

► TURINYS

1. NUO SĄŠTINGIO PRIE LANKSTUMO	9
2. KABLIUKAS	25
3. KAIP NUTRŪKTI NUO KABLIUKO	51
4. PRIPAŽINKITE SAVO JAUSMUS	73
5. PAŽVELKITE IŠ ŠALIES	97
6. EIKITE SAVO KELIU	121
7. NIEKADA NESUSTOKITE: MAŽŲ POKYČIŲ PRINCIPAS	143
8. NIEKADA NESUSTOKITE: PUSIAUSVYROS PRINCIPAS	171
9. EMOCINIS LANKSTUMAS DARBE	197
10. KAIP AUGINTI EMOCIŠKAI LANKSČIUS VAIKUS	225
11. IŠVADA: BŪKITE TIKRI	247
Padėkos	251
Literatūros šaltiniai ir pastabos	258

KABLIUKAS

```
graph TD; A[KABLIUKAS] --> B[PRIPAŽINKITE SAVO JAUSMUS]; B --> C[PAŽVELKITE IŠ ŠALIES]; C --> D[EIKITE SAVO KELIU]; D --> E[NIEKADA NESUSTOKITE]; E --> F[SĖKMĖ];
```

PRIPAŽINKITE SAVO JAUSMUS

PAŽVELKITE IŠ ŠALIES

EIKITE SAVO KELIU

NIEKADA NESUSTOKITE

SĖKMĖ

NUO SAŠTINGIO PRIE LANKSTUMO

Prieš daugelį metų, „Dauntauno abatijos“ laikais¹, vienas didžiai gerbiamas britų karo laivyno kapitonas stovėjo savo laivo tiltelyje, gėrėdamasis jūroje besileidžiančia saule. Jau rengėsi leisti į kajut-kompaniją vakarieniauti, kai stebėtojas pranešė:

– Pone, tiesiai pagal kursą už poros mylių – šviesos.

Kapitonas grįžo prie šturvalo.

– Ar jos juda, ar stovi vietoje? – paklausė stebėtojo, juk radarų tuo metu dar nebuvo.

– Stovi, pone.

– Tai pasiūskite signalą tam laivui, – nekantriai įsakė kapitonas. – Perduokite: „Jei laikysitės to paties kurso, neišvengsite susidūrimo. Pakeiskite kursą dvidešimčia laipsnių.“

Po kelių sekundžių atėjo atsakymas: „Siūlome jums patiems pakeisti kursą dvidešimčia laipsnių.“

¹ Populiariojo istorinio serialo veiksmas vyksta 1912–1926 metais (čia ir toliau – *vert. past.*).

Kapitonas įsižeidė: jo nurodymais suabejota, tai girdėjo ir žemesnio rango jūreivis!

– Atsakykite taip, – piktai suriaumojo. – Čia Didžiosios Britanijos karo laivas „Defiant“², trisdešimt penkių tonų talpos drednoutas. Pakeiskite kursą dvidešimčia laipsnių.

– Puiku, sere, – atėjo atsakymas. – Čia – antrosios klasės jūreivis O’Railis. Tučtuojau pakeiskite kursą.

Sprogdamas ir rausdamas iš pykčio kapitonas riktelėjo:

– Kalba admirolo Williamo Atkinsono Willeso laivas flagmanas!
PAKEISKITE KURSAŲ DVIDEŠIMČIA LAIPSNIŲ!

Kiek patylėjęs jūreivis O’Railis vėl prabilo:

– Kalba švyturys, pone.

Plaukdami per gyvenimo vandenyną retai kada esame tikri, kuri kursą geriausiai rinktis ir kas mūsų laukia priekyje. Nėra švyturių, kurie nušviestų kelią ir padėtų išvengti pavojingų tarpusavio santykių uolų. Neturime stebėtojų laivo pirmagalyje nei radaro bokštelyje, kad pajėgtume pastebėti po vandeniu slypinčius rifus, gresiančius sudaužyti mūsų karjeros planus. Bet užtat galime jausti įvairias emocijas: baimę, nerimą, džiaugsmą ir malonumą, – ši neurocheminė sistema padeda rasti kelią permaininguose gyvenimo sukuriuose.

Emocijos – nuo akis temdančio įniršio iki tyros meilės – tai akimirksniu pasireiškianti kūno fiziologinė reakcija į svarbius išorinio pasaulio signalus. Kai juslės gauna informaciją, – ar tai būtų pavojaus ženklai, ar užuomina apie romantišką susižavėjimą, ar žinia, jog mus priėmė arba atstūmė tam tikra grupė, – kūnas prisitaiko prie šitų signalų. Širdis ima plakti greičiau ar lėčiau, raumenys įsitempia arba

² Neįveikiamas (*angl.*).

atsipalaiduoja, psichika susitelkia, pajutusi grėsmę, ar nurimsta patikimo žmogaus draugijoje.

Toks fiziškai „apčiuopiamas“ atsakas leidžia mums jaustis ir elgtis pagal vienokias ar kitokias aplinkybes, ir ne tik išgyventi, bet ir būti laimingam. Mūsų puikioji įgimta orientavimosi sistema, kurią evoliucija klaidomis ir bandymais tobulino milijonus metų, kur kas veiksmingesnė, kai nemėginame su ja ginčytis, – visai kaip jūreivio O’Railio švyturys.

Gali būti nelengva, nes emocijomis ne visuomet išeina pasikliauti. Kartais jos tarsi vidinis radaras padeda prasiskverbti pro nenuoširdumo ir apsimetimo skraistę ir įžvelgti, kas išties dedasi. Kuriam iš mūsų intuícija nešibždėjo: *šitas vaikinys meluoja* arba *draugas sako, jog viskas gerai, bet kažko nerimauja*.

Kitomis aplinkybėmis emocijos tik iškelia iš dugno senus prisiminimus ir trukdo atskirti nūdienos akimirkas ir skausmingus praeities išgyvenimus. Tokie stiprūs jausmai gali mus visiškai užvaldyti, užtemdyti sąmonę ir nukreipti gyvenimo laivą tiesiai į uolas. Tada galite nesusivaldyti ir, pavyzdžiui, šliūkštelėti tauregėrimo melagiui į veidą.

Aišku, suaugusieji paprastai suvaldo emocijas ir nedemonstruoja jų viešai tokiu nederamu būdu, kad paskui metų metus trunka užglaistyti kaltę. Greičiausiai neiškrėsite nieko dramatiško – tiesiog viduje virsite. Dauguma žmonių dažniausiai nė nesigilina, kaip veikia jų jausmai, ir į susiklosčiusias aplinkybes reaguoja nesusivokdami ir net nevalingai. Kiti puikiai supranta eikvojantys per daug jėgų, bandydami suvaldyti ar nuslopinti savo išgyvenimus, ir į juos geriausiu atveju žiūri kaip į nepaklusnius vaikus, o blogiausiu – kaip į grėsmę sėkmei ir gerovei. Treti įsitikinę, kad emocijos trukdo jiems gyventi taip, kaip norėtų, ypač tokios nemalonus kaip pyktis, gėda ir nerimas. Laikui bėgant mūsų atsakas į išorinio pasaulio signalus

vis labiau silpsta, darosi dirbtinis, ir emocijos, užuot veikusios mūsų labui, ima klaidinti.

Kaip psichologė ir vadovų ugdomojo konsultavimo specialistė daugiau kaip dvidešimt metų nagrinėju emocijas ir jų įtaką mums. Ne vienas mano klientas, paklaustas, ar seniai mėgina atpažinti sudėtingiausius savo išgyvenimus, su jais susidoroti ar susitaikyti, tvirtina, kad viskas tęsiasi penkerius, dešimt ar dvidešimt metų. Kai kurie net prisipažįsta vargstą nuo vaikystės.

Man lieka tik perklausti: ir kaip, jūsų nuomone, jums sekasi?

Šia knyga noriu padėti geriau suprasti savo emocijas, išmokti jas priimti ir su jomis sugyventi, o paskui, įgijus didesnio emocinio lankstumo, mėgautis sėkme. Mano siūlomos priemonės ir būdai nepavers jūsų tobula asmenybe, niekada neištariančia nė žodžio pro šalį, nekamuojama gėdos, kaltės, pykčio, nerimo ar abejonių. Idealo ar nepriekaištingos laimės paieškos veda tik į nusivylimą ir nesėkmę. Tačiau tikiuosi, kad mano padedami jūs pajėgsite susitaikyti net su kebliausiomis emocijomis, galėsite labiau džiaugtis santykiais su mylimaisiais, pasiekti savo tikslus ir gyventi visavertį gyvenimą.

Aptarėme junginio „emocinis lankstumas“ *emocingąją* dalį. O *lankstumo* sąvoka aprėpia ir mąstymo, ir elgsenos procesus – tuos proto ir kūno įpročius, kurie irgi gali kliudyti atskleisti savo galimybes, ypač jei jūs, kaip tas kreiserio „Defiant“ kapitonas, užsispyrusiai vienodai reaguojate net į naujas ar gerokai pakitusias aplinkybes.

Nelankstų atsaką gali skatinti senosios žlugdančios nuostatos, kuriomis patikėjote ir kurias vis sau kartojate: „Esu *visiškas* nevykėlis“, „Amžinai lepteliu ką ne taip“, „Aš visuomet nuleidžiu rankas, kai reikia pakovoti už tai, ko *esu* vertas.“ Priežastis gali būti visai neblogas įprotis mąstyti kuo paprastesnėmis sąvokomis ir remtis prielaidomis bei patikrintomis taisyklėmis. Jos galbūt kadaise ir pravertė – vai-

kystėje, pirmojoje santuokoje, karjeros pradžioje, bet dabar tapo nebenaudingos, pavyzdžiui, „niekuo negalima pasitikėti“ ar „aš dėl to nukentėsiu“.

Vis daugiau mokslinių tyrimų rodo, kad emocinis sąstingis, kai atkakliai laikomasi tų pačių nenaudingų mąstymo schemų, pojūčių ar elgesio modelių, gali sukelti nemažai psichologinių negalių, tarp jų – depresiją ir nerimą. O emocinis lankstumas, – kai mąstysena ir jausmai lanksčiai prisitaiko ir mes galime atitinkamai reaguoti į kasdienes aplinkybes, – veda į gerovę ir sėkmę.

Beje, emocinis lankstumas neturi nieko bendro su minčių kontrole ar gebėjimu prisiversti *mąstyti* teigiamai. Moksliniai tyrimai taip pat tvirtina: beveik neįmanoma žmogaus įtikinti neigiamą nuostatą („aš sužlugdysiu šitą pristatymą“) pakeisti į teigiamą („pamatysite – mano pristatymas bus užvis geriausias“); rezultatas net gali būti priešingas.

Emocinis lankstumas – tai gebėjimas atsipalaiduoti, nurinti ir gyventi sąmoningiau. Patiems pasirinkti atsaką į įspėjamuosius emocijų sistemos ženklus. Panašų požiūrį dėsto ir Viktoras Franklis, psichiatras, ištvėręs nacių koncentracijos stovyklą ir paskui parašęs knygą „Žmogus ieško prasmės“, kurioje svarstoma, kaip gyventi sąmoningiau ir atskleisti visas savo galimybes. Psichologo žodžiais, tarp dirgiklio ir reakcijos yra tarpas, kai galime pasirinkti, kaip į jį atsakysime. Rinkdamiesi ir tobulėjame, ir tampame laisvi.

Būtent šiuo tarpu tarp jausmų bei jų padiktuotų veiksmų ir prireikia emocinio lankstumo; jis padeda susidoroti su įvairiomis bėdomis: neigiama saviverte, širdgėla, skausmu, nerimu, depresija, darbų atidėliojimo sindromu (prokrastinacija), sunkiu pereinamuoju laikotarpiu. Ši ypatybė praverčia ne tik tiems, kuriuos ištinka asmeninės bėdos. Emocinio lankstumo svarbą pabrėžia įvairios psichologijos

kryptys, tyrinėjančios sėkmės lydymų, veiklių žmonių (tokių kaip Franklis – patyrusių didžius išmėginimus ir nuveikusių didžiulius darbus) būdingus bruožus.

Emociškai lankstūs žmonės yra energingi ir veiklūs. Jie geba prisitaikyti prie sudėtingo, greitai besikeičiančio pasaulio. Pakelia didelę įtampą ir įveikia kliūtis neprarasdami susidomėjimo, imlumo ir pagaulumo. Jie suvokia, kad gyvenimas ne visada lengvas, bet vis tiek neišsižada svarbiausių vertybių ir siekia ilgalaikių, didelių tikslų. Kartais jaučia pyktį, liūdesį (kaip ir mes visi!), bet stengiasi tokias emocijas pažinti, suprasti ir galiausiai priimti. Neleidžia, kad nemalonūs jausmai jiems sukliudytų, atvirksčiai, dar uoliau – ir neišsižadėdami visų savo trūkumų ar silpnybių – siekia didžiųjų tikslų.

Emociniu lankstumu ir psichiniu atsparumu susidomėjau dar vaikystėje. Išaugau Pietų Afrikoje apartheido laikais. Žiaurios prievartinės rasinės segregacijos metais dauguma vietinių gyventojų turėjo daugiau galimybių būti apiplėšti ar išprievartauti, nei išmokti skaityti. Vyriausybės pajėgos varė žmones iš namų ir kankino; policininkai šaudė į piliečius, viso labo einančius į bažnyčią. Baltieji ir juodaodžiai buvo atskirti visais įmanomais atvejais – skirtingos mokyklos, restoranai, kino teatrai, net tualetai. Aš, baltaodė mergaitė, nepatyrčiau bėdų, su kuriomis susidūrė juodaodžiai Pietų Afrikos gyventojai, tačiau kartu su draugais aplinkui regėjau nuolatinį smurtą. Mano draugė tapo grupinio išprievartavimo auka. Dėdę nužudė. Taigi man nuo mažens buvo be galo įdomu, kaip žmonės susidoroja (arba ne) su juos supančia sumaištimi ir žiaurumu.

Kai buvau šešiolikos, mano tėčiui, kuriam tada sukako keturiasdešimt dveji, diagnozavo paskutinę vėžio stadiją ir pranešė, kad gyventi jam liko keli mėnesiai. Visa tai mane nepaprastai sukrėtė,

buvau visiškai viena – galėjau pasitikėti vos pora suaugusiųjų, nes nė vienas bendraamžis nebuvo patyręs nieko panašaus.

Gerai, kad turėjau labai rūpestingą ir gerą anglų kalbos mokytoją. Ji ragino mus rašyti dienoraščius, juose galėjome dėstyti, ką panorėję, bet turėjome kasdien juos atiduoti mokytojai, o ji atsakydavo į mūsų mintis. Vieną dieną dienoraštyje ėmiau pasakoti apie tėčio ligą, pas-kui – apie jo mirtį. Mokytoja pateikdavo nuoširdžių apmąstymų apie mano įrašus ir teiraudavosi, kaip jaučiuosi. Dienoraštis tapo mano svarbiausia atspara, netrukus pajutau, kad rašydama galiu geriau iš-reikšti ir perprasti savo patirtį bei su ja susidoroti. Gedėjau nė kiek ne mažiau, bet rašymas padėjo išgyventi traumą. Be to, supratau, kaip svarbu priimti nemalonias emocijas, ne tik stengtis jų išvengti, šitaip atradau ir savo karjeros kelią, kuriuo einu iki šių dienų.

Laimei, apartheidas jau Pietų Afrikos praeitis, – nors gyvenime apstu siaubo ir sielvarto, dauguma iš jūsų, mano knygos skaityto-jų, nesusiduria su įsigalėjusia prievarta ir priespauda. Ir vis dėlto net gana ramiose ir klestinčiose Jungtinėse Valstijose, kur gyvenu dau-giau kaip dešimt metų, aibė žmonių iš visų jėgų stengiasi įveikti sun-kumus ir siekia visaverčio gyvenimo. Veik visi mano pažįstami nuolat įsitempę, prislėgti reikalavimų, susijusių su karjera, šeima, sveikata, pinigais ir kitomis asmeninėmis problemomis; ką jau kalbėti apie tokius svarius socialinius veiksnius kaip nestabili ekonomika, pašėlę kultūros pokyčiai ir agresyvios, blaškančios revoliucinės technologi-jos, nuo kurių niekur nedingsi.

Nepadeda net įgūdis daryti kelis darbus vienu metu – vadinamoji daugiaveika, nūdienos stebuklingoji lazdelė, turinti apsaugoti nuo persidirbimo ir perkrovų. Neseniai vienas tyrimas parodė: pastan-gos atlikti keletą užduočių vienu metu mūsų našumą veikia panašiai kaip alkoholis gebėjimą vairuoti. Kiti tyrimai atskleidė, kad kasdienis

nedidelis stresas (paskutinę akimirką prireikia sudėti pietų dėžutę; mobilusis telefonas išsikrauna kaip tik tada, kai laukiate svarbaus skambučio; traukinys visada vėluoja, o sąskaitų krūva nuolat auga) gali pirma laiko pasendinti galvos smegenų ląsteles dešimčia metų.

Mano klientai nuolat skundžiasi, kad šiuolaikinio gyvenimo reikalavimai verčia jaustis ir žuviai, pakibusiai ir besiplakančiai ant kabliuko. Jie norėtų nuveikti ką nors daugiau – keliauti po pasaulį, sukurti šeimą, pabaigti projektą, pradėti savo verslą, daugiau dėmesio skirti sveikatai, sustiprinti ryšius su vaikais ir kitais šeimos nariais. Tačiau kasdienė veikla nė kiek nepadeda tų troškimų išpildyti (negana to, dažnai jiems išvis prieštarauja). Kad ir kaip jie stengtųsi atrasti savo veiklą ir gyventi taip, kaip patinka, koją kiša ne tik susiklosčiusios aplinkybės, bet ir jų pačių ydinga, pasmerkta pralaimėti mąstysena ir elgsena. Negana to, klientai, turintys vaikų, be perstojo nerimauja, kaip juos veikia tėvų stresas ir persidirbimas. Niekada nebuvo tinkamesnio laiko ugdyti emocinį lankstumą. Kai žemė nesiliauja slysti iš po kojų, turime būti sumanūs ir vikrūs, kad išlaikytume pusiausvyrą.

SAŠTINGIS AR LANKSTUMAS?

Būdama penkerių, nusprendžiau pabėgti iš namų. Jau nebeprisime nu, dėl ko supykau ant tėvų, bet tuomet man atrodė, kad sprukti – vienintelis protingas sprendimas. Kruopščiai susipakavau nedidelę rankinę, iš sandėliuko pasiėmiau žemės riešutų sviesto stiklainiuką ir duonos, apsiaviau mėgstamiausius raudonais ir baltais dryžiais margintus batelius su boružėlėmis ir patraukiau ieškoti laisvės.

Gyvenome Johanesburge šalia judraus kelio – tėvai man kalte įkallė, kad niekada, jokiomis aplinkybėmis neturiu per gatvę eiti viena. Ir štai pasiekusi posūkį supratau: toliau žingsniuoti į didelį ir platų

pasaulį negaliu. Pereiti gatvę – jokių būdų, niekaip neįsivaizduojama. Taigi pasielgiau kaip bet kuris paklusnus penkiametis bėglys, kuriam uždrausta žengti žingsnį į kelią, – apėjau savo kvartalą. Paskui – dar kartą, ir dar, ir dar. Ištisas valandas sukau ratus savo rajone, praeidama pro savo namų duris, kol galiausiai į juos grįžau. Taip baigėsi mano dramatiškasis nuotykis.

Vienaip ar kitaip mes visi elgiamės panašiai. Be paliovos vaikšto-me (ar bėgame) ratu po savo gyvenimo kvartalus, pakludami rašytooms, nerašytooms ar išvis pramanytomis taisyklėms, niekaip negalėdami išsižadėti mąstymo ir elgsenos modelių, kurie mums visai nenaudingi – it tos žuvys, pakibusios ant kabliuko. Dažnai sakau, kad mes judame kaip prisukamieji žaislai – vis atsitrenkdami į tas pačias sienas ir nė nesuvokdami, kad atviros durys gali būti kiek kairiau ar dešiniau.

Net jei pripažįstame pakliuvę ant kabliuko ir ieškome pagalbos, žmonės, į kuriuos kreipiamės, – šeimos nariai, draugai, geranoriškai nusiteikę vadovai, psichoterapeutai, – ne visada gali padėti. Jie turi savo bėdų, rūpesčių ir savų trūkumų.

Vartotojiškoji kultūra populiarina sampratą, kad veik viską, kas netenkina, galima kontroliuoti arba pataisyti, o jei nepavyksta – išmesti ar pakeisti. Nesiklosto santykiai? Susiraskite kitą partnerį. Trūksta darbo našumo? Štai jums speciali programėlė. Kai mums nebebatinka, kas dedasi su mūsų mintimis ir emocijomis, mėginame įvesti tvarką pagal tokią pačią logiką. Einame apsipirkti, keičiame psichoterapeutą ar nusprendžiame patys atsikratyti liūdesio, nepasitenkinimo ir paprasčiausiai „pozityviau mąstyti“.

Deja, nė vienas iš šių būdų nėra itin paveikus. Kai stengiamės patobulinti nepatogias mintis ar jausmus, jie sėste apsėda, ir nieko nebegalime padaryti. Kai mėginame užgniaužti, apninka kitos blogy-

bės – pavyzdžiui, griebiamės tuščių darbų ar ieškome nusiramino, kurį suteikia įvairūs žalingi įpročiai. O ryžęsi pakeisti neigiamas mintis ar jausmus teigiamais, beveik visada tik pabloginame situaciją.

Daugelis žmonių, norėdami perprasti ir valdyti savo emocijas, griebiasi savivalbos knygų ar kursų, bet dažnai tokie patarimai klaidingai aiškina saviugdos klausimus. Ypač klysta tie, kurie perša teigiamą mąstymą. Įbrukti sau į galvą laimingų minčių nepaprastai sunku, gal net neįmanoma; labai maža tikimybė, kad žmogus pajęs lengvai atsikratyti neigiamų nuostatų ir pakeis jas malonesnėmis. Be to, tokie patarėjai nepaiso vieno labai svarbaus dalyko: vadinamosios neigiamos emocijos dažnai yra naudingos.

Iš tikrųjų neigiami išgyvenimai – normalus dalykas. Tai nepaneigiama tiesa. Mes kartais turime patirti neigiamų emocijų, jos – žmogaus prigimties dalis. Mūsų kultūra pernelyg pabrėžia teigiamumo svarbą – tai vienas iš būdų bet kokiomis priemonėmis nuslopinti natūralų emocijų svyravimą; panašiai visuomenė kartais reikalauja tabletėmis gydyti nesuvaldomus vaikus ar moteris, besiskundžiančias nuotaikų kaita.

Per dvidešimt konsultavimo, ugdomojo konsultavimo ir mokslinių tyrimų metų aš suformulavau ir apibrėžiau emocinio lankstumo principus, daugybei klientų padėjusius pasiekti nemažus laimėjimus. Tarp jų buvo mamos, besistengiančios suderinti motinystę su darbu ir pasijutusios užsipeistos į kampą; Jungtinių Tautų pasiuntiniai, kovojantys už vaikų skiepimą priešiškosiose šalyse; milžiniškų tarptautinių korporacijų vadovai ir tiesiog žmonės, įsitikinę, kad dar ne viską gyvenime patyrė.

Kai kuriuos savo darbinius atradimus prieš penkerius metus išdėčiau žurnale „Harvard Business Review“ išspausdintame straipsnyje. Rašiau, kad beveik visi mano klientai – aš pati irgi ne išim-

tis – neretai pakliūva ant nelanksčių neigiamų elgesio ir mąstymo modelių kabliuko. O paskui pateikiau pavyzdžių, kaip ugdyti emoci-
nį lankstumą, atsikratyti šablonų, kaip sėkmingai pakeisti gyvenimą. Straipsnis kelis mėnesius laikėsi populiariausių žurnalo publikacijų sąrašė, per trumpą laiką jį parsisiuntė beveik ketvirtis milijono skai-
tytojų – lygiai tiek, koks yra spausdinto „HBR“ tiražas. Žurnalas emoci-
nį lankstumą paskelbė metų vadybos idėja, šia tema susido-
mėjo kiti leidiniai, tarp jų ir „The Wall Street Journal“, „Forbes“ bei
„Fast Company“. Redaktoriai emoci-
nį lankstumą vadino *naujosios kartos emoci-
niu intelektu*, revoliucine mintimi, pakeisiančia žmonių sampratą apie jausmus. Pasakojau apie tai ne norėdama pasigirti, o dėl to, kad atgarsis, sukeltas mano straipsnio, parodė – jis pataikė į jautrią vietą. Paaiškėjo, kad milijonai žmonių ieško naujų galimybių.

Šioje knygoje duomenys, tyrimai ir siūlymai, pateikti „HBR“ straipsnyje, gerokai išplėtoti ir papildyti. Pirmiausia apžvelkime bendrą vaizdą, kad būtų aiškiau, kur link einame, o paskui imsime konkrečių žingsnių.

Emocinis lankstumas – tai vyksmas, leidžiantis būti čia ir dabar susivokiant, kada keisti elgseną, o kada – elgtis kaip visada, kad jūsų gyvenimo įpročiai neprieštarautų jūsų siekiams ir vertybėms. Ne užmerkite akių susidūrę su kebliais jausmais ir mintimis – paprasčiausiai leiskite jiems laisvai tekėti, įvertinkite drąsiai ir nekritiškai, o paskui judėkite pirmyn ir įsileiskite į gyvenimą didžiuosius pokyčius.

Emocinis lankstumas aprėpia keturis labai svarbius tarpinius. Jums teks imtis keleto dalykų.

PRIPAŽINKITE SAVO JAUSMUS

Woody Allenas yra pasakęs, kad gebėjimas pasirodyti lemia 80 procentų sėkmės. Šioje knygoje *pasirodyti* reiškia sąmoningai, smalsiai ir geranoriškai priimti savo mintis, emocijas bei elgesio modelius. Kai kurios iš šių nuostatų ir emocijų yra pagrįstos ir tinkamos dabartiniu metu, kai kurios – dievažin kada ir kaip įstrigusios pasąmonėje, kaip Beyoncé daina, kurios neįmanoma išmesti iš galvos ištisas savaites.

Nesvarbu, ar tos mintys ir jausmai taikliai atspindi tikrovę, ar pavojingai iškraipo, jos – jūsų asmenybės dalis. Galima išmokti su jomis susidoroti, o ne tapti amžinuoju jų įkaitu.

PAŽVELKITE IŠ ŠALIES

Kai jau susipažinote su mintimis ir jausmais, tolesnis etapas – atskirti juos nuo savęs ir objektyviai stebėti, kokie gi jie išties yra. Mąstote apie vieną ir kitą, jaučiatės vienaip ar kitaip, bet jūs – tai ne jūsų mintys ar emocijos. Taip sukuriate Franklio minėtąjį tarpą tarp jausmų ir reakcijos į juos. Šitaip galite atpažinti ir keblius jausmus tą pačią akimirką, kai tik jie užplūsta, ir apsispręsti, kaip geriau į juos reaguoti. Stebėdami iš šalies nesileidžiame užvaldomi trumpalaikių būsenų.

Atsitraukę įžvelgiame platesnę perspektyvą ir pratinamės įsivaizduoti save kaip šachmatų lentą, kurioje galima žaisti daugybę partijų, o ne kaip vienišą figūrą, judančią griežtai apibrėžtais langeliais.

EIKITE SAVO KELIU

Atsikratę to, kas nereikalinga, nuraminę psichinius procesus ir sukūrę būtiną atstumą tarp savęs ir savo minčių, galite skirti daugiau dėmesio tam, kas ir sudaro mūsų tapatybės pagrindą: turiu galvoje

esmines vertybes ir svarbiausius tikslus. Atpažinę ir pripažinę baisias, skausmingas ar trikdančias emocijas, o paskui nuo jų atsiriboję, galite kliautis ta savasties dalimi, kuri *atsako* už perspektyvą: ji sujungia į viena mąstyseną ir jausmus, ilgalaikius tikslus bei siekius ir padeda atrasti naujų, geresnių galimybių juos įgyvendinti.

Kiekvieną dieną jūs priimate tūkstančius sprendimų. Po darbo eiti į sporto salę ar verčiau į barą, kur kaip tik prasideda laimingosios valandos? Kelti ragelį ar nekelti, jei skambina jus užgavęs draugas? Tokias nedidelių sprendimų akimirkas aš vadinu *pasirinkimo taškais*. Kai juose atsiduriame, mūsų esminės vertybės veikia kaip kompasas, neleidžiantis išklstyti iš teisingo kelio.

NIEKADA NESUSTOKITE

MAŽŲ ŽINGSNELIŲ PRINCIPAS

Tradicinės savigalbos programos dažniausiai laiko pokyčiais didžiųjų, ambicingų tikslų įgyvendinimą ar visišką asmenybės transformaciją, tačiau tyrimai tvirtina priešingai: nedideli, sąmoningi žingsneliai, derantys su jūsų vertybėmis, yra nepaprastai svarbūs. Ypač tai matyti, kai imamės tobulinti nusistovėjusią gyvenimo tvarką ir įpročius, – kasdien kartojamų veiksmų kaupiamasis efektas galiausiai lemia didelius pokyčius.

PUSIAUSVYROS PRINCIPAS

Stebint pasaulinio garso gimnasčių pasirodymus, atrodo, kad sudėtingiausius judesius jos atlieka be jokių pastangų, – tai lankstumo ir gerai treniruotų liemens raumenų rezultatas (šie raumenys padeda

atgauti prarastą pusiausvyrą). Tačiau, norėdama dalyvauti aukščiausio lygio varžybose, gimnastė turi peržengti savo galimybių ribas ir mokytis vis sunkesnių judesių. Mums irgi svarbu atrasti sudėtingų užduočių ir turimų gebėjimų pusiausvyrą, – kad neužmigtume ant laurų ir nepalūžtume po užsikrauta našta, o džiaugtumės naujais darbais ir mielai bei energingai jų imtumės.

Sarah Blakely, kūną formuojančių drabužių bendrovės „Spanx“ įkūrėja, vienu metu buvusi jauniausia pasaulio milijardierė, pati susikrovusi kapitalą, prisimena, kaip jos tėvas kas vakarą prie vakarienės stalo klausdavo vaikų, kas tądien nepavyko. Jis nenorėjo užgauti ar pažeminti, tik stengėsi padrašinti vaikus kuo labiau stengtis ir pralaužti ledus. Juk kai imiesi ko nors naujo ir sudėtingo, klupti – normalu ir net puiku.

Svarbiausia, ką suteikia emocinis lankstumas, – gebėjimą išsaugoti ir puoselėti aistrą siekti daugiau ir tobulėti visą gyvenimą. Vien dėl to jį verta ugdyti.

Tikiuosi, kad ši knyga pravers kaip gairės, padedančios suvokti, kaip išties pakeisti elgesio modelį, o naujasis veiklos būdas leis gyventi taip, kaip patys norite, ir savo nemaloniausius išgyvenimus padės paversti energijos, įkvėpimo ir idėjų šaltiniu.

Ką gi, pradėdam.