

JŪŽANGA

AR ŽINOTE, KAS IŠ TIKRŲJŲ ESATE IR KĄ SUGEBATE?
Esu įsitikinęs, kad taip manote, bet tai, jog kažkuo tikite, nereiškia, kad tai yra tiesa. Neigimas yra bandymas likti komforto zonoje.

Nesijaudinkite, nesate vienintelis toks. Kiekviena mieste, kiekvienoje šalyje, visame pasaulyje milijonai žmonių negyvo mis zombių akimis klaidžioja gatvėmis, jie yra priklausomi nuo komforto, vadovaujasi aukos mąstysena ir nesuvokia savo tikrojo potencialo. Žinau tai, nes nuolat juos sutinku ir klausausi jų pasakojimų, aš, kaip ir jūs, kažkada buvau vienas iš jų.

Ir turėjau velniškai gerą pasiteisinimą.

Likimas man padovanojo blogą kortą. Gimiau sužlugdytas, augau mušamas, mokykloje buvau engiamas, o *nigeriu* buvau vadinamas daugiau kartų, nei galėčiau suskaičiuoti.

Buvome vargšai, gyvenome iš socialinių pašalpų, glaudėmės valstybės subsidijuojamame būste, o mane kamavo depresija. Jaučiausi gyvenantis dugne, o mano ateities prognozės atrodė šūdinai.

Tik nedaugelis žmonių žino, ką reiškia būti dugne, bet aš žinau.

Tai tarsi liūnas. Jis tave pagauna, įsiurbia ir nepaleidžia. Kai gyvenimas toks, lengva plaukti pasroviui ir toliau daryti tuos pačius įprastus pasirinkimus, kurie tave žudo, ir taip daugybę kartų.

Tačiau tiesa yra ta, kad mes visi priimame įprastus, mus ribojančius sprendimus. Tai taip pat natūralu kaip saulėlydis ir taip pat nepaneigiama, kaip Žemės traukos jėga. Taip veikia mūsų smegenys, todėl motyvacija yra niekinė.

Net ir geriausias padrąsinantis pokalbis arba savigalbos metodas tėra laikina priemonė. Tai nepertvarkys jūsų smegenų. Tai nesustiprins jūsų balso ir nepagerins jūsų gyvenimo. Motyvacija nė vienam žmogui nekeičia nieko. Likimas man skyrė tokį gyvenimą ir tik aš jį galėjau pakeisti.

Taigi ieškojau skausmo, pamilau kančią ir galiausiai iš silpniausio planetos šūdžiaus tapau kiečiausiu kada nors Dievo sukurtu žmogumi, bent jau pats taip sau sakau.

Tikėtina, kad jūsų vaikystė buvo daug geresnė nei mano ir net dabar gyvenate velniškai padorų gyvenimą, tačiau nesvarbu, kas esate, kas yra arba buvo jūsų tėvai, kur gyvenate, kuo užsiimate ir kiek turite pinigų, tikriausiai gyvenate išnaudodami maždaug 40 proc. savo tikrųjų galimybių.

Velniškai gėda.

Kiekvieno iš mūsų potencialas yra didesnis.

Prieš daugelį metų buvau pakviestas dalyvauti komisijos posėdyje Masačusetso technologijos institute (MTI). Niekada nebuvau įkėlęs kojos į universiteto auditoriją kaip studentas. Buvau vargais negalais baigęs vidurinę mokyklą, tačiau atsidūriau vienoje prestižiškiausių šalies institucijų, kur su kitais diskutavau apie psichologinį atsparumą. Kažkuriuo diskusijos momentu gerbiamas universiteto profesorius pasakė, kad kiekvienas iš mūsų turime genetinių apribojimų. Griežtai nubrėžtas ribas. Kad kai kurių da-

lykų tiesiog negalime padaryti, kad ir kokie stiprūs būtume psichologiškai. Jis sakė, kad kai pasiekiame savo genetiškai nulemtas ribas, psichologinis tvirtumas nebetenka reikšmės.

Atrodė, kad visi tame kambaryje sutinka su jo realybės versija, nes šis profesorius buvo žinomas kaip psichologinio atsparumo tyrėjas. Tai buvo jo gyvenimo darbas. Man tai atrodė nesąmonė, manau, jis naudojosi mokslu, kad mus visus atleistų nuo atsakomybės.

Iki tol tylėjau, nes buvau apsuptas protingų žmonių ir jaučiau si kvailas, bet kažkas iš auditorijos pastebėjo mano veido išraišką ir paklausė, ar sutinku. O jei manęs paklausia tiesiai, aš nelinkęs kuklintis.

„Dalykus reikia išgyventi, o ne tyrinėti, – pasakiau ir pasisukau į profesorių. – Tai, ką jūs pasakėte, gali būti tiesa daugeliui žmonių, bet ne 100 procentų. Visada bus tas 1 procentas mūsų, kurie norės įdėti pastangų, kad pagerintų savo galimybes.“

Toliau aiškinau, ką žinojau iš patirties. Kad bet kuris žmogus gali tapti visiškai kitu žmogumi ir pasiekti tai, ką tokie vadina mieji ekspertai, kaip jis, sako esant neįmanoma, bet tam reikia daug drąsos, valios ir psichologinio atsparumo.

V a. pr. m. e. Persijos imperijoje gimęs filosofas Herakleitas teisingai rašė apie vyrus mūsų lauke. „Iš kiekvieno šimto vyrų, – teigė jis, – dešimties ten net neturėtų būti, aštuoniasdešimt yra tik taikiniai, devyni – tikrieji kovotojai, ir mums pasisėkė, kad juos turime, nes jie lemia mūsų. Ak, bet tik tas vienas vienintelis yra karys...“

Nuo tos akimirkos, kai pirmą kartą įkvepiate, jūs tampate mirtingas. Jūs taip pat galite atrasti savo didybę ir tapti tuo Vieninteliu kariu. Tačiau tik nuo jūsų priklauso, kaip pasiruošite būsimam mūsų. Tik jūs galite suvaldyti savo protą, o to reikia, kad drąsiai gyventumėte gyvenimą, kupiną pasiekimų, kuriuos dauguma žmonių laiko neįmanomais.

Nesu toks genijus kaip MTI profesoriai, bet esu tas Vienintelis karys. Ir istorija, kurią perskaitysite, mano suknisto gyvenimo istorija, nušvies mano nueitą savęs tobulinimo kelią ir suteiks jums galimybę pasitikti realybę, priimti atsakomybę, įveikti skausmą, išmokti mylėti tai, ko bijote, mėgautis nesėkmėmis, išnaudoti visas savo galimybes ir sužinoti, kas iš tikrųjų esate.

Žmonės keičiasi mokydami, per įpročius ir per pasakojimus. Mano pasakojimas atskleis, ką kūnas ir protas sugeba, kai yra maksimaliai išnaudojamos jų galimybės, ir kaip tai pasiekti. Nes kai esate susitelkę, viskas, su kuo susiduriate (rasizmas, seksizmas, traumos, skyrybos, depresija, nutukimas, tragiški įvykiai, skurdas), tampa stimulu jūsų metamorfozei.

Čia išdėstyti žingsniai prilygsta evoliuciniam algoritmui, kuris naikina kliūtis, spindi šlove ir užtikrina ilgalaikę santarvę su savimi.

Tikiuosi, kad esate pasiruošę. Atėjo laikas pradėti karą su savimi.

Kliūtys užgrūdino mano protą ir paruošė mane tai akimirksniui ba-seine su Psichu.

Prisimenu savo pirmąją dieną sporto salėje Indianoje. Mano delnai buvo minkšti ir greitai tapo pūslėti nuo skersinio, nes ran-kos nebuvo įpratusios spausti metalo. Tačiau laikui bėgant, po tūkstančių pakartojimų, mano delnus padengė storos nuospau-dos. Tas pats principas veikia ir kalbant apie mąstymą. Kol ne-patirsite tokių sunkumų kaip prievarta ir patyčios, nesėkmės ir nusivylimai, jūsų protas išliks minkštas ir neapsaugotas. Gyve-nimiška patirtis, ypač neigiama, padeda sutvirtinti protą. Tačiau tik nuo jūsų priklauso rezultatas. Jei, net ir tapęs suaugusiuoju, pasirinksite save matyti kaip aplinkybių auką, tai taps tarsi skydu, saugančiu jus nuo nepažįstamų dalykų. Dėl to tapsite pernelyg atsargus ir nepasitikintis, o galbūt ir pernelyg piktas ant pasaulio. Dėl to bijosite permainingų ir būsite užsisklendę, bet ne užsigrūdinę. Toks buvau paauglystėje, bet po antrosios „pragaro savaitės“ ta-pau kažkuo kitu. Iki tol buvau įveikęs tiek daug siaubingų situaci-jų ir vis tiek likau atviras ir pasiruošęs ištverti dar daugiau. Mano gebėjimas išlikti atviram reiškė norą kovoti už savo gyvenimą, o tai leido man ištverti likimo išbandymus ir panaudoti juos kaip būdą įveikti savo aukos mąstyseną. Ši mąstysena dingo, palaidota po prakaito upėmis ir tvirtu kiautu, aš pradėjau įveikti savo bai-mes. Šis suvokimas suteikė man psichologinį pranašumą, kurio reikėjo, kad dar kartą įveikčiau Psichą Pete'ą.

Norėdamas parodyti, kad jis nebegali manęs įveikti, nusišyp-sojau jam, ir jausmas, kad tuoj neteksiu sąmonės, išnyko. Stai-ga pasijutau kupinas jėgų. Skausmas išblėso ir jaučiausi taip, lyg galėčiau visą dieną išbūti po vandeniu. Psichas tai pamatė mano akyse. Neskubėdamas užrišau paskutinį mazgą, visą laiką žvelg-damas į jį. Jis rankomis rodė, kad paskubėčiau, nes jo diafragma pradėjo spazmuoti. Kai pagaliau baigiau, jis greitai davė patvirtini-mo ženklą ir iškilo į paviršių norėdamas atsikvėpti. Neskubė-

damas iškilau į paviršių ir pamačiau jį žiopčiojant, o aš jaučiuosi keistai atsipalaidavęs. Per oro pajėgų gelbėjimo mokymus baseine atsitraukiau. Šį kartą laimėjau didelę kovą vandenyje. Tai buvo didelė pergalė, bet karas nesibaigė.

Po to, kai atlikau mazgų rišimo pratimą, turėjome dvi minutes laiko išlipti iš vandens, apsirengti ir grįžti į klasę. Pirmojo etapo metu tai paprastai atrodo pakankamai daug laiko, bet daugelis mūsų – ne tik aš – vis dar gydėmės po „pragaro savaitės“ ir judėjome lėčiau nei visada. Be to, ką tik įveikusi „pragaro savaitę“, 231 laida šiek tiek pakoregavo požiūrį.

„Pragaro savaitės“ tikslas – parodyti, kad žmogus gali daug daugiau, nei įsivaizduoja. Ji atveria jūsų protą tikrosioms žmogaus galimybėms, o kartu keičiasi ir jūsų mąstysena. Jūs nebebijote šalto vandens arba visą dieną daryti atsispaudimų. Suvokiate, kad nesvarbu, ką jie su jumis darytų, jie niekada jūsų nepalauš, todėl neskubate, kad spėtumėte iki jų nustatytų terminų. Žinai, kad jei palūši, instruktoriai tave sumals į miltus. Tai reiškia, kad reikia daryti atsispaudimus, mirkti vandenyje arba voliotis smėlyje, bet ką, kas padidina skausmo ir diskomforto lygį, bet tie iš mūsų, kurie vis dar liko tarp dalyvių, buvo nusiteikę taip: „Velniai nematė, tebūnie!“ Nė vienas iš mūsų nebebijojo instruktorių ir neketino skubėti. Šiems tai nė trupučio nepatiko.

Būdamas BUD/S buvau patyręs nemažai bandymų mane palaužti, bet tas, kurį patyrėme tą dieną, įeis į istoriją kaip vienas blogiausių.

Mes darėme atsispaudimus, kol nebegalėjome atsiplėšti nuo žemės, tada mums liepė apsiversti ant nugaros ir daryti „žirkles kojomis“. Kiekvienas judesys buvo kankynė. Iš skausmo vis nuleidavau kojas ant žemės. Rodžiau silpnumą, o jei rodai silpnumą, PRASIDEDA LINKSMOJI DALIS.

Psichas ir SGP pasilenkė ir pakaitomis darė man spaudimą. Nuo atsispaudimų iki „žirklių“, nuo „žirklių“ iki atsispaudimų,

kol *jie* pavargo. Kiekvieną kartą, kai sulenkdavau kelį, norėdamas atlikti „meškos ropojimus“, jaučiau, kaip sąnarys traška ir stringa. Judėjau lėčiau nei įprastai ir žinojau, kad esu išvestas iš rikiuotės. Kilo vėl tas pats paprastas klausimas: kodėl? Ką bandžiau įrodyti? Pasitraukti atrodė protingas pasirinkimas. Komfortas būti vidutinybe atrodė kaip saldi lengva išeitis, kol man į ausį sušuko Psichas:

„Greičiau judėk, močkrūšy!“

Vėl užplūdo nuostabus jausmas. Šį kartą nesiekiu jo pranokti. Mane kamavo didžiausias skausmas gyvenime, bet atmintyje iškilo prieš kelias minutes baseine pasiekta pergalė. Pagaliau įrodžiau sau, kad galiu pakankamai gerai dirbti vandenyje ir turiu teisę priklausyti „ruoniams“. Prasto plūdumo ir niekada gyvenime plaukimo pamokų nelankiusiam vaikinukui tai buvo labai svarbu. Tai pasiečiau, nes įdėjau daug darbo. Baseinas buvo mano Achilo kulnas. Nors kaip kandidatas į „ruonius“ buvau geras plaukikas, vis dar nerimavau dėl pratimų vandenyje, tad po dienos treniruočių bent tris kartus per savaitę eidavau į baseiną. Perlipdavau keturių metrų aukščio tvorą, kad galėčiau patekti į baseiną po darbo valandų. Be teorinių studijų, niekas manęs taip negąsdino kaip plaukimo pratybos, bet papildomai skirdamas joms laiko galėjau įveikti šią baimę ir pasiekti naują lygį dirbdamas po vandeniu.

Pagalvojau apie neįtikėtiną užgrūdinto proto galią, kai Psichas ir SGP mane bandė sužlugdyti, ta mintis užvaldė mano kūną ir privertė sparčiai judėti baseine. Negalėjau patikėti tuo, ką dariau. Stiprus skausmas dingo, kaip ir tie įkyrūs klausimai. Variau iš visų jėgų, įveikiau traumų ir skausmo tolerancijos ribas ir pajutau antrąją kvėpavimą, kurį suteikė užgrūdintas protas.

Po „meškos ropojimo“ perėjau prie „žirklių“, aš vis dar nejaučiau skausmo. Kai po pusvalandžio jauėjome iš baseino, SGP paklausė: „Gogginsai, kokia musė tave įkando, kad tapai super-

menu?“ Aš tik nusišypsojau ir išėjau iš baseino. Nenorėjau nieko sakyti, nes tada dar nesupratau to, ką žinau dabar.

Panašiai kaip galite pasinaudoti priešininko energija savo naudai, mūsų įkarštyje pasikliaudami savo užgrūdintu protu taip pat galite pakeisti savo mąstymą. Prisimindami, ką esate išgyvenę ir kaip tai sustiprino jūsų mąstyseną, galite išvengti neigiamos mąstysenos šablonų ir įveikti tuos trumpalaikius impulsus pasiduoti. O kai pasitelkiate į pagalbą užgrūdintą protą, kaip aš tą dieną prie baseino, ir toliau kovojate nekreipdami dėmesio į skausmą, tai gali padėti jums peržengti savo galimybių ribas, nes jei skausmą priimsite kaip natūralų procesą ir atsisakysite pasiduoti, įsijungs simpatinė nervų sistema, kuri koreguoja hormonų srautą.

Simpatinė nervų sistema yra jūsų kovos arba bėgimo refleksas. Ji yra nuolatinėje parengtyje ir kai patiriate stresą arba kovojate, kaip aš, kai dar buvau pasimetęs vaikas, būtent ši jūsų proto dalis tampa varomąja jėga. Visi esame tai patyrę. Tie rytai, kai bėgti krosą yra paskutinis dalykas, kurį norisi daryti, bet po dvidešimties minučių jaučiatės kupini energijos, tai simpatinės nervų sistemos darbas. Pastebėjau, kad ją galima įjungti pagal reikalą, jei tik žinote, kaip valdyti savo protą.

Kai pasineriate į neigiamus savęs vertinimus, simpatinės nervų sistemos atsakas liks nepasiekiamas. Tačiau jei sugebėsite suvaldyti tas skausmo akimirkas, kurios reikalauja didžiausių pastangų, prisimindami, ką esate jau išgyvenę, jums atsivers galimybės įveikti silpnumą ir pasirinkti kovą, o ne pabėgimą. Tai leis jums panaudoti išsiskiriantį adrenaliną ir skatins dar labiau pasistengti.

Kliūtis darbe ir mokykloje taip pat galima įveikti pasitelkus užgrūdintą protą. Tokiais atvejais sunkiu momentu greičiausiai nesulauksite simpatinės nervų sistemos reakcijos, tačiau tai jus motyvuos įveikti bet kokias abejones dėl savo gebėjimų. Nesvarbu, kokią užduotį vykdysite, visada atsiras galimybė abejoti

savimi. Kiekvieną kartą, kai nusprendžiate siekti svajonės arba užsibrėžti tikslą, tikėtinai rasite argumentų, kodėl sėkmės tikimybė yra maža. Dėl to kaltas evoliuciškai susiformavęs mąstymo būdas. Tačiau neprivalote pasiduoti abejonėms. Galite toleruoti abejonę kaip kelevį, sėdintį ant galinės sėdynės, bet jei abejonę pasodinsite prie vairo, pralaimėjimas garantuotas. Prisimindami, kad jau anksčiau išgyvenote sunkumų ir visada išlikote gyvi bei pajėgūs toliau kovoti, pakeiskite dialogą savo galvoje. Tai leis jums kontroliuoti ir valdyti abejones bei sutelkti dėmesį į kiekvieną žingsnį, reikalingą užduočiai įvykdyti.

Skamba paprastai, tiesa? Taip nėra. Tik nedaugelis žmonių stengiasi kontroliuoti savo mintis ir abejones. Didžioji dauguma mūsų yra savo minčių vergai. Dauguma net nemėgina suvaldyti savo minčių, nes tai nesibaigiantis darbas, kurio neįmanoma kiekvieną kartą atlikti tinkamai. Vidutinio žmogaus galvoje per valandą praskrieja apie 2 000–3 000 minčių. Tai yra nuo trisdešimt iki penkiasdešimt minčių per minutę. Kai kurios iš tų minčių praslysta pro proto kontrolę. Tai neišvengiama. Ypač jei per gyvenimą plaukiate pasroviui.

Fizinis lavinimas yra puikus būdas išmokti valdyti savo mąstymo procesą, nes treniruodamiesi galite sutelkti dėmesį į vieną tikslą, o jūsų reakcija į stresą ir skausmą yra tiesioginė ir išmatuojama. Ar susitelksite ir pasieksite geriausią asmeninį rezultatą, kaip žadėjote, ar palūšite? Šis sprendimas retai kada priklauso nuo fizinių gebėjimų, beveik visada tai yra testas, kaip gerai valdote savo protą. Jei, įveikdami kiekvieną atkarpą, spausite save ir stengsitės išlaikyti greitą tempą, turėsite daug šansų užfiksuoti greitesnį laiką. Tiesa, kai kuriomis dienomis tai padaryti lengviau nei kitomis. Laikas arba rezultatas patys savaime neturi reikšmės. Spausdami save tada, kai norisi viską mesti, jūs grūdinate savo protą. Dėl tos pačios priežasties geriausiai dirbti reikia tada, kai esate mažiausiai motyvuoti. Štai kodėl man patiko fizinio paren-

gimo pratybos BUD/S ir kodėl jos man patinka iki šiol. Fiziniai iššūkiai stiprina mano protą, kad būčiau pasirengęs viskam, ką gyvenimas kada nors man pasiūlys, jie tą patį padarys ir su jumis.