

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

KĄ DARYTI,
KAD
GERI
DALYKAI
NUTIKTŲ

NR. 1
PERKAMIAUSIA
KNYGA ISPANIJOJE,
KURIOS TIRAŽAS
PAKARTOTAS
DAUGIAU NEI
40 KARTŲ!

Supraskite savo smegenis, valdykite emocijas, pagerinkite savo gyvenimą



MARIAN ROJAS ESTAPÉ

KĄ DARYTI,
KAD
GERI
DALYKAI
NUTIKTŲ

Iš ispanų kalbos vertė
LAURA STAŠAITYTĖ



TURINYS

KELIONĖS PRADŽIA	11
1. TIKSLAS – LAIMĖ	17
Savivertė ir laimė	23
Laimė ir kančia	23
Trauma	26
Gerumas – geriausias vaistas nuo skausmo	31
Kančia – prasminga	32
2. KANČIOS PRIEŠNUODIS – MEILĖ	35
Meilė kitam žmogui	35
Meilė aplinkiniams	36
Prisirišimas prie idealų ir įsitikinimų	60
Prisiminimai	61
3. KORTIZOLIS	65
Pažinkite bendrakeleivį	66
Kas nutinka grįžus į sukrečiančio įvykio vietą?	69
Kas vyksta nuolat nerimaujant?	69

Apie nervų sistemą	71
„Toksiško kortizolio“ simptomai	72
Protas ir kūnas neskiria tiesos ir išsigalvojimo	76
Mityba, uždegimai ir kortizolis	78
Ar virškinimo sistema susijusi su uždegimais?	80
Depresija – uždegiminė smegenų liga?	82
 4. KO NEBUVO IR NEBUS	 87
Kaip išsigydyti praeities žaizdas ir džiaugtis ateitimi	87
Kaltė	88
Kaip numalšinti kaltę?	91
Depresija	93
Atleidimas	98
Apie užuojautą	107
Nerimas dėl ateities	108
Sukrečiantys emociniai prisiminimai	113
Kaip elgtis užvaldžius migdoliniam kūnui?	115
 5. GYVENKITE ŠIA AKIMIRKA	 123
Reikšmingiausias atradimas	126
Įsitikinimų sistema	129
Nusiteikimas	131
Dėmesingumas: retikuliarinė aktyvavimo sistema (RAS)	143
Naujas žvilgsnis į realybę	151
Neuroplastiškumas ir dėmesys	154

6. EMOCIJOS IR JŲ ĮTAKA SVEIKATAI	157
Apie emocijas	157
Pozityvioji psichologija	157
Stebinantys tyrimai ir nuostabios dalyvės	158
Pagrindinės emocijos	160
Emocijų molekulės	161
Paskendęs užspaustose emocijose	162
Apie emocijų išraišką	164
Kas nutinka, kai slopiname emocijas?	167
Kodėl verkiame?	168
Pagrindiniai psichosomatiniai užgniaužtų emocijų simptomai	170
Požiūris – sveikatos pagrindas	174
O kaip... dėl vėžio?	176
Apie metastazes	179
Paprašti emocijų valdymo žingsniai	181
Telomeros	182
7. DIRGIKLIAI IR KORTIZOLĮ SKATINANTI ELGSENA	185
Baimė prarasti kontrolę	186
Perfekcionizmas	194
<i>Chronopatija</i> – manija efektyviai išnaudoti laiką	199
Skaitmeninė era	205
8. KORTIZOLIO MAŽINIMO BŪDAI	213
Mankšta	213

Kaip bendrauti su toksiškais žmonėmis?	215
6 bendravimo su toksiškais žmonėmis žingsniai	217
Teigiamos mintys	220
Kaip sumažinti nerimą?	221
Meditacija / dėmesingas įsisąmoninimas	223
Omega 3	227
 9. GERIAUSIA SAVO VERSIJA	 231
Kas aš?	231
GSV: geriausia savo versija	235
Žinojimas	236
Valia	237
Apie tikslus	238
Aistra	240
 NIEKADA NEVĖLU PRADĖTI IŠ NAUJO:	
PORNOŽVAIGŽDĖS JUDITOS ISTORIJA	243
 AUTORĖS ĮŽVALGOS APIE ŠIOS KNYGOS LEIDIMĄ	 247
 PADĖKOS	 249
 BIBLIOGRAFIJA	 251

KELIONĖS PRADŽIA

*Tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo
vieno žingsnio.*

Lao Dzė

Lėktuvai, traukiniai ir kitos transporto priemonės – puikios vietos patirti netikėtumus. Tereikia atsiduoti įvykių tėkmei, stebėti ir, atsiradus progai, imtis veiksmų. Tokiose situacijose rutuliojosi įdomiausios mano gyvenimo istorijos.

Prieš porą metų skridau iš Niujorko į Londoną, sėdėjau prie lango. Visada renkuosi šią vietą, nes mėgstu stebėti dangų, debesis ir vandenyną, juolab kad tai puikus priminimas, jog be kraštės gamtos akivaizdoje žmogus – nereikšmingas, ši nuostata keičia požiūrį į mūsų bėdas Žemėje.

Visuomet atkreipiu dėmesį į sėdintį šalia. Per ilgus skrydžius su kaimynu užsimezga šioks toks ryšys. Tyrinėju, ką jis skaito, ką žiūri, stebiu, kaip valgo ir miega, spėliuju, koku tikslu keliauja... Ar turi šeimą? Gal vyksta darbo reikalais? Kartkartėmis vienas iš jūsų atsistoja, o mandagumas reikalauja persimesti keliais žodeliais. Dažniausiai skrydžio pabaigoje draugiškai atsisveikiname.

Esu įsitikinusi: akyrai ką nors stebint, subjektas tampa įdomus. Jau tapo įprasta, kad skrendant užsimezga pokalbis. Būtent taip susipažinau su žaviais žmonėmis ir turėjau patirčių, kurios darė įtaką įvairioms mano gyvenimo sritims.

Minėtame skrydyje iš Niujorko sėdėjau šalia senyvo vyriškio. Jis skaitė laikraštį, o aš iš kuprinės išsitraukiau konspektus apie anatomiją, prikeverzotus mano piešinių – niekad nesisekė piešti. Bandydama įsiminti eilę pavadinimų, pastebėjau, kad kaimynas spokso į mano užrašus. Nusišypsojau:

„Mokausi medicinos.“

„Mano tėvas gydytojas“, – pasakė jis.

Akimirkšniu mintyse jį įvertinau – darau taip nuo jaunystės – nepaisant mūsų nuoširdaus šnektelėjimo, vyras atrodė šaltas ir neprieinamas. Smalsiai paklausiau:

„Ar sekėte tėvo pėdomis?“

„Ne. Mane sudomino tyrimai.“

„Kokio pobūdžio?“

„Tiriu terorizmą.“

Užverčiau konspektus. Nujaučiau labai įdomų pokalbį. Mano raumenų ir keistų kaulelių rinkinys net nuskridus į Madridą liko nuščiuvęs. Pašnekovas papasakojo, kad ką tik po daugiau kaip trisdešimties metų darbo CŽV išėjo į pensiją. Vyriškis apie darbą kalbėjo laisviau, o likusį laiką pasakojo apie karą Irake ir geopolitines zonos įtampas, konfliktus dėl naftos ir naftotiekio bei įvairius Vakarų šalių interesus... Ir visa tai aiškino improvizuotame Vidurio Rytų žemėlapyje rodydamas į visas puses nukreiptas strėles.

Domiuosi politika ir istorija, tad visą laiką užsirašinėčiau. Kalbai pasisukus kita linkme, užsiminiau, kad mokausi psichiatrijos. Jis įdėmiai mane nužvelgė, kelias akimirkas patylėjo, o tada ėmė klausinėti keisčiausių dalykų apie mano pomėgius ir asmenybę. Nesu pratusi būti kvočiama, dažniausiai pati užduodu klausimus, bet bandžiau atsakyti kuo nuoširdžiau.

Po trumpos pauzės jis pasiūlė baigus mokslus įsidarbinti CŽV – įsidarbinti teismo medicinos srityje ar tyrėja psichiatre. Mano akys net sublizgo. Pasaulis atrodė toks įstabus... Šypsodamasi atsakiau:

„Kol neturiu praktikos, šiek tiek nervinuosi.“

Jis davė savo kontaktinius duomenis ir mudu atsisveikino. Parašiau jam kelis laiškus, vėliau dar porą metų susirašinėjome.

Nuvilsiu skaitytojus, taip ir neįsidarbinau CŽV. Gyvenimas pasisuko kita linkme, bet piniginėje nešiojuosi „draugo analitiko“ vizitinę kortelę kaip priminimą, kad galimybės – čia pat, tereikia dairytis.

Mano galva, iš daugybės ydingų posakių, kone žalingiausias – „Galimybė atsiras, kai mažiausiai tikėsi“. Jeigu trūnysi namuose, niekas nepasiūlys svajonių darbo. Reikia eiti ir jį susirasti.

Bemaž daugiausia nežinios ir kančių sukelia dilema, kuri kelią pasirinkti. Sprendimo priėmimas – tarsi neįveikiamas iššūkis. Gyvename galimybių gausoje – dar niekada mainais už tokias menkas pastangas tiek daug neturėjome. Šis istorinis laikotarpis pertekęs stimulais, šiuolaikinis septynmetis gauna

daug daugiau informacijos ir susiduria su daugiau dirgiklių: muzikos, garsų, maisto, skonių, vaizdų ir vaizdo įrašų – nei bet kuris anksčiau Žemėje gyvenęs žmogus.

Dėl stimulų pertekliaus sunkiau priimti sprendimus. Šiuolaikinis jaunimas – vadinamoji „tūkstantmečio karta“, kurioje ir aš viena koja stoviu, yra sutrikęs, nenutuokia, ką rinktis ir kuriuo keliu sukti. Profesiją tenka pasirinkti iš galybės mokslo sričių, o baigus studijas – galimybių jūroje susirasti darbą, abu pasirinkimai – rimtas galvosūkis. Dažnai sukrenta daug įvairių variantų, tad neaišku, kurią kryptį rinktis. Mūsų visuomenė persmelkta sąmyšio ir baimės įsipareigoti. Matau vis daugiau nesąmoningai „užsiblokavusių“ žmonių, nes norint apsispręsti, reikia pajauti.

„Tūkstantmečio karta“ prisisotinusi emocijų ir jausmų, į priekį juda tik tada, kai patiria nuolatinį pasitenkinimą. Vėliau plačiau tai aptarsime, mėgindami suprasti, kas sukasi daugelio jaunuolių galvose. Pastebima aiški atskirtis tarp dviejų tame pačiame pasaulyje gyvenančių kartų: tos, kuri gimė iki 1980 m., ir tos, kuri gimė po 1990 m. Gimę 1980–1990 m. išgyveno reikšmingą pereinamąjį laikotarpį.

Iki 1980 m. gimę individai susidūrė su nemenkais sunkumais: daugelis jų – dvidešimtojo amžiaus karų vaikai, šeimos paklojo jiems neblogą pamatą, svarbiausia, kad skaitmeninis interneto pasaulis ir socialiniai tinklai juos užgriuvo paauglystei jau praėjus. Čia visa esmė. Asmeniniai santykiai, darbo ir gyvenimo būdas, taip pat ir įsitikinimai rėmėsi kitomis sąvokomis, turiu omenyje ne konkrečias ideologijas, o jų formavimąsi.

Po 1990 m. įvyko šis tas lemtingo – atsirado internetas. Šioje knygoje nagrinėsime pastovių stimulų poveikį jauniausiems mūsų visuomenės nariams, kurie nuo pat gimimo susiduria su dirgikliais, taip pat aptarsime socialinių tinklų įtaką smegenų atlygio sistemai, kur ir slypi atsakymas, kodėl ši karta tokia nepatenkinta. Juk bandant paskatinti mokslo, emocinėje, profesinėje ir ekonominėje srityse dažnai neapsieinama be stiprių stimulų.

Knyga „Kelias į laimę“ aptaria daug įvairių gyvenimo aspektų. Gyvenimas susideda iš sudėtingų akimirkų, kai svarbiausia išlikti ir rasti palaikymą. Visais kitais momentais neriamės iš kailio bandydami atskleisti GSV – geriausią savo versiją*. Knygoje nagrinėsime požiūrį į gyvenimą ir optimizmą; juk tai, kaip mes žvelgiame į gyvenimą, turi didelę įtaką tam, kas mums nutinka. Predispozicija – mūsų įgimtas polinkis į situaciją reaguoti tam tikru būdu.

Ilgalaikiai tyrimai parodė, kad kasdienių problemų ir iššūkių sprendimas nulemia veiksmų rezultatą. Smegenys, fiziologinės savybės, genai, ląstelės, jausmai, emocijos ir mintys veikia kaip bendra visuma. Fiziniai negalavimai dažnai tiesiogiai susiję su emocijomis, tad įmanoma suvaldyti jų poveikį mūsų psichinei sveikatai. Knygoje mėginsiu supaprastinti iš esmės sudėtingus smegenų procesus. Susipažinę su smegenų veikla ir išmokę valdyti emocijas, kokybiškiau gyvensime. Šiuolaikinis neuromokslas, ypač neurobiologija kartu su tuo, ką vadiname

* Apie tai 9 skyriuje.

pasąmone, – nuo paviršinių emocijų iki psichikos gelmių – paaiškina didžiąją dalį mūsų elgsenos.

Ši knyga apie laimę, kurios visi siekiame, ir apie sėkmę. Tik toji sėkmė neretai saldžiai apgaulinga. Savo, kaip terapeutės, praktikoje dažnai žaviuosi individualiais, kurie kenčia, kamuojasi ir klumpa, bet pajėgia viską įveikti. Kaip sako didysis mano gyvenimo mokytojas, mano tėtis: „Nesėkmė atskleidžia tai, ką slepia sėkmė.“

Šioje knygoje užsimojau paaiškinti ne tik proto, širdies ir kūno vargus, bet ir daugybę kitų – gero ir sveiko – gyvenimo aspektų. Noriu parodyti veiksmingus būdus dvasinei ir fizinei sveikatai sustiprinti, galbūt taip patirsite trokštamą laimę.

Dabar prasideda įdomi kelionė į savęs pažinimą ir atradimą. Kiekvienas gali išbudinti aistrą ir pasirinkti geresnį gyvenimo kelią.

TIKSLAS – LAIMĖ

Laimė neapibūdinama, ji patiriama. Atpažįstama tik išgyventa laimė: staiga pajuntame, kad žodžiais to neįmanoma išreikšti. Bet koku atveju, bandysime apibūdinti laimę iš įvairių perspektyvų.

Pirmoji mintis, kurią noriu išsakyti: nėra jokių paruoštukų ar trumpų kelių, kurie garantuoja laimę. Savipagalbos knygos taip dažnai kritikuojamos, nes žada atskleisti paprastus laimės receptus, nors daugybė tyrimų ir mokslinių duomenų gana konkrečiai įvardina, kad laimės pojūtį sąlygoja tam tikras specifinis fizinės ir psichologinės gerovės lygis.

Psichiatrai tiria psichines ligas, tiksliau, tiriame žmones, kurie kenčia nuo protinių ar emocinių sutrikimų. Dažnai rengiamos profesinės konferencijos įvairiausiomis temomis: apie smegenis ar specifines smegenų sritis, neuronų žymenis ir jų fiziologiją, vidinius ar išorinius psichinės ligos veiksnius, apie diagnosticos programų gerinimą ir apie naujausią eksperimentinį gydymą. Psichinius negalavimus tiriame iš visų galimų mokslinių kampų.

Nuo pat jaunystės jaučiau pasaulimą gydyti ir padėti liūdesio ir sielvarto kamuojamiems. Tai ir paskatino tyrinėti laimę, malonumą, meilę, atjautą ir džiaugsmą, kėliau sau daugybę keblių klausimų: kodėl žmonės bet kokioje situacijoje skundžiasi ir kenčia? Sėkmė reali ar atsitiktinė? Kokią įtaką mąstymui ir charakteriui daro genai? Kurie veiksniai skatina laimę ir trukdo ją pasiekti? Analizuojant šias temas teko griebtis įvairių priemonių, ieškojau mąstymą skatinančių skaitinių.

Mūsų visuomenė šiandien turtingesnė nei kada nors. Dar niekada neturėjome tiek daug, kiek turime dabar. Mūsų poreikiais pasirūpinta, bet koks reikalingas daiktas kone po ranka, o jei ne – dažniausiai tereikia spustelėti kelis mygtukus. Kaip pasekmė – nepageidautinas ir vengtinas, bet jau kasdienybė tapęs perteklius.

Kartais atrodo, kad nusipelnome visko, šį požiūrį kursto materializmas, mat pateisiname geidulių tenkinimą pirkimu. Vis dėlto, joks daiktų kaupimas pats savaime neužtikrina laimės, nes laimė – tai *vidinės* pilnatvės būseną.

Jausti laimę – tai gyventi pilnavertiškai realizuojamą gyvenimą, turimomis vertybėmis ir gabumais stengiantis išspausti viską, kas geriausia. Laimė – tai gyvenimo pavertimas meno kūrinium, kasdien bandant atrasti geriausią savo versiją.

Laimė glaudžiai susijusi su gyvenimo ir būties įprasminimu.

Kaip matysime, pirmas žingsnis į laimę – tai suvokimas, ko norime iš gyvenimo. Prasmės ir krypties pojūtį praradusiame

gyvenime „jausmus“ iškeičiame į „pojūčius“. Visuomenė kamuojausi gilioje dvasinėje tuštumoje, kurią bando užlopyti beprotiškais potyriais: kūnišku pasitenkinimu, seksu, maistu, alkoholiu ir t. t. Plačiai paplito nepasotinamas poreikis patirti vis naujų dar stipresnių emocijų ir pojūčių. Seksas, gurmaniška virtuvė ar gero vyno taurė savaime nėra blogi dalykai, aš kalbu apie tai, kad šių pojūčių ieškojimas pakeičia tikrąją gyvenimo prasmę. Praradus gyvenimo kryptį, pojūčių gausa suteikia momentinį pasitenkinimą, bet vidinė tuštuma toliau veriasi kaip juodoji skylė, lėtai ryjanti mūsų būtį, tai neišvengiamai veda į psichologinius sutrikimus ir destruktivų elgesį.

Tik tada, kai žala jau padaryta, o nukentėjęs asmuo ar jo artimasis suvokia, kad savarankiškai neatsities, ima ieškoti išorinės pagalbos. Tokiais atvejais pasitarnauja psichiatras ar psichologas, abu jie padeda atkurti gyvenimą.

Žmonės trokšta kažką turėti, todėl laimę siejame su turėjimu. Visą gyvenimą neriamės iš kailio dėl ekonominio, socialinio, profesinio ir emocinio stabilumo. Norime saugumo, prestižo, materialinės gerovės, draugų... Bet tikroji laimė – tai ne *turėjimas*, o *buvimas*. Tikrosios laimės pagrindas yra gyvenimo būdas.

Dėmesio! Nepainiokite laimės su ta laime, kurią mums bando įbrukti vienu mygtuko paspaudimu. 20 % žmonijos patiria emocinių problemų, akivaizdu, kad materializmas pašvinkęs.

Jei materialių daiktų kaupimas nėra laimė, kas tada ji yra? Mano nuomone, šiame sparčiai kintančiame ir tobulėjančiame

pasaulyje laimė siejasi su vertybėmis. Kokiomis? Tokiomis, kurios skatina būti geresniais žmonėmis ir tobulėti. Apibrėžimas labai paprastas, bet chaoso ir nežinios akimirkomis labai praverčia.

Kai žmogus pasiklysta ir nežino, kur eiti, vertybės ir gyvenimo principai padeda jo gyvenimo laivui neužplaukti ant seklumos. Aristotelis „Nikomacho etikoje“ rašo: „Taikykimės į tiesą lyg lankininkai, kurių tikslas kuo greičiau kliudyti taikinį.“ Taikinių nebeliko, lankininkai išmirė, o strėlės skrieja į visas puses.

Norėdama geriau suprasti pasaulį, įsigilinau į JAV kariuomenės karo koledžo akronimą: NNSD. Šis trumpinys atspindi mūsų sociologinį kontekstą: Nepastovumas, Neapibrėžtumas, Sudėtingumas, Dviprasmiškumas. Ši sąvoka sukurta Šaltojo karo padariniams apibūdinti, dabar naudojama lyderystės strategijose, sociologinėse analizėse, edukacijoje, ji nusako sociokultūrinę, psichologinę ir politinę būklę.

Nepastovumas žymi staigius pokyčius. Nėra nieko patvaraus: bandydami pritraukti skaitytojų internetiniai naujienų puslapiai atsinaujina kas kelias sekundes, mados ir patrauklios vietos keičiasi kas kelias dienas, o ekonomika ir akcijų biržos kursai susvyruoja kas valandą.

Įsigalėjo neapibrėžtumas: mažai kas nuspėjama. Įvykis veja įvykį, veiksmo sukūrys pribloškia. Tam tikrais algoritmais bandoma numatyti ateitį, bet realybė pranoksta vizijas.

Pasaulinis tarpusavio ryšys – sudėtingas, visos žmogaus žinojimo sritys itin netikslios. Kaip teigia žymioji „Drugelio

efekto“ teorija: įtaką gyvenimui daro net mažiausios smulkmenos.

Dviprasmiškumas man siejasi su reliatyvizmu – mūsų idėjos tampa miglotos. Bus arba nebus. Bemaž visos egzistencijos sriitys stokoja aiškumo.

Jau seniai žavėjau si psichiatro specialybe. Tai mokslas apie sielą. Mes padedame žmonėms, kurie nori suprasti savo protą, informacijos apdorojimo sistemas, pažinti emocijas ir elgesį. Gydome praeities žaizdas ir mokome, kaip valdyti sudėtingas ar sunkiai pažajojamas situacijas. Yra daugybė knygų, padėsiančių atrasti gyvenimo tikslą ar įveikti įvairius iššūkius. Kaip visais atvejais, reikia tinkamai atsirinkti, o svarbiausia – atrasti priimtina iššūkių sprendimo būdą. Mes, psichiatrai ir psichologai, turime prisitaikyti prie pacientų, suprasti jų nutylėjimus, sunkumus, baimes, nerimą, daryti tai nesmerkdami, kurdami tvarkos ir ramybės pojūčius, ramiai ir teigiamai bendraudami.

Man nepaprastai įdomu gilintis į žmogaus mąstyseną, reakcijas, emocijas ir jų atspindį prote. Laimė glaudžiai susijusi su stebėsena, analize ir savikritika, taip pat ir su lūkesčiais sau bei gyvenimui. Trumpai tariant, laimė yra asmeninių, tarpasmeninių ir profesinių tikslų derinimas su turimais pasiekimais. Atradus pusiausvyrą, pasirodys rezultatai: atsiras adekvati savigarba ir savivertė.

ATVEJO ANALIZĖ: MAMENA

Mamena – trisdešimt trejų metų pacientė. Ji dirba stambios įmonės administratore. Moteris gyvena su tėvais, šeima gerai

sutaria. Mamena turi drovų, uždara vaikina, kuris labai ja rūpinasi. Jos darbe tvyro gera atmosfera, kartais po darbo ji susitinka su kolegomis.

Vieną dieną Mamena, atėjusi į mano konsultaciją, pasakė, kad jos savivertė pasiekė dugną. Negalėdama paaiškinti, kodėl, pridūrė:

„Tėvai myli mane, mėgstu savo darbą, turiu draugų, bet jaučiuosi lyg tuščia vieta.“

Nupasakojusi savo gyvenimą, stabtelėjo ir tarė:

„Gėda čia būti, lieju savo bėdas nepažįstamam žmogui, juk neturiu kuo skųstis.“

Ji atsistojo, patraukė prie durų ir išėjo. Ėjau iš paskos, kalbinau grįžti, siūliau užbaigti konsultaciją – jei liūdna, vadinas, viduje yra disbalansas. Galop ji nurimo ir sutiko grįžti į kabinetą.

Moteris jau aštuonis mėnesius lanko terapiją. Jos būklė gerokai pasitaisė, bet kaskart vidury konsultacijos ją ištinka „toji akimirka“. Ji sutrinka ir išberia:

„Man gėda čia būti. Pasakoju savo gyvenimą nepažįstamam žmogui.“

Ji vis pabando išeiti. Mamenai buvo sunku dalytis asmeninėmis patirtimis. Pamažu ji suprato ir įvardino priežastis, kodėl svarbu spręsti vidinius konfliktus, kurie stabdo augimą.

Taip besielgiančiam žmogui visada sakau:

„Neprivalai čia grįžti, kai jausiesi geriau, paskambink, sutarsim dėl susitikimo.“

Priimu jos elgesį ir toliau nesmerkdamą tęsiu konsultacijas, tarsi ji nieko nebūtų pasakiusi.

SAVIVERTĖ IR LAIMĖ

Savivertė ir laimė yra glaudžiai susijusios. Susitaikęs su savi-
mi, išlaikantis vidinę pusiausvyrą ir gyvenimo smulkmenomis
besimėgaujantis žmogus dažniausiai išlaiko pakankamą savi-
vertės lygį.

JOKIŲ SAVIVERTĖS PROBLEMŲ

Migelis de Unamunas (Miguel de Unamuno) – vienas žymiau-
sių Ispanijos 1898-ųjų kartos rašytojų. Jis garsėjo savo pa-
prastu ir maloniu charakteriu. Rašytojas buvo apdovanotas
Didžiuoju Alfonso X išmintingojo kryžiumi, kurį įteikė pats ka-
ralius Alfonsas XIII.

Unamunas buvo karingas respublikonas ir socialistų parti-
jos narys, per apdovanojimo ceremoniją jis pareiškė:

„Jūsų Didenybe, man didelė garbė priimti šį kryžių, kurio
esu nusipelnęs.“

Nustebęs karalius, žinodamas rašytojo reputaciją, pasakė:

„Įdomu! Dažniausiai apdovanotieji tikina nesą nusipelnę
kryžiaus.“

Unamunas kaip visad draugiškai šypsodamasis pareiškė:

„Pone, tais atvejais taip ir buvo – *jie* nebuvo verti.“

LAIMĖ IR KANČIA

Sakoma, kad laimė įvertinama tik ją praradus. Kai skauda,
kai kenčiame, gedime ar patiriame finansinių sunkumų, vidi-
nis balsas šaukia: „Aš nelaimingas! Pragaras! Kodėl man taip

nesiseka?“ Tokiomis akimirkomis sunku prisiminti laimingus išgyvenimus ar mėgautis džiaugsmo blyksniais, kurie kažkada mus lydėjo.

Gyvenimas susideda iš nuolatinių išbandymų: džiugių įvykių, laimingų momentų ir sunkumais grįstų kelių. Jei norime būti laimingi, privalome atsitiesti patyrę sukrečiančių įvykių ir sunkumų. Priežastis paprasta: be žaizdų nepraeina nė viena gyvenimo istorija. Nesėkmės ir požiūris į jas reikšmingai kreipia gyvenimo vagą. Žmonės visą gyvenimą lydės iššūkiai ir sunkumai, vadinasi, nebūsime laimingi, jei nemokėsime su jais dorotis ar bent jau nemėginsime.

Teikdama psichiatro konsultacijas gydžiau visų tipų traumas, sąmoningai rašau šias eilutes – kai kurios gyvenimo istorijos be galo sudėtingos, vienos kur kas keblesnės už kitas. Visų gyvenimo įvykių nesukontroliuosime, bet kiekvienas iš mūsų laisvai renkasi požiūrį, kaip jis vertins iškilusius sunkumus. Mums išdalina kortas – geros jos ar prastos – tenka žaisti taip, kaip geriausiai galime.

Praeities traumoms išsigydyti reikalingi įrankiai. Fiziškai ir psichologiškai žalojančios patirtys palieka žymes. Nuo individo asmenybės priklauso tai, kaip jis įveikia sunkumus ir atsitiesia. Šis talentas kyla iš vidinės jėgos, kuria daugiau ar mažiau visi pasižymime – turiu omenyje atsparumą.

Atsparumo sąvoką išpopuliarino prancūzų gydytojas Borisas Cyrulnikas (Boris Cyrulnik). Šis psichiatras, žydų imigrantų iš Ukrainos sūnus, gimė 1937 m. Bordo. Nacių okupacijos metais, kai Borisui buvo vos penkeri, jo tėvai buvo suimti ir

Skaitykite likusius
234 iš **256** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

PAŽINK SAVO SMEGENIS – PAKEISK GYVENIMĄ! NEUROMOKSLU GRĮSTA REVOLIUCINĖ MINDFULNESS PRAKTIKA.

Gilios įžvalgos, papildytos moksliniais, psichologiniais ir tiesiog žmogiškais patarimais.

Viena iš pirmaujančių pasaulyje psichikos sveikatos eksperčių palydės jus į kelionę per sudėtingų proto mechanizmų labirintą!

Tiems, kurie siekia geresnio gyvenimo, psichiatrė Marian Rojas Estapé pristato neuromokslu pagrįstą sąmoningumo skatinimo vadovą.

Suprasdami savo smegenis, valdydami emocijas ir žinodami, kaip reaguojate į streso veiksnius, galite geriau kontroliuoti save. Ši knyga – ne sudėtingas vadovėlis, o gilus žvilgsnis į tai, kaip mūsų smegenys reaguoja į stresą, nerimą, hiperstimuliaciją ir kitas skaitmeninio amžiaus negeroves. Naudodama patikrintus metodus, paremtus naujausiais psichiatrijos tyrimais, autorė mus moko, kaip kuo geriau išnaudoti savo psichines ir dvasines galias.

Knygoje rasite įžvalgų ir naudingų patarimų, kurie padės suprasti savo smegenis, pažinti ir optimizuoti tam tikras jų sritis. Galėsite geriau valdyti emocijas ir galiausiai pagerinti savo gyvenimą tiek, kad į ateitį žvelgtumėte paprastai ir optimistiškai.

Suprasite, kad turite ne pasyviai taikytis su viskuo, kas su jumis nutinka, bet turite išeitį:

galite pasirinkti būti laimingi!

ŽINIŲ UŽTAISAS KOVAI SU BAIMĖMIS IR NERIMU!



MOKSLU PAGRĮSTAS SĄMONINGUMO SKATINIMO VADOVAS

Jeigu jums patiko tokios knygos, kaip „Wim Hof metodas“ ir „Aplink mane – vien tik idiotai“, privalote perskaityti ir „Ką daryti, kad geri dalykai nutiktų“.



OBUOLYS
ano 2004

www.obuolys.lt
#obuolys.lt

ISBN 978-609-484-535-2



www.obuolys.lt
Knygos pigiau, įdomybės ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



Audio
knyga



Elektroninė
knyga

Viršelio nuotraukos: © Shutterstock

Skaitantis žmogus yra gražus