

PIPPA GRANGE

NEPASIDUOKITE

BAIMEI

IŠLIK
SAVIMI

NELEISK
BAIMEI
TAVĘ
SUSTABDYTI

TYTO ALBA



PIPPA GRANGE

NEPASIDUOKITE

BAIMEI

Iš anglų kalbos vertė
Lina Perkauskytė

VILNIUS 2021

Dr Pippa GRANGE
Fear Less
How to Win at Life Without Losing Yourself
Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, 2020

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-466-574-5

Copyright © Dr Pippa Grange 2020
© Lina Perkauskytė, vertimas į lietuvių kalbą, 2021
© „Tyto alba“, 2021

TURINYS

Pratarmė	9
Ižanga	13

I dalis. Baimė glūdi ne vien jūsų galvoje, ir jūs toks ne vienas

1 skyrius.	Ar jūsų gyvenimas – mūsų laukas?	20
2 skyrius.	Kokio laimėjimo siekiate?	25
3 skyrius.	Koks jūsų požiūris į sėkmę?	35
4 skyrius.	Ar jūsų aplinka kupina baimės?	50
5 skyrius.	Kokį poveikį mums daro baimės kultūra?	61

II dalis. Būkite pasirengę išsigąsti

6 skyrius.	Kaip (ir kodėl) mūsų smegenys gimdo baimę	88
7 skyrius.	Kaip suvaldyti akimirkos baimę	101

III dalis. Užmaskuota baimė

8 skyrius.	Kaip įveikti baimę būti nepakankamai geram	122
9 skyrius.	Užmaskuota baimė: šalinimasis	137
10 skyrius.	Užmaskuota baimė: pavydas	147
11 skyrius.	Užmaskuota baimė: perfekcionizmas	157
12 skyrius.	Užmaskuota baimė: savikritika	166
13 skyrius.	Kai užgriūva nemalonumai	185

IV dalis. Pakeiskite baimę būti nepakankamai geram kuo nors kitu

14 skyrius.	Baimę pakeiskite kitokia istorija	193
15 skyrius.	Baimę pakeiskite gyvenimo tikslu.....	203
16 skyrius.	Baimę pakeiskite atsidavimu.....	211
17 skyrius.	Baimę pakeiskite svajonėmis ir troškimais	220
18 skyrius.	Baimę pakeiskite nuoširdžiu tarpusavio ryšiu	228
19 skyrius.	Kančią pakeiskite aistra.....	238
20 skyrius.	Baimę pakeiskite juoku.....	245
Baigiamasis žodis.....		254
Manifestas. Kaip nepasiduoti baimei		259
Padėka		267

Pratarmė

Kas nutiktų, jei pasakyčiau, kad jūsų gyvenimą valdo baimė?

Gal šie žodžiai rastų atgarsį jūsų širdyje, o gal jais nepatiktumėte.

Šiaip ar taip, jei nesijaučiate realizavę savęs ar tikrai pasiekę sėkmę, užtikrinu – jus sulaiko ne kas kita, tik baimė. Jei esate greitai teisti kitus arba labai griežti sau, jumyse kalba baimė. Jei nejaučiate gyvenimo pilnatvės, dėl to kalta baimė.

20 metų dirbau pasiekimų psichologe – padėjau žmonėms rasti geresnių, daugiau laimės teikiančių būdų dirbti ir siekti sporto pergalių. Ir priėjau prie išvados, kad mūsų visų varomoji jėga yra baimė. Visų ligi vieno.

Vis dėlto, kad ir kaip būtų keista, ši įžvalga nėra liūdna ir nereiškia nuosprendžio visam gyvenimui. Iš tikrųjų, pripažinus baimės svarbą, netrukus atsiveria ištisus stublinanti tiesa: jei įstengsite sumažinti baimės poveikį, jūsų gyvenimas pasikeis. Todėl siekis mažinti baimę tapo mano pagrindine veikla.

Tačiau pirmiausia leiskite papasakoti, kaip priėjau prie šios įžvalgos. Dirbu su vadovais ir sportininkais, generaliniais direktoriais ir scenos žmonėmis – patariu, kaip įveikti sunkumus, tapti išstvermingesniems ir, žinoma, pasiekti sėkmę bei nugalėti. Daugiausia laiko leisdavau persirengimo kambariuose ir susirinkimų salėse, šalia bėgimo takelių, baseinų,

futbolo aikščių bei teniso kortų ir dažnai buvau vienintelė moteris vyrų komandoje.

Prieš dešimt metų pastebėjau, kad mano požiūris keičiasi. Pradėjau suvokti, kad tikrieji pokyčiai vyksta ne dėl pasiekimų – stengiantis įveikti, išverti, laimėti, – o kur kas esmingesnių dalykų. Per kasdienes pokalbius nuolat iškildavo tos pačios temos: gėda, negebėjimas pateisinti lūkesčių, vienišumas, pavydas, nepasitenkinimas. Visa tai buvo puikiai pažįstama man – spėju, kad veikiausiai ir jums.

Pavyzdžiui, kalbėdavausi su sportininkais netrukus po to, kai jie pasiekdavo asmeninį ar net pasaulio rekordą. Užuoat džiūgavę, jie jausdavo įtampą dėl kitų varžybų, kito iššūkio. Arba šnekėdavausi su neįtikėtinais sėkmingais verslininkais, turinčiais visus įmanomus aukšto statuso simbolius, bet jie matydavo tik savo klaidas.

Taip pat teko dirbti su žmonėmis, kurie patyrė pralaimėjimą arba nesugebėjo pasinaudoti puikia galimybe, tačiau nesi-jautė palūžę. Per kiekvieną pokalbį stengiausi kapstyti giliau, išsiaiškinti, kas iš tikrųjų vyksta su tais žmonėmis. Troškau sužinoti, kodėl vieni net pasiekę sėkmę nesijaučia patenkinti, o kiti būna laimingi net pralaimėję.

Taip aiškindamasi atradau, kad sąmonės gelmėse glūdi *baimė*. Supratau, kad šis jausmas į mūsų gyvenimą ateina daugybe pavidalų. Būtent dėl tų slaptų baimių nejaučiame gyvenimo pilnatvės, nuolat nerimaujame ir varžomės, lyginame save su kitais, vaikomės tikslų ir statuso, tampame perfekcionistais arba stengiamės viską kontroliuoti. Baimė gyvenimą paverčia kova ir perša mintį, kad turime slėpti tikrąjį save, kad niekada neįstengsime *turėti* pakankamai ir *būti* pakankamai geri.

Susimąščiau – ar įmanoma kaip nors tai pakeisti? Koks galėtų būti gyvenimas, kurio nevaldo baimė?

Pirmiausia atsigrėžiau į save. Suvokiau, kad aš irgi užaugau su sielos gelmėse glūdinčia baime. Vaikystėje gyvenau savivaldybei priklausančiame name, augau nepilnoje šeimoje, kurioje buvo bėdų – priklausomybių nuo alkoholio bei narkotikų ir buitinio smurto. Mano brolis nusižudė. Mama – svarbiausias žmogus, į kuri lygiavausi, stengėsi į viską žvelgti kaip Churchillis: „Mes kausimės paplūdимиuose“, – bet ją dažnai apimdavo bejėgiškumas. Užaugau manydama, kad būti be-baimiam – tai emociškai užsisklęsti ir kantriai išverti.

Elgiausi kaip pasipūtusi visažinė – tik todėl, kad neleisčiau žmonėms pernelyg priartėti. Tačiau giliai širdyje buvau drovi ir uoli mokslui. Tai man tapo bilietu į geresnį gyvenimą: įstojau į koledžą, vėliau, padedama įkvepiančio dėstytojo, į universitetą, įgijau mokslų daktaro laipsnį (šiuo metu siekiu antro) ir pradėjau dirbti nuostabų darbą – konsultavau aukščiausio lygio sporto komandas visame pasaulyje: Naujosios Zelandijos regbio lygos žaidėjus, Australijos plaukikus, Anglijos futbolininkus ir daugybę australiškojo futbolo komandų.

Nors iš šalies atrodžiau daug pasiekusi, pilnatvės nejaučiau – visai kaip tie žmonės, su kuriais man tekdavo kalbėtis. Giliai slypinti baimė vertė tikėti, kad tik kovodama galiu ką nors laimėti, kad privalau apsimitinėti ir slėpti, kokia esu iš tikrųjų.

Bendraudama su žmonėmis, pasiekusiais sėkmės savo profesinėje srityje, nuolat susidurdavau su baime, pasireiškiančia įvairiausiais destruktiviais pavidalais. Taigi pradėjau ieškoti būdų, kaip apie ją kalbėti, ėmiau tyrinėti, kas slypi už regimų problemų: už pavydo, nepasitenkinimo, saviplakos ar perfekcionizmo.

Išsiaiškinau, kaip prisikasti prie slaptos baimės ir ją su-tramdyti. Ko imtis, kad mes visi galų gale pajustumė pilnatvę.

Vėliau, dirbdama su sporto komandomis bei organizacijo-

mis, supratau, kad baimė gyvuoja ir mūsų sąmonėje, ir išoriniame pasaulyje. Kalbėjausi su kolektyvų nariais apie dalykus, kurie turi įtakos kiekvieno žmogaus pasiekimams: nuo rasizmo, narkotikų bei alkoholio iki išvermės ir psichikos sveikatos. Suvokiau, kad baimė slypi ne tik kiekvieno mūsų galvoje, ją kursto bei palaiko ir mūsų kultūra – įdiegti įsitikinimai, santykiai ir aplinka.

Todėl pastaruosius dešimt metų save vadinu veikia *kultūros* ugdytoja, o ne pasiekimų psichologe. Individualus darbas su žmogumi svarbus, tačiau mano patirtis rodo, kad didžiausią poveikį daro kultūriniai pokyčiai.

Ši knyga – ir mano individualių konsultacijų, ir mano kaip kultūros ugdytojos veiklos rezultatas. Tai išsami baimės apžvalga, mokanti stebėti ir atskleisti visus baimės šaltinius savo gyvenime – tiek vidiniame, tiek išoriniame – ir stoti su jais akistaton. Čia rasite įvairių žmonių istorijų, kurios paskatins susimąstyti apie kylančius sunkumus ir, tikiuosi, nuteiks optimistiškai – įkvėps tikėjimo, kad ir jūs *galite* juos įveikti.

Esu nepaprastai dėkinga daugybei sportininkų, vadovų ir trenerių, kurie daug metų dalijosi savo asmeninėmis istorijomis. Taip pat dėkoju jiems už išmoktas pamokas ir už drąsą imtis rašyti. Dabar ir jūs galite pasinaudoti šioje knygoje pateiktomis įžvalgomis ir nebeleisti baimei valdyti jūsų gyvenimo.

Pradėkime!

Įžanga

Kada paskutinį kartą patyrėte *tikrą* išgąstį? Galbūt pagalvosite: tąkart, kai prekybos centre pamečiau savo vaiką; kai gydytojas pranešė, kad sunkiai sergu; kai kažkas vakare mane sekė nuo autobusų stotelės iki namų; kai lipau į sceną sakyti kalbos.

Jūs teisūs: tokiomis akimirkomis gali apimti gerai pažįstama panika. Bet turbūt ne iškart prisiminsite visus kitus sykius, kai jautėte baimę, – daugybę akimirku, kai jus valdė baimė patiems to nesuvokiant.

Jumyse glūdi baimė, kai nejaučiate pilnatvės, – tarytum kažko trūktų. Kai nepakanka nei sėkmės, nei apdovanojimų ar statuso simbolių, kad ir kiek jų turite. Apie baimę reikia kalbėti ir tuomet, kai pavydite, teisiatė kitus, pasiduodate perfekcionizmui arba trokštate sužlugdyti bendradarbių.

Baimės jūsų gyvenime yra kur kas daugiau, nei turbūt manote. Iš tikrųjų ji valdo mūsų elgesį, lemia mūsų sprendimus, net riboja ateities galimybes. Ir ne viskas kyla iš mūsų pačių: asmens gyvenimo būdas ir įsitikinimai didžia dalimi priklauso nuo išorinio pasaulio, juos palaiko ir mus formuoja kultūra, kurioje gyvename.

Šios knygos paskirtis – išvaduoti jus nuo kasdienių baimių, kurios neleidžia žengti į priekį. Ir drauge išlaisvinti nuo baimės palydovų: pavydo, atskirties, perfekcionizmo, gėdos ir polinkio teisti kitus.

Baimė būna dviejų rūšių. Kartais apima panika, pliūpteli adrenalinas ir užgniaužia kvapą – tokia baimė iškart atpažįstama. Ji užplūsta krizės arba didelio streso akimirkomis, pavyzdžiui, per darbo pokalbį, prieš sakant kalbą arba metant baudą. Tokią vadinu *akimirkos* baime ir vėliau paaiškinsiu, kaip ją suvaldyti.

Tačiau daugiausia knygoje kalbėsiu apie kitos rūšies baimę – tą, kuri valdo jūsų gyvenimą, lemia jūsų sprendimus, neleidžia jausti pilnatvės. Ją vadinu baime *būti nepakankamai geram*. Nuogaštavimas dėl to, kas nutiko praityje, susipina su būgštavimu dėl to, kas gali įvykti ateityje. Baiminamasi nuvilti žmones ir patirti nesėkmę, būti nepakankamai geram, būti nemylimam.

Ši užmaskuota baimė pasireiškia jau minėtomis formomis: pavydu, perfekcionizmu, atsiskyrimu ir užsisiklendumu, savęs menkinimu. Tikiuosi, ši knyga padės atpažinti baimės proveržius jūsų gyvenime ir nuo jų išsivaduoti. Noriu padėti jums stebėti tas baimės apraiškas, kurias sukūrėte, kuriomis persiėmėte ir pagal kurias gyvenate, ir suvokti, kiek daug baimės jūsų aplinkoje.

Man teko matyti, kaip žmonės išmoksta valdyti baimę, užuot leidęsi jos šokdinami. Regėjau stebuklingus pokyčius sporto aikštėse ir teniso kortuose, kasdieniame gyvenime, darbe ir santykiuose. Stebėjau, kaip susiskaldę, individualizmu grįsti ir pasiteisinimų ieškantys kolektyvai tampa vieningomis, aistringomis ir neįveikiamomis komandomis. Mačiau, kaip savęs nerealizavę, sunkumų kamuojami ar pagiežingi žmonės iš esmės pakeičia savo gyvenimą ir pasiekia puikių laimėjimų.

Stoję akistaton su savo baimėmis, savotiškai augate. Reikia išsivaduoti iš tėvų, savo kartos ir visuomenės nuogaštavimų. Tuomet laisviau įvertinsite savo tikruosius siekius ir permaš-

tysite, ką jums gyvenime reiškia laimėti. Gebėsite į pasaulį žvelgti kitu žvilgsniu – blaiviai ir optimistiškai.

Jei sėkmės vaikotės tik dėl to, kad jaučiate poreikį nugalėti kitus arba bijote būti prastesni už kitus – jūsų pasiekimus vadinčiau tik *paviršutinišku laimėjimu*. Šia knyga siekiu, kad atsiokratytumėte tokios siauros, skurdžios mąstysenos.

Žinau, kad mano ugdomi įgūdžiai įkvepia, yra pozityvūs ir ilgalaikiai. Tai kelias į laimėjimą, dovanosiantis neįtikėtiną džiaugsmą, ryšį su kitais žmonėmis ir bendrystės pojūtį. Tokią sėkmę vadinu *esminiu laimėjimu*.

Norint pasiekti esminį laimėjimą, tenka įdėti nepaprastai daug pastangų ir energijos, tačiau tuomet svarbu nebe individualus dominavimas, o aistra ir tikslo siekimas, pilnatvė ir pagaliau apėmęs jausmas, kad gyvenimas susiklosto sėkmingai. Tai yra gyvenimas be baimės.

KAIP NAUDOTIS ŠIA KNYGA

Tai nėra paprasta pagalbos sau knyga. Čia nerasite receptų nuo visų bėdų, dešimties gudrybių, kaip atsikratyti baimės, arba greitai pritaikomų taisyklių. Tokie metodai man nepatinka, nes dirbdama sporto psichologe supratau, kad jie nepadeda visam laikui atsikratyti slaptos baimės būti nepakankamai geram. Jei kada mėginote siekti ilgalaikių pokyčių taikydami visokias psichologines gudrybes, turbūt ir patys tai supratote. Įvairūs metodai vertingi, bet jų nauda specifinė, – tai sužinosime pirmoje šios knygos dalyje.

Ši knyga veikiau yra idėjų ir patirčių rinkinys. Tikiuosi, kad skaitydami kitų žmonių istorijas, sužinojė jų patirtis ir kaip jie įveikė baimę, lengviau suprasite, kaip šis jausmas pasireiškia jūsų gyvenime ir ko galite imtis arba kaip galite pasikeisti. Kai

kurie istorijų epizodai, žmonių gyvenimo dėlionių detalės ras atgarsį jūsų širdyje, parodys, kaip galima išpainioti vieną ar kitą jums aktualią situaciją. Tikiu, kad atsivėrusios įžvalgos turi kur kas ilgiau išliekantį poveikį nei mėginimai keisti gyvenimą kokiomis nors psichologinėmis gudrybėmis ar strategijomis.

Esame linkę susitelkti į tai, kas logiška ir akivaizdu. Tačiau kad baimės vaidmuo jūsų gyvenime būtų kur kas menkesnis, teks daug bei intensyviai dirbti ir pasąmonės lygmeniu. Prireiks pastangų ir laiko, kol viskas susigulės. Tad turiu įspėti, kad po savaitės, ko gero, dar ne viskas bus išspręsta.

Turbūt galvojate: „Atrodo, laukia daug darbo.“ Nebūtinai. Gera žinia, kad nereikės atlikti kokių nors užduočių ar namų darbų: reikės tik skaityti, mąstyti ir leisti vaizduotei bei pasąmonei dirbti savo darbą.

Kita gera žinia – šioje knygoje nerasite begalės duomenų ir įrodymų. Rašiau iš savo patirties, sukauptos dirbant šioje srityje. Noriu bent trumpam atitraukti jūsų dėmesį nuo faktų bei skaičių ir nukreipti jį į vidinį pasaulį, į pasąmonę – ten, kur vyksta tikrasis darbas.

Pagerėję rezultatai arba užplūdęs džiaugsmas, pasitikėjimas savimi ir pilnatvės jausmas nėra mąstymo, įrodymų bei teorijų išdava. Bendraujant su žmonėmis arba dirbant kolektyve sėkmė ateina, kai iš aplinkos gaunama pakankamai meilės – kai santykiai nuoširdūs, šilti ir artimi, kai siekiama, kad kiekvienas žmogus atskleistų geriausias savybes. O patys asmeniškai daugiau pasieksite, jei išsiaiškinsite, iš kur jūsų gyvenime atsiranda baimė. Ją sukelia jūsų laki vaizduotė, intuicija ar ji kyla toje anaiptol ne mokslinėje vietoje – jūsų sieloje.

Nedrašu kalbėti apie sielą ar meilę mūsų perdėm racionaliam, informacijos valdomame pasaulyje, bet esu įsitikinusi, kad būtina, norint atskleisti savo potencialą ir įveikti baimę.

Tai vienintelis tinkamas būdas siekti permainų ir nepasiduoti baimei.

Kitas daugelio populiariosios psichologijos ir pagalbos sau knygų trūkumas, kad jose mes dažniausiai laikomi paskirais individais, nepajėgiančiais išsivaduoti iš savo minčių. Tačiau tai tik viena medalio pusė. Baimė gimsta ne tik mūsų sąmonėje, ją sukelia ir išorės veiksniai: aplinka, mokykla, darbas, komanda, šeima, santykiai.

Galbūt manote, kad baimės diktuojami jausmai ir elgesys, apie kuriuos kalbėjau, – pavydas, perfekcionizmas, atskirtis, smerkimas, – būdingi tik jums. Kad tai – jūsų gėdinga paslaptis. Iš tikrųjų tokios mintys, jausmai ir elgesys būdingi mums visiems.

Vyrų ir moterų prigimtinė reakcija į baimę nedaug kuo skiriasi, bet visuomenė moko nevienodai į ją reaguoti. Berniukai dažnai mokomi (net tėvams sąmoningai to nesiekiant) būti „kieti“, nereikšti jausmų – taip pat ir baimės. O moterims leidžiama parodyti, kad yra išsigandusios. Tačiau kalbant apie slaptą baimę vyrai ir moterys ne itin skiriasi. Mes visi kovojame su nerimo apraiškomis, kurios kiekvieno savitos, o jų šaltinis – baimė būti nepakankamai geram.

Pirmoje knygos dalyje skatinsiu atidžiau pažvelgti į baimę kurstančią kultūrą bei aplinką, kurioje gyvename, ir pamąstyti, kaip tai veikia jus. Galbūt pamanykite, kad pakeisti, pavyzdžiui, jūsų įmonėje ar šeimoje vyraujančią baimės kultūrą – neįveikiama užduotis. Tačiau jūs, aš, mes visi kultūrą kuriame kiekvieną dieną – nelygu, ką toleruojame ir į ką nekreipiame dėmesio, kam priešinamės ir už ką apdovanojame. Visi kuriame terpę, kurioje gyvename.

Antroje knygos dalyje pasigilinsime į biologines priežastis, kodėl visi esame linkę baimintis. Ir sužinosime, kaip valdyti baimę lemiamomis akimirkomis.

Paskui imsime rimtesnio darbo: aiškinsime, kuo pasireiskia užmaskuota baimė būti nepakankamai geram. Papasakosiu apie žmones, kurie stoji akistaton su šia baime ir ją nugalejo, pasidalinsiu įžvalgomis, kas vyksta mūsų galvoje ir kaip pakeisti savo gyvenimą.

Knygos pabaigoje rasite manifestą, apibendrinantį visa, apie ką kalbėjau. Tad perskaite knygą galėsite prisiminti išdėstytas mintis.

Tikiuosi, ši knyga padės jums tapti laisviems.

KELETAS ŽODŽIŲ APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ

Yra riba, kurią peržengus šioje knygoje nagrinėjama baimė – tokia, kuri neigiamai veikia mūsų psichologinę savijautą ir kasdienį gyvenimą, – gali išaugti į kai ką daugiau.

Galbūt jums, kaip ir milijonams žmonių visame pasaulyje, baimė – ne tik asmenybę ribojantis, bet ir paralyžiuojantis jausmas. Jeigu jaučiatės skendintys neviltyje ir beribėje tamsoje, nepajėgiate normaliai funkcionuoti, o ypač jeigu kyla minčių apie savižudybę, žinokite – tai tikrai labai pavojinga liga. Jums reikia profesionalių gydytojų pagalbos ir jus mylinčių žmonių rūpesčio bei palaikymo.

I DALIS

Baimē glūdi ne vien
jūsu galvoje, ir jūs
toks ne vienas

Ar jūsų gyvenimas – mūsų laukas?

Iš kur kyla baimė? Iš visur.

Taip, šis jausmas gimsta jumyse: jis kyla jūsų psichikoje, jį sukelia jūsų įsitikinimai, mintys. Tačiau neapsakomai daug baimės kyla ir iš išorės – ją kursto mūsų kultūra ir aplinka.

Šiame skyriuje kalbėsiu apie kultūros peršamas idėjas, įsitikinimus ir išmoktą elgesį, kurie laiko jus įkalintus baimėje. Noriu juos kvestionuoti, padėti aiškiai suvokti, kad nebe klimptumėte į baimės liūną.

Žmonija – vienintelė planetoje gyvybės rūšis, suvokianti, kad rytdiena gali būti geresnė nei šiandiena. Ko gero, būtent sąmoningumu ir išsiskiriame iš kitų rūšių. Visą gyvenimą stengiamės tobulėti ir pranokti save pačius. Trokštame ateityje būti geresni nei esame šiandien. Ir norime tai, kas mums svarbu, padaryti geriau nei vidutiniškai.

Samprata, kas yra „geriau“, – individualus dalykas. Vieni gali siekti, kad jų įmonė įžengtų į akcijų biržą, kiti – kad jų komanda laimėtų finalą. Galite trokšti paaukštinimo, planuoti nėštumą, svajoti apie didesnę namą arba ruošti savo pirmajam 5 kilometrų bėgimui.

Daugelis mūsų stengiasi kur kas labiau nei būtina. Žmogiška atkakliai siekti didesnių ar mažesnių tikslų. Dėl jų kyla troškimas nugalėti.

Žinoma, kartais kai kuriems žmonėms gyvenimas gali būti tikra kova dėl fizinio, materialinio ar psichologinio išlikimo. Tenka sukaupti drąsą, stoti akistaton su sunkumais ir padaryti visa, kas įmanoma. Jei būtent taip ir elgiatės, sveikinuu!

Vis dėlto Vakarų pasaulyje daugelį kovų pradeda patys žmonės. Galbūt stengiamės pranokti nustatytus standartus, viršyti planą, atlikti darbą anksčiau termino. Arba plėšomės konkuruodami – individualiai arba komandomis – darbe ar sporte. Tokio pobūdžio mūšiai gyvybei nepavojingi, bet šį tą atskleidžia apie mūsų gyvenimą valdančius „kovos naratyvus“, kuriais pagrįsta mūsų socialinė kultūra.

Pagalvokite apie savo kasdienę kalbą. Ar vartojate tokius žodžius kaip „nustebinti“, „priblokšti“, „įveikti“? Arba posakius: „nesivelti į konfliktus“, „apsiginkluoti faktais“, „stoti į pirmąsias gretas“, „šaudyti tuščiais šoviniais“, „pasitelkti sunkiąją artileriją“, „nusitaikyti į prizinę vietą“, „pasirengti mūšiu“, „pakelti kovinę dvasią“, „tiksinti bomba“? Turbūt jau supratote.

Vyrų dominuojamose – pavyzdžiui, Londono Sičio, sporto ar teisės pasaulyje – kultūrose tokia kalba gali atrodyti įprasta. Tačiau taip šneka ne tik vyrai, bet ir konkurencinėje aplinkoje dirbančios moterys. Jeigu jūs – moteris, gali būti, kad kovos leksiką dažniau vartojate kasdieniame gyvenime: „kariauju su vaikais dėl tvarkos“, „apsišaudėm replikomis su kaimyne“, „nebeatsilaikiau ir pasidaviau vaikų prašymams“ ir pan.

Kovos naratyvai mumyse išsiskynę pernelyg giliai. Priėjome ribą, kai daugeliui mūsų – galbūt ir jums – gyvenimas atrodo lyg mūšis, varžybos ar net karas. Gauti norimą darbą, iš ryto suruošti vaiką į mokyklą, vairuoti automobilį per spūstis ar grūstis sausakimšame metro, bendrauti su nemandagiais žmonėmis ar tvarkyti varginančius kasdienes reikalus – visa

tai gali atrodyti tikra kova. Bet ar taip žvelgti į gyvenimą naudinga?

Šis požiūris būdingas ir vyrams, ir moterims, bet jis gali pasireikšti nevienodai. Mintys apie kovą ir fizinį dominavimą, regis, artimesnės vyrams, tačiau ir moterys kalba apie tai, kad tenka kovoti, norint ko nors pasiekti, arba viską kontroliuoti, siekiant išlaikyti statusą. Didelis dėmesys moterų išvaizdai – tam tikros formos konkurencija, nors šioje srityje vis labiau ima varžytis ir vyrai. O dėl dėmesio, prestižo bei pripažinimo rungtiasi tiek vyrai, tiek moterys.

Karys yra kovotojas, jis išmokytas kautis mūšio lauke. Be abejo, konkuruojant kovingumas yra didžiulis pranašumas, jeigu tai pasireiškia gebėjimu ilgai sutelkti dėmesį, būti nepaprastai narsiam ir ištvermingam, blaiviai mąstyti ir ramiai atlaikyti spaudimą. Tačiau, nors tikriems kariams jaučiu kuo didžiausią dėkingumą bei pagarbą, nesuprantu, kodėl pagal tokį modelį turėtų gyventi ir visi kiti.

Šis modelis reiškia, kad veržtis į priekį, tapti neįveikiamam ir nugalėti kitus – labiausiai žmogų motyvuojantys dalykai. Jūs dėl to nekalti: mintis, kad gyvenimas – kova, mums diegiama nuo pat ankstyvos vaikystės ir yra giliai įsišaknijusi sąmonėje. Mitas, kad sėkmę pasieksime tik nugalėję kitus, mums tapo norma.

AR PRIKLAUSOTE KOVOS KLUBUI?

Vienas draugas užsiminė, kad savo septynmetį sūnų perkėlė į kitą žolės riedulio komandą. Į treniruotes teks važinėti beveik dešimčia kilometrų toliau, sakė jis, bet tikrai verta.

„Kuo bloga buvo ana komanda?“ – paklausiau.

„Viskas dėl trenerio, – atsakė jis. – Per pertrauką vaikams

išbėgus iš aikštės jis imdavo rėžti motyvacinę kalbą. Visą laik sakydavo: „Nepaliaukite grumtis, berniukai, kovokite iki galo! Dabar leidžiate jiems būti geresniems už jus. Turite juos įveikti! Žaidžiate, kad laimėtumėte!“ Dėl Dievo meilės, jiems tik septyneri!“

Spėju, kad pats treneris taip buvo mokomas vaikystėje. Ir nujaučiu, kad jis, kaip ir daugelis mūsų, pasaulį mato būtent šitaip – kaip mūsų lauką, vietą, kurioje reikia varžytis ir nugalėti. (Beje, mano draugo istorija baigėsi laimingai. Naujosios komandos treneris vaikams aiškino, kad jie čia susirinko smagiai praleisti laiko, parodyti, ką sugeba, ir kad jie turi pasitikėti savo gebėjimais ir tikėti komanda.)

Prisiminkite savo gyvenimą – galbūt mokyklos laikus ar vaikystę, jei augote kartu su broliais ar seserimis – ir pagalvokite, kiek kartų buvote lyginamas su kuo nors kitu ar skatinamas varžytis: „Tavo sesuo protingesnė!“, „Tu nepakankamai gerai žaidi, kad patektum į pagrindinę komandos sudėtį.“ Vaikystėje lyginimasis su kitais nejučia tampa mūsų pasaulio modeliu.

Galbūt svarstote, kad konkuruoti juk nėra blogai. Norite padaryti viską, ką galite, pasiekti, nugalėti, patirti sėkmę. O ne girdėti tik: „O, laimėjai prizą už dalyvavimą!“ Bet pamąstykite, ar kartais neperžengiate ribų ir į varžymąsi nežiūrite pernelyg rimtai? Ar troškimas būti geresniam už visus, laimėti bet kokia kaina jums nekenkia? Taip nutinka, jei į priekį jus stumia ne noras sužinoti, kiek galite pasiekti, o baimė patirti nesėkmę, susimauti, būti nepakankamai geram. Kitas kraštutinumas – jei dar nė nepradėję daryti manote, kad jums nepavyks, ir dėl to išvis nenorite varžytis.

Taip, polinkis konkuruoti pats savaime labai vertingas, ypač per sporto varžybas. Bet ne tada, kai tampa gyvenimo būdu. Tarp noro pranokti save ir troškimo būti geresniam už

visus kitus – didelis skirtumas. O tai, kad „mūšio laukas“ tapo pagrindine mūsų darbo ir socialinių bei asmeninių santykių metafora, nereiškia, kad privalome ta metafora vadovautis. Kituose skyriuose pamatysite, kad kalba, kurią vartojame, formuoja mūsų pasaulio patirtis. Norėdami nepasiduoti baimei, privalome stengtis, kad pasaulis taptų gerokai malonesnis ir atviresnis nei mūšio laukas.

Mūsų protas nuolat gimdo baimę. Pažvelkite, kas vyksta aplink jus – namie, darbe, komandoje, kolektyve, santykiuose su draugais. Paklauskite, kaip žmonės kalbasi ir ką pasakoja. Pastebėkite, kaip dažnai baimė diriguoja paradui. Pradėję atpažinti baimės veikimą, galėsite mesti jai iššūkį.

© Urszula Soltyś



PIPPA GRANGE (Pipa Greindž, g. 1970 m.) – britų kilmės taikomosios psichologijos specialistė, daugiau kaip 20 metų padedanti garsiems sportininkams pasiekti norimus rezultatus. Konsultacijų metu P. Grange pastebėjo, jog visų sportininkų problemų priežastis – baimė, lydinti juos toli už žaidimo aikštelės ribų. Knygoje „Nepasiduokite baimei“ mokslininkė pritaiko savo ilgametę darbo patirtį platesniame kontekste, persvarstydama baimės sampratą ir jos pėdsakus mūsų visų kasdiniame gyvenime.

Kodėl net pasiekę išsikeltus tikslus negebame pajusti pilnatvės? Ką slepia perfekcionizmas, pavydas ar polinkis sprukti nė neišbandžius savo jėgų? Baimė į mūsų gyvenimą įsėlina įvairiais, kartais visai netikėtais pavidalais. Galbūt vieną dieną nutraukiate santykius tik todėl, kad jūsų nepaliktų, galbūt užplūsta liūdesys ir įtampa sulaukus pakauštinimo darbe, o gal tiesiog nustembate, supratę, jog jau kurį laiką neįjuntate maisto skonio.

Ši knyga moko pažinti tiek išorines, tiek vidines baimės apraiškas. P. Grange analizuoja šių laikų žmogui būdingą stokos mentalitetą, aptaria, kaip baimė veikia mūsų kūną ir mintis, kaip galima atpažinti pasąmoningas baimes, kurias tiek metų vadinome kitais vardais. Knygoje pateikiami psichologės pokalbiai su klientais leis atidžiau pažvelgti į skirtingas baimės formas ir jų šaltinius, o siūlomi praktiniai patarimai padės išsiugdyti naujus įpročius, kuriais galėsite įveikti destruktivius, baimę skatinančius elgesio modelius.

P. Grange įspėja, jog akistata su savo baime nebus maloni – ji privers permąstyti savo vertybes ir tapatybę, gilintis į jautrius gyvenimo aspektus, kuriuos esame linkę ignoruoti. Tačiau tik išmokę tinkamai reaguoti į savo baimę ir neleisti jai tapti kliūtimi galėsime kurti stiprius, nuoširdžius santykius su savimi ir aplinkiniais.

ISBN 978-609-466-574-5



TYTOALBA

Pirkite internetu
www.tytoalba.lt