

# Turinys

## **Įžanga**

Ar deramai rūpinamės galva? 9

## **Įvadas**

Gali susikaupti – vadinas, esi protingas 11

## **Esmė – susikaupimas**

Žiogas gebenėse 35

## **1. AIŠKUMAS**

Kaip tapti nepriekaištingai dėmesingiems ir pagerinti atmintį 37

Problema – informacijos perteklius 38

Pasekmės – silpna atmintis ir paviršutiniškumas 46

Išeitis – atranka ir sąmoningas suvokimas 65

Siūlau valandą sąmoningo dėmesio 75

Pabaigai sąžiningas klausimas sau patiems 87

## **2. SUSIKAUPIMAS**

Kaip pasiekti daugiau ir išvengti klaidų 90

Problema – nuolatinis blaškymasis 91

Pasekmės – apsirikimai ir klaidos	98
Išėitis – susikaupimas, įsitraukimas ir teigiamų paskatų valdymas	127
Siūlau valandą gilaus susikaupimo	149
Pabaigai sąžiningas klausimas sau patiems	158

### **Intermezzo**

Laikas atsipalaiduoti	160
-----------------------	-----

## **3. KŪRYBINGUMAS**

Kaip atrasti gerus sprendimus ir subrandinti naudingas idėjas	174
---	-----

Problema ir pasekmės – pabuvimo su savimi stoka	175
---	-----

Išėitis – prasiblaškyimas ir žvilgsnis į vidų	184
---	-----

Siūlau valandą gilios ramybės	219
-------------------------------	-----

Pabaigai sąžiningas klausimas sau patiems	234
---	-----

### **Ekskursas**

Pora žodžių apie mūsų vaikus	236
------------------------------	-----

### **Apibendrinimas**

Mąslus, bet optimistinis žvilgsnis į priekį	250
---	-----

Literatūra	263
------------	-----

## JŽANGA

Ar deramai rūpinamės galva?

*Neišlavintos smegenys sveikatai kenkia labiau  
nei neišlavintas kūnas.*

GEORGE BERNARD SHAW (1856–1950)

Kūnu šiais laikais rūpinamės noriai. Sveikata yra pripažinta – ir ne šiaip sau – viena iš svarbiausių mūsų amžiaus temų: nuolat lankomės sporto klube, pabrėžtinai laikomės subalansuotos mitybos ir teikiame daug svarbos geram pakankamos trukmės miegui. O išimtyms, kaip ir lig šiol, tik patvirtina taisyklę. Kūnui gerovės geidžianti sąmonė mummyse kartais pasireiškia keičiausiais įnoriais – pradedant ispaninių šalavijų sėklų aliejumi, kurio pilamės į jogurtą, baigiant čiuziniais patogiam miegui, už kuriuos sumokame kone tiek pat, kiek ir už savo lengvuosius automobilius. Net nepaisant visų šių perlenkimų, suvokiame, kad kūnas yra vertybė, įsitvirtino mūsų galvose. Ir puiku, nes kūnas – ištikimas mūsų palydovas daugiau ar mažiau nei 80 metų – nuo lopšio iki pat neštuvų.

O kaip galva? Ar sveikatos siekio vedami rūpinamės ir ja? Daugiausia dėmesio juk dažniausiai tenka plaukams. Ir tai stebina – juk net juos praradę, mes puikiai galime gyventi ir be jų. Šiaip ar taip, per vos kelis centimetrus po plaukais glūdinčios smegenys dėmesio ir atidumo susilaukia kur kas mažiau. O juk jos yra visų mūsų kasdienių darbų varomoji jėga.

Geroji naujiena tokia: organiniu-biologiniu požiūriu smegenys beveik visada funkcionuoja gana stabiliai ir patikimai. Sklandžiai fiziologinei jų veiklai užtikrinti tereikia deguonies, maisto medžiagų ir sterilumo. Ir jei to deguonies aplink jus pakankamai, o ir patys esate visiškai savimi patenkinti, perskaite šią knygą iki čia, jau galite ją padėti į šalį.

Tačiau jei po įtemptos darbo dienos galva vis dar ūžia, ir tas ūžesys nesiliauja, jei mintys painios ir miglotos, jaučiatės perkrauti ir slegiami užduočių, terminų ir žinių srauto, jei jums atrodo, jog beveik nepavyksta susikaupti kad ir ką darytumėte, o ką nors įsiminti įstengiate vos kelioms minutėms, jei nuolatos kamuojama rūpesčiai ir neduoda ramybės blogos mintys, tuomet vertėtų dar bent porą puslapių paskaityti. Gali būti, kad man pavyks jums padėti – drauge išvaduosime jūsų smegenis. Tik nesijaudinkite, anatomiškai viskas liks kaip buvę. Pamatysite, kad šiame skaitmeniniame amžiuje savo galva ir smegenimis pasirūpinti pakaks vos kelių poilsio valandų per dieną. Tai pavadinau „proto išlaisvinimo praktika“, kurios metu atsikratome informacinių šiukšlių, nustojame veikti paviršutiniškai ir panyrame į aiškumo teikiančią gylį.

Tai laikas, kai sau ir aplinkiniams galime dovanoti geriausia, ką turime, – savąjį dėmesį!

## ĮVADAS

Gali susikaupti – vadinasi, esi protingas

*Kreipdamas savo dėmesį į vienus ar kitus dalykus, nulemi, kuo tapsi. Jei ne pats nusprendi, kokiomis mintimis ir vaizdais pildai savo protą, už tave tai padarys kiti.*

EPICLETUS (50–138 m. po Kr.)

### Nervinga visuomenė

Visų pirma norėčiau jūsų paklausti (beje, panašius klausimus užduoda ir kiti psichiatrai): kaip nusakytumėte savo kasdienį gyvenimą? Kokį žodį pavartotumėte įprastinei (darbo) dienai apibūdinti? Kuri antraštė labiausiai tiktų? Atsakydami vadovaukitės vien nuojauta, t. y. ilgai negalvokite. Man labai patinka šiuos klausimus užduoti savo klientams, kurie kreipiasi į mane kilus profesinių ar asmeninių sunkumų. Atsakymai į juos konsultacijų ar gydymo pradžioje padeda aptikti, kokia galėtų būti sunkumų priežastis. Tokius atsakymus renku metų metus. Dabar sąrašas jau kelių šimtų žodžių. Dažniausiai nurodoma štai

kas: stresas, spaudžia laikas, nuolat skubinamas, devyni amatai – dešimtas badas, dėmesio sutrikimai, trikdžiai, išsiblaškymas, perkrova, per didelė našta, susilpnėjusi atmintis, nervinumas, dirgiklių lavina, nekantrumas, skuba, nuolat esi visiems prieinamas, išsekimas, ramybės stoka, rūpesčiai ir baimės. Ar galite ką nors iš minimų veiksnių prisitaikyti sau?

Įvertinus Vokietijos Federacijos Darbuotojų saugos ir darbo medicinos tarnybų ataskaitą apie stresą po tyrimo, kuriame dalyvavo 17 562 valstybiniame arba privačiame sektoriuje (ne sau) dirbantys tiriamieji, susidaro panašus vaizdas. Tiesa, ne visi tiriamieji minėtuosius veiksnius jaučia vienodai stipriai, tačiau savo išgyvenimus dėl darbo jie apibūdina tomis pačiomis sąvokomis. Remiamasi ne pavieniais atsitiktiniais atvejais, rezultatai gana tiksliai atkartoja prieš šešerius metus panašiose visuomenės grupėse vykusio tyrimo išvadas<sup>1</sup>. 2021 m. vasarį paskelbti šalies Ligoninių kasų darbuotojų atliktos apklausos „Atsijunk, Vokietija“ (*Schalt mal ab, Deutschland*) duomenys. Apklausus 1 250 suaugusiųjų nustatyta, jog 76 % kone visą savo nors kiek laisvesnį laiką praleido internete, o iš jaunesnių apklaustųjų – net 92 %. Kasdienė interneto naršymo trukmė – keliolika valandų. *Messenger* veikla, žinių žiūrėjimas ir susirašinėjimas elektroniniu paštu užėmė daugiausia laiko. Galima būtų įtarti, kad 2020 m. internete praleista daug daugiau laiko dėl dviejų COVID-19 karantino laikotarpių. Tačiau prieš pandemiją 2019 m. ekranų šviesoje prasėdėta ne kažin kiek trumpiau. Be to, dabartinis tyrimas bylojo, kad didelę ekranų paklausą lėmė ne tiek profesinė, kiek privati reikmė. Rezultatai taip pat rodė statistinę sąsają tarp intensyvaus medijų vartojimo ir prasčiau sveikatos (neapibrėžiant, kas ką lėmė). Kaip pasekmę res-

pondentai minėjo nervingumą, dėmesio sutrikimus ir depresiją. Kuo daugiau dėmesio jie skyrė medijoms (naršė internete, žiūrėjo televizorių), tuo stipriau reikėsi dėmesio stoka, ir didesnis buvo subjektyvaus išsekimo rodiklis<sup>2</sup>. Reikšmingų duomenų teikia ne tik ši apklausa. Savo ruožtu nustatyta, kad nedarbingumo dienų skaičius dėl psichologinio streso jau daugelį metų didėja. Man regis, svarbu pažymėti, kad biologiškai nulemtų smegenų medžiagų apykaitos sutrikimų, dėl kurių gali atsirasti depresija, manijos ar psichozės, nėra labai padažnėję. Tačiau padaugėjo nusiskundimų, kuriuos paprastai paskatina sveikatai nepalanki, aplaidi gyvensena, kaip antai: išsiblaškyimas, miego sutrikimai, išsekimas ir depresinės reakcijos.

Priežasčių subjektyviam stresui šiais laikais, žinia, yra apstu: pradedant realiais kasdieniais nesklendumais ir sunkumais ir baigiant perdėtais reikalavimais sau. Drauge su savo darbo grupe esame paskelbę nemažai tyrimų šia tema, parašę straipsnių. Tačiau šioje knygoje norėčiau sąmoningai susilaikyti akcentavęs perdegimo terapijos ar įprastines streso prevencijos priemones, įtraukiant sportą, miegą, mitybą ir raumenų atpalaidavimą. Man dabar daugiau rūpi parodyti, kaip nūdienos gyvenimo ir darbo pobūdis, įskaitant perteklinį įvairių informacijos priemonių vartojimą, veikia mūsų mąstymą, gebėjimus, bendravimą, jauseną ir mūsų gerovę. Visų pirma norėčiau sutelkti dėmesį į sunkumus, su kuriais mano klientai susiduria kasdiniame skaitmeniniame gyvenime, ir pabrėžti protingos savikontrolės galimybes, kad mūsų smegenys, taigi ir mes, išliktume sveiki bei sėkmingi.

## Ko vertas noras nuolat optimizuoti savo smegenis?

Noras turėti per daug ir viską iš karto iš tiesų kelia ne vien stresą, tai ilgainiui menkina gebėjimus ir pasiekimus. Priemonės, padedančios išvaduoti protą nuo įtampos bei kitų nepageidaujamų reiškinių ir likti protiškai žvaliems, tampa itin paklausios. Mañes klientai vis klausia, ar negalėčiau išrašyti jiems kokių nors smegenų veiklą skatinančių vaistų. Visai neseniai jie tai tardavo puse lūpų, o dabar – vis drąsiau ir atviriau. Jie geistų turėti daugiau energijos, gebėti labiau susikaupti, geriau atsiminti – ir visa tai dar išsaugant ir nuolat pakilią nuotaiką.

Psichologė Larissa Maier iš Kalifornijos universiteto neseniai ištyrė daugiau nei 100 000 žmonių iš 15 šalių psichostimuliatorių vartojimo mastą. Nors nuolatinai vartoti smegenų dopingą įvairiuose regionuose įninkama skirtingai, visgi šis būdas išpopuliarėjo visur: Šveicarijoje smegenų efektyvumą gerinančias medžiagas reguliariai vartoja 2 % gyventojų, Prancūzijoje ir Anglijoje – 4–6 %, Belgijoje ir Kanadoje – 12 %, o JAV – kone 30 %. Didžiausias augimas pastaraisiais metais užfiksuotas Europoje<sup>3</sup>. Dažniausiai buvo vartojama modafinilas ir metilfenidatas, kurių tikroji paskirtis jau daugelį metų yra gydyti dėmesio sutrikimus ADHS (angl. *ADHD*), ypač klinikinių formų. Į statistiką nebuvo įtraukti tokie lengvi stimulatoriai kaip kofeino tabletės, energiniai gėrimai, riešutai ir žuvų taukai. Vokietijoje dirbtiniu „pasiskatinimu“, kad padidėtų galimybės ir daugiau pasiektų, pasinaudoja 3 % žmonių. Nors, turint mintyje paplitimą tarp studentų, su jų 5 %, – gerokai daugiau<sup>4</sup>.

Investuoti į cheminį smegenų veiklos gerinimą nėra jau taip nekalta – sveikiems žmonėms metilfenidatas gali gerokai su-

trikdyti smegenų vystymąsi, nes mažina neuroplastiškumą, t. y. struktūrinę smegenų gebą ko nors mokantis sudaryti neuronines jungtis<sup>5</sup>. Psychostimuliantai, kaip vaistai, gali būti vertinga pagalba kenčiantiems nuo klinikinių dėmesio sutrikimų. Tačiau sveikiems, kurių veiklos sutrikimai paprastai yra prastos savireguliacijos rezultatas, jų vartoti nepatartina. Šalutinio poveikio tikimybė pranoksta naudą, be to, vartojančiuosius jie sulaiko nuo paskatų rinktis sveiką gyvenimo būdą. Siektinas tikslas turėtų būti ne optimizuoti smegenis medikamentinėmis efektyvumo priemonėmis, bet lavinti gebėjimą kuo tiksliau suvokti, gilinti mąstymą ir ieškoti protinio poilsio, kurio metu būtų galima netrikdomai apdoroti įgytus įspūdžius. Mūsų smegenims šiais skaitmeniniais laikais reikia ne cheminių ar technologinių stipriklių, o mūsų pačių natūralių pastangų.

## Laiko patikrinti metodai nuo smegenų perkrovos

Nuolatinis skaitmeniniu būdu perduodamos informacijos vartojimas mums vis labiau užkemša smegenis. Amerikiečiai tai dažnai vadina „kognityviniu smegenų užkietėjimu“ (angl. *cognitive constipation*). Netrukus parodysiu, į ką tai veda ir kaip apsaugoti nuo smegenų perkrovos, neatsisakant skaitmeninio pasaulio. Daugelis žmonių, ateinančių į mano konsultacijas, jau prieš tai būna išbandę įvairias smegenų „drenažo“ nuo informacijos pertekliaus galimybes. Kartkartėmis atlaisvinti savo galvas kasdieniame gyvenime ilgainiui tampa kolektyviniu poreikiu. O ten, kur poreikis, greitai kuriasi ir rinka. Išlaisvinti protą žadančių programų diapazonas toks platus, kad jau sunku jas visas aprėpti: *BrainSpa* (smegenų SPA), *Neurowave-Training* (neuro-

bangis treniravimas), *Audio-Lights* (garso ir šviesos metodas), *Mind-Cinema* (proto kinas), *Brain-Yoga* (smegenų joga), *Digital Detox* (skaitmeninė detoksikacija), – ir visa tai, žinoma, siūloma atlikti kuo dėmesingiau.

Daugelis šių priemonių ieškantiesiems pagalbos gali suteikti gana malonų atokvėpį. Tačiau dažniausiai, kai psichikos sveikata profesiniame ir privačiame gyvenime vis menksta, vien „pasveikatinti“ smegenis nepakanka. Daugumai mano klientų reikia daugiau nei trumpalaikio atsitraukimo nuo kasdienio streso, nes, pasibaigus šioms programoms, jie paprastai vėl daro viską, kaip ir anksčiau. Aš siūlau toliaregiškesnę pagalbą – parodau jiems, kaip yra tarpusavyje susijęs jų gyvenimo būdas, darbas bei jų pačių savikontrolės galimybės, ir palaipsniui motyvuojau keisti savo elgesį. Tai neįmanoma pasiekti tokiomis siūlomomis „greitojo maisto“ pobūdžio priemonėmis, kaip „3 minutės dėmesio“ pratimai mobiliojo telefono programėlėje, įveikinėjant nuotolį nuo biuro iki namų. Norint minėtųjų sunkumų atsikratyti ilgam, mums prireiks susikurti laisvos vietos galvoje, atradus laiko, kantrybės ir drąsos išbandyti kažką naujo. Supratimas ir noras veikti randasi ramiomis mūsų gyvenimo akimirkomis, kai įsiklausome į save, o ne žiūrime į ekraną.

Dauguma naujų momentinių metodų, skirtų galvai atpalaiduoti, yra kažkur perkami, atsisiunčiami ir taikomi kaip priemonė. Tie, kas ieško pagalbos būtent tokiu būdu, susibendrauti su kasdieniu skaitmeniniu gyvenimu taip ir neišmoksta. Mat jų veiksmai nėra grįsti savarankišku protavimu, jie išlieka priklausomi nuo įvairių programų, programinės įrangos ir prietaisų. Kol medicinos ar psichologinės paslaugomis naudoja-

masi pramogai, savikontrolės nėra. Netenkama suvokimo, kad mes, žmonės, galime gerokai sumažinti daugelį nusiskundimų ir simptomų, mokydami geriau valdyti ir kontroliuoti save kognityviai bei emociškai. Instrukcijos, metodai ir įkvepiantys žmonės gali būti puiki pagalba ieškančiojo kelyje. Tačiau daugeliu atvejų tai neatstoja kryptingo žvilgsnio į save.

Tad leiskite jus padrąsinti: turite visas prielaidas stipriai savikontrolėi išsiugdyti. Žmonės gali sėkmingai stebėti ir kontroliuoti savo mintis bei veiksmus. Šis išskirtinis pranašumas mūsų rūšį išskiria iš paprastesnių žinduolių. Tai, žinoma, nereiškia, kad šis savęs reguliavimas visada bus lengvas ar sėkmingas. Kaip matysime, savikontrolė kasdieniame gyvenime priklauso nuo įvairių trikdančių veiksnių – o jų šiandien daugiau nei bet kada. Ir visgi, nepriklausomai nuo pažangos skaitmeninėje mūsų kasdienybėje, mes galime išmokti būti draugiškesni savo smegenims šiame išmaniajame pasaulyje. Mašinos, procesoriai gali būti spartūs, analitiški ir tikslūs. Bet jūs esate daugiau: jūs esate protingi.

## Esate protingi

Nors asmeniškai jūsų nepažįstu, tikiu, kad nesuklysiu – jūs esate modernus *homo sapiens* su didelėmis vingių išvagotomis smegenimis. Jei norite tuo įsitikinti, jums nereikia skambinti savo anuometiniam klasės auklėtojui dėl charakteristikos ar raustis stalčiuose ieškant kažkada atlikto intelekto testo. Nes išmintis nėra intelekto ar proto sinonimas, net jei mes dažnai šiuos terminus kasdieniame gyvenime nepagrįstai painiojame. Atvirkščiai, išmintis nusako gebėjimą tam tikroje situacijoje veikti tin-

kamai, kad būtų pasiektas tikslas arba išvengta žalos. Išmintis peržengia akademinio intelekto ribas, ji apima daug įvairių aspektų, kaip antai supratimas ir supratingumas.

Išmintingi žmonės paprastai esti sėkmingi, nes jie mąsto ir veikia taip, kad kuo sklandžiau pasiektų savo tikslų. Tam paprastai nepakanka aukšto IQ. Labai aukšto intelekto žmonės gali elgtis labai neprotingai. Dar viduramžiais italų dominikonų vienuolis ir filosofas Tomas Akvinietis taip apibūdino svarbius išminčių požymius: jie galvoja apie faktus, juos pasveria, vertina galimus variantus bei alternatyvas ir tik tada priima galutinį sprendimą – veikti ar ne. Išmintį jis netgi yra pavadinęs „visų dorybių motina“<sup>6</sup>. Išmintis priklauso nuo to, kaip dėmesingai sekame ir kreipiame savo jausmus, kaip noriai reiškiamo mintis bei jausmus pokalbyje, kaip valdome ir kontroliuojame savo elgesį. Išmintis yra rezultatas to, ką vadiname sėkminga „kognityvine ir emocijų kontrole“.

Šį savikontrolės gebėjimą, kuris kaskart verčia mūsų rūšį apsispręsti ir veikti protingai, mes įgijome žingsnis po žingsnio per milijonus metų. Itin svarbus vaidmuo čia tenka žmogaus smegenų vystymuisi.

## Nuo pelės iki žmogaus

Manoma, kad per tris milijonus metų žmonijos, kaip rūšies, smegenys yra išsivystę labiausiai, bent jau mūsų planetoje (dėl to, kas toliau už Saulės sistemos, tvirtinti vengčiau). Tačiau taip buvo ne visada. Kuo toliau grįžtame į žinduolių evoliuciją, tuo paprastesnes smegenis ten aptinkame. Pavyzdžiui, lygindami žmogaus smegenis su pelės, iš pirmo žvilgsnio pastebime kai ką

labai svarbaus: žmogaus smegenys labai raukšlėtos, o pelės lygios. Tokio raukšlėtumo priežastis – smegenų žievė (mantija), kurioje yra didelė nervinių ląstelių dalis, dar vadinama pilkąja medžiaga. Vystantis mūsų rūšiai smegenų augimas paspartėjo tiek, kad jų audinys kaukolėje tilpo tik susiraukšlėdamas. Priešingu atveju – tapdamos per didelės, smegenys būtų turėjusios neigiamą poveikį kūno judėjimui, pusiausvyrai ir stuburo statikai. Tai, ką sulankstome, užima mažiau vietos. Būtent dėl to dėdami į spintą sulankstome rankšluosčius. Tiesiog daugiau telpa. Pelė gali sau leisti taip negudrauti. Jai užtenka mažesnių smegenų, nes protiniai gyvenimo poreikiai nėra dideli. Pelė turi gebėti apdoroti jutiminius potyrius, kontroliuoti motorinius procesus ir, galiausiai, reaguoti į svarbius, tačiau, palyginti, elementarius kūno procesus, kaip kad virškinimas, augimas ir pati paprasčiausia imuninė sistema. Iš esmės tai ir viskas. Nenoriu nuskriausti, papiktinti ar įžeisti nė vienos pelės. Tačiau mažai tikėtina, kad tarp mano skaitytojų bent viena iš jų rastųsi, nes kaip tik skaityti jos ir nemoka – net pačios protingiausios. Mąstyti, skaityti, kalbėti, skaičiuoti ir priimti sprendimus, prieš tai gerai juos apgalvojus, planuoti, žvelgiant kiek toliau į priekį, kontroliuoti savo impulsus ir kompleksiskai valdyti dėmesį ar suvokti bei pažinti save joms neįkandami dalykai.

Daugelis psichinių pelės vyksmų atitinka paprastą stimulo ir reakcijos modelį. Tai reiškia, kad jutimo organų nervinės jungtys tiesiogiai arba per trumpus aplinkkelius jungiasi su raumenimis ar funkciniais organais ir sukelia reakciją. Pelė neturi didesnės kognityvinės įtakos savo veiksmams. Badas reiškia neatidėliotiną maisto paiešką – jokio būtinumo daug galvoti ar dvejojti. Lengvai pasiekiamas maistas reiškia tik trauką čia pat,

be atodairos, nesiaiškinant jokių aplinkybių ir nesvarstant, pulti maitintis.

Štai kodėl pelės ir patenka į pelėkautus. Jos tiesiog negali atsisipirti sūrio kvapui. Kritiškai įvertinti spąstų mechanizmo ar sulėtinti rajumo impulsų, savarankiškai nusistačius dietos dalį, pelei taip pat neįmanoma (štai kodėl jos gali turėti gana didelį antsvorį). Tarp stimulo ir reakcijos nėra jokios pauzės. Tai nesutrukdo joms puikiai prisitaikyti ir išgyventi, visgi tai nesuteikia jų smegenims galimybės augti.

Mums, žmonėms, taip pat vis dar būdinga kai kas atitinkančio paprastus stimulo ir atsako modelius. Tai daugiausia paprasti refleksai. Mašinalus greitas piršto atitraukimas nuo karštos viryklės yra tokio, tiesiogiai nugaros smegenų lygmeniu kylančio, refleksio pavyzdys. Pirštui atitraukti nuo viryklės kognityvinė kontrolė nebūtina. Nes juk koks gi kitas poelgis būtų tikėtinas? Kad tokiu atveju pasielgtum deramai, pakanka, pajutus aukštą temperatūrą (stimulas), greitai atitraukti pirštą (refleksas). Galų gale, aukštesniesiems centrams kopija apie tai, kas iš tikrųjų ką tik nutiko, nusiunčiama, bet tiesioginio poveikio elgsenai ir atsakui į dirgiklį nėra. Tai taupo laiką, o pagrindinis tikslas šiuo atveju – apsaugoti nuo nudegimo.

Be paprastų apsauginių refleksų, smegenims vystantis, mums, žmonėms, susiformavo kur kas sudėtingesnis mąstymo mechanizmas, įsijungiantis tarpiniu tarp aplinkos dirgiklio poveikio ir jo sukeltos reakcijos. Dėl to mūsų rūšis, užuot dirgiklius tiesiog registravusi, tapo pajėgi įvairiausiai juos interpretuoti. Pradėjome vertinti tai, ką pamatėme ir išgirdome. Suvokimas ir jutimas tapo sudėtinga ir individualia patirtimi. Pagerėjo mūsų gebėjimas mąstyti, pasverti, keisti perspektyvas ir kūrybiškai ieškoti sprendimų.

Išmokome stebėti ir kontroliuoti savo elgesį, o ne tik veikti instinktyviai. Sulig kiekvienu smegenų augimo etapu stiprėjo mūsų impulsų kontrolė. Tai lėmė, kad galime elgtis tikslingai ir socialiai slopindami konkuruojančius nerimą keliančius dirgiklius, ir vengdami trumpojo jungimo reakcijų.

Žmogaus sėkmę, tiek profesinę, tiek asmeninę, grindžia ne akli, impulsyvūs sprendimai, bet neskubūs, apgalvoti ir nuoseklūs veiksmai, atsižvelgiant į perspektyvą. Kognityvinės kontrolės raida leido žmonių rūšiai ramiai ir darniai kartu gyventi gentyse ir šeimose.

## Kognityvinė savikontrolė – kelias į sėkmę

*Tarp dirgiklio ir atsako į jį plyti erdvė.*

*Šioje erdvėje galime rinktis, kaip reaguoti.*

*O reaguojame pagal tai, kiek esame brandūs ir laisvi.*

VIKTOR FRANKL (1905–1997)

Tarkime, kažkas stumteli jus autobusų stotelėje. Jūsų (suprantamas) momentinis impulsas būtų tuoj pat tą žmogų pastatyti į vietą jėga. Tačiau akies krašteliu pastebite netoliese autobuso laukiančius ir du vaikus, todėl išoriškai išliekate ramus, o pyktį nuslopinate. Juk, pagaliau, protingesnis nusileidžia. Kitas atvejis: jūsų žvilgsnis perbėga viliojančių vaišių stalą vakarėlyje. Bet tvardotės, nes prisimenate savo tikslą iki savaitės pabaigos numesti du pasišadėtus kilogramus. Dar kita gyvenimo situacija: jus traukia apsipirkti internetu tuo metu, kai prie savo rašomojo stalo studijuojate baigiamojo gimtosios kalbos egzamino medžiagą. Nuo margaspalvės pavasario kolekcijos jus skiria tik keli