

Turinys

Ižanga.....	11
Ką reikėtų žinoti prieš pradėdant	15
Ką laimėsite atsikratę <i>mindfuck'ų</i>	15
Valdyti situacijas, keisti gyvenimą	20
Pagrindinių įgūdžių treniruotės ir ugdomasis vadovavimas.....	21
Atpažinti tinklą ir jį išardyti	24
Trys žingsniai išsilaisvinimo link	26
Mąstyti ir jausti	31
Vidinis sistemos pokytis	32
Pirmasis žingsnis: atpažinti <i>mindfuck'us</i>	33
Situaciniai ir nuolatiniai <i>mindfuck'ai</i>	33
Lavinkime <i>mindfuck'ų</i> atpažinimo radarus.....	36
Atpažinkime kitų mums primetus <i>mindfuck'us</i>	39
Aiški klasifikacija: trumpai apie septynis <i>mindfuck'ų</i> tipus.....	41
Pagrindinių įgūdžių treniruotė: suraskite <i>mindfuck'us</i>	49
Pagrindinių įgūdžių treniruotė: kaip išsiugdyti nuojautą apie tikruosius <i>mindfuck'us</i>	58
Tikras <i>mindfuck'o</i> požymis: nemalonūs jausmai	64
Dvejojantys ir susirūpinę: sukamės aplink save	66
Su viskuo sutinkantis arba viską neigiantis: kaip prarandamas kontaktas su savimi.....	67
Nuo problemos prie temos	75

Antrasis žingsnis: persimainyti į „aš-suaugęs“ būseną	81
Atpažinti vidines būsenas.....	81
Pirmyn į „aš-suaugęs“ būseną.....	87
Pagrindinių įgūdžių treniruotė: kaip išmokti suvokti savo vidinę būseną.....	89
Trečiasis žingsnis: žvelgti į situaciją smalsiai, su pasitikėjimu, džiaugiantis nauja patirtimi	106
Atsitiesti ir susidomėti	106
Mokykitės tvirtai laikytis savo ir mėgaukitės tuo	110
Svarbiausia yra mūsų pačių laikysena	114
Pagrindinių įgūdžių treniruotė: visur ir visada būkite suaugusiojo pozicijoje	121
Visai kitoks gyvenimas be <i>mindfuck'ų</i>	123
Laiko dvasią atitinkantis asmenybės vystymasis	123
Nustebsite, kokie esate iš tikrųjų.....	124
Sugrįžti į save.....	125
Kaip atpažinti nuolatinis <i>mindfuck'us</i>	127
Nuolatiniai <i>mindfuck'ai</i> tarsi charakterio bruožai	130
Amžinas dvilypumas	133
Pirmiausia – saugumas arba gerai pažįstamas balsas	138
Kaip atpažinti savo gyvenimo temas	140
Asmenybė po keliais užraktais	147
Kokiu keliu galėtų pasukti jūsų gyvenimo istorija	158
Nuolatiniai <i>mindfuck'ai</i> ir kaip jų atsikratyti	163
Kaip įveikti nelengvai įveikiamus nuolatinis <i>mindfuck'us</i>	167

Padidinkime aktyvumą: gyvenkime kaip	
suaugę žmonės	169
Ko galima pasimokyti iš žmogaus-voro, moters-katės	
ir Džeimso Bondo	170
Kas lemia sėkmę įvairiose gyvenimo situacijose	171
Pažadinkite savyje suaugusį žmogų	174
Rimtai žiūrėti į save	175
Pagrindinių įgūdžių treniruotė: suaugusiojo radaras.....	176
Stiprinti vidinį pasitikėjimą savimi	180
Kaip atpažinti, atskirti ir valdyti impulsus	188
Gebėjimas rizikuoti	196
Pagrindinių įgūdžių pratybos: persimainymas	
į suaugusiojo būseną	201
Smalsumas, pasitikėjimas ir džiaugimasis nauja patirtimi	210
Nuo pažinimo iki įgyvendinimo	222
Kaip elgtis su „didžiaisiais trukdžiais“	222
Trys kambariai	225
Kaip peržengti rubikoną	226
Priimti sprendimą reiškia pakeisti vidinį nusistatymą	230
Būkite pionieriai savo biotope.....	236
Kaip atlaikyti aplinkinių reakcijas	243
<i>Mindfuck'ai</i> palieka pėdsakus	245
Ieškokite naujų kelių	247
Gyvenimas įveikus <i>mindfuck'us</i>	252
Nugalėti baimes	252
Pasisemti stiprybės	254
Būti savo gyvenimo sodininku	256
Asmeninis biotopas	256

Atsakymai	261
Pagrindinių įgūdžių treniruotė: suraskite <i>mindfuck'us!</i>	261
Pavyzdys: Lėja ir sodininkystės ekspertė.....	262
Pavyzdys: Egzaminų baimė.....	263
Pavyzdys: Užkietėjęs tinginys	264
Kontaktai	266
Padėka	267
Apie autorę	269

Įžanga

Kai parašiau pirmąją savo „Mindfuck“ knygą*, nė nenumaniau, kokį didelį susidomėjimą ji sukels. Knyga pakeitė ne tik mano pačios ir mano klientų gyvenimą, bet, akivaizdu, paskatino tūkstančius žmonių iš esmės pakoreguoti ar net visai pakeisti savo gyvenimą. Jau seniai užsimiršo audringi knygos pristatymai, premijos ir apdovanojimai, o į mano elektroninį paštą vis dar plaukia laimingų žmonių laišakai. Žmonių, kurie tiesiog negali patikėti, kad jų gyvenimas taip smarkiai pasikeitė, kai jie ėmė atpažinti savo *mindfuck'us* ir išmoko jų atsikratyti. Tas laiškų ir diskusijų srautas spalvingas kaip ir mūsų gyvenimas. Laiškus rašė ir keturiolikmetės mergaitės, ir net verslininkai iš Šanchajaus. Vienišos motinos, garbūs senjorai ir senjorės juose apgailėstavo dėl to, kad tos knygos negavo paskaityti anksčiau savo gyvenime. Labai daugeliui žmonių mano pirmoji „Mindfuck“ knyga padėjo įgyvendinti slapčiausias svajones. Jie išdrįso kreiptis į kitus, pasipasakoti apie savo troškimus, priimti sprendimus ir atsiverti nuostabiam gyvenimui, nuo kurio dažnas slapstėsi išsisus dešimtmečius.

Man didžiulė garbė visa tai girdėti, patirti ir labai malonu tokius laiškus skaityti. Kita vertus, aš puikiai suprantu, kad mano nuopelnų čia yra nedaug. Didžiausi nuopelnai priklauso kiekvienam iš tų žmonių, kurie pasiryžo prisiimti atsakomybę už

* Petra Bock, „Mindfuck. Tam, kad imtume gyventi autentišką gyvenimą, nebūtina laukti, kol pasensime ir tapsime išmintingi. Galime pradėti šiandien – dabar pat“. – Vilnius: Alma littera, 2018.

savo gyvenimą. Mat tas iš mūsų, kuris nusprendžia išsivaduoti iš senų atgyvenusių stereotipų, vidinių stabdžių ir netikusių autoritetų, parodo pasauliui, kad galima mėgautis gyvenimu, kurį patys kuriame oriai, laisva valia ir stebėtinai aktyviai. Kiekvienas iš mūsų galime atskleisti visas savo žmogiškas galimybes. Tuomet ir mums, ir aplinkiniams atsiveria tokios galimybės, apie kurias mūsų protėviai nė sapnuoti nesapnavo.

Jūsų laišakai ir klausimai, kuriuos gavau pasirodžius pirmajai „Mindfuck“ knygai, padarė mane parašyti specialią ugdomojo vadovavimo* knygą, kuri jums, mieli skaitytojai, suteiks dar konkretesnės asmeninės pagalbos ir padės galutinai atsikratyti įvairių vidinių stabdžių. Galimas daiktas, kad jus erzina kokios nors situacijos, kuriose atsidūrę patys sau neleidžiate judėti pirmyn. Arba jums atrodo, kad galite daugiau, negu iki šiol pasiekėte, kad galbūt svajojate apie laisvą, aktyvų ir laimingą gyvenimą naujame lygmenyje.

Tiesą sakant, šis aspektas man labiausiai ir rūpi. Turiu omenyje gyvenimą naujame lygmenyje. Tik kaip suprasti gyvenimą naujame lygmenyje? Kalbame ne apie vieną kitą patarimą, geranoriškus receptus ar kosmetines seniai atgyvenusios nebeveiksmingos sistemos korekcijas. Ne, *mindfuck'as* yra metodas tiems, kurie iš tiesų nori vidinės laisvės, nori iš esmės pagerinti savo gyvenimo kokybę. Tam reikia drąsos. Drąsos pažinti tikrąją savo pačių esybę, kuri gana dažnai būna ne itin maloni. Reikia drąsos kovoti su savo vidiniais demonais, kurie labiau negu išorės trukdžiai ir kliūtys neleidžia mums pasiekti gyve-

* Šioje knygoje *koučingas* vadinamas *ugdomoju vadovavimu* (vert. past.).

nimo pilnatvės ir norimos sėkmės. Drąsos nekaltinti praeities ar kitų žmonių ir ryžto visai atsisakyti bet kokio kaltės jausmo ir atsiverti naujiems potyriams. Savo išoriniame gyvenime mes daugybę valandų praleidžiame virtualioje erdvėje, lygiai taip ir daugumą savo kasdienių konfliktų virtualiai sprendžiame paraleliniame mus stabdančių minčių pasaulyje. Jei kartą ir visiems laikams atsikratysime savo vidinių stabdžių, galėsime daug veiksmingiau susigrumti su tikraisiais iššūkiais, jei jie mus kada nors ištiks. Kiekvieno mūsų prigimtis suteikia galimybę susikurti tikrai gerą gyvenimą ir atskleisti savo tikrąjį potencialą.

Kas skaitė pirmąją „Mindfuck“ knygą, žino, kad sakydama „tikrai gerą gyvenimą“ nekalbu apie nuostabią pasaką, kurioje viskas einasi it sviestu patepta. Kaip ugdančioji vadovė kasdien dirbu su realiais žmonėmis, susiduriu su realiomis problemomis, didelėmis svajonėmis, kartais su dar didesniais lūkesčiais. Iš savo patirties žinau, kad yra situacijų, kai tiesiog prieini liepto galą. Tuomet net didžiausiems optimistams viskas atrodo beprasmiška. Nes tikras gyvenimas nėra pasaka. Jis yra daug gražesnis. Intensyvesnis, labiau jaudinantis, gyvybingesnis. Kalbėdama apie tikrai gerą gyvenimą turiu galvoje brandų, sėkmingą, aktyvų gyvenimą. Gyvenimą, turintį prasmę, nestokojantį meilės, nešantį sėkmę, o svarbiausia – daug kokybiškesnį gyvenimą. Tokiame gyvenime netrūksta audrų. Bet mes esame jo kapitonai, nuolat budintys ant savo tiltelio, kad ko neatsitiktų. Kapitonai, kurie kaip įmanydami stengiamės išlikti atviri gyvenimui. Visa mūsų patirtis, geroji ir blogoji, ilgiems dešimtmečiams liks su mumis, kol tik gyvensime šioje planetoje. Mums labai pasisekė, kad gyvename būtent tokiu metu ir tokiomis aplinkybėmis, kurių neturėjo nė viena ankstesnė žmonijos karta. Mes galime

patys kaupti savo patirtį, patys kurti savo gyvenimą, patys ieškoti savo laimės. Niekas mums šito nebeuždraus. Kita vertus, niekas kitas ir neparodys mums to vienintelio teisingo kelio.

Knyga, galinti padėti jums šiame kelyje pasinaudoti turimomis galimybėmis, turi būti kaip tik tokia, kuri leistų pažinti ir toliau vystyti savo stipriąsias puses bei asmeninį veiklumą. Tikiuosi, kad ši knyga taps nuoširdžiu jūsų patarėju.

Linkiu jums smagios kelionės į laisvą, laimingą gyvenimą be jokių vidinių stabdžių.

Petra Bock

2013 m. balandis, Berlynas ir Meranas

Ką reikėtų žinoti prieš pradėdant

Šia ugdomojo vadovavimo knyga jūs galėsite naudotis ir neskaite pirmosios „Mindfuck“ knygos. Tiek, kiek reikės mūsų darbui, rasite čia pateiktoje trumpoje teorinių žinių apžvalgoje.* Nors kalbėsime ne asmeniškai, jūs tikrai galėsite patirti veiksmingą mano virtualaus ugdomojo vadovavimo metodą, kurį sukūriau, remdamasi įvairialype patirtimi asmeniškai bendraudama su tūkstančiais žmonių. Jei knygoje pritrūktų vietos visoms užduotims atlikti, turėkite atskirą sąsiuvinį, skirtą ugdomajam vadovavimui. Knygos gale rasite visas reikalingas nuorodas, jei vis dėlto labiau norėtumėte asmeninių konsultacijų su manimi ar kitu šiuo metodu dirbančiu vadovu.

Ką laimėsite atsikratę *mindfuck'ų*

Vidiniai savęs stabdymo modeliai, mano nuomone, yra ta priežastis, kuri trukdo mums spręsti daugelį, jei ne daugumą, problemų, su kuriomis šiandien susiduria žmonės. Vidiniais stabdžiais vadinu mintis, kurios mus suvaržo. Yra daugybė pavyzdžių, kaip tai vyksta. Pavyzdžiui, mes nepasiryžtame ar nedrįstame imtis to, kas būtų naudinga mūsų gyvenimui. Mes neišnaudojame savo galimybių, susigūžiamo ir jaučiamės bejėgiai. Dažnai nedrįstame pažvelgti toliau, nei siekia mūsų gana ribotas, bet gerai

* Pirmojoje „Mindfuck“ knygoje pateikiama išsami teorinė apžvalga apie tai, kaip susiformavo ir kaip veikia vidinis savęs stabdymo mechanizmas. Ten rasite ir ilgą naudingos literatūros sąrašą.

pažįstamas ir saugus horizontas, nors jaučiame, kad vertėtų eiti toliau. Ir lieka toks keistas jausmas, kad nuolat save stabdomė, nuolat patiriame tas pačias problemas ir tuos pačius nemalonus jausmus. Kaip filme „Švilpiko diena“, kur viskas sukasi tarsi užburtame rate. Ką nors susiplanuojame, bet taip ir neįgyvendiname, ką nors pradėdame, bet taip ir nepabaigiame. Galiausiai prarandame pasitikėjimą savimi.

Be to, atsiranda stabdžių, susijusių su tam tikromis konkrečiomis temomis. Štai gaunate laišką iš finansų tarnybos, ir jus apima baisi panika. Pasitikrinate savo banko sąskaitą, ir jums iš karto sugenda nuotaika. Plačiai paplitusi situacija, kai prieš tam tikrus įvykius apima baimė – gyvename tarsi nekvėpuodami ir sustingę laukiame, kol viskas praeis: pirmiausia turime išlaikyti šį egzaminą, o tada jau pagalvosime apie ką nors kita...

Dar viena sritis, susijusi su *mindfuck'ais*, yra besikartojančios problemos su tais pačiais žmonėmis. Būna tam tikro tipo vyras, tam tikro tipo moteris ar koks konkretus asmuo, su kuriuo nuolat patiriame ką nors nemalonaus. Nujaučiame, kad bendraudami patirsime stresą, kad mus neteisingai supras, blogai su mumis elgsis, nekreips į mus dėmesio. Arba turime svajonių, bet nuojauta mums kužda, kad jų vis tiek niekada neįgyvendinsime. Galiausiai atsisakome bet kokių svajonių ir imame statyti oro pilis, kurios, savaime suprantama, niekada netaps realybe.

Jei esame pilni baimių, jei galvoje netrūksta siaubo scenarijų, dėl to dažniausiai irgi kalti mūsų nuolatiniai *mindfuck'ai*. Bijome ligų, katastrofų, senatvės arba numirti jauname amžiuje. Bijome, kad kas nors – nesvarbu kas – gali atsitikti mūsų artimiesiems. Pagaliau imame bijoti pačios baimės. Tada pasitraukiame į saugumo zoną, kišame galvą į smėlį, mažiau veikiame, mažiau patiriame. O iš tiesų visa tai tėra *mindfuck'as*. Tai

toks savęs stabdymo reiškinys, kai nuolat „atitraukiame kąsnį sau nuo burnos“, arba staiga ko nors karštai imamės, susižavime žmonėmis, naujais dalykais, temomis, bet netrukus vėl prarandame bet tokį susidomėjimą. *Mindfuck'ai* pasireiškia ir tada, kai žmonės griebiasi kompensacinių arba užkardomųjų veiksmų: ima smarkiai gerti, be saiko valgyti, tampa darboholikais, ima vartoti narkotikus, įsitraukia į blogas kompanijas ir panašiai, o juk būtent nuo to mus stengėsi apsaugoti dar mūsų seneliai.

Kitam *mindfuck'as* pasireiškia tuo, kad jis mano gyvenęs puikiai sutvarkytą, stabilų gyvenimą. Gerai žino, kaip tas gyvenimas atrodys po keturių mėnesių. O po keturių mėnesių jis bus lygiai toks pat kaip šiandien, tik šiek tiek pasenęs. Nuolatinis nuobodulys, jausmas, kad nieko naujo, kas galėtų pradžiuginti, nebeįvyks, arba atvirkščiai: jausmas, kad esame nuolat pervargę, negalime atsipalaiduoti, kad tuoj „nuvažiuos stogas“. Tada mums ima atrodyti, kad atliekame veiksmus, kurių visai nebenorime daryti, bet tęsiame juos tarsi nematomos rankos vedami. Tarsi visu greičiu lėktume duobėtu miško keliuku. Beviltiška yra tai, kad viena mūsų dalis puikiai žino, jog tai negerai. Ir vis tiek mes tai darome. O kur dar abejonės ir netikrumas. Mums atrodo, kad jau niekada nebepajėgsime priimti gero, teisingo sprendimo. Vos tik ką nusprendžiame, tuoj kyla abejonė: ar tikrai to noriu? Ar būtent to noriu? O kas, jei vis dėlto nenoriu arba jau nebenoriu? Taip ir sukamės ratu – tiesiogine to žodžio prasme. Besisukant tame rate neretai kyla klausimas, kokia viso to – viso gyvenimo – prasmė.

Jei kasdienes problemas sprendžiame netikusiu būdu, tikėtina, kad įsijungus *mindfuck'o* režimui nuolat jausimės nepatenkinti savimi, kitais, mus erzins menkniekiai ir žmonės, kurių net nepažįstame ir greičiausiai niekuomet nepažinsime.

Imsime apkalbinėti, žeminti, smerkti kitus, ir, aišku, po trumpalaikio palengvėjimo pasijusime dar blogiau. Ir padarysime išvadą, jog esame netikę, nemėgstami, tiesiog apgailėtini egoistai, kurie bet kada gali susilaukti už tokį elgesį bausmės. Pasitaiko, kad žmonės pildydami kitų lūkesčius visai išsižada savęs. Galiausiai patys nebežino, kas jie esą, ko jiems patiems reikia ir ko jie nori. Mes sugebame taip meistriškai prisitaikyti, kad visai pametame iš akių pagrindinę savo gyvenimo temą. Retomis nušvitimo akimirkomis skundžiamės, kad taip mažai pamatėme, kad esame nepakankamai įvertinti. O juk tai tik mūsų pačių kaltė, kad savęs atsižadėjome, leidome atsirasti ir išvešėti nesėkmėms.

Dar esame įpratę savo nuo *mindfuck'ų* apniukusiame vidiniame pasaulyje, tarkim, knaisiotis po praeitį ir būgštauti dėl ateities. Lyginti save su kitais, spausti save, verkšlenti ir jaustis sužlugdyti. Vėl stotis ir judėti tuo pačiu tempu toliau.

Visų bus toks gyvenimas, jei pasiduosime *mindfuck'ams*. Skurdus, ribotas, su pakelta stabdžio svirtimi. Nuobodus, varginantis, slegiantis. Kas nekovoja, tas slepiasi kituose pasauliuose arba pasiduoja žlugdančiai nevilčiai. Gyvenimas toks jau yra. Tiesiog visko gauti negalime. Vienoje kavinėje, į kurią dažnai užsuku paskaityti, ant sienos didelėmis raidėmis užrašyta: „Gyvenimas – ne pageidavimų koncertas.“ Mes elgiamės griežtai arba vaikiškai. Būname rimti, nors į save rimtai nežiūri-me. Kokia paradoksali būseną.