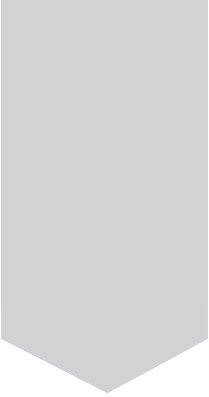


Štai mano paslaptis, labai paprasta paslaptis:
matyti galima tik širdimi; tai, kas svarbiausia,
nematoma akimis.

– **Antoine de Saint-Exupéry, *Mažasis princas***

Svarbiausia, saugok savo širdį,
nes viskas, ką darai, darai iš jos.

– **Saliamonas, trečiasis Jungtinės monarchijos karalius**



TURINYS

Pratarmė	9
Prielaidos.....	13
Įžanga	25
1 A. Maslow ir <i>Maserati</i> Norėti daugiau	33
2 Ten, kur gyvena pabaisos Puikavimasis, baimė ir visatos centras	55
3 Didžiausi jūsų priešai Kritikas, Beždžionės protas ir Apgavikas	71
4 Bebaimiškumas ir pilkos sutemos Trys stulbinančių rezultatų ramsčiai.....	85
5. Samurajaus kodeksas Kaip kariai suvaldydavo savo ego	121
6 Pakeiskite savo būseną, pakeiskite savo gyvenimą Kaip valdyti emocijas.....	157
7 Žemė yra plokščia Kaip išsiugdyti savo svajones atitinkančius įsitikinimus	189

8	Aiškus ir tikras grožis	
	Penki efektyviausi būdai būti čia ir dabar	209
9	Nesustabdomieji	
	Kaip įveikti psichologines blokadas, baimes ir fobijas	241
10	Didvyris ir atpirkimo ožys	
	Kaip neprarasti savitvarkos stresinėse situacijose	269
11	A. Maslow, Michaelas Jordanas ir karinio jūrų laivyno specialiųjų operacijų pajėgos	
	Trys išskirtiniai tikrų lyderių bruožai	308
	 Pabaiga	
	Naujas gyvenimo būdas	327
	Apie autorių	333
	Dažniausiai užduodami klausimai apie <i>vidinę jėgą</i>	337
	A priedas	
	12 žingsnių programa anoniminiams alkoholikams	345
	Padėka	347
	Pastabos	351
	Žodynėlis	365

PRATARMĖ

Koyama Bunpachiro turėjo priimti sunkų sprendimą. Ar jis pasiruošęs mirti? Ar pasiruošęs paaukoti komfortą bei malonumus ir pasišvęsti karžygio gyvenimui? Ar pasiruošęs laikytis kodekso?

Feodalinėje Japonijoje samurajus buvo garbės ir pagarbos simbolis, įkūnijęs visą gyvenimą trunkantį moralinės lyderystės, pareigos ir užuojautos mokymąsi. Kaip ir kiekvieno samurajaus, Bunpachiro gyvenimas buvo neatsiejamas nuo kasdienių kovos būdų ir kardo valdymo tobulinimo treniruočių, taip pat kaligrafijos, poezijos, meno ir arbatos ceremonijos užsiėmimų.

Samurajų kodeksas reikalavo visiško atsidavimo, kuris reiškę, kad šalis ir šeimininkas turėjo būti svarbesni už tave, netgi iki įsivaizdavimo, kad jau esi miręs. Vadinas, kiekvieną dieną reikėjo atsibusti pasirengus sutikti mirtį.

Bunpachiro pasirinko samurajų gyvenimo būdą ir jo palydovą – mirties neišvengiamumą. Tačiau kai 1867 m. baigėsi du su puse šimtmečio trukęs samurajų valdymas, Bunpachiro gyvenimas apsisvertė aukštyr kojomis. Iš neįtikėtinai stipraus samurajaus jis virto bejėgiu žmogeliu. Privilegiuotas statusas ir viskas, dėl ko jis aukojosi, dingo. Jo širdis buvo sudaužyta. Netekęs gyvenimo tikslo ir prasmės, vyras vis dažniau griebdavosi taurelės.

Jeigu tik Bunpachiro būtų žinojęs tai, ką sužinojau aš! Tai, kad kiekvieno žmogaus širdyje glūdi gilus pasitenkinimas, džiaugsmas bei pasitikėjimas savimi ir kad svarbiausias dalykas

gyvenime – ugdyti šį potencialą. Jūsų širdyje gimsta ir nyksta visos viltys ir svajonės, baimės ir nerimas. Širdis – psichinės ištvermės ir vidinės stiprybės šaltinis. Jeigu jūsų širdyje viešpatauja kažkas laikina, ko negalite kontroliuoti, jūsų gyvenimo pagrindas išslys iš po kojų. Bunpachiro savivertės esmė buvo jo samurajaus vaidmuo, praradęs jį jis prarado viską.

Skaitydamas šią knygą ir tyrinėdamas savo širdį, suprasite, kad didžiausia jūsų svajonė nėra milijonas dolerių sąskaitoje ar namas su vaizdu į vandenyną. Jūsų tikroji svajonė – tas pojūtis, kurį, jūsų manymu, šie dalykai sužadins. Galbūt jie atneš laimę, kai įsivaizduosite, kaip žmonės apipila jus pagyrimais už sėkmę, arba suteiks puikių išgyvenimų, kai pakviesite draugus pasimėgauti savo namu ant jūros kranto. O gal taip nebus. Galbūt pinigai ir materialūs turtai nėra tai, ko jums *iš tikrųjų* reikia.

Jeigu dirstelėsite giliau į širdį, už paprasto sėkmės troškimo ribų, manau, atrasite tai, ko norite iš tiesų: jausti tikrąją energiją, gyvenimo džiaugsmą, tikslą ir prasmę, t. y. trokštate absoliučios gyvenimo pilnatvės. Daugumai iš mūsų, galbūt nesąmoningai, gyvenimas yra ilgas šios pilnatvės ieškojimas. Norime gilių, praturtinančių įspūdžių ir prasmingų santykių, gyvenimo, kuriame nereikėtų nuolat gūžtis iš baimės. Norime kvėpuoti visa krūtine, mokytis ir tobulėti, spinduliuodami kitus įkvepiančią drąsą.

Toks gyvenimas ranka pasiekiamas mums visiems, bet mes taip lengvai pasiduodame sėkmės simbolių, o ne tikrosios sėkmės, vaikymuisi, kad išklystame iš tikrojo kelio ir pametame iš akių tai, ko tikrai norime. Užuoat ėję tiesiu bebaimio autentiškumo ir asmeninio tobulėjimo keliu, mes siekiame iliuzijos ir pasmerkiame save tuštumai.

Tiesioginis judėjimas tikslo link reiškia naujo mąstymo ir naujų įgūdžių, padėsiančių įgauti vidinės stiprybės, ramybės ir pasitikėjimo, neatsižvelgiant į aplinkybes (jūsų gyvenimo situacijas), ugdymą. Galbūt jums teks persiorientuoti ir iš naujo apmąstyti sėkmės sampratą, išmokstant vertinti tai, kas yra stabiliau ir galingiau už jūsų jausmus ar statusą, ir nebesijaudinti dėl to, kaip į jūsų gyvenimą žiūri visuomenė.

Jūs galite išmokti pasiekti neįtikėtinus rezultatus esant didžiuliam spaudimui *ir* gyventi jausdami gilų pasitenkinimą, džiaugsmą bei pasitikėjimą savimi. Iš tiesų jūs suprasite, kad šis persiorientavimas – veiksmingiausias būdas tai pasiekti.

Yoshitaka Koyama (Bunpachiro sūnus) matė, kaip jo tėvas, buvęs didis karys, prarado savo statusą ir tapo alkoholiku. Jis suprato, kad tėvas buvo visiškai priklausomas nuo šio statuso ir dalykų, kurių negalėjo kontroliuoti. Yoshitaka giliai susimąstė apie savo gyvenimą, apie tai, ko jis iš tiesų nori ir kas yra svarbiausia, ir suprato, kad trokšta ne galios ar prestižo, o visaverčio, prasmingo gyvenimo. Tada jaunuolis pakeitė savo gyvenimo kryptį – vietoj siekimo įgyti galią kitų atžvilgiu jis ėmė bandyti išplėsti jų galimybes. Tokie pokyčiai jam suteikė didžiulį pasitenkinimą, džiaugsmą bei pasitikėjimą savimi ir nulėmė nepaprastą gyvenimą, kurį jis nugyveno.

Šią knygą parašė jo proanūkis.

IŽANGA

Mes esame neryžtingos būtybės, žaidžiančios su alkoholiu, seksu ir ambicijomis, kuomet nujaučiame begalinį džiaugsmą; taip elgiasi nieko nenučiuokiantis vaikas, kuris nori toliau „kepti“ pyragėlius iš purvo, nes negali įsivaizduoti, ką reiškia atostogos prie jūros. Mes pernelyg lengvai viskuo pasitenkiname.

– C. S. Lewis, *The Weight of Glory*

Ankstų 2011 m. birželio 27-osios rytą Ryanas Doddas atsipeikėjo jo skersgatvyje prie baro, esančio nusikaltimais pagarsėjusioje Mičigano valstijos Flinto miesto dalyje, su sulaužyta kaukole. Tai buvo jo pirmosios (ir paskutinės) muštynės bare – ir Ryanas jose pasirodė blogiau, nei tikėjosi. O juk vos prieš kelias valandas jis stovėjo ant podiumo po vienos didžiausių savo gyvenimo pergalių, aukštai į viršų iškėlęs „Tamsos karaliaus“ aukso medalį.

Profesionalūs šokinėtojai vandenslidėmis pasiekia 113 kilometrų per valandą greitį ir skrieja daugiau nei 60 metrų aukštyje. Ryanas buvo įpratęs susidurti su pavojumi, bet tą naktį pavojus peržengė visas protingumo ribas. Ligoninėje Ryanui buvo diagnozuotas kaukolės lūžis ir kraujo išsiliejimas į tris smegenų sritis. Jis buvo skubiai nugabentas į traumų centrą, kur jam atlikta operacija, sumažinanti vidinį spaudimą kaukolėje. Po dvylikos valandų kraujavimą pavyko sustabdyti.

Stebuklingai pasveikęs Ryanas ne tik vėl stojo ant vandenslaidžių, bet ir pasiekė puikių rezultatų. Kitų metų gegužę jis laimėjo pirmąsias varžybas po traumos. Po kelių savaitių laimėjo kitas (ir didžiausias) metų varžybas *Masters*, kurių niekada anksčiau nebuvo laimėjęs. Tai buvo geriausi metai jo karjeroje.

Ryanas toliau tobulėjo ir 2017 m. pagerino pasaulio rekordą, tapo pasaulio čempionu bei užėmė pirmąją vietą pasaulyje. Per pastaruosius ketverius metus (2016–2019 m.) Ryanas laimėjo 87 proc. turnyrų, kuriuose dalyvavo. Vieną 2019 m. rugpjūčio sekmadienio popietę netoli Malaizijos sostinės Kvala Lumpūro jis laimėjo trečiąjį pasaulio čempionatą iš eilės.

Kaip Ryanui, atsibudusiam purvinoje gatvėje su suskaldyta kaukole, pavyko sugrįžti į vandens sportą ir pasiekti tai, apie ką jis nė nesvajotojo?

Įdomu, kad jo treniruotės ir jų trukmė išliko beveik tokios pačios. Tačiau tarp Ryano prieš galvos traumą ir po jos buvo esminis skirtumas, padėjęs pakilti į pasaulio reitingų viršūnę ir pasiekti pasaulio rekordą. Ryanas atrado kitokį gyvenimo būdą – tokį, kuris pakeitė jo požiūrį į varžybas ir visą gyvenimą.

Ši knyga ir yra apie tą skirtumą.

Apie visiškai kitokią pasaulėžiūrą, kuri keičia ne tik mūsų mąstymą, bet ir tai, apie ką mąstome. Tai kitoks gyvenimo būdas, mūsų nuostatas apie laikinus, paviršutiniškus tikslus paverčiantis į nuostatas apie svarbių, ilgalaikių tikslų siekimą. Jis visiškai pakeičia požiūrį į tai, kaip mes siekiame geriausių rezultatų.

Ryano gyvenimas ir sportinė veikla iš esmės pasikeitė, kai jis pakeitė vieną dalyką gyvenime: sužinojo apie *Vidinę jėgą*. Ši knyga išmokys jus to, ko išmoko Ryanas ir kiti pasaulinio lygio sportininkai: kaip lavinti savo protą, kad pasiektumėte stulbinančius rezultatus ir gyvenimo pilnatvę.

Galbūt ne visi esame sportininkai, bet visi esame žaidėjai. Visi „varžomės“ tarpusavyje, kuriam geriau seksis, kuriam pavyks geriau susidoroti su sunkumais, atrasti ritmą, kuris atneštų ramybę, tikslą bei puikių rezultatų. Mes taip pat turime tam tikrą mąstyseną, kuri nulemia mūsų pasiekimus ir kasdienį gyvenimą.

Jūsų mąstysena – tai jūsų bendras požiūris ir mąstymo būdas, pagrįstas tuo, kaip suvokiate save ir pasaulį. Šis suvokimas sukuria tam tikrą filosofiją ir mąstymo būdus, kurie tampa įpročiais. Jie orientuoja jus į tai, kas jums gyvenime yra svarbu ir įmanoma. Jūsų mąstysena duoda toną viskam, ką darote.

Vadinės jėgos filosofija yra tokia:

Aš varžausi su kitais, kad tobulinčiau savo gyvenimą, mokytis ir dvasiškai augčiau – ir kad įkvėpčiau tam kitus.

Mes siekiame geriausių rezultatų ne dėl medalių ar garbės, o norėdami atrasti kažką savyje ir patirti tai, ko dar niekada nepatyrėme. Mes varžomės dėl pačių varžybų, kad galėtume visa širdimi pajusti tą akimirką ir tikrąjį gyvenimo džiaugsmą. Mes tai darome, jog padėtume kitiems – įskaitant ir varžovus – padaryti tą patį, kad visi galėtume mokytis, augti ir tobulinti savo gyvenimą. Mes trokštame sunkumų ir iššūkių, kurie atvertų mums akis ir parodytų tiesą apie tai, kas tą akimirką esame ir kuo galime tapti.

Mes kopiname į kalnus ne tam, kad pasiektume viršūnę, – mes kopiname, kad pamatytume, kuo galime tapti, bandydami ją pasiekti. Viršūnė suteikia tikslą ir kryptį mūsų elgesiui, bet kopimo ar varžymosi su kitais priežastis – kur kas svaresnė nei gražūs vaizdai ir įrašai socialiniuose tinkluose.

Štai olimpinės greitojo čiuožimo čempionės Claros Hughes dienoraščio įrašas po pergalės, atnešusios jai aukso medalį:

Viduje aiškiai žinau, kodėl vėl ir vėl einu prie starto linijos. Galiu užtikrinti, kad svarbiausia man – ne medalis ant kaklo. Medalius siunčiu savo mamai į Vinipegą, o ji rodo juos draugams ir šeimos nariams. Ne apdovanojimais suteikia stiprų savijutos jausmą, kuris užlieja širdį ir moko mane gyventi.

Taigi C. Hughes čiuožia, kad suprastų, kaip reikia gyventi. Veiksmingiausias būdas gyventi – nuolat tobulinti savo gyvenimą, mokytis ir augti, įkvepiant tą daryti kitus.

Palyginkime, kaip pasaulyje vertinama konkurencija ir pasiekimai, ir kaip juos vertina *Vidinė jėga*:

Pasaulyje vyraujanti filosofija	<i>Vidinės jėgos filosofija</i>
Svarbiausia – laimėti.	Vidinės stiprybės ugdymas, buvimas čia ir dabar bei nuolatinis tobulėjimas duoda gerokai tvaresnius (ilgalaikius) ir tvirtybės suteikiančius rezultatus.
Jūs – tai jūsų pasiekimai.	Rezultatai – nenuoseklus sėkmės ir nesėkmės matas: galima pasirodyti prastai ir laimėti, taip pat galima pasirodyti gerai ir pralaimėti.

Pasaulyje vyraujanti filosofija	Vidinės jėgos filosofija
Varžovas – priešas.	Varžovas – tai jūsų šokio partneris.
Nesėkmė – apie ją negali būti jokios kalbos.	Nesėkmė – esminis žmogaus tobulėjimo veiksnys. Nėra tikros „nesėkmės“ – yra tik grįžtamasis ryšys.
Pikti varžovai įniršta, kai pralaimi.	Geriausi varžovai išsiugdo emocinę kontrolę ir mokosi iš klaidų.

Vidinė jėga – tai vientisas gyvenimo būdas ir lavinimo / treniruočių sistema, sukurta padėti jums pasiekti stulbinančių rezultatų ir būti savimi, kad galėtumėte gyventi visavertį gyvenimą, nesvarbu, ar esate profesionalus sportininkas, ar paprastas žmogus.

Šioje knygoje panagrinėsime, kaip geriausi olimpiečiai ir pasaulinio lygio sportininkai treniruojasi ne vienus metus, kad galėtų dalyvauti varžybose, galinčiose trukti mažiau nei minutę. Šie sportininkai, nors ir negali visiškai kontroliuoti savo rezultatų, pasirodo ramiai ir užtikrintai, nepaisydami neįtikėtino psichologinio spaudimo. Po to aptarsime, kaip jūs galėtumėte padaryti tą patį, nesvarbu, kas esate – sportininkas, vadovas, kepėjas ar tinklaraštininkas.

Bendraudamas ir dirbdamas su pasaulinio lygio sportininkais bei lyderiais, supratau, kad mes norime ne tik apčiuopiamų tikslų ir siekių – mes norime pajusti gyvenimo pilnatvę. Trokštame puikių įspūdžių ir prasmingų santykių, norime atskleisti visą savo

potencialą. Norime iššūkių ir kūrybiškumo. Norime augti. Norime laisvės gyventi su aistra ir siekti savo svajonių, nepaisydami to, ką galvoja kiti, kiek uždirbame pinigų ar koks mūsų statusas. Galiausiai norime tobulo gyvenimo – norime pajusti jo pilnatvę.

Baimė visa tai atima. Baimė gyvena skausminguose praeities prisiminimuose ir nežinomuose ateities išgyvenimuose, atimdama iš mūsų begalines dabarties galimybes. Vietoj iššūkių matome kliūtis, vietoj galimybių – nesėkmes. Užuoat tobulėję ir augę, gyvename praeitimi. Jeigu norime džiaugtis visaverčiu gyvenimu, turime pripažinti savo baimes ir rasti drąsos būti savimi.

Kai buvau *Chicago Cubs* beisbolo komandos žaidėjas, mano savivertė ir tapatybė priklausė nuo mano pasirodymo aikštėje, daugiausia nuo atmušimų skaičiaus. Jeigu smūgiai būdavo taisyklūs, vaikščiojau išdidžiai pakelta galva ir jaučiausi didvyris. Po nepavykusių smūgių susigūždavau, pasaulis tapdavo niūrus ir priešiškas. Gyvenimas priminė emocijų kalnelius. Buvau rezultatų vergas, ir tokia būseną slopino mano žaidimo efektyvumą. Bijojau nesėkmės, o ši baimė nuolat grąžindavo mane mintimis į praeitį arba nublokšdavo į ateitį.

Pradėjęs pats dirbti su profesionaliais ir olimpiniais sportininkais, nuolat mačiau šią klaidą: kovodami su spaudimu pasiekti kuo geresnių rezultatų sportininkai buvo akivaizdžiai praradę džiaugsmą ir aistrą gyventi. Jų gyvenimus kaustė baimė patirti nesėkmę.

Šioje knygoje papasakosiu, kaip kai kurie geriausi pasaulio sportininkai išmoko *Vidinės jėgos*, kaip ji padėjo pasiekti neįtikėtinų rezultatų net tada, kai juos buvo apėmusios dvejonės, ir kaip jūs taip pat galite gyvenime pasiekti tokių pačių rezultatų.

Tačiau tai dar ne viskas: išmoksite gyventi su giliu pasitenkinimu, džiaugsmo ir pasitikėjimo savimi jausmu.

Pamatysime, kad pagrindiniai principai yra tokie patys, nesvarbu, ar jūs sportininkas, ar vadovas, ar olimpiečių komanda, ar įmonės kolektyvas. Panagrinėsime nesavanaudiškos saviraiškos koncepciją bei būdus, kaip neeilinių žmonių pavyzdys moko mus siekti geriausių rezultatų ir kvėpuoti visa krūtine.

Pirmasis dalykas, kurį reikia įsisąmoninti: ši knyga, šis gyvenimo būdas grindžiamas tokia prielaida:

Didžiausia kliūtis, su kuria susiduriame darbe ir gyvenime, yra egocentriškumas.

Aš nekalbu apie moralinį aspektą. Pagrindinė problema yra ta, kad galvojimas tik apie save susiaurina dvasinį akiratį, riboja tobulėjimą ir sukelia dar ilgesnę nesėkmių virtinę. Smalsumą ir susidomėjimą iššūkiais pakeičia nerimas ir nesėkmių baimė. Prasideda savęs atstūmimas.

Jūsų požiūris į pasaulį ir į tai, kas, jūsų manymu, yra įmanoma, kyla iš jūsų įsitikinimų ir istorijos apie save, gimusios iš nuolatinio praeities vertinimo, prie kurio esate prisirišęs. Būtent šis prisirišimas mus riboja. Didžiausia kliūtis – tai mūsų protas, arba, tiksliau, mūsų galvoje „įjungta“ programa, pagrįsta tuo, kaip mes pasąmoningai užprogramavome save.

Šios problemos sprendimas reikšmingai pagelbėjo ne vienam įtakingam veikėjui, olimpiečiams ir profesionaliems sportininkams bei geriausioms pasaulyje komandoms. Tai modelis, pagrįstas trimis paprastais žodžiais: meilė, išmintis ir drąsa. Meilė – tai raktas į širdį, išmintis – akiračio plėtimas, drąsa – buvimas

čia ir dabar. Šiame modelyje meilė tampa aistra, išmintis – tikslu, o drąsa – savitvarda.

Jeigu, siekdamas išskirtinių rezultatų, visą savo gyvenimą skirsite mokytis meilės, išminties bei drąsos ir visa tai puoselėsite, manau, kad jūsų širdis patirtį pamažu pradės vertinti labiau nei rezultatus. Išsiugdysite tikėjimą, susikaupimą ir laisvę (TSL). Netrukus akimirkos išgyvenimas čia ir dabar taps svarbesnis už laimėjimą ar galutinį rezultatą, o toks požiūris, ironiška, leis jums laimėti dažniau. Ten, kur anksčiau dėmesys buvo sutelktas į laikinus, paviršutiniškus tikslus ir troškimus, prioritetu taps tai, kas prasminga ir amžina. Jūsų rezultatai ims gerėti. Jūsų gyvenimas pasikeis. Tad pradėkime, mūsų laukia nuostabūs atradimai.

A. MASLOW IR MASERATI

Norėti daugiau

Suvilioti vartotojiškos, greitus sprendimus dievinančios visuomenės sirenų dainų kartais pasirenkame veiksmų planą, atnešantį tik laimėjimo iliuziją ir pasitenkinimo šėšėlį.

– George Leonard, aikido mokytojas

Jeigu norite laisvės, galbūt vertėtų apsigyventi gamtos glūduroje. Ten nėra hipotekos, sąskaitų ar vejų, kurią reikia pjauti. Jeigu siekiate stabilumo ir saugumo, keliaukite į kalėjimą, kur tarp keturių sienų triskart per dieną gausite maisto. Bet jeigu norite kitokios laisvės – gyvenimo laisvės, kupinos perspektyvų ir drąsos, harmonijos bei džiaugsmo, tokia laisvė turi savo kainą. Tikra laisvė yra brangi.

Norėdami būti tikrai laisvi, privalome turėti drąsos laikytis tam tikrų taisyklių, susidurti su savo baimėmis ir susieti save su tikruoju „aš“. Kelias į sėkmę ir ilgalaikį pasitenkinimą yra rizikingas, nes kasdien susiduriame su materializmo, vartotojiškumo ir žaibiško pasitenkinimo kliūtimis, sukuriančiomis viliojančią apatijos ir netikros realybės jausmą, kuris trukdo gyventi visavertį, laisvą gyvenimą. Palaipsniui prisitaikydami prie visuomenės lūkesčių ir jos sėkmės standartų, pakliūvame į kasdienės rutinos (ir rezultatų) spąstus, prarandame tikrąją laisvę ir galiausiai – save.

Tai bauginantis vaizdas, pavojingas kelias, vedantis tolyn nuo tikrųjų svajonių. Daug patogiau eiti lengvesniu, platesniu keliu,

kur mažiau pavojų, mažiau nesėkmių ir daugiau nuolaidžiavimo savo norams. Mums nesinori galvoti apie tą nežinomą galimybių kelią, nes jis pernelyg bauginantis. Lengviau paklusti greito pasitenkinimo ir laikino malonumo norinčiai smegenų daliai ir nematyti to, ko tikrai norime: šventų akimirų, kurias sukuria tikro gyvenimo pojūtis. Šitaip švaistome Dievo duotus talentus vaikydamiesi netikrų stabų – pinigų, statuso, skaičiukų ar pripažinimo, ir bandome numalšinti didžiulį troškulį būti motyvuoti ir jausti tikrą pasitenkinimą.

Visi esame patyrę akimirų, kuomet viskas susidėlioja į tobulą harmoniją, brangių akimirų, kai būname visiškai pasinėrę į išgyvenimus ir jaučiamės iš tiesų gyvi. Tomis akimirkomis pasvajojame, kad mums bent sekundės dalį užtektų drąsos leisti į šią sudėtingą kelionę.

Ir tą varta padaryti! Deja, dažnai būname tokie negailestingi sau, perdėtai reaguodami į užklupusias nesėkmes ir apgailestavimus, kad nepastebime to, kas vis dar įmanoma, nepriklausomai nuo aplinkybių – laisvo gyvenimo, kupino gilaus pasitenkinimo, džiaugsmo ir pasitikėjimo. Visi mes – žmonės, turintys tuos pačius troškimus ir rūpesčius. Visi ieškome puikių įspūdžių ir prasmingų santykių; norime būti dalimi kažko didesnio nei mes patys. Trokštame mylėti, juoktis ir sulaukti sėkmės. Tokia yra žmogaus prigimtis.

Tačiau kiekvieno iš mūsų galvoje nuolat skamba kritikos balsas, kirba mintys apie dvasinį skausmą sukeliančius troškimus ir varžančius įsitikinimus. Visa tai vyksta todėl, kad protas nėra išlavintas valdyti vienintelio dalyko, nuo kurio viskas priklauso: *mūsų minčių.*

Siekiant įspūdingų rezultatų, lengva pasiduoti nerimui ir spaudimui, nes daug kas yra ne jūsų valioje. Tačiau kai išmoksite gyventi visavertį gyvenimą, galėsite pademonstruoti viską, ką sugebate, *ir* pamėgsite iššūkius. Kiekvienos varžybos, pasirodymas, pranešimas ar problema, su kuria susiduriate, – tai galimybė mokytis, tobulėti ir prasmingai išgyventi kiekvieną akimirką. Kartu su manimi leisdamasis į šią kelionę suprasite, kad geriausios akimirkos ateina tuomet, kai mintys yra aiškos, o širdyje – lengva ir šviesu. Šitaip bus lengviau prisiimti riziką, kuri neišvengiama, kad taptumėte tuo, kas ir turite būti iš pašaukimo.

Siauras kelias į nesavanaudišką saviraišką

Nepaverskite sėkmės tikslu, nes kuo labiau jos siekiate, pavertęs taikiniu, tuo didesnė tikimybė, kad jos nepasieksite. Sėkmės, kaip ir laimės, negalima siekti; ji turi ateiti savaime – ir ateina – kaip nelauktas šalutinis poveikis, kurį sukelia pasišventimas didesniam už save tikslui, arba kaip šalutinis meilės ir atsidavimo kitam žmogui rezultatas.

– Dr. Victor Frankl, išgyvenęs holokaustą,
knygos *Žmogus ieško prasmės* autorius

Į laisvą gyvenimą veda du pagrindiniai keliai: populiariusis kelias – platus ir viliojantis, žarstantis pagyrimus ir susižavėjimą; ir siauras keliukas, kuris, nors ir sunkus, ne toks vaizdingas ir dažnai akmenuotas, veda į tikrą pasitenkinimą, džiaugsmą ir pasitikėjimą savimi. Būtent pastarasis reikalauja daug pasiaukojimo,

tačiau garantuoja stulbinančius rezultatus. Tik eidamas juo atrasite sielos ramybę ir harmoniją, nesusietą su laimėjimais ir tuo, ką pagalvos ar pasakys kiti žmonės.

Šis kelias sudomino psichiatrą Abrahamą Maslow. Jis analizavo tokių sėkmingų žmonių kaip Abrahamas Lincolnas, Thomas Jeffersonas ir Albertas Einšteinas charakterio savybes: kaip jie mąstė, apie ką svajojo, kaip gyveno. A. Maslow nustatė, kad juos siejo keletas bendrų bruožų, pavyzdžiui, stiprus savijutos jausmas, artimas ryšys su kitais, smalsumas ir išradingumas sprendžiant problemas. Jie turėjo stiprų savipriimties jausmą ir motyvaciją ieškoti stipriausių, prasmingiausių išpūdžių. A. Maslow šiuos žmones, kurie ne tik pakeitė pasaulį, bet ir gyveno visavertį gyvenimą, pavadino *saviraiškos siekėjais, visiškais žmonėmis*.

A. Maslow pažymėjo, kad saviraiškos siekėjai, turėdami platesnį požiūrį į pasaulį, pasižymi unikaliu gebėjimu išgyventi prasmingas ir galias akimirkas, kuomet jaučia gyvenimo prasmę, įkvėpimą kurti ir atsiduoti kūrybai. A. Maslow nuomone, reikšmingų laimėjimų pasiekę žmonės nesavanaudiškai siekė tikslo, pranokstančio juos pačius. Atsižvelgdami į tai, šiuos žmones vadinysime *nesavanaudžiais saviraiškos siekėjais*, arba žmonėmis, kurie mato pasaulį per juos pačius pranokstančią prizmę ir todėl įgauna laisvę gyventi visavertį gyvenimą. Štai devynios charakterio savybės, kurias A. Maslow naudojo jiems apibūdinti:

- 1. Buvimas čia ir dabar.** Jie mokosi atsidavusiai, aiškiai ir nesavanaudiškai, visiškai susikoncentruodami į svarbiausius įvykius.

2. **Dvasinis tobulėjimas.** Jie „neužkimba“ ant žemesnio lygio poreikių ar troškimų (pvz., išorinio pripažinimo), bet stengiasi mokytis ir tobulėti. Jų tikslas – išgyventi akimirką čia ir dabar, o ne galvoti, kaip iš jos „išspausti“ ką nors apčiuopiamo. Jiems priemonės yra tikslas; kelionė – malonumas, o ne rezultatas.
3. **Savimonė.** Nesavanaudžiai saviraiškos siekėjai dirba tam, kad atrastų savo tikruosius motyvus, emocijas ir gebėjimus. Jie vadovaujasi savuoju etikos kodeksu, dėl kurio dažnai jaučiasi kaip svetimšaliai kitoje šalyje.
4. **Gemeinschaft.** Šis vokiškas žodis reiškia bendruomenę ir bendrumą. A. Maslow manė, kad priklausymas bendruomenei – tai pagrindinis žmogaus poreikis, o ryšys su kitais – esminė saviraiškos dalis.
5. **Dėkingumas.** Nesavanaudžiai saviraiškos siekėjai turi nuostabų gebėjimą nuolat naujai ir naiviai, su pagarbia baime, malonumu, nuostaba ir net ekstaze vertinti pagrindines gyvenimo gėrybes, kad ir kaip primityviai šie išgyvenimai atrodo kitiems. Tokiam žmogui bet kuris saulėlydis yra toks pat gražus kaip ir pirmasis, bet kuri lauko gėlė – tokia pat nuostabi, kaip ir jau matyti milijonai žiedų. Tokiems žmonėms net kasdienis darbas, kiekviena gyvenimo akimirka gali būti kupina jaudinančių įspūdžių.

6. Autentiškumas / atsparumas kitos kultūros

primetimui. Nesavanaudžiai saviraiškos siekėjai trokšta realizuoti savo vidinį potencialą, o ne siekti išorinio visuomenės atlygio; jie turi didesnę autonomiją ir priešinasi pasyviai supanašėjimui su kitais.

7. Vienatvė. Nesavanaudžiai saviraiškos siekėjai sugeba būti vieni su savo jausmais. Jie trokšta vienatvės labiau nei eilinis žmogus. Jie mėgsta tylų apmąstymų laiką ir ne visada nori, kad aplink juos būtų žmonių. Jie sugeba būti šalia kito žmogaus ir nebūtinai bendrauti su juo; jiems pakanka vien buvimo šalia.**8. Tikslas, pranokstantis juos pačius.** Nesavanaudžiai saviraiškos siekėjai turi tam tikrą gyvenimo misiją, užduotį, kurią turi įvykdyti, problemą, didesnę už juos pačius, kurios sprendimas reikalauja daug energijos, o nauda būna visai žmonijai.**9. Ego gynybos mechanizmų nebuvimas.** A. Maslow manė, kad mes statome sienas, kurios turėtų mus apsaugoti, tačiau jos mus, deja, varžo. Nesavanaudžiai saviraiškos siekėjai sugeba atpažinti savo vidinius gynybos mechanizmus ir randa drąsos jų atsisakyti.

Tolesniuose puslapiuose sužinosite, kaip egoizmas veda prie baimės, o nesavanaudiškumas, priešingai, – prie drąsos. Nesavanaudžiams saviraiškos siekėjams jų natūralų susirūpinimą

savimi – su visais trūkumais bei smulkmenomis – nustelbia daug platesnė perspektyva su gerokai didesnėmis galimybėmis, nei gali įsivaizduoti egoistiškas protas.

A. Maslow manymu, šios savybės ir jų nulemtas elgesys atskleidžia tai, kas jau yra jūmyse, arba, tiksliau sakant, kas jau esate.

Įsivaizduokite Michelangelą, skaptuojantį marmuro bloką, iš kurio gims Dovydo skulptūra. Norėdamas atskleisti šią nuostabią žmogaus figūrą, jis nuskaptavo ir nuėmė viską, kas nebuvo Dovydas. Mes taip pat esame uolienos luitas, turintis potencialą tapti kažkuo neįtikėtinu, bet mus varžo lūkesčiai, rūpesčiai ir baimės. Esame išmokyti vertinti šlovę ir sėkmę, kad ir trumpalaikę, bet ne ją nulemiančią patirtį. Dėl to prarandame džiaugsmą. Mus taip užvaldo mintys apie laimėjimą, kad pradedame bijoti pralaimėti.

Prisirišimas prie kažko, ko negalime visiškai kontroliuoti, pavėrcia mus priklausomais ir sužadina baimę negauti to, ko norime. Atsiranda susirūpinimas savimi ir menkavertiškumo jausmas, kurie susilpnina vidinę energiją ir išsekina. Viskas primena užburtą ratą: noras laimėti ir baimė pralaimėti; įtampa didėja, spaudimas auga. Tačiau po šiais suvaržymais slypi nedaloma širdis – karžygio širdis, jūsų tikrasis aš. Nusimeskite viską, kas nesate jūs, ir, kaip Michelangelas atidengė Dovydą, atrasite savyje milžinišką jėgą ir dvasios ramybę.