

IŽANGA

Kai buvau dvidešimt trejų, netikėtai nuo galvos smegenų aneurizmos mirė mano mama. Visuomet sveika, darbšti, energinga moteris iki paskutinio atodūσιο šioje žemėje tryško meile gyvenimui. Mačiau ją mirties išvakarėse. Susitikome sporto salėje stebėti vidurinės mokyklos krepšinio turnyro. Kaip ir visuomet, tąkart ji juokėsi, plepėjo ir džiaugėsi gyvenimu. Tačiau po mūsų susitikimo praėjus vos parai jos nebeliko. Motinos netektis mane smarkiai sukrėtė. Neįsivaizdavau, kaip toliau gyvensiu netekusi jos patarimų, negirdėdama juoko ir nejausdama meilės.

Tuo metu dirbau psichologe bendruomenės psichinės sveikatos centre. Pasiprašiau kelių laisvų savaitių, kad galėčiau vienuoje išgyventi sielvartą. Žinojau, kad nesugebėsiu tinkamai padėti kitiems, kol pati nesusitvarkysiu su savo jausmais. Priprasti prie gyvenimo, kuriame nebėra motinos, truko ilgai. Lengva nebuvo, tačiau sunkiai dirbau, kad galėčiau vėl atsitiesti. Psichologijos kursuose sužinojau, kad laikas nieko negydo; mūsų gijimo spartą lemia tai, kam šį laiką paskiriame. Supratau, kad sielvartas yra būtinas ir galiausiai mano skausmą numalšinsiantis procesas, todėl leidau sau liūdėti, pykti ir visiškai susitaikyti su tuo, ką išties praradau netekusi motinos. Aš ne tik jos ilgėjausi – taip pat skausmingai suvokiau, kad jos niekada nebebus šalia man svarbiomis gyvenimo

akimirkomis ir kad ji nebeatirs taip laukto džiaugsmo – išeiti į pensiją ir tapti močiute. Draugų ir šeimos palaikymas, taip pat tikėjimas Dievą padėjo man atrasti ramybę; metams bėgant, prisimindama mamą dažniau šypsojau, nei liūdėjau.

Po kelerių metų, artėjant trečiosioms mirties metinėms, su vyru Linkolnu svarstėme, kaip ateinantį savaitgalį galėtume pagerbti mamos atminimą. Šeštadienio vakarą draugai mus pakvietė eiti kartu žiūrėti krepšinio varžybų. Taip sutapo, kad jos vyko toje pačioje sporto salėje, kurioje paskutinį kartą matėmės su mama. Su Linkolnu įsivaizdavome, kaip jausimės ten, kur vos prieš trejus metus matėme ją gyvą.

Nusprendėme, kad apsilankymas toje pačioje vietoje bus puikiausias būdas atšvęsti mamos gyvenimą. Galų gale to vakaro mamos paveikslas itin ryškiai įsirėžė mano atmintyje. Mudvi kvatojome, kalbėjome apie įvairiausius dalykus ir apskritai puikiai leidome laiką. Tuomet mama netgi išpranašavo mano sesers tuoktuves – ir tikrai po kelerių metų jos pranašystė išsipildė.

Taigi po trejų metų mudu su Linkolnu sugrįžome į sporto salę ir praleidome smagų vakarą bičiulių draugijoje. Žinojome, kad mamą toks sprendimas būtų pradžiuginęs. Buvo malonu ten sugrįžti ir jaustis gerai. Tačiau vos pajutus menkutį palengvėjimą ir šiokią tokią pažangą susitaikant su mamos mirtimi, visas mano gyvenimas dar kartą apsvirtė aukštyn kojomis.

Mums sugrįžus namo po krepšinio varžybų, Linkolnas ėmė skųstis nugaros skausmu. Prieš keletą metų per patirtą automobilio avariją jam lūžo keli nugaros slanksteliai, todėl šis skausmas mums nebuvo naujiena. Tačiau vos tik pasakęs, kad jam skauda nugarą, vyras prarado sąmonę ir susmuko ant grindų. Nieko nelaukusi iškviečiau greitąją pagalbą ir netrukus atvykę medikai išsivežė Linkolną į ligoninę. Telefonu apie nelaimę pranešiau jo šeimos nariams, šie taip pat atskubėjo į greitosios pagalbos skyrių, kuriame vėliau susitikome. Neturėjau nė menkiausio supratimo, kas jam nutiko.

Po keliolikos laukiamajame praleistų minučių mus pakvietė į kabinetą. Gydytojui nespėjus net prasižioti, jau žinojau, ką jis ketina mums pasakyti. Linkolnas mirė. Jį pakirto širdies smūgis.

Mano motinos trečiųjų mirties metinių minėjimo savaitgalį aš tapau našle. Neturėjau tam jokio paaiškinimo. Vos dvidešimt šešerių Linkolno ligos istorijoje nebuvo nė vieno įrašo apie širdies bėdas. Kaip paaiškinti tai, kad vieną akimirką jis buvo čia, o jau kitą – paliko mus amžiams? Aš dar tik pratinausi prie gyvenimo, kuriame nebebuvo mamos, o dabar turėjau išmokti gyventi dar ir be savo vyro. Neįsivaizdavau, kaip visa tai pakelsiu.

Susidūrusi su sutuoktinio mirtimi visiškai praradau sąlytį su tikrove. Turėjau priimti daug sprendimų tokiu metu, kai apskritai buvau nepajėgi ką nors spręsti. Per kelias valandas reikėjo apsispręsti dėl daugybės dalykų, pradedant pasiruošimu laidotuvėmis, baigiant nekrologo tekstu. Nebuvo laiko susivokti, kas nutiko; jaučiausi beviltiškai.

Laimė, mane supo daugybė palaikančių žmonių. Kiekvienas sielvartą išgyvena asmeniškai, tačiau man labai padėjo mylintys draugai ir šeima. Vieną dieną man atrodydavo, kad skausmas truputį atlėgo, kitą tapdavo sunkiai įveikiamas. Vos spėdavau pagalvoti, kad jaučiuosi geriau, žiūrėk, jau už kito kampo manęs laukė begalinis liūdesys. Sielvartas sekina emociškai, psichologiškai ir fiziškai.

Mane liūdino beveik viskas. Liūdėjau dėl savo vyro šeimos, mat gerai žinojau, kaip artimieji mylėjo Linkolną. Liūdėjau dėl viso to, ko jis daugiau niekada nebepatirs. Negana to, kad beprotiškai jo ilgėjaisi, man taip pat buvo liūdna ir dėl visų dalykų, kurių nebegalėsime patirti drauge.

Iš darbo stengdavaisi išsiprašyti kuo dažniau. Mėnesius po vyro mirties prisimenu kaip miglą, nes tuo metu kasdien sugebėjau susitelkti tik į tai, kaip žengiant nepargriūti. Vis dėlto amžiams iš darbo išsiprašyti negalėjau. Jokių kitų pajamų, išskyrus gaunamas iš darbo, neturėjau, todėl turėjau sugrįžti.

Po kelių mėnesių sulaukiau vadovo skambučio, jis norėjo pasiteirauti, kokie mano ateities planai. Mano pacientams buvo pasakyta, kad dėl netikėtai susiklosčiusių šeiminių aplinkybių nežinia, kada dirbsiu. Jie nežinojo net apytikslio laiko, kada vėl sugrįšiu į darbą, nes niekas darbovietėje negalėjo nuspėti, kaip man klosis. Tačiau dabar pacientams reikėjo tikslaus atsakymo. Jutau, kad dar neišgyvenau visų gedėjimo etapų ir mano savijauta tikrai nėra gera, tačiau į darbą turėjau grįžti.

Kaip ir netekus motinos, man reikėjo laiko, kad visiškai išjauščiau sielvartą. Neignoravau jo ir liūdnų minčių šalin nestūmiau. Reikėjo išgyventi širdgėlą ir tuo pat metu uoliai padėti sau išgyti. Negalėjau leisti pasiduoti neigiamoms emocijoms. Gailėtis savęs arba pasinerti į praeities prisiminimus būtų buvę lengva, tačiau žinojau, kad tai nepadės gyti. Turėjau sąmoningai pasirinkti ir pradėti tiesti ilgą naujo gyvenimo kelią.

Reikėjo apsispręsti, ar viena pati sieksiu mudviejų su Linkolnu užsibrėžtų tikslų. Keletą metų abu globojome vaikus ir planavome kada nors įsivaikinti. Bet ar noriu žengti šį žingsnį tapusi vieniša moterimi? Globojau vaikus dar kelerius metus, dažniausiai jiems suteikdama trumpalaikį prieglobstį nenumatytais atvejais, tačiau dvejojau, ar noriu įsivaikinti vaiką be Linkolno.

Dabar, kai likau viena, taip pat turėjau susikurti kitų tikslų. Nusprendžiau ryžtingai imtis naujos veiklos. Nusipirkau motociklą ir įgijau teisę jį vairuoti. Taip pat pradėjau rašyti. Iš pradžių tai buvo tik pomėgis, vėliau rašymas tapo papildomu darbu. Dar man reikėjo apgalvoti, kaip bendrausiu su žmonėmis, išsiaiškinti, kurie Linkolno bičiuliai liks mano draugais ir kokie bus santykiai su jo šeima. Laimė, su dauguma jo artimiausių bičiulių draugystė nenutrūko. Linkolno šeima taip pat nesiliovė elgtis su manimi kaip su savo šeimos nare.

Po ketverių metų man pasisekė vėl rasti meilę. O gal turėčiau sakyti, kad meilė rado mane. Buvau lyg ir apsiratusi su vienišos

moters gyvenimu. Tačiau viskas pasikeitė, kai pradėjau susitikinėti su Stivu. Ilgus metus trukusi mūsų draugystė pamažu virto romantiškais santykiais. Kiek vėliau pradėjome planuoti bendrą ateitį. Nors niekada negalvojau apie antrą santuoką, pamilus Stivą abejonės išsisklaidė.

Netroškau oficialių tuoktuvių ar pobūvio, kurie atrodytų kaip mudviejų su Linkolnu vestuvių parodija. Nors žinojau, kad svečiams būtų malonu matyti mane vėl ištekančią, taip pat įtariau, kad prisiminus Linkolną kai kuriems tai sukeltų skausmą. Nenorėjau, kad mano vestuvės taptų dar viena proga liūdėti, todėl su Stivu nusprendėme susituokti netradiciškai. Mudu pabėgome į Las Vegasą ir susikūrėme nepaprastai džiugią šventę, susitelkę tik į mūsų meilę ir laimę.

Praėjus metams po vestuvių, nusprendėme parduoti namą, kuriame gyvenau su Linkolnu, ir išsikėlėme į kitą vietą kelios valandos kelio nuo senųjų namų. Dabar, kai gyvenau arčiau sesers ir dukterėčių, pagaliau pasijutau galinti įkvėpti daugiau gryno oro. Gavus darbą didelėje klinikoje liko tik džiaugtis mudviejų su vyru bendra ateitimi. Regis, vos tik gyvenimas ėmė klostytis puikiai, kelias į laimę keistai pasisuko, kai Stivo tėvui buvo diagnozuotas vėžys.

Iš pradžių gydytojai sakė, kad jiems pavyks suvaldyti ligą bent kelerius metus. Tačiau po poros mėnesių buvo akivaizdu, kad jis neišgyvens nė metų, ką jau kalbėti apie kelerius. Stivo tėtis išbandė ne vieną gydymo būdą, tačiau jie buvo neveiksmingi. Laikui bėgant gydytojus vis labiau glumino vėžio atsparumas bet kokiam gydymui. Maždaug po septynių mėnesių jie pasakė nebeturį ką pasiūlyti.

Naujiena užgriuvo mane tarsi didžiulė sniego lavina. Robas buvo kupinas gyvybės. Iš tų, kurie visada vaiko paausyje randa monetą ir pasakoja juokingiausias mano kada nors girdėtas istorijas. Nors gyveno Minesotoje, o mes – Meino valstijoje, susitikdavome gan dažnai. Kadangi buvo išėjęs į pensiją, Robas atvažiuodavo

į mūsų namus ir juose svečiuodavosi net kelias savaites, o aš visada juokaudavau, kad jis yra mano mylimiausias svečias, nors kitų svečių beveik nesulaukdavome.

Jis taip pat buvo vienas didžiausių mano straipsnių gerbėjų. Robas skaitydavo viską, ką parašydavau, nesvarbu, tai būdavo straipsnis apie atsakingą tėvystę ar rašinys psichologijos tematika. Gan dažnai jis skambindavo man pasiūlyti idėjų ar duoti patarimą.

Nors Robui buvo septyniasdešimt dveji, atrodė, kad jis dar per jaunas sirgti. Iki praėjusios vasaros jis po visą šalį laktė motociklu, plaukiojo Aukštutiniu ežeru ir važinėjosi vaizdingomis vietovėmis kabrioletu nuleistu stogu. Dabar Robas buvo pernelyg ligotas, o gydytojai tuščių vilčių neteikė – reikalai tik blogės.

Šį kartą susidūriau su kitokia mirtimi. Mano motina ir Linkolnas mirė visiškai netikėtai ir staigiai. Tačiau šįsyk buvau įspėta. Žinojau, kas laukia, ir nuo šio žinojimo mane kaustė baimė.

Pagavau save galvojant: „Štai ir vėl.“ Nenorėjau dar kartą išgyventi sukrečiančios netekties. Tai atrodė visiškai neteisinga. Pažįstu daug savo amžiaus žmonių, kurie niekada nepatyrė netekties, tad kodėl kaip tik man skirta prarasti tiek daug mylimų žmonių? Sėdėjau prie stalo ir galvojau, kaip tai nesąžininga, kokie sunkūs laikai mūsų laukia, ir troškau, kad viskas būtų kitaip.

Taip pat žinojau, kad negaliu sau leisti eiti šiuo keliu. Galų gale išgyvenau visa tai anksčiau, todėl išgyvensiu ir šį kartą. Jeigu leisiu sau pakliūti į minčių voratinklį ir galvosiu, kad nėra prastesnės padėties už tą, kurioje atsidūriau, arba įtikinėsiu save, kad nebeišgyvensiu dar vienos netekties, visa tai nepadės. Priešingai, taip galvodama tik atitolinsiu akistatą su tikrove.

Tuomet sėdau ir sudariau „Ko nedaro stiprūs žmonės“ sąrašą. Užrašiau visus įpročius, su kuriais man teko sunkiai kovoti, kad įveikčiau sielvartą. Buvau įsitikinusi, kad jeigu tik leisiu šiems įpročiams mane apimti, jie nepadės atsigausti.

Nenuostabu, tačiau kaip tik šiuos dalykus pabrėždavau į psichoterapijos kabinetą pasibeldusiems pacientams. Tačiau tąkart turėjau juos užsirašyti popieriaus lape, kad neišklyščiau iš kelio. Sąrašas buvo tarsi priminimas, kad galiu rinktis būti psichologiškai stipri. O stiprybės man prireikė jau po kelių savaitių – Robas mirė.

Kiekvienas žino, kad psichoterapeutai padeda žmonėms užsiauginti stiprybę, pataria, kaip atitinkamose situacijose šie turėtų elgtis ir kokių savigydos priemonių imtis. Tačiau sudariusi minėtą sąrašą nusprendžiau nuklysti nuo antrąja mano prigimtimi spėjusios tapti tradicinės psichoterapijos taisyklių. Visą pakeitė dėmesio sutelkimas į tai, ko vertėtų *nedaryti*. Geri įpročiai yra svarbūs, tačiau kaip tik blogieji įpročiai trukdo mums atskleisti visą savo potencialą. Galite didžiuotis išsiugdę naudingiausius įpročius pasaulyje, tačiau neatsikračius blogųjų jums bus sunku pasiekti savo tikslus. Galvokite šitaip: jūsų gerumas vertinamas pagal jūsų blogiausius įpročius.

Blogi įpročiai yra tarsi sunkūs svarmenys, kuriuos tampotės su savimi visą dieną. Dėl jų viską atliekate lėčiau, pavargstate ir jaučiatės suirzę. Net jei sunkiai dirbsite ir pasitelksite visą savo talentą, tam tikros mintys, elgesys ir jausmai jums trukdys atskleisti visą potencialą.

Įsivaizduokite žmogų, nusprendusį kas dieną lankytis sporto salėje. Jis intensyviai sportuoja bent po keletą valandų. Kruopščiai žymisi atliekamus pratimus, kad galėtų matyti savo pažangą. Praėjus pusmečiui nemato jokių reikšmingų pokyčių. Žmogus susierzina, nes jam nepavyko nei atsikratyti svorio, nei užsiauginti raumenų. Jis skundžiasi draugams ir šeimai nesuprantantis, kodėl vis dar neatrodo ir nesijaučia geriau. Juk niekada nepraleido nė vienos treniruotės! Tačiau jis pamiršta paminėti, kad kasdien važiuodamas namo iš sporto salės mėgaujasi gardžiais užkandžiais. Po treniruočių visada jaučiasi išalkęs ir sako sau: „Taip sunkiai dirbau. Aš to nusipelniau!“ Taigi taip kiekvieną vakarą pakeliui namo jis suvalgo tuziną spurgų.

Skamba absurdiškai, tiesa? Tačiau mes visi kartais elgiamės panašiai, todėl jaučiame kaltę. Stengiamės išsiugdyti įpročius, kurie, kaip manome, padės mums jaustis geriau, bet pamirštame atkreipti dėmesį ir į tai, kas žlugdo mūsų pastangas.

Jeigu vengsite trylikos šioje knygoje aprašytų įpročių, ne tik padėsite sau išgyventi širdgėlą. Atsikratę jų taip pat išsiugdysite psichologinę stiprybę, kuri būtina sprendžiant ir dideles, ir mažas problemas. Nesvarbu, koks jūsų tikslas, jausdamiesi psichologiškai stiprūs būsite geriau pasirengę atskleisti visą savo potencialą.

4 SKYRIUS

JIE NESUSITELKIA Į TAI, KO NEGALI KONTROLIUOTI

*Galbūt jūs negalite kontroliuoti visko, kas jums nutinka,
tačiau galite nepasiduoti poveikiui.*

– MAYA ANGELOU

Džeimsas į mano kabineto duris pasibeldė, nes jautėsi išsekęs nuo nesibaigiančios kovos dėl vaiko globos. Jam niekaip nepavyko taikiai susitarti su buvusia žmona Karmen, kuriam iš tėvų turėtų būti paskirta judviejų septynerių metų dukters globa. Teismo sprendimu vaiko gyvenamoji vieta buvo nustatyta kartu su motina, leidžiant tėvui lankyti dukterį kiekvienos savaitės trečiadienį ir savaitgaliais. Džeimsą teismo sprendimas stačiai pribloškė, nes jis buvo įsitikinęs esąs geresnis tėvas už buvusią žmoną. Tvirtai tikėjo, kad Karmen trokšta jį sužlugdyti ir sugriauti jo santykius su dukterimi. Neseniai jis užsiminė buvusiai sutuoktinei ketinantis nusivesti mergaitę į ekskursiją pasižiūrėti banginių. Tačiau atėjus suplanuotai dienai, duktė jam pasakė, kad jau matė banginius, kad jų parodyti ją prieš savaitę nusivežė mama. Džeimsas įniršo. Jis jautėsi taip, tarsi Karmen visuomet stengtųsi jį

užgožti arba laimėti dukters palankumą keldama jai prašmatniausias gimtadienio puotas, pirkdama brangiausias kalėdines dovanas ir veždama si prabangiausių atostogų. Džeimso finansinės galimybės toli gražu neprilygo viską sau leisti galinčiai Karmen, tačiau didžiausią nerimą jam kėlė disciplinos stoka auklėjant mergaitę. Karmen leisdavo judviejų dukrai ilgai neiti miegoti naktį, žaisti vienai lauke ir valgyti tiek nesveiko maisto, kiek ši įsigeisdavo. Džeimsas ne kartą bandė apie tai pasikalbėti su Karmen, tačiau ji aiškiai pasakė, kad jo nuomone jai visiškai nerūpi. Jis buvo įsitikinęs – buvusioji tiesiog trokšta, kad tėvas mergaitės akyse atrodytų blogiukas.

Džeimsui taip pat nepatiko, kad Karmen vėl pradėjo vaikščioti į pasimatymus, jį varė iš proto nežinia, kokio plauko vyrai lankysis namuose, kuriuose gyvena jo duktė. Jis netgi pareiškė Karmen matęs jos draugužį su kita moterimi, nes manė taip pavyksiant juos išskirti. Tačiau šis planas neišdegė buvusiai žmonai pagrasinus kreiptis į teismą dėl jo veiksmus apribojančios nutarties, jei šis nepaliksiąs jos ramybėje.

Iš tiesų Džeimsas pradėjo lankytis psichoterapijos konsultacijose ne todėl, kad norėjo susitvarkyti su savo emocijomis, bet ieškodamas teisinio sąjungininko. Jis norėjo, kad parašytiau laišką teismui ir išdėstyčiau priežastis, kodėl jam turėtų atitekti nuolatinė dukters globa. Kai paaiškinau negalinti to padaryti, jis iškart pareiškė nemanantis, kad psichoterapija duos jam kokią nors naudą. Tačiau užuot išėjęs, jis kalbėjo toliau.

Paklaustas, kokią naudą davė jo ankstesni bandymai pakeisti teismo nuomone, jis pripažino, kad teisėjas neabejojo savo sprendimu vaiko globą paskirti motinai ir jokie argumentai šio sprendimo nepakeistų, nesvarbu, patinka tai Džeimsui ar ne. Vyras taip pat pripažino, kad ir kiek stengėsi, nesugebėjo įtikinti Karmen keisti požiūrio į vaiko auklėjimą. Pasibaigus pirmajai konsultacijai, jis netikėtai sutiko paskirti laiką antram susitikimui.

Tada mes aptarėme, kokią neigiamą įtaką Džeimso bandymai kontroliuoti padėtį daro jo dukteriai. Jis suvokė, kad į buvusią žmoną

nukreiptas pyktis griaua jo santykius su mažyle. Mudu apgalvojome būdus, kaip Džeimsas galėtų nukreipti savo dėmesį nuo pykčio ir susitelkti į santykių su dukterimi puoselėjimą.

Kai Džeimsas atvyko į trečią ir paskutinę konsultaciją, neabejojau, kad jis viską suprato tinkamai, nes pasakė: „Kai nuvykome pasižiūrėti banginių, turėjau linksmai leisti laiką su dukterimi, užuot visą laiką rašinėjęs piktas žinutes jos motinai, kaip ji mane nuvylė savo pastangomis kaišioti pagalius man į ratus.“ Jis taip pat pripažino, kad nors ir nepritarė kai kurioms Karmen taisyklėms, nuolatinis jos tampymas po teismus, ko gero, nepadės išspręsti problemų. O pinigus, kuriuos išleido advokatams, verčiau būtų leidęs dukters reikmėms. Jis nusprendė nuo šiol sutelkti savo energiją pastangoms tapti geriausiu pavyzdžiu savo mergaitei ir daryti tik teigiamą įtaką jos gyvenimui.

VISA KO KONTROLIAVIMAS

Jaučiamės ypač saugūs, kai viską kontroliuojame, tačiau manydami visada turintys galią vadovauti teatrui, anksčiau ar vėliau susidursime su problemomis. Ar jums tinka bent vienas iš toliau išvardytų teiginių?

- Eikvojate daug laiko ir energijos bandydami užkirsti kelią bet kokiems blogiems dalykams.
- Daug energijos skiriate tikėjimui, kad kiti žmonės pasikeis.
- Atsidūrę sunkioje padėtyje, galvojate galintys viską išspręsti patys.
- Tikite, kad išeitis iš bet kokios padėties visiškai priklauso nuo to, kiek pastangų įdėsite.

- Manote, kad pasisekimas neturi nieko bendra su sėkme. Anaipol, tik jūs patys nusprendžiate savo ateitį.
- Kartais sulaukiate kitų žmonių kaltinimų, kad esate apsėsti kontrolės.
- Sunku pavesti užduotis kitiems žmonėms, nes manote, kad jie neatliks jų tinkamai.
- Net suvokdami, kad negalite visiškai kontroliuoti padėties, itin nenoriai pasiduodate.
- Jeigu jums kas nors nepavyksta, tikite, kad tai yra tik jūsų vieno atsakomybė.
- Prašydami pagalbos jaučiatės nepatogiai.
- Manote, kad savo tikslų nesugebėję pasiekti žmonės yra visiškai atsakingi už savo padėtį.
- Jums sunku dirbti komandoje, nes abejojate kitų žmonių sugebėjimais.
- Jums sunku sukurti prasmingus santykius, nes nepasitikitė žmonėmis.

Ar kuris nors iš šių pavyzdžių jums tinka? Niekaip neįmanoma visų aplinkybių ir visų žmonių mūsų gyvenime įsprausti į to, kas mums atrodo *tinkama*, rėmus. Kai išmoksite nesilaikyti įsikibę smulkmenų, kurių negalite kontroliuoti, visą iki tol joms skirtą laiką ir energiją galėsite nukreipti kitiems neįtikėtiniems žygdarbiams.

KODĖL STENGIAMĖS VISKĄ KONTROLIUOTI

Džeimsas jautė didelę kaltę dėl skyrybų. Jis kiek įmanydamas stengėsi išgelbėti judviejų su Karmen santuoką, nes dukteriai troško stabilios šeimos. Galutinai iširus santykiams, vyras norėjo apsaugoti mergaitę nuo neigiamų išgyvenimų.

Džeimsas neabejotinai buvo mylintis tėvas, jis jaudinosi dėl dukters gerovės. Jam buvo baisu pripažinti, kiek nedaug tegalėjo kontroliuoti, kas vyksta mergaitei gyvenant su mama. Kad sumažintų savo nerimą, kiek įmanoma stengėsi suvaldyti padėtį. Džeimsas manė, kad tik galėdamas viską kontroliuoti – pradedant, su kuo jo buvusi žmona vaikšto į pasimatymus, ir baigiant jos nustatytomis taisyklėmis savo pačios namuose, pasijus geriau.

Noras viską prižiūrėti dažniausiai kyla stengiantis nuslopinti nerimą. Juk kai viskas kontroliuojama, nėra dėl ko nerimauti, tiesa? Užuoat susitelkę į nerimo slopinimą, stengiamės tikrinti savo aplinką.

Troškimą viską sustatyti į savo vietas taip pat gali nulemti didvyrio sindromas. Klaidingai manome, kad jei tik pasistengsime, viskas bus taip, kaip norime. Užuoat pasidaliję užduotimis su bendradarbiais arba patikėję ką nors atlikti sutuoktiniui, dažnai pasirenkame viską padaryti patys, nes nepasitikime kitų žmonių sugebėjimais, ir manome, kad tik mes tai atliksime gerai.

KONTROLĖS LOKUSAS

Kuriuos įvykius gyvenime galime kontroliuoti, o kurių ne, dažniausiai nusprendžiame pagal savo įsitikinimus. Polinkis atsakomybę už savo gyvenimą ir veiklos rezultatus priskirti išorinėms

jėgoms arba savo paties sugebėjimams psichologijoje vadina-
mas kontrolės lokusu. Žmonės, kuriems būdingas išorinis kon-
trolės lokusas, mano, kad jų gyvenimas priklauso nuo likimo arba
sėkmės, ir nesijaučia turintys jam įtakos. Jie labiau linkę tikėti,
kad nutiks tai, kam lemta nutikti.

Žmonės, kuriems būdingas vidinis kontrolės lokusas, tiki
galintys visiškai kontroliuoti savo ateitį. Jie prisiima visą atsako-
mybę už savo sėkmę ir nesėkmes gyvenime. Jie taip pat įsitiki-
nę turintys gebėjimą kontroliuoti viską – ir ateities finansus, ir
sveikatą.

Jūsų kontrolės lokusas nustato, kaip vertinate savo aplinky-
bes. Įsivaizduokite žmogų, kuris atėjo į darbo pokalbį. Jis turi tin-
kamą kvalifikaciją, išsilavinimą ir patirtį, kurios reikia tam tikroms
pareigoms gauti. Tačiau praėjus keletui dienų po pokalbio, jam
paskambina įmonės atstovas ir praneša, kad jo kandidatūra at-
mesta. Jeigu šis žmogus turi išorinį kontrolės lokusą, jis pagalvos:
„Matyt, į juos kreipėsi keli žmonės, kurie turi aukštesnę, nei reikia
šioms pareigoms, kvalifikaciją. Vienaip ar kitaip šis darbas man
netinkamas.“ Žmogus, kuriam būdingas vidinis kontrolės lokusas,
greičiausiai pagalvotų: „Matyt, nepasistengiau tiek, kiek reikia,
darydamas jiems įspūdį. Žinojau, kad reikėjo perrašyti gyvenimo
aprašymą. Dar būtų gerai išstobulinti pokalbio dėl darbo įgūdžius.“

Jūsų kontrolės lokusui įtakos turi keli veiksniai. Neabejotinai
svarbų vaidmenį vaidina vaikystės patirtis. Jeigu augote šeimo-
je, kurioje vertinamas sunkus darbas, ko gero, esate linkę į vidinį
kontrolės lokusą, nes tikite, kad sunkus darbas duoda vaisių. Ta-
čiau jeigu tėvai jums į smegenis kalė: „Tavo balsas šitam pasaulyje
nieko nereiškia“ arba „Nesvarbu, kiek stengsiesi, gyvenimas visa-
da pastatys tave į vietą“, turbūt išsiugdėte išorinį kontrolės lokusą.

Viso gyvenimo patirtis taip pat gali turėti įtakos jūsų kontro-
lės lokusui. Labai pasistengę ir savo jėgomis pasiekę sėkmę pa-
matote, kad galite kontroliuoti rezultatus. Tačiau jeigu jums atro-

do, kad viskas, ko imatės, baigiasi nesėkmėmis, galite imti jausti, kad gyvenime neturite jokios įtakos.

Dažnai idealizuojama, kad vidinis kontrolės lokusas yra „geriausias“ žmogui. Tokios mintys, kad galite pasiekti bet ką, jeigu tik pakankamai stengsitės, ilgą laiką buvo vertinamos daugelyje kultūrų. Tiesą sakant, itin didelį poreikį kontroliuoti turintys žmonės dažnai yra puikūs vadovai, jie tiki savo gebėjimu daryti įtaką. Gydytojams patinka pacientai, kurių vidinis lokusas tvirtas, nes jie daro viską, kas įmanoma, kad pasveiktų ir išvengtų ligų. Tačiau įsitikinimas, kad galite kontroliuoti absoliučiai viską, turi ir neigiamų aspektų.

KODĖL KENKSMINGA ŠVAISTYTI ENERGIJĄ TAM, KO NEGALIME KONTROLIUOTI

Džeimsas iššvaistė daug laiko, energijos ir pinigų, bandydamas pakeisti teismo sprendimą dėl vaiko globos net tada, kai buvo akivaizdu, kad jo nuolatiniai skundai teisėjui nedaro jokios įtakos. Nors iš pradžių manė, kad didesnės pastangos kontroliuojant padėtų sumažins patiriamą įtampą, ilgainiui suprato, kad, kaskart nepavykus įgyti daugiau galios, stresas tik dar labiau sustiprėja. Pastangos viską kontroliuoti taip pat darė neigiamą įtaką santykiams su dukterimi. Užuot per pasimatymus džiaugęsis kartu su vaiku leidžiamu laisvalaikiu ir susitelkęs į jūdviųjų ryšio puoselėjimą, jis įkyriai stengdavosi sužinoti, kas vyksta buvusios žmonos namuose. Su noru viską kontroliuoti susijusios problemos:

- *Pastangos išlaikyti visišką kontrolę stiprina nerimą. Pastangos valdyti savo nerimą kontroliuojant kitus ir aplinką atsisuks prieš jus bumerangu. Kuo daugiau nesėkmių*

patirsite bandydami kontroliuoti padėtį, tuo didesnis bus jūsų nerimas. Matydami, kad visiškai negalite suvaldyti situacijos, imsite neadekvačiai elgtis.

- *Bandydami viską kontroliuoti, veltui švaistote savo laiką ir energiją.* Išgyvenimai dėl dalykų, kurie nuo mūsų nepriklauso, psichologiškai sekina. Svajodami, kad pasikeistų aplinkybės, mėgindami įtikinti žmones elgtis tik taip, kaip norime, stengdamiesi numatyti bet kokius rūpesčius, paprasčiausiai išvargstame. Problemų sprendimas ir visi reikalai, kuriuos turite kontroliuoti, išsunkia energiją.
- *Nesveika kontrolė griaua tarpusavio santykius.* Mažai tikėtina, kad, aiškindami kitiems, ką ir kaip šie turėtų daryti, įgysite daug draugų. Tiesą sakant, kontroliuoti linkusiems žmonėms sudėtinga užmegzti artimus santykius, nes jie nepasitiki kitais ir su niekuo nesidalija atsakomybe.
- *Negailėstingai teisite kitus.* Jeigu visus nuopelnus už sėkmę gyvenime priskirate tik savo sugebėjimams, kritikuosite mažiau už jus pasiekusius žmones. Tiesą sakant, žmonės, kuriems būdingas stipriai išreikštas vidinis kontrolės lokusas, dažnai kenčia nuo vienatvės, nes juos erzina visi, kurie neatitinka jų nusistatytų standartų.
- *Jūs be reikalo kaltinsite save dėl visko.* Negalite visada užkirsti kelio blogiems dalykams. Tačiau jeigu manote galintys viską kontroliuoti, anksčiau arba vėliau įtikėsite, kad esate tiesiogiai atsakingi už patirtą nesėkmę, kai kas nors įvyks ne taip, kaip buvote suplanavę.

IŠLAIKYKITE KONTROLĖS PUSIAUSVYRĄ

Džeimsas negalėjo judėti pirmyn, kol nepripažino esąs bejėgis kontroliuoti vaiko globos reikalus. Vos tik sugebėjus tai pripažinti, jam atsivėrė galimybė susitelkti į tai, ką jis gali kontroliuoti – santykių su dukterimi puoselėjimą. Džeimsas taip pat norėjo pasistengti ir įtvirtinti bent civilizuotus santykius su buvusia žmona, tačiau tam reikėjo nuolat sau priminti, kad jis negali kontroliuoti to, kas vyksta jos namuose. Žinoma, jis turėtų imtis priemonių pamatęs tam tikrų ženklų, kad duktė patiria rimtą žalą, tačiau leidimas smarguriauti ledais ir neiti ilgai miegoti naktį nekėlė grėsmės, apie kurią sužinojęs teisėjas būtų perdavęs mergaitės globą tėvui.

Tie, kurie išlaiko tinkamą kontrolės pusiausvyrą, mato, kad jų elgesys daro įtaką sėkmei, tačiau jie taip pat pripažįsta ir išorinių veiksnių, tokių kaip buvimas tinkamu metu tinkamoje vietoje, vaidmenį. Tyrimus atlikę mokslininkai nustatė, kad šiems žmonėms vienodai būdingas ir vidinis, ir išorinis lokusas. Kad sukurtumėte šią pusiausvyrą savo gyvenime, būkite pasirengę išnagrinėti savo įsitikinimus, ką išties galite kontroliuoti ir ko negalite. Prisiminkite situacijas, kada skyrėte pernelyg daug energijos kitiems žmonėms ir aplinkybėms, kurių negalite pakeisti. Žinokite, kad yra daugybė dalykų, kurių negalite kontroliuoti:

- Galite surengti puikų vakarėlį, tačiau negalite kontroliuoti, ar svečiams bus linksma.
- Galite savo vaikui suteikti priemonių sėkmei, tik negalite priversti jo gerai mokytis.
- Galite atiduoti visas jėgas darbui, bet negalite prispirti savo viršininko jus vertinti.

- Galite parduoti nuostabų produktą, tačiau negalite diktuoti, kas jį pirks.
- Galite būti protingiausias žmogus kambaryje, bet negalite kontroliuoti, ar žmonės klausys jūsų patarimo.
- Galite zyzti, maldauti ir gąsdinti, tačiau bus sunku priversti sutuoktinį pasikeisti.
- Galite turėti teigiamiausią požiūrį pasaulyje, bet jis neišgydys mirtinos ligos.
- Galite rūpintis savimi kasdien, tačiau tai nereiškia, kad jums visada pavyks išvengti ligų.
- Galite kontroliuoti savo veiksmus, bet negalite kontroliuoti savo varžovo.

IŠSIAIŠKINKITE, KO BIJOTE

2005 m. Heather Von St. James diagnozavo mezoteliomą; tuo metu jos dukteriai buvo vos trys mėnesiai. Kai buvo maža mergaitė, Heather juokaudama užsivilkdavo striukę, kurią jos tėtis dėvėdavo darbe statybose. Ši striukė greičiausiai buvo paveikta asbesto, kuris sukelia mezoteliomą, ir tai galėtų paaiškinti, kodėl vos trisdešimt šešerių metų sulaukusi moteris susirgo vadinamąja senatvės liga.

Iš pradžių gydytojai teigė, kad Heather liko gyventi penkio-lika mėnesių. Taikant spindulinę terapiją ir chemoterapiją, terminas pailgėtų iki penkerių metų. Be to, jai reikėjo kuo skubiau šalinti plautį, ir nors operacija buvo rizikinga, ji teikė didžiausią galimybę išgyventi.

Heather pasirinko sudėtingą chirurginę operaciją, per kurią jai pašalino naviko pažeistą plautį ir audinius aplink jį, taip pat pakeitė pusę diafragmos ir širdies audinius implantais „Gore-Tex“. Po operacijos Heather ligoninėje buvo gydoma mėnesį. Išrašyta iš ligoninės, ji kelis mėnesius gyveno pas tėvus, kurie padėjo rūpintis kūdikiu, kol vyras būdavo darbe. Praėjus trimis mėnesiams nuo tada, kai grįžo namo, Heather buvo skirta spindulinė terapija ir chemoterapija. Kad vėl jaustųsi gerai, jai prireikė metų, ir atsitraukęs vėžys iki šiol neatsinaujino. Nors turėdama tik vieną plautį, po intensyvesnio fizinio krūvio moteris dažnai uždūsta, ji įsitikinusi, kad šis nepatogumas yra gan nedidelė kaina, kurią ji sumokėjo už savo gyvybę.

Kasmet vasario 2-ąją – dieną, kurią jai pašalino plautį, – ji mini „plaučio išėjimo“ metines. Kaip tik tą dieną Heather pripažįsta, kad ją kamuoja baimė dėl dalykų, kurių ji negali kontroliuoti, pavyzdžiui, kad vėžys gali atsinaujinti. Ji žymekliu užsirašo visas savo baimes ant lėkštės ir simboliškai paleidžia jas mesdama į laužą. Per keletą metų šis ritualas tapo ne tik šeimos švente. Šiandien jame dalyvauti susirenka daugiau nei aštuoniasdešimt Heather draugų ir giminaičių. Kaip ir šventės šeimininkė, visi svečiai surašo savo baimes ant lėkščių ir meta jas į ugnį. Be to, šiame renginyje netgi pradėtos rinkti lėšos mezoteliomos tyrimams parenti.

„Vėžys priverčia suvokti, kaip menkai mes galime viską kontroliuoti“, – sako Heather. Nors šiuo metu yra sveika, ji prisipažįsta iki šiol bijanti, kad jos dukteriai gali tekti augti be motinos. Tačiau į savo baimes ji pasiruošusi žvelgti aukštai iškelta galva – moteris užrašo, kas ją gąsdina labiausiai, stengiasi suvokti, kad ne viskas gyvenime priklauso nuo mūsų valios. Heather renkasi sutelkti pastangas į tai, ką išties gali kontroliuoti – kasdien gyventi, tarsi tai būtų paskutinė diena.

Dabar ji konsultuoja mezotelioma sergančius žmones. Bendrauja su pacientais, kurie neseniai sužinojo savo diagnozę, ir padeda jiems dorotis su užplūdusiomis baimėmis. Heather taip pat yra

laukiama pranešėja konferencijose, čia ji dalijasi viltimi ir patirtimi apie gijimą.

Kai pajusite nenumaldomą norą pakeisti tai, ko negalite, užduokite sau klausimą: „Ko gi aš taip bijau?“ Išgyvenate, kad kas nors kitas priims blogą sprendimą? Jaudinatės, kad atsitiks kas nors siaubinga? Baiminatės, kad nuo jūsų nusisuks sėkmė? Pripažinę savo baimes ir išmokę jas suprasti, įgysite gebėjimą atskirti, kas nuo jūsų priklauso ir kas nepriklauso.

SUTELKITE DĖMESĮ Į TAI, KĄ GALITE KONTROLIUOTI

Kai tik išsiaiškinsite, ko bijote, pasistenkite nustatyti, ką galite kontroliuoti; tik nepamirškite, kad kartais vieninteliai dalykai, kuriuos išties galime pakeisti, yra mūsų pačių elgesys ir požiūris.

Negalite kontroliuoti, kas nutiks jūsų lagaminui, kai atiduodate jį oro uosto darbuotojui į rankas. Tačiau galite patikrinti, ką patys dedate į rankinį bagažą. Jeigu į lėktuvo kabiną pasiimsite svarbiausius daiktus ir papildomą drabužių komplektą, nenutiks nieko baisaus, jei jūsų bagažas pasimes. Susitelkus į tai, ką galite kontroliuoti, jums bus kur kas lengviau nesijaudinti dėl to, ko negalite kontroliuoti.

Pamatę, kad kurioje nors situacijoje pernelyg nerimaujate, darykite viską, ką galite, kad suvaldytumėte savo reakciją ir pakeistumėte jums nepalankią situaciją baigtį. Tačiau suvokite, kad jūs neturite galių prižiūrėti kitų žmonių, ir rezultatai niekada nepriklausys tik nuo jūsų.