

TURINYS

Ižanga 9

1 DALIS

Išlikimo euforija 17

2 DALIS

Pripratimas 45

3 DALIS

Kolektyvinis džiaugsmas 75

4 DALIS

Leiskis pajudėti 105

5 DALIS

Kaip įveikti kliūtis 133

6 DALIS

Džiaukis gyvenimu 159

7 DALIS

Kaip mes išstveriamo 185

Pabaigai 215

Autorės pastaba apie šaltinius 223

Padėka 224

Išnašos 227

IŽANGA

NEDAUG PRISIMENU TOKIŲ ĮVYKIŲ, apie kuriuos nedvejodama galėčiau pasakyti: „Ta akimirka pakeitė mano gyvenimą.“ Prisimenu, kad būdama dvidešimt dvejų psichologijos magistrante užsirašiau į Drovumo psichologijos kursą. Nuo vaikystės buvau drovi ir dažnai nerimaudavau. Pagal šio kurso projektą reikėjo imtis veiksmų dėl ko nors svarbaus, ką vis atidėliojame, nes bijome arba nepasitikime savimi. Nusprendžiau įgyvendinti savo gyvenimo svajonę tapti grupinės mankštos instruktore. Augdama kurdavau mankštos pratimų vaizdo įrašus namuose. Kai kiti vaikai fantazuodavo, kaip tapti kita Sally Ride ar Stevenu Spielbergu, aš įsivaizduodavau save stovinčią prieš grupę žmonių, judančių pristatomuoju žingsniu ir atliekančių šuoliukus. Mokykloje mokiausi ir ispanų, ir prancūzų kalbos, nes skaičiau, kad norint mokytis aerobikos *Club Med** kurorte reikia mokėti tris užsienio kalbas.

* Kelionių ir turizmo įmonių operatorius Paryžiuje. (*Čia ir toliau vert. past.*)

Tada stovėjau prie mankštos studijų programos vykdančio fakulteto universiteto miestelyje, pasirengusi pasitikrinti, ar galiu mokytis aerobikos. Nors daugybę valandų mokiausi ir galėčiau nesuklysdama atlikti pratimus net miegodama, užplūdo pažįstami panikos pojūčiai. Net bloga pasidarė. Nagai įsirėžė į delnus. Man šis dalykas buvo labai svarbus, todėl atrodė, kad plyš širdis. Norėjosi ištrūkti iš vis didėjančio nerimo gniaužtų. Tiesiog eiti iš ten, grįžti į savo kambarį ir įsivaizduoti, kad to niekada nebuvo.

Gerai prisimenu tą akimirką, kai stovėdama prie studijos norėjau pabėgti, bet vis dėlto nutariau likti. Gal ir jūs esate patyrę panašų jausmą, kuris buvo tarsi lūžio taškas, kai ištarėte *taip* kam nors, apie ką ir svajojote, ir dėl ko baiminotės. Dabar, prisiminusi tą situaciją, manau, kad tuomet nepabėgti paskatino drąsa, įgyta atliekant mėgstamus mankštos pratimus. Mokydamasi jogos išsąmoninau, kad reikia giliai įkvėpti ir peržengti savo komforto zonos ribas. Šokiai išmokė nepaisyti, kad jaudinuosi ir treniruotės pradžioje jaučiuosi nedrąsiai, nes muzika ir judesys padeda išsilaisvinti. O po sunkiausių kardiotreneriuočių paaiškėjo, kad smarkiai plakanti širdis – ne visada baimės ženklas. Kartais tai parodo stiprėjančią ryžtą.

Apsisprendimas likti pakeitė mano gyvenimą, nes pasirinkau mokytis grupinės mankštos. Nuo to įvykio jau prabėgo du dešimtmečiai, per kuriuos mokymas man buvo didžiulio džiaugsmo ir prasmės šaltinis. Bėgant metams nuolat mačiau, kaip judėjimas keičia žmogaus nuotaiką, kaip žmonės atgauna viltį. Pamačiau, kaip fizinis aktyvumas suteikia dalyviams galimybę pajusti savo jėgas arba leidžia atsipalaiduoti. Vėsdama mankštas įvairaus amžiaus ir įvairaus fizinio pajėgumo žmonėms supratau, kad judėjimas gali labai daug. Tada turė-

jau galimybę rūpintis savimi, susirasti draugų, mokytis įveikti sunkumus. Daugelio mano vedamų mankštų grupių nariai susidraugavo ir ne tik kartu sportuodavo, bet ir padėdavo vieni kitiems, kartu švėsdavo. Per treniruotes supratau, kas yra kolektyvinis džiaugsmas, kai jauti sinchroniškus žingsnelius ir kai visi nori apkabinti po ilgesnės pertraukos pasirodžiusį dalyvį. Vesdama grupines mankštas jaučiau didelį pasitenkinimą, todėl nesilioviau to daryti. Mane palaikė ne tik malonumas dalytis judėjimo džiaugsmu, bet ir tai, kaip judėjimas padėjo man pačiai. Įvairiais gyvenimo laikotarpiais fizinis aktyvumas išgelbėjo nuo vienumos ir nusivylimo, skatino būti drąsiai ir neprarasti vilties, priminė, kaip patirti džiaugsmą, ir padėjo atrasti save.

Mano istorija nėra neįprasta. Visame pasaulyje fiziškai aktyvūs žmonės jaučiasi laimingesni ir labiau patenkinti gyvenimu. Tai tikra tiesa. Ir visai nesvarbu, kokią veiklą jie mėgsta – vaikščioti, bėgioti, plaukti, šokti, važinėti dviračiu, žaisti sportinius žaidimus, kilnoti svorius ar užsiimti joga. Nuolat aktyviai gyvenantys žmonės dažniau siekia savo tikslo, turi gilesnį dėkingumo, meilės ir vilties jausmą. Jie jaučia didesnę ryšį su savo bendruomene, rečiau kenčia nuo vienvėsių ar depresijos. Šie pranašumai nedingsta visą gyvenimą. Jie tinka visiems socialiniams bei ekonominiams visuomenės sluoksniams ir visoms kultūroms. Svarbu, kad psichologinė ir socialinė fizinio aktyvumo nauda nepriklauso nuo asmens fizinio pajėgumo ar sveikatos būklės. Tai įrodė žmonės, kenčiantys lėtinius skausmus, fizinę negalią, sergantys sunkiomis psichinėmis ir fizinėmis ligomis, ir net slaugos ligoninių pacientai. Paminėti džiaugsmai – viltis, prasmė, bendrystė – pirmiausia siejami su *judesiu*, o ne su fizine forma.

Pagrindinis šios knygos akcentas – klausimas, kaip fizinis aktyvumas skatina žmogų būti laimingesnį. Norėdama išsiaiškinti, kodėl taip yra, pradėjau ieškoti mokslinių žinių – mokslinių darbų ir teorijų, neskirdama dėmesio begalei apklausų, rodančių, kad fiziškai aktyvūs žmonės yra laimingesni. Tyrinėju įvairių sričių, tokių kaip neuromokslas, paleontologija ir muzikologija, akademinis darbus. Kalbėjau su antropologais, psichologais ir fiziologais. Apklausiau sportininkus ir mankštų specialistus. Lankiausi vietose, kuriose žmonės juda kartu, – sporto salėse, šokių studijose, parkuose, net lėktuvnešyje. Skaičiau memuarus, tyrinėju įvairių kultūrų papročius, norėdama geriau suprasti, ką judėjimas reiškė įvairių kultūrų ir istorijos atžvilgiu. Į savo ieškojimus įtraukiau filosofų ir religijotyrininkų raštus. Atsisiunčiau įvairių tinklalaidžių ir jungiausi prie socialinių grupių tinklų. Kreipiausi į draugus, šeimos narius, nepažįstamus žmones ir prašiau pasidalyti savo judėjimo patirtimi. Po beveik kiekvieno pokalbio dar kartą perklausydavau kurią nors įrašo dalį. Norėjau ne tik pasitikrinti, ką turėjau sukaupusi, bet ir dar kartą išgirsti istorijas. Pasakodami, ką jiems reiškia judėjimas, daugelis net apsiašarodavo. Pamačiusi, jog trečią kartą rašau žodžius „pasakodama savo istoriją ji apsiašarėjo“, supratau, kad tai buvo džiaugsmo ašaros ir kad judėjimo džiaugsmas jaudina.

Pirmiausia supratau, kad atsakyti į klausimą, kodėl fizinis aktyvumas džiugina, yra visiškai paprasta. Psichologinio judėjimo poveikis nepalyginamai didesnis nei endorfinų antplūdis. Fizinis aktyvumas daro įtaką daugeliui kitų galvos smegenyse esančių cheminių medžiagų, tarp jų yra ir teikiančių energijos, ir mažinančių nerimą, ir padedančių užmegzti ryšį su kitais

žmonėmis. Judėjimas mažina galvos smegenų uždegimą, o tai laikui bėgant apsaugo nuo depresijos, nerimo ir vienatvės pojūčio. Nuolatinis fizinis aktyvumas pertvarko galvos smegenų fizinę struktūrą taip, kad būtume imlesni džiaugsmui ir socialiniam ryšiui. Šie neurologiniai pokyčiai varžosi su pastebimais moderniausiais depresijos ir priklausomybės gydymo būdais. Psichiką keičiantį mankštos poveikį jaučia ir raumenys. Fizinio krūvio metu raumenys išskiria į kraują hormonus, dėl kurių galvos smegenys tampa atsparesnės stresui. Mokslininkai juos vadina *vilties molekulėmis*.

Yra pagrindo teigti, kad mūsų fiziologija sukurta atlygiui už judėjimą gauti. Tačiau kodėl žmogaus biologija turėtų būti taip tiksliai sureguliuota, kad skatintų būti aktyvius? Tikėtina, kad tai gali būti susiję su fizinio aktyvumo nauda sveikatai. Galbūt galvos smegenys rūpinasi kūnu, skatina būti pakankamai aktyvius, kad apsisaugotume nuo širdies smūgio. Vis dėlto ši samprata per glaustai išreiškia istorinį fizinio aktyvumo vertės žmogaus gyvenimui požiūrį. Gydytojas gali paskatinti mankštintis, kad geriau kontroliuotumėte cukraus kiekį kraujyje, mažintumėte kraujospūdį ar susirgimo vėžiu riziką. Tačiau judėti žmogui buvo svarbu ne tik dėl to, kad užkirstų kelią ligoms. Fizinis aktyvumas rodo, kiek mus domina gyvenimas. Neuro-mokslininkas Danielis Wolpertas rašo: „Žmogaus galvos smegenų tikslas – skatinti judėjimą. Judėjimas yra vienintelis bendravimo su pasauliu būdas.“ Todėl mūsų biologija apima tiek daug judėjimo teikiamų privalumų. Pirmiausia judėjimo naudą rodo tai, kaip galvos smegenys ir kūnas skatina norą gyventi. Jei norėsite judėti, raumenys suteiks vilties, o galvos smegenys – malonumą. Psichologinė sistema susiderina taip, kad padeda rasti energijos, drąsos, reikalingos gyventi toliau, ir turėti tikslą.

Kitas, sudėtingesnis, judėjimo naudos lygmuo išplaukia iš žmogaus laimės psichologijos. Žmonėms būdinga džiaugtis padedančia gyventi veikla, patirtimi ir psichine būseną. Tai apima ne tik akivaizdžius įprastus dalykus, tokius kaip valgymas ir miegojimas, bet ir daugelį žmonėms būdingų psichologinių bruožų. Mums malonu veikti drauge, komandinis darbas teikia pasitenkinimą. Mes džiaugiamės pažanga ir didžiuojamės savo nuveiktais darbais. Prisirišame prie žmonių, vietų, bendruomenių ir jaučiame malonumą jais rūpindamiesi. Net gebėjimas rasti gyvenimo prasmę kyla iš malonumo neurobiologijos: istorijos ir metaforos prasiskverbia į atlygio sistemą galvos smegenyse ir tada esame skatinami veikti taip, kad gyvenimas įgytų prasmę. Kiekvienai žmonių kartai nereikia iš naujo kurti šių laimės pojūčius sukeliančių įpročių. Šie instinktai slypi mūsų DNR ir kiekviename iš mūsų atgyja; jie tokie pat svarbūs, kaip gebėjimas kvėpuoti, virškinti maistą ir krauju aprūpinti raumenis.

Fizinis aktyvumas – mankšta, stebėjimas, varžybos ar šventės – padeda būti linksmesniems, nes stimuliuoja šiuos instinktus. Judėjimas susijęs su daugeliu pagrindinių žmonės džiuginančių dalykų, tokių kaip saviraiška, socialiniai ryšiai ir gebėjimai. Būdami aktyvūs patiriame įgimtus malonumus – nuo pasitenkinimo, kai jaučiame muzikos ritmą, iki greičio, palaimos ar gebėjimų sukliamo jaudulio. Judėjimas taip pat gali patenkinti pagrindinius žmogaus poreikius, tokius kaip norą suartėti su gamta arba pojūtį būti dalimi ko nors didesnio, nei esi pats. Mus labiausiai dominančios fizinės pramogos atrodo specialiai skirtos savitoms stipriosioms pusėms lavinti – gebėjimui išsilaikyti, išverti, mokytis ir tobulėti – ir kartu žadinti instinktus veikti drauge. Fizinis aktyvumas labiausiai teikia psichologinį pasitenkinimą todėl, kad ne tik atskleidžia mūsų

gerąsias puses, bet ir leidžia pamatyti gerąsias kitų žmonių savybes. Tai viena iš priežasčių, kodėl visose kultūrose judėjimas yra džiugiausių ir prasmingiausių tradicijų pagrindas. Filosofas Douglas Andersonas sakė: „Judėjimas leidžia patirti visa, ką tu rime žmogiškiausio.“

Kadangi ištyrinėjau daugybę judėjimo ir laimės sąsajų, ši knyga neišvengiamai padėjo išsiaiškinti, kas mumyse yra žmogiškiausia. Tik tada galėjau padaryti išvadą, kas yra judėjimo džiaugsmas. Pirmiausia supratau, kad žmonės laimingiausi tada, kai yra bendruomenėje. Mes vystėmės kaip socialinės būtybės, todėl norint gyventi mums reikia vienas kito. Per visą žmonijos istoriją judėjimas – darbas, tradicijos ar pramoga – padėjo mums užmegzti ryšį, bendradarbiauti ir švęsti. Ir dabar fizinis aktyvumas mus suburia, taip pat primena, kad esame vieni kitiems reikalingi. Netikėta man buvo tai, kad savita fizinio aktyvumo psichologinė nauda labai priklauso nuo mūsų socialinės prigimties, kad judėjimo džiaugsmas dažniausiai yra bendrystės džiaugsmas.

Pradėjusi rašyti šią knygą maniau, kad tai bus savigalbos vadovas, atskleidžiantis, kaip fizinis aktyvumas gali padėti tapti laimingam. Paaiškėjo, kad tai kai kas daugiau, tai – meilės laiškas visų formų judėjimui ir žmogaus prigimčiai. Dėl kažin kokių keistų, bet nuostabių priežasčių šią knygą rašyti man buvo taip pat malonu, kaip ir judėti. Patyriau vilties ir bendrystės jausmą. Ne kartą su kuo nors baigusi pokalbį dėl knygos reikalų garsiai sau pasakiau: „Aš myliu žmones. Jie – neįtikėtini.“ Manau, širdžiai tokios veiklos reikėjo tiek pat, kiek kardiotreniruočių. Galbūt ir jums ko nors tokio reikėtų. Jei taip, tikiuosi,

kad skaitydami šią knygą bent šiek tiek pasijusite taip, kaip aš jaučiausi ją rašydama. Viliuosi, kad ši knyga paskatins pagalvoti, kodėl judėti yra taip svarbu. Tikiuosi, ji paskatins judėti taip, kaip jums būtų smagu ir prasminga. Taip pat tikiuosi, kad perskaitę šią knygą liksite patenkinti ir pagalvosite: „Kokie nepaprasti, kokie nuostabūs mes, žmonės, galime būti.“

1 dalis

IŠLIKIMO EUFORIJA

„BĖGIKO EUFORIJA“, dažnai laikoma viliojimu nenorintiesiems sportuoti, apibūdinama kaip sunkiai tikėtinas dalykas. 1855 m. škotų filosofas Alexanderis Baines greito ėjimo arba bėgimo malonumą vadino *mechaniniu apsvaigimu*, kuris pakelia nuotaiką panašiai kaip ekstaziškas senovės romėnų vyno dievo Bakcho garbinimas. Kultūros istorikas Vybarras Cregan-Reidas atsiminimų knygoje *Footnotes* („Pastabos“) euforiją taip pat lygina su apsvaigimu. „Ji svaigina kaip stiprus viskis. Ji sukelia norą stabdyti visus praeivius ir sakyti, kokie jie gražūs, koks gražus pasaulis, taip pat klausti, argi ne puiku gyventi.“ Bėgikas bekele ir trikovininkas Scottas Dunlapas taip apibendrina savo bėgimo euforiją: „Prilyginčiau ją dviem skardinėms energinio gėrimo *Red Bull* ir degtinei, trimis tabletėms ibuprofeno drauge su 50 dolerių laimėjusiu loterijos bilietu kišenėje.“

Vieni bėgikai mėgsta palyginimus su svaigalais, kitiems ši euforija panašesnė į dvasinę patirtį. Knygoje *The Runner's High* („Bėgiko euforija“) Danas Sturnas pasakoja apie skruostais tekančias ašaras, kai bėgiodamas rytais pasiekia vienuoliktą kilometrą.

„Vis labiau jaučiau, kad panyru į tą būseną, kurią mėgina apibūdinti mistikai, šamanai ir LSD vartotojai. Kiekviena akimirka tapo įsimintina. Tuo pat metu jaučiausi ir visiškai vienas, ir atradęs ryšį.“ Dar kiti randa panašumo ne su alkoholiu ar religija, bet su meile. *Reddit** forume, skirtame paaiškinti, kokie pojūčiai apibūdina „bėgiko euforiją“, vienas dalyvis rašė: „Man patinka mano veikla ir aš myliu visus, su kuriais susitinku.“ Kitas pareiškė: „Panašiai būna, kai jums patinkantis žmogus pasako, kad ir jūs jam patinkate.“ Pusę kelio nubėgusi ultramaratono bėgikė Stephanie Case taip apibūdina tuo metu apimančią jausmą: „Jaučiu ryšį su šalia esančiais žmonėmis, su artimaisiais ir labai pozityviai žvelgiu į ateitį.“

Bėgikai giria treniruotės sukeltą euforiją, ir toks bėgimo poveikis ne išimtis. Panašią palaimą gali teikti bet kokia nuolatinė fizinė veikla – žygiai pėsčiomis, plaukimas, važiavimas dviračiu, šokis ar joga. Tačiau euforija pajuntama tik po didelių pastangų. Atrodo, kad taip galvos smegenys siunčia atlygį už sunkų darbą. Kodėl egzistuoja toks atlygis? Ir svarbiau – kodėl apima *meilės* jausmas?

Naujausia teorija apie „bėgiko euforiją“ pateikia drąsų teiginį: mūsų gebėjimas patirti fizinės veiklos sukeltą euforiją susijęs su ankstyviausių protėvių – medžiotojų ir maisto rinkėjų – gyvenimais. Biologas Dennisas Bramblėas ir paleoantropologas Danielis Liebermanas rašo: „Dabar ilgų distancijų bėgimas pirmiausia yra fizinio aktyvumo ir poilsio forma, tačiau jo šaknys gali būti tokios pat senos kaip pati žmonija.“ Neurocheminė būseną, dėl kurios bėgimas džiugina, galėjo būti atlygis, skatinantis pirmykščius žmones medžioti ir rinkti maistą.

* Amerikiečių socialinių naujienų tinklas ir internetinių forumų svetainė.

Vadinamoji „bėgiko euforija“ net galėjo skatinti mūsų protėvius bendradarbiauti ir dalytis medžioklės laimikiu.

Evoliucijos perspektyvoje žmonės galėjo išgyventi iš dalies dėl to, kad fizinis aktyvumas jiems buvo malonus. Šiais laikais tokia pat euforija, patiriama bėgiojant ar užsiimant kita fizine veikla, gali pakelti nuotaiką ir padėti lengviau užmegzti socialinę ryšį. Moksliškas „bėgiko euforijos“ aiškinimas gali padėti pasinaudoti šiais rezultatais, nesvarbu, ar jūsų tikslas būtų siekti didesnio ryšio su savo bendruomene, ar rasti tokią mankštos formą, kuri leistų jaustis apimtam meilės ir džiaugtis gyvenimu.

• • •

2010 m. nailoninėje palapinėje miegantį antropologą Hermaną Pontzerį pažadino išgąsdinęs liūtų riaumojimas. Pontzeris, kuris dabar yra Djuko universiteto profesorius, gyveno stovykloje netoli Ejasio ežero Tanzanijos šiaurėje. Stovyklavietė buvo netoli Olduvajo tarpeklio, kur prieš 2 mln. metų gyveno *Homo habilis* (sumanusis žmogus), viena iš pirmųjų įrankius naudojusių hominidų rūšių. Pontzeris vyko į Tanzaniją stebėti vienos iš paskutiniųjų Afrikos medžiotojų ir rinkėjų genties – chadzų – fizinio aktyvumo įpročių. Jis ir jo komanda buvo atvykusi tik prieš dvi dienas, tad Pontzeris dar pratinosi prie aplinkos. Jis nustatė, kad riaumojantys liūtai buvo mažiau nei už kilometro. Pontzeris pasistengė nekreipti į tuos garsus dėmesio ir vėl užmigo.

Ryte pabudo šeštą valandą ir prisijungė prie susirinkusių aplink laužą tyrėjų komandos. Kai jie virino vandenį tirpiai kavai ir avižų košei, į stovyklą atėjo keli chadzų vyrai, ant pečių užsimetę didelius kanopinio gyvulio gabalus. Šie vyrai girdejo tuos pačius Pontzerį pažadinusius liūtus, bet, užuot ėję miegoti,