

Dr. Gabija Toleikytė

Kodėl, po velnių, ~~ne~~ negaliu pasikeisti?

Neuromokslininkės patarimai,
padėsiantys suprasti,

kad

Tu gali!

baltos lankos

Dr. Gabija Toleikytė

Kodėl, po velnių, negaliu pasikeisti?

Neuromokslininkės patarimai,
padėsiantys suprasti, kad Tu gali

Iš anglų kalbos vertė Daiva Repečkaitė

baltos lankos

Turinys

I dalis. Keičiame save	19
Pirmas skyrius. Keičiame savo įpročius.....	21
Vienos smegenys, trys dalys	22
Įpročių ratas – kodėl blogi įpročiai drauge ir geri.....	26
Atpildas ar skausmas – kodėl norite pasikeisti?.....	27
Kai emocijos išjungia racionaliąsias smegenis.....	32
Nauji įpročiai – nauji ir tinklai	34
Pirmo skyriaus santrauka.....	36
Antras skyrius. Keičiame savo emocijas	44
Evoliucinis emocijų vaidmuo.....	45
Aštuoni žmogaus emocijų tipai.....	47
Emocinės smegenų ir kūno sistemos.....	57
Kaip pakeisti emocinius įpročius, nuraminant migdolinį kūną.....	60
Kognityvinis emocijų įpročių perprogramavimas ...	64
Antro skyriaus santrauka.....	68
Trečias skyrius. Keičiame savo asmenybę.....	71
Šališkas suvokimas – pasaulio niekada nematome tokio, koks jis yra!	73

Individuali vertybių hierarchija	76
Kaip nustoti kabintis į kitų žmonių vertybes.....	80
Fiksuota ir augimo mąstysenos.....	82
Žingsniai augimo mąstysenos link.....	86
Trečio skyriaus santrauka	91
II dalis. Keičiame savo rezultatus	93
Ketvirtas skyrius. Keičiame savo darbingumą	95
Įgalinti prefrontalinę žievę	96
Pagerinti atmintį	99
Devynarbiavimas ir dėmesio lavinimas.....	103
Keliame motyvaciją	107
Dorojamės su atidėliojimu ir mažiname stresą.....	111
Ketvirto skyriaus santrauka	117
Penktas skyrius. Keičiame savo smegenų sveikatą	119
Geros nuotaikos neurosiuntikliai	120
Veiksmingo darbo neurosiuntikliai.....	124
Kas vyksta smegenyse, kai stresuojame.....	130
Dėl ko mes miegame	132
Smegenų ir žarnyno sveikata	137
Penkto skyriaus santrauka	146
Šeštas skyrius. Keičiame savo sprendimų priėmimo procesą	148
Emociniai (I sistemos) ir racionalūs (II sistemos) sprendimai	149
Nesąmoningas šališkumas	154
Negebėjimas nuspręsti.....	159

Jungiame I sistemą su II sistema.....	161
Priimdami sprendimus, pasiduokime atsitiktinumui	166
Šešto skyriaus santrauka.....	170
III dalis. Keičiame santykius.....	173
Septintas skyrius. Keičiame savo lyderystės stilių	175
Rezonuojanti ir disonuojanti lyderystė	177
Darbinis ir numatytojo režimo tinklai	181
Komandos narių smegenys, veikiant skirtingiems lyderystės stiliams	186
Lyderystės stiliai ir stresas	188
Veidro dinių neuronų sistema ir emocinis užkratas	192
Septinto skyriaus santrauka.....	194
Aštuntas skyrius. Keičiame savo santykius	197
Prieraišumo tipai ir santykių dinamika.....	198
Vaikystės ir ankstesnių santykių traumų gydymas.....	202
Kodėl renkamės netinkamus žmones: imago teorija ir romantinis santykių etapas	206
Ką aš sau galvojau, kai rinkausi jį ar ją: kovos dėl valdžios etapas.....	209
Sustyguojame vertybes ir kuriame sąmoningą partnerystę.....	211
Puoselėjame tikrą draugystę.....	214
Aštunto skyriaus santrauka	222

Devintas skyrius. Keičiame savo bendravimą.....	223
Kodėl įsiveliame į neracionalius ginčus ir kaip jų išvengti	224
Kuriame artumą bendraudami (imago pokalbis).....	228
Nesmurtinio bendravimo principai	233
Vidinis bendravimas	239
Žalingas bendravimas ir geresnės alternatyvos.....	244
Devinto skyriaus santrauka	249
Išvados.....	251
Gabijos laiškas.....	265
Santrumpos.....	267
Naudota ir rekomenduojama literatūra	269
Padėkos.....	285

Įvadas

Ar jums teko išsikelti šaunių tikslų Naujiesiems metams? Pavyzdžiui, numesti svorio, pradėti taupyti, imtis nuosavo verslo, reguliariai mankštintis, pakeisti karjerą, sveikiau maitintis ar mesti rūkyti? Greičiausiai buvote kaip reikiant užsidegę ir įtikėję, kad šie metai bus visiškai kitokie.

Prasukime šiek tiek laiko ir kas gi nutiko po mėnesio? Jei esate tokie kaip dauguma mūsų, greičiausiai grįžote į pradinį tašką. Tai pastebiu daugumos savo lavybos* užsiėmimų klientų ir seminarų dalyvių, taip pat savo draugų ir, atvirai tariant, savo pačios gyvenime. Visi taip elgiamės.

Savo lavybos praktikoje matau, kaip žmonės metų metus ar net dešimtmečius kamuojasi bandydami atsikratyti žalingų įpročių. Ėmusis lavybos, daugiausia dirbau su universitetų profesoriais, katedrų vadovais ir dėstytojais. Ir žinote ką, jiems irgi kyla tokių problemų. Kai kuriems sunkiai sekasi liautis delsti vykdžius įsipareigojimus, atidėlioti viską paskutinei minutei ir nuolat praleisti svarbius terminus. Kiti niekaip neprisiverčia sveikiau maitintis ir mankštintis, net jei sveikata ne juokais sušlubuoja. Dar kiti klientai vieną po kito lanko

* Vienas iš Vastybinės lietuvių kalbos komisijos siūlomų termino *coaching* vertimų (čia ir toliau – vert. past.).

įgalinančiosios lyderystės seminarus, bet veikiant stresui jiems vis tiek sunkiai sekasi ten išmoktas naudingas įžvalgas pritaikyti praktikoje.

Bandyti pasikeisti ir nesugebėti to padaryti – gniuždantis procesas, nes esame išmokyti tikėti, jog jei tik stengsimės ir turėsime valios, sugebėsime pasikeisti. Kai pasikeisti nepavyksta, imame abejoti savo galimybėmis ir pačia savo asmenybe, o tuomet smunka savivertė. Nerealūs lūkesčiai savo smegenų atžvilgiu ne tik kenkia mūsų santykiui su savimi, bet ir sukelia papildomą įtampą dar labiau trukdydama tikrai, tvariai kaitai. Tad iš šio užburto rato išsivaduosime sužinoję, ko realiai galime tikėtis iš savo smegenų, ir suformulavę praktiškus būdus keistis.

Esama keleto priežasčių, dėl kurių mūsų smegenys priešinasi staigiems pokyčiams. Žmonės yra įpročio būtybės, nes laikydamiesi įpročių jie savaime iššvaisto gerokai mažiau energijos ir erdvės galvose, o tai leidžia sutelkti dėmesį į kitus dalykus. Tai, kas pažįstama, ramina ir emocinius mūsų smegenų centrus. Įpročius susiformuojame nesąmoningai, to nė nesuvokdami, ir juos pakeisti dažnai būna sunku. Kaskart bandydami ir neįstengdami ką nors pakeisti, kaupiame nusivylimą ir imame prarasti viltį. Taip nutinka visiems.

Kad liautumės kartoję praeities klaidas, turime suprasti, kodėl apskritai išsiugdėme tokių įpročių ir kas mums iš jų. Mūsų veiksmai visada atliepia svarbius poreikius, tokius kaip saugumas, įvairovė, reikšmingumas, artumas. Jei veiksmai mums nieko neduotų, jų ir nebekartotume. Kaip tik todėl negalime tiesiog atsikratyti senų įpročių; pirmiausia turime suprasti, kokiam tikslui jie tarnauja. Tik tada pajėgsime tokią pačią naudą pasiekti kitaip. Būtent tam ir skirta ši knyga.

Kad įtvirtintume ilgalaikius pokyčius, turime suvaldyti skirtingų smegenų centrų konfliktą. Pagal mūsų evoliucinę raidą smegenų sritis galima skirstyti į tris pagrindines klases: driežo smegenys, žinduolio smegenys ir žmogiškosios smegenys. Iš tiesų šios trys smegenų klasės yra skirtingų smegenų sričių grupės, bet, kad būtų paprasčiau, vadinsiu jas tiesiog „driežo“, „žinduolio“ ir „žmogiškosiomis“ smegenimis.

Driežo smegenys valdo automatines funkcijas, tokias kaip kvėpavimas, širdies plakimas ir virškinimas; jos iš esmės susiformuoja dar iki mums gimstant. Žinduolio smegenys suteikia mūsų veiksams savaimingumo – sukuria įpročius, fizinius gebėjimus ir praeities įvykių prisiminimus, – kad užtikrintų mūsų išlikimą aplinkoje. Žinduolio smegenų paskirtis yra suteikti mums saugumo ir kitiems smegenų centrams perduoti žinią „saugu / nesaugu“, pasitelkiant emocijas. Žmogiškosios smegenys yra išmaniausia ir naujausia smegenų dalis, leidžianti mums susivokti pasaulyje, mokytis, išsiugdyti individualių asmenybės bruožų, kalbėti, abstrakčiai mąstyti ir jausti empatiją kitiems.

Drauge šie smegenų centrai leidžia mums priimti pagrįstus sprendimus, atsispirti pagundoms, tvardyti ir suprasti kitus žmones. Bet šis smegenų funkcijų pasiskirstymas kartais sukelia bėdų. Žinduolio smegenys visada ieško saugumo ir malonumo, o žmogiškosios smegenys nori priimti geriausią įmanomą sprendimą, mokytis, vystytis ir keistis, augti bei optimizuoti savo gyvenimą. Dėl to dažnai kyla vidinis konfliktas.

Esant nesaugumui ir grėsmei žinduolio smegenys sukelia mūsų nekenčiamas emocijas, tokias kaip pyktis, pavydas, baimė ir nerimas. Žinduolio smegenys tuo siekia pastūmėti mus

vengti grėsmių. Lyg sužadintos neigiamos emocijos pačios nebūtų ganėtinai paveikios, žinduolio smegenys gali laikinai „atjungti“ racionaliuosius smegenų centrus ir dėl to tampame nepajėgūs objektyviai įvertinti padėties, be to, pasielgiame taip, kad paskui tenka gailėtis. Kitaip tariant, žmogiškosios smegenys, kurios šioje draugijoje atlieka atsakingo suaugusiojo vaidmenį, išjungiamos.

Kad priimtume geriausius sprendimus, pasiektume santykių pilnatvę ir ilgam pakeistume savo gyvenimą, smegenims turime duoti tris dalykus: užtektinai energijos žmogiškosioms smegenims, ypač jų išmaniausiai daliai – prefrontalinei smegenų žievei, saugumo žinduolio smegenims ir pakankamai pasikartojimų, kad sukurtume tvirtus neuroninius tinklus, vadinamuosius smegenų greitkelius.

Be to, kad pakeistume savo elgesį tokiose srityse kaip sprendimų priėmimas, bendravimas ir santykių dinamika, reikalingas supratimas, kokių sąlygų reikia mūsų smegenims, kad jos veiktų optimaliai.

Šią knygą suskirsčiau į devynis skyrius, kuriuose nagrinėjamas kiekvieno „savasties“ aspekto neurologinis pagrindas ir tai, ko reikia, kad kiekvienoje iš šių sričių pradėtume elgtis kitaip.

Pirmieji trys skyriai sudaro pirmą knygos dalį – „Keičiam save“. Pirmame skyriuje „Keičiame savo įpročius“ nagrinėju tai, kodėl susiformuoja įpročiai ir kodėl taip sunku juos pakeisti. Taip pat aptariu, kodėl apskritai išsiugdome blogus įpročius ir kaip galėtume juos pakeisti geresnėmis alternatyvomis. Jei į pokyčius žiūrite be didelio užsidegimo, šis skyrius jums padės sustiprinti motyvaciją ir išsiugdyti ilgalaikę savo tikrosios krypties viziją.

Antrame skyriuje „Keičiame savo emocijas“ aptariu, kodėl jaučiame tai, ką jaučiame, ką mums sako emocijos ir kaip jas pakeisti. Emocijas daugiausia formuoja žinduolio smegenys, o kontroliuoja arba slopina – prefrontalinė smegenų žievė, išmaniausia žmogiškųjų smegenų dalis. Mūsų savasties emocinę dedamąją pakeisti sunkiausia, nes ją kuria pašmoniniai mūsų smegenų centrai. Kad pakeistume emocijas, turime suprasti, kam jos mums išvis reikalingos, ką jos mums „teigia“ ir kaip mūsų veiksmai gali jas paveikti.

Trečiame skyriuje „Keičiame savo asmenybę“ pirmiausia pristatau mūsų tapatybės formavimosi neurologinį pagrindą: kaip suvokiame pasaulį, kaip jį atsimeiname ir kaip naudojame tuos duomenis, konstruodami vidinį savo pasaulio modelį. Kiekvienas šio proceso etapas kupinas šališkumo ir kiekvienas iš mūsų susikuria visiškai skirtingą pasaulėvaizdį. Savaiame suprantama, kad mūsų požiūris veikia asmenybės bruožus ir priimamus sprendimus. Tad jeigu tikrai norime postūmio šioje srityje, turime pripažinti savo susikurto pasaulio modelio trūkumus ir juo suabejoti. Trečio skyriaus pabaigoje, remdamasi Carol Dweck tyrimais (2017), aptariu fiksuotos ir augimo mąstysenų bruožus ir jų įtaką mūsų gebėjimui keistis.

Antra knygos dalis „Keičiame savo rezultatus“ yra apie geresnius rezultatus gyvenime.

Ketvirtame skyriuje „Keičiame savo darbingumą“ aptariu tai, ką neuromokslas byloja apie savybes, reikalingas kam nors pasiekti, – atmintį, dėmesį, pirmenybių paskirstymą bei valią, taip pat tai, kaip pamažu jas sustiprinti. Ir, žinoma, paaiškinu, kodėl esame linkę atidėlioti ir kokios praktinės priemonės padės šį polinkį susilpninti. Mano viešuose seminaruose ši tema būna itin populiari.

Penktame skyriuje „Keičiame savo smegenų sveikatą“ aptariu mūsų smegenims reikalingas sąlygas, kad būtume atidūs, geros nuotaikos ir gebėtume keistis. Paaiškinsiu jums apie smegenų veiklos cheminį pagrindą (smegenyse veikiančias chemines medžiagas, vadinamas neurosiuntikliais, arba nervinių impulsų perdavėjais) ir tai, kaip mūsų kasdieniai veiksmai – valgymas, gėrimas, mankšta, miegas, meditacija ir t. t. – jį veikia.

Šeštame skyriuje „Keičiame savo sprendimų priėmimo procesą“ aptariu racionalių ir emocinių sprendimų neurologinį pagrindą. Šis skyrius jums padės perprasti racionalių ir emocinių sprendimų priėmimą, abiejų šių sistemų problemas ir būdus jas derinti, kad ateityje sprendimus priimtumėte kokybiškiau. Skyrius prasideda knygos „Mąstymas, greitas ir lėtas“ (2016 [lietuviškas vertimas]*) autoriaus Danielio Kahnemano pirmosios (emocinės, greitos) ir antrosios (racionalios, lėtos) sistemų modelių aptarimu. Paskui pereinu prie tokių neuromokslininkų kaip Antonio Damasio (2006 m. išleistos knygos „Dekarto klaida“ autoriaus) eksperimentų, siekiant nustatyti, kurios konkrečios smegenų sritys dalyvauja racionaliai ir emociškai apdorojant tikrovę, ir metu iššūkį idėjai, kad šios sistemos yra visiškai atskiros. Taip pat paaiškinu, kodėl kartais priimdami sprendimus užstringame, tai vadinama „analizės paralyžiumi“, ir pateikiu praktinių priemonių, kaip „atstrigti“.

Trečią šios knygos dalį „Keičiame savo santykius“ sudaro trys skyriai, kurie irgi yra svarbūs, norint suprasti ir pakeisti asmeninių bei darbinių santykių dinamiką.

* Cituojamų knygų pavadinimus originalo kalba ir išsamesnę informaciją rasite literatūros sąrašė.

Septintame skyriuje „Keičiame savo lyderystės stilių“ dalijuosi išvargomis, kurias suformulavau kitam itin populiariam seminarui, skirtam lyderystei tiek asmeniniu, tiek profesiniu požiūriu. Aptariu skirtingus lyderystės stilius: į užduotis orientuotą disonuojančią ir į santykius orientuotą rezonuojančią lyderystę. Taip pat parodau, kas nutinka smegenyse, kai praktikuojame šiuos lyderystės stilius, kas vyksta kitų žmonių, su kuriais bendraujame, smegenyse ir kuris stilius yra naudingesnis. Pabaigoje dalijuosi ne mažiau svarbiomis išvargomis, kas vyksta smegenyse, kai patiriame stresą, ir kaip stresas veikia mūsų lyderystės stilius. Pateikiu praktinių patarimų, kaip sau ir kitiems kelti kuo mažiau streso.

Aštuntame skyriuje „Keičiame savo santykius“ aptariu, kaip ankstyvoji vaikystė veikia mūsų ateities santykių dinamiką, ir apžvelgiu praktines priemones, kaip su tuo susitvarkyti. Žinduolio smegenų sritims labai reikia saugumo ir jos supanikuoja, jei išjudiname praeities traumas. Kad pasveiktume nuo šių traumų, mums reikia tokios aplinkos ir tokių santykių, kurie teiktų saugumo ir nuspėjamumo, kad žinduolio smegenys perrašytų įsisenėjusius scenarijus. Žinoma, tai pirmiausia priklauso nuo mums tinkamų žmonių pasirinkimo, todėl aptariu romantinį meilės etapą ir potraukio žmonėms, kurie mus skaudina, priežastis. Tada pereiname prie antrojo santykių etapo – kovos dėl galios – ir praktinių veiksmų, kurie gali mums padėti pasiekti tvarios meilės ir tikros partnerystės etapą.

Galiausiai devintame skyriuje „Keičiame savo bendravimą“ aptariu mąstymą, kuriame vyrauja atitinkamai žinduolio ir žmogiškosios smegenys, ir tai, kokius pokalbius sugebame palaikyti, pakliuvę į vienų ir kitų spąstus. Trumpai tariant,

žinduolio smegenų valdomas mąstymas, kuriame įklimpstame būdami išvargę ar emociškai sudirginti, pokalbyje gali pastūmėti tik link puolimo arba atsitraukimo. Tačiau kai būname pailsėję ir geros emocinės būsenos, gebame imtis žmogiškųjų smegenų valdomo mąstymo, kuris įgalina daug konstruktyvesnius pokalbius: debatus (kai dalijamės požiūriais bei žiniomis) ir dialogą (kai dalijamės ne tik informacija, bet ir jausmais). Taip pat aptariu, kokią mąstymą ir bendravimo įgūdžius šie skirtingi pokalbių tipai sužadina kitiems žmonėms, ir pateikiu praktinių patarimų, ką daryti pastebėjus, kad jūs pats ar kitas asmuo pateko į žinduolio smegenų valdomą bendravimo režimą.

Knygą baigiu išvadomis ir, pasitelkdama savo klientės Emilijos pavyzdį, parodau, kaip šios devynios temos tarpusavyje susijusios. Perskaičius visa tai jums turėtų pavykti suprasti, kodėl elgiatės vienaip ar kitaip, dėl ko anksčiau užstrigdavote ir kokiomis praktinėmis priemonėmis diegti pokyčius. Mano svajonė – kad ši knyga taptų jūsų palydove, siekiant pažinti savo tikrąją savastį, daugiau sužinant apie savo smegenų vidinius mechanizmus. Pasitelkus pateiktas praktines priemones, jums turėtų pavykti įdiegti pokyčius, derančius su jūsų smegenų poreikiais, – atiduodant duoklę savo charakteriui, vertybėms ir istorijai. Tikiuosi, kad visa tai skaityti bus smagu ir jausitės ne tokie vieniši kartais neviltį varančioje kelionėje pasikeitimų link.