

TURINYS

Ižanga	9
Kaip naudotis šia knyga	15
1. Smegenys: kaip valdyti savo protą	17
2. Kaip veiksmingiau galvoti	25
3. Kaip geriau jausti(s)	48
4. Kaip žvelgti iš toliau	71
5. Kaip būti čia ir dabar	85
6. Kaip geriau gyventi	103
7. Kaip imtis veiksmų	132
8. Kaip save užjausti	154
9. Kaip save perprasti	186
10. Kaip aprépti viską, ką sužinojote	198
Bibliografija	200
Padėkos	209

3 skyrius

Kaip geriau jausti(s)

„Mūsų jausmai yra vienas tiesiausių kelių į pažinimą.“

AUDRE LORDE

Ar norite maloniau pasijusti? O gal visgi geriau jausti? Pirmuoju atveju stengtumėtės patirti tik vadinamąsias teigiamas emocijas. Antrasis variantas reiškia, kad išjaustumėte visas viduje kylančias emocijas, taigi išmoktumėte gyventi save visiškai priimdami, įskaitant bjauriąsias ir nemaloniausias dalis. Spėkite, apie kurio noro išsipildymą jums papasakosiu. Būti emociškai atspariems nereiškia vengti jausmų ar tapti jų valdomiems. Veikiausiai tai reiškia išmokti lankstumo ir sekti emocijų keliu, kad visada liktumėte ištikimi savo vidiniam balsui ir principams. Sekundėlę stabtelėkite ir įsivaizduokite, kad galite leisti netrukdomai pasireikšti bet kuriai gyvenime sutinkamai emocijai – nerimui,

liūdesiui, kaltei, laimei, džiaugsmui, nusivylimui ar nekantrumui – ir vis tiek pasiekti jums svarbius tikslus. Jei norite sužinoti, kaip jau dabar pradėti mokytis šitokio atsparumo, kviečiu skaityti toliau.

Trumpas emocijų gidas

Keičiantis emocijoms, mūsų vidurinėse smegenyse vyksta sudėtingi procesai. Kai kas nors nutinka (tai gali būti vidiniai procesai, tokie kaip prisiminimai ar mintys, arba išoriniai įvykiai, pavyzdžiui, ginčas su kitu asmeniu ar blogos naujienos), smegenys visa tai užfiksuoja kaip kažką, kam būtina skirti dėmesio. Tada smegenys jus paruošia reaguoti ir imtis veiksmų, tik viskas įvyksta greičiau, nei spėtumėte ištarti: „Laikaisi puikiai! O tu?“

Mokslininkai vis nesutaria, kiek iš viso yra žmogaus juntamų emocijų. Aptarkime šešias pagrindines:

- baimė;
- pyktis;
- pasišlykštėjimas;
- liūdesys;
- nuostaba;
- džiaugsmas.

Kurios jums patinka labiausiai? Džiaugsmas? Man irgi. Nuostaba taip pat visai smagi, bet būna geriausia, jeigu ji sukyla, tarkime, sofos gilumoje aptikus deimantą, o ne tada, kai, pavyzdžiui, bate randate skorpioną. Na, o likusios emocijos, tiesą sakant, pernelyg stipriai nesužavi, bet taip jau išsivystėme, kad jaučiame būtent jas. Vėl reikėtų prisiminti, kad jos nėra blogos, juk padėjo žmogui išlikti. Žinote, kas yra keisčiausia? Kiekvienas mūsų trokšta jausti. Ieškome potyrių, kurie sužadintų tam tikrus jausmus: žiūrime komedijas, kad taptų linksma, siaubo filmus, kad nuliūstume, o kino juostą „Ateivis“ (angl. „E.T.“), kad pasijustume neapsakomai beviltiški ir prislėgti. Kas gi nėra slampinėję iš kampo į kampa, klausydamiesi „Joy Division“ muzikos, kad dar stipriau išgyventų melancholiją? Išrausti į paviršių jausmus, į pagalbą pasitelkus muziką, meno kūrinčius ar knygas, yra esminis žmogiškasis poreikis, bet tą daryti mums patinka tik tada, kai galime valdyti, kiek giliai ir kokiais būdais pasinersime į emocijas. Bėdų sukelia ne jausmų pobūdis, o tai, kaip imamės jas vyti į šalį, kai emocijos pasibeldžia nekviestos.

Pirminis ir antrinis skausmas

Apie laimę nuolatos išgirstame nemažai melagingų naujienų. Ko gero, vienas labiausiai paplitusių mitų yra idėja, kad laimė – tai įprasta žmonių būseną. Dar kartą peržiūrėkite prieš tai pateiktą sąrašuką. Neatrod, kad jis kunkuliuotų džiugesiu, tiesa? Daugiau nei 30 proc. to sąrašo pasiglemžia emocijos, kurios dažnai vadinamos neigiamomis. Bet žmonėms nebūtų pavykę išgyventi, jeigu jie būtų jautęsi tik linksmi ir nerūpestingi. Kaskart, vos tik susiduriame su natūralia ir visiškai įprasta neigiama emocija, net jei ši mus apima išties pelnytai, tuojau pat imame galvoti, kaip to jausmo atsikratyti. Įsivaizduokite, kad netenkate darbo arba nutrūksta artimi santykiai, o gal kuris nors iš tėvų susergera mirtina liga. Argi tokiomis aplinkybėmis nebūtų priimtina ir suprantama pajusti liūdesio, nerimo, baimės? Tokį skausmą įvardysime pirminiu – tai įprastas emocinis skausmas, kurį nė neprašytas junta kiekvienas žmogus. Rūpesčių kyla tada, kai mėginame šį pirminį skausmą išmesti PIPA būdu (pakeisti, išvengti, pašalinti, atsikratyti), nes nemokate su juo veiksmingai susidoroti, tad dabar patiriate kitokį skausmą – antrinį. Jį juntate bandydami užgniaužti pirminį skausmą, šitaip sau sukeldami dar didesnių kančių. Kartais taip atsitinka, kai pradodate vengti naujų santykių arba imate didžiuliais kiekiais gerti ir valgyti, kad

geriau pasijustumėte, o gal kai šitaip apribojate savo jausmus ir veiksmus, kad gyvenimas tampa ankšta dėžute. Ironiška tai, kad, siekdami suvaldyti pirminį skausmą, jūs imatės tokių veiksmų, kurie savo ruožtu pradeda jus valdyti ir riboti gyvenimą, kol galiausiai greta pirminio skausmo, tarkime, liūdesio pasibaigus santykiams, dar atsiranda ir naujas skausmas, pavyzdžiui, keliamas besaikio alkoholio vartojimo. Todėl ne tik sustiprėja pirminis skausmas, bet ir sumažėja galimybė gyvenimo keliu judėti taip, kaip iš tikrųjų trokštate. Labai pravartu apie visa tai pagalvoti šitaip: pirminis skausmas neišvengiamas, nebent neprieštaraujate, kad jums niekas ir niekada nerūpėtų. O štai antrinis išvengiamas, nes galite rasti kur kas veiksmingesnių būdų akis į akį susidurti su pirminiu skausmu.

Emocijos tėra paplūdimio kamuoliai

Pakentėkite, tuoj paaiškinsiu, kodėl ypač naudinga šitaip galvoti apie savo emocijas (Jepsen, 2014). Galbūt per atostogas kartais sugalvojate pakvailioti ir imate baseine spausti paplūdimio kamuolį po vandeniu? Prireikia daug jėgų, kad jį šitaip išlaikytumėte, tiesa? Ir tuo metu tikrai nepavyksta veikti ką nors daugiau. O kas gi nutinka, kai kamuolį paleidžiate? Jis su didžiule

jėga pašoka iš vandens ir trinkteli jums į veidą, tada visi gulinėjantys aplink baseiną žmonės ima juoktis, o jūs mėginiate apsimesti, jog, na, tikrai ir norėjote, kad va šitaip nutiktų.

Ką daryti, jeigu nenorite praleisti gyvenimo siūlomų galimybių?

Jeinustumiate šalinjums nepatinkančias emocijas, tai: a) jos sugrįš ir trenks jums per veidą kaip kamuolys; b) jūs iššvaistysite gyvenimo galimybes, nes visas jėgas paskirsite pastangoms atsikratyti to, ko nenorite jausti. Tokie bandymai nusikratyti emocijų vadinami patirties vengimu (angl. *experiential avoidance*). Tai nenoras palaikyti ryšį su itin nemalonių jausmų keliančiais vidiniais potyriais, net jeigu šitaip elgdamiesi ilgainiui sau sukelsime skausmingų sunkumų.

Kuo daugiau apie tai galvoju, tuo aiškiau suvokiu, kad būtent dėl pakartotinio nepageidaujamų emocijų nustūmimo į šalį kyla begalė nereikalingos kančios. Taip, emocijų vengimo strategijos iš tiesų duoda trumpalaikių rezultatų, todėl nenustojame jų taikyti, bet palaiptiui šitoks elgesys ima kenkti jūsų gyvenimo kokybei ir visiškai jus atitolina nuo visko, kas jums atrodo svarbiausia.

Iš tikrųjų nieko keista, kad šitaip elgiamės. Labai mažai žmonių išmoka veiksmingai susidoroti su gyvenančiomis emocijomis. Abejoju, kad mokyklose pirmadienio rytais po dviejų matematikos pamokų dėstoma atvirumo emocijoms disciplina. Taigi atrodo, kad viešinteliai turimi pasirinkimai yra arba sudėtingas emocijas nustumti į šalį, jas užgožiant pozityvumu, arba apskritai atsikratyti šių jausmų.

Kaip save suvaldyti

Kurias iš pateiktų priemonių pasitelkiate, kad PIPA stiliumi suvaldytumėte (pakeistumėte, išvengtumėte, pašalintumėte, atsikratytumėte) savo jausmus?

- Alkoholis
- Narkotikai
- Maistas
- Seksas
- Fiziniai pratimai
- Televizorius
- Internetas
- Savikritika
- Kitų žmonių kaltinimas
- Intymumo vengimas
- Pozityvios mintys

Šis sąrašas nėra baigtinis, tad galite nevaržomai jį pildyti jums būdingomis kitokiomis įveikos strategijomis. Žinoma, noriu labai aiškiai akcentuoti, kad šie dalykai nepadarys žalos, jei jų imsime retkarčiais. Man, kaip ir kitiems, patinka atsisėdus priešais televizorių pilna burna kimšti šokoladinius sausainius. Problemų kyla, kai tokie veiksmai tampa savaiminiai, virsta įpročiu, kai reaguojate į emocijas, be to, tokiems įpročiams pasiduodate kone nuolat. Šių strategijų poveikis trumpalaikis (todėl mes jas renkame), bet jeigu įdėmiai jas išanalizuosime, pamatysime, kad ilgalaikės pasekmės ne tokios šaunios ir jūsų fizinės, ir psichikos sveikatos atžvilgiu. Be to, šios nelanksčios įveikos strategijos greitai nuveda visiškai priešinga gyvenimo linkme, nei jums visa širdimi norisi judėti.

Jūsų emocijų istorija

Kartais labai naudinga savęs paklausti, ko per visą gyvenimą, o ypač vaikystėje, išmokote apie emocijas. Pamažytkite, kaip atsakytumėte į šiuos klausimus.

- Kokių emocijų nebuvo galima jausti?
- Kokios emocijos būdavo atvirai išreiškiamos?

- Ką darydavo ar sakydavo šalia būnantys suaugusieji, kai dėl ko nors supykdavo ar nuliūsdavo?
- Kokių strategijų ėmėsi jus supantys žmonės, norėdami susidoroti su sudėtingomis emocijomis?
- Ar, siekdami susigrumti su sudėtingomis emocijomis, vis dar naudojate toms pačioms įveikos strategijomis, kurių išmokote prieš daugybę metų?

Nėra tokio dalyko kaip tobulas emocinis vaikų auklėjimas, tad prašau jūsų nepagalvoti, kad kažkas kažkur gyvena tiesiog nepriekaištingai ir be menkiausių pastangų skriete skrieja gyvenimo siučių emocijų smūgių paviršiumi. Visi gyvenime gauname ir naudingų, ir beprasmių pamokų. Čia pateikti klausimai tiesiog skirti pradžiai, norint geriau suprasti, kokių įsitikinimų galbūt dar laikotės. Paanalizuokite, ar jie vis dar jums naudingi.

Užduokite sau tinkamą klausimą

Pats svarbiausias klausimas, kurį derėtų sau užduoti, yra toks:

Ką esu pasirengęs jausti, kad galėčiau gyventi trokštamą gyvenimą?

Venkite klausti:

Ką galiu padaryti, kad šitai nebesijausčiau?

Nei jūs, nei aš negalime visiškai suvaldyti savo emocijų. Kai kada turime galios daryti joms įtaką ar netgi jų kuriam laikui išvengti, bet vienintelis dalykas, kurį tikrai įstengiame sukontroliuoti, yra mūsų pasirinktas elgesys, kai emocijos ima viršų.

Įsivaizduokite, kad kažkur jums ant kūno yra du reguliavimo ratukai, iš kurių pirmasis skirtas reguliuoti emociniam skausmui. Šio lygis visą laiką kinta, atsižvelgiant į tai, kas vyksta jūsų gyvenime. Jeigu prarandate galimybę gauti paauskštinimą darbe, jūsų vaikas sunaikia susergera arba netenkate šuns, ratukas pasisuka iki pat galo ir jūsų emocinis skausmas pasiekia aukščiausią dešimties (iš dešimties) balų lygį. Tol, kol gyvenime bus dalykų ir asmenų, kurie jums rūpi, neapsieisite be emocinio skausmo. Įsivaizduokite, kad jį reguliuojantis ratukas įtaisytas jums per vidurį tarp menčių. Niekaip negalite jo pasiekti ir to ratuko pareguliuoti, nors ir mėginate susiriesti visokiausiomis keistomis pozomis, bandydami tai padaryti.

O dabar įsivaizduokite, kad antras ratukas įtaisytas ant jūsų dilbio ir reguliuoja jūsų pasirengimo lygį. Kitaip tariant, jūsų pasirengimą noriai jausti kylančius jausmus, kad ir kokie jie būtų. Šitą ratuką lengva pasiekti ir pasukti, jūs jį visokeriopai valdote. Taigi dabar turite pasirinkimą. Kai nutinka kas nors neišvengiamo ir jums kyla nenorimų emocijų, galite arba kone išsinerti iš kailio, mėgindami paliesti ant nugaros pūpsantį ratuką (net jeigu paliečiate, jums nepavyksta ilgam pakeisti savo emocijų), arba iki galo atsukti savo pasirengimo ratuką ir susitaikyti su užplūdusiomis emocijomis.

Kas nėra susitaikymas?

Prieš švystelėdami šią knygą pro langą ir suurgzdami, kad aš jums nurodžiau visą likusį gyvenimą kentėti, išklauskite, ką pasakysiu toliau.

Susitaikyti su emocijomis nereiškia jų toleruoti ar pakęsti kietai sukąstais dantimis. Tai nereiškia nuleisti rankas, paklusniai tylėti ir kentėti, priprasti prie pralaimėjimo, prarasti viltį, pasiduoti ar tas emocijas savyje užgniaužti. Visi šie dalykai sufleruoja, kad jums prireiktų vienaip ar kitaip pakeisti savo vidines patirtis, bet tai nėra susitaikymas.

Susitaikyti su savo jausmais reiškia padaryti vietos bet kuriai užplūstančiai emocijai, net jeigu nenorite

su ja susidurti, ji jums nepatinka, nepalaikote jos egzistavimo. Susitaikyti reiškia būti pasirengusiems pajusti visas šiuo metu užklystančias emocijas, savo noru joms atsiverti, prisiderinti, leisti joms pasireikšti. Kodėl gi norėtumėte taip elgtis? Tam, kad šitokiu būdu imtumėtės veiksmų, atitinkančių jūsų vertybes. Net jeigu išgyvenate nemalonių emocijų, vis tiek galite nuveikti tai, kas jums svarbiausia, nes nešvaistote jėgų emocijoms suvaldyti.

Štai dar vienas aspektas, parodantis, kas nėra susitaikymas. Tai nereiškia tiesiog susitaikyti su emocijų priekabių ar neteisybės situacijomis. Bet tai reiškia, kad, šiems dalykams vykstant, reikia leisti lietis emocijoms. Tik taip galima imtis aplinkybes pakeisiančių veiksmų. Jei bandysite viduje užgniaužti pyktį ir baimę, galite atsidurti dar prastesnėje situacijoje. Kai viduje kenčiantis žmogus vaikšto su didžiule, įtempta šypsena veide, sakydamas „Viskas tiesiog nuostabu!“, jį užplūsta didžiulis skausmas, kuris čia pat nuneigiamas, šiam neleidžiant pasuferuoti, kad susiklosčiusi situacija daro žalos. Bet jei padarysite vietos visoms emocijoms, galėsite imtis pokyčių, smarkiai permainingančių ir jūsų, ir galbūt kitų žmonių gyvenimą į gera. Tik pagalvokite, kas būtų nutikę Nelsonui Mandelai, Rosai Parks ar Emmeline Pankhurst, jei šie žmonės nebūtų paklausę savo emocinio skausmo?