

TURINYS

IŽANGA
NEPRAMUŠAMAS KULKŲ /9

1 SKYRIUS
ŽINAU, KAS ESU /25

2 SKYRIUS
IŠNAIKINKITE PELĖSĮ /54

3 SKYRIUS
NUŽUDYKITE JUOS GERUMU /79

4 SKYRIUS
MĄSTYKITE PAPRASTAI /100

5 SKYRIUS
PASIKEISKITE ARBA MIRKITE 117

6 SKYRIUS
SUSIKURKITE DAUG PLATFORMŲ /139

7 SKYRIUS
PRIVALOTE PRASIVERŽTI /166

8 SKYRIUS
BŪKITE PIEMENYS, O NE AVYS /187

9 SKYRIUS
MESKITE JIEMS VIRVĖS GALĄ /208

10 SKYRIUS
ROJAUS SODAS /231

PADĖKA /244

NEMAITINKITE NEGATYVUMO

Mąstau taip pozityviai, kad galiu atsiriboti nuo bet kokio negatyvumo. Iš mano pusės tam reikia darbo ir savidisciplinos, o kartais tai reiškia, jog reikia atsisakyti dalykų, anksčiau kėlusią malonumą. Bet išlikti pozityviu man taip svarbu, kad tokia auka man atrodo to verta. Tiesą sakant, nauda tokia didžiulė, kad tai net neatrodo kaip auka.

Svarbu atpažinti negatyvumo šaltinius. Stebėkite savo aplinką. Meskite jai iššūkius. Paklauskite savęs, ar, susitikę su koku nors žmogumi arba aplankę kokią nors vietą, jaučiatės pozityvesni, ar negatyvesni nei tada, kai išėjote iš namų. Jei jaučiatės geriau, puiku. Jei jums atrodo, kad viskas pablogėjo, tada, netempdami gumos, nešdinkitės kuo toliau. Žinau, jei įtupdysite mane į negatyvią aplinką, tikėtina, ir pats imsiu elgtis negatyviai.

Išėjęs iš kariuomenės, nuolat įsiveldavau į bėdas. Kadise tai buvo įprasti alfų reikalai: kitiems vyrukams nerūpi, kas esi, jie tenori įrodyti, kad yra kiečiausi viename ar kitame bare tą ar kitą naktį. Bet dabar, kai turiu tokį bagažą, yra kitaip: „Pažiūrėkim, ar kietas tas vyrukas iš SAS.“

Pavyzdžiui, eilinis vakaras. Su draugais nueinu į barą. Pirmiausia ima spoksoti žmonės: „O, žiūrėk, tai Antas Middletonas.“ Aštuonios ar devynios vakaro, tad žmonės išgėrę tik porą taurių gėrimo. Visi draugiški, ateina nusi-fotografuoti arba pranešti, kaip jiems patinka „SAS: Who Dares Wins“. Malonu.

Po valandos ar daugiau alkoholis nuplauna jų kuklumą ir jie ima elgtis familiariau. Tada kiekvieną kartą, nesvarbu, kur būčiau, pasigirsta kvietimas:

– Nagi, Antai, palenkim rankas.

Stengiuosi mandagiai išsisukti:

– Ne, ačiū, viskas gerai. Tik bandau ramiai išgerti bokalą kitą su savo draugais.

– Nagi, žmogau!

Vis bandau ir bandau juos nuvyti, bet jau imu abejoti, ar šis vakaras vertas kivirčių.

Jei ten lieku dar vienai valandai, viskas pereina į kitą lygį. Jei bandau nueiti į tualetą, ta pati grupelė, kuri prieš kurį laiką prašė asmenukų ir gyrė mano laidas, dabar bando užkirsti man kelią.

– Pasižiūrėkim, ar tas vyrukas iš SAS galės pro mane praeiti!

Jie susivertė kelis bokalus alaus ir mano, kad yra pusmetriu aukštesni.

– Nagi, biče!

Arba eidamas į tualetą pajuntu, kad kažkas atsitrenkia man į galvą. Apsisukęs pamatau krūvą kikenančių tipelių, manančių, jog gudriai pasielgė, išmirkę bokale servetėlę ir sugebėję paleisti per visą patalpą.

Nueinu. Tekšt. Gaunu dar vieną gumulą. Tą akimirka imu galvoti: „Na, ką, galiu arba išeiti, arba nueiti į tualetą ir grįžęs išsiaiškinti, kas metė į mane servetėlę.“ Paprastai nusišlapinęs jau būnu nurimęs. Pro tą geriančių idiotų šutvę galiu praeiti neužkibęs ant masalo. Bet draugams nelinksma pranešti:

– Atleiskit, vaikinai, man vakaras jau baigėsi.

Bet žinau: jei įsivelsiu į peštynes, jie irgi jaus pareigą prisidėti. Paskutinis dalykas, ko reikia mano karjereje ar šeimoje, – talžymasis baro muštynėse.

Tad, vengdamas nereikalingo negatyvumo, nebevaikštau į įprastus barus. Visada maniau, kad žmonės iš privačių klubų – pasikėlę šunsnukiai. Dabar aš juos suprantu. Juo labiau kad ir pats retai važinėju metro.

Mane užknisa, kad, stovėdamas baro kampe, tampu pažaidžiamas. Bet yra kaip yra. Žinau, jog mano karjeros pradžioje buvo žmonių, laukiančių, kol susimausiu. Jie manė, jog be saiko gersiu ir mušiuosi. Galvojo, kad parodysiu

„tikrąjį Antą“. Na, aš ir parodžiau. Tiesiog tikrasis Antas yra naujas, mano paties susikurtas asmuo, o ne tas, kurį jie *manė* pažįstantys.

Tuo pačiu metu pagalvojęs apie savo atsakomybę, tampu geresniu žmogumi. Žinau, esu pavyzdys, žinau, kaip įkvėpti kitus, – jie klausosi, ką sakau. Kalbas įrodyk savo pavyzdžiu. Tereikia vieno neatsargaus smūgio, ir sugrius viskas, ką sukūriau. Per kelias sekundes. Aš jau buvau nuteistas už užpuolimą. Užteks mane vien *įtarti* smurtu, ir aš būsiu teisiamas už kūno sužalojimą.

Esu Princo Charleso fondo ambasadorius, karališkųjų jūrų pėstininkų kadetų kapitonas. Dirbu tai, ką mėgstu, padedu jaunajai kartai – kodėl turėčiau viso to atsisakyti? Štai kodėl nebegaliu bendrauti taip, kaip anksčiau. Nes taip darydamas išsiblaškau ir pasidarau pažeidžiamas netinkamiems žmonėms.

Tokia mano patirtis, bet esu tikras, jog panašius dalykus gali atpažinti visi. Mes visi esame atsidūrę tokioje aplinkoje, kai suprasdavome, kad ji mums daro bloga. Mums nepatinka ne tai, ką matome, o tai, kaip jaučiamės. Atsidūrę negatyvioje erdvėje, galiausiai imame elgtis taip, kad vėliau gailimės, o gal paprasčiausiai liekame pikti ir nusivylę. Jei negalite negatyvumo paversti pozityvumu, tada atsiribokite. Nieko negalite padaryti, tad geriau spėti išsinešdinti, kol ta aplinka neapkrėtė jūsų pelėsiu. Man taip nutiko išėjus iš desantininkų. Nekenčiau, kaip jie elgiasi, taip pat nekenčiau, kaip atsakydamas elgiausi pats. Žinojau, kad vienas viso pulko kultūros nepakeisiu, todėl pasirinkau visiškai atsiriboti nuo tos negatyvios aplinkos.

Jei dirbate biure, kur tvyro toksiška atmosfera, griebkite nešiojamąjį kompiuterį ir raskite vietą, kur galėsite dirbti. Jei kas nors užduos klausimų, atvirai atsakykite, kaip jaučiatės. Papasakokite, kad jums sunku bendrauti su vienu ar kitu kolega arba kad jums tiesiog bloga diena.

Tas pats ir su kitais žmonėmis. Paklauskite, kodėl jūs jaučiatės negatyviai. Kas kaltas: situacija ar aplinkiniai? Tai paprasta – tikrai ne raketų mokslas.

Jei kokių nors žmonių elgesys su jumis kelia pyktį ir norą ginčytis, nesivėlkite į barnius. Pasitraukite nuo jų. Štai kodėl žmonės sako: kai apima pyktis, nueikite už kampo, minutėlę giliai pakvėpuokite ir nurimkite. Grįžus bus daug paprasčiau ir lengviau susidoroti. Prisiminkite, kad iš ginčo su negatyviu žmogumi neišpešite nieko pozityvaus.

ATSITRAUKITE NUO VAMPYRŲ

Tokių pažįstame visi: žmonių, kurie kalba tik apie *savo* problemas. Išėini su tokiu žmogumi išgerti taurelės, o po valandos suvoki, kad jis nė karto nepaklausė, kaip laikaisi tu ir tavo šeima. Tokie tipai elgiasi taip, lyg būtų tavo šeiminkai.

Puiku būti pozityviam ir susikurti pagrindą po kojomis pasakius „ne“, nes nesi niekam skolingas, tie žmonės nieko negali tau padaryti.

Anksčiau bendravau su visais, bet išmokau, kad nors tai ir atrodo teisingas veiksmas, jis turi savo kainą. Nuo tada, kai išėjau iš kalėjimo, susitikęs su žmonėmis savęs paklausiu: „Ar jie man padės tapti geresne mano paties versija?“ Jų banko sąskaita, praeitis, darbas – visa tai man visiškai neįdomu. Bet jei atsakymas yra „ne“, aplink juos tikrai nešokinėsiu. Išliksiu mandagus ir pagarbus, bet griežtas. Ne, ačiū.

Panašiai elgiuosi gavęs verslo pasiūlymų. Klausydamasis pristatymo stebiu ir savęs klausiu: „Ar tikiu tuo, ką jie daro? Jei viskas pasisuks blogai, ar jie pakeis plokštelę ir ims kaltinti visus kitus, ar prisiims atsakomybę ir pabandys sutvarkyti reikalus?“

Yra žmonių, kurie nori nusitempti jus iki savo lygio. Jie patys nemoka kurti pozityvumo, todėl siurbia visų kitų. Nekokia perspektyva. Traiškalas buvo būtent toks. Taip nepasitikėjo savo sprendimais ir įpročiais, jog net negalėjo pakęsti minties, kad galiu turėti savų interesų ar savaip stengtis tapti geresniu žmogumi. Pamatęs kitaip besielgiantį žmogų, turėtum tuo pasidomėti – galbūt galėsi išmokyti ko nors naujo. Traiškalas jautė grėsmę ir atitinkamai elgėsi. Liūdniausia, jog kiti bejėgiškai leido jam tai daryti.

Jis buvo iš tų socialinių vampyrų, kuriems patinka sukiotis aplink nevėkšlas. Jis buvo idiotas, kuriam pakako, kad į jį lygiuojasi kiti idiotai. Tame būryje Traiškalas buvo suknistų idiotų karalius. Naudodamasis savo pareigomis, jis kūrė nevykėlių ratą, kuriuos galėjo kontroliuoti, – jie jam padėjo pasijusti geriau. Negatyvūs žmonės nekenčia pozityvių ir visada stengiasi juos užpulti.

Turite prisiminti, kad ir ką apie jus pliorptų tokie kaip Traiškalas, jų elgesys su jumis pasako kur kas daugiau apie juos pačius, o ne jus – jiems jūs visai nereikalingas, kaip ir jie nereikalingi jums. Nebūkite tokie žmonės, kurie pamiršta, kad gyvenime turėtumėte ropštis į viršų, o ne smukdyti kitus.

SUSIRASKITE MOKYTOJŲ

Subręsti galite tik jūs patys. Įkvėpimo nuolat randu visuose visuomenės sluoksnuose. Galbūt gatvėje pamatau moterį, elegantiškai išsisukančią nuo bręstančio ginčo. Pagalvoju: tai pats galėčiau panaudoti ateityje. Arba gal pamatau, kaip kas nors susuka sandėrį, ir pats sau pasakau: „Nieko sau! Kaip gudru, reikia prisiminti.“ Aplinkos ir pamokomų įvykių stebėjimas yra naudingas įprotis. Išėję pro duris nepoksokite tik į šaligatvį. Atsimerkite, energingai stebėkite

aplinkinius žmones ir jų elgesį. Taip darydami gyvenime žengsite vienu žingsniu toliau. Tai pozityvus ir atviras gyvenimo būdas.

Vis dėlto įdėmiausiai stebiu savo artimuosius. Kai blogą dieną jaučiuosi prastai, stabteliu ir pagalvoju apie svarbiausius žmones savo gyvenime. Jų net penki. Man tereikia prisiminti vieną iš jų, ir jau imu šypsotis. Žinot, kodėl? Jei viskas aplink mane ims griūti, jų pozityvumas mane pakylės. Jie galbūt man nepaskolins pinigų ar neduos darbo, bet užkrės pozityvia energija. Žinau, jie nori, jog būčiau kuo labiau lydimas sėkmės. Mano sėkmė verčia juos šypsotis. Esu tikras, kad galiu jais pasitikėti – jie mane ir toliau kreips teigiama kryptimi.

Jei jums nutiko tas pats, bet negalite prisiminti nė vieno žmogaus, kuris priverstų jus nusišypsoti, tada jus supa netinkami asmenys. Kuo vyresnis darausi, tuo geriau suprantu, kaip svarbu bendrauti su pozityviais žmonėmis. Ši savybė mane labiausiai traukia prie kitų. Pavyzdžiui, Emilie arba Mike'as Morrisas, puikus verslininkas ir draugas, man tapęs savotišku mentoriumi.

Iš tiesų su juo susipažinau jo įmonėje veddamas renginį. Paprastai tokie reikalai tvarkomi telefonu. Bet dėl vienos ar kitos priežasties mes nesugebėjome susisiekti, kol galiausiai parašiau jam elektroninį laišką, atsiprašydamas dėl dar vieno nepavykusio bandymo susiskambinti, ir pranešiau, jog esu Londone. Paaiškėjo, kad jis už penkių šimtų metrų nuo manęs.

Kartais pajunti kokio nors žmogaus energiją – jo pozityvumą – ir iškart randi ryšį. Taip nutiko mums pirmą kartą susitikus. Nemanau, kad nors kartą paminėjome jo įmonę. Net dabar, po trejų metų, nesu tikras, kuo ji užsiima.

Įtampa, kurią patirdavau dirbdamas elitiniu kariniu operatoriumi ir kurią jis patiria būdamas aukščiausio lygio verslininku, kaip paaiškėjo, yra labai panaši. Abu turime

patirties būti siaubingai įtemptoje aplinkoje, kai kiti žmonės priklauso nuo tavo sprendimų. Abiem buvo pažįstama vienatvė, kurią sukelia tokia atsakomybė, ir postūmis jos imtis.

Iškart vienas kitam atsivėrėme, nebuvo jokio įtarumo. Tarsi būtume atradę kai ką savo. Tada prisigėrėme iki žemės graibymo. Pasitikėjimas, kurį jis man parodė, priverstė mane suvokti, kad esu kai kas daugiau nei vien karys. Šie santykiai taip skyrėsi nuo visų kitų, kuriuos užmezgiau kariuomenėje.

Nuolat klausau šito žmogaus patarimų ir išminties. Visada paklausiu jo nuomonės dėl naujų idėjų ir pasiūlymų. Mainais jam padedu išspręsti situacijas, kai jis nėra tikras, kokį žingsnį žengti toliau. Ranka ranką plauna – mes abu suteikiame tiek pat naudos, kiek ir pasiimame. Kartu sukuriame energiją, didesnę už tą, kurią sugeneruotume po vieną. Susitikome tada, kai abu jautėmės trapiausi. Iš pat pradžių atrodė, kad jam atsiverdamas rizikuojau. Dabar žinau, jog tai vienas geriausių dalykų, kuriuos padariau. Kiekvieną kartą su juo išsiskyręs jaučiuosi dar pozityvesnis, lyg jo energija būtų pakrovusi mano baterijas.

Jis panašaus ūgio kaip ir aš: užlipdykit jam barzdą ir greičiausiai pamanyt, kad mes giminaičiai. Bet žmonės, kurie jus supa, neturi būti tokie patys, kaip jūs. Tiesą sakant, jums reikia kitokio požiūrio ir savybių. Su Emilie mus sieja daug vertybių, bet galutinis mūsų požiūris skiriasi kaip diena nuo nakties. Man patinka pažinti pasaulį ir stačia galva nerti į rizikingas situacijas. Emilie nori sukurti tokią aplinką, kurioje nebūtų jokios rizikos. Ji nori pastatyti stabilią imperiją, kur viskas suplanuota, o man patinka griebtis tokių darbų, kokie papuola. Jaučiu, kad mes papildome vienas kitą. Kartu sudarome dvi vieno obuolio puseles.

Emilie – dar vienas asmuo, į kurį žvelgiu kaip į pavyzdį. Ji – raktas į tai, kas esu. Ji suteikė pagrindą viskam, ko pasiekiau. Jei jos nebūtų, net nesiimsiu spėlioti, kur dabar būčiau. Žinau, kiek ji paaukojo, kad galėčiau gyventi taip, kaip gyvenu. Mainais esu jos gynėjas ir ap rūpintojas. Jai puikiai sekasi auklėti vaikus: ji kruvinu prakaitu jiems stengiasi suteikti viską, ką gali. Jai patinka būti mama, matyti, kaip vaikai šypsosi, juokiasi ir mokosi. Jei Emilie norėtų imtis kitos veiklos, palaikyčiau ją visu šimtu procentų, bet šiuo metu ji užsiima tuo, kuo nori užsiimti.

Mes – tradicinė šeima: vyras, žmona ir vaikai. Žinau, šiuo metu tai nėra labai madinga – kai kurie žmonės net svarsto, kaip turėtų atrodyti šeima. Viskas gerai – tai jų nuomonė. O mums veikia ir šis modelis. Svarbiausia, jog mes visada atvirai vienas kitam pasakome, ko norime. Blogiausia, ko galėtume imtis, – degti apmaudu.

Norėčiau, kad tokie žmonės kaip Emilie ir Mike'as būtų mane supę, kai jaučiausi kaip nesavas. Jie man suteikė paramą, kurios beviltiškai troškau, taip pat išdrįso mane kritikuoti, kai elgiausi taip, kad nuvyčiau net pats save.

Yra paprasta lygtis: jei aplinkiniai žmonės dirba ne su jumis, vadinasi, jie dirba prieš jus.

NEGATYVUMAS – LYG PELĖSIS

Negatyvumas yra tarsi pelėsis. Vos tik jis ima augti, privalote jo atsikratyti. Jei kas nors jus kamuoja, siurbia iš jūsų gyvybę, neleidžia pasiekti to, ko jums reikia, atsikratykite to žmogaus. Bent jau turite rasti būdą, kad tas pelėsis daugiau neplistų.

Naujausioje savo knygoje „Baimės burbulas“^{*} pasakojau, kaip nutraukiau ryšius su savo broliu Danu. Nekenčiau šito, bet žinau, kad toks sprendimas buvo geriausias mums abiem. Ir viskas kuo puikiausiai pavyko. Pasiuntus jam tokią žinutę, jis sugebėjo viską pasukti kitaip. Pozityvūs jo gyvenimo elementai dabar viršija negatyvius. Tiesą sakant, jis šiuo metu gyvena su mumis. Prasidėjo visiškai naujas mūsų santykių etapas.

Mano patirtis leidžia labai greitai pastebėti žmones, esančius panašiose situacijose. Pavyzdžiui, mano žmona turi draugę. Kiekvieną kartą, kai grįžta namo pasimačiusi su ja, Emilie būna tokia nuliūdusi ir prislėgta, kad vos ją atpažįstu. Paklausiu:

– Ar buvai susitikusi su drauge?

O ji nustemba:

– Taip, iš kur žinai?

Devynis kartus iš dešimties, iš savo gyvenimo išmetus tą vieną žmogų, viskas pagerėja kone akimirksniu. Būtent taip pasijuto Emilie, pamažu atsitraukusi nuo tos draugės ir galiausiai visai nustojusi su ja matytis.

Panašiai vyksta ir su šeima. Kai kurie vaikai gimsta negatyvioje aplinkoje ir ja persismelkia. Jie užauga manydami, kad visi nusistatę prieš juos, kad jie negali to, kad nepajėgūs ano. Nuolat girdite kalbas, jog vaikai kenčia nuo streso ir nerimo net sulaukę dešimties, vienuolikos. Žinoma, pasitaiko kraštutinumų – aš nekalbu apie tokius atvejus, kai vaikai tvirkinami arba turi giliai įsišaknijusių psichologinių problemų, – bet dažniausiai taip nutinka todėl, kad vaikai gyvena su negatyviu asmeniu, siurbiančiu energiją. Jam ne šiaip pasitaikė bloga diena ar savaitė, jis tiesiog persismelkęs negatyvumu. Gyvendamas su tokiu žmogumi, vargšas vaikas yra užstrigęs negatyvumo burbule.

^{*} Knygą „Baimės burbulas“ („The Fear Bubble“) 2021 metais išleido leidykla „Briedis“.

Pamenu, vieną paskutinio savo turo vakarą per klausimų ir atsakymų valandėlę viena moteris pakėlė ranką ir manęs paklausė:

– Kaip savo vaiką paversti pozityvesniu? Jis šiuo metu toks negatyvus.

Atsakymo net nereikėjo galvoti. Atsakiau:

– Netinkamai paklausėte. Klausimas turėtų būti: „Kodėl tas vaikas negatyvus?“ Gal kalta situacija, o gal koks nors artimas asmuo? Kas jūsų šeimoje yra negatyvus?

Stojo tylą. Staiga pamačiau, kad ją užplūdo emocijos, o ji net nebegali kalbėti. Buvo matyti, kad ji – tas asmuo, darantis negatyvią įtaką savo berniukui, ir ji tai kuo puikiausiai suprato. Viskas buvo parašyta ant kaktos. Jai nereikėjo tarti nė žodžio.

Griežčiausias atsakas – išmesti tą žmogų iš savo gyvenimo, kaip aš ir padariau su broliu Danu, – yra veiksmingiausias. Bet meluočiau sakydamas, kad išsilaisvinti iš tokios šeiminių situacijos paprasta ir įmanoma be jokių pastangų. Yra gudrybė – nustatyti situacijos elementus, kuriuos galite kontroliuoti, o kurių – ne. Sutelkite dėmesį į tai, ką galite pataisyti, ir neleiskite, kad jums ant pečių užgultų našta to, kas ne jūsų valioje. Jei supratote, kad jūsų motina daro jums neigiamą įtaką, pusė kovos jau laimėta. Gal jos ir nesustabdysite, kad jos elgesys jūsų nebeliūdintų, bet galite riboti su ja praleidžiamą laiką. Negalite jai uždrausti sakyti skaudžių dalykų, bet galite sau priminti, kad ji taip elgiasi, nes yra negatyvus žmogus.

MĄSTYMO AKLIGATVIS

Yra žmonių, iš kurių sklinda grynas negatyvumas. Jie niekada apie nieką nepasako nė vieno gero žodžio. Regis, jiems labiau patinka ieškoti problemų, o ne sprendimų.

Kartais atrodo, kad jie patys aktyviai stengiasi paversti pasaulį blogesne vieta. Tokių žmonių venkite kaip įmanydami. Jie – nuodai asmeniniuose santykiuose, komandos nuotakai jie irgi gali padaryti didžiulį poveikį.

Viena iš mano laidų, kuria labiausiai didžiuojusi, yra „Escape“*. Buvo planuojama, kad kiekviena serija bus paremta tikra nelaime. Paskutinėje serijoje atkūrėme lėktuvo katastrofą ant ledyno. Galiausiai sukūpėme tanką iš dviejų lėktuvo slidžių ir nupjauto orlaivio priekio, kad galėtume apsisaugoti nuo vėjo. Ten buvo vienas vyrukas iš Mančesterio, tikriausiai bjauriausias tipas, kokį tik esu sutikęs. Jo manymu, to skydo mums nereikėjo, nes jis nesitikėjo, kad mes ilgai būsime toje iš gabalų sudurstytoje mašinoje. Jis to nepabijojė rėžti mums į akis, nors ir bandėme paaiškinti, kad gali būti, jog klajosime visą amžinybę, kol ką nors sutiksime. Turėjome degalų maždaug trisdešimčiai kilometrų, tad norėjome iš to kiekio išspausti kuo daugiau. Bet be jokios apsaugos tikrai negalėsime važinėti po tokį kraštą – didžiausią Europos ledyną, košiamą ledinių vėjų. Nušaltų veidai ir rankos.

Jo vienintelis atsakas buvo skundai, skundai, skundai... Buvo labai šalta ir sunku, bet jis manė, kad tai, ką darome, nebūtina. Vieną rytą, kai bandėme atpjauti lėktuvo priekį, jis suspiegė nosiniu balsu:

– Aš čia miegu!

– Gerai, bet kaip tau atrodo – kaip kitaip mes iš čia ištrūksim!

Kai sumontavome mašiną, jis išvardijo visus dalykus, kurie mums *galėtų* nutikti. Jo išvados visada būdavo tos pačios. Tai, kad mums kas nors *galėtų* nutikti, buvo priežastis nebandyti visai. Jis prieštaravo kiekvienam dalykui,

* „Escape“ – britų televizijos šou, kuriame inžinierių komanda išlaipinama atokioje vietoje ir iš nuolaužų turi surinkti transporto priemonę, kol nepasibaigė maistas ir vanduo.

kokį tik norėjome pastatyti. Kai jam būdavo pateikiamas sprendimas, jis rasdavo problemą. Kai kitas komandos narys įvardydavo bėdą, jis tiesiog rasdavo kitą. Greitai pastebėjau, kad jo negatyvumas veikia visus kitus. Dingo jų pasitikėjimas, kilo abejonių. Visi buvo pasiruošę aptarti blogiausius scenarijus, bet šįkart viskas buvo kitaip. Regis, jis jautė didesnę malonumą ieškoti problemų, o ne būdų jas išspręsti. Jis buvo tarsi žarna, aplink save viską laistanti negatyvumu, – puikus pavyzdys, kaip galiausiai negatyvus mąstymas atveda į akligatvį. Taip niekur nenu eisite, tik pakliūsite į spąstus.

Štai koks galingas yra negatyvumas: jis gali sužlugdyti visą komandą.

Emilie

Nuolat – nuolat! – sulaukiu klausimo, kalbėdama apie Anthony'į:

– Ar jis tikrai toks pozityvus? Gal tai nesąmonė? Jis negali būti toks laimingas visą laiką!

Man atrodo, atsakymas visus nuvilia. Žinau, žmonės iš manęs nori išgirsti, jog, vos tik uždarius duris ir išjungus kameras, jis virsta pabaisa. Tiesa kitokia. Jis *erzinančiai* pozityvus.

Jis niekada nesiskundžia. Daugumai žmonių kartais pasitaiko dienų, kai jie tarytum rėkia: „Nesiartinkit prie manęs.“ Su Anthony'iu taip niekada nenutinka. Jis taip nesieltgia. Nežinau kaip, bet jis taip nedaro. Niekada. Atrodo, kad jis savo viduje neturi tokio mechanizmo.

Man patinka jo požiūris į gyvenimą. Jis įkvepiantis ir linksmas, bet kartais mane erzina. Versk ant jo viską – viską! – bet jis tai sugeba paversti pozityvumu, nesvarbu, kad ir kokia sudėtinga situacija būtų.

Buvo akimirkų, kai turėjau pratarti:

– Juk nieko gero nebus, ar ne?

O jis pažvelgė į mane taip, tarsi būčiau išprotėjusi. Kartais jis man sako, kad esu negatyvi. Dažniausiai atsakau įprastai:

– Susikišk tą savo negatyvumą... Aš nesu negatyvi, aš – realistė. Tai faktai, ir tai dabar vyksta.

Prieš paskelbiant teismo nuosprendį, jis buvo tikras, kad gaus vos kelias dienas nelaisvės, o gal net visai išvengs kalėjimo. Aš tiesiog miriau iš jaudulio, nes mačiau, kad šitoks jo dingimas – potenciali

bomba mūsų gyvenime. Jis jautėsi kitaip.

– Viskas bus gerai. Viskas bus gerai.

Jis tai kartojo ir kartojo.

Gavo keturiolika mėnesių kalėjimo.

– Dabar tai tikrai nebus nieko gero, ar ne? Tave pasodins į kalėjimą. Ką man daryti? Mes turime du vaikus!

– Taip, bet vaikams sakyti nereikia. Jie per maži, kad suprastų. Tai bus šansas pasukti mano gyvenimą kitaip. Man tai bus tik į gera.

Dieve mano! Ką su tokiu žmogumi daryti?

Jo pozityvumas užkrečiamas. Daugybė žmonių sako, kad, praleidęs su juo laiką, pajunti energijos antplūdį. Žinau, kaip jie jaučiasi. Bet, manau, jo pozityvumas man turi švelnesnį poveikį. Viena iš keistenybių, gyvenant su Anthony'iu, – aplink save imu pastebėti negatyvius žmones, kurių anksčiau nepastebėdavau. Tai šalutinis poveikis, gyvenant su nepailstančiu optimistu. Tad dabar, jei tik kas nors ima skleisti tokią aurą, iškart suprantu, kad negaliu būti šalia tokio žmogaus, nes žinau, kaip jis mane paveiks. Dešimt minučių jo draugijoje, ir aš būsiu visiškai išsekusi, lyg nubėgusi maratoną.

Yra žmonių, kuriuos myliu. Žinau, kad jie geri, bet su jais turiu būti atsargi, nes jie siurbia mano energiją. Suvokiau, kad verčiau laiką leisiu su savo vaikais, namie džiaugdamasi jų draugija, negu būsiu su tokiais žmonėmis, kurie dienų dienas leidžia kavinėse niurzgėdami apie kitus. Juk gyvenime tikrai yra geresnių užsiėmimų, ar ne?

PAMOKOS

Jei esate negatyvioje aplinkoje, nešdinkitės iš ten. Nieko gero nebus, jei pasiliksite – tik sugersite negatyvumą.

Mes visi – energijos šaltiniai. Kai kurie žmonės skleidžia pozityvią energiją, kiti taškosi negatyvumu. Pasirūpinkite, kad jus suptų pozityviausi žmonės, kokie tik įmanoma.

Laikykitės atokiau nuo vampyrų. Kai sutinkate kokį nors žmogų, paklauskite savęs, ar jis gali jums padėti tapti geriausia savo versija. O gal tenori sumenkinti jus iki savo lygio?

Kada tik galite, semkitės įkvėpimo iš pozityvių žmonių. Nesvarbu, ar tai jūsų žmona, o gal žmogus kitoje kambario pusėje. Neatsisakykite progos pridėti dar vieną pozityvų ginklą į savo arsenalą.

Kitų žmonių negatyvumas yra jų problema, o ne jūsų. Neleiskite, kad jie paskleistų savo blogą aurą.