

Dr. Joseph Maroon

kartu su **Carrie Kennedy**

HARMONIJS
KVAD
RATAS

SUBALANSUOTO
GYVENIMO VADOVAS

*Perdegimo
sindromas:
kaip atpažinti
ir įveikti*

Dr. Joseph Maroon

kartu su Carrie Kennedy

HARMONIJS
KVAD
RATAS

SUBALANSUOTO
GYVENIMO VADOVAS

Iš anglų kalbos vertė
Daumantas Gadeikis

VILNIUS 2020

Joseph MAROON, Carrie KENNEDY
SQUARE ONE: A SIMPLE GUIDE TO A BALANCED LIFE
Mascot Books, Herndon, 2018

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© Joseph C. Maroon
© Daumantas Gadeikis, vertimas į lietuvių kalbą, 2020
© „Tyto alba“, 2020

ISBN 978-609-466-455-7

Brangūs Lietuvos skaitytojai,

ar esate persidirbę, slegiami streso, niekada neturite laiko, ar jaučiatės išsekę protišcai ir fiziškai – kaip ir aš kadaise? Ištikus katastrofiškai vidurio amžiaus krizei pagaliau perpratau asmeninio gyvenimo ir darbo pusiausvyros „paslaptį“. Ši strategija tinka įvairaus amžiaus žmonėms, užsiimantiems įvairia veikla. Tūkstančiai taiko ją siekdami atrasti savo gyvenime pusiausvyrą, tikslą ir prasmę – tai galite ir jūs!

DR. JOSEPH C. MAROON

Turinys

- 8 PRATARMĖ
Dr. Joseph Maroon
- 11 ĮVADINIS ŽODIS
Patrick Mulcahy
- 15 ĮVADAS
Kvadratas
- 21 PIRMAS SKYRIUS
Tuščiu baku
- 31 ANTRAS SKYRIUS
Praradus pusiausvyrą
- 41 TREČIAS SKYRIUS
Williamas Danforthas ir jo keturkampis
- 53 KETVIRTAS SKYRIUS
Pirmieji žingsniai
- 61 PENKTAS SKYRIUS
Kūnas: fizinė kraštinė
- 81 ŠEŠTAS SKYRIUS
Siela: dvasinė kraštinė
- 101 SEPTINTAS SKYRIUS
Smegenys: darbo kraštinė
- 121 AŠTUNTAS SKYRIUS
Širdis: santykių kraštinė
- 145 DEVINTAS SKYRIUS
Humoras, kūrybingumas ir srautas
- 161 DEŠIMTAS SKYRIUS
Keturkampis vaikams
- 183 IŠVADOS
Nuo pradžios iki viršūnės
- 192 PADĖKA
- 196 ŠALTINIAI IR LITERATŪRA



P R A T A R M Ė

8

KAI „HARMONIJOS KVADRATAS“ IŠVYDO PASAULĮ, netrukus pastebėjau savo skaitytojų atsiliepimų tendenciją. Nors knygoje daug rašiau apie savo paties istoriją, regis, ji skaitytojams tapo savotišku veidrodžiu, nepriklausomai nuo jų amžiaus, lyties, profesijos ar asmeninių aplinkybių. Daugybė žmonių rašė, kad juos kankina nerimas, kad jie persidirba, nieko nespėja, bet nemokėjo tiksliai įvardyti problemos, iki perskaitė apie mano patirtį praradus pusiausvyrą. Knyga nušvietė jiems tikrovę ir nurodė konkrečius žingsnius, kaip atsitraukti nuo perdegimo bedugnės.

Kai užsiimame naudinga veikla ir skatiname savo protą ir kūną veikti, patiriame vadinamąjį *eustresą* – naudingą stresą, stiprinantį mūsų sistemą. Bet kai streso nevaldome, kai jis sustiprėja ir tampa chroniškas, gyvename apimti *distreso* būsenos. Dėl jo pakyla kortizolio lygis, ir ši medžiaga ima veikti kaip neurotoksinas, neigiamai atsiliepiantis visam organizmui – nuo smegenų ląstelių iki kraujagyslių sistemos, vidurių ir kitų organų.

„Harmonijos kvadrate“ rašoma apie tai, ką patyriau, įžengęs į penktą dešimtį, – depresiją, nemigą, mintis apie savižudybę, ciniškumą ir sumenkusį asmeninių pasiekimų pojūtį. Šie simptomai dažnai tebėra pastebimi kartu, bet retai kas juos atseka

iki pagrindinės priežasties – perdegimo. O neatpažįstant tampa sunkiau perdegimo išvengti ir jį nuslopinti. Perdegimas ištinka daugiau nei 50 procentų gydytojų ir kitų sveikatos priežiūros specialistų, lemia dažniau daromas klaidas, sumažina priežiūros kokybę ir, atvirai kalbant, veda prie dažnesnių teisinių ginčų. Perdegimą patiria apie 30–40 procentų visų žmonių. Jis ne tik atsiliepia darbo našumui, bet ir gali sugriauti asmeninį gyvenimą, veda prie piktnaudžiavimo svaiginamosiomis medžiagomis, skyrybų, ardo šeimas, atšaldo santykius ir silpnina socialinius įgūdžius.

Antrą kartą leidžiant šią knygą svarsčiau, ar nepakeitus jos pavadinimo į „Perdegimas. Atpažinimas ir prevencija!“ Bet dabartinė knygos paantraštė – „Subalansuoto gyvenimo vadovas“ – pasako viską, ko reikia: pats geriausias būdas išvengti perdegimo yra atrasti pusiausvyrą. „Harmonijos kvadrata“ – ir ją įkvėpusioje Williamo H. Danfortho knygoje „Metu jums iššūkį“ (*I Dare You*) – aprašyta filosofija ir metodai jau buvo sėkmingai taikyti tūkstančių įvairiausio amžiaus, įvairiausio išsilavinimo ir įvairių profesijų asmenų. Jaučiau didžiulį pasitenkinimą praėjusiais metais skaitydamas paskaitas pagal „Harmonijos kvadratą“, esu labai pagerbtas turėdamas tokią dėkingą auditoriją. Viena vidurinė mokykla nupirko po vieną šios knygos egzempliorių dovanų ją baigiantiems moksleiviams, dvi bendrovės išdalijo mano pasirašytas knygas visiems savo pardavimo skyriaus darbuotojams, knyga buvo parduodama ir Amerikos jaunimo fondo misijai paremti. Taip pat labai džiaugiasi turėjęs galimybę pagal ją parengti perdegimo prevencijos programą Pitsburgo universiteto neurochirurgijos rezidentams – jos dalyviams padedame sumažinti stresą derindami mitybą, sportą ir socialinę paramą.

Šios knygos sėkmė atsiskleidė daugybe būdų, su manim susisiekę įvairiausių gyvenimo patirties turintys skaitytojai. Vis dėlto mūsų darbas dar nebaigtas, nes perdegimas yra didelė problema, su kuria kiekvieną dieną susiduria daugybė žmonių. „Harmonijos kvadratas“ gali padėti tiems, kas nori subalansuoti savo gyvenimą aiškiu ketveriopos gyvensenos metodu. Ši knyga skaitytojams padės:

- Rūpintis savimi ir sveika gyvensena apsaugoti nuo ligų.
- Atrasti geresnę darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą.
- Sustiprinti vertingus santykius ir socialinius ryšius.
- Sąmoningumu ir dėkingumu sumažinti psichologinį stresą.

Tikiuosi, kad šiuose puslapiuose parašyti žodžiai padės jums atrasti gydančią pusiausvyros galią, nes jūsų laukia laimingesnis, ištis sėkmingas gyvenimas.

Dr. Joseph Maroon
2018 m.

Tuščiu baku

*Kiekvieno žmogaus gyvenimas yra dienoraštis,
kuriame jis nori parašyti vieną pasakojimą, bet parašo kitą;
o didžiausio nusizėminimo valanda išmuša tada, kai jis palygina
savo parašytą knygą su ta, kurią norėjo parašyti.*

– James Matthew Barrie

KAI KURIE ŽMONĖS KEPA MĖSAINIUS ar dirba degalinėje vasarą per vidurinės mokyklos atostogas arba tuo užsiima nuolat, neįgiję aukštesnio išsilavinimo. O aš abu šiuos darbus dirbau būdamas 41 metų, daugiau nei dešimtmetį buvęs sėkmės lydimu neurochirurgu. Visai netinka gyvenimo aprašymui, ar ne? Bet praėjus lygiai savaitei po to, kai buvau geriausios Pitsburgo universitetinės ligoninės vyriausiasis operacinės neurochirurgas, nedideliame Vilingo miestelyje Vakarų Virdžinijos šiaurinėje dalyje pyliau degalus į sunkvežimius ir mokiausi naudotis gruzdintuve sunkvežimių aikštelėje.

Tai skamba taip neįtikimai, kad labiau primena 8-ojo dešimtmečio situacijų komedijos scenarijų su linksmomis aktorių vaidinamomis į stotelę užsukančių sunkvežimių vairuotojų personažais. Bet galiu paliudyti, kad tai buvo tikra, ir – mano nelaimei – visai nejuokinga. Žvelgdamas atgal suprantu, kad šį sunkiai įtikimą posūkį lėmė gana paprasta priežastis: mano gyvenimas buvo visiškai pakrikęs. Po ilgų mokslo ir pasiaukojimo metų visas jėgas skyriau savo, kaip chirurgo, karjerai: rašiau mokslinius

straipsnius, siekiau akademinų titulų, pelniau kolegų palaikymą bei tarptautinį pripažinimą. Bet kitas savo gyvenimo sritis – santykius su tėvais ir giminaičiais, santuoką, itin svarbias tėvo pareigas, savo sveikatą ir dvasinius įsitikinimus – siekdamas sėkmės nustūmiau į šalį. O kai viskas griuvo, pagaliau supratau skyriaus pradžioje pateiktą rašytojo Jameso Barrie metaforą: parašiau visai ne tokią istoriją, kokios norėjau.

TAI NUTIKO 1979 M. SAUSIO PRADŽIOJE, aš buvau vyriausiasis Pitsburgo universitetinės presbiterijonų ligoninės neurochirurgas. Po varginančios aštuonių valandų operacijos bandant išgelbėti paciento gyvybę, patologas nustatė, kad smegenų auglys, su kuriuo kovojome, yra piktybinis, šis pacientas turėjo labai mažą tikimybę išgyventi. Anksti ryte važiuojant į ligoninę lengvai snyguriavo, o kai diena baigiantis važiauvau namo, už lango siautė arši pūga.

Jaučiausi prislėgtas ir išsekęs, bet kai atsirakinau pagrindines namų duris, sustingau pamatęs tuščius kambarius. Žinojau, kad mano penkiolikos metų santuoka braška, bet dabar tapo akivaizdu, kad žmona pasiekė lūžio tašką. Ji pasiėmė viską, išskyrus mano drabužius, lovą ir svetainėje sustatytus lauko baldus, ir per akinamą pūgą išvažiavo nuomotu baldų pervežimo mikroautobusu. Ji pasiėmė ir abu mūsų vaikus – dešimties metų sūnų ir beveik penkerių dukrą – ir ieškodama žūtbut trokštamos paramos persikraustė į Čikagą, kad būtų arčiau savo šeimos ir draugų. Pasijutau sugniuždytas.

Po ilgų mokslo ir pasiaukojimo metų visas jėgas skyriau savo, kaip chirurgo, karjerai: rašiau mokslinius straipsnius, siekiau akademinių titulų, pelniau kolegų palaikymą bei tarptautinį pripažinimą. Bet kitas savo gyvenimo sritis – santykius su tėvais ir giminaičiais, santuoką, itin svarbias tėvo pareigas, savo sveikatą ir dvasinius įsitikinimus – siekdamas sėkmės nustumiau į šalį.

Kitas kelias savaites operacijos man ėjosi sunkiai, net ir pačios paprasčiausios. Bet kartą, kai pacientas ant operacinės stalo ėmė kraujuoti, mane apėmė iki tol niekada nejausta baimė. Kaip naras, kuriam užsuko deguonį, puoliau į paniką ir paprašiau kolegą padėti. Operaciją baigėme sėkmingai, bet po jos vos pastovėjau ant kojų.

Tuščios operacinės kampe susmukau ant grindų ir pratrūkau verkti, mane užplūdusius jausmus tegaliu nusakyti kaip tuštumos ir baimės bangą. Mano žmona ir vaikai išvažiavę, aš pats psichologiškai išsekęs, apgailėtinos sveikatos. Netekau tikėjimo, padėdavusio matyti perspektyvą kitomis sunkiomis gyvenimo akimirkomis. Nebenorėjau likti ligoninėje nė sekundės, bet ir eiti į šaltį, grįžti į slegiančius tuščius namus bijojau.

O tada dar pablogėjo.

Grįžus namo, antrą valandą nakties mane iš miego išplėšė telefono skambutis: policija rado mano šešiasdešimtmetį tėvą negyvą savo biure. Vėliau sužinojome, kad jį ištiko širdies smūgis, – visiškai užsikimšo priekinė nusileidžiančioji širdies vainikinė arterija, dar vadinama „našlių“ arterija, – bet lėkdamas pas motiną į Bridžportą Ohajuje mintyse svarsčiau visas įmanomas tėvo mirties priežastis. Buvau sukrėstas, o po kelių dienų atsistatydinsiu iš vyriausiojo neurochirurgo pareigų baimindamasis, kad niekada nebepraktikuosiu medicinos. Į Pitsburgą negrįšiu ilgiau nei metus.

24

SAUSIS OHAJO SLĒNYJE BUVO GELIAMAI ŽVARBUS, oras per tėvo laidotuves buvo stingdantis. Kitą dieną, kirtęs užšalusią Ohajo upę, nuvažiavau keletą kilometrų nuo Bridžporto iki Vilingo Vakarų Virdžinijoje. Kokių tikslu? Reikėjo įvertinti nutriušusią ir skolose paskendusią sunkvežimių aikštelę, kurią tėtis paliko man ir mano motinai. Įsukęs į stovėjimo aikštelę, pasižiūrėjau į konkurentus anapus 70-ojo greitkelio – išsikerojusį šiuolaikišką centrą pavadinimu „Amerikos sunkvežimių aikštelė“, kuris aptarnavo 1 000 automobilių per dieną, greta veikė pašėlęs baras „Laimingosios damos salūnas“.

Tada atsisukęs pasižiūrėjau į tėvo degalinę – „Dalaso viršukalnės sunkvežimių aikštelę“. Kai tiesė 70-ąjį greitkelį, tėvas nusipirko 4 hektarus žemės kalno šlaite ketindamas įrengti vieną pirmųjų sunkvežimių aikštelių. Netrukus jis sužinojo, kad nuožulni kalva buvo vieno granito, iš esmės ant jos statyti buvo neįmanoma. Prireikė daugybės dinamito ir sunkiosios technikos, kol išgremžė pakankamai lygios vietos savo svajonei pastatyti, o galutinis rezultatas buvo pigiai suręstas betono bloką pastatas su dešimtimi atvirų degalų kolonėlių priekyje.

Įėjęs vidun praėjau pro kasą ir uždara erdvę pardavėjui ir degalų siurblius aptarnaujantiems darbuotojams. Nors kabėjo ženklas „Nerūkoma“, viduje tvyrojo pilka migla. Įėjimas į restoraną, čia pat už kasos, buvo sergstimas dviejų lošimų aparatų, strategiškai pastatytų vilioti vairuotojus pralošti sunkiai uždirbtus pinigus.

Tada įžengiau į patį restoraną ir pamačiau padavėjas, nešiojančias lėkštes su kepsniais, mėsainiais, šonine, pyragais ir padaže skęstančia bulvių koše. Plastikų aptraukti minkštasuoliai buvo išmarginti nukritusių smilkstančių cigarečių žymėmis, stalai užtiesti nešvariomis staltiesėmis. Paveikslą užbaigė ant nelygių lubų plokščių dėl varvančio stogo likę rūdžių spalvos dryžiai. O tada, pamenu, viena padavėja tarsi pakludama visatos įsakymui restorano gilumoje išmetė padėklą ir per patalpą nuaidėjo ausį veriantis įrankių ir dūžtančių lėkščių žvangesys.

Mažiau nei prieš savaitę atlikau sudėtingą smegenų operaciją didelėje universitetinėje ligoninėje, o mano tėvas buvo gyvas. Vos prieš savaitę gyvenau nuostabiuose namuose su žmona ir dviem vaikais. Dabar, žiūrint pro purvinus langus į didžiulių sunkvežimių spjaudomus juodus dyzelino dūmus, man tvokstelėjo paprastas, bet itin svarbus klausimas: „Kaip čia atsidūriau?“

SUNKIU METU, KAI GYVENIMAS PATIESIA ANT NUGAROS, dažnas manome, kad kraupioje padėtyje atsidūrėme dėl *mums* nutikusių įvykių. Net jaučiame fizinį gniuždantį spaudimą arba atrodo, lyg kas būtų smogęs į paširdžius. Taip, tiesa, daug kas – mylimųjų mirtis, žinia apie teroristų išpuolį ar kokia gamtos nelaimė – yra ne mūsų valioje. Vis dėlto aš galų gale pripažinau bjaurią tiesą, kad į šią ir psichologiškai, ir

fiziškai alinančią akimirką nudrengtoje sunkvežimių aikštelėje atvedė mano paties pasirinkimai. Kitaip nei tėvo ankstyva mirtis, mano nelemta situacija susiklostė dėl to, kad darydamas vieną sąmoningą sprendimą po kito leidau savo gyvenimui visiškai prarasti pusiausvyrą.



26

Mažiau nei prieš savaitę atlikau sudėtingą smegenų operaciją didelėje universitetinėje ligoninėje, o mano tėvas buvo gyvas. Vos prieš savaitę gyvenau nuostabiuose namuose su žmona ir dviem vaikais. Dabar, žiūrint pro purvinus langus į didžiulių sunkvežimių spjaudomus juodus dyzelino dūmus, man tvokstelėjo paprastas, bet itin svarbus klausimas: „Kaip čia atsidūriau?“

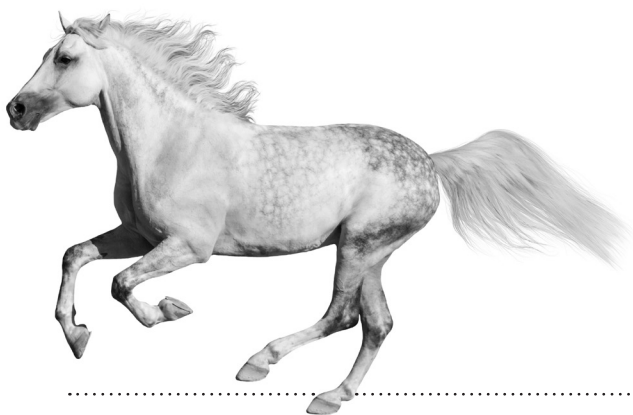
Dar Epiktetas, vergu gimęs pirmo amžiaus filosofas, sakė: „Svarbu ne kas tau nutinka, o kaip į tai reaguoji“, – šis senovinis priežodis tebegalioja ir šiandien. Savo knygoje „Laimės mitai“ (*The Myths of Happiness*) psichologijos profesorė Sonja Lyubomirsky aiškina, kaip apsisprendimas laikytis pozityvaus požiūrio suteikia mums pasirinkimą bet kuriomis aplinkybėmis. „Pasirodo, kai *mums* nutinka kas blogo, savo pasaulį galime valdyti labiau, nei manome.“¹ Ji pateikia pavyzdžių, kaip blogų žinių sulaukę ar su sunkiais iššūkiams susidūrę žmonės, sąmoningai pakeitę aplinkybių formuluotę, išvydo naują pasaulio perspektyvą. Įsisąmoninę ir įvertinę šią galią – kad patys sprendžiame, ką patiriame, rinkdamiesi, kaip jaustis, – keičiame gyvenimą.

Skamba labai elegantiškai ir paprastai. Turėtų būti lengva, ar ne? Bet ištikus nelaimi žmonėms taip elgtis būna sunku, nes nepalankioje situacijoje pirmoji mūsų reakcija dažnai yra kaltinti išorinius veiksnius. Pavyzdžiui, aš pats ne vienus metus kaltinau kitus, įvairias aplinkybes, stengdamasis išsisukti nuo atsakomybės. Maniau, kad žmona iš manęs per daug tikisi; galų gale, juk taip sunkiai dirbu stengdamasis išlaikyti šeimą. Negaliu sveikai maitintis, nes ligoninės kavinėje tiekia netikusį maistą. Tiek daug dirbu, kad nieku gyvu nespėčiau sportuoti. Arba skirti laiko vaikams. Arba lankyti bažnyčią. Arba palaikyti ryšį su draugais. Net kai žinojau, kad priimu prastus sprendimus – išties prastus sprendimus, – kaltindamas dalykus, kuriuos laikiau esančius ne mano valioje, jaučiausi gerokai palengvinantis savo našta, už pasiteisinimų sienos jaučiausi saugesnis.

27

Neuromokslininkas Josephas LeDouxas, Niujorko Baimės ir nerimo neurologijos centro direktorius, savo originaliame darbe „Emocinės smegenys“ (*The Emotional Brain*) tiria šį įsisąmonintų žinių ir emocinio pasipriešinimo bei prastų pasirinkimų konfliktą. Mūsų smegenų priekaktinė žievė yra sąmoningų sprendimų, planavimo, asmenybės išraiškos ir elgesio kaitos centras. O štai evoliuciškai senesnis smegenų migdolas, migdolo riešuto dydžio darinys smilkinio skiltyje, veikia kaip visų emocijų potyrių, ypač susijusių su baime ir nerimu, saugykla. „Sąmonės įtaka emocijoms yra silpna, – rašo LeDouxas, – o emocijos gali užgožti sąmonę. Taip yra dėl smegenų struktūros, <...> kurioje iš emocinės sistemos į kognityvinę sistemą vedantys ryšiai yra daug stipresni už ryšius, vedančius iš kognityvinės sistemos į emocinę.“⁴² Paprastai tarient, vykstant emocijų ir proto imtynėms emocijos dažniau paties mus ant nugaros.

Nors protu pritariu ankstesnei Epikteto citatai: „Svarbu ne kas tau nutinka, o kaip į tai reaguoji“, – toks požiūris daug labiau tinka sveikam protui, turint tvirtybės deramai reaguoti į sunkumus. O aš ištikus krizei neturėjau nei to, nei ano; dėl daugybės prastų pasirinkimų praradau gebėjimą suvokti save, o jėgas pakirto vidiniai emociniai mūšiai. Puoliau į depresiją ir netekau vilties rasti kelią atgal į džiugų, darnų gyvenimą. Bet pagaliau jaučiuosi be galo dėkingas už tuos triuškinamus potyrius, tapusius garsiausiu mano girdėtu žadintuvu. Tėvo Richardo Rohro žodžiais, „netektis, nesėkmė, nuopuolis, nuodėmė ir tų potyrių keliama kančia – visos jos yra būtinos ir net geros žmogaus kelionės dalys“³. Tiesą sakant, Rohro knyga „Kristi aukštyn“ (*Falling Upward*) yra puikus įrodymas, kad tik parpuolę išties suvokiame, ką reiškia atsistoti ant kojų. □



Juoda ir balta

Dialoge „Faidras“ graikų filosofas Platonas pateikia savo garsiąją vežimo alegoriją konfliktui tarp intelekto (priekaktinės žievės) ir emocijų (migdolo) iliustruoti. Joje siela yra vežimas, vadeliuojamas žmogaus. Vežimą tempia du sparnuoti žirgai – baltas ir juodas.

Baltasis žirgas, „garbės mylėtojas“, simbolizuoja moralę ir racionalų protą. Jam nereikia vadeliotojo botago; jam valdyti pakanka „žodžio ir įspėjimo“. O štai jo partneris yra „užsispyręs ir kurčias, menkai tepasiduoda botagui ir pentinams“, jis simbolizuoja aistrą ir neracionalius impulsus, dažnai siejamas su mūsų emocijomis.

Kaip mes, vadeliotojai, galime nulaikyti tas skirtingas jėgas, taip dažnai tempiančias mus į skirtingas puses? Platonas nagrinėjo šią visuotinę problemą ir pripažino, kad vadeliotojo laukia nuolatinė kova, jis dažnai turi nusileisti ir bandyti iš naujo.⁴



Šios knygos tikslas – parodyti, kaip paprasta kvadrato idėja gali padėti atkurti visiškai iš pusiausvyros išmuštą gyvenimą: sustiprinti sveikatą, įkvėpti nuostabą, padaryti darbą prasmingesnį ir įlieti į santykius daugiau džiaugsmo. Kitaip tariant, metas susitvarkyti gyvenimą.

Dr. JOSEPHAS MAROONAS yra Pitsburgo universiteto Medicinos centro klinikos profesorius, Neurologinės chirurgijos skyriaus vicepirmininkas. CARRIE ZUBERBUHLER KENNEDY – laisvai samdoma rašytoja ir menininkė.

Sulaukęs keturiasdešimties, dr. Josephas Maroonas jau buvo pasaulinio lygio neurochirurgas ir manėsi pasiekęs sėkmę. Tačiau netrukus patyrė vieną netektį po kitos, profesinis ir asmeninis gyvenimas prarado bet kokią džiaugsmą ir jis nūrė tiesiai į depresijos liūną. Iš neurochirurgo jis tapo... sunkvežimių aikštelės prižiūrėtoju. Žmogumi, kuris visose srityse laikė save nevykėliu ir neturėjo nė trupinėlio noro ką nors keisti. Žmogumi, kurio pagrindinė problema buvo visiškai PERDEGIMAS.

Simptomai, kuriuos patyrė autorius, – depresija, nemiga, mintys apie savižudybę, cinizmas – būdingi ne vienam iš mūsų. Bet ne visi suvokiame, kad pagrindinė jų priežastis yra būtent perdegimas. O neatpažįstant daug sunkiau perdegimą nuslopinti ir jo išvengti. Kas padėjo dr. J. Maroonui atsitiesti? Gyvenimo būdo sistema, kurią jis vadina „harmonijos kvadratu“.

Pasitelkdamas aiškia, suprantama medicininę informaciją ir asmeninius pavyzdžius, autorius pateikia sistemą, padedančią įveikti perdegimą ir vėl pradėti gyventi harmoningą ir sėkmingą gyvenimą. Nes pats geriausias būdas išvengti perdegimo – išlaikyti pusiausvyrą. Keturiuos „harmonijos kvadrato“ kraštinės – tai kūnas, darbas, santykiai ir dvasia. Ši knyga padės jas ugdyti ir puoselėti, kad gyvenimas vėl pradėtų jus džiuginti.

Dr. J. MAROONAS sako: *Tai strategija, kurią tūkstančiai žmonių taiko tam, kad suteiktų savo gyvenimui pusiausvyrą, tikslą ir prasmę. Jūs irgi tai galite!*



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt