

TURINYS

Įžanga	9
1 SKYRIUS Netikrumas	19
2 SKYRIUS Lyginimas	47
3 SKYRIUS Pyktis	73
4 SKYRIUS Perdegimas	101
5 SKYRIUS Perfekcionizmas	135
6 SKYRIUS Neviltis	161
7 SKYRIUS Apgailestavimas	193
Išvados	219
Padėkos	223
Varginančių emocijų tyrimai	227
Bendras šaltinių sąrašas	238
Šaltinių sąrašas pagal skyrius	239
Išnašos	243

Įžanga

Šios knygos galėjo ir nebūti.

Apie šį sumanymą prabilome 2020 m. sausio mėnesį. Pirmoji mūsų knyga „Emocijos: kaip jos veikia mūsų sėkmes ir nesėkmes“ pasirodė 2019-ųjų vasarį, bet per tuos mėnesius pačios patyrėme sunkių išgyvenimų tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

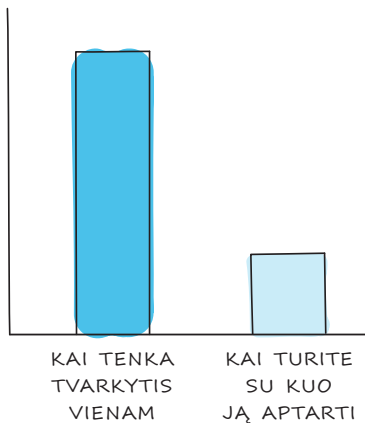
Liz uošvis pralaimėjo dešimt metų trukusią kovą su atsinaujinusiū vėžiu. Ji ką tik užėmė naujas, sudėtingas pareigas savo bendrovėje. Į kitą šalies galą persikrausčiusi Mollie vienintelė iš savo komandos dirbo nuotoliniu būdu (dar iki koronaviruso) ir jautėsi vieniša. Be to, abi turėjome sveikatos bėdų: Liz gėlė riešą ir kaklą – ji baiminosi, kad teks atsisakyti darbo, susijusio su kompiuteriu. Mollie skundėsi lėtiniu skausmu, kuris sukėlė ilgą, sunkią depresiją ir kartais pakurstydavo mintis apie savižudybę.

Antra vertus, kaip galėjome skųstis prislėgta nuotaika ar nerimu? Turėjome sveikatos draudimą, ką tik buvome išleidusios populiarią knygą, abi palaikėme tvirtus santykius. Mums pasisekė. Taigi kiek įmanydamos stengėmės susiimti. Šešerius metus tyrinėjusios emocijas ir jų poveikį pačios bandėme su jomis susitvarkyti.

Ir vis dėlto jautėmės gavusios į paširdžius. Kartais net atrodė, kad visos mūsų pastangos bergždžios. Liz ypač nerimaudavo šeštadieniais. Tądien nesinaudodavo jokiais prietaisais, bet įsivaizduodavo svarbius laiškus, kuriuos galėjo praleisti, ir perpildytą pašto dėžutę. Smulkiai aprašydama savo lėtinį skausmą dienoraštyje Mollie pasijusdavo dar beviltiškiau.

Ne mums vienoms teko su tuo susidurti, taigi norėjome atrasti, kas padėjo kitiems. Todėl kilo mintis parašyti knygą apie tai, kaip įveikti sunkius išgyvenimus. Varginančius išgyvenimus.

KOKIA RIMTA
ATRODO
PROBLEMA



Leidėjai, su kuriais pasidalijome mintimi, sumanymą įvertino nepatikliai. „Kam būtų skirta ši knyga? – paklausė mūsų redaktorius. – Juolab kas norės kalbėti apie sunkius išgyvenimus?“ Kai prasidėjo koronaviruso pandemija, paaiškėjo, kad su tokiomis emocijomis susiduria daugybė žmonių – ir ieško ne tik palengvėjimo, bet ir supratimo. 2020 m. birželį pasiskambino mūsų redaktorius:

„Atsimenate savo sumanymą – knygą apie sunkius išgyvenimus? Pamirškite tuometinius mūsų žodžius. Mes jį priimame.“

Pandemijai šėlstant tęsėme savo veiklą: rengėme bendrus seminarus žmonėms apie emocijas darbe (jau virtualiai). Pastebėjome, kad dalyviai užduoda kitokius klausimus: užuot teiravęsi, kaip tinkamai parengti asmeninį susitikimą su vadovais, domisi, ką daryti, kai gyvenimas apvirsta aukštyn kojomis. „Praėjusią savaitę atleido pusę mano komandos, – po seminario elektroniniu paštu parašė viena moteris. – Jaučiu didžiulę išlikusiosios kaltę. Be to, atlieku

trijų žmonių darbą. Jau pabundu pervargusi. Ko galiu imtis, kad pasijusčiau geriau?“

Visi labai bijojo dėl savęs ir artimųjų. Žmonėms rūpėjo, kaip susitvarkyti su netekties, pykčio ir perdegimo mišiniu, kuris kėlė veik nepakeliamą skausmą. Jie norėjo patarimų, kaip išverti varginančių išgyvenimų pakeistą kasdienybę. Staiga visi prabilo apie sudėtingas emocijas namuose ir darbe (daugeliui tai tapo ta pačia vieta).

Be abejonės, pastaruosius kelis dešimtmečius sunkius išgyvenimus lydi kur kas mažiau gėdos ir paslapčių, tačiau stigmos šių dienų kultūroje tebėra stiprios. Varginančių jausmų neįmanoma išvengti, kad ir kaip stengtumės juos išsklaidyti. Gerai jausimės tik įgudę sugyventi su emocijomis, užuot stengęsi jų atsikratyti. Be to, turime pripažinti šiuos išgyvenimus garsiai, nes tylą viską tik apsunkina.

Jei nuoširdžiai, šią knygą parašėme norėdamos įtikinti save, kad viskas bus gerai. Ketinome atvirai papasakoti apie savo sunkumus, tikėdamosi, kad kiti padarys tą patį ir galbūt visi galėsime vieni iš kitų ko nors išmokti. Mūsų užduotis – ne tik parodyti, kad esate ne vieni, bet ir paaiškinti, kaip įveikti varginančius išgyvenimus. Gaila, kad norint susitvarkyti su nemaloniomis emocijomis neužtenka tik kartoti pozityvius teiginius ar susiplanuoti pasivaikščiojimą su draugu. Tokiu atveju knyga būtų trumpa ir paprasta. Tačiau mūsų šioje knygoje gana sudėtinga ir paini – ją rašydamos kartais verkdavome. Bet tai ir gerai! Ką gi. Giliai įkvėpkite. Pradedame.

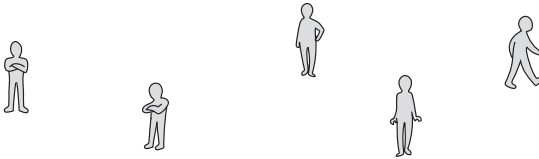


Ši knyga skirta vadinamiesiems varginantiems išgyvenimams: netikrumo jausmui, lyginimui, perdegimui, pykčiui, perfekcionizmui, nusivylimui ir apgailestavimui. Kalbėdamosi su žmonėmis vis grįždavome prie šių septynių emocijų, kurios ypač svarbios šiuolaikiniame pasaulyje. Mes taip pat apžvelgsime sielvartą ir gėdą – nors ir ne taip išsamiai, nes jau yra puikių knygų, kuriose aptariamos šios

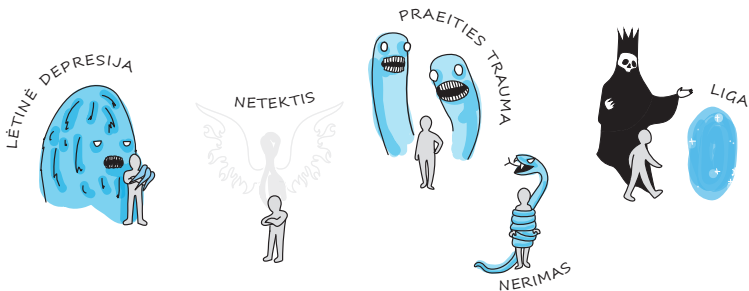
temos (šaltinių gėdos ir kaltės tema rasite p. 241, o šaltinių sielvarto tema – p. 242).

Pradėjome nuo pokalbių su psichologais, psichoterapeutais ir mokslininkais, kurių klausėme, kaip valdyti sunkias emocijas. Be to, kalbėjomės su daugybe žmonių, kurie skaitė mūsų pirmąją knygą arba sekė mus socialinėje žiniasklaidoje. Atsakymų įvairovė nustebino. Vis dėlto, nepaisant demografinių skirtumų – kultūrinės kilmės, rasės, lyties, orientacijos, – visi kalbėjo beveik apie tą patį: šiuolaikiniame pasaulyje mes nuolat susiduriame su sunkiomis emocijomis. Ir jas patirdami dažnai jaučiamės įvaryti į kampą, sugėdinti ir atskirti. Mes taip ir neišmokome pripažinti nemalonių jausmų, ką jau kalbėti apie jų supratimą ir gebėjimą juos suvaldyti.

KĄ MATOME



KO NEMATOME

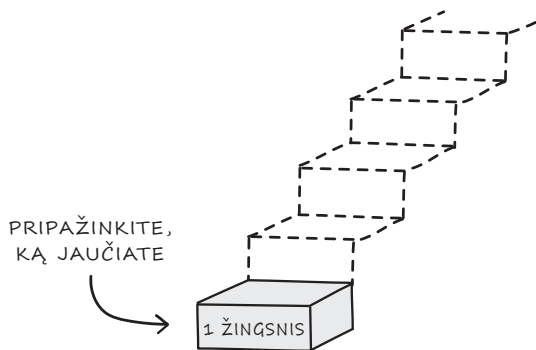


Todėl prieš pereidamos prie konkrečių varginančių išgyvenimų, ketiname sugriauti tris plačiai paplitusius ir žalingus mitus.

Pirmas mitas. Painios emocijos yra neigiamos. Nuo mažens daugumą iš mūsų tikina, kad prastai jaustis yra blogai. 2021-ųjų pavasarį atliktamos tyrimą knygai pakvietėme skaitytojus atsakyti į klausimus apie savo emocinius potyrius. Į apklausą įsitraukė daugiau kaip 1 500 žmonių, 97 proc. iš jų teigė girdėję, kad varginantys jausmai vadinami „negerais“ arba „neigiamais“.

Varginantys jausmai nemalonūs, kartais net nepakeliami, bet savaime nėra teigiami ar neigiami. Kai skiriame laiko jiems suprasti, tokie sudėtingi išgyvenimai kaip pyktis ir apgailestavimas gali netgi pasitarnauti. Pyktis paskatina ginti tai, kas svarbu. O apgailestavimas padeda suprasti, kaip gyventi prasmingiau.

ŽINGSNIAI LINK IŠGIJIMO



Kai pakeičiame savo požiūrį, varginančios emocijos netenka dalies savo griauamosios galios. Tyrimai rodo: kai pripažįstame ir priimame tai, ką išgyvename sunkiausiomis akimirkomis, pradėdame jaustis geriau. Anot *Washington Post* antraštės, GRAUŽDAMIESI DĖL SAVIGRAUŽOS IMAME GRAUŽTIS DAR LABIAU.¹

Antras mitas. Reikia daug stiprybės, norint rasti išeitį užplūdus sunkioms emocijoms. Kiek kartų girdėjote: „Tiesiog galvok apie teigiamus dalykus!“ arba „Neliūdėk!“. „Toks nepalaujamas dėmesys asmeninems pastangoms ir aplinkybių įtakos laimės jausmui neigimas turi ideologinį atspalvį, – knygoje *America the Anxious* („Nerimastingoji Amerika“)² rašo žurnalistė Ruth Whippman. – Toks stojiškas polinkis vargu ar stebina: akademinį pozityviosios psichologijos judėjimą daugiausia finansuoja itin konservatyvūs veikėjai.“

Kitokia mąstysena negarantuoja, kad kitaip jausitės. Gyvenimas sunkus. Jei gyvename pakankamai ilgai, susiduriame su kai kurių savo artimųjų mirtimi. Patiriame fizinį skausmą, atsiduriame be galo sudėtingose situacijose. Tokiais atvejais galite palūžti. Gali tekti sukis iš pavojingos padėties arba ieškoti profesionalų pagalbos. Ir visa tai yra normalu.

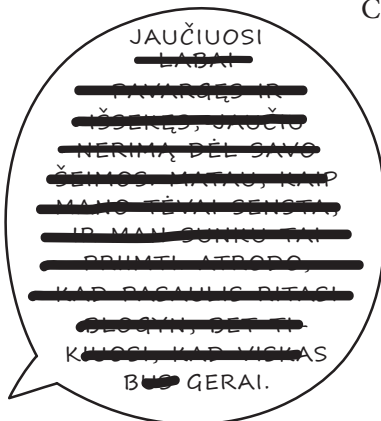
Kalbėdami apie varginančius jausmus turime pripažinti ir sisteminių galių svarbą. Jos gali labai daug. Jei dirbate seksistinėje ar rasistinėje darbo aplinkoje, nukenčia psichikos sveikata. Jei jūsų viršininkas nuolat reikalauja padaryti daugiau ir jūs negalite išeiti iš darbo laiku, emocinio perdegimo tikimybė kur kas didesnė. Pensilvanijos universiteto psichologas dr. Jamesas

Coyne'as dar tiesmukesnis: „Pozityvioji psichologija iš esmės skirta

turtingiems baltiesiems.“

Ir trečias mitas. Tik jūs vienas patiriate varginančius jausmus.

Mūsų 2021-ųjų apklausa parodė, kad 99 proc. dalyvių pastarąjį mėnesį vargino tokie dažniausi sunkūs jausmai kaip netikrumas, perdegimas ir perfekcionizmas. Įvardintos įvairios prie-



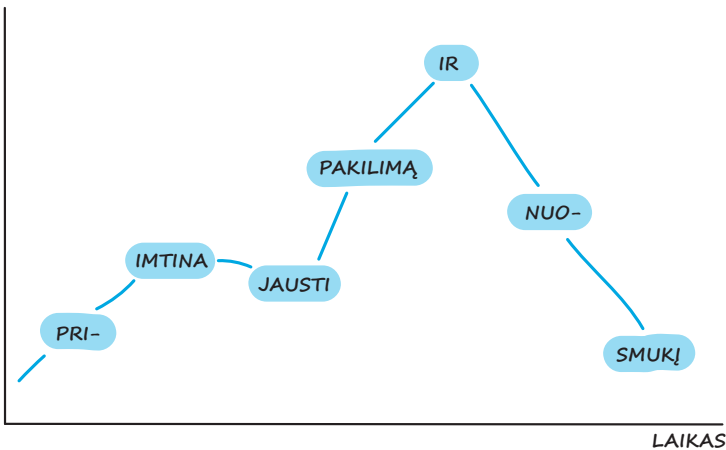
žastys: nuo įtempto laiko grafiko ir persidirbimo iki įpročio stebėti kitų žmonių atlyginimus atitinkamuose šaltiniuose ar aplinkinių lūkesčių.

Kai visus išgyvenimus laikome užspaude, kenčiame tylėdami, todėl prarandame galimybę suartėti su kitais ir sulaukti paramos. Mes (Liz ir Mollie) negalime atsidžiaugti, kad padėtis pamažu keičiasi: per pastaruosius kelerius metus tokios įžymybės kaip reperis Bad Bunny ir tenisininkė Naomi Osaka atvirai prabilo apie kankinančią nerimą ir depresiją, o tokios įmonės kaip „LinkedIn“ ir pažinčių programėlės „Bumble“ kūrėjai, saugodamiesi nuo perdegimo, suteikė visiems darbuotojams mokamų atostogų. 2020-aisiais prasidėjusi pandemija privertė šnekėti apie psichikos sveikatą – ir mes raginame visus šią temą tęsti.



Viliamės, kad jau įtikinome, jog išgyventi varginančius jausmus – normalu. Neketiname globėjišku tonu nurodinėti: „Atsistokite į reikiamą padėtį, keturis kartus giliai įkvėpkite. Ir viskas bus gerai!“ Tačiau pateiksime keletą būdų, kaip susigrąžinti kontrolės jausmą ir viltį, kai jos labiausiai reikia.

NUOTAIKA



Mes išskiriame septynis varginančius jausmus, – nors jie paprastai pasireiškia ne atskirai, – nes pravartu suprasti, kaip elgtis su kiekvienu iš jų. Taigi kai užplūs kokia emocija, galėsite iš emocinių įrankių rinkinio pasiimti būtent tai, ko jums reikės. Savo jausmų konkretinimą psichologai vadina gebėjimu tiksliai atpažinti emocijas. Ir tai – pirmas žingsnis, norint susitvarkyti su varginančiais jausmais. Daugybė tyrimų rodo, kad gebėdami tiksliai nustatyti, ką jaučiame, pasijuntame geriau, esame sveikesni ir labiau patenkinti gyvenimu.

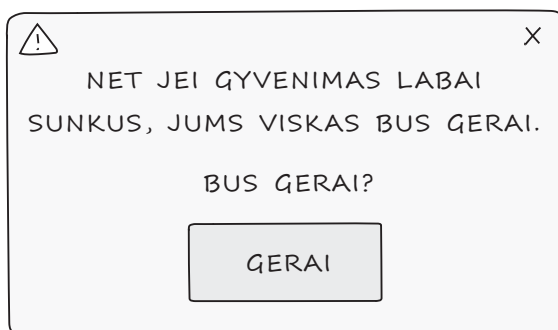
Štai ką jums žadame. Šioje knygoje mes:

- **Nuodugnai tyrinėjame varginančius jausmus, būdingus šiuolaikiniam pasauliui:** netikrumą, lyginimą, pyktį, perdegimą, perfekcionizmą, nusivylimą ir apgailėstą.
- **Suteikiame įrankių, leidžiančių susigyventi su šiomis emocijomis,** pasimokyti iš jų ir pradėti gyti.
- **Duodame įvairių patarimų, kad atsirinktumėte, kas jums tinka.** Vieno sprendimo, tinkamo visiems, nėra.
- **Išsamiai aprašome savo patirtį ir pasidalijame daugybe istorijų,** kurios patvirtina, kad varginantys jausmai įprasti visiems.
- **Įvertiname sisteminių galių poveikį.**
- **Padedame suprasti, kam reikalingos šios emocijos,** ir kaip suprantamai atskleisti savo jausmus kitiems.
- **Skatiname jus pasiūlyti paramą artimiesiems,** kurie išgyvena varginančius jausmus.

Ši visapusiškai naudinga knyga atspindi, kokį poveikį mūsų emocijoms daro visuomeniniai vaidmenys bei asmenybės. Mūsų (Liz ir Mollie) emocijos ir emociniai polinkiai skiriasi, bet abi esame baltosios amerikietės, įžengusios į ketvirtą dešimtį, todėl beveik neišvengiamai ko nors nepastebime. Stengdamosi atspindėti kuo daugiau patirčių ir parodyti, kad varginančių jausmų elementai pasireiškia

kur kas dažniau, nei galima tikėtis, savo patyrimus papildėme daugelio skaitytojų pasakojimais.

Tikimės, kad rasite patarimų ir pasakojimų, kurie jums pasirodys artimi, – ir išgyvendami varginančius jausmus nebebūsate tokie vieniši. Kaip rašo psichologas Talis Ben-Shaharas, „tik dviejų rūšių žmonės nepatiria skaudžių emocijų, tokių kaip nerimas ar nusivylimas, liūdesys ar pavydas: tai psichopatai ir mirusieji“⁴.





1 SKYRIUS

Netikrumas

Viskas puiku, ir man gerai.
Viskas eina velniop, bet man gerai.

Aktorius, muzikantas
Jerry'is Colonna

LIZ: Pirmasis galvos skausmas smogė kaip plaktuku. Nuslinkau į vonią, svaigo galva ir pykino.

Po savaitės antrasis pastūmėjo mane į skubiosios pagalbos skyrių. Po begalės kraujo tyrimų ir skenavimų gydytojai atmetė daugybę gyvybei pavojingų ligų: plaučių emboliją, galvos smegenų aneurizmą, auglį – ir priskyre mane prie medicinos paslapčių.

Ligos paieškos kankina. „Nesijaudink, kol nėra dėl ko jaudintis“, – patarė man vienas bendradarbis. Bet aš vis tiek jaudinausi. Svyravau: tai įsivaizdavau blogiausią įmanomą baigtį, tai jaučiausi viską pernelyg sureikšminanti. Ar aš mirštu? O gal man nieko nėra?

Taip gyvenau ištisus mėnesius. Blaškiausi tarp neurologų, ausų, nosies bei gerklės specialistų ir oftalmologų. Neurologas sulėjo man trisdešimt šešias botulino toksino injekcijas į galvą, pečius ir nugarą, kad neuromediatoriai nebesiųstų skausmo signalų į smegenis. Oftalmologas įtarė apyakių raumenų uždegimą ir išrašė steroidinių vaistų, kurie staigiai padidino man kraujo spaudimą ir užliejo skruostus tamsiu raudoniu.

Vidaus ligų gydytojas nustatė man netipinę migreną ir paskyrė didžiulę „Topamax“, vaisto nuo epilepsijos, dozę. Gausmas galvoje nutilo, bet šalutinis poveikis išmušė mane iš pusiausvyros. Nebevaldžiau emocijų. Kartą popietę sėdusi į Čikagos miesto traukinį išgyvenau tokį baisų panikos priepuolį, kokio nebuvau patyrusi. Įsitvėriau į prie lubų pritvirtintą turėklą. Kai durys vėl atsidarė, vos išlipau „Merchandise Mart“ stotelėje, kol galų gale vilkdama kojas pasiekiau savo butą. Likusią dienos dalį sukūrė ir susigėdusi pragulėjau lovoje.

Rytą išpyliau piliules į klozetą. „Topamax“ man pakako.

Nežinojau, jog staigiai nutraukti vartoti receptinius vaistus gali būti pavojinga gyvybei.

Kitą dieną ketvirtą popiet man sugniaužė širdį. Prieš praradama sąmonę spėjau pasiekti savo daugiabučio namo koridorių. Atsipeikėjau prisegta prie neštuvų greitosios pagalbos automobilyje. Prieš akis šmėkstelėjo slaugytojos veidas. Ji pasakė, kad mano tėvai jau važiuoja.

– Ar aš mirsiu? – Iš siaubo man ėmė badyti sprandą ir žvilgsnių vėl užliejo tamsa.

– Nežinau. – Slaugytoja pažvelgė į artimiausią ekraną, kuriuo bėgo rautyta linija.

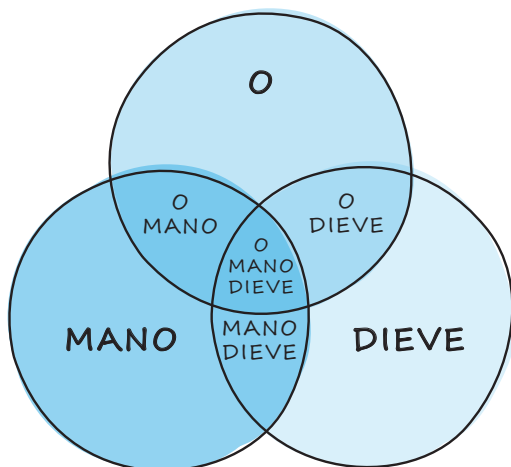
– Nenoriu mirti be mamos, – mėginau pasakyti, bet nebeįstengiau pajudinti lūpų. Ir praradau sąmonę.



„Šiomis dienomis įprastas visiško netikrumo jausmas pranoksta viską, prie ko esame pratę“, – 2020-ųjų balandį sakė Kolumbijos universiteto istorikas Adamas Tooze^{as}.¹ Tų pačių metų spalį *New York Times* antraštė garsiai klausė: PABUNDI TREČIĄ NAKTIES? MES TAIP PAT.² Tais pačiais metais labiausiai skaitomi *Harvard Business Review* straipsniai rašė apie tai, kaip išgyventi neramius laikus ir išliūdėti praradus užtikrintą ateitį.

Kaip tūkstantmečio vaikai – interneto svetainės *The Atlantic* žodžiais³, nauja prarastoji karta – mes (Liz su Mollie) išgyvenome tris didžiulius ekonomikos nuosmukius, daugiau nei metus buvome uždaryti į karantiną pandemijos metu, matėme niokojantį miško gaisrų sezoną Kalifornijoje, o darbdavio pensijų įmokas (juolab pačias pensijas) laikome atgyvena. Manome, jog esame laimės kūdikiai, tačiau ir mes pajutome netikrumo našta.

ŠIUOLAIKINIS GYVENIMAS PAGAL VENNO DIAGRAMĄ



Stresą tiriantys psichologai išskyrė tris pagrindinius veiksnius, dėl kurių jaučiamės baisiai: kontrolės trūkumas, nenuspėjamumas ir nuojauta, kad reikalai prastėja⁴. Kitaip tariant, netikrumas.

Šiame skyriuje pakalbėsime apie netikrumo jausmą ir jį lydinčią esminę jauseną – nerimą⁵. Prieš pradėdami apibrėžimus:

- **Nerimas** – bendras jaudulys dėl neaiškios baigties. Nerimą jaučiame abejodami, kaip galingos jėgos paveiks mūsų gyvenimą.
- **Baimė** – būgštavimas, kad nutiks kas nors konkretaus (pavyzdžiui, per svarbų pristatymą susipins liežuvis arba mirs mylimas žmogus).

Iš pradžių aptarsime tris dažniausius mitus apie netikrumą ir jo keliamą nerimą. Tada pasiūlysime kelis būdus, kaip rasti tvirtą pagrindą net tada, kai pasaulis slysta iš po kojų.