taču viņu emocionālā pagrimuma līkne šo divu gadu desmitu laikā ir tāda pati kā vidusslāņa vai pat bagātu vecāku bērniem, proti, tā slīd lejup visos iedzīvotāju slāņos vienmērīgi. Bez tam pēdējos gadu desmitos ir kļuvis trīsreiz vairāk bērnu, kuri saņēmuši kvalificēta psihologa palīdzību (iespējams, ka tā ir laba zīme, jo psihologu palīdzība tātad kļuvusi pieejamāka), kā arī gandrīz divreiz vairāk bērnu, kuriem ir tikdaudz emocionālo problēmu, ka viņiem šāda palīdzība *būtu*

vajadzīga (slikta zīme); šis skaitlis ir pieaudzis no 9% 1976. gadā līdz 18% 1989. gadā.

Ūrija Bronfenbrenners, izcils Kornela Universitātes attīstības psihologs, kurš veicis bērnu emocionālās labklājības pētījumus vairākās valstīs, raksta: «Ārējais spiediens uz sabiedrību ir kļuvis tik liels, ka, trūkstot labām psiholoģiskā atbalsta struktūrām, izjūk pat stipras ģimenes. Ģimenes dzīves drudžainā, nepastāvīgā un pretrunīgā ikdiena traumē visus mūsu sabiedrības slāņus, arī izglītotos un labi pārtikušos. Šādos apstākļos uz spēles nav likts nekas cits kā nākamās paaudzes, it sevišķi vīrieši resp. zēni, kuru emocionālo attīstību bērnībā jo sevišķi apdraud tādu graujošu faktoru iedarbība kā laulības šķiršana, nabadzība un bezdarbs. Amerikāņu ģimenes un bērni ir nonākuši tik izmisīgā situācijā kā vēl nekad. [..] Miljoniem bērnu mēs atņemam viņu iedzimtās spējas un tikumību.»[10]

Sīvā konkurence, kas ar saviem centieniem pazemināt ražošanas izmaksas rada ģimenēm nelabvēlīgu ekonomisko situāciju, ir ne tikai Amerikas, bet arī globāla mēroga parādība. Šis ir laiks, kad abi vecāki, lai nopelnītu pietiekami daudz naudas, strādā no rīta līdz vakaram, kamēr bērni ir pamesti savā vaļā vai atstāti televizora «uzraudzībā»; kad arvien vairāk bērnu uzaug nabadzībā; kad ģimene, kurā ir tikai viens no vecākiem, kļūst jo sevišķi izplatīta un kad arvien lielāks skaits zīdaiņu un mazbērnu tiek nodots bērnudārzos, kur par viņiem rūpējas tik slikti, ka šo aprūpi visdrīzāk var saukt par nolaidību. Viss iepriekšteiktais nozīmē, ka arī normālās ģimenēs iet mazumā uzmundrinošā ikdienišķā saskarsme starp vecākiem un bērniem, kas palīdz veidot emocionālās inteliģences pamatus.

Ja ģimenēm vairs nav pa spēkam ieaudzināt bērnos patstāvību un sagatavot viņus dzīvei, ko tad lai mēs iesākam? Rūpīgāk iedziļinoties konkrētu problēmu būtībā, atklājas, ka emocionālās vai sociālās inteliģences iemaņu trūkums rada priekšnoteikumus daudz lielākiem sarežģījumiem — un ka labi pārdomāti profilak-

tiski vai koriģējoši pasākumi var palīdzēt noturēties uz pareizā ceļa arvien lielākam skaitam bērnu.

AGRESIVITĀTES APVALDĪŠANA

Kad es sāku mācīties pamatskolā, mūsu skolas bieds bija Džimijs no ceturtās klases. Ne aci nepamirkšķinājis, viņš varēja nozagt citiem bērniem pusdienu naudu, atņemt divriteni un sadot pa ausi. Džimijs bija tipisks kauslis, kuram pietika ar vissīkāko ieganstu, lai sāktu vicināt dūres, bet citkārt nevajadzēja arī to. Mēs visi turējāmies no Džimija pa gabalu. Džimiju visi ienīda un reizē baidījās no viņa; neviens negribēja ar viņu spēlēties. Ikreiz, kad viņš tuvojās rotaļlaukumam, bērni pazuda kā vēja aizpūsti.

Skaidrs, ka Džimijam līdzīgi bērni ir dauzoņas un huligāni. Taču grūtāk pamanāms ir kas cits: tik kliedzoša agresivitāte bērnībā liecina par vēlākā dzīvē gaidāmām emocionālām un cita veida problēmām. Džimijs sešpadsmit gadu vecumā tika notiesāts par izvarošanu.

Bērna gadu agresivitātes tālejošās sekas ir apstiprinājušās daudzos pētījumos.[11] Kā mēs to redzējām iepriekš, agresīvu bērnu vecāki audzināšanā parasti apvieno nevērīgu attieksmi ar bargiem un patvaļīgiem sodiem; nav nekāds brīnums, ka šāds modelis bērnus dara nervozus vai kareivīgus.

Ne visi niknie bērni ir huligāni; daži uz ķircināšanu vai šķietamām necieņas un negodīguma izpausmēm reaģē pārspīlēti tāpēc, ka ir vienaudžu atstumti un sevī ierāvušies. Šiem bērniem kopīgs ir tas, ka viņi saskata necieņas izpausmes tur, kur tādu nemaz nav, un iedomājas, ka vienaudži pret viņiem noskaņoti daudz naidīgāk, nekā tas ir patiesībā. Aizdomīgums pamudina viņus pavisam nevainīgu rīcību uztvert kā draudus — teiksim, nejaušu belzienu uzskatīt par tīšu atriebību un savukārt uzbrukt pāridarītājam. Šāda uzvedība, bez šaubām, liek citiem bērniem izvairīties no

viņiem, un viņi nonāk vēl lielākā izolācijā. Tādi dusmīgi un vientuļi bērni ir sevišķi jūtīgi pret netaisnu un negodīgu izturēšanos. Viņi parasti uzskata sevi par upuriem un var nosaukt daudzus gadījumus, kad skolotāji apsūdzējuši viņus kādā pārkāpumā, kurā viņi nav bijuši vainīgi. Vēl viena šo bērnu kopīga iezīme ir tā, ka dusmu uzplūdā viņiem ir prātā tikai viena atbildes reakcija: kaušanās.

Šīs novirzes uztverē uzskatāmi atklājās kādā pētījumā, kur dauzoņām un miermīlīgiem bērniem lika pa pāriem noskatīties videofilmas. Kādā filmā zēnam nejauši uzgrūžas virsū otrs, viņš nomet zemē grāmatas, un tuvumā stāvošie bērni sāk smieties; tad zēns, kuram nokrita grāmatas, sadusmojas un mēģina iesist kādam bērnam. Kad abi zēni, noskatījušies videofilmu, sāk to apspriest, dauzoņa parasti cenšas attaisnot kauslīgo filmas varoni. Vēl zīmīgāka ir šāda detaļa: kad viņiem liek novērtēt filmā redzēto zēnu agresivitāti, dauzoņas uzskata, ka tas zēns, kurš uzskrēja otram virsū, ir kareivīgāks, tāpēc otra zēna dusmu izvirdums ir attaisnojams.[12]

Šāds pārsteidzīgs secinājums apliecina, ka neparasti agresīviem cilvēkiem ir aizspriedumaina uztvere: viņus uz rīcību pamudina aplams pieņēmums par otra cilvēka naidīgumu vai izteiktajiem draudiem, un viņi tikpat kā nepievērš uzmanību tam, kas notiek patiesībā. Iedomājušies saskatām draudus, viņi ar skubu steidzas rīkoties. Ja kāds agresīvs zēns spēlē dambreti un viņa pretinieks pasteidzas ar ārpuskārtas gājienu, viņš to katrā ziņā uztvers kā «blēdību» un nemaz nepapūlēsies noskaidrot, vai tā nav nevainīga kļūda. Viņam šķitīs, ka tā ir ļaunprātīga rīcība, nevis pārpratums, un viņš bez apdoma reaģēs ar naida izpausmi. Šo automātisko naidīguma uztveri pavada tikpat automātiska agresivitāte; huligāns nevis aizrāda uz iespējamo kļūdu, bet gan steidzas apvainot, kliegt un sist. Un, jo biežāk viņš tā rīkojas, jo automātiskākas kļūst agresīvās atbildes reakcijas un jo vairāk

sašaurinās citu iespējamo reakciju — pieklājīga apvaicāšanās, joki — izvēle.

Šādi bērni ir emocionāli jūtīgi tādā nozīmē, ka viņiem ir zems uzbudinājuma slieksnis un ka viņus vieglāk aizkaitina dažādi sīkumi; satraukuma brīžos viņi vairs nespēj skaidri domāt, tāpēc labi domātā rīcībā saskata naidīgumu un ķeras pie ierastās atbildes reakcijas — kaušanās.[13]

Šī aizspriedumainā uztvere dauzoņām ir pilnībā izveidojusies jau pamatskolas pirmajās klasēs. Bērnudārzā un pirmajā klasē lielākā daļa bērnu, it sevišķi zēni, uzvedas trokšņaini, bet agresīvākie bērni vēl otrajā klasē nav apguvuši minimālu pašsavaldību. Citi bērni jau ir sākuši mācīties atrisināt strīdus miermīlīgā ceļā, bet dauzoņas arvien vairāk paļaujas uz dūru spēku un draudiem. Par to viņiem ir jāsamaksā ar atstumtību: jau pēc pirmajām divām vai trim stundām rotaļlaukumā kopā ar huligānu bērni apgalvo, ka viņš tiem nepatīk.[14]

Bet pētījumos, kuros apsekoti bērni no pirmsskolas vecuma līdz pusaudžu gadiem, apstiprinājies, ka apmēram puse agresīvi noskaņoto pirmklasnieku, kuri nespēj normāli saprasties ar klasesbiedriem, neklausa vecākiem un skolotājiem, pusaudžu gados kļūst par likumpārkāpējiem.[15] Protams, ne jau visi agresīvie bērni nostājas uz ceļa, kas vēlākajā dzīvē noved pie vardarbības un noziegumiem, taču tieši viņiem ir lielāks risks kļūt par nežēlīgu noziegumu izdarītājiem.

Tieksme uz noziedzību šajos bērnos izpaužas jau pārsteidzoši agrīnā vecumā. Kad piecus gadus veciem bērniem kādā Monreālas bērnudārzā tika noteikta tieksme uz naidīgumu un disciplīnas pārkāpumiem, izrādījās, ka tie, kuriem šī tieksme bija izpaudusies visspilgtāk, pēc pieciem vai astoņiem gadiem visbiežāk kļuva par mazgadīgajiem noziedzniekiem. Viņi trīsreiz biežāk nekā citi bērni atzinās, ka ir piekāvuši kādu, kurš viņiem nav nodarījis nekā ļauna, zaguši veikalos, kautiņā lietojuši ieročus, uzlauzuši automašīnas

durvis un apzaguši to vai lietojuši alkoholu, — turklāt viņiem vēl nebija pilni četrpadsmit gadi.[16]

Visbiežāk uz vardarbības un noziedzības ceļa nostājas bērni, kuri jau pirmajā un otrajā pamatskolas klasē ir agresīvi un grūti valdāmi.[17] Tipiski ir arī tas, ka viņu nesavaldīgums jau kopš pirmajām dienām ietekmē sekmes un slikto atzīmju dēļ viņi tiek uzskatīti — un arī paši sevi uzskata — par «dumjiem». Šo spriedumu apstiprina viņu pārcelšana uz atpalikušiem bērniem domātām klasēm (un, lai arī dažkārt šiem bērniem tiek novērota «hiperaktivitāte» vai grūtības mācību vielas apgūšanā, tas nebūt neattiecas uz visiem). Bērnus, kuri jau pirmsskolas vecumā ir iemācījušies «turēt paklausībā» — tas ir, iebiedēt citus —, kā nekam nederīgus noraksta skolotāji, kuriem jāpieliek daudz lielākas pūles, lai viņus disciplinētu. Pretošanās skolas iekšējās kārtības noteikumiem, kas tik dabiski padodas agresīvajiem bērniem, nozīmē, ka viņi tērē laiku, ko būtu varējuši izmantot mācībām; viņu paredzamā izslēgšana no skolas atklājas jau apmēram trešajā klasē. Zēniem ar uzvedības problēmām gan mēdz būt zemāks IK nekā viņu vienaudžiem, taču šeit vairāk vainojams viņu nesavaldīgums; desmitgadīgiem zēniem piemītošais nesavaldīgums par vēlāko nostāšanos uz noziedzības ceļa liecina gandrīz trīs reizes precīzāk nekā IK.[18]

Ceturtajā vai piektajā klasē šie bērni — kuriem jau pielipis apzīmējums «huligāns» vai «grūti audzināmais» — ir izstumti no vienaudžu sabiedrības, jūtas vientuļi, jo neprot nodibināt draudzību un ir kļuvuši par nesekmīgajiem. Vientulība mudina viņus meklēt citu atstumto sabiedrību. Vecumā starp ceturto un devīto klasi viņi cieši iesaistās šo atstumto bērnu kompānijā un met izaicinājumu likumam: skolas kavējumi, dzeršana un narkotiku lietošana šai laikā pieaug pieckārtīgi, visaugstāko līmeni sasniedzot septītās un astotās klases skolēnu vidū. Nereti viņiem pievienojas «vēlzieži», kurus piesaista viņu izaicinošā izturēšanās; šie «vēlzieži» visbiežāk ir pusaudži, kuriem trūkst vecāku uzrau-

dzības un kuri pamatskolas pēdējā klasē ir sākuši klaiņot ielās. Vidusskolas gados šie vienaudžu atstumtie bērni visbiežāk pārstāj apmeklēt skolu vai tiek no tās izslēgti un nododas sīkiem noziegumiem, piemēram, zādzībām veikalos vai ielās un narkotiku tirdzniecībai.

Šajā vecumā parādās kāda zīmīga atšķirība starp zēniem un meitenēm. Kādā pētījumā, kurā tika apsekotas «neuzvedīgas» ceturtās klases skolnieces, kurām bija disciplīnas pārkāpumi un konflikti ar skolotājiem, bet labas attiecības ar klasesbiedriem, vēlāk atklājās, ka 40% šo meiteņu vidusskolas pēdējās klasēs bija piedzimis bērns.[19] Šis rādītājs trīskārt pārsniedza vidējo rādītāju viņu skolās. Citiem vārdiem sakot, meitenes ar sliktu uzvedību nekļūst par noziedzniecēm — viņas dzemdē bērnus.

Protams, uz vardarbību un noziedzību ved ne viens vien ceļš un arī riska faktori ir visdažādākie: dzīve rajonā ar augstu noziedzības līmeni, kur ir vairāk kārdinājumu pievērsties noziegumiem un vardarbībai, dzīve ģimenē, kur valda augsts nervu spriedzes līmenis, vai dzīve trūkumā. Taču neviens no šiem riska faktoriem nenozīmē, ka bērnam neizbēgami jākļūst par noziedznieku. Iespēju, ka agresīvi bērni nostāsies uz noziedzības ceļa, būtiski palielina psiholoģiskas dabas faktori. Kā izsakās Džeralds Patersons, psihologs, kurš novērojis daudzus simtus zēnu izaugam par jauniešiem, «piecgadīga zēna asociālā uzvedība var liecināt par to, ka pusaudža gados viņš būs mazgadīgais noziedznieks».[20]

SKOLA DAUZOŅĀM

Prāta ievirze, ar kādu agresīvi bērni uzsāk patstāvīgu dzīvi, ir gandrīz vai droša garantija, ka agri vai vēlu viņi nokļūs nepatikšanās. Kādā pētījumā, kurā tika apsekoti par vardarbīgiem noziegumiem notiesāti mazgadīgie likumpārkāpēji un agresīvi vidusskolēni, atklājās, ka viņiem ir kopīga domu gaita: nonākuši

domstarpībās ar kādu cilvēku, viņi uzreiz tiecas uzskatīt to par savu pretinieku un, necenšoties noskaidrot neko tuvāk vai atrast iespēju miermīlīgi nokārtot pārpratumu, nosprież, ka šis cilvēks ir naidīgi noskaņots pret viņiem. Tai pašā laikā viņiem nekad nenāk prātā, ka vardarbīgam strīda atrisinājumam — parasti kautiņam — varētu būt negatīvas sekas. Savas agresīvās noslieces viņi cenšas attaisnot, domājot, piemēram, šādi: «Ja tu, cilvēks, kļūsti vai traks aiz dusmām, tad tās drīkst izlādēt, ievelkot otram pa ausi»; «Ja es izvairīšos no kautiņa, visi mani uzskatīs par gļēvuli»; «Cilvēkiem, kurus sit, patiesībā nemaz tik ļoti nesāp».[21]

Taču laikus sniegta palīdzība šo nostāju var mainīt un apturēt bērna virzību pretī noziedzībai; vairāku eksperimentālu programmu gaitā ir izdevies palīdzēt agresīviem bērniem apvaldīt savas asociālās tieksmes, iekams viņi iekļuvuši lielākās nepatikšanās. Viena no šādām programmām, kas izstrādāta Djūka Universitātē, paredzēta pamatskolas audzēkņiem, kuri cieš no dusmu lēkmēm. Sešu līdz divpadsmit nedēļu ilgās nodarbībās, kas notiek divreiz nedēļā pa četrdesmit minūtēm, bērniem tiek mācīts saprast, piemēram, to, ka dažas nostājas, kas viņiem liekas naidīgas, patiesībā ir neitrālas vai draudzīgas. Viņi mācās arī paskatīties uz notikušo no citu bērnu viedokļa, nojaust, kā šie bērni skatās uz viņiem, un saprast, kā citi jūtas un ko domā situācijās, kad tie sadusmojas par atbildi uz agresivitātes izpausmi. Bez tam viņi mācās apvaldīt dusmas, paši izgudrojot un piedaloties dažādās sadzīves ainiņās, kur citi bērni ar savām zobgalībām varētu likt tiem zaudēt savaldību. Viena no galvenajām prasmēm, kas palīdz apvaldīt dusmas, ir prasme apzināties savas fiziskās sajūtas, piemēram, pietvīkumu vai muskuļu sasprindzinājumu, kas liecina par dusmu tuvošanos, un uztvert šīs pazīmes kā brīdinājumu apstāties un apdomāties, nevis sekot pēkšņam impulsam un atbildēt ar sitienu.

Džons Lohmanis, Djūka Universitātes psihologs un viens no šīs programmas autoriem, man sacīja: «Bērni šajās nodarbībās ap-

spriež dažādas nesen pārdzīvotas situācijas, piemēram, sadursmes gaitenī, kuras viņiem liekas tīšprātīgas. Viņi pārrunā, kā šajā gadījumā būtu uzvedušies. Kāds zēns stāstīja, ka esot tikai paskatījies uz puiku, kurš viņam iesitis, pateicis, lai tā vairs nedarot, un gājis projām. Šāda nostāja viņam ļāva saglabāt apvaldu un pašcieņu un nesākt kauties.»

Citiem bērniem arī tas patīk; daudzi agresīvi zēni jūtas nelaimīgi, ka tik viegli zaudē savaldīšanos, tāpēc labprāt grib iemācīties nedusmoties. Protams, dusmu uzplūdā tādas saprātīgas atbildes reakcijas kā došanās projām vai skaitīšana līdz desmit, lai apspiestu vēlmi iesist, nebūt nepadodas automātiski; bērni tās mācās apgūt dažādās iedomātās situācijās, kā, piemēram, braucot autobusā, kur vienaudži par viņiem smejas. Tā viņi apgūst draudzīgas atbildes reakcijas, kas viņiem ļauj saglabāt pašcieņu un dod iespēju meklēt glābiņu ne tikai kautiņā, asarās vai kaunpilnā bēgšanā.

Trīs gadus pēc mācību kursa beigām Lohmanis salīdzināja šos bērnus ar citiem, kuri bija tikpat agresīvi, bet kuriem neradās iespēja iemācīties apvaldīt dusmas. Viņš atklāja, ka šie bērni, kuri bija izgājuši psiholoģisko mācību programmu, pusaudža gados sākuši izturēties daudz savaldīgāk, ir labās domās par sevi un retāk nekā citi viņu vienaudži lieto alkoholu vai narkotikas. Un, jo ilgāk viņi bija piedalījušies šajā programmā, jo mazāk viņiem piemita tieksme uz agresivitāti.

KĀ NOVĒRST DEPRESIJU

Šķita, ka sešpadsmitgadīgajai Danai aizvien bijušas labas attiecības ar vienaudžiem. Bet nu viņa pēkšņi vairs nespēja saprasties ar savām draudzenēm un, kas viņai darīja vēl jo lielākas bažas, nespēja noturēt pie sevis draugus, neraugoties uz to, ka ielaidās ar tiem intīmās attiecībās. Pastāvīgi juzdamās īgna un nogurusi, Dana bija zaudējusi ēstgribu un interesi par izklaidi,

apgalvoja, ka viņai neesot pa spēkam pārvarēt savu slikto omu, un domāja par pašnāvību.

Depresijas cēlonis bija attiecību saraušana ar viņas pēdējo draugu. Dana teica, ka neprotot draudzēties ar zēnu, neuzsākot intīmas attiecības — lai gan patiesībā viņa šīs attiecības nemaz negribēja —, un nezinot, kā izbeigt draudzību, kas viņai nesagādā gandarījumu. Viņa liekoties gultā ar zēniem, Dana teica, bet patiesībā negribot neko citu kā tikai viņus iepazīt tuvāk.

Dana nesen bija pārgājusi uz citu skolu un ļoti vēlējās nodibināt labas attiecības ar klasesbiedrenēm, taču viņu māca kautrība. Viņa nekad pirmā neuzsāka sarunu un atbildēja tikai tad, ja viņai kaut ko jautāja. Viņa nespēja atklāt savu patieso būtību un juta, ka viņai nav nekā vairāk, ko sacīt, kā tikai: «Sveiki! Kā tev klājas?»[22]

Dana pieteicās apmeklēt eksperimentālu psihoterapijas programmu depresīviem pusaudžiem Kolumbijas Universitātē. Galvenā uzmanība tika pievērsta tam, lai viņa iemācītos uzturēt labākas attiecības ar vienaudžiem: iemācītos nodibināt draudzību, just lielāku pašpārliecinātību, noteikt pieļaujamās intīmās tuvības robežas, runāt par savām jūtām un nodibināt intīmas attiecības. Būtībā tas bija svarīgāko emocionālās saskarsmes iemaņu korektīvais kurss. Un tam bija labi panākumi: Danas depresija pārgāja.

Savstarpējo attiecību problēmas nereti kļūst par depresijas ierosinātāju, it sevišķi jauniem cilvēkiem. Tas attiecas tiklab uz bērnu attiecībām ar vecākiem, kā arī uz attiecībām ar vienaudžiem. Bērni un pusaudži, kuri cieš no depresijas, bieži vien nespēj vai nevēlas runāt par savu nomāktību. Šķiet, ka viņi neprot precīzi aprakstīt savas izjūtas un tai vietā izrāda sapīkumu, nepacietību, untumaināmību un dusmas — it sevišķi pret vecākiem. Šādas attieksmes dēļ vecākiem savukārt ir grūtāk sniegt nepieciešamo emocionālo atbalstu un padomus, kas depresijas māktajiem patiesībā vajadzīgi, un tādējādi viņi aizsāk lejupejošu spirāli, kas parasti noved pie strīdiem un atsvešināšanās.

Jauns skatījums uz bērnu un pusaudžu depresijas cēloņiem atklāj trūkumus divās galvenajās emocionālās inteliģences jomās: no vienas puses, tā ir neprasme uzturēt labas savstarpējās attie-

cības, bet, no otras puses, nepareizs neveiksmju cēloņu skaidrojums, kas veicina depresiju. Lai arī tieksme uz depresiju ir zināmā mērā iedzimta, to vismaz pa daļai izraisa arī pārmantota pesimistiska domu gaita, kas mudina bērnus uz sīkām neveiksmēm — sliktu atzīmi, strīdiem ar vecākiem un vienaudžu noraidošo attieksmi — reaģēt ar iegrimšanu depresijā. Un pēdējā laikā tiek iegūts aizvien vairāk liecību, kas liek domāt, ka nosliece uz depresiju, lai kādi arī būtu tās cēloņi, jauniešu vidū izplatās aizvien plašāk.

LAIKMETĪGUMA CENA: DEPRESIJAS ĪPATSVARA PIEAUGUMS

Jaunais gadu tūkstotis ievada melanholijas laikmeta sākumu, tāpat kā divdesmitais gadsimts bija kļuvis par raižu laikmetu. Starptautiski dati liecina par īstu depresijas epidēmiju, kas reizē ar mūsdienīgiem tikumiem izplatās visā pasaulē. Jau kopš divdesmitā gadsimta sākuma ikviena jauna paaudze ir dzīvojusi lielāka depresijas — ne tikai skumju, bet arī apātiskuma, nomāktības, pašnožēlas un visaptveroša bezcerīguma — riska ēnā nekā iepriekšējā.[23] Turklāt depresija piemeklē aizvien jaunākus cilvēkus. Bērnības depresija, kas savulaik faktiski netika novērota (vai arī varbūt netika atzīta), mūsdienās kļūst par neatņemamu dzīves sastāvdaļu.

Lai gan iespēja piedzīvot depresiju pieaug līdz ar gadiem, tomēr vislielākais depresijas īpatsvara pieaugums vērojams tieši jauniešu vidū. Pēc 1955. gada dzimušajiem cilvēkiem smagas depresijas iespēja daudzās valstīs ir trīskārt lielāka nekā viņu vecvecākiem. Pirms 1905. gada dzimušo amerikāņu vidū no smagas depresijas cieta tikai 1%; pēc 1955. gada dzimušo vidū smagu depresiju līdz 24 gadu vecumam bija piedzīvojuši seši procenti. Laikposmā no 1945. gada līdz 1954. gadam dzimušajiem izredzes līdz 34 gadu vecumam piedzīvot nopietnu depresiju bija desmit-

reiz lielākas nekā tiem, kuri dzimuši laikā no 1905. gada līdz 1914. gadam.[24] Turklāt katra paaudze depresiju pirmoreiz piedzīvo arvien agrīnākā vecumā.

Kādā pasaules mēroga pētījumā, kas aptvēra vairāk nekā 39 000 cilvēku, līdzīga tendence atklājās Puertoriko, Kanādā, Itālijā, Vācijā, Francijā, Taivānā, Libānā un Jaunzēlandē. Beirutā depresijas līkne bija cieši saistīta ar politiskajiem notikumiem; pilsoņkaru laikā depresija strauji pieauga. Vācijā pirms 1914. gada dzimušajiem depresijas īpatsvars trīsdesmit piecu gadu vecumā bija 4%; laikā no 1934. gada līdz 1944. gadam dzimušajiem trīsdesmit piecus gadus vecajiem vāciešiem šis īpatsvars bija 14 procenti. Visā pasaulē paaudzes, kas pilngadību sasniedza politisko nemieru laikā, no depresijas cieta vairāk, lai gan vispārējā depresijas līknes augšupeja ar politiskajiem notikumiem nav saistīta.

Šķiet, ka arī tendence pirmo reizi piedzīvot depresiju arvien agrīnākā vecumā aptver visu pasauli. Kad es lūdzu speciālistiem izteikt savu viedokli šajā sakarā, izrādījās, ka teorijas ir vairākas.

Dr. Frederiks Gudvins, toreizējais Nacionālā Garīgās veselības institūta direktors, sacīja: «Pēdējā laikā novērojama strauja ģimenes šūniņas iziršana — divkāršs laulību šķiršanas īpatsvara pieaugums, mazāk brīvā laika, ko vecāki pavada kopā ar bērniem, un biežāka dzīvesvietas maiņa. Bērniem vairs nav tik ciešu saišu ar saviem vecvecākiem un citiem radiem, kā agrāk. Šo savas patības drošo avotu zaudējums nozīmē lielāku uzņēmību pret depresiju.»

Dr. Deivids Kupfers, Pitsburgas Universitātes Medicīnas koledžas psihiatrijas katedras vadītājs, norādīja uz kādu citu tendenci: «Savā ziņā varētu teikt, ka līdz ar industrializācijas izplatīšanos pēc Otrā pasaules kara neviena vairs nav mājās. Rodas arvien vairāk ģimeņu, kur vecāki nepievērš uzmanību bērnu emocionālajām vajadzībām. Šis apstāklis gan nav tiešs depresijas cēlonis, bet tas rada lielāku neaizsargātību. Agrīns emocionālais stress var ietekmēt nervu šūnu attīstību, un tas savukārt var novest pie depresijas pat vairākus gadu desmitus vēlāk, kad cilvēks izjūt lielu stresu.»

Mārtins Zēligmanis, Pensilvānijas Universitātes psihologs, izteica šādu domu: «Pēdējo trīsdesmit vai četrdesmit gadu laikā mēs esam pieredzējuši individuālisma pieaugumu, kā arī to, ka samazinās ticība reliģijai un atbalstam no sabiedrības, ģimenes un radu puses. Tas nozīmē, ka tiek zaudētas iespējas, kas cilvēku varētu pasargāt no kļūmēm un neveiksmēm. Ciktāl cilvēks uzskata neveiksmi par ilgstošu un pārspīlē tās apmērus, tā sabojājot sev dzīvi, tiktāl viņam piemīt tieksme ļaut īslaicīgai sakāvei kļūt par pastāvīgu bezcerīguma avotu. Bet, ja cilvēkam ir kāda tālāka perspektīva, piemēram, ticība Dievam un pēcnāves dzīvei, tad viņš darba zaudējumu uztver kā īslaicīgu sakāvi.»

Lai kāds arī būtu tās cēlonis, jaunu cilvēku depresija ir neatliekama problēma. Amerikas Savienotajās Valstīs tiek izteikti visai atšķirīgi vērtējumi attiecībā uz to, cik daudz bērnu un pusaudžu katru gadu cieš no depresijas pretstatā viņu neaizsargātībai pret depresiju dzīves laikā. Dažos epidemioloģiskajos pētījumos, izmantojot stingrus kritērijus — oficiālos depresijas diagnosticēšanas simptomus —, ir atklājies, ka desmit līdz trīspadsmit gadus veciem zēniem un meitenēm smagas depresijas īpatsvars gada laikā var sasniegt pat 8–9%, lai gan citos pētījumos tiek minēti 4–5% un vēl citos šis rādītājs nepārsniedz divus procentus. Spriežot pēc dažu pētnieku datiem, meitenēm pubertātes vecumā depresijas īpatsvars gandrīz divkāršojas; 16% meiteņu vecumā no četrpadsmit līdz sešpadsmit gadiem pārcieš depresijas lēkmi, bet zēniem šis īpatsvars paliek nemainīgs.[25]

DEPRESIJAS BĒRNU UN PUSAUDŽU VECUMĀ

Tas, ka depresija bērniem ir ne tikai jāārstē, bet arī *jāaizkavē*, kļūst skaidrs no šāda satraucoša atklājuma: pat vieglas depresijas

izpausmes bērna gados var kļūt par vēstnesi smagākas depresijas lēkmēm vēlākajā dzīvē.[26] Šis atklājums liek apšaubīt seno pieņēmumu, ka agrā bērnībā pārciesta depresija nekādi neietekmē vēlāko dzīvi, jo bērni «pāraug» depresiju. Protams, ikvienu bērnu laiku pa laikam pārņem skumjas; bērniem un pusaudžiem, tāpat kā pieaugušiem cilvēkiem, gadās piedzīvot gan lielas, gan mazas vilšanās un zaudējumus, kurus pavada skumju sajūta. Bērnos jāaizkavē nevis šādas skumjas, bet gan daudz smagāka melanholija, kad skumjas izvēršas drūmā nomāktībā, kas viņus atstāj izmisušus, viegli aizkaitināmus un sevī noslēgušos. Kā liecina Marijas Kovāčas, Rietumu psihiatrijas institūta un klīnikas psiholoģes Pitsburgā, apkopotie dati, trīs ceturtdaļas bērnu ar tik smagu depresiju, ka viņiem bija jāuzsāk ārstēšanās, vēlāk piedzīvoja atkārtotu depresijas lēkmi.[27] Kovāča pētīja bērnus, kuriem depresija tika diagnosticēta jau astoņu gadu vecumā, apsekojot viņus ik pēc pāris gadiem, līdz viņi sasniedza divdesmit četru gadu vecumu.

Bērniem ar smagu depresiju šīs lēkmes ilga vidēji vienpadsmit mēnešus, bet sestajai daļai no viņiem — pat astoņpadsmit mēnešus. Viegla depresija, kura dažiem bērniem tika novērota jau piecu gadu vecumā, gan atņēma mazāk spēka, toties bija daudz ilgstošāka, turpinoties vidēji apmēram četrus gadus. Turklāt Kovāča atklāja, ka viegla depresija biežāk saasinās, izvēršoties smagā depresijā — tā dēvētajā dubultdepresijā. Tiem, kuri cieš no dubultdepresijas, ir daudz lielākas izredzes gadu gaitā piedzīvot atkārtotu depresiju. Depresiju piedzīvojušie bērni, pieaugot par pusaudžiem un jauniešiem, biežāk — vidēji vienu gadu no trijiem — cieta no depresijas vai maniakāli depresīvās psihozes izraisītiem psihiskās darbības traucējumiem.

Depresija negatīvi ietekmē arī citas bērnu dzīves jomas. Kā man sacīja Kovāča: «Emocionālo mācību bērni apgūst savstarpējās attiecībās ar vienaudžiem — tā, piemēram, viņi iemācās, ko darīt, lai iegūtu vēlamo, šai nolūkā novērojot, kā ar šo situāciju

tiek galā citi bērni, un atdarinot viņus. Bet depresīvie bērni, visticamāk, pieder pie tiem, kuri cieš no savu skolasbiedru nevērības un ar kuriem neviens labprāt negrib rotaļāties.»[28]

Sapīkums vai skumjas, ko šādi bērni izjūt, liek viņiem izvairīties no citu bērnu uzrunāšanas vai arī novērsties, kad tie mēģina iesaistīt sarunā viņus, — signāls, ko var iztulkot vienīgi kā noraidījumu; viss beidzas ar to, ka depresīvie bērni jūtas neievēroti vai atraidīti. Šis starppersonu saskarsmes trūkums nozīmē, ka viņiem pietrūkst visa, ko var iemācīties rotaļlaukumā, un tādējādi viņi atpaliek gan sociālās, gan emocionālās attīstības ziņā; pēc atgūšanās no depresijas viņiem daudzējādā ziņā jācenšas panākt savus vienaudžus.[29]

Tik tiešām, depresīvu bērnu salīdzinājumos ar tiem, kurus depresija nemāc, izrādās, ka depresīviem bērniem ir daudz grūtāk iejusties sabiedrībā un viņu attiecības ar vienaudžiem visumā ir daudz sarežģītākas — viņi nav tik labi ieredzēti un viņiem ir mazāk draugu un rotaļbiedru nekā citiem bērniem.

Vēl viens trūkums ir sliktākas sekmes mācībās; depresija negatīvi ietekmē atmiņu un koncentrēšanās spēju, tāpēc šiem bērniem ir grūtāk sekot mācībām un iegaumēt apgūstamo vielu. Bērnam, kuram nekas nesagādā prieku, ir grūti sakopot spēkus, lai tiktu galā ar sarežģītiem uzdevumiem, nemaz jau nerunājot par to, ka viņš varētu izjust radošo pacēlumu. Nav nekāds brīnums, ka Kovāčas veiktajos pētījumos apstiprinājās šāda likumsakarība: jo ilgstošāka bija bērnu depresija, jo sliktāk viņiem veicās mācībās un spēju pārbaudes testos, tā ka viņi biežāk nekā citi bija spiesti palikt uz otru gadu. Faktiski atklājās tieša saistība starp depresijas ilgumu un bērna vidējo sekmju līmeni, kas, depresijai attīstoties, kļuva aizvien zemāks. Tas, protams, savukārt padziļina depresiju. Kā izteicās Kovāča: «Iedomājieties, ka jūs pārņēmusi depresija un jūs sākat kavēt stundas un sēžat mājās viens pats, nevis ejat spēlēties ar citiem bērniem.»

DEPRESĪVA DOMU GAITA

Šķiet, ka ne tikai pieaugušajiem, bet arī bērniem pesimistisks skatījums uz dzīves neveiksmēm uzkurina bezpalīdzīguma un bezcerīguma apziņu, kas ir viņu depresijas pamatā. Tas, ka depresijas māktiem cilvēkiem ir raksturīga pesimistiska domu gaita, zināms jau sen. Taču pavisam nesen atklājies vēl kāds cits fakts, un, proti, bērni, kuriem ir vislielākā nosliece uz melanholiju, tiecas uz dzīvi raudzīties pesimistiski jau *pirms* depresijas. Šī atklāsme paver iespēju novērst depresiju, kamēr tā vēl nav sākusies.

Pierādījumi, kas to apliecina, ir iegūti pētījumos par bērnu ticību savām spējām ietekmēt to, kas ar viņiem notiek, — piemēram, spējām mainīt situāciju uz labo pusi. To apliecina tādi pašu bērnu vērtējumi kā: «Kad mūsmājās ir kādi sarežģījumi, man padodas tos atrisināt labāk nekā citiem bērniem» un: «Ja es cītīgi mācos, tad saņemu labas atzīmes.» Bērniem, kuriem šķiet, ka viņi savā dzīvē tikpat kā neko nespēj mainīt, ir vāja pašapziņa; šāds bezpalīdzīgums visbiežāk piemīt tiem bērniem, kuru depresija ir visdziļākā.[30]

Sevišķi zīmīgs ir kāds pētījums, kas aptvēra piektās un sestās klases skolēnus pirmajās pāris dienās pēc tam, kad viņi bija saņēmuši liecības. Kā mēs visi labi atceramies, liecība ir viens no svarīgākajiem prieka un izmisuma cēloņiem bērnībā. Taču pētnieki atklāja acīmredzamu konsekvenci starp to, kā bērni novērtē savu lomu nesekmīgas atzīmes saņemšanā, un viņu pašsajūtu. Tie, kuri uzskata, ka sliktu atzīmi saņēmuši kādas savas rakstura iezīmes dēļ («Es esmu dumjš»), jūtas nomāktāki nekā tie, kuri šo neveiksmi uzskata par ārēju apstākļu izraisītu un tāpēc maināmu («Ja es centīgāk gatavošu matemātikas mājasdarbus, tad manas sekmes uzlabosies»).[31]

Pētnieki identificēja grupu trešās, ceturtās un piektās klases skolēnu, kurus bija atstūmuši klasesbiedri, un noskaidroja, kuri no tiem arī nākamajā gadā nespēj iekļauties jaunajā klasesbiedru kolektīvā. Šķiet, ka depresijas rašanās ir atkarīga no tā, kā šie

bērni izskaidro sev atstumtības cēloni. Tie, kuri uzskatīja, ka atstumtībā vainojams kāds viņu rakstura trūkums, kļuva vēl nomāktāki. Bet optimisti, kuriem šķita, ka viņi var kaut ko darīt, lai stāvokli uzlabotu, nejutās sevišķi nomākti, neraugoties uz to, ka klasesbiedri pret viņiem joprojām izturējās vēsi.[32] Un kādā pētījumā, apsekojot bērnus, kuri pārcieta bēdīgi slavenos stresa pilnos pamatskolas beigšanas eksāmenus, lai tiktu pārcelti septītajā klasē, atklājās, ka pesimistiski noskaņotie uz mācību grūtībām un jebkuru papildu stresu mājās reaģēja ar depresiju.[33]

Visnepārprotamākie pierādījumi, ka pesimistisks skatījums uz dzīvi dara bērnus sevišķi uzņēmīgus pret depresiju, iegūti piecus gadus ilgos pētījumos, kas tika sākti, kad bērni mācījās trešajā klasē.[34] Kamēr bērni bija jaunāki, visprecīzākā liecība, ka viņus māks depresija, bija pesimistiski uzskati, kuriem pievienojās smags trieciens, piemēram, vecāku šķiršanās vai kāda ģimenes locekļa nāve, pēc kura bērns jutās sarūgtināts un izmisis un acīmredzot nesaņēma arī pietiekamu emocionālu atbalstu no vecākiem. Bērniem kļūstot vecākiem, uzskatos par labiem un sliktiem notikumiem viņu dzīvē iezīmējās kāda būtiska pārmaiņa; viņi aizvien biežāk sāka saistīt tos ar savām personiskajām īpašībām: «Es saņemu labas atzīmes tāpēc, ka esmu gudrs»; «Man ir maz draugu tāpēc, ka neesmu no jautrajiem». Šķiet, ka bērnu viedoklis pakāpeniski mainās laikā starp trešo un piekto klasi. Bērni, kuriem sāk izpausties pesimistisks skatījums uz dzīvi — tieksme piedēvēt savas neveiksmes kādam rakstura trūkumam —, reaģējot uz šīm neveiksmēm, kļūst par upuri depresijai. Un, kas vēl svarīgāk, šķiet, ka ar depresiju saistītās izjūtas pašas par sevi pastiprina šo pesimistisko domāšanas veidu, tā ka, depresijai pārejot, bērna dvēselē tik un tā paliek brūce, depresijas radīta un nostiprināta pārliecība, ka viņam nemaz nevar labi veikties mācībās, ka viņš nevienam nepatīk un ka viņam nav pa spēkam kliedēt nomāktību. Šīs uzmācīgās domas var padarīt bērnu vēl uzņēmīgāku pret depresiju, kas viņu gaida turpmākās dzīves laikā.

DEPRESIJAS KLIEDĒŠANA

Labā ziņa: visas pazīmes liecina, ka, mācot bērniem optimistiskāku skatījumu uz dzīves grūtībām, ir iespējams pazemināt depresijas risku.* Kādā Oregonas vidusskolā veiktā pētījumā atklājās, ka apmēram ceturtā daļa skolēnu cieš no tā dēvētās zema līmeņa depresijas, kas vēl nav tik nopietna, lai varētu apgalvot, ka tā pārsniedz parasto nelaimīguma sajūtu.[35] Daži skolēni savukārt pārdzīvoja nomāktību, kas vēlāk izvērtās depresijā.

Septiņdesmit pieci skolēni, kuri cieta no vieglas depresijas, pēc stundām sāka apmeklēt īpašas nodarbības un mācījās pārveidot depresijai raksturīgo domu gaitu, iegūt vairāk draugu un labāk saprasties ar vecākiem, kā arī iesaistīties sev tīkamos pasākumos. Astoņu nedēļu ilgās programmas beigās 55% skolēnu bija pārvarējuši savu vieglo depresiju, turpretī 25% no tiem, kuri šajā programmā nebija piedalījušies, tikai pamazām sāka no tās atspirgt. Gadu vēlāk atklājās, ka 25% salīdzināmās grupas skolēnu ir iegrimuši smagā depresijā, turpretī no skolēniem, kuri piedalījās depresijas profilakses programmā, tikai 14% pārdzīvoja šādu smagu depresiju. Lai arī nodarbības ilga tikai astoņas nedēļas, tās tomēr uz pusi samazināja depresijas risku.[36]

Līdzīgi daudzsološi rezultāti iegūti arī nodarbībās, kuras reizi nedēļā tika rīkotas astoņus līdz trīspadsmit gadus veciem pusaudžiem, kam bija nesaskaņas ar vecākiem un kas cieta no vieglas

---

* Bērniem atšķirībā no pieaugušajiem depresijas novēršanā zāļu līdzekļi nevar pilnībā aizstāt psihoterapiju vai profilaktisko izglītošanu; bērnu organisms zāļu līdzekļus pārstrādā citādi nekā pieaugušo. Pētījumos pierādījies, ka tricikloīdie antidepresanti, kas bieži dod labus panākumus pieaugušo ārstēšanā, uz bērniem neatstāj lielāku ietekmi kā *placebo* — nekaitīgas zāles slimnieku nomierināšanai. Jaunāki medikamenti, to skaitā arī prozaks, bērnu ārstēšanā vēl nav pārbaudīti. Un desipramīns, viens no pieaugušo ārstēšanā biežāk lietotajiem (un drošākajiem) tricikloīdajiem medikamentiem, brīdī, kad es rakstu šīs rindas, ir kļuvis par Pārtikas un medikamentu pārvaldes pētījumu objektu kā iespējamais nāves cēlonis bērnu vidū.

depresijas. Bērni apguva dažas no emocionālās inteliģences pamatiemaņām, piemēram, prasmi nokārtot konfliktus, vispirms apdomāties un tikai tad rīkoties un, kas varbūt vissvarīgāk, apšaubīt ar depresiju saistītos pesimistiskos uzskatus — teiksim, pēc izkrišanas eksāmenā apņemties mācīties centīgāk, nevis nodomāt: «Es neesmu pietiekami gudrs.»

«Šajās nodarbībās bērns iemācās, ka tāds noskaņojums kā raizes, skumjas un dusmas nerodas pats no sevis un ka viņš var ar domu palīdzību mainīt savas izjūtas,» skaidro psihologs Mārtins Zēligmanis, viens no divpadsmit nedēļu ilgās programmas autoriem. Tā kā depresīvo domu apstrīdēšana kliedē drūmo noskaņojumu, Zēligmanis vēl piebilda, «šāda rīcība, kas sniedz tūlītēju atvieglojumu, kļūst par paražu».

Arī šīs nodarbības samazināja depresijas īpatsvaru uz pusi — turklāt šis efekts saglabājās vēl divus gadus pēc tam. Depresijas testā gadu pēc nodarbību beigām tikai 8% dalībnieku noskaņojums tika novērtēts no vidēji drūma līdz drūmam, turpretī salīdzināmajā grupā šādu bērnu bija 29 procenti. Un divus gadus vēlāk vieglas depresijas pazīmes uzrādīja 20% nodarbību dalībnieku, bet salīdzināmajā grupā — 44% bērnu.

Sevišķi noderīga šo emocionālās inteliģences pamatiemaņu apgūšana var būt pusaudža gadu sākumā. Zēligmanis norāda: «Šķiet, ka šie bērni prot labāk tikt galā ar pusaudžiem raksturīgajām ciešanām, ko izraisījis atraidījums. To viņi acīmredzot iemācījušies pusaudža gadu sākumā, kas ir kritisks posms depresijas riska ziņā. Turklāt šķiet, ka saņemtā mācība gadu gaitā viņu prātos iespiežas vēl dziļāk, un tas vedina uz domām, ka bērni šo faktu izmanto savā ikdienas dzīvē.»

Jauno programmu atzīst par labu arī citi bērnu depresijas speciālisti. «Ja ārsti vēlas panākt labvēlīgas pārmaiņas saslimstībā ar tādām psihiskām slimībām kā depresija, viņiem jārīkojas, iekams vēl bērni paguvuši saslimt,» norāda Kovāča. «Pareizais risinājums šajā gadījumā ir psiholoģiskā profilakse.»

ĒSTGRIBAS TRAUCĒJUMI

20. gadsimta 60. gadu beigās, mācīdamies klīniskās psiholoģijas maģistrantūrā, es pazinu divas sievietes, kuras cieta no ēstgribas traucējumiem, lai gan tolaik man par to nebija ne jausmas. Viena mācījās Hārvarda Universitātes matemātikas maģistrantūrā un bija mana draudzene no studiju laikiem, izcili apdāvināta meitene; otra bija Masačūsetsas Tehnoloģiskā institūta bibliotekāre.

Matemātiķe, lai arī no viņas bija palikuši tikai kauli un āda, nespēja piespiesties un kaut ko ieēst; ēdiens, pēc pašas vārdiem, viņai radot riebuma sajūtu. Bibliotekāre turpretī bija miesās kupla un mēdza bieži našķēties ar saldējumu, kūkām un citiem kārumiem; tad, kā pati ar zināmu apjukumu atzinās, viņa dodoties uz vannasistabu un cenšoties izraisīt vemšanu. Mūsdienās matemātiķei tiktu diagnosticēta anoreksija jeb pilnīgs ēstgribas zudums, bibliotekārei — bulīmija jeb slimīgi pastiprināta ēstgriba.

Tolaik ārsti par ēstgribas traucējumu cēloņiem vēl zināja visai maz, jo tikai nesen bija sākuši tos pētīt. Hilda Bruha, šīs medicīnas nozares celmlauze, savu fundamentālo pētījumu par ēstgribas traucējumiem publicēja 1969. gadā.[37] Bruha, nespēdama saprast, kas īsti mudina sievietes badoties līdz nāvei, izteica domu, ka viens no slēptajiem cēloņiem varētu būt nespēja pareizi noteikt un apmierināt sava ķermeņa fizioloģiskās vajadzības — šajā gadījumā bada sajūtu. Kopš tā laika ir izdots daudz medicīniskās literatūras par ēstgribas traucējumiem un izteikti visdažādākie viedokļi par šīs problēmas cēloņiem, sākot ar gados arvien jaunāku meiteņu dedzīgo tieksmi pēc nesasniedzamajiem sievišķīgā skaistuma standartiem un beidzot ar uzmācīgām mātēm raksturīgo tieksmi pārraudzīt savu meitu ēdienkarti, tā radot viņās vainas apziņu.

Tomēr vairumam šo hipotēžu piemita kāds būtisks trūkums: tās balstījās uz ārstniecības kursa laikā izdarītajiem novēroju-

miem. No zinātniskā viedokļa raugoties, daudz vēlamāki ir vairāku gadu laikā veikti lielu ļaužu grupu novērojumi, lai redzētu, kurš no viņiem galu galā saslims. Šāda veida pētījumi ļauj izdarīt precīzu salīdzinājumu, no kura var spriest, vai, piemēram, valdonīgu vecāku iejaukšanās var kļūt par cēloni meitas ēstgribas traucējumiem. Bez tam šis salīdzinājums ļauj identificēt apstākļu kopumu, kas noved pie attiecīgās problēmas, un nošķirt to no apstākļiem, kurus iespējams maldīgi noturēt par problēmas cēloni, bet kuri patiesībā novērojami tiklab veseliem cilvēkiem, kā tiem, kuri meklējuši ārsta palīdzību.

Kad laikā no septītās līdz desmitajai klasei šādi tika novērotas vairāk nekā deviņsimt meitenes, atklājās, ka pie galvenajiem faktoriem, kuri izraisa ēstgribas traucējumus, pieder arī emocionālās inteliģences iemaņu trūkums — it sevišķi nespēja atšķirt dažādas satraucošas emocijas un apvaldīt tās.[38] Šajā Mineapolisas piepilsētas skolā, kur mācījās turīgu vecāku bērni, sešdesmit vienai meitenei jau desmitajā klasē tika atklāti nopietni anoreksijas vai bulīmijas simptomi. Jo smagāka bija šo meiteņu veselības problēma, jo biežāk viņas uz neveiksmēm, dažādiem sarežģījumiem un sīkām nepatikšanām reaģēja ar spēcīgām negatīvām emocijām, kuras neprata apvaldīt, un jo mazāk apzinājās, kādas tieši ir šīs izjūtas. Kad šīm divām tendencēm pievienojās arī neapmierinātība ar savu ķermeni, galaiznākumā radās anoreksija vai bulīmija. Pārāk valdonīgiem vecākiem nebūt nepiederēja noteicošā loma ēstgribas traucējumu radīšanā. Kā jau Bruha savulaik bija brīdinājusi, maz ticams, ka uz atpakaļejošiem datiem balstītas teorijas būs pareizas; tā, piemēram, vecāki var kļūt sevišķi valdonīgi *par atbildi* uz meitas ēstgribas traucējumiem, izmisīgi cenšoties viņai palīdzēt. Par neatbilstīgiem tika atzīti arī tādi populāri skaidrojumi kā meiteņu bailes no seksualitātes, agrīna pubertātes iestāšanās un vāja pašcieņa.

Šajā perspektīvajā pētījumā atklājās pavisam cita cēloņsakarību virkne, un tā sākās ar iespaidu, kādu uz jaunām meitenēm

atstāj apkārtējā sabiedrība, kuras prātu nodarbina nedabisks tievums kā sievietes skaistuma etalons. Jau labu laiku pirms pusaudža gadiem meitenes sāk domāt par savu svaru. Tā kāda sešus gadus veca meitene pēc mātes aicinājuma iet peldēties izplūda asarās, apgalvodama, ka peldkostīmā viņa izskatīšoties resna. Patiesībā, kā teica šīs meitenes pediatre, viņas svars pilnīgi atbilda auguma garumam.[39] Kādā pētījumā, kurā tika apsekota 271 pusaugu meitene, puse no viņām domāja, ka esot pārāk resnas, lai arī viņu lielākajai daļai svars bija pilnīgi normāls. Taču Mineapolisā veiktajā pētījumā atklājās, ka ar meiteņu uzmācīgajām domām par savu lieko svaru vien vēl nevar izskaidrot, kāpēc dažām no viņām vēlāk rodas ēstgribas traucējumi.

Daži tukli cilvēki neprot noteikt atšķirību starp baiļu, dusmu un bada sajūtu un sajauc tās visas kopā, pieņemot par bada sajūtu, tāpēc arī pārēdas ikreiz, kad jūtas satraukti.[40] Kaut kas līdzīgs acīmredzot notiek arī ar šīm jaunajām meitenēm. Glorija Leona, Minesotas Universitātes psiholoģe, kura pētīja jaunu meiteņu ēstgribas traucējumu cēloņus, novēroja, ka šīs meitenes «vāji apzinās savas emocijas un ķermeņa brīdinājuma signālus; tā bija vienīgā noteiktā pazīme, kas liecināja, ka nākamo divu gadu laikā viņām radīsies ēstgribas traucējumi. Lielākā daļa bērnu iemācās atšķirt savas sajūtas un pateikt, vai viņi jūtas garlaikoti, dusmīgi, nomākti vai izsalkuši — tā ir viena no emocionālās mācības pamatiemaņām. Taču šīs meitenes neprot atšķirt savas svarīgākās emocijas. Viņas var sastrīdēties ar savu draugu un nezināt, vai viņas ir dusmīgas, noraizējušās vai nomāktas, — viņas vienkārši pārdzīvo brāzmainu jūtu uzplūdu un nezina, kā tikt ar to galā. Tad viņas iemācās uzlabot pašsajūtu, ķeroties pie ēšanas; ēšana satraukuma brīžos var kļūt par dziļi iesakņojušos emocionālu paradumu.» Bet šā paraduma mijiedarbe ar nepieciešamību saglabāt slaidu augumu rada priekšnoteikumus ēstgribas traucējumiem. «Iesākumā meitene var kliedēt satraukumu ar našķiem,» Leona raksta. «Bet, lai paliktu tieva, viņai var ienākt prātā izraisīt

vemšanu, lietot caurejas līdzekļus vai nodarboties ar pārlieku smagiem fiziskiem vingrinājumiem, tā cenšoties atbrīvoties no uzņemtajām taukvielām. Vēl viens līdzeklis, pie kura meitenes mēdz ķerties, lai mēģinātu apvaldīt savas juceklīgās emocijas, ir atteikšanās no ēdiena — tā viņas iegūst apziņu, ka vismaz nedaudz spēj ietekmēt šīs pārvarīgās jūtas.»

Vāja pašapziņa apvienojumā ar savstarpējās saskarsmes iemaņu trūkumu nozīmē, ka šīs meitenes, piedzīvojušas sarūgtinājumu attiecībās ar vecākiem vai draugiem, neprot nedz novērst nesaskaņas, nedz kliedēt savas satrauktās jūtas. Vienīgā viņām pieejamā atbildes reakcija ir ēstgribas traucējumi, vienalga, vai tā būtu bulīmija, anoreksija vai aizrautīga našķēšanās ar kārumiem. Pēc Leonas domām, lai šādu meiteņu ārstēšana būtu efektīva, tajā noteikti jāiekļauj arī emocionālās inteliģences iemaņu korektīvais kurss. «Psihoterapeiti ir nonākuši pie secinājuma,» Leona man sacīja, ka «ārstniecības kurss ir efektīvāks tad, ja tas ietver emocionālās inteliģences iemaņu trūkuma novēršanu. Šīm meitenēm jāiemācās noskaidrot savas jūtas un nomierināties vai arī jāapgūst prasme uzturēt veiksmīgākas savstarpējās attiecības, neķeroties pie uztura režīma pārkāpumiem.»

TIKAI VIENTUĻIE: SABIEDRĪBAS ATSTUMTIE

Tā ir īsta pamatskolas drāma: Bens, ceturtās klases skolnieks ar šauru draugu loku, tikko padzirdējis no sava tuvākā drauga Džeisona, ka šodien garajā starpbrīdī viņi nerotaļāšoties kopā, — Džeisons grib rotaļāties ar citu zēnu, kam vārdā Čads. Satriektais Bens nodur galvu un sāk raudāt. Kad elsas rimušās, Bens pieiet pie pusdienu galda, kur sēž Džeisons un Čads.

«Es tevi ienīstu!» Bens uzkliedz Džeisonam.

«Kāpēc?» Džeisons brīnās.

«Tāpēc, ka tu man meloji,» Bens saka pārmetošā tonī. «Visu nedēļu stāstīji, ka spēlēšoties kopā ar mani, bet tie bija meli.»

Tad Bens, asaras rīdams, aizslāj pie sava galda, pie kura neviens nesēž. Džeisons un Čads pieiet pie Bena un mēģina ar viņu aprunāties prātīgi, bet zēns iebāž pirkstus ausīs, apņēmīgi novēršas no viņiem un beidzot izskrien ārā no ēdamzāles. Bariņš meiteņu, kuras noklausījušās šajā vārdu pārmaiņā, mēģina uzņemties samierinātāju lomu, uzmeklē Benu un stāsta, ka Džeisons gribot spēlēties arī ar viņu. Taču Bens neko negrib dzirdēt un saka, lai meitenes liek viņu mierā. Viņš paliek viens un elsodams cenšas sadziedēt savu aizvainojumu.[41]

Tas, bez šaubām, ir sāpīgs brīdis; atraidījuma un vientulības sajūta pieder pie tām, kuras bērnībā vai pusaudža gados būs izbaudījis gandrīz ikviens no mums. Taču viszīmīgākā detaļa Bena reakcijā ir viņa nespēja atsaukties uz Džeisona pūlēm aizlāpīt plaisu abu attiecībās; šī nostāja viņa nožēlojamo pašsajūtu tikai padziļina, nevis dara tai galu. Šāda nespēja uztvert viņiem dotos mājienus ir raksturīga visiem bērniem, kurus vienaudži lāgā neieredz; kā mēs to redzējām 8. nodaļā, atraidītie bērni parasti nemāk iztulkot emocionālās ziņas, un, ja arī viņi tās saprot, viņiem trūkst piemērotu atbildes reakciju.

Vienaudžu atraidītos bērnus sevišķi apdraud izstāšanās no skolas. Šie bērni pārtrauc mācības divas līdz astoņas reizes biežāk nekā tie, kuriem ir draugi. Kādā pētījumā atklājās, ka no bērniem, kuriem pamatskolā nav bijis draugu, apmēram 25% izstājas no vidusskolas, to nebeiguši, lai gan parastais atbirums ir astoņi procenti.[42] Nav nekāds brīnums: iedomājieties vien, kā jūs justos, ja jums trīsdesmit stundas nedēļā būtu jāpavada vietā, kur visi no jums novēršas.

Bērnus par izstumtajiem parasti padara divu veidu emocionālās noslieces. Viena no tām, kā mēs to redzējām iepriekš, ir nosliece uz spējiem dusmu izvirdumiem un centieni itin visā saskatīt naidīgus nolūkus. Otrā ir nosliece uz biklumu un vairīšanos no

cilvēkiem. Taču pavisam atsevišķa grupa ir «dīvainie» bērni, kuru neveiklā izturēšanās sabiedrībā pastāvīgi mulsina pieaugušos un no kuriem izvairās vienaudži.

Viens no veidiem, kā izpaužas viņu «dīvainums», ir tas, ka viņi raida aplamus emocionālos signālus. Kad pamatskolas audzēkņiem, kuriem nebija daudz draugu, attēlos redzamajām sejām, kas pauda plašu emociju gammu, lika piemeklēt tādas emocijas kā riebumu vai dusmas, šie bērni pieļāva daudz vairāk kļūdu nekā viņu labi ieredzētie vienaudži. Un, kad bērndārzniekiem lika pastāstīt, kā viņi varētu iedraudzēties ar kādu bērnu vai arī atturēties no kaušanās, tieši vienaudžu neiecienītie bērni — bērni, ar kuriem neviens negribēja rotaļāties, deva destruktīvas atbildes (piemēram, uz jautājumu, ko darīt, ja otrs bērns grib spēlēties ar to pašu rotaļlietu, viņi atbildēja: «Iesist viņam») vai arī ne visai pārliecinoši lūdza palīdzību pieaugušajiem. Un, kad pusaudžiem lika attēlot skumīgu, dusmīgu vai nerātnu noskaņojumu, tieši vienaudžu neiecienīto bērnu tēlojums bija vismazāk pārliecinošs. Varbūt tāpēc nav nekāds brīnums, ka šie bērni sāk uzskatīt — viņiem nekad neizdosies iegūt draugus; viņu sociālās inteliģences iemaņu trūkums kļūst par pareģojumu, kas piepildās pats no sevis. Viņi nevis cenšas apgūt jaunus veidus, kā nodibināt draudzību, bet turpina rīkoties tāpat, kā līdz šim, lai gan šī rīcība nav devusi gaidītos panākumus, vai arī atrod vēl nepiemērotākas atbildes reakcijas.[43]

Savstarpējo simpātiju loterijā šie bērni saņem viszemāko emocionālo novērtējumu: viņus neuzskata par jautriem rotaļbiedriem un viņi paši nezina, kā panākt, lai citi viņu tuvumā justos labi. Novērojot vienaudžu neiecienītus bērnus rotaļu laikā, ir atklājies, ka viņi daudz biežāk blēdās, sapūšas un pārtrauc spēli, ja viņiem gadījies zaudēt, vai arī plātās un visādi izrādās, ja gadījies uzvarēt. Protams, vairākums bērnu grib uzvarēt, bet, lai nu kā, viņi lielākoties prot apvaldīt savas emocionālās atbildes reakcijas, tā ka tās neapdraud viņu attiecības ar rotaļbiedriem.

Teiktais, protams, neattiecas uz bērniem, kuri pārdzīvo

īslaicīgu atstumtības sajūtu, bet emocionāli nejūtīgiem bērniem — tiem, kuriem sagādā grūtības svešu emociju nojaušana un atsaukšanās uz tām un kuri pastāvīgi saņem atraidījumu un tiek izslēgti no savu vienaudžu vidus, atstumto statuss saglabājas visus skolas gadus. Šāda balansēšana uz kritiskās robežas var izraisīt tālejošas sekas. Draudzībā un rotaļās ar vienaudžiem bērni noslīpē emocionālās saskarsmes iemaņas, kuras viņi vēlāk ieviesīs savās intīmajās attiecībās, bet tie, kuriem šī emocionālā mācība tiek liegta, neizbēgami paliek zaudētājos.

Pats par sevi saprotams, ka atraidītie vairāk cieš no raizēm un dažādiem uztraukumiem, kā arī jūtas vientuļi un nomākti. Faktiski ir pierādījies, ka trešās klases skolēna popularitāte vienaudžu vidū ir daudz precīzāks rādītājs, kas par astoņpadsmit gadu vecumā sagaidāmajām veselības problēmām brīdina daudz precīzāk nekā skolotāju un audzinātāju vērtējums, sekmes mācībās, IK un pat psiholoģisko testu rezultāti.[44] Un, kā mēs to redzējām iepriekš, mūža otrajā pusē cilvēkiem, kuriem ir maz draugu un kuri bieži jūtas vientuļi, ir lielāks risks saslimt un mirt pāragrā nāvē.

Kā norādīja psihoanalītiķis Harijs Staks Salivens, savā pirmajā draudzīgajā saskarsmē ar tā paša dzimuma pārstāvjiem mēs mācāmies veidot intīmās attiecības — izbeigt strīdus un dalīties savās slēptākajās jūtās. Bet vienaudžu atstumtajiem bērniem ir divreiz mazāk izredžu atrast sev sirdsdraugu būtiski svarīgajos pamatskolas gados, un līdz ar to viņi zaudē vienu no nozīmīgākajām emocionālās izaugsmes iespējām.[45] Dažkārt viens vienīgs draugs var būtiski mainīt visu — arī tad, kad visi pārējie ir uzgriezuši muguru (un pat tad, kad šī draudzība nemaz nav īpaši cieša).

DRAUDZĒTIES IR JĀMĀK

Par spīti viņu neveiklībai, atraidītajiem bērniem tomēr ir cerības iegūt draugus. Ilinoisas Universitātes psihologs Stīvens Ešers

ir izstrādājis vienaudžu neiecienītiem bērniem domātu «draudzības mācību» kursu, kas jau ir devis zināmus panākumus.[46] Noskaidrojis, kuri no trešās un ceturtās klases skolēniem ir vismazāk ieredzēti vienaudžu vidū, Ešers novadīja viņiem sešas nodarbības, kā ar «draudzīgu, laipnu un jautru izturēšanos padarīt rotaļas jautrākas un interesantākas». Lai bērni nejustos neērti, viņiem pateica, ka viņi būšot «padomdevēji» skolotājam, kurš vēlas uzzināt, kas rotaļāšanos dara patīkamāku.

Bērniem tika mācīts rīkoties tā, kā, pēc Ešera novērojumiem, rīkojās vienaudžu iecienīti bērni. Ja viņiem nepatika spēles noteikumi, viņi tika mudināti ieteikt kādu citu spēli vai atrast kompromisu (nevis sākt kautiņu), kā arī sarunāties ar savu rotaļbiedru un uzdot viņam jautājumus; klausīties viņā un laiku pa laikam pavērot, kā viņam veicas spēlē; pateikt kaut ko labu, ja viņš ir uzvarējis; uzsmaidīt un piedāvāt padomu vai palīdzību, ja viņam neveicas. Tos pašus ieteikumus bērni izmantoja arī rotaļās ar kādu no saviem klasesbiedriem un vēlāk uzklausīja skolotāja aizrādījumus un uzslavas. Šim minikursam bija izcili panākumi: gadu vēlāk šie bērni — kuri tika izraudzīti mācībām tāpēc, ka savā klasē gandrīz nevienam nepatika — popularitātes ziņā jau stabili turējās klases viduslīmenī. Neviens no viņiem nebija kļuvis par klases mīluli, bet netika arī atstumts.

Līdzīgus rezultātus ieguvis arī Stīvens Novickis, Emorija Universitātes psihologs.[47] Viņa izstrādātās programmas mērķis ir iemācīt vienaudžu atstumtajiem bērniem nojaust emocijas un pareizi reaģēt uz tām. Šiem bērniem tiek mācīts izpaust tādas emocijas kā laime un skumjas, un viņu pūliņi ierakstīti videolentē. Vēlāk viņi šīs jaunapgūtās iemaņas izmanto saskarsmē ar kādu bērnu, kuru vēlētos sev par draugu.

Tādām programmām ir izdevies par 50–60% paaugstināt atstumto bērnu popularitāti. Šķiet, ka šīs programmas (vismaz pēdējā laikā izstrādātās) vislabāk iedarbojas tieši uz trešās un ceturtās klases, nevis vecāku klašu skolēniem un ir noderīgākas

emocionāli neveiklu, nevis agresīvu bērnu gadījumā. Taču tas ir laika un pieredzes jautājums; cerīgā ziņa ir tāda, ka draugu lokā var ievest daudzus vai pat lielāko daļu bērnu, ja vien papūlas iemācīt viņiem emocionālās inteliģences pamatus.

ALKOHOLS UN NARKOTIKAS: PAŠĀRSTĒŠANĀS AR KAITĪGIEM IERADUMIEM

Studenti tuvējā universitātes pilsētiņā saka: «Piemauties, kamēr filma trūkst» — tas ir, sadzerties tik daudz alus, ka zūd samaņa. Viena no metodēm ir šāda: pie dārza šļūtenes jāpiestiprina piltuve, tad alus kārbu var iztukšot apmēram desmit sekundēs. Un tā nebūt nav kāda atsevišķa cilvēka dīvainība. Kādā pētījumā atklājās, ka divas piektdaļas koledžas studentu ir paraduši vienā reizē iztukšot vairāk par septiņām alus kārbām, bet 11% studentu sauc sevi par «lieliem dzērājiem». Protams, cits apzīmējums varētu būt arī «alkoholiķi».[48] Apmēram 50% studentu un gandrīz 40% studenšu pamatīgi piedzeras vismaz divreiz mēnesī.[49]

Lai gan Amerikas Savienotajās Valstīs 20. gs. 80. gadu beigās narkotiku lietošana jaunu cilvēku vidū visumā samazinājās, tomēr ir vērojams pastāvīgs alkohola patēriņa pieaugums, turklāt tā lietotāji kļūst arvien jaunāki. Kādā 1993. gada aptaujā 35% studenšu atbildēja, ka viņas dzerot, lai piedzertos, turpretī 1977. gadā tā atbildēja tikai 10% studenšu; kopumā ņemot, trešā daļa studentu dzer, lai piedzertos. Tas rada cita veida risku: 90% no visām universitātes pilsētiņu teritorijā reģistrētajām izvarošanām izdarītas, noziedzniekam vai upurim (vai arī abiem) atrodoties alkohola reibumā.[50] Alkohola reibuma izraisīti negadījumi ir galvenais nāves cēlonis jauniešiem vecumā no piecpadsmit līdz divdesmit četriem gadiem.[51]

Pusaudžiem eksperimenti ar narkotikām un alkoholu var lik-

ties daļa no rituāla, kas iezīmē pāreju no bērnības uz jaunību, taču pirmā nomēģināšanas reize dažiem var izrādīties liktenīga. Vairums alkoholiķu un narkomānu šo kaitīgo ieradumu piesavinājušies jau pusaudža gados, lai gan ne visi, kas eksperimentējuši ar kaitīgajām baudvielām, kļūst par alkoholiķiem vai narkomāniem. Līdz vidusskolas beigšanai stiprākus dzērienus ir nogaršojuši vairāk nekā 90% jauniešu, tomēr par alkoholiķiem galu galā kļūst apmēram 14%; no miljoniem amerikāņu, kas eksperimentējuši ar kokaīnu, par narkomāniem kļuvuši nepilni pieci procenti.[52] Kas ir šādu atšķirību pamatā? Bez šaubām, vislielākais risks pievērsties kaitīgu vielu lietošanai ir tiem, kuri dzīvo kriminogēnos rajonos, kur uz katra stūra tiek tirgotas supernarkotikas un narkotiku tirgonis ir vietējais plaukstoša uzņēmēja paraugs. Daži šo kaitīgo paradumu var piesavināties, paši kļūstot par sīkiem narkotiku izplatītājiem, citi vienkārši tāpēc, ka narkotikas ir viegli pieejamas vai arī tāpēc, ka tās ir kulta objekts viņu vienaudžiem, — šis faktors paaugstina narkotiku lietošanas risku jebkurā pilsētas daļā, pat (vai varbūt it sevišķi) bagātnieku rajonos. Un tomēr vēl joprojām nav atbildēts jautājums, kas ir tie cilvēki, kuri kaitīgo vielu vilinājumam vai apkārtējo spiedienam pakļaujas visbiežāk un turpina eksperimentēt un kuriem šie eksperimenti visbiežāk izvēršas ilgstošos kaitīgos ieradumos.

Viena no jaunākajām zinātniskajām teorijām postulē, ka tie, kuri nonāk arvien lielākā atkarībā no alkohola vai narkotikām, lieto šīs vielas kā sava veida zāļu līdzekļus, lai kliedētu raizes, dusmas vai depresiju. Savos agrīnajos eksperimentos viņi nejauši uztrāpa kādai vielai, kas viņiem palīdz nomierināt mokošo raižu vai skumju sajūtu. Tādējādi pētījumā, kurā divu gadu laikā tika apsekoti vairāki simti septītās un astotās klases skolēnu, atklājās, ka visvairāk kaitīgās vielas lieto tie, kuri, pēc pašu vārdiem, ciešot no augstas emocionālās spriedzes.[53] Varbūt tieši šis fakts arī izskaidro, kāpēc tik daudz jaunu cilvēku spēj eksperimentēt ar narkotikām un alkoholu un nenonākt atkarībā, turpretī citi kļūst

atkarīgi gandrīz vai pēc pirmās reizes; šķiet, ka tie, kuri atkarībā nonāk visātrāk, ir atraduši narkotikās vai alkoholā līdzekli, kā nekavējoties nomierināt savas satrauktās jūtas, kas viņus mocījušas varbūt jau gadiem ilgi.

Kā izteicies Ralfs Tārters, Rietumu Psihiatrijas institūta un klīnikas psihologs Pitsburgā: «Cilvēkiem, kuriem piemīt bioloģiska nosliece uz atkarību, pirmā glāze grādīgā dzēriena vai pirmā narkotiku deva šo tieksmi pastiprina tik lielā mērā, kas pārējiem nemaz nav iedomājams. Daudzi narkomāni rehabilitācijas laikā man ir teikuši: «Izmēģinājis savu pirmo narkotiku devu, es pirmoreiz mūžā jutos normāli.» Narkotikas fizioloģiski stabilizē viņu organismu, vismaz uz īsu laiku.»[54] Tas, protams, ir darījums ar pašu Nelabo: īslaicīga labsajūta apmaiņā pret lēnu dzīves lejupslīdi.

Fakts, ka cilvēki rod lielāku emocionālo atvieglojumu kādā konkrētā vielā, acīmredzot izskaidrojams ar noteiktu emocionālās uzvedības modeli. Ir divi emocionālie uzvedības modeļi, kas noved pie alkoholisma. Pirmais raksturīgs cilvēkiem, kuri bērnībā bijuši ļoti nervozi un bieži raizējušies un pusaudža gados atklāj, ka alkohols spēj kliedēt raizes. Ļoti bieži šo bērnu — biežāk gan zēnu — tēvi arī ir alkoholiķi, kuri grādīgos dzērienus sākuši lietot, lai nomierinātu satrauktos nervus. Viens no šā uzvedības modeļa bioloģiskajiem marķieriem ir nepietiekama GABA sekrēcija (GABA pārraida nervu impulsus, kas regulē raižu līmeni); ja GABA līmenis ir pārāk zems, rodas paaugstināta nervu spriedze. Kādā pētījumā atklājās, ka alkoholiķu dēliem ir zems GABA līmenis, kas izraisa raizes, bet, kad viņi iedzēra, tas paaugstinājās un raizes pārgāja.[55] Šie alkoholiķu dēli dzer, lai mazinātu nervu spriedzi; alkohols acīmredzot ir vienīgais līdzeklis, kas viņiem palīdz relaksēties. Lai atbrīvotos no raizēm, šie cilvēki mēdz lietot ne tikai alkoholu, bet arī nomierinošus līdzekļus.

Kādā neiropsiholoģiskā pētījumā, kas aptvēra alkoholiķu dēlus, kuri jau divpadsmit gadu vecumā uzrādīja tādus raižu

simptomus kā paātrināta sirdsdarbība stresa apstākļos un kuriem bija raksturīga impulsivitāte, atklājās, ka šiem zēniem ir pazemināta galvas smadzeņu pieres daivu reaktivitāte.[56] Tādējādi izrādījās, ka galvas smadzeņu apvidi, kas būtu varējuši palīdzēt kliedēt raizes un apvaldīt impulsivitāti, viņiem ir mazāk efektīvi nekā citiem zēniem. Un, tā kā pieres daivas ir atbildīgas arī par aktīvo atmiņu — tas ir, atmiņu, kas, cilvēkam pieņemot kādu lēmumu, palīdz paturēt prātā dažādu iespējamo rīcības variantu sekas —, tad to funkcionālā nepilnvērtība var veicināt ieslīgšanu alkoholismā, jo, atraduši īslaicīgu atvieglojumu no raizēm, šie cilvēki aizmirst alkohola lietošanas tālejošās sekas.

Šķiet, ka šī vēlme nomierināties ir emocionālais marķieris, kas iezīmē ģenētiski pārmantotu uzņēmību. Kādā pētījumā, kurā tika apsekoti tūkstoš trīssimt alkoholiķu radinieki, atklājās, ka alkoholiķu bērni, kuriem draud vislielākais risks pašiem kļūt par alkoholiķiem, visbiežāk sūdzas par to, ka viņus moka raizes. Tik tiešām, pētnieki galu galā nonāca pie secinājuma, ka alkoholisms šādiem cilvēkiem attīstās tāpēc, ka alkohols, viņuprāt, ir «pašārstēšanās līdzeklis, kas palīdz atvairīt raižu simptomus».[57]

Otram emocionālās uzvedības modelim, kurš noveda pie alkoholisma, bija raksturīga viegla uzbudināmība, impulsivitāte un apnikums. Zīdaiņiem šādu uzvedības modeli apliecina nemierīgums, niķīgums un raudulība, pamatskolēniem — nervozitāte, hiperaktivitāte un tieksme uz nerātnībām, kura, kā mēs to redzējām iepriekš, var pamudināt bērnus meklēt draugus no ielas — tas dažkārt mēdz novest pie noziedzības vai arī pie psihiatra diagnozes «asociāla rakstura personības traucējumi». Šādi cilvēki (galvenokārt vīrieši) visbiežāk sūdzas par emocionālu uzbudinājumu; viņu lielākais trūkums ir neapvaldīta impulsivitāte un parastā atbildes reakcija uz apnikumu — to viņi jūt visai bieži — ir impulsīva tieksme pēc riskantiem piedzīvojumiem un asām izjūtām. Pieauguši cilvēki ar šādu uzvedības modeli (tas nereti saistīts arī ar divu citu nervu impulsu raidītāju — serotonīna un

MAO trūkumu organismā) bieži vien atklāj, ka alkohols spēj mazināt satraukumu. Un apstāklis, ka viņi necieš vientulību, mudina viņus izmēģināt jebkurus līdzekļus, lai no tās izvairītos; apvienojumā ar viņu parasto impulsivitāti, tas modina viņos tieksmi izmēģināt ne tikai alkoholu, bet arī gandrīz jebkuras narkotikas.[58]

Lai gan depresija var pamudināt dažus cilvēkus ķerties pie alkohola lietošanas, alkohols pēc īslaicīga pacēluma var būtiski padziļināt depresiju. Cilvēki, kuri pievēršas alkoholam kā paliatīvam (sāpes remdējošam) līdzeklim, daudz biežāk tiecas kliedēt raizes, nevis depresiju; depresijas māktu cilvēku emocijas nomierina — vismaz īslaicīgi — pavisam citas vielas. Hroniska nelaimīguma sajūta cilvēkus pakļauj lielākam riskam sākt lietot tādus stimulantus kā kokaīns, kas ir iedarbīgs depresijas pretlīdzeklis. Kādā pētījumā atklājās, ka vairāk nekā puse pacientu, kuriem klīnikā tika ārstēta atkarība no kokaīna, būtu diagnosticēta smaga depresija, vēl iekams viņi sāka lietot kokaīnu, un, jo smagāka bija šī depresija, jo dziļāk iesakņojies kokaīna lietošanas netikums.[59]

Savukārt hroniskas dusmas var novest pie kāda cita veida uzņēmības. Kādā pētījumā, kas aptvēra četrus simtus pacientu, kuriem tika ārstēta atkarība no heroīna un citiem opiātiem, vispārsteidzošākais atklājums bija tas, ka šie cilvēki aizvien ātri iesvilušies dusmās, toties viņiem nācies grūti tās apvaldīt. Daži pacienti paši atzina, ka opiāti viņiem palīdzot mazināt spriedzi un viņi beidzot jūtoties normāli.[60]

Lai gan nosliece uz alkohola vai narkotiku lietošanu daudzos gadījumos var būt saistīta ar galvas smadzeņu funkcionalitāti, emocijas, kas mudina cilvēkus pašiem «ārstēties» ar šo kaitīgo vielu palīdzību, var tikt nomierinātas bez zāļu līdzekļiem, kā to apliecina Anonīmo alkoholiķu un citu biedrību gadu desmitiem ilgā pieredze. Cilvēkiem, kas apguvuši prasmi kontrolēt savas satrauktās emocijas — remdēt raizes, kliedēt depresiju vai nomierināt dusmas —, zūd stimuls lietot atkarību izraisošās vielas. Šīs

emocionālās pamatiemaņas tiek mācītas alkohola, narkotiku un zāļu līdzekļu atkarībā nonākušu cilvēku rehabilitācijas kursa ietvaros. Bez šaubām, daudz labāk būtu bijis, ja šīs iemaņas tiktu apgūtas jaunībā, labu laiku pirms šis kaitīgais ieradums ir paguvis nostiprināties.

VAIRS NEKĀDU KARU: PĒDĒJAIS PREVENTĪVAIS LĪDZEKLIS

Pēdējo desmit piecpadsmit gadu laikā ir tikuši pārmaiņus pasludināti dažādi «kari» — gan pret pusaugu meiteņu grūtniecību, gan izstāšanos no skolas, gan narkotikām, gan, pats pēdējais, pret vardarbību. Tomēr nelaime ar šīm kampaņām ir tāda, ka tās parasti nāk par vēlu, proti, tad, kad attiecīgā problēma jau ir sasniegusi epidēmijas apmērus un laidusi dziļas saknes jauniešu dzīvē. Tā ir iejaukšanās pēdējā kritiskajā brīdī, rīcība, ko varētu pielīdzināt ātrās palīdzības izsūtīšanai pie slimnieka, lai tā glābj, kas vēl glābjams, nevis potēšanai, kas slimībai nebūtu ļāvusi izcelties.

Nākotnē mums vajadzīgi nevis šādi «kari», bet gan loģiska un pārdomāta profilakse, iespēja piedāvāt bērniem praktiskajā dzīvē nepieciešamās iemaņas, kas palielinātu viņu izredzes izvairīties no drūmā likteņa.[61]

Uzsverot emocionālās un sociālās inteliģences trūkuma lomu, es nebūt negribu noliegt citu riska faktoru lomu, piemēram, šķirtā, vardarbīgā vai nekārtīgā ģimenē vai arī trūcīgā, noziedznieku un narkomānu apsēstā rajonā pavadītas bērnības nozīmi. Nabadzība pati par sevi ir emocionāli nomācoša: nabadzīgi bērni jau piecu gadu vecumā ir bailīgāki, nomāktāki un skumjāki nekā viņu labāk pārtikušie vienaudži, un viņiem ir arī vairāk uzvedības problēmu, piemēram, tieksme rīkot tračus un plēst mantas — tieksme, kas sevišķi izplatījusies pēdējos desmit gados. Nabadzība nelabvēlīgi ietekmē arī ģimenes dzīvi: nabadzīgās ģimenēs vecāki retāk

izrāda bērniem mīlestību, mātes (kuras bieži vien ir vientuļas un bez darba) vairāk cieš no depresijas, turklāt vecāki biežāk izmanto tādus fiziskās ietekmēšanas veidus kā rājiens, sitieni vai pēriens.[62]

Taču emocionālā inteliģence vienā ziņā var būt pat nozīmīgāka nekā ģimeniskie un ekonomiskie faktori — tā var noteikt, vai bērns, tāpat pusaudzis šajās dzīves grūtībās sabruks vai arī atradīs enerģiju, lai tās pārvarētu. Ilgstošos pētījumos, kas aptvēra simtiem nabadzīgās, varmācīgās ģimenēs vai ģimenēs, kur viens no vecākiem bijis psihiski slims, augušus bērnus, pierādījās, ka tie, kuri pat vislielākajās grūtībās saglabājuši dzīvesprieku, ir apguvuši emocionālās inteliģences pamatiemaņas.[63] Pie tām pieder sabiedriskums, kas saista apkārtējos, pašpaļāvība, neatlaidība neveiksmju priekšā, spēja ātri atgūties no sarūgtinājumiem un mierīgs raksturs.

Taču lielākajai daļai smagos apstākļos dzīvojošu bērnu šādu priekšrocību nav. Protams, daudzas no šīm emocionālās inteliģences iezīmēm ir iedzimtas — bet, kā mēs to redzējām 14. nodaļā, pat temperamentu iespējams mainīt uz labo pusi. Viens no veidiem, kā panākt uzlabojumu, bez šaubām, ir politiskas un ekonomiskas pārmaiņas, kas novērstu nabadzību un cita veida sociālo netaisnību, šo problēmu galveno cēloni. Bet arī neatkarīgi no šiem pasākumiem (kas sabiedrības neatliekamo uzdevumu vidū, šķiet, ieņem arvien zemāku vietu) ir vēl daudz citu iespēju, kā palīdzēt bērniem veiksmīgāk cīnīties ar šīm nomācošajām dzīves grūtībām.

Ņemsim, piemēram, emocionālos traucējumus, kurus mūža gaitā piedzīvo apmēram puse amerikāņu. Kādā plašā pētījumā, kas aptvēra 8098 amerikāņus, atklājās, ka 48% no viņiem pārcietuši vismaz vienu psihiskas dabas problēmu.[64] Visvairāk cieta tie 14% cilvēku, kuriem bija vienlaikus radušās trīs vai pat vairākas šāda rakstura problēmas. Šai grupai piekrita 60% visu psihiskās darbības traucējumu un 90% smagāko traucējumu, kas bija saistīti

ar darbspējas zudumu. Pašlaik viņiem nepieciešama intensīva psihoterapija, taču optimālā pieeja būtu pēc iespējas novērst slimības rašanos. Bez šaubām, ne jau visus psihiskās darbības traucējumus ir iespējams novērst — taču dažus no tiem vai varbūt pat daudzus noteikti ir iespējams. Ronalds Keslers, Mičiganas Universitātes sociologs, kurš veica minēto pētījumu, man sacīja: «Nepieciešama agrīna profilakse. Ņemsim, piemēram, jaunu meiteni, kura pamatskolas sestajā klasē sāk vairīties no cilvēkiem, bet vidusskolas jaunākajās klasēs sāk dzert, lai pārvarētu savu nesabiedriskumu. Kad viņa, jau tuvu trīsdesmitiem, nonāk pētnieku redzeslokā, viņai vēl joprojām ir bail no cilvēkiem, viņa lieto ne tikai alkoholu, bet arī narkotikas, un jūtas nomākta tāpēc, ka viņas dzīve ir sabojāta. Pats galvenais ir jautājums, ko mēs būtu varējuši darīt viņas bērnībā, lai novērstu šo personības degradāciju?»

Tas pats, bez šaubām, attiecas arī uz izstāšanos no skolas, uz vardarbību, kā arī uz lielāko daļu briesmu, kas mūsdienās apdraud jaunus cilvēkus. Pēdējo desmit piecpadsmit gadu laikā ir saradies daudz dažādu izglītības programmu, kuru mērķis ir novērst vienu vai otru specifisku problēmu, piemēram, narkotiku lietošanu vai vardarbību, tā radot izglītības tirgū savu miniindustriju. Taču lielākā daļa no tām — tostarp arī tirgus prasībām visveiklāk pielāgotās un visplašāk lietotās — ir izrādījusies neefektīva. Turklāt dažas, par lielu nožēlu izglītības darbiniekiem, pat palielināja, nevis novērsa atsevišķu problēmu, it īpaši narkotiku lietošanas un pusaudžu seksa, iespējamību.

AR INFORMĀCIJU VIEN NEPIETIEK

Pamācošs piemērs ir bērnu seksuālā izmantošana. 1993. gadā Amerikas Savienotajās Valstīs reģistrēti apmēram 200 000 bērnu seksuālās izmantošanas gadījumu, turklāt šis skaitlis katru gadu turpina pieaugt apmēram par desmit procentiem. Lai gan izteiktie

vērtējumi ir visai atšķirīgi, tomēr lielākā daļa speciālistu ir vienisprātis, ka līdz septiņpadsmit gadu vecumam par seksuālās izmantošanas upuriem ir kļuvuši 20–30% meiteņu un 10–15% zēnu (šie skaitļi var būt arī lielāki vai mazāki arī atkarībā no tā, ko uzskata par seksuālo izmantošanu).[65] Pētnieki nav noskaidrojuši to bērnu rakstura īpašības, kuri seksuālo izmantošanu pārdzīvo vissmagāk, taču lielākā daļa jūtas neaizsargāti, nespējīgi uz savu roku pretoties pāridarītājam un pēc notikušā ieraujas sevī.

Paturot prātā draudošo risku, daudzas skolas ir sākušas piedāvāt seksuālās izmantošanas profilakses programmas. Lielākajā daļā šo programmu galvenā uzmanība pievērsta informācijai par seksuālās izmantošanas būtību, piemēram, bērniem tiek mācīts pazīt atšķirību starp «labiem» un «sliktiem» glāstiem, uzmanīties no briesmām un viņi tiek pamudināti izstāstīt kādam pieaugušajam, ja ar viņiem noticis kas slikts. Taču valsts mēroga aptaujā, kas aptvēra divus tūkstošus bērnu, atklājās, ka no šīm mācībām nebija tikpat kā nekāda labuma — pareizāk sakot, bija vairāk ļaunuma nekā labuma —, kad bērniem vajadzēja kaut ko darīt, lai atvairītu vai nu kādu skolas huligānu, vai iespējamo seksuālo izmantotāju.[66] Bet visļaunākais bija tas, ka bērni, kuriem nebija citu zināšanu kā tikai šādā pamatprogrammā iegūtās un kuri kļuva par seksuālās varmācības upuriem, notikušajā atzinās uz pusi retāk nekā tie bērni, kuri nebija piedalījušies nekādās programmās.

Turpretī tie bērni, kuriem piedāvātā mācību programma bija plašāka, ietverot arī emocionālās un sociālās inteliģences iemaņas, prata labāk pasargāties no draudošās varmācības: viņi daudz uzstājīgāk pieprasīja, lai viņus liek mierā, biežāk sauca palīgā vai pretojās, draudēja visu izstāstīt un arī biežāk piepildīja šos draudus, ja ar viņiem atgadījās kas slikts. Šī uzdrīkstēšanās atklāt notikušo pati par sevi arī zināmā mērā ir profilakses līdzeklis: daudzi pedofili par saviem upuriem padara pat vairākus simtus bērnu. Kādā pētījumā, kurā tika apsekoti par četrdesmit gadiem vecāki pedofili, atklājās, ka katrs no viņiem jau kopš pusaudža

gadiem seksuāli izmantojis vidēji vienu bērnu mēnesī. Kāds autobusa šoferis un vidusskolas datormācības skolotājs ik gadus katrs bija izvarojuši apmēram trīssimt bērnus — un neviens no bērniem neko nebija teicis par šo noziedzīgo rīcību; tā nāca gaismā tikai pēc tam, kad viens no skolotāja izvarotajiem bērniem bija sācis seksuāli izmantot savu māsu.[67]

Bērni, kuri piedalījās plašāk izglītojošajās programmās, par šāda veida noziegumiem stāstīja trīsreiz biežāk nekā bērni, kuri saņēma minimālās zināšanas. Kā izskaidrojams šo programmu iedarbīgums? Tās bija nevis vienreizējs pasākums, bet gan dažādos līmeņos tika atkārtotas visu skolas gadu laikā kā daļa no veselības mācības kursa. Turklāt tajās tika iesaistīti arī vecāki, kuri bērnu izglītošanu turpināja mājās (šie bērni, kuri saņēma arī vecāku padomus, vislabāk prata atvairīt seksuālās vardarbības draudus).

Taču būtiski izšķirīgā nozīme bija sociālās un emocionālās inteliģences iemaņām. Ar to vien, ka bērns zina atšķirību starp «labajiem» un «sliktajiem» glāstiem, vēl ir par maz; bērnam jāapzinās arī savas emocijas, lai nojaustu konkrētās situācijas nelādzīgumu jau ilgi pirms tam, kad šie sliktie glāsti sākas. Taisnību sakot, šai nolūkā nepieciešama ne tikai prasme apzināties savas emocijas, bet arī pašapziņa un pašpārliecība, lai paļautos uz šīm satraucošajām sajūtām un sāktu pretoties arī tad, ja pieaugušais cenšas iegalvot, ka «viss ir kārtībā». Bez tam bērnam jāzina arī, kā rīkoties, lai izjauktu ļaundara nodomus, — sākot ar bēgšanu un beidzot ar draudiem visu izstāstīt. Tāpēc labākās no šīm programmām māca bērniem pastāvēt uz savu un cīnīties par savām tiesībām, apzināties savu personas neaizskaramību un aizstāvēt to.

Tātad visefektīvākās programmas svarīgākajai informācijai par seksuālo izmantošanu pievienoja arī emocionālās un sociālās inteliģences pamatiemaņas. Šīs programmas mācīja bērniem veiksmīgāk atrisināt konfliktus, kļūt pašapzinīgākiem, nevainot sevi neveiksmēs un apzināties, ka viņi vienmēr var meklēt atbalstu pie

vecākiem un skolotājiem. Un, ja ar viņiem patiešām atgadījās kas slikts, viņi to izstāstīja daudz biežāk nekā citi bērni.

PROGRAMMAS BŪTĪBA

Šie atklājumi ir likuši pārskatīt viedokli par to, kādai vajadzētu būt optimālai profilakses programmai, ņemot vērā, ka patiesi efektīvi ir izrādījušies objektīvi novērtējumi. V. T. Grānta fonda sponsorētā piecus gadus ilgā projektā ar šo jautājumu nodarbojās pētnieku kolektīvs, noskaidrojot efektīvu mācību programmu būtiskākās sastāvdaļas.[68] Pētījumu gaitā atklātās pamatiemaņas, par kurām pētnieki bija vienisprātis, ka tās jāiekļauj visās programmās, neraugoties uz specifiskajām problēmām, kuru novēršanai katra no tām izstrādāta, būtībā ir visai līdzīgas emocionālās inteliģences sastāvdaļām.[69]

Šīs emocionālās iemaņas ietver savas patības apzināšanos; savu jūtu noskaidrošanu, izrādīšanu un apvaldīšanu; impulsivitātes apvaldīšanu un prasmi nogaidīt savu pūliņu augļus, kā arī prasmi kliedēt stresu un raizes. Impulsivitātes apvaldīšanā pati svarīgākā ir prasme noteikt atšķirību starp emocijām un rīcību un iemācīties pieņemt emocionāli līdzsvarotākus lēmumus, vispirms apspiežot tieksmi rīkoties, tad noskaidrojot citas rīcības iespējas un šīs rīcības sekas un tikai pēc tam izdarot saprātīgāko izvēli. Daudzas no šīm iemaņām ir starppersoniskas: prasme uztvert citu cilvēku raidītās emocionālās ziņas un uzklausīt viņus, spēja pretoties negatīvai ietekmei, saprast citu cilvēku viedokli un zināt, kā uzvesties attiecīgajā situācijā.

Šīs ir pašas būtiskākās no dzīvē nepieciešamajām emocionālajām un sociālajām iemaņām un reizē arī vismaz daļēji pretlīdzekļi vairumam vai varbūt pat visiem šajā nodaļā aprakstītajiem dzīves sarežģījumiem. Specifisko problēmu, kuru novēršanā šīs iemaņas var tikt izmantotas, loks ir visai plašs — līdzīgas emocionālās un

sociālās iemaņas var tikt izmantotas, lai novērstu, teiksim, nevēlamu grūtniecību un samazinātu pašnāvību skaitu pusaudžu vidū.

Bez šaubām, tamlīdzīgu problēmu cēloņi ir visai komplicēti, ietverot atšķirīgu iedzimtību, ģimenes struktūru, nabadzības un ielas vides nelabvēlīgo ietekmi. Neviens no šiem faktoriem, ieskaitot emocionālos, pats par sevi nevar būt par tām atbildīgs. Bet, ciktāl emocionālās inteliģences trūkums papildina riska faktorus, kas apdraud bērna nākotni — un mēs redzējām, ka tas patiešām tā ir, — tiktāl uzmanība jāpievērš tieši šo emocionālo iemaņu apgūšanai, protams, neizslēdzot arī citas metodes. Nākamais jautājums ir, kā varētu notikt šo emociju izglītošana?

16. nodaļa

EMOCIJU IZGLĪTOŠANA

Vislielāko cerību tautai paver pienācīga jaunatnes izglītība.

Roterdamas Erasms

Tā ir dīvaina pārbaude, izsaucot vārdā piecpadsmit piektās klases skolēnus, kuri sakrustotām kājām kā indieši sēž uz grīdas. Kad skolotājs nosauc bērnu vārdus, viņi atbild nevis ar bezpersonisko «Šeit!», kā tas pieņemts parastajās skolās, bet gan ar skaitli, kas norāda viņu pašsajūtu; vienīnieks nozīmē sliktu, desmitnieks — lielisku garastāvokli.

Šodien bērni ir labā garastāvoklī.

— Džesika?

— Desmit: man ir kolosāla oma, jo šodien piektdiena.

— Patrik?

— Deviņi: esmu satraukts, drusku nervozs.

— Nikola?

— Desmit: jūtos mierīga un laimīga...

Tā ir pašizziņas mācību stunda Jaunajā skolā, kas iekārtota kādreizējā Krokeru ģimenes savrupnamā; Krokeru dinastija dibinājusi vienu no lielākajām Sanfrancisko bankām. Tagad šajā ēkā, kas atgādina miniatūru Sanfrancisko operas namu, atrodas privātskola, kas saviem audzēkņiem piedāvā emocionālās inteliģences paraugkursu.

Pašizziņas mācības galvenā tēma ir emocijas — gan cilvēku individuālās emocijas, gan tās, kas rodas savstarpējās attiecībās. Šis temats prasa, lai skolotāji un skolēni pievērstos galvenokārt bērna emocionālajai dzīvei; tas ir jautājums, kas gandrīz visās Amerikas skolās tiek ignorēts. Jaunajā skolā bērnu ikdienas pārdzīvojumi un emocionālās traumas kļūst par galveno sarunas tematu. Skolotāji ar bērniem runā par reālām sajūtām — aizvainojumu par vienaudžu nevērību, skaudību, nesaskaņām, kas var izvērsties kautiņā. Kā izteicās Kārina Stouna Makouna, Jaunās skolas dibinātāja un pašizziņas mācību plāna izstrādātāja: «Mācību process ir cieši saistīts ar bērnu emocijām. Emocionālajai izglītotībai šajās mācībās ir tikpat liela nozīme kā matemātikas un lasīšanas stundām.»[1]

Pašizziņas mācība ir pirmā bezdelīga, kas izplata kādu ideju no viena Amerikas krasta līdz otram. Šo stundu apzīmējumi ir visdažādākie — «sabiedriskās attīstības mācība», «dzīvesziņa», «sociālā un emocionālā mācība». Daži skolotāji, atsaukdamies uz Hovarda Gārdnera ideju par multiplo inteliģenci, lieto terminu «personiskā inteliģence». Taču tās visas saista viens kopīgs mērķis, proti, centieni paaugstināt bērnu sociālo un emocionālo iemaņu līmeni nevis korektīvā kursa veidā, kas paredzēts tā dēvētajiem grūti audzināmajiem bērniem, bet gan obligātās izglītības ietvaros mācot katram bērnam būtiski nepieciešamās emocionālās iemaņas un izpratni.

Šī emocionālās izglītotības mācība daļēji sakņojas 20. gs. 60. gados populārajā jūtu izmantošanas kustībā. Tolaik valdīja uzskats, ka psiholoģiskā un motivācijas mācība tiek apgūta pamatīgāk, ja tā ietver teorētisku priekšstatu juteklisku pārbaudi. Emocionālās izglītotības kustība atšķirībā no jūtu izmantošanas kustības nevis izmanto jūtas izglītības nolūkos, bet gan izglīto pašas jūtas.

Pēdējā laikā daudzu kursu izplatību nosaka skolēniem domātās profilakses programmas, katra no tām paredzēta citas problēmas

novēršanai: pusaudžu smēķēšanas, narkotiku lietošanas, grūtniecības, izstāšanās no skolas un pavisam nesen — arī vardarbības novēršanai. Kā mēs to redzējām pēdējā nodaļā, V. T. Grānta fonda veiktajos profilakses programmu pētījumos atklājās, ka šīs programmas ir daudz efektīvākas, ja tajās tiek iekļautas arī emocionālās un sociālās inteliģences pamatiemaņas, piemēram, prasme apvaldīt impulsivitāti, apspiest dusmas un atrast labvēlīgu risinājumu konfliktu gadījumā. No šā principa ir attīstījušās jaunas iejaukšanās metodes.

Kā mēs to redzējām 15. nodaļā, iejaukšanās programmas, kuru mērķis ir novērst emocionālās un sociālās inteliģences specifiskos trūkumus, kas izraisa tādas problēmas kā agresivitāte vai depresija, var būt visnotaļ efektīvas bērnu pasargāšanā no šīm problēmām. Taču šīs labi izstrādātās programmas pagaidām tiek realizētas tikai eksperimentu veidā. Nākamais solis ir šo programmu realizācijas gaitā gūto mācību apkopošana un ieviešana visās parastajās vidusskolās, kur tās tiktu mācītas profilakses nolūkos.

Šī labāk izstrādātā un efektīvākā profilakses programma iekļauj informāciju par tādām problēmām kā AIDS, narkotiku lietošana un tamlīdzīgi, kas pusaudžiem tiek pasniegta tieši tajā brīdī, kad minētās problēmas ienāk viņu dzīvē. Taču tās galvenā mācība ir pamatiemaņa, kas var palīdzēt tikt galā ar jebkuru no šīm problēmām, proti, emocionālā inteliģence.

Šis jaunais virziens emocionālās izglītotības ieviešanā skolās padara emocijas un bērnu ikdienas dzīvi par vienu no galvenajiem pārrunu tematiem mācību stundās, nevis uzskata šos svarīgos dzīves aspektus par liekiem traucēkļiem, kas gadījumos, kad tie noved pie sadursmēm, pelnījuši disciplināru sodu.

Nodarbības pašas par sevi pirmajā acu uzmetienā var likties vienmuļas, it kā tām nebūtu nekāda sakara ar iepriekšminētajām dramatiskajām problēmām, pret kurām tās vēršas. Bet tas ir galvenokārt tāpēc, ka, līdzīgi bērnu audzināšanai mājās, bērni saņem zināšanas nelielās, toties regulārās devās, un tas notiek vairāku

gadu laikā. Tādējādi emocionālā mācība iespiežas dziļi atmiņā; emocionālajai pieredzei atkārtojoties neskaitāmas reizes, galvas smadzenes atspoguļo to savos nervu ceļos, veidojot neirālos modeļus, kas noderēs grūtos brīžos, kad jātiek galā ar vilšanos vai aizvainojumu. Un, lai arī emocionālās izglītotības nodarbību tematika var likties ikdienišķa, to galaiznākums — labs un godīgs cilvēks — mūsu nākamībai ir nepieciešamāks nekā jebkad agrāk.

ATSAUCĪBAS MĀCĪBSTUNDA

Salīdziniet kārtējās pašizziņas nodarbības ar savu kādreizējo pieredzi skolas gaitās.

Piektās klases skolēnu grupa grasās ķerties pie sadarbības spēles, kuras gaitā komandās apvienojušies bērni sacenšas mozaīkmīklu salikšanā. Šajā spēlē slēpjas arī kāds āķis, un, proti: komandas strādā pilnīgā klusumā, nav atļauta pat sazināšanās ar žestiem.

Skolotāja Džoana Vargo sadala bērnus trijās grupās, un katra no tām apsēžas pie atsevišķa galda. Trīs novērotāji, kuriem ir zināmi spēles noteikumi, saņem papīra lapu, kurā jāatzīmē, piemēram, grupas līderis, jokdaris un traucētājs, kas neļauj pārējiem strādāt.

Bērni izber uz galda mozaīkmīklas fragmentus un ķeras pie darba. Jau pēc maza brītiņa kļūst skaidrs, ka vienai no šīm trijām grupām veicas sevišķi labi: tās locekļi ar savu uzdevumu tiek galā pāris minūšu laikā. Otras grupas četri dalībnieki darbojas katrs ap savu mozaīkmīklu, bet netiek ne no vietas. Tad pēc kāda brīža viņi vienu mīklas laukumu sāk salikt visi kopā un turpina strādāt komandā, līdz saliktas visas mīklas.

Trešā grupa vēl turpina cīnīties; tās dalībnieki puslīdz tikuši galā tikai ar vienu mīklu, un tā pati neizskatās gluži tā, kā vajadzētu. Šonam, Fērlijam un Rāmanam vēl nav izdevies apvienot

savus spēkus kā abām pārējām grupām. Viņi acīmredzot jūtas vīlušies un drudžaini rakņājas uz galda saliktajos fragmentos, paķer dažus, kas varētu derēt, noliek blakus daļēji pabeigtajiem laukumiem un piedzīvo kārtējo vilšanos, redzot, ka tie nav īstie.

Saspīlējums atslābst tikai uz īsu brīdi, kad Rāmans paņem divus mozaīkmīklas fragmentus un aizliek tos acīm priekšā kā masku; abi pārējie iespurdzas. Šī epizode vēlāk nonāks tās dienas mācību uzmanības centrā.

Skolotāja Džoana Vargo cenšas bērnus uzmundrināt: «Tie, kuri savu uzdevumu paveikuši, drīkst palīdzēt pārējiem ar vienu padomu.»

Piesteidzies pie trešās grupas, Dagans norāda uz diviem mozaīkmīklas fragmentiem, kas nav pareizi ievietoti, un saka: «Apgrieziet tos otrādi.» Rāmans, aiz piepūles savilcis pieri grumbās, uztver viņa domu un ātri pārvieto abus fragmentus; tad arī pārējie tiek aši sakārtoti, un, pēdējam fragmentam iegulstot savā vietā, atskan skaļi aplausi.

STRĪDA ĀBOLS

Kad klasesbiedri ķeras pie komandu darba apspriešanas, sākas cita, kaismīgāka vārdu apmaiņa. Rāmans, slaids zēns ar pagarā ezītī apcirptu melnu, biezu matu ērkuli, un Takers, grupas novērotājs, iekarst strīdā par noteikumu, ka, mozaīkmīklu saliekot, bērni nedrīkst žestikulēt. Takera gaišie mati ir rūpīgi sasukāti, tikai uz pieres atrisusi sproga, un mugurā viņam plats, zils teniskrekliņš ar uzrakstu «Esi uzticības cienīgs», kas it kā izceļ viņa oficiālo statusu.

«Tu *drīksti* piedāvāt kādu mīklas fragmentu — tā nav žestikulēšana,» Takers saka pārliecinošā balsī.

«Ir gan,» Rāmans dedzīgi iebilst. Ievērojusi augošo saspīlējumu abu zēnu vidū un viņu arvien agresīvāko runasveidu, Vargo

pienāk viņiem klāt. Šī spontānā kaismīgu emociju apmaiņa ir kritisks brīdis; tieši tādos brīžos kā šis atmaksājas iepriekšapgūtā mācība un var tikt apgūta jauna noderīga mācība. Un, kā to zina katrs skolotājs, šādos aizrautības pilnos brīžos piesavinātā mācība labi paliek atmiņā

«Es negribu tevi kritizēt, Taker — tu darbojies ļoti veiksmīgi —, bet vai tu nevarētu runāt mazliet iecietīgākā tonī?» Vargo saka.

Takers nu jau mierīgākā balsī saka Rāmanam: «Tu taču vari nolikt kādu mīklas daļu, kur, tavuprāt, tā iederas, vai padot to kādam, kam tā nepieciešama, un pie tam iztikt bez žestiem. Vienkārši piedāvāt.»

Rāmans dusmīgi atcērt: «Jā, tev, cilvēkam, tikai vajag izdarīt tā,» — viņš pakasa galvu, demonstrējot nevainīgu kustību, «un viņš jau teiks: «Žestikulēt aizliegts!»»

Skaidrs, ka Rāmana dusmas izraisījis ne tikai šis strīds par to, kas ir vai kas nav žests. Rāmana skatiens pastāvīgi pievēršas novērtējuma lapai, kuru tikko kā aizpildījis Takers un kura — lai arī šis apstāklis vēl nav ticis pieminēts — ir Takera un Rāmana strīda patiesais cēlonis. Šajā aptaujas lapā Takers ailē «Kurš traucē darbā?» ierakstījis Rāmana vārdu.

Pamanījusi, ka Rāmans skatās uz šo lapu, Vargo pievēršas Takeram un izsaka minējumu: «Rāmanam acīmredzot nepatika, ka tu esi negatīvi novērtējis viņa pūliņus. Kāpēc tu rakstīji, ka viņš traucē darbā?»

«Es nedomāju, ka tā ir slikta traucēšana,» Takers atbild samierniecisku tonī.

Rāmans nesaprot, bet arī viņa balss skan mierīgāk, kad viņš saka: «Vai tev nešķiet, ka tas izklausās diezgan dīvaini?»

Vargo cenšas panākt, lai bērni uz šo notikumu paskatās labvēlīgāk. «Takers grib teikt, ka uzmanības novēršana reizēm var palīdzēt, kad darbs liekas pārāk grūts.»

«Bet,» Rāmans iebilst nu jau lietišķākā tonī, «par traucēšanu to varētu saukt tad, ja visi būtu iegrimuši darbā, un es pēkšņi

sataisītu šitādu ģīmi,» — zēns sašķoba seju smieklīgā grimasē, izbola acis un piepūš vaigus, — «tad varētu teikt, ka es traucēju.»

Vargo mēģina izskaidrot Takeram Rāmana izjūtas: «Rāmans centās palīdzēt, kā prazdams, un tu negribēji teikt, ka viņš ar savu iejaukšanos neļauj pārējiem strādāt. Bet sarunā ar Rāmanu tu lietoji nepiemērotu vārdu. Rāmanam nepatīk, ka tu saki — viņš esot traucējis darbā. Viņš grib, lai tu viņu uzklausītu un saprastu, ka viņš centies palīdzēt, nevis traucēt darbā.»

Tad, pievērsusies Rāmanam, viņa piebilst: «Man patika, ka tu sarunā ar Takeru aizstāvēji savu viedokli, nevis uzbruki viņam. Protams, nav patīkami, ja tev aizrāda, ka tu traucē citus. Kad tu pieliki tos mozaīkmīklas gabalus pie acīm, man šķita, ka tu jūties nomākts un gribi uzjautrināt pārējos. Bet Takers nosauca to par traucēšanu tāpēc, ka nesaprata tavus nolūkus. Vai tā ir, kā es saku?»

Abi zēni piekrītoši pamāj ar galvu, bet viņu klasesbiedri tikām atliek mozaīkmīklas atpakaļ kastītēs. Nelielā melodrāma tuvojas noslēgumam. «Nu, vai jūs tagad jūtaties labāk?» Vargo jautā zēniem. «Vai arī vēl joprojām esat satraukti?»

«Nē, es jūtos labi,» atbild Rāmans, un viņa balss skan pavisam mierīgi, jo viņš jūtas uzklausīts un saprasts. Arī Takers smaidot pamāj ar galvu. Pamanījuši, ka visi pārējie jau devušies uz nākamo nodarbību, zēni abi reizē pagriežas un izskrien no klases.

REZULTĀTU ANALĪZE: NENOTIKUŠAIS STRĪDS

Kad klasē ieņēmusi vietas nākamā grupa, Vargo pastāsta viņiem, kas šeit nupat noticis. Kaismīgā vārdu pārmaiņa un tai sekojošā nomierināšanās zēniem atsauc prātā visu, ko viņi mācījušies par strīdu izbeigšanu. Vargo paskaidro, ka strīds nereti sākas ar to, ka abas puses «pārstāj runāt viena ar otru, izdara apla-

mus pieņēmumus, nonāk pie pārsteidzīgiem secinājumiem un izrāda dusmas tā, ka ir grūti saprast, ko viņi grib teikt».

Pašizziņas mācības stundās skolēni uzzina, ka pats svarīgākais ir nevis pilnībā izvairīties no konflikta, bet gan noskaidrot nesaskaņas un kliedēt aizvainojumu, iekams tas pārvērties atklātā strīdā. Šī iepriekš apgūtā mācība izpaudās arī veidā, kā Takers un Rāmans atrisināja savas domstarpības. Abi zēni savu viedokli centās izteikt tā, lai nesaasinātu konfliktu. Šī pašapliecināšanās prasme (un tās atšķirība no agresivitātes vai pasivitātes) Jaunajā skolā tiek mācīta, sākot ar trešo klasi. Mācībās tiek uzsvērts, ka savas jūtas jāizrāda atklāti, taču tā, lai tās neaizskartu otru un neizraisītu agresivitātes tieksmi. Strīda sākumā neviens no abiem zēniem neskatījās uz otru, turpretī vēlāk sāka «aktīvi» ieklausīties otrā, pagriezās ar seju pret viņu, ieskatījās viņam acīs un raidīja bezvārdu signālus, kas apliecina, ka runātāji viens otru uzklausa.

Skolotājas vadībā zēni iemācās automātiski izmantot šīs iemaņas vislielākās nepieciešamības brīžos.

Emocionālās saskarsmes iemaņu izkopšana ir jo sevišķi grūta tāpēc, ka šīs iemaņas jāapgūst tādos brīžos, kad cilvēkiem nākas grūti uztvert jaunu informāciju un piesavināties jaunas atbildes reakcijas, — proti, brīžos, kad viņus pārņēmis satraukums. Tādos brīžos noder apgūtā emocionālā mācība. «Jebkuram, vai nu tas būtu piektās klases skolēns, vai pieaudzis cilvēks, ir nepieciešama prasme satraukuma brīžos novērot savas emocijas,» saka Vargo. «Tādos brīžos cilvēku pārņem uzbudinājums, sirds sāk strauji dauzīties, plaukstas kļūst lipīgas no sviedriem, un viņam ir jāsaņemas, lai uzklausītu otru, vienlaikus saglabājot pašsavaldību un nesākot kliegt, apsūdzēt otru vai pašaizsardzības nolūkos neieraujoties sevī.»

Ikvienam, kuram ir zināms piektās klases zēnu kauslīgums, var likties pārsteidzoši, ka Takers un Rāmans savu viedokli izteica bez apsaukāšanās vai kliegšanas. Neviens no abiem neiekarsa tiktāl, ka sāktu lamāties vai vicināt dūres, un aizvainojumā neiz-

brāzās no telpas, pārtraucot otru pusvārdā. Šī vārdu pārmaiņa, kas būtu varējusi kļūt par kautiņa cēloni, palīdzēja zēniem noslīpēt savas iemaņas miermīlīgā strīda izbeigšanā. Taču citos apstākļos viss būtu varējis norisināties pavisam atšķirīgi. Bērni ik dienas uzsāk kautiņus — un, kas vēl ļaunāk, — daudz mazsvarīgāku cēloņu dēļ.

IKDIENAS RAIZES

Tradicionālajā pārbaudē, ar kuru sākas katra pašizziņas mācībstunda, bērni savu omu ne vienmēr novērtē tik augstu. Tajās reizēs, kad šis pašnovērtējums ir zems — oma tiek novērtēta ar vieninieku, divnieku vai trijnieku — skolotājs mēdz pajautāt: «Vai gribi mums pastāstīt, kāpēc tu šodien tā jūties?» Un, ja skolēns tam piekrīt (ar varu piespiests neviens netiek), viņam rodas iespēja izklāstīt visu, kas viņu satrauc, — un arī izdevība apsvērt ieteikumus, kā tikt galā ar šīm satraucošajām jūtām.

Raižu cēlonis katrā klasē parasti ir citāds — jaunākajās klasēs tas saistīts ar ķircināšanos, atstumtības sajūtu, bailēm. Piektajā vai sestajā klasē rodas jauns raižu komplekss — aizvainojums par to, ka neviens viņu neievēro vai neaicina uz satikšanos; draugu nelabvēlīgā ietekme; pusaudžiem raksturīgie pārdzīvojumi («Lielie bērni par mani smejas»; «Mani draugi smēķē un uzstāj, lai arī es pamēģinu»).

Tie visi ir ļoti svarīgi jautājumi bērna dzīvē un visbiežāk tiek pārspriesti ārpus skolas — garajā starpbrīdī, pa ceļam uz skolu vai kāda drauga mājās, ja vien vispār tiek cilāti. Tās ir raizes, kuras bērni visbiežāk patur pie sevis un kuru dēļ viņi nevar naktīs mierīgi gulēt, jo viņiem nav neviena, ar ko tās pārrunāt. Pašizziņas stundās tās var kļūt par galveno sarunu tematu.

Ikviena no šīm sarunām var noderēt par līdzekli pašizziņas

mācības galvenā mērķa sasniegšanai — proti, iemācīt bērnam pazīt pašam sevi un savas attiecības ar citiem bērniem. Pašizziņas mācībai gan ir savs stundu plāns, bet tas nav stingri noteikts, tā ka skolotājs var pēc vēlēšanās pievērst skolēnu uzmanību tādiem konfliktiem, kā, piemēram, konflikts starp Rāmanu un Takeru. Bērnu uzdotie jautājumi pašizziņas mācību stundās kļūst par aktuālām problēmām, kuru risināšanā savu jaunapgūto prasmi var izmantot gan skolēni, gan skolotāji, kā tas bija gadījumā ar abiem zēniem, kad skolotājas izmantotās konflikta likvidēšanas metodes palīdzēja viņiem nomierināties.

EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES PAMATI

Pašizziņas mācības stundu plāns, kas tiek izmantots jau gandrīz divdesmit gadus, ir kļuvis par emocionālās inteliģences mācības paraugmodeli. Reizēm šī mācība, kā man sacīja Jaunās skolas direktore Kārena Stouna Makouna, ir pat visai sarežģīta: «Stāstot bērniem par dusmām, mēs izskaidrojam, ka tā gandrīz vienmēr ir sekundāra reakcija, un mācām atklāt, kas ir šo dusmu pamatā — aizvainojums vai varbūt skaudība. Bērni mācās saprast, ka viņiem gandrīz vienmēr ir iespējams izvēlēties, kā reaģēt uz savām emocijām, un, jo daudzveidīgākas reakcijas viņiem būs zināmas, jo daudzveidīgāka kļūs viņu dzīve.»

Pašizziņas mācības stundu plāns aptver gandrīz visas emocionālās inteliģences sastāvdaļas — un arī pamatiemaņas, kas bērniem tiek ieteiktas kā galvenās emocionālo klupšanas akmeņu pārvarēšanā.[2] Pašizziņas mācības tematika ietver savas patības apzināšanos — prasmi pazīt savas emocijas un aprakstīt tās, kā arī saskatīt saikni starp domām, emocijām un atbildes reakcijām uz šīm emocijām; prasmi apzināties, kā domas un emocijas ietekmē

lēmuma pieņemšanu; prasmi saskatīt un novērtēt citas iespējamās izvēles sekas; prasmi attiecināt šīs atklāsmes uz lēmumiem, kas skar narkotiku lietošanu, smēķēšanu vai seksu. Savas patības apzināšanās ietver arī rakstura stipro un vājo pušu apzināšanos un prasmi skatīties uz sevi pozitīvi, taču arī reāli (tādējādi izvairoties no visai izplatītās sevis pārvērtēšanas).

Pašizziņas mācība lielu uzmanību pievērš arī emociju apvaldīšanai: bērni vispirms mācās saprast, kas slēpjas aiz konkrētām emocijām (piemēram, aizvainojums, kas izraisa dusmas), bet pēc tam mācās tikt galā ar raizēm, dusmām un skumjām. Bez tam pašizziņas mācības uzmanības lokā ir atbildības uzņemšanās par saviem lēmumiem un rīcību, kā arī saistību izpilde.

Viena no galvenajām sociālajām iemaņām ir empātija, citu cilvēku emociju un viņu viedokļa izpratne, kā arī viņu atšķirīgo izjūtu respektēšana. Daudz uzmanības tiek pievērsts arī savstarpējām attiecībām, kā arī prasmei uzklausīt citus un uzdot jautājumus, saskatīt atšķirību starp citu cilvēku vārdiem vai rīcību un savām atbildes reakcijām un spriedumiem, prasmei aizstāvēt savu nostāju, nekļūstot dusmīgam vai vienaldzīgam, un prasmei sadarboties ar citiem, izbeigt strīdus un panākt kompromisu.

Pašizziņas mācības stundās atzīmes netiek liktas; dzīve ir vislielākā vērtētāja. Bet astotās klases beigās, kad skolēni gatavojas atstāt Jauno skolu un iestāties vidusskolā, katram ir jāiztur mutvārdu tests pašizziņas mācībā. Testā jāatbild uz tādiem jautājumiem kā: «Pastāstiet, kā jūs rīkotos, lai palīdzētu draugam, kuram uzmācas narkotiku izplatītāji vai kurš pastāvīgi cieš no izsmiekla» — vai arī: «Kā tikt galā ar stresu, dusmām un bailēm, nenodarot pāri veselībai?»

Ja Aristotelis, kuru tik ļoti nodarbināja cilvēka prasme valdīt pār savām emocijām, mūsu vidū būtu vēl šodien, viņš varētu justies apmierināts ar sasniegto.

EMOCIONĀLĀ IZGLĪTOTĪBA JEBKURĀ VIDĒ

Skeptiķi, bez šaubām, jautās, vai pašizziņas mācībai līdzīgi kursi varētu būt efektīvi arī ne tik privileģētos apstākļos, vai arī tie iespējami tikai tādās nelielās privātskolās kā Jaunā skola, kur ikviens bērns ir savā ziņā apdāvināts. Vārdu sakot, vai emocionālās inteliģences iemaņas ir iespējams mācīt arī tajā vidē, kur tās visvairāk nepieciešamas, proti, bezmaksas skolās, kas atrodas pārapdzīvotos, vecām mājām apbūvētos rajonos. Es ieteiktu apmeklēt Ogastas Lūisas Trūpas vidusskolu Ņūheivenā, kuru no Jaunās skolas šķir gan sociālekonomiskie apstākļi, gan ģeogrāfiskais attālums.

Trūpas vidusskolā neapšaubāmi jaušama tā pati aizrautības pilnā gaisotne kā Jaunajā skolā — Trūpas vidusskola ir pazīstama arī kā Trūpas saistošā zinātņu akadēmija; tā ir viena no divām šā rajona skolām ar paplašinātu eksakto zinātņu programmu un tajā mācās bērni no visas Ņūheivenas. Ar satelītiekārtas palīdzību viņi var uzdot jautājumus par kosmosa fiziku astronautiem Hjūstonā vai arī ieprogrammēt savus datorus, lai tie atskaņotu mūziku. Bet, tāpat kā daudzās pilsētās, arī Ņūheivenā vairākums balto iedzīvotāju ir pārcēlušies uz dzīvi ārpilsētā, kur viņu bērni var apmeklēt privātskolas, un Trūpas skolā apmēram 95% audzēkņu ir afrikāņu vai latīņamerikāņu izcelsmes.

Trūpas skola, kuru tikai daži kvartāli šķir no Jeila Universitātes studentu pilsētiņas — tā atkal ir pilnīgi cita pasaule —, atrodas panīkušā strādnieku rajonā, kurā vēl 20. gs. 50. gados bija divdesmit tūkstoši iedzīvotāju, kas strādāja vietējās rūpnīcās, sākot ar Olina misiņa lietuvi un beidzot ar Vinčestra ieroču fabriku. Mūsdienās šis skaitlis ir samazinājies līdz nepilniem trim tūkstošiem, un reizē ar to ir sašaurinājušies arī vietējo iedzīvotāju dzīves apstākļi. Ņūheivena, līdzīgi daudzām Jaunanglijas rūpniecības pilsētām, ir ieslīgusi nabadzībā, narkotikās un vardarbībā. Par atbildi uz šīm

iekšpilsētas dzīves šausmām 80. gados Jeila Universitātes psihologu un pedagogu grupa izstrādāja sabiedrisko iemaņu programmu, kas aptver aptuveni to pašu jomu kā Jaunās skolas pašizziņas mācība. Taču Trūpas skolā mācībām ir daudz ciešāks sakars ar skarbo dzīves realitāti. Tās nav tikai akadēmiskas mācībstundas, kad astotās klases skolēni dzimumizglītības stundās uzzina, kā pareizu personisku lēmumu pieņemšana var palīdzēt izvairīties no tādām slimībām kā AIDS. Ņūheivenā ir Amerikas Savienotajās Valstīs visaugstākais ar AIDS slimu sieviešu īpatsvars; vairākām mātēm, kuras sūta savus bērnus uz Trūpas skolu, ir AIDS — tāpat kā vairākiem audzēkņiem. Trūpas skolas audzēkņiem, neraugoties uz paplašināto mācību programmu, jātiek galā ar visām trūcīgiem iekšpilsētas iedzīvotājiem raksturīgām problēmām; daudziem audzēkņiem mājās ir tik slikti vai pat drausmīgi apstākļi, ka reizēm viņi pat nevar apmeklēt skolu.

Tāpat kā visās Ņūheivenas skolās, arī šeit pirmais, ko ierauga apmeklētājs, ir labi pazīstamā dzeltenā rombveida ceļazīme, taču uzraksts uz tās vēsta: «No narkotikām brīva zona». Pie ieejas durvīm mani sagaida Mērija Ellena Kolinsa — cilvēks, kas izskata skolēnu sūdzības un palīdz tikt galā ar dažādām problēmām ne tikai audzēkņiem, bet arī skolotājiem. Ja kāds skolotājs neprot novadīt stundu, Kolinsa nāk viņam talkā.

«Es šajā skolā divdesmit gadus nostrādāju par skolotāju,» Kolinsa paskaidro, apsveicinājusies ar mani. «Paskatieties visapkārt — man šķiet, ka ar akadēmisko zināšanu mācīšanu šajā apkaimē vien ir par maz. Mūsu skolas audzēkņiem ir tikdaudz dažādu neikdienišķu problēmu — ņemsim kaut vai AIDS, ar kuru slimo viņi paši vai viņu ģimenes locekļi; šaubos, vai viņi gribēs par to runāt nodarbībās, kurās mēs apspriežam AIDS, bet, ja bērni zina, ka skolotāji ir gatavi uzklausīt ne tikai ar mācībām saistītās, bet arī emocionālās problēmas, tad var pavērties izredzes arī šādai sarunai.»

Vecās ķieģeļu ēkas trešajā stāvā skolotāja Džoisa Endrjūsa saviem piektās klases audzēkņiem novada savstarpējās saskar-

smes mācībstundu, kas notiek trīs reizes nedēļā. Endrjūsa, tāpat kā visi pārējie piektās klases skolotāji, ir apmeklējusi speciālus vasaras kursus šajā priekšmetā, taču viņas pāriplūstošā enerģija vedina uz domām, ka viņai tā mācīšana padodas pati no sevis.

Šīsdienas nodarbības ir veltītas emociju noskaidrošanai; prasme nosaukt vārdā savas jūtas un līdz ar to labāk apzināties atšķirību starp tām ir viena no emocionālās inteliģences pamatiemaņām. Iepriekšējā reizē audzēkņiem tika uzdots atnest no žurnāliem izgrieztus cilvēku attēlus, pateikt, kādas emocijas lasāmas katrā sejā, un paskaidrot, kā var zināt, ka cilvēku pārņēmušas tieši šīs jūtas. Savākusi mājasdarbus, Endrjūsa uzraksta uz tāfeles šo emociju uzskaitījumu — skumjas, nemiers, satraukums, laime un tā tālāk — un ātri sāk iztaujāt tos astoņpadsmit skolēnus, kuriem todien izdevies ierasties skolā. Skolēni aizrautīgi ceļ rokas, cenšoties piesaistīt skolotājas ievērību.

Pievienojusi sarakstam uz tāfeles vārdu *vilšanās*, Endrjūsa jautā: «Cik no jums ir izjutuši vilšanos?» Rokas paceļ visi.

«Kā jūs jūtaties, kad esat vīlušies?»

«Noguris», «Satraukts», «Apmulsis», «Nespēju sakarīgi domāt» — cita caur citu skan atbildes.

Uzrakstījusi uz tāfeles vārdu *aizkaitināts*, Endrjūsa piemetina: «Šo sajūtu es arī pazīstu. Kā jums šķiet, kad skolotājs jūtas aizkaitināts?»

«Kad visi runā reizē,» smaidot saka kāda meitene.

Tad Endrjūsa, nezaudējot tempu, izdala mimeogrāfiski pavairotas lapiņas. Vienā pusē cita zem citas redzamas zēnu un meiteņu sejas, kas pauž vienas no sešām galvenajām emocijām: laimi, skumjas, dusmas, pārsteigumu, bailes, riebumu, un tām pretī ir attiecīgās grimases apraksts, piemēram:

Bailes

- Mute ieplesta, lūpas saviebtas
- Acis plati ieplestas un paceltas uz augšu

- Uzacis paceltas un sarauktas
- Piere savilkta grumbās.[3]

Lasot šo sarakstu, Endrjūsas skolēni atdarina attēlos redzamās sejas izteiksmes, savelkot sejas muskuļus atbilstoši katrai grimasei, un viņu vaibstos atspoguļojas bailes, dusmas, pārsteigums vai riebums. Šī mācība ir aizgūta no Pola Ekmaņa pētījumiem par sejas izteiksmēm; tā tiek mācīta gandrīz ikvienā koledžā kā ievadkurss psiholoģijā, bet tikai reti vai tikpat kā nekad — pamatskolā. Varētu likties, ka šī iemaņa — emociju nosaukšana vārdā un saistīšana ar konkrētu sejas izteiksmi — ir tik primitīva, ka to nemaz nav nepieciešams mācīt. Un tomēr tā var noderēt kā pretlīdzeklis pārsteidzoši bieži sastopamam emocionālās inteliģences trūkumam. Atcerieties, skolas dauzoņas bieži sāk kauties aiz dusmām, tāpēc ka noturējuši neitrālu emocionālo ziņu vai sejas izteiksmi par naidīgu; savukārt meitenes, kam radušies ēstgribas traucējumi, neprot atšķirt dusmu vai raižu sajūtu no bada sajūtas.

SLĒPTA EMOCIONĀLĀ IZGLĪTOŠANA

Tā kā mācību plāni jau tagad ir pārpildīti ar jauniem priekšmetiem, tad daži skolotāji, gluži saprotamā kārtā juzdamies pārslogoti, nevēlas atņemt daļu laika galvenajiem priekšmetiem, lai radītu jaunu kursu. Tāpēc pēdējā laikā aizvien vairāk izplatās tendence neveidot jaunus kursus, bet papildināt jau esošos priekšmetus ar emocijām un savstarpējām attiecībām veltītām stundām. Emocionālās inteliģences mācību viela var tikt iepludināta lasīšanas un rakstīšanas, veselības mācības, dabzinātņu, sabiedrisko zinātņu un citos standarta kursos. Ņūheivenas skolās dzīvesziņa dažās klasēs ir atsevišķs priekšmets, bet citos gados sabiedriskās

attīstības mācību viela var tikt iepludināta tādos kursos kā lasīšana vai veselības mācība. Dažas stundas pat tiek pievienotas matemātikas kursam — it sevišķi stundas, kurās tiek mācītas tādas iemaņas kā prasme atteikties no izklaides un motivēt sevi mācībām, kā arī prasme apvaldīt impulsivitāti, kas neļauj koncentrēt uzmanību.

Dažās skolās emocionālās un sociālās inteliģences iemaņām vispār nav sastādīts mācību plāns, nav arī atvēlētas atsevišķas stundas; tur šīs mācības tiek apvienotas ar skolas ikdienas dzīvi. Vienu šādas pieejas modeli — būtībā slēptu emocionālo un sociālo iemaņu kursu, kas nosaukts par Bērnu attīstības projektu, ir izstrādājusi psihologa Erika Šapsa vadītā pētnieku grupa. Projekts, kas radies Oklendā Kalifornijā, patlaban tiek izmēģināts vairākās Amerikas Savienoto Valstu skolās, galvenokārt tajās, kam raksturīgas daudzas no Ņūheivenas graustu rajona problēmām.[4] Projekts piedāvā iepriekšsagatavotu materiālu kompleksu, kas izmantojams pašreizējos mācību kursos. Pirmās klases skolēni lasīšanas stundās tiek iepazīstināti ar stāstu «Varde un Krupis ir draugi»; šajā stāstā Varde, kurai ļoti gribas rotaļāties ar savu draugu Krupi, ķeras pie viltības, lai pamodinātu viņu no ziemas guļas. Abu draugu piedzīvojumi dod iespēju stundu laikā iztirzāt tādus tematus kā pašapziņa, drauga emocionālo vajadzību atzīšana, aizvainojums, ko rada zobošanās, un dalīšanās savās emocijās ar draugiem. Vecāko klašu mācību plānā ar katru gadu parādās arvien vairāk šādu stāstu, kas kļūst aizvien filozofiskāki un dod skolotājiem vielu pārrunām par tādiem tematiem kā empātija, sveša viedokļa atzīšana un rūpes par citiem cilvēkiem.

Vēl viens veids, kā emocionālās inteliģences mācības tiek savienotas ar jau izstrādātiem mācību plāniem, ir likt skolotājiem padomāt par neuzvedīgu skolēnu disciplinēšanu. Bērnu attīstības programma paredz, ka šādi disciplīnas pārkāpuma gadījumi ir lieliski piemēroti tam, lai mācītu skolēniem emocionālās inteliģences iemaņas: prasmi apvaldīt impulsivitāti, atklāt savas

emocijas citiem, atrisināt konfliktus, kā arī lai izskaidrotu, ka disciplīnu var nodibināt ne tikai ar piespiedu līdzekļiem. Skolotājs, kurš redz, ka trīs pirmās klases skolēni cīnās, lai pirmie iekļūtu rindā uz ēdamzāli, var ierosināt, lai katrs iedomājas kādu skaitli un tam, kurš to atminēs, ļauj iet pa priekšu. Tūlītējā emocionālā mācība šeit ir tāda, ka strīdus iespējams nokārtot arī ar godīgiem līdzekļiem, bet dziļāk slēptā — ka strīdus var atrisināt sarunu ceļā. Un, tā kā šo jaunapgūto pieeju bērni var izmantot arī citās līdzīgās situācijās («Es pirmais!» pamatskolas pirmajās klasēs — vai varbūt cilvēka mūža lielākajā daļā — vienā vai otrā veidā ir visai izplatīts sauklis), tad tai ir daudz pozitīvāka jēga nekā bieži dzirdamajai autoritārajai pavēlei «Izbeidz!»

EMOCIONĀLO MĀCĪBU STUNDU SARAKSTS

«Manas draudzenes Alise un Linna negrib ar mani spēlēties.»

Šī sūdzība nāk no kādas trešās klases skolnieces Džona Mjuira pamatskolā Sietlā. Anonīmā sūtītāja iemeta to savas klases «pastkastītē» — patiesībā spilgti krāsotā kartona kārbā, kur viņa un viņas klasesbiedri tiek mudināti ievietot savas rakstiskās sūdzības, lai vēlāk visi kopā tās pārrunātu un mēģinātu rast tām risinājumu. Diskusiju laikā ieinteresēto pušu vārdi netiek minēti; gluži pretēji, skolotājs uzsver, ka tamlīdzīgas problēmas laiku pa laikam var rasties katram bērnam un ka ar tām jāmācās tikt galā visiem. Runājot par to, kā jūtas atstumtie, vai arī, ko viņi varētu darīt, lai iekļautos klases kolektīvā, bērniem rodas iespēja izmēģināt jaunus risinājumus šiem mulsinošajiem jautājumiem — tādējādi koriģējot līdzšinējo vienpusīgo domāšanu, kas uzskata strīdu par vienīgo domstarpību izlīdzināšanas veidu.

Tāds izgudrojums kā pastkastīte ļauj brīvi variēt apspriežamo jautājumu loku, jo pārāk stingri noteikta dienas kārtība var neat-

bilst mainīgajai skolas ikdienai. Bērniem augot un mainoties, attiecīgi mainās arī viņu dienišķās raizes. Lai emocionālās inteliģences mācībstundas būtu pēc iespējas efektīvākas, tās jāpieskaņo bērna attīstības līmenim un dažādos vecuma posmos jāatkārto atbilstoši viņa izpratnei un problēmām, kas viņu nodarbina.

Atbildot uz jautājumu, kad šīs mācības būtu jāsāk, daži pētnieki apgalvo, ka to var darīt jau bērna pirmajos dzīves gados. Hārvarda Universitātes pediatrs T. Berijs Breizltons izsaka domu, ka daudziem vecākiem var noderēt mājmācības programmās apgūtās mazgadīgo bērnu emocionālo padomdevēju iemaņas. Citi savukārt izsakās par labu tam, ka sociālās un emocionālās inteliģences iemaņām vajadzētu ierādīt lielāku vietu īpašās pirmsskolas vecuma bērniem domātās programmās; kā mēs to redzējām 12. nodaļā, bērnu gatavība mācīties lielā mērā atkarīga no tā, kā viņiem izdevies apgūt emocionālās inteliģences pamatiemaņas. Pirmsskolas vecums ir būtiski izšķirīgs šo iemaņu apgūšanai, un ir iegūti pierādījumi, ka *Head Start* programma, ja vien tā tiek veiksmīgi realizēta (svarīgs priekšnoteikums), var atstāt ilgstošu labvēlīgu ietekmi uz šīs programmas dalībniekiem — viņiem būs mazāk problēmu ar narkotikām, mazāk likumpārkāpumu, noturīgākas laulības un lielākas darbspējas.[5]

Šādas mācības visefektīvākās ir tieši tad, ja tās sakrīt ar bērnu emocionālās attīstības gaitu.[6] Pēc jaundzimušo skaļās raudāšanas var spriest, ka viņi ir apveltīti ar spēcīgām emocijām jau kopš pasaulē nākšanas brīža. Taču jaundzimušā galvas smadzenes vēl ir tālu no pilnīga brieduma; kā mēs to redzējām 15. nodaļā, tikai tad, kad bērna CNS būs pilnīgi attīstījusies — šis process ilgst visus bērnības un agrīnās jaunības gadus —, nobriedušas būs arī viņa emocijas. Jaundzimušā emociju gamma ir primitīva salīdzinājumā ar piecus gadus veca bērna emociju gammu, kas savukārt nav tik pilnīga salīdzinājumā ar pusaudža emocijām. Tik tiešām, pieaugušie pārāk bieži sagaida no bērniem viņu vecumam

neatbilstīgi nobriedušas emocijas, aizmirstot, ka ikvienām emocijām ir savs iepriekš ieprogrammēts brīdis, kad bērns sāk tās izjust. Četrus gadus veca bērna lielīgums var izraisīt vecāku nosodījumu — tomēr sevis apzināšanās, no kuras var izaugt pazemīgums, parasti rodas ne agrāk par piecu sešu gadu vecumu.

Emocionālās izaugsmes «grafiks» ir cieši saistīts ar bērna vispārējo attīstību, it sevišķi galvas smadzeņu bioloģisko attīstību, no vienas puses, un izziņas spēju attīstību, no otras puses. Kā mēs to redzējām iepriekš, tādas emocionālās spējas kā empātija un emocionālā paškontrole sāk veidoties faktiski jau kopš pirmajiem dzīves mēnešiem. Bērnudārzā pavadītie gadi iezīmē «sociālo emociju» veidošanās kulminācijas punktu — «sociālās emocijas» ir tādas jūtas, kā, piemēram, nedrošība un pazemība, greizsirdība un skaudība, lepnums un pašpaļāvība, kas visas prasa spēju salīdzināt sevi ar citiem cilvēkiem. Piecgadīgais bērns, ieejot plašākajā skolas pasaulē, reizē ieiet arī sabiedriskās salīdzināšanas pasaulē. Šīs salīdzināšanas pamatā ir ne tikai ārējo apstākļu maiņa, bet arī izziņas spēja, kas sāk mosties bērnā: viņš sāk salīdzināt savas īpašības ar citu bērnu īpašībām, vienalga, vai tā būtu popularitāte, pievilcība vai prasme braukt ar skrituļdēli. Tas ir vecums, kad, piemēram, meitene, kuras māsa ir apaļa teicamniece, var sākt uzskatīt sevi par «dumju» salīdzinājumā ar māsu.

Dr. Deivids Hamburgs, psihiatrs un prezidents Kārnegija akciju sabiedrībā, kura ir izvērtējusi dažas no modernākajām emocionālās izglītības programmām, uzskata, ka šie pārejas gadi no bērnudārza uz pamatskolu un vēlāk uz nepilnu vai pilnu vidusskolu iezīmē divus būtiski svarīgus momentus bērna adaptācijā apkārtējai videi.[7] No sešu līdz vienpadsmit gadu vecumam, kā raksta Hamburgs, «skola dod būtiski svarīgu un izšķirīgu pieredzi, kas atstāj dziļu iespaidu līdz pat pusaudža un agrīnās jaunības gadiem. Bērna pašvērtības apziņa ir atkarīga no viņa spējas sekmīgi mācīties. Bērns, kuram skolā neveicas, ķeras pie sakāv-

nieciskām domām, kas var aptumšot visas viņa turpmākās dzīves izredzes.» Pie svarīgākajām īpašībām, kas ļauj gūt labumu no skolas mācībām, Hamburgs pieskaita spēju «pacietīgi nogaidīt savu pūliņu augļus, uzņemties atbildību par savu rīcību, regulēt savas emocijas un saglabāt optimistisku skatījumu» — citiem vārdiem, tās ir emocionālās inteliģences pamatīpašības.[8]

Pubertāte — tāpēc, ka šajā laikā notiek ļoti nozīmīgas pārmaiņas bērna bioloģijā, domāšanas spējās un galvas smadzeņu funkcionēšanā, — ir būtiski svarīgs laikposms emocionālās un sociālās mācības apgūšanai. Hamburgs ir novērojis, ka «vairums pusaudžu desmit piecpadsmit gadu vecumā tiek pakļauti dzimuminstinktu, alkohola, narkotiku, smēķēšanas» un citiem kārdinājumiem.[9]

Pāreja no pamatskolas uz nepilnu vai pilnu vidusskolu iezīmē bērnības gadu beigas un pati par sevi ir smags emocionāls pārbaudījums. Nemaz jau nerunājot par citām problēmām, gandrīz visiem skolēniem jaunās skolas dzīves sākumā būtiski pazeminās pašpaļāvība un pieaug biklums; viņu priekšstati par sevi tiek pakļauti šaubām un nedrošībai. Vienu no lielākajiem triecieniem saņem bērnu «sabiedriskā pašcieņa» — pārliecība, ka viņi prot nodibināt un uzturēt draudzību. Tieši šajā laikā, kā atzīmē Hamburgs, ļoti svarīgi ir nostiprināt zēnu un meiteņu spēju veidot ciešas savstarpējās attiecības, pārvarēt nesaprašanos un izkopt pašpaļāvību.

Hamburgs uzsver arī, ka, skolēniem uzsākot mācības vidusskolā, tas ir, pārejas posmā no bērnības uz pusaudža gadiem, iezīmējas atšķirība starp tiem, kuri piedalījušies emocionālās izglītotības nodarbībās, un tiem, kuriem šī iespēja gājusi secen: emocionāli izglītotajiem bērniem iekļaušanās jaunajā vidē, mācību apjoma pieaugums un kārdinājums sākt smēķēt un lietot narkotikas sagādā mazāk raižu. Viņi ir piesavinājušies emocionālās inteliģences iemaņas, kas viņus pasargā — vismaz skolas gados — no gaidāmajiem dzīves sarežģījumiem un jucekļa.

VISS ATKARĪGS NO PAREIZĀ LAIKA IZVĒLES

Izsekojot emociju izaugsmei, attīstības psihologi un citu nozaru speciālisti noskaidro, kāda mācība bērniem būtu jāsaņem katrā konkrētā emocionālās inteliģences veidošanās posmā, kādas tālejošas sekas varētu atstāt šo iemaņu trūkums attiecīgajā vecumā un kāds korektīvais kurss palīdzētu novērst šos trūkumus.

Pēc Ņūheivenas pamatskolas mācību programmas bērniem pirmajās klasēs tiek mācīti pašapziņas, savstarpējo attiecību un lēmumu pieņemšanas pamati. Pirmās klases skolēni sasēžas aplī un ripina «emociju spēļu kauliņu», uz kura rakstīti tādi vārdi kā «skumjas» vai «satraukums». Bērni pēc kārtas apraksta tās reizes, kad izjutuši minētās emocijas, un šis vingrinājums palīdz viņiem atrast ciešāku saikni starp savām jūtām un vārdiem, kas tās apzīmē, un attīsta viņos empātiju, kad viņi dzird, ka arī citi bērni izjūt to pašu, ko viņi.

Ceturtajā un piektajā klasē, kad bērnu dzīvē aizvien lielāku nozīmi iegūst attiecības ar vienaudžiem, viņi saņem emocionālo mācību, kas viņiem palīdz nostiprināt draudzības saites: tā ir empātija un prasme apvaldīt impulsivitāti un dusmas. Trūpas skolā mācītā prasme nojaust cilvēku emocijas pēc viņu sejas izteiksmes patiesībā veicina bērnu līdzpārdzīvojumu. Lai palīdzētu bērniem apvaldīt impulsivitāti, redzamā vietā ir novietots plakāts ar «luksofora» gaismas signāliem, kas tiek paskaidroti šādi.

Sarkanā gaisma. 1. Apstājies, nomierinies un apdomājies, iekams sāc rīkoties.

Dzeltenā gaisma. 2. Saskati savu problēmu un noskaidro, kā tu jūties.

3. Nospraud kādu pozitīvu mērķi.

4. Padomā par iespējamiem risinājumiem.

5. Jau iepriekš apdomā sekas, kādas varētu būt tavai rīcībai.

Zaļā gaisma. 6. Dodies uz priekšu un izmēģini vislabāko plānu.

Šis luksofora simbols pastāvīgi tiek izmantots, piemēram, gadījumos, kad bērns dusmu uzplūdā grasās sist otram, pēc kādas šķietamas necieņas izpausmes sāk īgņoties vai izplūst asarās, ja par viņu kāds pazobojas; bez tam tas ar konkrētiem ieteikumiem palīdz nosvērtāk pārvarēt šos emocionālās krīzes brīžus. Tas ne tikai palīdz apvaldīt emocijas, bet arī norāda ceļu uz efektīvāku rīcību. Un kā ierasts emocionālo impulsu apvaldīšanas paņēmiens, kas liek vispirms domāt un tikai tad rīkoties, tas var izveidoties par vienu no galvenajiem paņēmieniem, kā izvairīties ne tikai no pusaudžiem, bet arī jauniešiem draudošajām briesmām.

Sestajā klasē šī mācība ir ciešāk saistīta ar seksa, narkotiku vai alkohola kārdinājumu, kas pamazām ienāk bērnu dzīvē, un tā atstāto negatīvo ietekmi. Devītajā klasē, kad pusaudži sāk saskarties ar pretrunīgākām sociālajām realitātēm, uzsvars tiek likts uz spēju aplūkot notiekošo no plašāka viedokļa — ne tikai no sava, bet arī citu cilvēku viedokļa. «Ja kāds zēns sadusmojas tāpēc, ka ierauga savu draudzeni runājamies ar klasesbiedru,» saka viens no Ņūheivenas skolotājiem, «viņš saņems padomu iedomāties sevi šo jauniešu vietā, nevis uzreiz sākt noskaidrot attiecības.»

EMOCIONĀLĀ IZGLĪTOTĪBA KĀ PROFILAKSES LĪDZEKLIS

Dažas no pašām efektīvākajām emocionālās izglītotības programmām ir tikušas izstrādātas kā atbilde uz kādu specifisku problēmu, it īpaši vardarbību. Viena no šādām profilakses nolūkos

radītām emocionālās izglītotības programmām, kas guvusi visplašāko atzinību, ir konfliktu radošās atrisināšanas programma, un patlaban tā tiek mācīta vairākos simtos Ņujorkas bezmaksas skolu, kā arī citās skolās visā valsts teritorijā. Šajā kursā tiek mācīts, kā izbeigt strīdus skolēnu vidū, kas var pāraugt tādās katastrofās kā Iana Mūra un Tairona Sinklera slepkavība Džefersona vidusskolas vestibilā. Linda Lantjēri, konfliktu radošās atrisināšanas programmas autore un šīs programmas izplatīšanas centra direktore Manhetenā, uzskata, ka šīs programmas mērķis ir ne tikai strīdu un kautiņu novēršana. Viņa saka: «Šī programma skolēniem atklāj, ka konfliktu var likvidēt arī citādi, ne tikai neiejaucoties vai izliekoties neko nemanām. Mēs viņiem mācām, cik nevajadzīga ir vardarbība un ka to var aizstāt ar citām iemaņām. Mūsu bērni mācās aizstāvēt savas tiesības, neķeroties pie vardarbības. Šīs iemaņas noder visu mūžu, turklāt ne tikai tiem, kam piemīt nosliece uz vardarbību.»[10]

Piemēram, kādās praktiskās nodarbībās skolēniem tiek uzdots izdomāt reālu metodi, kas būtu varējusi palīdzēt nokārtot nesen izcēlušos strīdu. Citās nodarbībās skolēni attēlo ainu, kurā lielo māsu, kas gatavo mājasdarbu, nokaitina mazās māsas atskaņotā dārdoši skaļā mūzika. Lielā māsa neapmierināta izslēdz magnetofonu. Klases uzdevums ir atrast tādu problēmas risinājumu, kas apmierinātu abas māsas.

Viens no veidiem, kā nodrošināt konfliktu atrisināšanas programmas panākumus, ir lietot to arī rotaļlaukumā un kafetērijā, kur notiek visvairāk sadursmju. Šai nolūkā tiek sagatavoti īpaši starpnieki no skolēnu vidus, un pamatskolas pēdējos gados viņi ķeras pie savu pienākumu pildīšanas. Saspīlējumam izlaužoties uz āru, skolēni var uzmeklēt starpniekus un lūgt, lai viņi palīdz nokārtot domstarpības. Starpnieki ir apguvuši prasmi novērst kautiņus, zobgalības, draudus, rasu sadursmes, kā arī citas iespējamās ļaunprātīguma izpausmes.

Starpnieki mācās savus ieteikumus formulēt tā, lai abas puses

justu, ka viņi ir objektīvi un godprātīgi. Bez tam viņiem arī jāpanāk, lai strīdnieki uzklausītu viens otra pretenzijas bez iebildumiem vai aizvainojuma. Viņi piedabū tos nomierināties un izklāstīt savu viedokli, tad katram liek atkārtot otra teikto, lai būtu skaidrs, ka abi sapratušies. Pēc tam visi kopā cenšas atrast risinājumu, kas būtu pieņemams abām pusēm; kad izlīgums panākts, tas nereti tiek apstiprināts rakstiski.

Bez strīdu nokārtošanas skolēniem tiek arī mācīts paskatīties uz domstarpībām no dažādiem viedokļiem. Kā izteicās Endžels Peress, kurš pamatskolas laikā pats darbojies par starpnieku, «programma mainīja manu domāšanas veidu. Iepriekš es mēdzu domāt — ja kāds man piekasās vai aizskar mani, tad vienīgais, kas man atliek, ir sākt kauties, lai atriebtos pāridarītājiem. Taču pēc šīs programmas apgūšanas mans domāšanas veids kļuva pozitīvāks. Ja kāds man nodara kaut ko sliktu, es necenšos atdarīt ar to pašu — es mēģinu atrisināt problēmu.» Un šo pieeju Endžels mēģina izplatīt arī savu draugu vidū.

Lai arī konfliktu radošās atrisināšanas programma galveno vērību velta vardarbības novēršanai, Lantjēri uzskata, ka tās uzdevumi ir plašāki. Pēc viņas domām, vardarbības novēršanai nepieciešamās iemaņas nedrīkst nošķirt no pārējām emocionālās inteliģences iemaņām — prasme apzināties savas emocijas vai apvaldīt impulsivitāti vardarbības novēršanā ir tikpat svarīga kā prasme apvaldīt dusmas. Liela daļa minētās programmas ir veltīta emocionālās inteliģences pamatiemaņu apguvei, piemēram, prasmei apzināties visu plašo emociju gammu, nosaukt vārdā katru no šīm emocijām un līdzpārdzīvot citu ciešanām. Runājot par savas programmas rezultātu izvērtējumu, Lantjēri ar lielu lepnumu norāda uz «iejūtības pieaugumu bērnu vidū», kā arī uz to, ka viņi daudz retāk kaujas, apsaukājas un pazemo cits citu.

Līdzīgu emocionālās izglītotības ietekmi novērojuši arī psihologi, kuri centās atrast veidu, kā palīdzēt pusaudžiem, kas nostājušies uz noziedzības un vardarbības ceļa. Desmitiem pētījumu,

kuros tika apsekoti šādi zēni, kā mēs to redzējām 15. nodaļā, ir nepārprotami pierādījuši — lielais vairums uz šā ceļa nostājas tāpēc, ka pamatskolas pirmajās klasēs vēl nav iemācījušies apvaldīt impulsivitāti un ātri iekarst dusmās, bet pamatskolas pēdējās klasēs kļuvuši par izstumteņiem, kas biedrojas ar citiem tādiem pašiem ārpus skolas un laiku pa laikam izdara sīkus kriminālpārkāpumus. Ieejot pieaugušo cilvēku kārtā, daudzi no viņiem jau ir ņemti policijas uzskaitē un ir nobrieduši vardarbīgiem noziegumiem.

Apspriežot nepieciešamību pēc profilakses pasākumiem, kas varētu šos zēnus atturēt no pievēršanās noziedzībai, pētnieki nonāca pie secinājuma, ka vispiemērotākās ir emocionālās izglītotības programmas.[11] Viena no tām, kuras autori ir Kerola Kuše un Marks Grīnbergs no Vašingtonas Universitātes, ir tā dēvētais PATHS mācību plāns (PATHS — saīsinājums no *Promoting Alternative Thinking Strategies* jeb Alternatīva domāšanas veida veicināšana). Kaut gan šī mācība visvairāk nepieciešama tiem, kuriem draud kļūšana par noziedzniekiem, tomēr, lai neuzspiestu kauna zīmogu kādai atsevišķai riska grupai, šis kurss tiek lasīts visai klasei. Un tas patiešām noder visiem bērniem. Pamatskolas jaunākajās klasēs, piemēram, viņiem tiek mācīts apvaldīt impulsivitāti; bērniem, kuriem šīs prasmes trūkst, ir grūti koncentrēties mācībām, tāpēc viņi saņem sliktākas atzīmes un atpaliek no klasesbiedriem. Vēl viena prasme, kas tiek mācīta šajās nodarbībās, ir savu emociju apzināšanās; PATHS mācību plānā emocijām ir atvēlētas piecdesmit stundas, un šai laikā jaunāko klašu bērni mācās iepazīt tādas būtiskas emocijas kā laime un dusmas, bet vēlāk — sarežģītākas emocijas, tādas kā greizsirdība, lepnums un vainas apziņa. Vienlaikus bērni mācās arī apzināties savas emocijas un regulēt gan savas, gan citu cilvēku emocijas, kā arī — agresīvi noskaņotajiem bērniem tas ir pats svarīgākais — mācās atšķirt iedomātu naidīgumu, kas šķietami vērsts pret viņiem, no patiesa naidīguma.

Bez šaubām, viena no svarīgākajām emocionālajām mācībām ir dusmu apvaldīšana. Pati galvenā premisa, ko bērni ielāgo attiecībā uz dusmām (tāpat kā attiecībā uz jebkurām citām emocijām) ir tā, ka «vēlamas ir visas emocijas» — taču dažas atbildes reakcijas uz šīm emocijām ir vēlamas, bet citas — nevēlamas. Pašsavaldības mācīšanai šajā programmā tiek izmantots tas pats vingrinājums ar «luksoforiem» kā Ņūheivenas skolā. Citi vingrinājumi palīdz bērniem nodibināt draudzību, kas ir labs pretlīdzeklis atstumtībai un attur bērnus no pievēršanās noziedzībai.

PĀRDOMU SKOLAS: MĀCĪŠANA AR KLĀTBŪTNI. IEINTERESĒTĀ SABIEDRĪBA

Tā kā ģimene vairs nespēj nodrošināt bērniem stingru pamatu dzīvē, tad skolas kļūst par vienīgo iestādījumu, no kura sabiedrība var gaidīt, ka tas spēs novērst bērnu emocionālās un sociālās inteliģences trūkumu. Teiktais nenozīmē, ka skolas var aizstāt visus pārējos sabiedriskos iestādījumus, kas nereti tuvojas sabrukumam vai jau ir sabrukuši. Bet, tā kā faktiski visi bērni apmeklē skolu (vismaz pamatskolu), tad tā kļūst par vietu, kur viņi var apgūt galvenās dzīves gudrības, kas citādi viņiem varbūt ietu secen. Emocionālās izglītotības nodrošināšana gulstas galvenokārt uz skolām, kurām jāaizlāpa ģimeņu neprasme izaudzināt sabiedriskus bērnus. Šis atbildīgais uzdevums saistīts ar divām būtiskām pārmaiņām: tas nozīmē, ka skolotājiem jāiziet ārpus savu ierasto pienākumu ietvariem un ka sabiedrībai jāsniedz lielāks atbalsts skolām. Fakts, vai skolā ir paredzēts atsevišķs emocionālās izglītotības kurss, var izrādīties krietni mazsvarīgāks nekā tas, *kā* šis kurss tiek mācīts. Varbūt nemaz nav otra tāda priekšmeta, kurā skolotāja kvalifikācijai būtu tik liela nozīme kā

emocionālās izglītotības mācībā, jo veids, kā skolotājs izturas pret bērniem, šajā gadījumā pats par sevi kļūst par modeli, par faktisku emocionālās kompetences — vai arī tās trūkuma — pierādījumu. Ikreiz, kad skolotājs pamāca vienu bērnu, mācību saņem arī divdesmit vai trīsdesmit citi bērni.

Šajos kursos notiek skolotāju dabiskā atlase, jo ne visi sava iedzimtā temperamenta dēļ ir šādam darbam piemēroti. Vispirms skolotājiem jābūt gataviem bez mazākā mulsuma runāt par jūtām, un tas ne visiem ir pa spēkam, ne visi to arī vēlas. Pašreizējā standartizglītība skolotājus šāda veida mācībām tikpat kā nesagatavo. Minēto apsvērumu dēļ emocionālās izglītotības programmas parasti paredz nākamajiem skolotājiem vairākas nedēļas ilgu profesionālo apmācību šajā jomā.

Lai gan daudzi skolotāji iesākumā nelabprāt vēlas mācīt priekšmetu, kas liekas tik tāls no viņu kvalifikācijas un ikdienas prakses, tomēr ir liecības, ka tie, kas piekrituši pamēģināt, lielākoties jūtas apmierināti. Kad Ņūheivenas skolu mācībspēki uzzināja, ka viņiem būs jāapgūst emocionālās izglītotības programma, lai varētu to mācīt bērniem, 31% sacīja, ka viņus šīs izredzes neiepriecina. Gadu vēlāk 90% skolotāju apgalvoja, ka šis kurss viņiem sagādājot prieku un ka viņi labprāt gribot to mācīt arī nākamgad.

PAPLAŠINĀTS UZDEVUMU LOKS SKOLĀM

Nemaz nerunājot par skolotāju sagatavošanu, emocionālā izglītotība paplašina mūsu priekšstatus par skolas uzdevumiem, padarot to par sabiedrības izraudzītu pārstāvi, kam jārūpējas, lai bērni apgūtu šo dzīvei būtiski svarīgo emocionālo mācību, — līdz ar to skola atgriežas pie savas sākotnējās izglītotājas lomas. Šis plašākais uzdevumu loks prasa, lai, neraugoties uz mācību plāna

specifiku, skolotāji gan klasē, gan ārpus tās izmantotu jebkuru iespēju palīdzēt skolēniem pārvērst personiskus emocionālās krīzes mirkļus par emocionālās kompetences mācībstundām. Emocionālās izglītotības programma visiedarbīgākā ir tad, ja mācībstundas skolā tiek pieskaņotas norisēm skolēnu mājas dzīvē. Daudzās emocionālās izglītotības programmās iekļautas īpašas vecākiem paredzētas nodarbības, kurās viņi uzzina, ko pašlaik mācās viņu bērni, un tas tiek darīts ne tikai tāpēc, lai papildinātu skolā sniegtās zināšanas, bet galvenokārt tāpēc, lai palīdzētu vecākiem, kuri jūt nepieciešamību labāk izprast savu bērnu emocionālo dzīvi.

Tādējādi bērni pastāvīgi ir lietas kursā par savām emocionālajām iemaņām visās dzīves jomās. Ņūheivenas skolās, kā stāsta Tims Šraivers, sabiedrisko iemaņu programmas vadītājs, «bērni, kuri kafetērijā uzsāk strīdu, tiek nosūtīti pie starpnieka, kurš ir viņu gados, un kopā ar to pārrunā šo konfliktu, izmantojot klasē apgūtās iemaņas. Līdzīgas iemaņas tiek lietotas arī, lai izbeigtu konfliktus rotaļlaukumā. Arī vecākiem mēs mācām lietot minētās metodes bērnu mājaudzināšanā.»

Šāda emocionālās mācības paralēla atkārtošana — ne tikai klasē, bet arī rotaļlaukumā; ne tikai skolā, bet arī mājās — ir optimāla. Tā palīdz satuvināt skolu, vecākus un sabiedrību, kā arī palielina iespēju, ka emocionālās izglītotības stundās apgūtais nepaliks skolas sienās, bet tiks pārbaudīts, lietots un noslīpēts reālās dzīves grūtībās.

Vēl viens veids, kā pārveidot skolas, ir radīt tajās savu kultūrvidi, kas padarītu tās par «gādīgām kopienām», par vietu, kur skolēni justos respektēti un mīlēti un kur ciešas saites saistītu viņus gan ar klasesbiedriem un skolotājiem, gan ar pašu skolu kā tādu.[12] Piemēram, skolas, kas atrodas Ņūheivenai līdzīgos rajonos, kur ģimenes strauji pagrimst, piedāvā ieinteresētiem cilvēkiem iespēju nodarboties ar skolēniem, kuru mājas dzīve ir labākajā

gadījumā nestabila. Ņūheivenā uzticības cienīgi cilvēki darbojas kā garīgie audzinātāji un sabiedrotie skolēniem, kuriem dzīvē klājas grūti un kuru tuvumā nav gādīgu un mīlošu pieaugušo.

Vārdu sakot, vislielākās izredzes uz panākumiem ir tām programmām, kuras bērniem tiek sāktas mācīt jau agrīnā vecumā, ir viņu attīstības līmenim piemērotas, turpinās visus skolas gadus un aptver gan skolotājus, gan vecākus, gan sabiedrību.

Lai gan laba tiesa no šeit minētā veido daudzu skolu ikdienu, tomēr šīs programmas ievieš būtiskas pārmaiņas jebkurā mācību plānā. Būtu naivi iedomāties, ka to ieviešana skolās noritēs bez aizķeršanās. Daudziem vecākiem var likties, ka emocionālās izglītotības priekšmets pats par sevi ir pārāk personisks un tāpēc nebūtu vēlams to mācīt skolās; ka tādus jautājumus vislabāk atstāt vecāku ziņā (šis arguments iegūst ticamību, ja vecāki tiešām nodarbojas ar šiem jautājumiem, bet mazāk ticams kļūst tad, ja viņi tā nedara). Var gadīties, ka skolotāji nevēlas ziedot vēl kādu mācību dienas daļu priekšmetiem, kam šķietami nav nekāda sakara ar akadēmiskajām zināšanām; citiem turpretī var likties neērti mācīt šādus priekšmetus, un, lai nu kā, viņiem visiem būs nepieciešama īpaša apmācība, lai varētu ķerties pie savu jauno pienākumu pildīšanas. Iespējams, ka jaunos priekšmetus nevēlēsies mācīties arī daži bērni, kuriem liksies, ka viņiem tie neinteresē, vai arī kuri uzskatīs tos par savas personiskās brīvības ierobežojumu. Bez tam vēl ir dilemma, kā saglabāt augstu mācību kvalitāti un kā panākt, ka veikli tirgoņi neizplata neveiksmīgi izstrādātas emocionālās izglītotības programmas, kuras atkārto tās pašas kļūdas, kas piemita, teiksim, nepārdomātajām narkotiku vai pusaugu meiteņu grūtniecības apkarošanas programmām.

Ņemot vērā visu iepriekšteikto, kāpēc gan mums būtu jāuzņemas ar šādu skolu izveidošanu saistītās rūpes?

VAI EMOCIONĀLĀ IZGLĪTOTĪBA KAUT KO MAINĪS?

Tamlīdzīgs notikums var likties kā nelāgs murgs katram skolotājam: kādudien Tims Šraivers atvēra vietējo avīzi un izlasīja, ka uz Lamonu, vienu no viņa kādreizējiem mīļākajiem skolēniem, ielas vidū raidīti deviņi šāvieni un ka viņš kritiskā stāvoklī ievietots slimnīcā. «Lamons bija viens no skolas līderiem, milzīga auguma — sešas pēdas divas collas — un ārkārtīgi populārs, vienmēr smaidīgs puisis,» atceras Šraivers. «Skolas laikā Lamonam patika apmeklēt līderu klubu, kuru es vadīju un kurā mēs apmainījāmies ar domām SOCS modeļa stilā.»

SOCS modelis, kura akronīms atšifrējams kā *Situation, Options, Consequence, Solutions* jeb Situācija, Izvēles, Sekas, Risinājumi, sastāv no četriem posmiem: konstatē, kāda ir situācija un kā tu tajā jūties; padomā par iespējām atrisināt problēmu un kādas šai rīcībai varētu būt sekas; izvēlies labāko risinājumu un īsteno to; šis ir pieaugušajiem domāts «luksoforu» metodes variants. Lamonam, Šraivers vēl piebilda, patika lauzīt galvu, lai atrastu dažādas fantastiskas, bet efektīvas metodes, kā tikt galā ar skolas dzīves nomācošajām dilemmām — piemēram, kā neiekulties nepatikšanās ar meitenēm vai kā izvairīties no kautiņa.

Taču šķiet, ka šīs skopās mācības Lamonam ir bijis par maz. Pēc skolas beigšanas iepinies apšaubāmā kompānijā, Lamons nonāca trūkuma un narkotiku varā un divdesmit sešu gadu vecumā, ložu sacaurumots un saitēm notīts, gulēja slimnīcas gultā. Šraivers aizsteidzās uz slimnīcu un atrada Lamonu pa pusei nesamaņā; pie viņa gultas sēdēja māte un draudzene. Ieraudzījis savu bijušo skolotāju, Lamons pamāja, lai Šraivers pienāk tuvāk, un, kad viņš noliecās pār Lamona gultu, tikko dzirdami nočukstēja: «Šraiv, kad tikšu no šejienes ārā, es noteikti izmēģināšu SOCS metodi.»

Lamons beidza Hillhauzas vidusskolu laikā, kad sabiedriskās

attīstības kurss tur vēl netika mācīts. Vai Lamona dzīve būtu ievirzījusies citādi, ja viņš savulaik būtu saņēmis tādu izglītību, kādu šobrīd saņem bērni Ņūheivenas skolās? Visas pazīmes liecina, ka atbilde varētu būt pozitīva, lai gan droši apgalvot to nevar.

Kā izteicās Tims Šraivers: «Viens gan ir pilnīgi skaidrs: sociālo problēmu risināšanas metožu izmēģinājuma lauks ir ne tikai klases telpa, bet arī kafetērija, ielas, skolēnu mājas.» Padomājiet par šīm Ņūheivenas skolotāju sniegtajām liecībām. Viens no viņiem atceras, kā pie viņa atnākusi bijusī skolniece, kurai vēl nav izdevies nodibināt ģimenes dzīvi, un teikusi, ka droši vien būtu kļuvusi par vientuļo māti, «ja vien sabiedriskās attīstības mācības stundās nebūtu iemācījusies aizstāvēt savas tiesības».[13] Cits skolotājs atceras — vienai no viņa skolniecēm bijušas tik sliktas attiecības ar māti, ka viņu sarunas vienmēr beigušās ar skaļiem strīdiem; vēlāk, kad meitene bija iemācījusies nomierināties, vispirms apdomāties un tikai tad rīkoties, māte stāstīja skolotājam, ka nu viņas abas varot sarunāties, nenonākot līdz ķildai. Trūpas skolā kāda sestās klases audzēkne uzrakstīja savai sabiedriskās attīstības mācības skolotājai zīmīti: meitenes labākā draudzene esot stāvoklī, viņai neesot neviena, kam prasīt padomu, un viņa jau domājot par pašnāvību — taču zīmītes rakstītāja nešaubījās, ka skolotāja pratīs atrast izeju.

Man pašam gadījās novērot zīmīgu mirkli, kad es piedalījos kādas Ņūheivenas skolas septītās klases sabiedriskās attīstības mācības stundā un skolotājs aicināja skolēnus «pastāstīt par pēdējā laikā piedzīvotām domstarpībām, kas veiksmīgi atrisinātas».

Atbildēt pieteicās kāda divpadsmit gadus veca apaļīga meitene. «Es šo meiteni uzskatīju par savu labāko draudzeni, bet man kāds pateica, ka viņa gribot mani piekaut. Viņa taisoties pēc stundām iedabūt mani kādā klusā stūrī un samizot.»

Taču meitene nevis dusmās metusies otrai virsū, bet gan atcerējusies skolā mācīto pieeju — noskaidrot, kas noticis, un tikai tad

izdarīt secinājumus: «Tāpēc es piegāju pie tās meitenes un pajautāju, kāpēc viņa tā runā. Bet viņa atbildēja, ka neko tādu neesot teikusi. Tā nu mēs tikām galā bez kautiņa.»

Šis stāsts izklausās diezgan nevainīgs — ja neņem vērā faktu, ka meitene, kas to stāstīja, ir tikusi izslēgta no citas skolas par kaušanos. Senāk viņa bija paradusi vispirms uzbrukt un tikai pēc tam uzdot jautājumus — vai arī vispār neuzdot. Viņai šīs šķietamās ienaidnieces iztaujāšana, kas stājusies nikna uzbrukuma vietā, nozīmē mazu, bet taustāmu uzvaru.

Tomēr visdaiļrunīgāk par emocionālās izglītotības mācībstundu nozīmi varbūt liecina dati, ar kuriem mani iepazīstināja šīs skolas direktors. Negrozāms skolas likums nosaka, ka bērni, kas pieķerti kautiņā, uz laiku tiek izslēgti. Bet nu jau vairākus gadus — kopš emocionālās izglītotības mācības ieviešanas — uz laiku izslēgto skolēnu skaits pastāvīgi sarūk. «Pagājušajā gadā,» saka skolas direktors, «mums bija 106 šādi īslaicīgas izslēgšanas gadījumi. Bet šogad līdz martam to ir bijuši tikai 26.»

Tie ir neapšaubāmi ieguvumi. Taču, neņemot vērā šādus stāstus par uzlabotu dzīves kvalitāti vai izglābtu dzīvību, vēl paliek empīriskais jautājums par to, cik lielu ietekmi šis emocionālās izglītotības kurss patiesībā atstāj uz tiem, kas to apguvuši. Dati liecina, ka, lai arī šie kursi nespēj nevienu uzreiz pārtaisīt par citu cilvēku, tomēr, bērniem gadu pēc gada apgūstot minēto programmu, manāmas pozitīvas pārvērtības skolas gaisotnē un ārējā izskatā, kā arī zēnu un meiteņu emocionālās kompetences līmenī.

Pagaidām ir tikuši veikti nedaudzi objektīvi novērtējumi, un tikai labākajos no tiem izdarīti emocionālās programmas apguvušo un neapguvušo bērnu salīdzināmie pētījumi, kā arī neatkarīgu novērotāju izdarīti skolēnu uzvedības vērtējumi. Vēl viena pētījumu metode ir fiksēt pēc šīs programmas apguves notikušās pārmaiņas skolēnu uzvedībā, balstoties uz tādiem objektīviem rādītājiem kā kautiņu vai īslaicīgas izslēgšanas gadījumu skaits.

Rezumējot novērtējumus, atklājas, ka būtiski uzlabojusies gan bērnu emocionālā un sociālā kompetence, gan viņu uzvedība skolā un ārpus tās, gan arī sekmes mācībās.

Savu emociju apzināšanās

- Labāka prasme apzināties un nosaukt vārdā savas emocijas
- Labāka prasme izzināt emociju cēloņus
- Labāka prasme noteikt atšķirību starp emocijām un rīcību

Emociju kontrolēšana

- Labāka spēja paciest vilšanos un apvaldīt dusmas
- Mazāk strīdu, vārdisku pazemojumu un kautiņu
- Spēja pieklājīgi izrādīt dusmas, neuzsākot kautiņu
- Mazāk izslēgšanas gadījumu
- Mazāk agresivitātes izpausmju un kaitīgu ieradumu
- Vairāk pozitīvu emociju attiecībā uz sevi, savu skolu un ģimeni
- Spēja labāk tikt galā ar stresu
- Mazāk vientulības un sociālo problēmu

Efektīva emociju apvaldīšana

- Lielāka atbildības sajūta
- Labāka prasme koncentrēties iesāktajam darbam vai mācībām
- Labāka prasme apvaldīt impulsivitāti un kontrolēt emocijas
- Labākas sekmes mācībās

Empātija: svešu emociju nojaušana

- Labāka spēja izprast otra cilvēka viedokli
- Lielāka empātija un jūtīgums pret citu cilvēku emocijām
- Labāka prasme uzklausīt citus

Savstarpējo attiecību uzturēšana

- Labāka prasme analizēt un saprast savstarpējās attiecības
- Labāka prasme izbeigt strīdus un panākt vienošanos
- Labāka prasme atrisināt partnerattiecību sarežģījumus
- Lielāka pašpārliecība un labākas sazināšanās iemaņas
- Lielāks sabiedriskums un popularitāte vienaudžu vidū, plašāks draugu loks
- Vairāk iecienīts kā savu vienaudžu padomdevējs
- Iejūtīgāks un apdomīgāks
- Sabiedriskāks un harmoniskāks attiecībās ar citiem cilvēkiem
- Atklātāks, atsaucīgāks un izpalīdzīgāks
- Demokrātiskāks attiecībās ar citiem

Viens punkts šajā sarakstā ir pelnījis sevišķu ievērību: emocionālās izglītotības programmas uzlabo bērnu akadēmiskās sekmes. Turklāt šis fakts pētījumos apstiprinās ik pa laikam. Laikā, kad pārāk daudziem bērniem trūkst prasmes pārvarēt sarūgtinājumu, uzklausīt otru vai koncentrēt uzmanību, apvaldīt impulsivitāti, just atbildību vai rūpēties par panākumiem mācībās, jebkura metode, kas palīdzēs nostiprināt šīs iemaņas, atvieglos arī izglītības iegūšanu. Pat laikā, kad tiek ierobežots budžets un izteikti aicinājumi atgriezties pie kādreizējā minimālisma, pamatoti ir argumenti, ka šīs programmas palīdz novērst izglītības pagrimumu un sniedz atbalstu skolām to galvenajās misijas veikšanā, tāpēc ir ieguldīto līdzekļu vērtas.

Bez minētajām priekšrocībām izglītības jomā šīs programmas arī palīdz bērniem atrast savu vietu dzīvē, kļūt labākiem draugiem, skolēniem, dēliem un meitām — un nākotnē arī labākiem vīriem un sievām, darbiniekiem un priekšniekiem, vecākiem un pilsoņiem. Lai arī ne visiem zēniem un meitenēm šīs prasmes izdosies apgūt vienlīdz labi, ciktāl viņi gūs panākumus, tiktāl labums no tā būs mums visiem. Kā izteicās Tims Šraivers: «Paisums

paceļ uz augšu visas laivas. Runa šeit ir ne tikai par bērniem, kurus nomāc dažādas problēmas, bet gan par visiem bērniem, kuri no šīm iemaņām var gūt kādu labumu; tās tiek ieaudzinātas uz visu mūžu.»

RAKSTURS, TIKUMISKĀ AUDZINĀŠANA UN DEMOKRĀTIJAS MĀKSLA

Šo iemaņu kopumu, kas veido emocionālo inteliģenci, mēdz dēvēt arī vecmodīgākā vārdā — par *raksturu*. Raksturs, pēc Amitaja Ecioni, Džordža Vašingtona Universitātes sociālteorētiķa, domām, ir «psiholoģiskais muskulis, kas nepieciešams, lai varētu īstenoties tikumiska uzvedība».[14] Un filozofs Džons Djūijs uzskatīja, ka tikumiskā audzināšana visiedarbīgākā ir tad, ja tā tiek mācīta saistībā ar reālo dzīvi, nevis kā abstrakts priekšmets — gluži tāpat tas ir arī emocionālās izglītotības gadījumā.[15]

Ja rakstura izkopšanas attīstība ir demokrātisko sabiedrību pamats, padomājiet par dažiem veidiem, kā emocionālā inteliģence var nostiprināt šo pamatu. Rakstura pamats ir pašdisciplīna; tikumīga dzīve, kā to novērojuši filozofi kopš Aristoteļa laikiem, balstās uz paškontroli jeb savu tieksmju apvaldīšanu. Vēl viens rakstura stūrakmens ir spēja motivēt sevi rīcībai, vienalga, vai runa būtu par mācībām, kāda iesākta darba pabeigšanu vai agru celšanos. Un, kā mēs to redzējām iepriekš, spēja nogaidīt savu pūliņu augļus, apvaldīt tieksmi rīkoties steigšus un ievirzīt to saprātīgā gultnē ir viena no galvenajām emocionālās inteliģences īpašībām, kas senāk tika dēvēta par gribu. «Mums jāprot kontrolēt sevi — gan savu apetīti, gan kaislības —, lai varētu sadzīvot ar citiem,» runājot par rakstura izglītošanu, uzsver Tomass Likona.[16] «Lai neļautu emocijām gūt virsroku pār saprātu, ir nepieciešama griba.»

Spējai atvirzīt malā savas egoistiskās intereses un impulsus ir arī plašākas sociālās priekšrocības: tā paver ceļu empātijai, patiesai otra cilvēka uzklausīšanai, viņa viedokļa izpratnei. Empātija, kā mēs to redzējām iepriekš, savukārt noved pie rūpēm par citiem cilvēkiem, pie altruisma un līdzjūtības. Prasme paraudzīties uz notikumiem no citu cilvēku viedokļa salauž iesīkstējušus stereotipus un tādējādi veicina iecietību un atšķirīgu viedokļu pieņemšanu. Šīs spējas mūsu plurālistiskajā sabiedrībā kļūst arvien pieprasītākas, jo tās ļauj dažādu uzskatu cilvēkiem sadzīvot savstarpējā cieņā un iecietībā, kā arī paver iespēju auglīgai diskusijai. Šīs ir demokrātijas galvenās raksturiezīmes.[17]

Skolām, kā raksta Ecioni, piekrīt galvenā loma rakstura izkopšanā, ieaudzinot pašdisciplīnu un empātiju, kas savukārt ļauj turēt godā pilsoniskās un morālās vērtības.[18] Bet, lai šo mērķi sasniegtu, ar teorētiskām mācībām skolā vien ir par maz: bērniem par šīm vērtībām jāpārliecinās ikdienas dzīvē, un tas kļūst iespējams tad, kad viņi sāk izkopt emocionālās un sociālās inteliģences pamatīpašības. Šajā ziņā emocionālā izglītotība iet rokrokā ar rakstura, tikumisko īpašību un pilsoniskās apziņas izkopšanu.

PĒCVĀRDS

Brīdī, kad es beidzu rakstīt šo grāmatu, manu uzmanību atkal saistīja satraucošas avīžu ziņas. Viena no tām vēsta, ka ieroču lietošana kļuvusi par galveno nāves cēloni Amerikas Savienotajās Valstīs, pārspējot pat satiksmes negadījumus. Otra atklāj, ka pagājušajā gadā slepkavību īpatsvars pieaudzis par trim procentiem.[19] Sevišķi satraucošs ir šajā otrajā rakstā izteiktais apgalvojums, ka mēs pašlaik dzīvojam īslaicīgā klusumā pirms «noziedzības vētras», kas sākšoties nākamajā gadu desmitā. Raksta autors uzskata, ka tai par cēloni būs pieaugušais slepkavību īpatsvars, kurās vainojami četrpadsmit piecpadsmit gadus veci pusaudži;

šajā vecumgrupā kulmināciju sasniedzis arī tāds kā mazgadīgo demogrāfiskais sprādziens. Nākamo desmit gadu laikā šī grupa sasniegs astoņpadsmit līdz divdesmit četru gadu vecumu — šajā vecumā kriminālnoziedznieki savas «karjeras» laikā izdara visvairāk vardarbīgu noziegumu. Pie apvāršņa parādās arī citi nelaimes vēstneši: trešais raksts ziņo: Tieslietu ministrijas dati liecina, ka laikā no 1988. gada līdz 1992. gadam par 68% pieaudzis slepkavībā, vainu pastiprinošos apstākļos izdarītā noziegumā, laupīšanā un izvarošanā apsūdzēto nepilngadīgo skaits, bet vainu pastiprinošos apstākļos izdarīto noziegumu skaits, atsevišķi ņemot, — par 80 procentiem.[20]

Šie pusaudži ir pirmā paaudze, kurai viegli pieejami ne tikai parastie, bet arī automātiskie šaujamieroči, tāpat kā viņu vecāki bija pirmā paaudze, kurai pavērās iespēja viegli tikt pie narkotikām. Ieroči pusaudžu rokās nozīmē to, ka nesaskaņas, kas senāk būtu novedušas pie kautiņa, mūsdienās itin viegli var novest pie asiņainām apšaudēm. Un, kā norāda cits pētnieks, šiem pusaudžiem «ne sevišķi labi padodas izvairīšanās no strīdiem».

Viens no iemesliem, kāpēc viņi tik slikti apguvuši šo dzīves pamatiemaņu, bez šaubām, ir tas, ka mūsu sabiedrība nav parūpējusies par to, lai ikvienam bērnam tiktu iemācīts apvaldīt dusmas vai labvēlīgi atrisināt konfliktu, — tāpat kā nav parūpējusies iemācīt just empātiju, apvaldīt impulsivitāti vai jebkuru citu no emocionālās kompetences pamatiemaņām. Paļaujoties šo emocionālo iemaņu mācīšanā uz gadījumu, mēs riskējam palaist garām izdevību, ko dāvā galvas smadzeņu lēnā attīstības gaita, kas ir kā radīta, lai palīdzētu bērniem izkopt veselīgu emociju repertuāru.

Neraugoties uz dažu pedagogu lielo interesi par emocionālo izglītotību, šie kursi vēl ir samērā mazizplatīti; lielākā daļa skolotāju, skolu direktoru un vecāku nemaz nezina, ka tādi eksistē. Labākie paraugi šajā jomā lielākoties meklējami ārpus galvenajiem pedagoģijas virzieniem, kādā saujiņā privātskolu un dažos

simtos pašvaldību finansēto bezmaksas skolu. Bez šaubām, neviena programma, tostarp arī šī emocionālās izglītotības programma, nespēj sniegt atbildi uz visām problēmām. Tomēr, ņemot vērā emocionālās krīzes, ar kurām esam spiesti sastapties gan mēs paši, gan mūsu bērni, un ņemot vērā tās izredzes, ko mums piedāvā emocionālās izglītotības kursi, mums būtu jāpajautā pašiem sev: «Vai mums nevajadzētu sākt mācīt bērniem šīs dzīvē būtiski nepieciešamās iemaņas — tagad vēl vairāk nekā jebkad agrāk?»

Un, ja mēs to nedarīsim tagad, kad tad?

PIEZĪMES

PIRMĀ DAĻA. EMOCIONĀLĀS SMADZENES

1. nodaļa. Kam domātas emocijas?

1. Associated Press. — 1993. — Sept. 15.

2. Šīs pašaizliedzīgās mīlestības tēmas pārlaicīgumu apstiprina tās izplatība pasaules mītos. Tamlīdzīgas pašuzupurēšanās varianti atrodami, piemēram, džataku teikās, kas lielākajā daļā Āzijas kontinenta tiek stāstītas jau tūkstošiem gadu.

3. Altruistiska mīlestība un dabiskā izlase: evolucionārās teorijas, kas postulē altruisma priekšrocības adaptācijā, ir apkopotas grāmatā: *Slavin M., Kriegman D.* The Adaptive Design of the Human Psyche. — New York: Guilford Press, 1992.

4. Liela daļa no šīs diskusijas balstās uz Pola Ekmaņa galveno rakstu: *Ekman P.* An Argument for Basic Emotions // Cognition and Emotion. — 1992. — No. 6. — P. 169–200. Šis konkrētais apgalvojums ņemts no P. N. Džonsona-Lērda un K. Outlija raksta tajā pašā žurnāla numurā.

5. The Shooting of Matilda Crabtree // The New York Times. — 1994. — Nov. 11.

6. Tas attiecas tikai uz pieaugušajiem. Šādu novērojumu izdarījis Pols Ekmanis no Kalifornijas Universitātes Sanfrancisko.

7. Ķermeņa fizioloģiskās pārmaiņas emociju laikā un šo pārmaiņu evolucionārie cēloņi: dažas no šīm pārmaiņām aplūkotas rakstā: *Levenson R. W., Ekman P., Friesen W. V.* Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous System Activity. — Psychophysiology. — 1990. — No. 27. — Minētais saraksts ir veidots, izmantojot šo rakstu, kā arī dažus citus avotus. Patlaban šāds saraksts zināmā mērā uzskatāms

par hipotētisku; zinātnieki šobrīd vēl diskutē par katru emociju konkrētu bioloģisko aprakstu, un daži no viņiem sliecas domāt, ka šajā aprakstā ir daudz vairāk sakritību nekā atšķirību vai arī ka mūsu pašreizējās spējas noteikt emociju bioloģiskos korelātus vēl nav tik augstā līmenī, lai varētu apgalvot, ka šīs atšķirības noteiktas precīzi. Par šo diskusiju lasiet: *Fundamental* Questions about Emotions / Eds. P. Ekman and R. Davidson. — New York: Oxford University Press, 1994.

8. Kā izsakās Pols Ekmanis: «Dusmas ir visbīstamākās emocijas; tieši nekontrolētas dusmas izraisa dažas no galvenajām problēmām, kas graujoši ietekmē mūsu sabiedrību. Dusmas ir visgrūtāk adaptējamās emocijas, jo tās mudina mūs cīnīties. Mūsu emocijas ir attīstījušās laikā, kad mums vēl nebija tehnisko iespēju rīkoties to ietekmē. Kad cilvēku aizvēsturiskos laikos sagrāba dusmas un viņam radās acumirklīga vēlme kādu nogalināt, tas nebija tik viegli izdarāms — taču mūsdienās ir.»

9. *Erasmus of Rotterdam*. In Praise of Folly. — London: Penguin, 1971. — P. 87.

10. Šādas primitīvas atbildes reakcijas noteica to, ko varētu uzskatīt par šo sugu «emocionālo dzīvi» — vai, precīzāk, par «instinktu dzīivi». Attiecībā uz evolūciju tās ir izdzīvošanai būtiski svarīgās atbildes reakcijas; tie dzīvnieki, kuri tās apguva pietiekami labi, varēja nodot savus gēnus mantojumā nākamajām paaudzēm. Evolūcijas rītausmā garīgā dzīve bija ārkārtīgi primitīva: maņu orgānu uztvertais kairinājums un atbildes reakcijas uz to ļāva ķirzakai, vardei, putnam, zivij — un varbūt pat brontozauram — aizdzīvot līdz dienas beigām. Taču šīs rudimentālās galvas smadzenes vēl neļāva dzīvniekiem izjust to, ko mēs dēvējam par emocijām.

11. Limbiskās sistēmas un emociju sakarā sk.: *Joseph R.* The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body. — New York: Plenum Publishing, 1993; *MacLean P. D.* The Triune Brain in Evolution. — New York: Plenum, 1990.

12. Bērni ar negatīvo rēzus faktoru un adaptācija: *Kalin N., Dr. med.* (Departments of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin.) Aspects of Emotion Conserved Across Species. (Referāts nolasīts Makartūra Neiroloģijas konferencē, 1992. gada novembrī.)

2. *nodaļa. Emociju uzbrukuma anatomija*

1. Šo gadījumu ar bezjūtīgo vīrieti savā darbā *The Naked Neuron* (83. lpp.) aprakstījis R. Džozefs. Ir atrastas arī liecības, ka cilvēkiem, kam izoperēta smadzenīšu mandele, saglabājušās zināmas emociju paliekas (sk.: *Questions* About Emotions / Eds. P. Ekman and R. Davidson — New York: Oxford University Press, 1994). Šie pretrunīgie atklājumi var būt atkarīgi no tā, kādas smadzenīšu mandeles daļas un ar to saistītie nervu loki ir izoperēti, emociju neiroloģijas zinātne vēl nebūt nav teikusi savu pēdējo vārdu.

2. Dž. Ledū, tāpat kā daudzi neirologi, darbojas vairākos līmeņos, pētot, piemēram, to, kā specifiski galvas smadzeņu bojājumi ietekmē žurku uzvedību; rūpīgi izsekojot atsevišķu neironu ceļus; veicot sarežģītus eksperimentus, lai izraisītu baiļu stāvokli žurkām, kurām izdarītas galvas smadzeņu operācijas. Dž. Ledū atklājumi, tāpat kā citu šajā grāmatā minēto zinātnieku atklājumi, veido neiroloģijas pētījumu avangardu un līdz ar to ir zināmā mērā hipotētiski — it sevišķi secinājumi par mūsu emocionālo dzīvi, kas šķiet atvedināti no neapstrādātiem datiem. Taču Dž. Ledū darbs balstās uz aizvien apjomīgāku datu bāzi, kas aizgūta no vairākiem neirologiem, kuri savos pētījumos pakāpeniski atsedz emociju neiroloģisko pamatojumu. Sk., piem.: *LeDoux J.* Sensory Systems and Emotion // Integrate Psychiatry. — 1986. — No. 4; *LeDoux J.* Emotion and the Limbic System Concept // Concepts in Neuroscience. — 1992. — No. 2.

3. Domu par to, ka limbiskā sistēma ir galvas smadzeņu emocionālais centrs, pirms vairāk nekā četrdesmit gadiem pirmoreiz izteicis neirologs Pols Maklīns. Pēdējo gadu laikā Dž. Ledū izdarītajam līdzīgi atklājumi ir palīdzējuši pilnveidot priekšstatu par limbisko sistēmu, pierādot, ka dažām no tās galvenajām struktūrām, kā, piemēram, jūraszirgam, nav tik tieša sakara ar emociju mehānismu, turpretī nervu lokiem, kas savieno smadzenīšu mandeli ar citām galvas smadzeņu daļām — it sevišķi ar pieres daivām —, ir daudz lielāka nozīme. Bez tam arvien vairāk pētnieku nonāk pie secinājuma, ka ikvienas emocijas var būt saistītas ar citu galvas smadzeņu daļu. Saskaņā ar jaunākajiem atzinu-

miem, precīzi definētu «emocionālo smadzeņu» nemaz nav, ir tikai vairākas nervu loku sistēmas, kas izplata kādu emociju regulēšanas signālus uz attālām, bet savstarpēji saistītām galvas smadzeņu daļām. Neirologi paredz, ka tad, kad emociju rašanās mehānisma shēma būs pilnībā izpētīta, visas galvenās emocijas iegūs savu «topogrāfisko karti», kurā būs iezīmēti nervu ceļi, kas nosaka šo emociju unikālās īpašības, lai gan domājams, ka daudzi vai lielākā daļa šo nervu ceļu krustosies tādos limbiskās sistēmas mezglpunktos kā smadzenīšu mandele un garozas pieres daļa. Sk.: *LeDoux J.* Emotional Memory Systems in the Brain // Behavioral and Brain Research. — 1993. — No. 58.

4. Galvas smadzeņu funkcionēšana dažādos baiļu līmeņos: šī analīze balstās uz lielisko darbu *Kagan J.* Galen's Prophecy. — New York: Basic Books, 1994.

5. Sk. manu rakstu par Džozefa Ledū pētījumiem *The New York Times* 1989. gada 15. augusta numurā. Šajā nodaļā apspriestajiem tematiem izmantotas intervijas ar Dž. Ledū, kā arī vairāki viņa raksti, piem.: *LeDoux J.* Emotional Memory Systems in the Brain // Behavioral Brain Research. — 1993. — No. 58; *LeDoux J.* Emotion, Memory and the Brain // Scientific American. — 1994. — June; *LeDoux J.* Emotion and the Limbic System Concept // Concepts in Neuroscience. — 1992. — No. 2.

6. Neapzināta izvēle: *Kunst-Wilson W. R., Zajonc R. B.* Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized // Science. — 1980. — Feb. 1.

7. Neapzināti viedokļi: *Bargh J. A.* First Second: The Preconscious in Social Interactions. (Referāts nolasīts Amerikas Psiholoģijas biedrības sanāksmē 1994. gada jūnijā Vašingtonā.

8. Emocionālā atmiņa: *Cahill L. et al.* Beta-adrenergic Activation and Memory for Emotional Events // Nature. — 1994. — Oct. 20.

9. Psihoanalīzes teorija un galvas smadzeņu attīstība: agrīnās bērnības emocionālo pārdzīvojumu ietekme uz galvas smadzeņu attīstību detalizēti aplūkota grāmatā: *Schore A.* Affect Regulation and the Origin of Self. — Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

10. Tas ir bīstami pat tad, ja nav zināms, kas tas ir. Šī Dž. Ledū atziņa tiek citēta rakstā «How Scary Things Get That Way» (Science. — 1992. — Nov. 6. — P. 887).

11. Liela daļa pārdomu par emocionālās atbildes reakcijas pielāgošanu, kas norisinās garozas jaunākajā daļā, ņemtas no iepriekšminētā Neda Kalina referāta «Aspects of Emotion Conserved Across Species».

12. Rūpīgāk iedziļinoties galvas smadzeņu neiroanatomijā, kļūst skaidrs, kā notiek emociju regulēšana, ko veic pieres daivas. Ir savākts daudz pierādījumu, kas apliecina, ka garozas pieres daivas ir tā vieta, kur saplūst lielākā daļa vai pat visi emocionālajās atbildes reakcijās iesaistītie nervu ceļi. Cilvēkiem visstiprākie garozas jaunākās daļas un smadzenīšu mandeles saikļi no kreisās pieres daivas ved uz deniņu daivu un uz pieri (deniņu daivai ir būtiski svarīga nozīme, lai cilvēks spētu identificēt dažādus objektus). Abi saikļi atrodas uz vienas taisnes, veidojot ātru un izdevīgu nervu ceļu, īstu neironu automaģistrāli. Neironu izaugums, kas savieno smadzenīšu mandeli un garozas pieres daļu, iesniedzas tā dēvētajā orbitofrontālajā garozas apvidū. Šķiet, ka tieši šim apvidum ir vislielākā loma emocionālo atbildes reakciju izvērtēšanā un koriģēšanā.

Orbitofrontālajā apvidū nonāk signāli no smadzenīšu mandeles, un ar sarežģīta neironu zarojuma palīdzību tas arī pats spēj regulēt emocionālās atbildes reakcijas — pat nomākt no limbiskās sistēmas nākošos signālus, kuri ieplūst citos smadzenīšu apvidos, tādējādi neitralizējot to sacelto trauksmi. Orbitofrontālās garozas saikne ar limbiskajām struktūrām ir tik plaša, ka daži neiroanatomi to nosaukuši par «limbiskās garozas» paveidu — emocionālo smadzeņu daļu, kur notiek domāšana. Sk. iepriekšminēto Neda Kalina referātu «Aspects of Emotion Conserved Across Species», kā arī Alana Šora grāmatu «Affect Regulation and the Origin of Self».

Starp smadzenīšu mandeli un garozas pieres daļu pastāv ne tikai strukturālas, bet arī bioķīmiskas saites: gan garozas pieres daļas ventromediālajā sekcijā, gan smadzenīšu mandelē ir sevišķi augsts neironus pārraidošā serotonīna ķīmisko receptoru līmenis. Šķiet, ka viena no šīs smadzeņu ķīmiskās vielas (t. i., serotonīna) funkcijām ir veicināt sadarbību: pērtiķi ar sevišķi augstu serotonīna receptoru līmeni garozas pieres daļas un smadzenīšu mandeles nervu lokā ir sevišķi «sabiedriski», turpretī tie, kuriem serotonīna līmenis ir zems, pret saviem sugasbrāļiem

izturas naidīgi un nevēlas viņiem palīdzēt. Sk.: *Damasio A.* Descartes' Error. — New York: Grosset/Putnam, 1994.

13. Eksperimenti ar dzīvniekiem liecina, ka pieres daivu bojājuma gadījumos, kad no limbiskās sistēmas saņemtie signāli vairs netiek modulēti, dzīvnieki sāk uzvesties dīvaini, pēkšņi sadusmojoties vai bailēs novēršoties no saviem sugasbrāļiem. Aleksandrs Lurija, izcilais krievu neiropsihologs, jau 20. gs. 30. gados izteica domu, ka garozas pieres daļa ir būtiski svarīga paškontrolei un emociju izvirdumu savaldīšanai; pēc Lurijas novērojumiem, pacienti ar pieres daivu bojājumiem kļūst impulsīvi, ātri sadusmojas vai sāk baidīties. Un vairāk nekā divdesmit par kaisles neprātā izdarītu slepkavību notiesātu vīriešu un sieviešu pētījumos ar PET skenēšanas metodi atklājās, ka viņiem raksturīga daudz zemāka garozas pieres daļas reaktivitāte.

14. Daļu nozīmīgāko pētījumu par žurku pieres daivu bojājumiem veicis Viktors Dennenbergs, Konektikutas Universitātes psihologs.

15. Kreisās smadzeņu puslodes bojājumi un dzīvesprieks: *Gianotti G.* Emotional Behavior and Hemispheric Side of Lesion // Cortex. — 1972. — No. 8.

16. Gadījumu ar laimīgo triekas slimnieku minējusi Mērija K. Morisa no Floridas Universitātes Neiroloģijas fakultātes, uzstājoties ar referātu Starptautiskajā Neirofiziologu biedrības konferencē 1991. gada 13.–16. februārī Sanantonio.

17. Garozas pieres daļas un aktīvās atmiņas saistība: *Selemon L. D. et al.* Prefrontal Cortex // American Journal of Psychiatry. — 1995. — No. 152.

18. Pieres daivu funkcionālie traucējumi: *Harden Ph., Pihl R.* Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism // Journal of Abnormal Psychology. — 1995. — No. 104.

19. Garozas pieres daļas darbība: *Damasio A.* Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain. — New York: Grosset /Putnam, 1994.

OTRĀ DAĻA. EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES BŪTĪBA

3. nodaļa. Kad gudrais izrādās dumjš

1. Džeisona H. stāsts lasāms rakstā: *Warning* by a Valedictorian Who Faced Prison // The New York Times. — 1992. — June 23.

2. Sk.: *Gardner H.* Cracking Open the IQ Box // The American Prospect. — 1995. — Winter.

3. *Herrnstein R., Murray Ch.* The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life. — New York: Free Press. — 1994. — P. 66.

4. *Vaillant G.* Adaptation to Life. — Boston: Little, Brown, 1977. Hārvarda universitātes grupas vidējais SAT punktu skaits bija 584 no 800 maksimāli iespējamiem. To, ka pēc šā testa rezultātiem ir diezgan grūti spriest par dzīvē gaidāmajiem panākumiem, man apliecināja pats Dr. Vaijāns, Hārvarda Universitātes Medicīnas koledžas docētājs.

5. *Felsman J. K., Vaillant G. E.* Resilient Children as Adults: A 40-Year Study // The Invulnerable Child / Eds. E. J. Anderson and B. J. Cohler. — New York: Guilford Press. — 1987.

6. Kārenas Ārnoldas, kura šo pētījumu Ilinoisas Universitātē veica kopā ar Teriju Deniju, izteikumi ņemti no *The Chicago Tribune*. — 1992. — May 29.

7. Gārdnera galvenie palīgi *Project Spectrum* bija Mara Krečevska un Deivids Feldmanis.

8. Mana intervija ar Hovardu Gārdneru (*Rethinking* the Value of Intelligence Tests // The New York Times Education Supplement. — 1986. — Nov. 3; sk. arī citus šā laikraksta numurus.

9. IK testos un *Project Spectrum* uzrādīto spēju salīdzinošo analīzi sk.: *Gardner H.* Multiple Intelligences: The Theory in Practice. — New York: Basic Books, 1993 (nodaļā, kuras līdzautore ir Mara Krečevska).

10. Šī analīze ņemta no grāmatas *Gardner H.* Multiple Intelligences, P. 9.

11. *Gardner H., Hatch Th.* Multiple Intelligences Go to School // Educational Researcher. — 1989. — No. 18(8).

12. Emocionālās inteliģences modeļa autori ir Pīters Selavijs un

Džons D. Maiers (sk.: *Salovey P., Mayer J. D.* Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. — 1990. — No. 9. — P. 185–211.

13. Par praktisko inteliģenci un «cilvēciskās saskarsmes» iemaņām sk.: *Sternberg R. J.* Beyond IQ. — New York: Cambridge University Press, 1985.

14. Emocionālās inteliģences pamatdefinīcija atrodama rakstā *Salovey P., Mayer J. D.* Emotional Intelligence. — P. 189. Vēl viens agrīns emocionālās inteliģences modelis atrodams disertācijā: *Bar-On R.* The Development of a Concept of Psychological Well-Being. — Rhodes University, South Africa, 1988.

15. *Block J.* IQ vs. emotional intelligence. — University of California at Berkeley, 1995, Febr. (Nepublicēts manuskripts.) Bloks gan lieto terminu «Es pakļāvība», nevis «emocionālā inteliģence», taču paskaidro, ka tas ietver emociju paškontroli, impulsivitātes apvaldīšanu, gribasspēku un sociālo inteliģenci. Tā kā tās visas ir emocionālās inteliģences sastāvdaļas, tad «Es pakļāvība» var tikt uzskatīta par emocionālās inteliģences aizstājēju, tāpat kā SAT punktu skaits var tikt pielīdzināts IK. Bloks analizēja datus, kas bija iegūti kādā ilgtermiņa pētījumā, kurš aptvēra apmēram simt vīriešu un sieviešu no pusaudža gadiem līdz mazliet pāri divdesmit gadu vecumam, un šai nolūkā izmantoja statistikas metodes, lai noskaidrotu personības un uzvedības modeļa korelāciju neatkarīgi no emocionālās inteliģences, kā arī emocionālās inteliģences pastāvēšanu neatkarīgi no IK. Viņš atklājis, ka starp IK un «Es pakļāvību» pastāv zināma saistība, taču tos var uzskatīt par patstāvīgām vienībām.

4. nodaļa. Iepazīsti sevi

1. Ar terminu «sevis apzināšanās» es saprotu vērīgumu pret savām emocijām un iedziļināšanos savos pārdzīvojumos; reizēm to sauc arī par novērošanas spēju.

2. Sk. arī: *Kabat-Zinn J.* Wherever You Go, There You Are. — New York: Hyperion, 1994.

3. Novērojošais «es»: salīdzinošu ieskatu psihoanalītiķa uzmanības pilnajā attieksmē un savu emociju apzināšanās procesā sniedz:

Epstein M. Thoughts Without a Thinker. — New York: Basic Books, 1995. Epšteins uzsver: ja šī spēja tiek apzināti izkopta, tā var iziet ārpus novērotāja pašapziņas un kļūt «par elastīgāku un labāk attīstītu *ego*, kas var aptvert visas dzīves jomas».

4. *Styron W.* Darkness Visible: A Memoir of Madness. — New York: Random House. — 1990. — P. 64.

5. *Mayer J. D., Stevens A.* An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood. (Nepublicēts manuskripts.) — 1993.

6. *Mayer J. D., Stevens A.* An Emerging Understanding. Daži no terminiem, kas apzīmē emocionālās pašapziņas veidus, ir manis paša pielāgojumi atbilstošajām kategorijām.

7. Emociju intensitāte: lielu daļu pētījumu veicis Rendijs Larsens, vai nu patstāvīgi, vai kopā ar līdzautoriem; viņš ir bijušais Dīnera maģistrants un patlaban strādā Mičiganas Universitātē.

8. Gērijs, emocionāli nejūtīgais ķirurgs, minēts rakstā: *Swiller H. I.* Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy // International Journal for Group Psychotherapy. — 1988. — No. 38(1). — P. 47–61.

9. Termins «emocionālais analfabētisms» pirmoreiz lietots: *Freedman M. B., Sweet B. S.* Some Specific Features of Group Psychotherapy // International Journal for Group Psychotherapy. — 1954. — No. 4. — P. 335–368.

10. Aleksitīmijas klīniskie simptomi aprakstīti: *Taylor G. J.* Alexithymia: History of the Concept. (Referāts Amerikas Psihiatrijas asociācijas konferencē Vašingtonā 1986. gada maijā.)

11. Šis aleksitīmijas apraksts ņemts no: *Sifneos P.* Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview // Psychotherapy-and-Psychosomatics. — 1991. — No. 56. — P. 116–122.

12. Sieviete, kura nezināja, kāpēc viņa raud: *Warnes H.* Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects // Psychotherapy-and-Psychosomatics. — 1986. — No. 46. — P. 96–104.

13. Par emociju lomu spriestspējā sk.: *Damasio A.* Descartes' Error.

14. Neapzinātas bailes: pētījumi ar čūskas attēliem aprakstīti grāmatā *Kagan J.* Galen's Prophecy.

5. nodaļa. Kaisles vergi

1. Pozitīvu un negatīvu emociju īpatsvara ietekme uz emocionālo labklājību aprakstīta grāmatā: *Diener E., Larsen R. J.* The Experience of Emotional Well-Being // Handbook of Emotions / Eds. M. Lewis and J. Haviland. — New York: Guilford Press, 1993.

2. 1992. gada decembrī es intervēju Diānu Taisu par viņas pētījumiem attiecībā uz to, kādas metodes cilvēki izmanto, lai atbrīvotos no slikta garastāvokļa. Savus atklājumus par dusmām Taisa iekļāvusi kopā ar vīru Roju Baumeisteru sarakstītā grāmatas nodaļā: *Handbook* of Mental Control / Eds. D. Wegner and J. Pennebaker. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1993. — Vol. 5.

3. Nodokļu ievācēji aprakstīti arī grāmatā *Hochschild A.* The Managed Heart. — New York: Free Press, 1980.

4. Šajā dusmu savaldīšanas aprakstā izmantoti materiāli galvenokārt no *Tice D., Baumeister R. F.* Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change // Handbook of Mental Control / Eds. D. Wegner and J. Pennebaker. — Vol. 5. Bet ieskatieties arī grāmatā *Tavris C.* Anger: The Misunderstood Emotion. — New York: Touchstone, 1989.

5. Šie pētījumi minēti grāmatas nodaļā: *Zillmann D.* Mental Control of Angry Aggression // Handbook of Mental Control. — Vol. 5.

6. Nomierinošās pastaigas atstāsts iekļauts grāmatā *Tavris C.* Anger: The Misunderstood Emotion. — P. 135.

7. Redforda Viljamsa izmantotie naidīguma apvaldīšanas paņēmieni aprakstīti grāmatā *Williams R., Williams V.* Anger Kills. — New York: Time Books, 1993.

8. Dusmu izgāšana tās neizkliedē: sk., piem., *Mallick S. K., Candless B. R.* A Study of Catharsis Aggression // Journal of Personality and Social Psychology. — 1966. — No. 4. Ar šo pētījumu rezultātiem var iepazīties grāmatā *Tavris C.* Anger: The Misunderstood Emotion.

9. Par to, kādos gadījumos dusmu izvirdumi var būt efektīvi, sk.: *Tavris C.* Anger: The Misunderstood Emotion.

10. Par raižu ietekmi sk.: *Roemer L., Borkovec Th.* Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience // Handbook of Mental Control.

11. Bailes no mikrobiem aprakstītas: *Riggs D., Foa E.* Obsesive-Compulsive Disorder // Clinical Handbook of Psychological Disorders / Ed. D. Barlow. — New York: Guilford Press, 1993.

12. Šis noraizējušās pacientes izteikums citēts: *Roemer L., Borkovec Th.* Worry.. — P. 221.

13. Raižu izraisīto funkcionālo traucējumu ārstēšanā lietotās metodes aprakstītas, piemēram, grāmatā *Clinical* Handbook of Psychological Disorders.

14. Stairona depresijas apraksts ņemts no grāmatas *Styron W.* Darkness Visible.

15. Depresijas māktu cilvēku raižu apraksts: *Nolen-Hoeksma S.* Sex Differences in Control of Depression // Handbook of Mental Control. — P. 307.

16. Depresijas terapija: *Dobson K. S.* A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 1989. — No. 57.

17. Depresīvo cilvēku domāšanas veida aprakstu sk.: *Wenzlaff R.* The Mental Control of Depression // Handbook of Mental Control.

18. *Taylor Sh. et al.* Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information // Journal of Clinical and Social Psychology. — 1989. — No. 8.

19. Šā koledžas studenta uzvedības apraksts aizgūts no *Weinberger A.* The Construct Validity of the Repressive Coping Style // Repression and Dissociation / Ed. J. L. Singer. — Chicago: University of Chicago Press. — 1990. Veinbergers, kurš šo represoru koncepciju izstrādāja kopā ar Gēriju F. Švarcu un Ričardu Deividsonu, ir kļuvis par vienu no ievērojamākiem pētniekiem šajā jomā.

6. nodaļa. Vissvarīgākā prasme

1. Bailes no eksāmena: *Goleman D.* Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception. — New York: Simon and Schuster, 1985.

2. Par aktīvo atmiņu sk.: *Baddeley A.* Working Memory. — Oxford: Clarendon Press, 1986.

3. Par garozas pieres daļas un aktīvās atmiņas saistību sk.: *Goldman-Rakic P.* Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates // Progress in Brain Research. — 1990. — No. 85; *Weinberger D.* A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex // Journal of Neuropsychiatry. — 1993. — No. 5.

4. Motivācija un izcils veikums: *Ericsson A.* Expert Performance: Its Structure and Acquisition // American Psychologist. — 1994. — Aug.

5. Aziātu izcelsmes studentu IK: *Herrnstein R., Murray Ch.* The Bell Curve.

6. IK un aziātu izcelsmes amerikāņu nodarbošanās: *Flynn J.* Asian-American Achievement Beyond IQ. — New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1991.

7. Pētījums par četrus gadus vecu bērnu spēju nogaidīt atalgojumu aprakstīts: *Shoda Y., Mischel W., Peake Ph. K.* Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification // Developmental Psychology. — 1990. — Vol. 26. — No. 6. — P. 978–986.

8. SAT punktu skaits impulsīviem un savaldīgiem bērniem: SAT datu analīzi veicis Smita koledžas psihologs Filips Pīks.

9. IK pret spēju nogaidīt atalgojumu kā SAT punktu noteicējs: šīs ziņas man sniedza Filips Pīks, kurš analizēja datus, kas iegūti Voltera Mišela veiktajos pētījumos par spēju nogaidīt atalgojumu.

10. Impulsivitāte un tieksme uz noziedzību: *Block J.* On the Relation Between IQ, Impulsivity and Delinquency // Journal of Abnormal Psychology. — 1995. — No. 104.

11. Noraizējusies māte: *Brown T. A.* et al. Generalized Anxiety Disorder // Clinical Handbook of Psychological Disorders / Ed. D. H Barlow. — New York: Guilford Press, 1993.

12. Lidostas dispečeri un raizes: *Collins W. E. et al.* Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Control Specialists // FAA Office of Aviation Medicine Reports. — 1989. — May.

13. Raizes un mācību sekmes: *Seipp B.* Anxiety and Academic Performance: A Meta-analysis // Anxiety Research. — 1991. — Vol. 4. — No. 1.

14. Nemiera gari: *Metzger R. et al.* Worry Changes Decision-Making:

The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing // Journal of Clinical Psychology. — 1990. — Jan.

15. *Haber R., Alpert R.* Test Anxiety // Journal of Abnormal and Social Psychology. — 1958. — No. 13.

16. Noraizējušies studenti: *Chapin Th.* The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety // Journal of College Student Development. — 1989. — May.

17. Negatīvās domas un testu rezultāti: *Hunsley J.* Internal Dialogue During Academic Examinations // Cognitive Therapy and Research. — 1987. — Dec.

18. Iekšķīgo slimību ārsti saņem saldu dāvanu: *Isen A. et al.* The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving // Medical Decision Making. — 1991. — July–Sept.

19. Cerības un sliktas atzīmes: *Snyder C. R. et al.* The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope // Journal of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 60. — No. 4. — P. 579.

20. Mana intervija ar K. R. Snaideru žurnālā *The New York Times*. — 1991. — Dec. 24.

21. Optimistiskie peldētāji: *Seligman M.* Learned Optimism. — New York: Knopf, 1991.

22. Reālistisks optimisms pret naivo optimismu: sk., piem., *Whalen C. et al.* Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks // Health Psychology. — 1994. — No. 3.

23. Mana saruna ar Mārtinu Zēligmani par optimismu: *The New York Times*. — 1987. — Feb. 3.

24. Mana saruna ar Albertu Banduru par pašiedarbīgumu: *The New York Times*. — 1988. — May 8.

25. *Csikszentmihalyi M.* Play and Intrinsic Rewards // Journal of Humanistic Psychology. — 1975. — Vol. 15. — No. 3.

26. *Csikszentmihalyi M.* Flow: The Psychology of Optimal Experience. — 1st ed. — New York: Harper and Row, 1990.

27. «Like a Waterfall» // Newsweek. — 1994. — Feb. 28.

28. Mana intervija ar Dr. Čiksentmihāji: The New York Times. — 1986. — March 4.

29. Galvas smadzenes radošā pacēluma brīdī: *Hamilton J. et al.* Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures // Personality and Individual Differences. — 1984. — Vol. 5. — No. 2.

30. Garozas aktivizēšanās un nogurums: *Hartmann E.* The Functions of Sleep. — New Haven: Yale University Press, 1973.

31. Mana intervija ar Dr. Čiksentmihāji: *The New York Times.* — 1992. — March 22.

32. Matemātikas studentu radošā pacēluma pētījums: *Nakamura J.* Optimal Experience and the Uses of Talent // *Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.* Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness. — Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

7. nodaļa. Empātijas cēloņi

1. Savu emociju apzināšanās un empātija: sk., piem., *Mayer J., Kirkpatrick M.* Hot Information-Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience. (Ņūhempšīras Universitāte, nepublicēts manuskripts, 1994. g. oktobris); *Larsen R. et al.* Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity // Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — No. 53.

2. *Rosenthal R. et al.* The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues // Advances in Psychological Assessment / Ed. P. McReymolds. — San Franscisco: Jossey-Bass, 1977.

3. *Nowicki S., Duke M.* A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10. (Referāts Amerikas Psiholoģijas biedrības konferencē 1989. gadā.)

4. Mātes, kuras pierakstīja šos novērojumus, bija apmācītas Nacionālā Garīgās veselības institūta Attīstības laboratorijā Marianas Radkes-Jarovas un Karolīnas Cānas-Vaksleres vadībā.

5. Mans raksts par empātiju, tās rašanās cēloņiem un neiroloģiju laikrakstā *The New York Times.* — 1989. — 28 March.

6. Empātijas ieaudzināšana bērnos: *Radke-Yarrow M., Zahn-Waxler C.*

Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior // Development and Maintenance of Prosocial Behavior / Eds. Ervin Staub et al. — New York: Plenum, 1984.

7. *Stern D.* The Interpersonal World of the Infant. — New York: Basic Books, 1987. — P. 30.

8. *Stern D.* The Interpersonal World.

9. Depresīvie bērni: *Pickens J., Field T.* Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers // Developmental Psychology. — 1993. — Vol. 29. — No. 6.

10. Izvarotāju bērnības pieredzi pētījis Roberts Prentskis, psihologs no Filadelfijas.

11. Empātija pacientiem ar personības traucējumiem: *Park C. L. et al.* Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment // Journal of Personality Disorders. — 1992. — No. 6.

12. *Brothers L.* A Biological Perspective on Empathy // American Journal of Psychiatry. — 1989. — Vol. 146. — No. 1.

13. *Brothers L.* A Biological Perspective.. — P. 16.

14. Empātijas fizioloģija: *Levenson R., Ruef A.* Empathy: A Physiological Substrate // Journal of Personality and Social Psychology. — 1992. — Vol. 63. — No. 2.

15. *Hoffman M. L.* Empathy, Social Cognition and Moral Action // Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research, and Applications / Eds. W. Kurtines and J. Gerwitz. — New York: John Wiley and Sons, 1984.

16. Empātijas un ētikas saiknes pētījumi iztirzāti iepriekšminētajā Hofmaņa rakstā «Empathy, Social Cognition, and Moral Action».

17. Šo emocionālo ciklu, kas noved pie dzimumnoziegumiem, esmu aprakstījis laikrakstā *The New York Times* (1992. — Apr. 14). Cikla atklājējs ir psihologs Viljams Piterss no Vermontas štata.

18. Psihopātijas būtība tuvāk aplūkota manā rakstā *The New York Times* (1987. — July 7). Daudzas šajā rakstā izmantotās idejas aizgūtas no Britu Kolumbijas Universitātes psihologa un psihopātijas speciālista Roberta Hāra darbiem.

19. *Bing L.* Do or Die. — New York: HarperCollins, 1991.

20. Vīri, kuri mēdz piekaut savas sievas: *Jacobsen N. S. et al.* Affect, Verbal Content and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband // Journal of Clinical and Consulting Psychology. — 1994. — July.

21. Psihopāti nejūt baiļu — tas pierādīts, novērojot kriminālnoziedzniekus, kuri gatavojas saņemt elektrošoku: viens no jaunākajiem pētījumiem šai sakarā atrodams rakstā *Patrick Chr. et al.* Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing // Journal of Abnormal Psychology. — 1994. — No. 103.

8. nodaļa. Saskarsmes iemaņas

1. Šī vārdu apmaiņa starp Džeju un Lenu ņemta no: *Dunn J., Brown J.* Relationships, Talk about Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood // The Development of Emotion Regulation and Dysregulation / Eds. J. Garber and K. A. Dodge. — Cambridge: Cambridge University Press, 1991. Dramatiskie iestarpinājumi pieder man pašam.

2. Emociju izpausmju nerakstītie likumi: *Ekman P., Friesen W.* Unmasking the Face. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975.

3. Mūki strīda karstumā: šis notikums ņemts no: *Busch D.* Culture Cul-de-Sac // Arizona State University Research. — 1994. — Spring/ Summer.

4. Garastāvoļa maiņas pētījumus aprakstījusi Ellena Salinsa žurnālā *Personality and Social Psychology Bulletin.* — 1991. — Apr.

5. Garastāvokļa saskaņošanas pētījumus veicis Oregonas Štata universitātes psihologs Frenks Bernjēri; es viņa darbu esmu atspoguļojis laikrakstā *The New York Times.* Šie pētījumi aprakstīti arī grāmatas nodaļā: *Bernieri F., Rosenthal R.* Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony // Fundamentals of Nonverbal Behavior / Eds. R. Feldman, B. Rime. — Cambridge: Cambridge University Press, 1991.

6. Šo teoriju izstrādājuši Bernjēri un Rozentāls, sk.: *Fundamentals* of Nonverbal Behavior.

7. *Hatch Th.* Social Intelligence in Young Children. (Referāts Amerikas Psiholoģijas asociācijas konferencē 1990. gadā.)

8. Sabiedrības hameleoni: *Snyder M.* Impression Management: The Self in Social Interaction // *Wrightsman L. S., Deaux K.* Social Psychology in the '80s. — Monterey, CA: Brooks/Cole, 1981.

9. *Philips E. L.* The Social Skills Basis of Psychopathology. — New York: Grune and Stratton, 1978. — P. 140.

10. Neverbālie mācību apguves traucējumi: *Nowicki S., Duke M.* Helping the Child Who Doesn't Fit in. — Atlanta: Peachtree Publishers, 1992. Sk. arī: *Rourke B.* Nonverbal Learning Disabilities. — New York: Guilford Press, 1989.

11. *Nowicki S., Duke M.* Helping the Child..

12. Šis piemērs, kā arī pētījuma pārskats par iekļaušanos grupas rotaļās ņemts no: *Putallaz M., Wasserman A.* Children's Entry Behavior // Peer Rejection in Childhood / Eds. S. Asher and J. Coie. — New York: Cambridge University Press, 1990.

13. *Putallaz M., Wasserman A.* Children's Entry Behavior.

14. *Hatch Th.* Social Intelligence in Young Children.

15. Terija Dobsona stāstu par japāņu žūpu un sirmgalvi esmu izmantojis ar viņa mantinieku atļauju. Tas pārstāstīts arī grāmatā *Dass R., Gorman P.* How Can I Help? — New York: Alfred A. Knopf, 1985. — P. 167–171.

TREŠĀ DAĻA. EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE PRAKSĒ

9. nodaļa. Intīmie ienaidnieki

1. Paredzamo laulību šķiršanas īpatsvaru var aprēķināt ar dažādām metodēm, un rezultāts būs atkarīgs no tā, kāda metode tiks izmantota. Daži rezultāti rāda, ka šis īpatsvars tuvojas pat 50 procentiem. Ja laulību šķiršanas īpatsvars tiek aprēķināts pēc kopējā šķirto laulību skaita kādā konkrētā gadā, tad izrādās, ka šis skaits kulmināciju sasniedzis 20. gs. 80. gados. Taču statistikas metode, ko esmu izmantojis šajā grāmatā,

aprēķina nevis kādā gadā šķirto laulību skaitu, bet gan izredzes kādā konkrētā gadā laulībai beigties ar šķiršanos. Šī statistikas metode uzrāda arvien pieaugošu laulību šķiršanas īpatsvaru 20. gadsimta laikā. Tuvāk sk.: *Gottman J.* What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes. — Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993.

2. Zēnu un meiteņu atsevišķā pasaule: *Maccoby E., Jacklin C. N.* Gender Segregation in Childhood // Advances in Child Development and Behavior / Ed. H. Reese. — New York: Academic Press, 1987.

3. Tā paša dzimuma rotaļbiedri: *Gottman J.* Same and Cross Sex Friendship in Young Children // Conversation of Friends / Eds. J. Gottman and J. Parker. — New York: Cambridge University Press, 1986.

4. Šis un nākamais savstarpējā saskarsmē vērojamo dzimumatšķirību apkopojums aizgūts no *Brody L. R., Hall J. A.* Gender and Emotion // Handbook of Emotions.

5. *Brody L. R., Hall J. A.* Gender and Emotion. — P. 456.

6. Meitenes un agresijas māksla: *Cairns R. B., Cairns B. D.* Lifelines and Risks. — New York: Cambridge University Press, 1994.

7. *Brody L. R., Hall J. A.* Gender and Emotion. — P. 454.

8. Atklājumi par dzimumatšķirībām emociju jomā aplūkoti: *Brody L. R., Hall J. A.* Gender and Emotion.

9. Labu savstarpējās saskarsmes iemaņu nozīme sieviešu dzīvē: *Davis M. H., Oathout H. A.* Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence // Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — Vol. 53. — No. 2. — P. 397–410.

10. Vīru un sievu sūdzību pētījumi: *Sternberg R. J.* Triangulating Love // The Psychology of Love / Eds. R. J. Sternberg and M. Barnes. — New Haven: Yale University Press, 1988.

11. Skumīgas sejas izteiksmes atšifrēšana: šos pētījumus veicis Dr. Rubens K. Gurs no Pensilvānijas Universitātes Medicīnas koledžas.

12. Vārdu pārmaiņa starp Fredu un Ingridu aizgūta no: *Gottman J.* What Predicts Divorce. — P. 84.

13. Džona Gotmaņa un viņa kolēģu veiktie laulāto pāru pētījumi Vašingtonas Universitātē tuvāk aprakstīti divās grāmatās: *Gottman J.*

Why Marriages Succeed or Fail. — New Work: Simon and Schuster, 1994, kā arī *Gottman J.* What Predicts Divorce.

14. Ieraušanās sevī: *Gottman J.* What Predicts Divorce.

15. Kaitīgas domas: *Beck A.* Love is Never Enough. — New York: Harper and Row, 1988. — P. 145, 146.

16. Nestabilās laulībās valdošās domas: *Gottman J.* What Predicts Divorce.

17. Vardarbīgiem vīriem raksturīgais aplamas domāšanas veids: *Holtzworth-Munroe A., Hutchinson G.* Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men // Journal of Abnormal Psychology. — 1993. — Vol. 102. — No. 2. — P. 206–211. Seksuāli agresīvu vīriešu aizdomīgums: *Malamuth N., Brown L.* Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications // Journal of Personality and Social Psychology. — 1994. — No. 67.

18. Kauslīgi vīri. Ir triju tipu vīri, kuri mēdz sist sievas: tie, kuri to dara reti, tie, kuri palaiž rokas tad, kad ir sadusmojušies, un tie, kuri savas sievas pārmāca aukstasinīgā mierā. Psihoterapija acīmredzot palīdz tikai pirmajiem diviem tipiem. Sk.: *Jacobson N. et al.* Clinical Handbook of Marital Therapy. — New York: Guilford Press, 1994.

19. Jūtu izvirdums: *Gottman J.* What Predicts Divorce.

20. Vīri jūt nepatiku pret strīdiem: *Levenson R.* et al. The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages // Journal of Personalities and Social Psychology. — 1994. — No. 67.

21. Jūtu izvirdums vīriem: *Gottman J.* What Predicts Divorce.

22. Vīrieši ieraujas sevī, sievietes kritizē: *Gottman J.* What Predicts Divorce.

23. Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV // The New York Times. — 1993. — Nov. 3.

24. Auglīgi laulāto strīdi: *Gottman J.* What Predicts Divorce.

25. Laulāto nespēja salabt: *Gottman J.* What Predicts Divorce.

26. Četras metodes, kas izmantojamas «labos strīdos», aizgūtas no *Gottman J.* Why Marriages Succeed or Fail.

27. Pulsa skaitīšana: *Gottman J.* Why Marriages Succeed or Fail.

28. Automātisku domu uztveršana: *Beck A.* Love Is Never Enough.

29. Atspoguļošana: *Hendrix H.* Getting the Love You Want. — New York: Henry Holt, 1988.

10. nodaļa. Sirdsgudrie priekšnieki

1. Despotiskā pilota vadītās lidmašīnas katastrofa: *Lavin C.* When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up // The New York Times. — 1994. — June 26.

2. 250 administratīvo darbinieku aptauja: *Maccoby M.* The Corporate Climber Has to Find His Heart // Fortune. — 1976. — Dec.

3. Mana saruna ar Zubovu 1994. gada jūnijā. Par informācijas tehnoloģiju ietekmi sk.: *Zuboff Sh.* In the Age of the Smart Machine. — New York: Basic Books, 1991.

4. Notikumu ar dzēlīgo firmas viceprezidentu man atstāstīja Hendrijs Veisindžers, UCLA Uzņēmējdarbības maģistrantūras psihologs. Sk. arī: *Weisinger H.* The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off. — Boston: Little, Brown, 1989.

5. Šo pētījumu par administratīvo darbinieku dusmu uzliesmojumiem veicis Roberts Barons, Renselēra Politehniskā institūta psihologs, kuru es intervēju žurnālam *The New York Times* (1990. — Sept. 11).

6. Kritika kā konflikta cēlonis: *Baron R.* Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions // Journal of Applied Psychology. — 1990. — Vol. 75. — No. 3.

7. Konkrēta un nekonkrēta kritika: *Levinson H.* Feedback to Subordinates // Addendum to the Levinson Letter. — Waltham, MA: Levinson Institute. — 1992.

8. Izmaiņas darbaspēka struktūrā: *Towers Perrin* firmas vadībzinības konsultantu veiktā 645 valsts uzņēmumu darbaspēka analīze, sk.: The New York Times. — 1990. — Aug. 26.

9. Naida cēloņi: *Volkan V.* The Need to Have Enemies and Allies. — Northvale, NJ: Jason Aronson, 1988.

10. Tomass Petigrū: mana intervija ar Tomasu Petigrū laikrakstā *The New York Times* (1987. — May 12).

11. Stereotipi un slēptie aizspriedumi: *Gaertner S., Davidio J.* Prejudice, Discrimination, and Racism. — New York: Academic Press, 1987.

12. Slēptie aizspriedumi: *Gaertner S., Davidio J.* Prejudice, Discrimination, and Racism.

13. Relmaņa izteikums citēts: *Kohn H.* Service With a Sneer // The New York Times Sunday Magazine. — 1994. — Nov. 11.

14. IBM: *Responding* to a Diverse Work Force // The New York Time. — 1990. — Aug. 26.

15. Aizrādījumu iedarbīgums: *Blanchard F.* Reducing the Expression of Racial Prejudice // Psychological Science. — 1991. — Vol. 2.

16. Stereotipu pārvarēšana: *Gaertner S., Davidio J.* Prejudice, Discrimination, and Racism.

17. Komandu darbs: *Drucker P.* The Age of Social Transformation // The Atlantic Monthly. — 1994. — Nov.

18. Kolektīvās inteliģences jēdziens aprakstīts: *Williams W., Sternberg R.* Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others // Intelligence. — 1988.

19. «Spīdekļu» pētījumi Bella laboratorijās: *Kelley R., Caplan J.* How Bell Labs Creates Star Performers // Harvard Business Review. — 1993. — July–August.

20. Neformālo attiecību lietderīgums: *Krackhardt D., Hanson J. R.* Informal Networks: The Company Behind the Chart // Harvard Business Review. — 1993. — July–Aug. — P. 104.

11. nodaļa. Prāts un medicīna

1. Imūnsistēma kā ķermeņa smadzenes: Fransisko Varelas referāts Trešajā Prāta un dzīves konferencē 1990. gada decembrī Dharamsalā Indijā.

2. Ķīmiskās vielas pārraida galvas smadzeņu signālus imūnsistēmai: *Ader R. et al.* Psychoneuroimmunology. — 2nd ed. — San Diego: Academic Press, 1990.

3. Nervu šūnu un imūnsistēmas šūnu kontakti: *Felten D. et al.* Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue // Journal of Immunology. — 1985. — No. 135.

4. Hormoni un imūnsistēmas funkcionēšana: *Rabin B. S. et al.* Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System // Critical Reviews in Immunology. — 1989. — No. 9(4). — P. 279–312.

5. Par saikni starp galvas smadzenēm un imūnsistēmu sk., piem.: *Maier S. B. et al.* Psychoneuroimmunology // American Psychologist. — 1994. — Dec.

6. Kaitīgas emocijas: *Friedman H., Boothby-Kewley S.* The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View // American Psychologist. — 1987. — No. 42. Šajā plašajā pētījumu analīzē izmantota «metaanalīzes» metode, ar kuru daudzu mazāku pētījumu rezultāti statistiski tiek apvienoti vienā lielā pētījumā. Tā kā ar šo metodi tiek apsekots daudz lielāks cilvēku skaits, tā ļauj daudz efektīvāk atklāt rezultātus, kas var neparādīties mazākos pētījumos.

7. Skeptiķi iebilst, ka šī emocionālā aina, kas tiek saistīta ar biezāku saslimstību, raksturīga vienīgi tipiskiem neirotiķiem — raižu, depresijas un dusmu māktiem graustiem — un ka biežākā saslimstība skaidrojama nevis ar medicīniskas dabas cēloņiem, bet gan ar tieksmi sūdzēties par veselības problēmām un pārspīlēt to nopietnību. Frīdmanis un citi pētnieki savukārt iebilst, ka daudzās liecības par emociju un slimības saikni iegūtas pētījumos, kas balstās uz ārstu izdarītiem slimības simptomu novērtējumiem un analīžu rezultātiem, nevis uz pacientu sūdzībām, tātad šie dati ir daudz objektīvāki. Bez šaubām, pastāv iespēja, ka pastiprinātas sūdzības par veselību tiešām saistītas ar saslimšanu vai arī ar tās priekšnojautām; tāpēc vispārliecinošākie ir dati, kas iegūti perspektīvos pētījumos, kuros tiek novērtēts veselu cilvēku emocionālais stāvoklis.

8. *Ironson G. et al.* Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease // The American Journal of Cardiology. — 1992. — No. 70. Asins pārsūknēšanas spēja nozīmē sirds spēju izsūknēt asinis no kreisā sirds kambara un iesūknēt artērijās; asins pārsūknēšanas spēja tiek noteikta, procentuāli aprēķinot asins daudzumu, kas tiek izsūknēts no sirds kambara ar katru sirdspukstu. Sirdsslimniekiem šīs asins pārsūknēšanas spējas samazināšanās saistīta ar sirds muskuļa darbības pavājināšanos.

9. No vairāk nekā desmit pētījumiem par naidīguma saistību ar

nāvi no kādas sirdsslimības šī saistība nav apstiprinājusies tikai dažos. Taču tam par iemeslu var būt, piemēram, neprecīzi noteikts naidīguma līmenis vai arī apgrūtināta nāves cēloņa noteikšana. Tā, piemēram, šķiet, ka naidīgums visbiežāk kļūst par pusmūža cilvēku nāves cēloni. Ja kādā pētījumā šīs vecumgrupas cilvēku nāves cēloņi netiek noskaidroti, tad naidīguma ietekme paliek neatklāta.

10. Naidīgums un sirdsslimības: *Williams R.* The Trusting Heart. — New York: Times Books/Random House, 1989.

11. Pīters Kaufmanis: mana intervija ar Pīteru Kaufmani laikrakstā *The New York Times* (1992. — Sept. 1).

12. Stenforda Universitātē veiktie pētījumi par dusmām kā sirdslēkmes cēloni: Karla Toresona referāts nolasīts Starptautiskajā Uzvedības medicīnas pētnieku kongresā 1990. gadā jūlijā Upsalā Zviedrijā.

13. *Powell L. H.* Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M. I. Men // Circulation. — 1990. — Vol. 82. — No. 4. — Suppl. III.

14. *Mittleman M. A.* Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger // Circulation. — 1994. — Vol. 89. — No. 2.

15. Dusmu apspiešana paaugstina asinsspiedienu: *Levenson R.* Can We Control Our Emotions and How Does Such Control Change an Emotional Episode? // Fundamental Questions About Emotions / Eds. R. Davidson and P. Ekman. — New York: University Press, 1995.

16. Dusmīgs uzvedības modelis: mans raksts par Redforda Viljamsa pētījumiem saistībā ar dusmu ietekmi uz sirdsdarbību žurnālā *The New York Times Good Health Magazine*. — 1989. — Apr. 16.

17. Par 44% mazāks atkārtotu sirdslēkmju skaits: Karla Toresona referāts Upsalā.

18. Dr. Viljamsa izstrādātā dusmu apvaldīšanas programma: *Williams R.* The Trusting Heart.

19. Noraizējusies sieviete: *Brown T. et al.* Generalized Anxiety Disorder // Clinical Handbook of Psychological Disorders.

20. Stress un vēža metastāzes: *McEwen B., Stellar E.* Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease // Archives of Internal Medicine. — 1993. — No. 153. — Sept. 27. Pētījums, uz kuru viņi at-

saucas, ņemts no: *Robertson M., Ritz J.* Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells // Blood. — 1990. — No. 76.

21. Tam, ka daži cilvēki stresa apstākļos ir uzņēmīgāki pret slimībām, var būt daudz dažādu cēloņu, kas nav saistīti ar bioloģiju. Viens no tiem var būt tāds, ka veids, kā cilvēki mēģina nomierināt satraukumu, piemēram, smēķējot, lietojot alkoholu vai našķējoties ar kārumiem, pats par sevi var būt neveselīgs. Vēl viens cēlonis var būt tas, ka pastāvīgu raižu vai nemiera dēļ cilvēki sāk mocīties ar bezmiegu vai arī aizmirst izpildīt ārsta norādījumus — piemēram, iedzert zāles — un tādējādi paildzina esošās slimības norisi. Visticamāk, ka saistību starp stresu un slimību veido visi minētie cēloņi kopā.

22. Stress pavājina imūnsistēmas funkcionēšanu. Pētījumā, kas aptvēra koledžas studentus, kuri cieta no pirmseksāmenu stresa, izrādījās, ka viņiem ne tikai pavājinājusies imunitāte pret herpesvīrusu, bet arī balto asinsķermenīšu spēja iznīcināt inficētos asinsķermenīšus, kā arī izdalījies vairāk kādas ķīmiskas vielas, kas nomāc šo limfocītu pretestības spēju. Sk.: *Glaser R., Kiecolt-Glaser J.* Stress-Associated Depression in Cellular Immunity // Brain, Behavior and Immunity. — 1987. — No. 1. Taču vairumā šādu pētījumu, kas uzrāda imūnsistēmas pretestības spējas pavājināšanos stresa apstākļos, nav noskaidrots fakts, ka šīs pretestības spējas pazemināšanās dēļ ir varējuši rasties slimības draudi.

23. Stress un saaukstēšanās: *Cohen Sh. et al.* Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold // New England Journal of Medicine. — 1991. — No. 325.

24. Ikdienas raizes un infekcijas slimības: *Stone A. et al.* Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence // Journal of Human Stress. — 1987. — No. 13. Citā pētījumā, kas aptvēra 246 vīrus, sievas un bērnus, pētījuma dalībnieki gripas epidēmijas laikā ik dienas novērtēja savu stresa līmeni mājas dzīvē. Tie, kuriem bija visaugstākais stresa līmenis, arī visbiežāk saslima ar gripu, kā arī pavadīja visvairāk laika slimības gultā, turklāt viņiem bija viszemākais antivielu līmenis asinīs. Sk.: *Clover R. D. et al.* Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection // Journal of Family Practice. — 1989. — No. 28. — May.

25. Herpesvīrusa uzliesmojums un stress: Ronalda Glāzera un Dženisas Kīkoltas-Glāzeres veikto pētījumu sērija — piem.: *Psychological*

Influences on Immunity // American Psychologist. — 1988. — No. 43. — Sakarība starp stresu un herpesvīrusa uzliesmojumu ir tik cieša, ka tā apliecinājusies pat pētījumā, kurš aptvēra tikai desmit pacientus un kurā par atskaites punktu tika ņemta aukstumpumpu parādīšanās uz lūpām; jo vairāk pacientu dzīvē bija raižu, strīdu un stresa, jo biežāk viņi cieta no aukstumpumpām; mierīgos dzīves brīžos aukstumpumpas neparādījās. Sk.: *Schmidt H. E. et al.* Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis // Journal of Family Practice. — 1985. — No. 20.

26. Sievietes un raižu saistība ar sirdsslimību: Karla Toresona referāts (nolasīts Starptautiskajā uzvedības medicīnas konferencē 1990. gada jūlijā Upsalā Zviedrijā). Raizes var ietekmēt arī dažu vīriešu uzņēmību pret sirdsslimībām. Kādā pētījumā, kas tika veikts Alabamas Universitātes Medicīnas koledžā, 1123 vīriešiem un sievietēm vecumā starp četrdesmit pieciem un septiņdesmit septiņiem gadiem tika novērtēts viņu emocionalitātes līmenis. Vīriešiem, kuriem pusmūža vecumā tika novērota vislielākā tieksme uz raizēm un nemieru, divdesmit gadus vēlāk daudz biežāk nekā citiem tika fiksēts paaugstināts asinsspiediens. Sk.: *Markowitz A. et al.* Journal of the American Medical Association. — 1993. — Nov. 14.

27. Stress un taisnās zarnas vēzis: *Courtney J. C. et al.* Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer // Epidemiology. — 1993. — Sept. — No. 4(5).

28. Relaksācija mazina stresa izraisītus simptomus. Sk., piem.: *Goleman D., Gurin J.* Mind Body Medicine. — New York: Consumer Reports Books / St. Martin's Press, 1993.

29. Depresija un slimība; sk., piem.: *Reichlin S.* Neuroendocrine-Immune Interactions // New England Journal of Medicine. — 1993. — Oct. 21.

30. Kaulu smadzeņu transplantācija: citāts no *Strain J.* Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients // American Journal of Psychiatry. — 1991. — No. 148.

31. *Burton H. et al.* The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure // Psychosomatic Medicine. — 1986. — March.

32. Bezcerīgums un nāve no sirdsslimības: *Anda R. et al.* Depressed

Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U. S. Adults // Epidemiology. — 1993. — July.

33. Depresija un sirdslēkmes: *Frasure-Smith N. et al.* Depression Following Myocardial Infarction // Journal of the American Medical Association. — 1993. — Oct. 20.

34. Depresija multiplās sklerozes gadījumā: Dr. Maikls fon Korfs, kurš veica šo pētījumu, sarunā ar mani norādīja, ka, ārstējot depresiju, tādiem pacientiem, kuriem jau savā ikdienas dzīvē jāsastopas ar milzu grūtībām, var novērot garastāvokļa uzlabošanos, kas nav saistīta ar izmaiņām viņu fiziskajā stāvoklī. Ja cilvēku māc depresija, tad arī slimības simptomi viņam šķiet ļaunāki nekā patiesībā. Hroniska fiziska slimība ir nopietns pārbaudījums cilvēka adaptācijas spējai. Depresijas gadījumā cilvēkam ir grūtāk iemācīties sadzīvot ar savu slimību. Bet, ja viņam ir motivācija, enerģija un pašcieņas jūtas — depresija to visu stipri apdraud —, tad viņš spēj pielāgoties pat nopietniem veselības traucējumiem.

35. Optimisms un aortas operācija: *Peterson Chr. et al.* Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control. — New York: Oxford University Press, 1993.

36. Mugurkaula bojājumi un cerīgums: *Elliott T. et al.* Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability // Journal of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 61. — No. 4.

37. Atrautība no sabiedrības un medicīniskais risks: *House J. et al.* Social Relationships and Health // Science. — 1988. — July 29. Taču pastāv arī citāds viedoklis; sk., piem.: *Smith C. et al.* Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes // Journal of Behavioral Medicine. — 1994.

38. Atrautība no sabiedrības kā nāves cēlonis: citi pētījumi vedina uz domām, ka te darbojas bioloģiski faktori. Šajos pētījumos, ko savā darbā *Social Relationships and Health* citē Hauss, ir atklājies, ka pat vienkārša otra cilvēka klātbūtne var samazināt raizes un atvieglot fiziskās ciešanas cilvēkiem, kuri atrodas intensīvās terapijas nodaļā. Otra cilvēka nomierinošā klātbūtne, kā pierādījies pētījumos, ne tikai palēnina sirdsdarbību un pazemina asinsspiedienu, bet arī neļauj veidoties taukskābēm, kas var aizsprostot artērijas. Viena no teorijām, kas radītas, lai izskaidrotu

sociālo kontaktu dziedējošo iedarbību, postulē, ka šajā procesā iesaistīts galvas smadzeņu darbības mehānisms. Šī teorija min dzīvnieku eksperimentos iegūtos datus, kas apliecina nomierinošu efektu hipotalāma aizmugures daļā — tas ir limbiskās sistēmas apvidus, kuram ir daudz saikņu ar smadzenīšu mandeli. Saskaņā ar šo teoriju, otra cilvēka nomierinošā klātbūtne kavē limbiskās sistēmas aktivizēšanos, pazemina acetilholīna, kortizola un kateholamīnu sekrēcijas līmeni — šīs ķīmiskās vielas veicina elpošanas un sirdsdarbības paātrināšanos, kā arī nomāc citus stresa fizioloģiskos simptomus.

39. *Strain J.* Cost Offset.

40. Atlabšana pēc sirdslēkmes un emocionālais atbalsts: *Berkman L. et al.* Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Study of the Elderly // Annals of Internal Medicine. — 1992. — Dec. 15.

41. Zviedrijā veiktais pētījums: *Rosengren A. et al.* Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933 // British Medical Journal. — 1993. — Oct. 19.

42. Laulāto strīdi un imūnsistēma: *Kiecolt-Glaser J. et al.* Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function // Psychosomatic Medicine. — 1987. — No. 49.

43. Mana intervija ar Džonu Kačopo laikrakstā *The New Times* (1992. — Dec. 15).

44. Satraucošu domu atklāšana: *Pennebaker J.* Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications. (Referāts Amerikas Psiholoģijas associācijas konferencē 1992. gadā Vašingtonā.)

45. Psihoterapija un veselības stāvokļa uzlabošanās: *Luborsky L. et al.* Is Psychotherapy Good for Your Health? (Referāts Amerikas Psiholoģijas asociācijas konferencē 1993. gadā Vašingtonā.)

46. Krūts vēža slimnieču atbalsta grupas: *Spiegel D. et al.* Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer // Lancet. — 1989. — No. 8668 ii.

47. Pacientu jautājumi: šo atklājumu pieminēja Dr. Stīvens Koens-Kouls, Emorija Universitātes psihiatrs, kuru es intervēju laikrakstam *The New York Times* (1991. — Nov. 13).

48. Sīkāka informācija: piemēram, Pasifika Prezbiteriāņu klīnikā

Sanfrancisko *Planetree* programmas ietvaros jebkurš interesents var saņemt informāciju par jebkuru medicīniskas dabas jautājumu.

49. Pacientu informēšana: vienu no šādām programmām ir izstrādājis Dr. Maks Lipkins, juniors, no Ņujorkas Universitātes Medicīnas koledžas.

50. Emocionālā sagatavošanās operācijai: sk. manu rakstu *The New York Times*. — 1987. — Dec. 10.

51. Ģimenes aprūpe slimnīcā: arī šeit par paraugu var noderēt *Planetree* programma, tāpat kā Ronalda Makdonalda iekārtotās viesu mājas, kurās var apmesties slimo bērnu vecāki.

52. Medicīniskā aprūpe un iejūtīgums; sk.: *Kabat-Zinn J.* Full Catastrophe Living. — New York: Delacorte, 1991.

53. Sirdsslimnieku atveseļošanās programma; sk.: *Ornish D.* Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease. — New York: Ballantine, 1991.

54. Uz ārsta un pacienta savstarpējām attiecībām orientēta medicīna: *Health* Professions Education and Relationship-Centered Care. (Pjū-Fecera grupas pētnieku ziņojums par psihosociālās veselības mācības ieviešanu 1994. gada augustā Sanfrancisko.)

55. Straujāka atveseļošanās un priekšlaicīga izrakstīšanās no slimnīcas: *Strain J.* Cost Offset.

56. Neārstēt depresiju sirdsslimniekiem ir neētiski: *Williams R., Chesney M.* Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary Heart Disease // Journal of the American Medical Association. — 1993. — Oct. 20.

57. Atklāta vēstule ķirurgam: *Kramer A. S.* A Prescription for Healing. — Newsweek. — 1993. — June 7.

CETURTĀ DAĻA. NĀKOTNES IZREDZES

12. nodaļa. Smags pārbaudījums ģimenei

1. Leslija un videospēle: *Wilson B., Gottman J.* Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families // Handbook of Parenting /

Ed. M. H. Bornstein. — Vol. 4. — Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1994.

2. Šim ģimenes locekļu emociju pētījumam pamatā likti Džona Gotmaņa veiktie laulāto pāru pētījumi, kas aplūkoti 9. nodaļā. Sk.: *Hooven C., Katz L., Gottman J.* The Family as a Meta-emotion Culture // Cognition and Emotion. — 1994. — Spring.

3. Priekšrocības, kādas iegūst bērni, kuriem ir emocionāli izglītoti vecāki: *Hooven C., Katz L., Gottman J.* The Family as a Meta-emotion Culture.

4. Optimistiski bērni: T. Berija Breizltona priekšvārds grāmatai *Heart* Start: The Emotional Foundations of School Readiness. — Arlington, VA: National Center for Clinical Infant Program, 1992.

5. Emocionālā izglītotība paredz labas sekmes mācībās: *Heart* Start.

6. Bērnu sagatavotība skolai: *Heart* Start. — P. 7.

7. Bērni un mātes: *Heart* Start. — P. 9.

8. Nevērības nodarītais posts: *Erickson M. et al.* Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample // Monographs of the Society of Research in Child Development / Eds: I. Betherton, E. Walters — Vol. 50. — Series No. 209.

9. Pirmo četru mūža gadu paliekošā emocionālā mācība: *Heart* Start, p. 13.

10. Agresīvu bērnu uzskaite: *Huesman L. R., Eron L., Warnicke-Yarmel P.* Intellectual Function and Aggression // The Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — Jan. Par līdzīgiem atklājumiem, kas iegūti, kopš 1956. gada regulāri apsekojot septiņdesmit piecus bērnus, kas tolaik bija vecumā no septiņiem līdz divpadsmit gadiem, raksta arī Aleksandrs Tomass un Stella Česa (*Thomas A. et al.* Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence // Child Development. — 1988. — No. 59). Desmit gadus vēlāk atklājās, ka tiem bērniem, kuri, pēc vecāku un skolotāju liecībām, pamatskolā bija bijuši visagresīvākie, vēlīnos pusaudža gados ir visvairāk sarežģījumu emocionālajā dzīvē. Šie bērni (viņu vidū bija divreiz vairāk zēnu nekā meiteņu) ne tikai pastāvīgi uzsāka kautiņus,

bet arī pazemoja savus klasesbiedrus un izturējās naidīgi gan pret viņiem, gan pret saviem ģimenes locekļiem un skolotājiem. Turklāt viņu naidīgā nostāja gadu gaitā nemaz nemainījās; pusaudžu vecumā viņi nespēja saprasties ar klasesbiedriem un vecākiem un slikti uzvedās skolā, bet kā pieauguši cilvēki nonāca konfliktā ar likumu vai cieta no raizēm un depresijas.

11. Empātijas trūkums bērniem, kuri cieš no vecāku varmācības; bērnudārzā veiktie novērojumi un atklājumi apkopoti rakstā: *Main M., George C.* Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting // Developmental Psychology. — 1985. — Vol. 21. — No. 3. Līdzīgi atklājumi iegūti arī pirmskolas bērnu novērojumos; sk.: *Klimes-Dougan B., Kistner J.* Physically Abused Preschoolers' Responses to Peers' Distress // Developmental Psychology. — 1996. — No. 26.

12. Varmācīgās ģimenēs augošu bērnu problēmas: *Emery R.* Family Violence // American Psychologist. — 1989. — Feb.

13. Varmācība vairākās paaudzēs: zinātnieki vēl nav vienisprātis, vai bērni, kuri cieš no vecāku varmācības, arī paši vēlāk fiziski pārmāca savus bērnus. Sk., piem.: *Widom C. S.* Child Abuse, Neglect and Adult Behavior // American Journal of Orthopsychiatry. — 1989. — July.

13. nodaļa. Emocionālā trauma un jaunas emocionālās mācības

1. Par ilgstošo emocionālo traumu, kādu bērniem radīja apšaude Klīvlendas pamatskolā, sk. manā rakstā, kas ievietots *The New York Times* (1990. — Jan. 7. — «Education Life» Section).

2. Šie piemēri par noziedznieku upuru PTSD aizgūti no Dr. Šellija Nīderbaha, upuru psihoterapijas dienesta psihologa Bruklinā.

3. Vjetnamas karavīra atmiņas ņemtas no: *Davis M.* Analysis of Aversive Memories Using The Fear-Potentiated Startle Paradigm // The Neuropsychology of memory / Eds. N. Butters, L. R. Squire. —New York: Guilford Press, 1992.

4. Dž. Ledū zinātniskos pētījumos pierāda, ka šādas atmiņas ir nezūdošas. Sk.: *LeDoux J.* Indelibility of Subcortical Emotional Memories // Journal of Cognitive Neuroscience. — 1989. — Vol. 1. — P. 238–243.

5. Mana intervija ar Dr. Čārniju *The New York Times* (1990. — June 12).

6. Par šiem eksperimentiem ar laboratorijas dzīvniekiem man stāstīja Dr. Džons Kristals; kopš tā laika tie atkārtoti arī citās laboratorijās. Nozīmīgākos no tiem veicis Dr. Džejs Veiss Djūka Universitātē.

7. Veiksmīgākais pārskats par PTSD izraisītajām pārmaiņām galvas smadzenēs un smadzenīšu mandeles lomu šajās pārmaiņās atrodams rakstā *Charney D. et al.* Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder // Archives of General Psychiatry. — 1993. — Apr. — No. 50. — P. 294–305.

8. Dažas no šīm liecībām par emocionālās traumas izraisītajām pārmaiņām šajā galvas smadzeņu nervu zarojumā iegūtas pētījumos, kuros Vjetnamas kara veteāniem ar PTSD simptomiem tika inficēts johimbīns — inde, ar kuru dažas Dienvidamerikas indiāņu ciltis iezież bultu galus, lai padarītu upurus nespējīgus pretoties. Niecīgās devās lietots johimbīns nobloķē specifisku nervu receptoru darbību; šie receptori parasti aizkavē kateholamīnu sekrēciju. Johimbīns neļauj šiem receptoriem uztvert kateholamīnu sekrēcijas sākumu un tādējādi kateholamīnu līmenis asinīs paaugstinās. Kad šo injekciju rezultātā PTSD pacienti vairs nespēja apvaldīt raižu uzplūdus, johimbīns deviņiem no piecpadsmit pacientiem izraisīja paniku, bet sešiem — spēcīgas halucinācijas. Viens no veterāniem redzēja, kā tiek sašauts helikopters un kā tas, dūmu mutuļu un spožu liesmu apņemts, gāžas zemē; otrs redzēja, kā uz mīnas uzsprāgst džips ar viņa draugiem — šī aina murgu un halucināciju veidā viņu vajāja jau vairāk nekā 20 gadus. Šo pētījumu vadīja Dr. Džons Kristals, PTSD Nacionālā centra klīnikas Vestheivenā klīniskās psihofarmakoloģijas laboratorijas vadītājs.

9. Vīriešiem ar PTSD ir mazāk alfa-2 receptoru; sk.: *Charney D.* Psychobiologic Mechanisms.

10. Smadzenes, mēģinot pazemināt CRF sekrēcijas līmeni, samazina receptoru skaitu, kuri izdala šo vielu. Zīmīgs pierādījums, ka tieši tas pats notiek arī PTSD gadījumā, iegūts pētījumā, kurā astoņiem pacien-

tiem, kam tika ārstēta šī problēma, tika injicēts CRF. Parasti CRF injekcija izraisa ACTH līmeņa paaugstināšanos; ACTH ir hormons, kas, kopā ar asinīm pārvietojoties ķermenī, izraisa kateholamīnu sekrēciju. Taču PTSD pacientiem atšķirībā no salīdzināmās grupas netika novērota kaut cik būtiska ACTH līmeņa paaugstināšanās; tā ir zīme, ka viņu galvas smadzenes ir samazinājušas CRF receptoru skaitu, jo tajās jau ir pārāk daudz stresa hormonu. Šo pētījumu man aprakstīja Djūka Universitātes psihiatrs Čārlzs Ņemirovs.

11. Mana intervija ar Dr. Ņemirovu laikrakstā *The New York Times* (1990. — June 12).

12. Acīmredzot kaut kas līdzīgs notiek arī PTSD gadījumā. Kādā eksperimentā Vjetnamas kara veteāniem ar PTSD tika parādīts īpaši samontēts 15 minūšu ilgs fragments no filmas *Vads*. Vienai eksperimenta dalībnieku grupai pirms tam tika injicēts naloksons, viela, kas bloķē endorfīnu sekrēciju; pēc filmas noskatīšanās šie veterāni neuzrādīja nekādas izmaiņas jutīgumā pret sāpēm. Taču grupā, kam šī viela netika injicēta, sāpju jutīguma slieksnis pazeminājās par 30%, un tas liecina par endorfīnu sekrēcijas pieaugumu. Turpretī filmas fragments veterāniem, kam nebija PTSD, tamlīdzīgas pārmaiņas neizraisīja, un tas liek domāt, ka veterāniem ar PTSD nervu trakti, kas regulē endorfīnu sekrēciju, ir kļuvuši pārāk jutīgi jeb hiperaktīvi; šis efekts izpaudās tikai tad, kad veterāni tika pakļauti emocionālam pārdzīvojumam, kas viņiem atgādināja sākotnējo traumu. Tas ir tāpēc, ka smadzenīšu mandele vispirms novērtē redzētā emocionālo nozīmību. Šo pētījumu veicis Dr. Rodžers Ritmens, Hārvarda Universitātes psihiatrs. Tāpat kā citu PTSD simptomu gadījumā, šīs galvas smadzeņu funkcionālās pārmaiņas ne vien tiek apgūtas piespiedu kārtā, bet arī var tikt izraisītas no jauna, ja atgadās kas tāds, kas atsauc atmiņā sākotnējo briesmīgo notikumu. Tā, piemēram, Ritmens atklāja, ka laboratorijas žurkām, kuras saņēma elektrošoku, attīstās tāda pati uz endorfīnu sekrēciju balstīta analģija kā Vjetnamas kara veteāniem pēc filmas fragmentu noskatīšanās. Pēc vairākām nedēļām, kad žurkas no jauna tika ievietotas būros, kur bija saņēmušas elektrošoku — tikai šoreiz strāva netika ieslēgta —, tās atkal kļuva nejutīgas pret sāpēm, tāpat kā pirms sākotnējā šoka saņemšanas.

Sk.: *Ritman R.* Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder // Archives of General Medicine. — 1990. — June. Sk. arī: *Glover H.* Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologic States // Journal of Traumatic Stress. — 1992. — Vol. 5. — No. 4.

13. Šajā nodaļā aplūkoto galvas smadzeņu pārmaiņu apraksts ņemts no lieliskā darba *Charney D.* Psychobiologic Mechanisms.

14. *Charney D.* Psychobiologic Mechanisms. — P. 300.

15. Garozas pieres daivas palīdz atbrīvoties no bailēm. Ričarda Deividsona veiktajā eksperimentā tā dalībniekiem tika izmērīts sviedru sekrēcijas (raižu rādītāja) līmenis brīdī, kad viņi izdzirda skaņu, kurai sekoja dobjš, nepatīkams troksnis. Šis troksnis izraisīja pastiprinātu sviedru izdalīšanos. Pēc kāda laika pietika ar skaņu, lai sāktos sviedru sekrēcija; tas liecina, ka šiem cilvēkiem bija radies riebums arī pret šo skaņu. Turpinot klausīties skaņā, viņi pamazām atradinājās no apgūtā riebuma — sviedru dziedzeri darbojās kā parasti. Jo aktīvāka bija šo cilvēku kreisā pieres daiva, jo ātrāk viņi atbrīvojās no apgūtajām bailēm.

Kādā eksperimentā, kurā arī tika apliecināta pieres daivu loma baiļu pārvarēšanā, laboratorijas žurkas — tāpat kā daudzos citos šāda tipa pētījumos — iemācījās baidīties no noteikta augstuma skaņas, kas bija savienota ar elektrošoku. Tad šīm žurkām tika izdarīts kaut kas līdzīgs lobotomijai — proti, pārgriezta smadzeņu viela starp pieres daivām un smadzenīšu mandeli. Nākamajās pāris dienās žurkas dzirdēja to pašu skaņu, bet elektrošoku nesaņēma. Pamazām vairāku dienu laikā žurkas, kuras savulaik bija iemācījušās baidīties no šīs skaņas, atradinājās no bailēm. Taču žurkām, kurām bija pārgriezta saikne starp pieres daivām un smadzenīšu mandeli, pagāja gandrīz divtik ilgs laiks, kamēr tās aizmirsa bailes. Tas vedina uz domām, ka pieres daivām ir būtiski svarīga loma baiļu pārvarēšanā un, runājot vispārināti, arī emocionālās mācības apguvē. Šo eksperimentu veica Marija Morgana, Džozefa Ledū maģistrante Ņujorkas Universitātes Neiroloģijas centrā.

16. Atlabšana no PTSD: par šo pētījumu man pastāstīja Reičela Jehuda, neiroķīmiķe un traumatiskā stresa pētījumu programmas direk-

tore Mauntsīnaja Medicīnas koledžā Manhetenā. Pētījuma rezultātus esmu atspoguļojis laikrakstā *The New York Times* (1992. — Oct. 6).

17. Bērnības trauma: *Terr L.* Too Scared to Cry. — New York: HarperCollins, 1990.

18. Atveseļošanās no traumas: *Herman J. L.* Trauma and Recovery. — New York Basic Books, 1992.

19. Traumas «izgulēšana»: *Horowitz M.* Stress Response Syndromes. — Northvale, NJ: Jason Aronson, 1986.

20. Vēl viens līmenis, kurā notiek jaunas emocionālās mācības apguve — vismaz pieaugušajiem —, ir filozofiskais. Upura mūžīgajam jautājumam «Kāpēc tieši es?» ir jārod atbilde. Kļūstot par emocionālās traumas upuri, cilvēks zaudē pārliecību, ka pasaulē valda drošība un ka viss, kas ar mums dzīvē notiek, ir pelnīts, — tas ir, ka mēs spējam ietekmēt likteni, vadot savu mūžu godprātīgi. Bez šaubām, atbildēm uz upura uzdoto jautājumu nav jābūt reliģiskām vai filozofiskām; šajā gadījumā mērķis ir pārveidot cilvēka uzskatu sistēmu, lai viņš atkal varētu dzīvot ar pārliecību, ka pasaulei un cilvēkiem drīkst uzticēties.

21. Fakts, ka sākotnējās bailes turpina pastāvēt, lai arī slēptā veidā, ir pierādījies pētījumos, kuros laboratorijas žurkām tika iemācīts baidīties, teiksim, no zvana skaņām, kas bija savienotas ar elektrošoku. Vēlāk, izdzirdušas šo skaņu, žurkas ikreiz reaģēja ar bailēm, lai arī elektrošoks tām vairs nesekoja. Pakāpeniski gada laikā (žurkai tas ir ļoti ilgs laiks, apmēram trešā daļa visas dzīves) žurkas pārstāja baidīties no zvana skaņām. Bet, kad tās no jauna tika savienotas ar elektrošoku, žurku baies atkal bija tikpat spēcīgas kā iepriekš. Tās atdzīvojās vienā acumirklī — taču, lai tās izzustu, bija vajadzīgi daudzi mēneši. Līdzīgi notiek arī ar cilvēkiem, kad emocionālas traumas rezultātā apgūtās bailes, kas gadiem ilgi bijušas latentas, pēkšņi atgriežas pēc kāda notikuma, kas atgādina par sākotnējo traumu.

22. Luborska pētījumi ir aprakstīti grāmatā *Luborsky L., Crits-Christoph P.* Understanding Transference: The CCRT Method. — New York: Basic Books, 1990.

14. nodaļa. Temperaments nav liktenis

1. Sk., piem.: *Kagan J. et al.* Initial reactions to Unfamiliarity // Current Directions in Psychological Science. — 1992. — Dec. Vispilnīgākais temperamenta bioloģijas apraksts atrodams Kagana grāmatā *Galen's Prophecy*.

2. Toms un Ralfs, arhetipiski kautrīgais un pašapzinīgais tips, ir aprakstīti Kagana grāmatā *Galen's Prophecy*.

3. Kautrīga bērna problēmas mūža garumā: *Bell I.* Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness // Annals of Behavioral Medicine. — 1994. — No. 16.

4. Paātrināta sirdsdarbība: *Bell I. et al.* Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness // Annals of Behavioral Medicine. — 1994. — No. 16.

5. Panikas izpausmes pusaudžiem: *Hayward Chr. et al.* Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth-and Seventh-grade Girls // American Journal of Psychiatry. — 1992. — Vol. 149(9). — Sept. — P. 1239–1243; *Rosenbaum J. et al.* Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders // Harvard Review of Psychiatry. — 1993. — May.

6. Šo pētījumu par smadzeņu pusložu funkcionālo atšķirību ietekmi uz personību veicis Dr. Ričards Deividsons no Viskonsinas Universitātes, kā arī Endrū Tomarkens no Vanderbilta Universitātes; sk.: *Tomarken A., Davidson R.* Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors // Journal of Abnormal Psychology. — 1994. — No. 103.

7. Šajos pētījumos par to, kā mātes var palīdzēt saviem kautrīgajiem bērniem kļūt pašapzinīgākiem, bija iesaistīta Dorīna Arkusa. Tuvāk sk.: *Kagan J.* Galen's Prophecy.

8. *Kagan J.* Galen's Prophecy. — P. 194, 195.

9. Bikluma pārvarēšana: *Asendorpf J.* The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions // Developmental Psychology. — 1994. — Vol. 30. — No. 6.

10. Deivids Hūbels un Torstens Vīzels: *Hubel D. H., Wiesel T., Levay S.*

Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex // Philosophical Transactions of the Royal Society of London. — 1977. — No. 278.

11. Pieredze un žurkas galvas smadzenes: Marianas Daiamondas un citu zinātnieku veiktie pētījumi aprakstīti grāmatā *Thompson R.* The Brain. — San Francisco: W. H. Freeman, 1985.

12. Galvas smadzeņu pārmaiņas uzmācību neirozes ārstēšanas procesā: *Baxter L. R. et al.* Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder // Archives of General Psychiatry. — 1992. — No. 49.

13. Pieres daivu hiperaktivācija: *Baxter L. R. et al.* Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder // Archives of General Psychiatry. — 1987. — No. 44.

14. Pieres daivu nobriešana: *Kolb B.* Brain Development, Plasticity and Behavior // American Psychologist. — 1989. — No. 44.

15. Bērnības pieredze un pieres daivu neironi: *Davidson R.* Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity // Development and Psychopathology. — 1994. — Vol. 6. — P. 741–758.

16. Bioloģiskā adaptācija un galvas smadzeņu attīstība: *Schore.* Affect Regulation.

17. *Phelps M. E. et al.* PET: A Biochemical Image of the Brain at Work // Lassen et al. Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers. — Copenhagen: Munksgaard, 1991.

PIEKTĀ DAĻA. EMOCIONĀLĀ IZGLĪTOTĪBA

15. nodaļa. Emocionālā analfabētisma cena

1. Emocionālā izglītotība: šādus kursus esmu aprakstījis *The New York Times* (1992. — March 3).

2. Pusaudžu noziedzības statistika ņemta no krājuma *Crime in the U.S.*, ko publicējusi Tieslietu ministrija.

3. Vardarbīgi noziegumi pusaudžu vidū: 1990. gadā par smagiem noziegumiem arestēto pusaudžu skaits pieauga līdz 430 uz 100 000 pusaudžu, un šis rādītājs par 27% pārsniedz 1980. gada rādītāju. Par vardarbīgu izvarošanu arestēto pusaudžu skaits pieauga no 10,9 uz 100 000 pusaudžu 1965. gadā līdz 21,9 uz 100 000 1990. gadā. Pusaudžu izdarīto slepkavību skaits laikā no 1965. gada līdz 1990. gadam pieaudzis vairāk nekā četras reizes — no 2,8 uz 100 000 pusaudžu līdz 12,1; 1990. gadā trīs ceturtdaļas slepkavību, kuru vaininieki bija pusaudži, izdarītas ar šaujamieroci, un to īpatsvara pieaugums desmit gadu laikā bija 79 procenti. Vainu pastiprinošos apstākļos izdarītu noziegumu, kuru vaininieki bija pusaudži, īpatsvars laikā no 1980. gada līdz 1990. gadam pieaudzis par 64 procentiem. Sk., piem.: *Takanashi R.* The Opportunities of Adolescence // American Psychologist. — 1993. — Feb.

4. 1950. gadā pašnāvību īpatsvars jauniešiem vecumā no 15 līdz 24 gadiem bija 4,5 uz 100 000. 1989. gadā tas bija trīs reizes augstāks — 13,3. Pašnāvību īpatsvars desmit līdz četrpadsmit gadus vecu bērnu vidū laikā no 1968. gada līdz 1985. gadam gandrīz trīskāršojās. Dati par pašnāvībām, slepkavību upuriem un grūtniecību pusaugu meiteņu vidū ņemti no: *Health 1991*. U. S. Department of Health and Human Services, and Children's Safety Network; *A Data Book* of *Child and Adolescent Injury*. — Washington, DC: National Center for Education in Maternal and Child Health, 1991.

5. Triju gadu desmitu laikā kopš 20. gs. 60. gadiem saslimstība ar gonoreju bērniem no desmit līdz četrpadsmit gadu vecumam pieaugusi četras reizes un trīs reizes — pusaudžiem vecumā no piecpadsmit līdz deviņpadsmit gadiem. 1990. gadā 20% AIDS slimnieku bija tikai nedaudz vecāki par divdesmit gadiem, un daudzi no viņiem bija inficējušies jau pusaudža gados. Pusaudžu vidū aizvien izplatītāka kļūst nodarbošanās ar seksu. 90. gados veiktā pētījumā vairāk nekā trešā daļa jaunu meiteņu apgalvoja, ka dzimumdzīvi uzsākt viņas piespiedusi vienaudži; paaudzi iepriekš šo pašu apgalvojumu izteica tikai 13% jaunu meiteņu. Sk.: *Takamashi R.* The Oportunities of Adolescence, kā arī Children's Safety Network, *A Data Book of Child and Adolescent Injury*.

6. Heroīna un kokaīna lietotāju skaits balto amerikāņu vidū laikā no

1970. gada līdz 1990. gadam pieaudzis no 18 līdz 68 uz 100 000 iedzīvotāju, t.i., vairāk nekā trīs reizes. Bet to pašu divu gadu desmitu laikā melno amerikāņu vidū šo narkotiku lietotāju skaits pieaudzis no 56 līdz 766 uz 100 000 iedzīvotāju jeb gandrīz par 13 reizēm. Šie dati ņemti no *Crime in the U. S., 1991, U. S. Department of Justice.*

7. Saskaņā ar Amerikas Savienotajās Valstīs, Jaunzēlandē, Kanādā un Puertoriko veiktajiem pētījumiem gandrīz viena trešdaļa bērnu cieš no psiholoģiskām problēmām, kas apgrūtina dzīvi. Visizplatītākā problēma bērniem vecumā līdz vienpadsmit gadiem ir raizes; 10% bērnu tās skar dažādu fobiju veidā, turklāt šīs fobijas ir tik nopietnas, ka traucē normālu dzīvi; 5% cieš no vispārējām raizēm un pastāvīga nemiera, bet 4% moka stipras raizes sakarā ar to, ka viņi ir tikuši šķirti no vecākiem. Pusaudžu gados aizvien izplatītāka kļūst pļēgurošana, un divdesmit gadu vecumā tai nododas apmēram 20% jauniešu. Lielākā daļa šo datu ir minēta manā rakstā par bērnu un pusaudžu emocionālajām problēmām, sk.: The New York Times. — 1989. — Jan. 10.

8. Valsts mēroga pētījums par bērnu emocionālajām problēmām un salīdzinājums ar citām valstīm: *Achenbach T., Howell C.* Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. — 1989. — Nov.

9. Šos valsts mēroga pētījumus veicis Ūrija Bronfenbrenners, sk.: *Lamb M., Sternberg K.* Child Care in Context: Cross-Cultural Perspections. — Englewood, NJ: Lawrence Erlbaum, 1992.

10. Ūrijas Bronfenbrennera runa Kornela Universitātes simpozijā 1993. gada 24. septembrī.

11. Ilglaicīgi agresīvu bērnu un mazgadīgo noziedznieku pētījumi; sk., piem.: *Thomas A. et al.* Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence // Child Development. — 1988. — Sept. — Vol. 59.

12. Ar dauzoņām veiktais eksperiments: *Lochman J.* Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys // Journal of Clinical and Consulting Psychology. — 1994.

13. Agresīvo zēnu pētījums: *Dodge K. A.* Emotion and Social Information Processing // Garber J., Dodge K. A. The Development of Emotion

Regulation and Dysregulation. — New York: Cambridge University Press, 1991.

14. Nepatika pret dauzoņām rodas dažu stundu laikā: *Coie J. D., Kupersmidt J. B.* A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boys' Groups // Child Development. — 1983. — No. 54.

15. Gandrīz puse nevaldāmu bērnu; sk., piem.: *Offord D. et al.* Outcome, Prognosis and Risk in a Longitudinal Follow-up Study // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. — 1992. — No. 31.

16. Agresīvi bērni un noziedzība: *Tremblay R. et al.* Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior // Archives of General Psychiatry. — 1994. — Sept.

17. Bērna noslieci uz agresivitāti, protams, ietekmē viss, kas notiek viņa ģimenē, pirms viņš sācis iet skolā. Kādā pētījumā pierādījās, ka bērniem, kuru pasaulē nākšana bijusi saistīta ar sarežģījumiem un kurus jau gada vecumā pametušas mātes, ir četrreiz lielāks risks līdz astoņpadsmit gadu vecumam izdarīt smagu noziegumu. Sk.: *Raines A. et al.* Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 // Archives of General Psychiatry. — 1994. — Dec.

18. Lai arī ir pierādījies, ka zems mutvārdu IK brīdina par iespējamo pievēršanos noziedzībai (kādā pētījumā ir atklājies, ka noziedzniekus no parastiem bērniem šķir astoņu punktu starpība), tomēr ir liecības, ka impulsivitāte ar zemu IK un tieksmi uz noziedzību ir saistīta daudz ciešāk. Kas attiecas uz zemo IK, tad impulsīvi bērni parasti nespēj pietiekami koncentrēties, lai apgūtu valodas prasmi un spriestspēju, kas tiem ļautu saņemt augstāku vērtējumu; tātad impulsivitāte pazemina IK. Kādā Pitsburgā veiktā ilglaicīgā pētījumā, kurā no desmit līdz divpadsmit gadus veciem bērniem tika noteikts gan IK, gan impulsivitāte, atklājās, ka impulsivitāte ir gandrīz trīs reizes precīzāks rādītājs noziedzīgu noslieču noteikšanā nekā IK. Sk.: *Block J.* On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency // Journal of Abnormal Psychology. — 1995. — No. 104.

19. «Sliktās» meitenes un grūtniecība: *Underwood M., Albert M.* Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy. (Referāts

Bērnu attīstības pētījumu biedrības konferencē 1989. gada aprīlī Kanzassitijā Misūri.)

20. Virzība pretī noziedzībai: *Patterson G.* Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera // Journal of Clinical and Consulting Psychology. — 1993. — No. 62.

21. Agresīva prāta ievirze: *Slaby R., Guerra N.* Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent offenders // Developmental Psychology. — 1988. — No. 24.

22. Gadījums ar Danu: *Mufson L. et al.* Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents. — New York: Guilford Press, 1993.

23. Visā pasaulē pieaug depresijas īpatsvars: *Cross-National Collaborative Group.* The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparison // Journal of the American Medical Association. — 1992. — Dec. 2.

24. Desmitreiz lielākas izredzes saslimt ar depresiju: *Lewinsohn P. et al.* Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders // Journal of Abnormal Psychology. — 1993. — No. 102.

25. Depresijas epidemioloģija: *Cohen P. et al.* New York Psychiatric Institute. — 1988; *Lewinsohn P. et al.* Adolescent Psychopathology. Pt. 1. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students // Journal of Abnormal Psychology. — 1993. — No. 102, Sk. arī: *Mufson L. et al.* Interpersonal Psychotherapy. Zemāku vērtējumu sk.: *Costello E.* Developments in Child Psychiatric Epidemiology // Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry. — 1989. — No. 28.

26. Depresijas modeļi jauniešiem: *Kovacs M., Bastiaens L.* The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects // Mood Disorders in Childhood and Adolescence / Ed. I. M Goodyer. — New York: Cambridge University Press, 1994.

27. Depresija bērniem: *Kovacs M., Bastiaens L.* Psychoterapeutic Management..

28. Mana intervija ar Mariju Kovāču laikrakstā *The New York Times* (1994. — Jan. 11).

29. Depresīvo bērnu sociālā un emocionālā atpalicība: *Kovacs M.,*

Goldston D. Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. — 1991. — May.

30. Depresija un bezpalīdzīgums: *Weiss J. et al.* Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood // Journal of Abnormal Psychology. — 1993. — No. 102.

31. Pesimismu un depresiju bērniem pētījusi Džūdija Gārbere no Vanderbilta Universitātes: Sk., piem.: *Hillsman R., Garber J.* A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control // Journal of Personality and Social Psychology. — 1994. — No. 67; *Garber J.* Cognitions, Depressive Symptoms, and Developments in Adolescents // Journal of Abnormal Psychology. — 1993. — No. 102.

32. *Garber J.* Cognition.

33. *Garber J.* Cognition.

34. *Nolen-Hoeksma S. et al.* Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study // Journal of Abnormal Psychology. — 1992. — No. 101.

35. Depresijas īpatsvars samazinās uz pusi: *Clarke G.*, University of Oregon Health Sciences Center. Prevention of Depression in At-Risk High Schools Adolescents. (Referāts Amerikas Bērnu un pusaudžu psihiatrijas akadēmijā 1993. gada oktobrī.)

36. *Garber J.* Cognition.

37. *Bruch H.* Hunger and Instinct // Journal of Nervous and Mental Disease. — 1969. — No. 149. Viņas vērtīgākā grāmata *The Golden* Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa (Cambridge, MA: Harvard University Press) iznāca tikai 1978. gadā.

38. Ēstgribas traucējumu pētījums: *Leon G. R. et al.* Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated With Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls // Journal of Abnormal Psychology. — 1993. — No. 102.

39. Sešgadīgā meitenīte, kura uzskatīja sevi par resnu, bija Dr. Viljama Feldmaņa, Otavas Universitātes pediatra, paciente.

40. Šo parādību novērojis Dr. Sifneoss; sk.: *Sifneos P.* Affect, Emotional Conflict, and Deficit.

41. Šis notikums ar Benu ņemts no grāmatas *Asher S., Gabriel S.* The Social World of Peer Rejected-Children. (Referāts nolasīts Amerikas Izglītības pētījumu asociācijā 1989. gada martā Sanfrancisko.)

42. Atraidītu bērnu atbiruma īpatsvars: *Asher S., Gabriel S.* The Social World of Peer-Rejected Children.

43. Atklājumi par vienaudžu neieredzētu bērnu sliktajām savstarpējās saskarsmes iemaņām ņemti no: *Dodge K., Feldman E.* Social Cognition and Sociometric Status // Peer Rejection in Childhood / Eds. G. Asher, J. Coie. — New York: Cambridge University Press, 1990.

44. *Cowen E. et al.* Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children // Journal of Clinical and Consulting Psychology. — 1973. — No. 41.

45. Labākie draugi un atstumtie: *Parker J., Asher S.* Friedship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood. (Referāts nolasīts Amerikas Izglītības pētījumu asociācijas gadskārtējā konferencē 1990. gadā Bostonā.)

46. Atraidīto bērnu emocionālās mācības: *Asher S., William G.* Helping Children Without Friends in Home and School Contexts // Children's Social Development: Information for Parents and Teachers. — Urbana and Champaign: University of Illinois Press. — 1987.

47. Līdzīgi rezultāti: *Nowicki S.* A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits. (Nepublicēts manuskripts Djūka Universitātē 1989. gadā.)

48. Divas piektdaļas no viņiem ir lieli dzērāji: *Project Pulse* veikts apsekojums Masačūsetsas Universitātē; sk.: The Daily Hampshire Gazette. — 1993. — Nov. 13.

49. Žūpošana: skaitļi aizgūti no Hārvija Vehslera, Hārvarda Universitātes Tautas veselības koledžas alkoholisma pētījumu programmas direktora (1994. gada augusts.)

50. Arvien vairāk sieviešu dzer, lai piedzertos, un riskē tikt izvarotas: Kolumbijas Universitātes Narkotiku un kaitīgo baudvielu atkarības centra ziņojums 1993. gada maijā.

51. Galvenais cēlonis: Alana Mārlata ziņojums Amerikas Psiholoģijas asociācijas konferencē 1994. gada augustā.

52. Dati par alkoholismu un kokaīna lietošanu iegūti no Meiera

Glānca, Nacionālās Narkotiku un alkohola atkarības Etioloģijas pētījumu nodaļas izpilddirektora.

53. Fiziskās sāpes un narkotiku vai alkohola lietošana: *Tschann J.* Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence // Health Psychology. — 1994. — No. 4.

54. Mana intervija ar Ralfu Tārteru laikrakstā *The New York Times* (1990. — Apr. 26).

55. Nervu spriedzes līmenis alkoholiķu dēliem: *Howard Moss et. al,.* Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism // Biological Psychiatry. 27(6). — 1990. — Mar.

56. Galvas smadzeņu pieres daivu funkcionālie traucējumi alkoholiķu dēliem: *Harden Ph., Pihl R.* Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism // Journal of Abnormal Psychology. — 1995. — No. 104.

57. *Merikangas K. et al.* Familial Transmission of Depression and Alcoholism // Archives of General Psychiatry. — 1985. — Apr.

58. Nemierīgais un impulsīvais alkoholiķis: *Moss et al.*

59. Kokaīna lietošana un depresija: *Khantzian E.* Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction // Cocaine: A Clinician's Handbook / Eds. A. Washton and M. Gold. — New York: Guilford Press, 1987.

60. Heroīna lietošana un dusmas: Edvarda Hanciana, Hārvarda Universitātes Medicīnas koledžas mācībspēka, dati, kas iegūti sarunās ar vairāk nekā 200 pacientiem, kurus viņš centies atradināt no heroīna lietošanas.

61. Vairs nekādu karu. Šo frāzi sarunā ar mani izteica Tims Šraivers no Jeila Universitātes bērnu attīstības pētījumu centra.

62. Nabadzības emocionālā ietekme: *Duncan G.* Economic Deprivation and Early Childhood Development; *Garrett P.* Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments. Dankana un Garetas pētījumu apraksti ievietoti vienā un tajā pašā žurnāla *Child Development* numurā (1994. — Apr.).

63. Biklu bērnu rakstura iezīmes: *Garmezy N.* The Invulnerable Child. — New York; Guilford Press. — 1987. Mans raksts par bērniem,

kuri gūst panākumus par spīti grūtībām, ievietots laikrakstā *The New York Times*. — 1987. — Oct. 13.

64. Psihiskās darbības traucējumu pārsvars: *Kesler R. C. et al.* Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U. S. // Archives of General Psychiatry. — 1994. — Jan.

65. Dati par amerikāņu zēniem un meitenēm, kuri atzinušies, ka cietuši no seksuālās vardarbības, iegūti no Malkolma Brauna, Nacionālā Garīgās veselības institūta Vardarbības un traumatiskā stresa nodaļas līdzstrādnieka; pierādīto vardarbības gadījumu skaits iegūts no Bērnu seksuālās izmantošanas profilakses Nacionālās komisijas datu bāzes. Valsts mēroga pētījumos atklājies, ka no seksuālās vardarbības cietušu meiteņu īpatsvars gadā ir 3,2%, bet zēnu — 0,6%; sk.: *Finkelhor D., Dziuba-Leatherman J.* Children as Victims of Violence: A National Survey // Pediatrics. — 1984. — Oct.

66. Šo valsts mēroga aptauju bērnu seksuālās izmantošanas profilakses programmu sakarā veica Ņūhempšīras Universitātes sociologs Deivids Finkelhors.

67. Dati par pedofilu upuru skaitu iegūti intervijā ar Malkolmu Gordonu, Nacionālā Garīgās veselības institūta Vardarbības un traumatiskā stresa nodaļas psihologu.

68. V. T. Grānta fonda pētījumi par savstarpējās saskarsmes programmu ieviešanu skolās «Drug and Alcohol Prevention Curricula» // *Hawkins J. D. et al.* Communities That Care. — San Francisco: Jossey-Bass, 1992.

69. V. T. Grānta fonda pētījumi «Drug and Alcohol Prevention Curricula». — P. 136.

16. nodaļa. Emociju izglītošana

1. Mana intervija ar Kārenu Stounu Makounu laikrakstā The New York Times. — 1993. — Nov. 7.

2. *Stone K. F., Dillehunt H. Q.* Self Science: The Subject Is Me. — Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978.

3. Bērnu komisija: *Guide* to Feelings // Second Step 4–5. — 1992. — P. 84.

4. Bērnu garīgās attīstības projekts. Sk., piem.: *Solomon D. et al.* Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom // American Educational Research Journal. — 1988. — Winter.

5. Ieguvumi no *Head Start* programmas: Izglītības fonda pētījumu atskaite. — Ipsilanti, Mičigana, 1993. gada aprīlis.

6. Emocionālās mācības stundu saraksts: *Saarni C.* Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated // Socioemotional Development: Nebraska Symposium on Motivation / Ed. R. A. Thompson. — Nebraska, 1990. — Vol. 36.

7. Pāreja no pirmskolas uz pamatskolu un vidusskolu: *Hamburg D.* Today's Children Creating a Future for a Generation in Crisis. — New York: Times Books, 1992.

8. *Hamburg D.* Today's Children. — P. 171, 172.

9. *Hamburg D.* Today's Children. — P. 182.

10. Mana intervija ar Lindu Lantjēri laikrakstā *The New York Times* (1992. — March 3).

11. Emocionālās izglītotības programmas kā galvenais profilakses līdzeklis: *Hawkins J. D.* Communities That Care.

12. Skolas kā gādīgas kopienas: *Hawkins J. D.* Communities That Care.

13. Stāsts par meiteni, kura nebija stāvoklī: *Weisberg R. P. et al.* Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents // Social Decision-making in the Middle School / Ed. M. J. Elias. — Gaithensberg, MD: Aspen Publishers, 1992.

14. Rakstura veidošana un tikumiska uzvedība: *Etzioni A.* The Spirit of Community. — New York: Crown, 1993.

15. Ētikas mācībstundas: *Rockefeller S. C.* John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism. — New York: Columbia Press, 1991.

16. Atdarīšana ar labu: *Lickona Th.* Educating for Character. — New York: Bantam, 1991.

17. Demokrātijas māksla: *Lappe F. M., Du Bois P. M.* The Quickening of America. — San Francisco: Jossey-Bass, 1994.

18. Rakstura izkopšana: *Etzioni A. et al.* Character Building for a De-

mocratic, Civil Society. — Washington, DC: The Communitarian Network, 1994.

19. Trīs procentu pieaugums slepkavību īpatsvarā: *Murders* Across Nation Rise by 3 Percent, but Overall Violent Crime is Down // The New York Times. — 1994. — May 2.

20. Nepilngadīgo noziedzības īpatsvara pieaugums: *Serious* Crimes by Juveniles Soar // Associated Press. — 1994. — July 25.

PATEICĪBAS

Mana sieva Tara Beneta-Goulmena, psihoterapeite, bija man pilnvērtīga radošās sadarbības partnere laikā, kad es vēl tikai loloju šīs grāmatas tapšanas ieceri. Viņas iejūtība un izpratne par cilvēka domu un rīcības slēptajiem emocionālajiem strāvojumiem man atklāja jaunu pasauli.

Apzīmējumu *emocionālā izglītotība* es pirmoreiz dzirdēju no Eilīnas Rokfelleres-Grovaldes, Veselības veicināšanas institūta dibinātājas un toreizējās prezidentes. Tieši šī nejaušā saruna izraisīja manu interesi un deva ierosmi iedziļināties zinātnieku pētījumos, kas tika likti šīs grāmatas pamatā.

Atbalsts, ko saņēmu no Fecera institūta, deva man iespēju pilnīgāk nodoties jēdziena *emocionālā izglītotība* izpētei, un es esmu pateicīgs institūta prezidentam Robam Lēmanim par sirsnīgo uzmundrinājumu darba sākumposmā un programmu direktoram Deividam Slīteram par sadarbību, kas turpinās vēl šobrīd. Tas bija Robs Lēmanis, kurš mani pamudināja uzrakstīt grāmatu par emocionālo izglītotību.

Lielu pateicību parādā esmu tiem simtiem pētnieku, kuri šo gadu gaitā dalījās ar mani savos atklājumos un kuru pūliņi apkopoti un analizēti šajā darbā. Jēdzienu *emocionālā inteliģence* esmu aizguvis no Pītera Selavija, Jeila Universitātes psihologa. Turklāt man daudz devusi iespēja iepazīties ar daudzu izglītības teorētiķu un praktiķu — topošās emocionālās izglītotības kustības priekšpulka — darbu. Viņu neatlaidīgās pūles izkopt bērnos labākas sociālās un emocionālās inteliģences iemaņas un pārveidot skolas par humānākiem mācību iestādījumiem ir iedvesmojošas. Šo entuziastu vidū ir Marks Grīnbergs un Deivids Hokinss no Vašingtonas Universitātes; Eriks Šapss un Ketrīna Lūisa no Oklendas Attīstības pētījumu centra Kalifornijā; Tims Šraivers no Jeilas Universi-

tātes Bērnu eksperimentālā pētniecības centra; Rodžers Veisbergs no Ilinoisas Universitātes Čikāgā; Moriss Eliass no Rutgera; Šellija Keslere no Godarda Pedagoģijas un mācību institūta Boulderā Kolorādo; Ševija Mārtina un Kārena Stouna Makouna no Jaunās skolas Hillsboro Kalifornijā; Linda Lantjēri no Nacionālā Konfliktu radošās risināšanas centra Ņujorkā un Kerola A. Kuše no Attīstības pētījumu un programmu centra Sietlā.

Sevišķu pateicību esmu parādā cilvēkiem, kuri lasīja un recenzēja šā darba manuskriptu, un tie ir: Hovards Gārdners no Hārvarda Universitātes Pedagoģijas doktorantūras; Pīters Selavijs no Jeila Universitātes Psiholoģijas fakultātes; Pols Ekmanis, Kalifornijas Universitātes Sanfrancisko savstarpējās saskarsmes laboratorijas direktors; Maikls Lērners, Komonvīlas direktors Bolinasā Kalifornijā; Deniss Prāgers, toreizējais Džona D. un Ketrīnas T. Makartūru fonda veselības programmas direktors; Marks Gerzons, *Common Enterprise* direktors Boulderā Kolorādo; Mērija Švāba-Stouna, *Dr. med.*, no Jeila Universitātes Medicīnas koledžas Bērnu eksperimentālās pētniecības centra; Deivids Špīgels, *Dr. med.*, no Stenforda Universitātes Medicīnas koledžas Psihiatrijas fakultātes; Marks Grīnbergs, Vašingtonas Universitātes *Fast Track* programmas direktors; Šošona Zubova no Hārvarda Universitātes Uzņēmējdarbības koledžas; Džozefs Ledū no Ņujorkas Universitātes Neiroloģijas centra; Ričards Deividsons, Viskonsinas Universitātes Psihofizioloģijas laboratorijas vadītājs; Pols Kaufmanis no *Mind and Media* Pointreiesā Kalifornijā; Džesika Brekmena, Naomi Volfa un it sevišķi Feja Goulmena.

Vērtīgas zinātniskas konsultācijas man sniedza Pāžs Dibuā, grieķu valodas zinātājs, kas strādā Dienvidkalifornijas Universitātē; Metjū Kapšteins, ētikas un reliģijas konsultants Kolumbijas Universitātē, un Stīvens Rokfellers, Džona Djūija intelektuālās biogrāfijas autors no Midlberijas koledžas. Džoja Nolena apkopoja emocionālo epizožu piemērus; Mārgareta Hova un Anete Spihalla sagatavoja pielikumu par emocionālās izglītotības mācību plānu. Sems un Sūzana Harisi mani apgādāja ar visu, kas nepieciešams darbam.

Mani darba devēji laikrakstā *The New York Times* pēdējo desmit gadu laikā izrādījuši lielu interesi un atbalstu maniem centieniem uzzināt ko

vairāk par jaunākajiem atklājumiem emociju jomā, kuri rakstveidā pirmoreiz parādījās tieši šā laikraksta lappusēs un atspoguļo labu tiesu šajā grāmatā ievietotā materiāla.

Tonijs Bērbenkss, mans redaktors *Bantam Books* apgādā, dāvāja man savu entuziasmu un profesionālos padomus, kas veicināja manu apņēmību nodoties darbam.

Un Tara man veltīja savu labvēlību, sirsnīgo mīlestību un sapratni, kas deva man iespēju pabeigt šo darbu.

a p g ā d a

JUMAVA

PĀRDOŠANAS DAĻAS ADRESE
Rīgā, Blaumaņa ielā 24
tālr. 7280058

Izdevējs — SIA «J.L.V.», Dzirnavu ielā 73, Rīgā LV 1011.
Iespiests un iesiets a/s «Paraugtipogrāfija»,
Puškina ielā 12, Rīgā LV 1050.

Daniel Goleman

Emotional Intelligence

Cilvēka panākumus, profesionālos sasniegumus, lomu sabiedrībā nosaka ne tikai garīgās attīstības **jeb intelektuālais koeficients *IQ***, bet arī spējas, ko dēvē par **emocionālo inteliģenci**. **Emocionālā inteliģence**, kas ietver emociju, rakstura īpašību un morālo tieksmju savstarpējo saistību, nav ģenētiski nosacīta, to var ieaudzināt un attīstīt. Autors piedāvā novatoriskas metodes, kā cilvēkam izmantot intelektuālo potenciālu un apgūt emocionālās saskarsmes iemaņas, lai radoši un pilnvērtīgi veidotu savu dzīvi.

Daniels Goulmens ir psiholoģijas doktors, bijušais Hārvarda Universitātes docētājs, žurnāla *Psychology Today* vecākais redaktors, tagad *The New York Times* žurnālists, kas raksta par uzvedības psiholoģiju.

ISBN 9984-05-424-1
9 789984 054247