

Turinys

Ižanga	11
Kaip mes patys sau trukdome siekti karjeros	13
Atraskite paralelinį pasaulį savo galvoje	13
Iš esmės naujas požiūris	22
Kodėl reikia iš naujo sureguliuoti vidinį kompasą	24
Istabus vidinių barjerų pasaulis	27
Septyni būdai pakišti sau koją darbe	29
Katastrofų <i>mindfuck'as</i>	31
Savęs išsižadėjimo <i>mindfuck'as</i>	32
Vertinimo <i>mindfuck'as</i>	34
Spaudimo <i>mindfuck'as</i>	36
Taisyklių <i>mindfuck'as</i>	40
Nepasitikėjimo <i>mindfuck'as</i>	42
Perdėtos motyvacijos <i>mindfuck'as</i>	45
Atpažinkite kalbą, kuria sau trukdote	49
Supraskite savo <i>mindfuck'ų</i> logiką	49
<i>Ego</i> persimainymas į „aš – tėvas“ ar „aš – vaikas“	50
Ugdomojo vadovavimo trikampis	51
Kitoks žvilgsnis į atidėliojimą	52
Kaip žmonės nuolat save nuvertina	56
Kaip susižavėjimas virsta nepasitikėjimu	57
<i>Mindfuck'ai</i> išspraudžia į vaikišką požiūrį	58
Žvelkite iš suaugusiojo perspektyvos	60
Ypatingas aiškumo ir pasekmių pojūtis	62

Kodėl darbe patys sau trukdome	65
Supraskime kolektyvinį paveldą	65
Vyrai, moterys ir <i>mindfuck'ai</i>	68
Kaip sau trukdo vyrai	69
Atpažinkite atgyvenusias tradicijas	70
Individualumas ir gyvenimo kokybė	72
Kaip sau trukdo moterys	75
Nauji profesiniai pavyzdžiai	79
Vadovų kolektyvinio paveldo našta	79
Šalin kolektyvinį balastą	81
Supraskite šeiminių ir biografinį paveldą	83
Trys tėvai, trys sūnūs	84
Tėvai, motinos ir dukterys	86
Antrosios kartos <i>mindfuck'ai</i>	88
Perpraskite barjerų kodą	93
Asmeninių reikalų detektyvas	93
Natūrali mūsų pozicija anapus barjerų	95
Smalsumas ir drąsa	97
Individualumas, originalumas ir gebėjimas dirbti komandoje neprarandant savęs	98
Dosnumas sau ir kitiems, dėmesingumas nesmerkiant, atviras požiūris ir sveikas vertinimas	100
Dėmesingumas savo vidiniams ištekliams, veiklumas sau tinkamiausiu metu	102
Smalsumas, kūrybiškumas ir vaizduotė	104
Pasitikėjimas savimi ir kitais, gebėjimas pasikliauti	105
Natūralus domesys, tikroji vidinė motyvacija	107
Atskleidžiamo potencialo kalba	108
Užimkite natūralią žmogišką poziciją	109

Perskaitykite savo potencialo kodą	111
Esteros pavyzdys: prasimušti be <i>mindfuck'ų</i>	112
Karlo pavyzdys: pagaliau įkurti savo įmonę	114
Kristianos pavyzdys: ne atgal, o pirmyn!	119
Dešimt žingsnių atsikratyti barjerų	129
Greitoji pagalba nuo <i>mindfuck'o</i> priepuolių	132
Atskleiskite savo profesinį potencialą	137
Ką reiškia atskleisti potencialą?	137
Turime viską, ko reikia, kad augtume	137
Modelis „Aš ir pasaulis“	140
Svarbiausi sau užduodami klausimai	140
Kam dirbate?	141
Atpažinkite esminę motyvaciją	141
Kokios jūsų vertybės?	144
Nuo pat pradžių gyvenkite svajone	150
Kas nutinka atskleidus savo potencialą?	154
Dešimt geriausių klausimų profesiniam potencialui atskleisti	155
Pavyzdys: stresas darbe	158
Pavyzdys: kaip iš krizės susikurti progą	161
Pavyzdys: <i>perdegimas</i> – kas tai?	164
Kodėl, nors viskas gali klostytis sparčiai, verta turėti kantrybės	168
Kaip sukurti tikrai gerą planą	171
Koncentrinis potencialo atskleidimo modelis	172
Nuosekliai žengti savo keliu	177

Keturi suaugusio žmogaus gebėjimai darbe	179
Rimtai žvelgti į save patį	180
Stiprinti vidinį saugumo jausmą	181
Teisingai nukreipti impulsus	182
Realistiškai vertinti riziką	182
Tiesiog geriau bendradarbiauti	185
Gebėjimas bendradarbiauti – esminė kompetencija	185
Skirtingų barjerų kodų dinamika komandoje	187
Bendradarbiavimas be <i>mindfuck'ų</i> – kaip tai atrodo?	190
Iš naujo įvertinti situacijas	191
Atskleisti potencialą bendradarbiaujant	194
Sau trukdymo ir potencialo atskleidimo strategijos	195
Septyni pagrindiniai klausimai, padėsiantys	
bendradarbiauti be barjerų	197
Kaip bendrauti be <i>mindfuck'ų</i>	199
Kaip gintis be <i>mindfuck'ų</i>	201
Sakyti tiesą be <i>mindfuck'ų</i> : psichologiškai	
auginantys pokalbiai suaugusiesiems	202
Vadovaukite kaip suaugęs žmogus	205
Kodėl karjere reikalingas naujasis humanizmas	211
Po įvairovės ateina humaniškumas	213
Mums reikia humaniškumo programos	215
Šiuolaikinė įmonės kultūra	216
Kuo kiekvienas galime prisidėti	217
Ką kiekvienas iš to gauname	217
Mano linkėjimas jums	221
Literatūros sąrašas	223
Adresai	225
Padėka	227
Apie autorę	229

Kaip mes patys sau trukdome siekti karjeros

Atraskite paralelinį pasaulį savo galvoje

Įprastas pirmadienio rytas, lėktuve į Londoną sėduosi greta verslininko. Tuo metu dar nežinau, kad šis susitikimas pakeis tiek mano, tiek jo darbą ir gyvenimą. Pradedame kalbėtis ir sužinojęs, kad esu ugdančioji vadovė, jis taria: „Žinote, kiekvieną savaitę skrendu į nemėgstamą miestą dirbti darbo, kuris mane žudo. Savaitgaliais esu pernelyg pavargęs, kad veikčiau ką nors su savo šeima.“ – „O ką darytumėte, jei turėtumėte pasirinkimą? Jei tiesiog galėtumėte laisvai spręsti?“ – klausiu aš. Jis minutėlę pagalvoja ir jo akys nušvinta. „Iš pradžių nukelčiau į Indiją ir priešais Tadž Mahalą antrą kartą pasipirščiau savo žmonai. Pirmas kartas, nors ji ir sutiko, buvo nekoks. Aš jos paklausiau, ar ji tekėtų už manęs dėl mokesčių.“ Abu nusijuokėme.

„Tada, – toliau kalbėjo jis, – drauge su vaikais leistumėmės į ilgas atostogas po visą pasaulį. Savo sūnui ir dukrai norėčiau parodyti, kokia nuostabi yra Azija. Darbo reikalais dažnai ten vykstu.“ Sėdėdama greta ir klausydamasi jo, pajuntu, kaip stipriai jis myli savo šeimą ir kaip dažnai jos ilgisi. „O tada?“ – klausiu.

„Tada sugrižčiau į mūsų gimtinę, pietų Vokietiją, ir nebevažinėčiau. Galbūt pradėčiau dirbti savarankiškai. Daryčiau ką nors prasminga, ką nors, ką galėčiau sukurti ir drauge su kitais įgyvendinti. Mielai užsiimčiau visuomenine veikla ir padėčiau tiems, kuriems sekasi ne taip gerai kaip man.“

Tai pasakęs, jis nutilo. O tada su kartėliu pridūrė: „Bet, žinote, svajoti nedraudžiama, ar ne? Gyvenimas – ne pageidavimų koncertas.“

„Bet kas jums trukdo suteikti savo gyvenimui naują, jums tinkamą kryptį? Akivaizdu, kad esate puikiai išsilavinęs, pačiame jėgų žydėjime ir savo karjeros ateitį galite perimti į savo rankas.“ Įsivyrauja tylą. Akivaizdu, kad nuėjau per toli. Mūsų pokalbio atmosfera pasikeičia. Jo balsas pakinta, tampa provokuojantis. Žvilgsnis sugriežtėja. „Suprantu, kad jūsų darbas yra pripūsti į galvą vėjų. Bet aš esu realistas. Turiu žmoną ir du vaikus, kurių dar laukia ilgi metai mokslų. Norėčiau išsiųsti savo vaikus į geriausią mokyklą, kad vėliau jie galėtų konkuruoti pasaulinėje rinkoje. Pensijai mudu su žmona taip pat dar nesame uždirbę. Argi manote, kad norėtume atsidurti kokioje nors antrarūšėje prieglaudoje? Su netikusia sveikatos priežiūra? Neturiu pasirinkimo. Dirbu ne todėl, kad norėčiau.“

Nutylu ir mąstau apie tai, ką išgirdau. Bet jis tęsia: „Žinote, nesu toks kvailas, kaip jūs, galbūt, manote. Turiu planą. Jei dar kiek pakentėsiu, penkiasdešimt penkerių viską baigsiu ir išeisiu į pensiją. Tada ir ateis laikas kelionėms po pasaulį ir panašioms dalykams.“ Jis įsikniaubia į savo laikraštį ir iki pat nusileidimo nebesikalbame. Atsisveikindamas jis dalykiškai atsiprašo dėl savo „galbūt kiek per griežto tono“ ir paprašo mano vizitinės kortelės. „Gal galėsiu jus kam rekomenduoti. Daug kam dabar reikia koučerio.“

Susitikimas su šiuo maždaug keturiasdešimties metų verslininku, patarėju Londone, nepaliko manęs ramybėje kur kas ilgiau nei kiti pokalbiai. Tai jis atvėrė man akis ir paskatino domėtis – greičiausiai iki pat gyvenimo galo – mūsų galvoje egzistuojančiu paraleliniu pasauliu, kuris neleidžia mums gy-

venti taip, kaip iš tikrųjų galėtume. Šis vyras turėjo tam viską, ko reikia. Jis dirbo atsakingą, puikiai apmokamą darbą, turėjo mylimą žmoną ir vaikų. Bet jis vis vien jautėsi nelaimingas ir savo gyvenimą pavertė tuo, ką šiandien pavadinčiau kryžiaus nešimu. Iš pažiūros nepriekaištingas gyvenimas iš tiesų buvo netikusių kompromisų rinkinys. Šis vyras prisivertė gyventi tokioje sistemoje, kur vyrauja pareiga ir baimė. Į savo svajones ir tikruosius gyvenimo tikslus jis numojo ranka, sakydamas, kad „gyvenimas nėra pageidavimų koncertas“. Bet labiausiai ramybės man nedavė tai, kad jis iš tiesų galėjo rinktis, bet nesugebėjo priimti tinkamo sprendimo. Jei šitaip darbe einasi privilegijuotiesiems, tai visai nenuostabu, kodėl šitokia galybė žmonių, diena iš dienos dirbančių normalius darbus, jaučiasi it voverės rate. Man teko dirbti su įvairiausiaisiais žmonėmis: staliais ir gydytojais, mechanikais ir karininkais, tarnautojais ir kirpėjais, aukščiausio rango vadybininkais ir kapinių sodininkėmis. Ir nors gyvenimas driekiasi priešais juos kaip didžiulis nuostabus švediškas stalas, atrodo, kad jie tiesiog nesugeba ką nors nuo jo paimti. Niekas jiems nekliudė, jie turėjo tūkstantį ir vieną galimybę, bet pasirinko vidinę nelaisvę ir menką savivertę, kad ir kokį darbą dirbo.

Po šio pokalbio lėktuve pradėjau nuodugniai aiškintis, ką iš tiesų darome, kai sau kliudome, kas vyksta mūsų galvoje ir kodėl nepasinaudojame galimybėmis, nuo kurių priklauso mūsų gyvenimo prasmė, sėkmė ir kokybė.

Mano kolega Reinhardas Sprengeris prieš daugelį metų teisingai pasakė, kad mes turime pasirinkimą. Vieną žinomiausių savo knygų jis net pavadinęs „Spręsti jums!“ Lengviau pasakyti nei padaryti. Tą pirmadienio rytą ant neįtikėtino kelio mane užvedė klausimas: kodėl galvojame, kad *neturime* pasirinkimo?

Kaip patys sau kliudome? Kaip laisvame savo gyvenime pri kuriame mažų ir didelių nelaisvių? Ir kaip tokio mąstymo atsikra tyti? Kaip padaryti, kad viduje išsilaisvintume ir pagaliau tiek darbiname, tiek asmeniniame gyvenime imtume augti taip, kaip norime ir kaip nusipelnėme?

Šioje psichologinėje ekspedicijoje į savo asmeninių barjerų pažinimą išskyriau šešias temas, kurias nuolat tenka gvildinti konsultuojant klientus.

Baimė

Dabartiniame technologijų pasaulyje daugelis dirbančių žmo nių jaučia baimę. Baimę tapti nereikalingiems, baimę likti vie niems, galbūt net baimę visiškai sužlugti, prarasti viską gyve nime. Pasaulyje, kur taip svarbu statusas, pinigai, vartojimas ir tobulas įvaizdis, kur žmonės atrodo tokie protingi ir geba praturtėti be jokių pastangų, mes savo daugiabriaunį, daugia- sluoksnį ir unikalų gyvenimą susiauriname iki vienintelio klau simo: kaip elgtis, kad būtų teisinga? Daugeliui įprastas pirma- dienio rytas prasideda nuo nemalonaus baimės pojūčio skran- dyje. Nuo nesibaigiančio darbų sąrašo perkratymo mintyse. Ką dar turiu padaryti? Kas šiandien galėtų pakišti man koją? Kada paašškės, kad jau seniai visko nebekontroliuoju? Turiu dar la- biau stengtis! Baimė yra įtampos sesuo. Ir tikriausiai jau numa- note, kad jos abi yra netikusios patarėjos.

Abejojimas savimi

Kiti nuolat abejoja savimi. Jie jaučiasi nepakankamai geri, nenu- sipelnę tokio darbo, kurį galėtų dirbti sėkmingai ir su pasiten- kinimu. Jie kankina save vis naujomis abejonėmis, nors dienos

šviesoje į jas pažvelgę suprastų, kiek iš tiesų labai daug gali ir kiek daug padaro. Bet jie slepiasi ir bijo iš gyvenimo tikėtis ir siekti to, ko iš tiesų nori. Kiti tuo tarpu lipa karjeros laiptais ir susidaro įspūdis, kad tik pagyrūnai ir intrigantai juda į priekį. Nusisekusi karjera? Garbingas pripažinimas? „Aš to nenusipelniau, – kar-toja jie sau. – Ką aš sugebu? Kuo save laikau?“ Nenuostabu, kad šitaip atsiranda neviltilis ir depresija.

Nesiorientavimas

Dar kiti nežino, kokia kryptimi derėtų eiti. Jie nusivylę paieškomis to, ką iš tiesų norėtų veikti. Joks darbas jiems neteikia džiaugsmo, nuolat kas nors netinka. Regis, jie visur randa kablukų. Kartais šią problemą turi nuo darbo perdegę (angl. *burn-out*) žmonės. Atrodo, kad net ir mažiausi reikalavimai atveria žaizdą, kuri jau buvo bepradedanti užsitraukti. Plano ir krypties neturėjimas gali būti susijęs ir su tuo, kad ne visai žinote, ką iš tiesų galite daryti, kaip seksis dirbti kurioje nors srityje. Mes įsivaizduojame, bet nežinome, kaip tai įgyvendinti. Mintyse iškilus dideliems klausukams ir *mindfuck'ams*, mieliau liekame pažįstamoje komforto zonoje. O juk būtų taip paprasta pasiduoti smalsumui ir tapti sėkmės lydimais svajonių profesijos ekspertais.

Drąsos stygius

Sutinku ir tokių žmonių, kurie giliai viduje tiksliai žino, ko nori, bet iki šiol neranda drąsos to siekti. Priešingai nei vien baimės valdomi žmonės, kurie veikia tiesiog aklai, anie mąsto apie alternatyvas. Jie seniai turi planą B, bet šį nuolat puola *mindfuck'ų* torpedos. Yra tūkstantis ir viena „protinga“ priežas-tis nesijudinti. Tokie žmonės lieka, regis, saugiamе uoste, tačiau

jaučia, kad jis panėši į galutinę stotelę. Žinoma, kiekvienam laivui reikia uosto, bet laivai sukurti ne uostams. Kartais prireikia ir audros, kad ši per prievartą išmestų iš pilkos kasdienybės į tikrąjį gyvenimą.

Konfliktai

Baimė, abejojimas savimi, orientacijos neturėjimas ir drąsos stygius yra svarbiausios nusivylimo darbu priežastys ir jos visos susijusios su tvirtais vidiniais barjerais. Konfliktai su aplinkiniais yra dar viena duobė karjeros kelyje. Daugelį žmonių iš proto veda jų bosai. „Tuos viršuje“ jie laiko neteisingais ar net nepajėgiais. Su kolegomis santykiai taip pat nesiklosto. Vadovai ir nepriklausomi darbuotojai pernelyg dažnai pyksta ant savo bendradarbių. Laiko juos tinginiais, užsispyrėliais ar netikėliais. Pasitikėjimo trūkumas, mano nuomone, taip pat yra viena dažniausių ir blogiausių šiuolaikinių vadovų klaidų. Pyktį taip pat gali sukelti reiklūs klientas – tuomet net gabiausi žmonės gali prarasti kantrybę ir ryžtis viską mesti. Kai bendravimas su aplinkiniais tampa nevilties, streso ar nepasitikėjimo šaltiniu, pats laikas peržiūrėti savo požiūrį, perkratyti mintis ir sugriauti vidinius barjerus. Nes niekas labiau neužgožia mūsų potencialo nei netikęs komandinis darbas. *Mindfuck'ai* būdingi mus visiems, bet kai jie užvaldo žmonių grupę, situacija primena verdantį puodą, iš kurio nuolat viskas virsta lauk. Anksčiau ar vėliau nebelieka kuo kvėpuoti. Tai gali turėti lemtingų pasekmių, ypač jei dirbama mažoje komandoje ar su artimais kolegomis.

Iš pažiūros beprasmis trukdymas sau

Pačiame frustracijos dugne glūdi ir begalė, regis, beprasmių, pačiam žmogui kenksmingo elgesio pavyzdžių: projektų atidė-

liojimas, jų neįvykdymas iki galo, baimė paskambinti, šimtas prižasčių likti stagnacijoje. Tuo metu puikiai žinome, kad kažkas ne taip, bet juntame, kaip įsijungia vidinė programa, kuri veikia automatiškai ir kurios nėra kaip sustabdyti. Po tokios dienos ateina ne kas kita, kaip frustracija ir savęs kaltinimas. Kartą klientė manęs paklausė, gal ji, pati to nežinodama, yra linkusi save kankinti? Ne. Aš manau, kad tai labai atgyvenusi, bet iš esmės logiška išlikimo programa. Šitai mes ginamės nuo tam tikro darbo įsivaizdavimo ir savo pačių asmenybės. Iš patirties galiu pasakyti, kad atidėliojimo fenomenas apima tiek vidinį pasyvų priešinimąsi savęs pavergimo tendencijai, tiek slapta troškimą būti kieno nors išgelbėtiems ir pamaitintiems. Tai yra skrupulinga *mindfuck'ų* programa, kurią paleidžiame, kai mūsų elgesys darbe kenkia mums patiems: viduje jaučiame prastisą, vis grįžtančią kankynę. Tačiau vos tik visa tai suvokiame ir pasitaisome, mums atsiveria naujos, fantastiškos perspektyvos.

Visos šios problemos susijusios su vidiniais barjeriais, kuriuos vadinu *mindfuck'ais*. Mano nuomone, labai svarbu kiekvienam iš mūsų juos atpažinti, suvokti ir sugriauti. Mūsų profesiniam ir asmeniniam potencialui atsiskleisti niekas nekliudo labiau nei ši *mindfuck'ų* sistema, kuri pasiunčia mus į silpnumo ir agresijos būseną. Net ir dirbdama su garsiomis įmonėmis kasdien regiu *mindfuck'ų* pėdsakus. Mano konsultacijas lanko nuo to kenčiantys žmonės ir matau, kaip jiems palengvėja, kai apibūdiniu šį reiškinį. Kiekvienas iš mūsų gali vėl save atrasti. Įvairiausiose šalyse kilęs susidomėjimas pirmosiomis trimis „Mindfuck“ serijos knygomis rodo, kad vidinių kliūčių sistema yra iš esmės žmogiškas fenomenas, būdingas daugeliui kultūrų. Tad mums visai neverta to gėdytis. Tai normalu. Tačiau kenkia, todėl šios

problemos jokia būdu nereikėtų užleisti. Dėl nuolat besikeičiančių darbo sąlygų galime ir net privalome išnaudoti visą savo potencialą, kad galėtume džiaugtis gyvenimu, jo kokybe, nuoširdžiai viskuo domėtumėmės ir gebėtume kokybiškai dirbti. Ateinančiais dešimtmečiais vis mažiau žmonių turės išlaikyti sudėtingas drastiškai senstančios Europos bendruomenes. Tai pavyks tik tada, jei kiekvienas mūsų dirbs ilgiau, geriau ir lengviau. Ateityje įmonės ir valstybinės įstaigos ims vilioti darbuotojus, nes šie taps deficitu. Gerai išsilavinusių darbuotojų atlyginimas šaus į aukštumas, o darbo pasaulyje įvyks revoliucijai prilygstantys pokyčiai. Tai reiškia, kad iki šiol egzistuojantys santykiai apsivers ir darbo rinką kontroliuos nebe darbdaviai, o darbuotojai. Įmonės įnirtingai konkuruos dėl darbuotojų. Bet tai nereiškia, kad mes visi gyvensime patogiau. Nors uždirbsime daugiau ir galėsime rinktis, turėsime pakilti į visai naują našumo, gebėjimo mokytis, prisitaikyti ir bendradarbiauti lygmenį. Ginčai, beprasmiškieji politiniai žaidimai, tėvų ir vaikų santykiai darbe ir vidinės motyvacijos stoka nebeveiks. Suvoksime, kad esame individualios, vertinamos asmenybės, gyvenančios čia ir dabar ir norinčios, kad jų gyvenimas būtų turiningas, prasmingas ir kokybiškas. Tačiau visam tam reikia atskleisti žmogiškąjį potencialą. Nebegalime švaistytis pavieniais ar kolektyviniais talentais, neteisingai elgtis ar trukdyti vieni kitiems leisdami si į beprasmiškus konfliktus ar pačių susikurtus konkurencijos žaidimus. Manau, kad su dviem didžiausiais iššūkiais – mūsų pasaulio senėjimu bei globalizacija ir individualizavimo poreikiu – galėsime susidoroti, jei tik kiekvienas asmeniškai ir drauge su kitais ugdysime savo gebėjimus. Greta nesustabdomos technologinės plėtros mums pagaliau reikia ir tikros žmogiškos pažangos. Bet pirmiausia reikia keisti savo mąstymą ir įsitiki-

nimus. Jei mums pavyks, ateitis taps projektu, kurį užtikrintai galėsime paimti į savo rankas. Lengviau, laisviau, brandžiau.

Šiandien, praėjus maždaug dešimčiai metų nuo susimąstyti priverkusio skrydžio į Londoną ir ketveriems nuo mano pirmosios „Mindfuck“ serijos knygos pasirodymo, toliau atidžiai stebėdama ir konsultuodama daugybę pavienių asmenų ir grupių, susidariau dar gilesnį supratimą apie vidinius barjerus. Trumpai tariant, teorijos ir metodikos, kurią noriu jums pristatyti, pagrindas ir esmė yra štai kas: aš remiuosi tuo, kad mes, pasitelkę labai konkrečią minčių sistemą, kurią vadinu *mindfuck'ais*, trukdome patys sau. Tai ne bet kokios atsitiktinės nuomonės ar mintys, kurias mes patys laikome tiesa, o ištisa įsitikinimų sistema, pasižyminti uždara logika ir net savotiškomis kalbos ypatybėmis. Mes savo mintyse susikuriame savarankišką paralelinį pasaulį, kuris daro didelę įtaką tikrajam mūsų gyvenimui ir elgesiui. Visa tai kyla iš ankstesnės mūsų gyvenimo fazės arba yra kolektyvinio kultūrinio įsitikinimų apie mus pačius ir visą pasaulį paveldo, kurį perimame iš ankstesnių kartų, dalis. Šiandien šie įsitikinimai nebeveda mūsų į priekį, nes nepadeda mums suprasti dvidešimt pirmo amžiaus pasaulio. Dėl jų tolstaime nuo savęs ir tikrųjų savo galimybių. Šitaip patenkame į destruktivų vidinį dialogą su savimi. Mes nebejaučiame veiklaus suaugusiojo galios ir laisvės, nors šiandien būtent tokie ir esame, o pasijuntame griežtais tėvais arba bejėgiais, pervargusiais vaikais. Aš sąmoningai tokią minčių sistemą provokuojamai pavadinau *mindfuck'ais*, kad nelaikytumėte jos liga ar kuo nors slegiančiu ir nepakeičiamu, nes tai tėra kone juokingi netinkami mąstymo įpročiai, kuriems mes neturime pasiduoti, nes esame pajėgūs juos pakeisti. Savo vidinius barjerus galime prilyginti

kodui, kuris slepia tikrąjį mūsų potencialą. Siūlau nesąmoningą ir destruktivų savo mąstymą vertinti kaip trukdžių kodą, kurį perpratę sužinosime, kokie impulsai mums reikalingi, kad iki galo atsiskleistume konkrečioje situacijoje ar gyvenimo srityje. Už kiekvieno trukdžių kodo yra vidinių barjerų slepiamas raktas į savirealizaciją. Anapus kiekvieno *mindfuck'o* glūdi tikrasis lobis, kurį visi galime atrasti.