

BAIMĖS ANATOMIJA

Įsivaizduokime žmogų, prieš kokius dvidešimt keturiasdešimt tūkstančių metų vaikstantį miške. Netikėtai prieš jį iššoka alkanas laukinis žvėris. Kas atsitinka žmogui? Be abejonės, jis išsigąsta! Kas vyksta jo kūne, kai jis identifikuoja grėsmę? Kalbant trumpai, tą akimirką išsiskiria keturi hormonai: adrenalinas, kortizolis, testosteronas ir oksitocinas (apie oksitociną pakalbėsime vėliau).

Pirmieji trys hormonai išskiriami, kad visą organizme esančią energiją (deguonies, maisto medžiagų pavidalu) kūnas perskirstytų iš mažiau kovai reikalingų organų į tuos, kurie būtini išlikimui. Nepamirškime, kad kalbame apie potencialią *fizinę* kovą. Taigi baimė perskirsto žmogaus energijos resursus į būtent fizinei kovai reikalingus instrumentus – iš viso kūno į motorinius raumenis. Šie įsitempia, kad būtų pasiruošę greitai bėgti arba iš visų jėgų kovoti. Kvėpavimas padažnėja, nes kovai arba bėgimui reikia daug deguonies. Žmogus ima prakaituoti, kad ilgai kovodamas arba toli bėgdamas neperkauptų. Per kelias akimirkas įsijungia visa simpatinė (aktyvacijos) nervų sistema, dėmesys susiaurėja iki žvėries, užslopinami skausmo receptoriai, žmogus tampa „nenugalimas“. Kitaip tariant, organizmas akimirksniu mobilizuojasi, kad galėtų padėti įveikti grėsmingą situaciją ir laimėti kovą.

Dažnai pasakojama, kad išsigandus dingsta mintys. Tai visiškai natūralu. Kas tokioje situacijoje nutinka dėmesiui? Išgąsdintas mūsų protas daro labai paprastą ir racionalų veiksmą: jis visą dėmesį sutelkia į tai, kad žvėries elgsenoje pastebėtų mikroniuansus, mikromimikas, mikrojudesius, kad suvoktų geriausias, tiksliausias strategijas, kaip jį įveikti, koki įrankį pasitelkti ar veiksmą atlikti, arba kaip greičiau pabėgti, kuri kelią pasirinkti norint išnešti sveiką kailį. Protas pamiršta visa kita: ir vaikus kitoje miško pusėje, ir darbus, ir sveikatą, ir gerovę, ir norus, ir netgi savo paties mintis, pojūčius, save. Jam terūpi viena – kaip IŠLIKTI.

Jeigu žiūrime į baimę tokiu būdu – švariai, evoliuciškai, – galime pamatyti, kad baimė yra... jėga. Iš tiesų tai tikra gamtos dovana, kad kuo lengviau ir efektyviau įveiktume iškilusį iššūkį. Baimė, kaip reiškinys, teturi šią vienintelę paskirtį. Kitos paskirties – galbūt kai kuriuos nuvilsiu – nėra. Ji mus informuoja apie grėsmę, paruošia jai ir padeda ją įveikti. Tai yra žmogaus evoliucijoje susiformavęs genialus mechanizmas, per visą žmonijos istoriją begalę kartų leidęs įveikti neįsivaizduojamus dalykus, susigaudyti ekstremaliose situacijose. Tik todėl, kaip turbūt esate girdėję, maži vaikai per avariją iš po nuolaužų sugeba ištraukti savo tėvus, o žmonės, pasiklydę kalnuose, dideliame šaltyje įveikia neįtikėtinus sunkumus. Kūnas, psichika parengia mus didelei kovai ir taip mus sustiprina.



**BAIMĖ EVOLIUCIŠKAI SUSIFORMAVO TAM, KAD
MES KUO LENGVIAU IR EFEKTYVIAU ĮVEIKTUME
IŠKILUSĮ IŠŠŪKĮ. BAIMĖ, KAIP REIŠKINYS,
TETURI ŠIĄ VIENINTELĘ PASKIRTĮ.**



Štai taip trumpai ir aiškiai pažvelgėme į baimės reiškinių iš naujos perspektyvos. Turbūt jau supratote, kad baimė toli gražu nerodo, jog esate silpnas ar kažko stokojate. Baimė jūsų nesilpnina ir nežaloja jūsų minčių. Atvirkščiai: pagal prigimtį ji kaip tik nori ir maksimaliomis pastangomis mėgina jums padėti.

Tačiau vien šio matymo nepakanka. Būtina išmokti visiškai naujai traktuoti save ir aiškiai suvokti baimės vaidmenį šiandien, moderniais laikais, kai susiduriame su šiuolaikiniais iššūkiais.

Sakysite, gerai, viską supratau, baimė yra nuostabi. Bet kai kalbu, kai atsiduriu prieš savo auditoriją, man nepavyksta mobilizuotis ir įveikti iššūkio: aš susitraumuoju, sustingstu ir užsidarau. Ir aš jus puikiai suprantu – juk esu išgyvenusi tą patį. Iki šiol prisimenu situacijas, kai iš viso negalėdavau kalbėti. Kodėl taip yra? Kodėl žmonės šiais laikais nemoka pasinaudoti šiuo įstabiu resursu – baimės jėga?

Grįžkime prie žmogaus ir žvėries. Dabar įsivaizduokime, kad į žmogų plūsta begalinis papildomos gyvybinės ir fizinės energijos kiekis. Kūną sklidinai pripildo didžiulis srautas, energijos perteklius. Kur šitame iššūkyje žmogus dės savo energiją, kur ją nukreips? Kokia šitos papildomos jėgos kryptis? Žvėris, tiesa? Visa energija bus sutelkta tam, kad žmogus pultų, bėgtų, kažko imtųsi. Kitaip tariant, žmogus yra laidus: į jį patenkanti energija keliauja tiesiai į užduotį, kurią mūsų herojus turi atlikti. Taip baimė save realizuoja. Baimė tampa drąsa ir stiprybe, nes procesas – skaidrus, aiškus ir švarus. Čia nėra bereikalingų mąstymo viražų, kurie ir sukelia visą painiavą.

Persikelkime į kitą situaciją: žmogus sėdi priešais kitą baisingą šiuolaikinį žvėrį – „Zoom“ ekraną su daug akycių, kurios

žvelgia į jį neva priešišškai, beveik grėsmingai (jam taip atrodo). Tokioje situacijoje, kurią žmogus taip pat priima kaip iššūkį, kaip grėsmę ir potencialų pavojų, į jį plūsta toks pats energijos kiekis kaip ir susitikimo su žvėrimi atveju. Tokia pati yra ir žmogui organizmo suteikiama jėga, kuri lygiai taip pat turi fizinei kovai reikalingą atspalvį. Ir štai, nors žmogus ne miške, o paprasčiausiai sėdi prie kompiuterio, jo kūne sukyla milžiniška fizinė įtampa. Jį purto raumenų drebulys, jis gausiau prakaituoja, dingsta mintys, padažnėja kvėpavimas. Būseną turbūt daugeliui pažįstama, tiesa? Tačiau prieš žmogų – tik „Zoom“ langeliai. Kur jam padėti visą šią papildomą energiją?

Negana to, skirtingai nei akistatoje su tikru žvėrimi, atsidūręs priešais monitorių (ar stovėdamas ant scenos, dalyvaujdamas susitikime) žmogus pasitelkia didžiulę ir dažnai jam pačiam labai žalingą galią – išdidina „žvėrį“ iki begalybės. Jei mūsų mąstymas neskaidrus, cikliškas ir iracionalus, jei mūsų protas linkęs sutirštinti situacijas, paprastas „Zoom“ pokalbis gali tapti tikra grėsme išlikimui. Pripažinkime, kartais net įprasto darbinio susitikimo metu leidžiame sau sukti įkyrias mintis: „aš nevykėlis“, „mane išmes“, „kai išmes, mane paliks draugai“, „kai paliks, liksiu vienas kaip pirštas“, „taip ir mirsiu vienišas šitame pasaulyje...“ Visa tai – mūsų pačių darbas. Tokius minčių ciklus įsukame visiškai iracionaliai. Ir štai vietoj paprasto, lengvai apibrėžiamo „žvėries“ – „Zoom“ langelio – turime kosminio dydžio, nuolat besiplečiantį monstrą.

Pamenu, kai visa tai jau žinodama turėjau galimybę šiuos efektus patirti savo kailiu. Tai buvo pirmieji mano mokymai, kuriuos vedžiau kaip „Own the Room“ organizacijos trenerė. Mokymai turėjo vykti „Siemens“ globalios lyderystės centre

Vokietijoje. Dalyvavo šimtas septyniolika aukšto rango profesionalų iš įvairiausių pasaulio kampelių. Ryte turėjau kalbėti ir aš.

Vakarą prieš pranešimą ėmė kilti tiek daug negatyvių minčių! Kaip pamiršiu tekstą, kaip vėl nepasakysiu nė žodžio (kaip tuomet paauglystėje), netgi kilo mintis, kad nesu verta čia būti ir netrukus tai pamatys mane pakvietę žmonės. Tarsi lavina mane užliejo nevaldoma virtinė minčių, kurios vis giliau ir giliau vėrė įsisenėjusias žaizdas ir jų keliamas baimes. Kuo labiau vakarėjo, tuo daugiau baimės jaučiau.

Galų gale ėmė atrodyti, kad tai, kas su manimi vyksta, tikrai nepakeliama. Tą akimirką prisiminiau galimybę patirti savo baimę tiesiog kaip fizinį reiškinį. Jau žinojau, kad baimės sukeliamus fizinius pojūčius galima bent jau „techniškai“ realizuoti. Tuomet nusprendžiau išeiti pabėgioti. Nors iki tos dienos visiškai nebėgiodavau – daugiausiai vienu kartu buvau nubėgusi apie du tris kilometrus – šį kartą viskas buvo kitaip. Bėgau vieną, du, keturis kilometrus, tuomet penkis, šešis, septynis... Tik grįžusi suvokiu, kad štai taip, be jokio pasiruošimo, įveikiau beveik dešimt kilometrų. Žinant tuometes fizines mano galimybes, tai buvo tikras stebuklas. Suvokiu, kad fizinę energijos išraišką pritaikiau būtent taip, kaip ji ir skirta būti realizuota. Mano kūnas nurimo, o kartu sumažėjo energijos kiekis, kurį prieš tai klaidingai investavau į savisabotažuojantį mąstymą. Kitą rytą buvau pasirengusi vesti mokymus (nors vidinio darbo vis dar turėjau apščiau...).

Mokykla, visuomenės keliami idealai ir apskritai bendras socializacijos Vakarų kultūroje modelis mus išmokė kiekvieną savo veiksmą vertinti per klaidų prizmę. Rašau rašinėlių – mokytoja raudonu rašikliu žymi mano klaidas. Einu skaityti

poezijos – mane kritikuoja. Einu į egzaminą – dėstytojas komentuoja, kur susimoviau. Daugybę metų, kasdien, po daugybę valandų mus *dresavo* bet kokiame veiksmo stebėti savo klaidas. Todėl kai mūsų laukia kokio nors užduotis – pristatymas, pranešimas, – mes būtent tai ir darome: visą dėmesį telkiame ne į poveikį, veiksmą, iššūkį, o į tai, kada ir kaip suklysim. Taip baimę, kuri galėtų mus išlaisvinti ir sustiprinti, nesvarbu, pokalbyje, pranešime ar bet kur kitur, mes tiesiog uždarome, kruopščiai paslepiame arba dar blogiau – paverčiame destruktine, save sabotuojančia energija. Didžiulę baimės jėgą nukreipiame į klaidas.



DAUGYBĘ METŲ BUVOME MOKOMI STEBĖTI SAVO KLAIDAS, TODĖL ŠIANDIEN KAM NORS Ruošdamiesi dėmesį telkiame ne į galimą poveikį, o į tai, kada ir kaip suklysim.

Prieš tai aprašytoje istorijoje būtent tai ir dariau. Užuoat paprasčiausiai išjautusi realios, neišdidintos formos baimę, pati ją paverčiau nepakeliamai didele. Kodėl taip įvyko? Nes prisiminiau pauglystėje padarytas klaidas, taip pat visą kada nors girdėtą kritiką apie mane ir mano kalbėjimą. Bijojau pamiršti tekstą, baiminausi atrodyti netobula šalia kitų „tobulų“ trenerių, nerimavau dėl anglų kalbos niuansų ir taip toliau. Kitaip tariant, bijojau klaidų. Čia susitelkė visa perteklinė baimės energija, galiausiai įsukusi mane į vis gilėjantį, bedugnį skausmo verpetą.

Baimė suklysti verčia mus jaustis mažais, menkais, nevertais. Taip jausdamiesi pamažu imame tikėti, kad nesugebėsime įveikti kilusio iššūkio. Tačiau juk mes patys sukuriame šį ciklą, kuriame vėliau ir paskęstame. Jame vienintelė tikra tiesa atrodo tokia: aš mažas ir silpnas, pasaulis – didelis ir baisus. Viena vertus, negaliu suklysti, turiu būti tobulas, bet šalia to ima atrodyti, kad apskritai nebegaliu skaityti pranešimo.

Dabar įsivaizduokime, kad kambaryje stovi du lygiaverčiai žmonės. Sakykime, jų savivertė vienoda, jie vienas su kitu nekovoja. Bendrauja kaip dvi sąmoningos būtybės. Staiga vienas iš jų švelniai kitam pasako: „Žinai, man atrodo, tau reikėtų šiek tiek pakoreguoti savo veiklos strategiją. Subtilūs patobulinimai padidintų sėkmę.“ Koks jausmas tokiu atveju apima pirmąjį žmogų? Paprastas, tiesa? Jis gali priimti tokį sakinį ir su juo dirbti.

O dabar įsivaizduokime, kad vienas iš šių žmonių yra mažulytis tarsi nykštukas, o kitas – didžiulis tarsi milžinas, dar galingas, agresyvus, piktas. Ir štai tas milžinas sako mažutėliui: „Žinai, tu blogai dirbi. Apskritai su tavimi kažkas negerai.“ Kas vyksta? Mažas žmogus iš karto sustingsta ir netenka galių pasipriešinti. Jis negali net pagalvoti apie tai, ką daryti tokioje situacijoje: tenori pasislėpti, pradingti ir pokalbyje nebedalyvauti. Nykštukas sugniuždytas.

Lygiai tas pats vyksta mūsų viduje: kai mes patys išsakome sau konstruktyvią kritiką būdami įprastos būsenos, be baimės sukkelto energijos pertekliaus, savo pačių patarimus priimti lengva: „Marija, klausyk, tau kalbant reikėtų labiau moduluoti balsą; dabar tavo kalbėjimas migdo klausytojus.“ Gerai! Komentaras priimtas, einu išsimėginti naujų moduliacijų su vaizdo kamera.

Tačiau baimės akivaizdoje mes, kaip jau supratote, tampame labai stiprūs. Mumyse pažadinama didžiulė jėga, milžiniškos energijos kokybė. Ir štai su šia milžino jėga jūs sau sakote: „Susimausi! Tau garantuotai nepavyks! Jie tikrai tave nušvilps!“ Mes patys sau žeriamo daugybę panašių komentarų, neva norėdami sau padėti. O kaip jaučiamės iš tiesų? Kaip sutraumuoti, sukaustyti, labiau nei bet kada gyvenime norintys pasislėpti nykštukai. Taip jėga, kuri galėtų mus stiprinti, virsta didžiule destruktine galia.

Kviečiu jus pirmiausia leisti sau patyrinti, kas jums, šiuolaikiniams žmonėms, susiduriantiems su šiuolaikiniais iššūkiais, leistų nukreipti baimės jėgą ten, kur ji ir turėtų keliauti – įveikti iššūkį. Kaip jums jūsų situacijose pasukti šią jėgą nuo savęs, nuo savikritikos, ta linkme, kur ji galėtų tarnauti, išlaisvinti, atverti naujas galimybes? Juk net dabar, jau vien žinodami, kad baimė kūne sukuria teigiamą energijos perteklių, galite suvokti visai kitokią jos prasmę, nei esate įpratę. Kviečiu atsispiriant nuo šio žinojimo drauge su manimi ieškoti, ką galite padaryti su savo emociniu pasauliu, su savo mintimis, su žvilgsniu į jus supančias situacijas, žmones, darbus, į patį save ir savo gyvenimo esmę, kad atrastumėte būdus transformuoti baimės generuojamą energiją į drąsą ir efektyvų veiksmą.



**BAIMĖS AKIVAIZDOJE TAMPAME LABAI
STIPRŪS. MUMYSE PAŽADINAMA DIDŽIULĖ
JĖGA, MILŽINIŠKA ENERGIJA.**