



MARC BRACKETT

• Leidimas • jausti

**Išlaisvinkime emocijų galią, padėkime
savo vaikams, sau ir savo visuomenei klestėti**



MARC BRACKETT,
Jeilio Emocinio intelekto centro direktorius,
Jeilio Vaikų studijų centro profesorius

• Leidimas • **jausti**

**Išlaisvinkime emocijų galią, padėkime
savo vaikams, sau ir visuomenei klestėti**

Iš anglų kalbos vertė Giedrė Bacevičienė



VILNIUS 2020

Versta iš
Marc Brackett
Permission to Feel

*Kai kurių šioje knygoje aprašytų asmenų vardai
ir tapatybę nusakantys bruožai
buvo pakeisti, kaip ir datos, vietos
bei kitos knygoje pavaizduotų įvykių detalės.*

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

Copyright © 2019 by Marc Brackett
© Vertimas į lietuvių kalbą, Giedrė Bacevičienė, 2020
© Viršelis, Živilė Adomaitytė, 2020
© Leidykla VAGA, 2020
ISBN 978-5-415-02596-1

Dèdei Marvinui

Mamai ir tēčiui

Turinys

Prologas 9

Pirma dalis

Leidimas jausti

1. Kaip jūs jaučiatės? / 17
2. Emocijos yra informacija / 38
3. Kaip tapti emocijų žinovu / 74

Antra dalis

RULER įgūdžiai

4. R: Atpažinti emociją / 103
5. U: Suprasti emociją / 125
6. L: Apibūdinti emociją / 148
7. E: Išreikšti emociją / 171
8. R: Reguluoti emociją / 196

Trečia dalis

Emocijų įgūdžių taikymas optimaliai savijautai ir sėkmei

9. Emocijos namuose / 233

10. Emocijos mokykloje:
nuo ikimokyklinio amžiaus iki koledžo / 264

11. Emocijos darbe / 305

Emocijų revoliucijos kūrimas / 332

Padėka / 336

Literatūros sąrašas / 344

Prologas

Pirmiausia išspręskime paprasčiausius klausimus: kodėl knygai parinkau būtent tokį pavadinimą? Nuo kada kam nors reikia leidimo jausti?

Tiesa, mes visi ką nors jaučiame daugiau ar mažiau visą laiką, kiekvieną mielą akimirką, net sapnuodami, jaučiame neprašydami ir nelaukdami kieno nors pritarimo. Liautis jausti prilygtų liautis mąstyti. Ar kvėpuoti. Tai neįmanoma. Mūsų emocijos yra bene svarbiausias dalykas, priskirtinas žmonėms.

Ir vis dėlto savo gyvenime kaip įmanydami stengiamės apsimesti, kad viskas yra priešingai. Mūsų tikrieji jausmai gali būti bjaurūs, nepatogūs, painūs ar net sukeltys priklausomybę. Jie priverčia mus pasijusti pažeidžiamus, neapsaugotus ir visiškai nuogus šiame pasaulyje. Jie verčia daryti dalykus, kurių geriau būtume nedarę. Nenuostabu, kad kartais savos emocijos mus gąsdina, jos atrodo visiškai nekontroliuojamos. Pernelyg dažnai darome viską, kad jas paneigtume ar paslėptume, netgi nuo pačių savęs. Mūsų požiūris į emocijas persiduoda mūsų vaikams, kurie seka mūsų – savo tėvų ir

mokytojų – pavyzdžiu. Vaikai gauna labai aiškią žinutę, taigi netrukus ir jie išmoksta užgniaužti net ir pačias svarbiausias giliai iš jų vidaus kylančias emocijas. Lygiai taip pat, kaip mes kažkada išmokome tai daryti.

Jūs dar net nepradėjote skaityti šios knygos, tačiau lažiuosi, kad jau supratote, apie ką aš kalbu.

Taigi mes neleidžiame sau – ir kitiems – jausti. Užgniaužiame savo jausmus, nuslopiname juos ir apsimetame, kad nieko nejaučiame. Mes vengiame nemalonaus pokalbio su kolega, pratrūkstame bendraudami su artimaisiais ir bejėgiškai sudorojame visą maišą sausainių, net patys nesuvokdami kodėl. Kai mes neleidžiame sau jausti, vėliau susidaro ilgas sąrašas nepageidaujamų padarinių. Taip prarandame gebėjimą pažinti tai, ką jaučiame, atrodytų, kad mums to net nepastebint mūsų viduje kažkas apmiršta. Kai taip nutinka, mes nebesugebame suvokti, kodėl patiriame tam tikrą emociją arba koks mūsų gyvenimo įvykis ją sukelia. Tad dėl šios priežasties negalime jos įvardyti, vadinasi, ir išreikšti taip, kad ją suprastų mus supantys žmonės. O kai mes negalime atpažinti, suprasti ar žodžiais paaiškinti to, ką jaučiame, tai neįmanoma ir nieko dėl to padaryti, neįmanoma suvaldyti savo jausmų – ne juos paneigti, bet priimti, netgi susigyventi su jais – ir išmokti priversti emocijas veikti mūsų naudai, o ne prieš mus.

Kiekvieną savo profesinio gyvenimo minutę aš praleidžiu spręsdamas šias problemas. Moksliniai tyrimai ir didžiulė gyvenimiška patirtis, ypač švietimo srityje, man parodė, kokia siaubinga yra nesugebėjimo sveikai elgtis su savo emociniu gyvenimu kaina.

Štai keletas įrodymų:

- 2017 m. apie 8 procentai paauglių nuo dvylikos iki septyniolikos metų ir 25 procentai jaunimo nuo aštuoniolikos iki dvidešimt penkerių metų vartojo uždraustas narkotines medžiagas.
- 2015–2017 m. JAV dvylikametėse mokyklose kasmet dvigubai augo „Kovos su šmeižtu lygai“ apie patyčias ir priekabiavimą pateiktų pranešimų skaičius.
- Remiantis 2014 m. „Gallup“ atlikta apklausa, 46 procentai mokytojų nurodė mokslo metų laikotarpiu kasdien patiriantys stiprų stresą. Šis rodiklis kartu su slaugytojų apklausos rezultatais yra aukščiausias tarp visų apklausoje dalyvavusių profesinių grupių.
- 2018 m. „Gallup“ apklausa atskleidė, kad daugiau nei 50 procentų darbuotojų nejaučia jokie išitraukimo į darbą, o 13 procentų iš jų darbe jaučiasi „apgailėtina“.
- 2016–2017 m. daugiau nei vienam iš trijų studentų iš visų 196 JAV universitetų miestelių buvo diagnozuoti psichikos sveikatos sutrikimai. Kai kurie miesteliai pateikė žinias, jog per metus psichikos sveikatos sutrikimų skaičius padidėjo apie 30 procentų.
- Remiantis 2019 m. Pasaulio laimės ataskaita, nuo 2010 m. iki 2018 m. visame pasaulyje daugiau nei 27 procentais padaugėjo neigiamų emocijų, įskaitant jaudulį, liūdesį ir pyktį.
- Nerimo sutrikimas yra JAV labiausiai paplitusi psichinė liga, ja serga apie 25 procentai vaikų nuo trylikos iki aštuoniolikos metų.

- Depresija yra pagrindinė nedarbingumo priežastis visame pasaulyje.
- Pasaulinės psichikos sveikatos problemos iki 2030 m. pasaulinei ekonomikai gali atsieiti iki 16 trilijonų dolerių. Į šią sumą įeina tiesioginės sveikatos priežiūros ir vaistų ar kitokio gydymo išlaidos bei netiesioginės, tokios kaip prarastas produktyvumas.

Atrodo, kad mes mieliau skiriame daugiau pinigų ir pastangų sprendami savo emocinių problemų pasekmes, užuot stengdamiesi jų išvengti.

Aš esu asmeniškai suinteresuotas blogais dalykais, kurie nutinka, kai mes nebeleidžiame sau jausti. Turiu galvoj, kad pats esu tai patyręs, tačiau rūpestingo žmogaus dėka man pavyko išgyventi. Apie tai mes taip pat pakalbėsime.

Iš prigimties yra labai nedaug tokių nuovokių žmonių, kurie galėtų pasigirti šioje knygoje aptariamais įgūdžiais, sąmoningai jų neugdydami. Aš turėjau jų išmokti. Ir taip, tai *yra* įgūdžiai. Visokio tipo asmenybės – garsios ar tylios, kūrybingos ar praktiškos, neurotiškos ar vėjavaikiškos – pamatys, kad šie įgūdžiai yra ne tik ranka pasiekiami, bet ir be galo svarbūs. Tai yra aiškūs, paprasti ir laiko patikrinti įgūdžiai, kuriuos gali išsiugdyti bet kuris beveik bet kurio amžiaus žmogus.

Visai neseniai viename iš problemiškesnių šalies mokyklų rajonų vedžiau mokymus administracijos darbuotojams. Mane perspėjo: „Jie suvalgys tave gyvą.“ Pirmąją dieną per pietų pertrauką valgykloje stovėjau eilėje šalia direktoriaus ir norėdamas mandagiai jį pakalbinti, paklausiau: „Na, ką

manote apie mokymus?“ Jis pažvelgė į mane, tada nuleido akis į maistą ir pasakė: „Desertai atrodo visai neblogai.“ Tą akimirką aš supratau, kas manęs laukia. Esu pripratęs prie pasipriešinimo, bet jo požiūris stipriai supurtė. Būtent tada nusprendžiau, kad jis ir bus mano „projektas“. Jo vadovas laikėsi mano pusėje, tačiau akivaizdu, kad šiame rajone tikslą pasieksime tik tada, jeigu direktoriai, tokie, kaip šis vyrukas, taip pat tuo tikės.

Kelias dienas trukusių intensyvių mokymų pabaigoje aš vėl jį pamačiau. „Anądien, kai mes susitikome, jūs nebuvote labai užtikrintas, kad šis kursas duos jums naudos, – tariau aš. – Man smalsu, ką manote dabar, kai praleidote dvi dienas, mokydamasis apie emocijas ir emocinių įgūdžių integravimą į savo mokyklą?“ – „Na, galiu jums atsakyti į šį klausimą“, – tarė jis, stabtelėdamas pagalvoti. – Dabar suprantu, kad aš nežinojau, ko nežinau. Jausmų kalba man buvo svetima.“

„Tai teikia tikrai daug vilčių“, – pagalvojau. Tada jis tęsė toliau: „Taigi ačiū jums, kad leidote man jausti.“

Nuo čia ir pradėkime.

Pirma dalis

.

Leidimas jausti

Kaip jūs jaučiatės?

Atsižvelgiant į pagrindinę šios knygos temą, tai yra gana natūralus klausimas. Kol baigsime, aš greičiausiai jį užduosiu dar ne vieną kartą. Teoriškai – turint omeny, kad tai yra toks dalykas, apie kurį mūsų viena ar kita forma taip dažnai klausiama – tai turėtų būti pats lengviausias (o ne sunkiausias) klausimas pasaulyje. Žinoma, priklauso nuo to, ar sąžiningai į jį atsakysime.

Visa tai dabar dėstau ne tik kaip psichologas ir emocinei gerovei skirtą centro direktorius, bet ir kaip eilinis žmogus. Tiesą pasakius, aš būčiau norėjęs, kad man vaikystėje kas nors būtų uždavęs šį klausimą, paklausęs ir iš tikrųjų nuoširdžiai norėjęs sužinoti atsakymą bei turėjęs drąsos imtis veiksmų dėl to, ką būčiau atskleidęs.

Aš nebuvo laimingas vaikas.

Jaučiau baimę, pyktį, jaučiausi beviltiškai. Iš manęs tyčiojosi. Buvau atsiskyręs. Ir kentėjau.

O brolyti, kaip aš kentėjau.

Kai mokiausi vidurinėje mokykloje, užtekdamo tiesiog pažvelgti į mane ir iš karto būdavo aišku, kad su manimi iš tikrųjų kažkas negerai. Buvau prastas mokinyš, mokiausi šeštukais ir septintukais. Mano valgymo įpročiai buvo tokie sugadinti, kad iš labai liekno vaikino tapau turinčiu antsvorio. Aš neturėjau tikrų draugų.

Mano tėvai mane mylėjo ir manimi rūpinosi, tai žinojau. Tačiau jiems pakako asmeninių bėdų. Mama jautė nerimą, buvo prislėgta ir turėjo alkoholio vartojimo problemų. Tėtis atrodė įniršęs, bauginantis ir nusivylęs sūnumi, kuris nebuvo toks tvirtas kaip jis pats. Tačiau tėvus siejo kai kas bendra: jie neturėjo nė menkiausio supratimo, kaip tvarkytis su jausmais, nei savo, nei mano. Aš valandų valandas praleisdavau savo kambaryje verkdamas ir sielvartaudamas dėl patyčių, kurias tyliai kenčiau mokykloje. O mano pagrindinis atsakas gyvenimui buvo pyktis.

Atsikalbinėdavau bendraudamas su mama, rėkaudavau, šūkaudavau. „Kas manai esantis, kad leidi sau su manimi taip kalbėti?!“ – ji šaukdavo atgal. „Palauk, kol tavo tėvas sugrįš namo!“ Kai jis grįždavo, mama jam papasakodavo, kaip negražiai aš su ja elgiausi, o tada jis įpuldavo į mano kambarį rėkdamas: „Jeigu reikės dar kartą pakartoti, kad liautumeisi taip kalbėjęs su savo mama, man baigsis kantrybė!“ Kartais jis tiesiog praleisdavo pamokslo dalį ir iš karto pereidavo prie smūgių.

Tada jau įsiterpdavo mama, ir jie pradėdavo ginčytis dėl to, kaip jis sprendžia šią situaciją. Galiausiai jis pasiduodavo, o mama atėjusi į mano kambarį pareikšdavo: „Markai, *šįkart* aš tave išgebėjau...“

Susimąsčiau, nuo ko, jos manymu, ji mane išgelbėjo?

Patys to nenorėdami jie išmokė mane labai svarbaus dalyko – pasilaikyti savo jausmus sau. Jokių būdų neleisti mano tėvams jų pamatyti. Tai tik dar labiau pablogintų ir taip jau prastą padėtį.

Tai vyko maždaug tuo metu, kai jie sužinojo mano pačią baisiausią paslaptį: kaimynas, šeimos draugas, mane seksualiai tvirkino. Kai tėvus galiausiai pasiekė ta žinia, tėvas pasiėmė iš rūsio beisbolo lazda ir vos neužmušė to vyro. Mama ištiko nervinis šokas ir vos nesibaigė nerviniu išsekimu. Atvykusi policija sulaukė kaimyną, ir netrukus apie tai žinojo jau visa kaimynystė. Vėliau paaiškėjo, kad mano skriaudikas tvirkino dar dešimtis kitų vaikų.

Jūs turbūt manote, kad visi džiaugėsi, jog išdrįsau pasisakyti ir paviešinau visą šį siaubą? Klystate. Aš iš karto tapau atstumtuoju. Visi suaugusieji perspėjo savo vaikus, kad laikytųsi nuo manęs atokiau. Patyčios tik dar labiau sustiprėjo.

Staiga tėvams paaiškėjo mano nuolatinio emocinio nuosmukio šaltinis. Mano prasti pažymiai. Bulimija. Mano socialinė atskirtis. Neviltis. Mano įniršis.

Ir tėvai į visa tai reagavo taip, kaip reaguoja dauguma žmonių, patirdami panašų spaudimą.

Jie išsigando.

Na, tai nėra visai tikslu, jie susiprato nusiųsti mane pas psichoterapeutą. Tėvai buvo pernelyg sukręsti juos užklupusių problemų ir tiesiog bandė išgyventi, taigi negalėjo pasirūpinti dar ir kažkieno kito emociniu gyvenimu. Jie arba nepastebė-

jo, arba nepaisė visų mano siunčiamų signalų, o tai iš tikrųjų nėra taip jau neįprasta. Galbūt jie jautėsi saugesni neužduodami per daug klausimų apie mano gyvenimą mokykloje ar mūsų kaimynystėje. Galbūt jie bijojo to, ką galėjo išgirsti, bijojo, kad sužinoję turės kažkaip reaguoti ir imtis atitinkamų veiksmų.

Galbūt jie patys laiku neišgirdo tinkamų klausimų iš savo tėvų ir nebuvo mokomi susitvarkyti su savo jausmais ar iškilusiomis problemomis, nes ir mano tuometinis gyvenimas būtų buvęs kitoks. Galbūt mano tėvai būtų sugebėję pamatyti, kokį aš jaučiu skausmą, ir žinoję, kaip man padėti.

To niekada nebuvo.

Dalis viso to jums gali atrodyti pažįstama. Savo darbe aš sutikau daugybę žmonių, kurie savo vaikystę praleido taip kaip aš. Nematomi, nepripažinti blogi jausmai palaidoti kažkur giliai viduje. Nėra dviejų vienodų istorijų. Žmonės man pasakoja, kaip jie buvo skriaudžiami fiziškai. Arba ignoruojami ir nutildomi. Arba priversti kentėti emocinį smurtą. Arba užgožiami tėvų, kurie realizavo save per savo vaikus. Arba apleisti tėvų, alkoholikų ar narkomanų. Vienoda buvo tik mūsų reakcija.

Kartais istorijos tikrai nėra tokios dramatiškos, – tiesiog žmonės užaugo namuose, kuriuose kasdienės emocinės problemos buvo ignoruojamos, nes niekas niekada nesimokė, kaip apie jas kalbėti ar kokių veiksmų imtis, kad jos būtų išspręstos. Jūsų gyvenimas nebūtinai turėjo būti tragiškas, kad jūs jaustumėtės taip, tarsi jūsų emocinis gyvenimas, išskyrus jus, daugiau niekam nerūpėjo.

Štai kokia buvo mano reakcija: aš visiškai nekreipiau dėmesio į tai, kaip jaučiausi. Gyvenau emociniame karantine. Išlikimo būseną.

O tada įvyko stebuklas.

Jo vardas buvo Marvinas. Tiksliau tariant, mano dėdė Marvinas. Jis buvo mano mamos brolis, mokytojas dienos metu ir muzikos grupės lyderis – vakarais bei savaitgaliais. Mūsų šeima keliaudavo iš Naujojo Džersio į Katskilio kalnų kurortus, norėdama pamatyti artimo giminaičio – įžymybės – pasirodymą. Dėdė Marvinas buvo tikrai išskirtinis, kitoks nei visi mano giminaičiai ar bet kuris kitas mano pažįstamas suaugęs žmogus. Jis buvo tarsi Robino Williamso personažas „Mirusių poetų draugijoje“.

Net ir tada, 1970 metais, savo dieniniame darbe dėdė Marvinas bandė sukurti programą, kuri skatintų moksleivius išreikšti savo jausmus. Jis manė, kad tai yra trūkstama jų išsilavinimo dalis, kad *emocijų igūdžiai* pagerins jų mokymąsi ir gyvenimą apskritai. Aš padėdavau dėdei Marvinui mašinėle spausdindamas jo garsiai skaitomus užrašus. Tada ir susipažinau su tokiais terminais, kaip „neviltis“, „susvetimėjimas“, „atsidavimas“ ir „pakylėjimas“ bei daugelyje jų atpažinau save.

Vieną vasaros popietę mes kartu sėdėjome mano namų kieme ir jis manęs paklausė, ar sutikčiau atlikti IQ testą. Pasirodo, kad buvau protingesnis, nei galima buvo pagalvoti iš niūrokų vertinimų mano pažangumo pažymėjime. Dar manau, kad jis įtarė, jog viduje išgyvenau labai didelę sumaištį, susijusią su mokykla bei patiriama prievarta. Tai paskatino

dėdę Marviną užduoti man klausimą, kurio niekada iki tol nebuvo girdėjęs iš bet kurio suaugusio žmogaus: „Markai, – paklausė jis, – kaip tu jautiesi?“

Išgirdus tuos žodžius mano viduje buvusi užtvanka pratrūko ir viskas prasiveržė. Visi siaubingi dalykai, kuriuos aš tuo metu patyriau, ir visi jausmai, kuriuos aš jatau, į juos atsakydamas, visa tai staiga išsiveržė lauk.

Tas vienas paprastas klausimas iš tikrųjų pakeitė mano gyvenimą. Mane paveikė ne tik tai, ko jis paklausė, bet ir kaip jis paklausė. Jis tikrai norėjo išgirsti atsakymą. Neteisė manęs už tai, ką aš jaučiau. Jis tiesiog manęs klausė ir atvirai bei empatiškai priėmė tai, ką aš sakiau. Dėdė Marvinas nesistengė manęs suprasti ar paaiškinti.

Tą dieną aš iš tikrųjų išliejau savo jausmus.

„Aš neturiu tikrų draugų, esu prastas sporte, storas, ir visi vaikai mokykloje manęs nekenčia“, – pasikūčiodamas dejavau.

Dėdė Marvinas tiesiog klausėsi. Jis mane išgirdo. Marvinas buvo pirmasis žmogus, kuris nusprendė nekreipti dėmesio į mano išorinį elgesį – niūraus, užsisklendusio savyje jaunuolio, nepaklusnaus, šalia kurio neabejotinai nemalonu būti šalia – ir vietoje to pajuto, kad vyksta kažkas kito, kažkas tokio reikšmingo, ko niekas, net aš, nepripažinome.

Dėdė Marvinas leido man jausti.

•

Atsižvelgiant į tai, visai nenuostabu, kad pastaruosius dvidešimt penkerius metus aš tyrinėjau ir rašiau apie emocijas bei

važinėjau po pasaulį, kalbėdamas su žmonėmis apie jų jausmus. Tai tapo mano aistra ir viso gyvenimo darbu. Esu Jeilio Vaikų studijų centro profesorius bei Jeilio Emocinio intelekto centro įkūrėjas ir direktorius. Centre aš vadovauju mokslininkų ir praktikų komandai, kuri tiria emocijas ir emocijų įgūdžius bei kuria metodus, kaip įvairaus amžiaus žmonės – nuo ikimokyklinukų iki generalinių direktorių – išmokyti įgūdžių, kurie gali padėti jiems atsiskleisti ir suklestėti. Mūsų centro tikslas – panaudoti emocijų jėgą, kuriant sveikesnę ir teisingesnę, pažangesnę ir labiau užjaučiančią visuomenę.

Kiekvienais metais visame pasaulyje pasakau daugybę kalbų pedagogams, moksleiviams, tėvams, įmonių vadovams, verslininkams, politiniams lyderiams, mokslininkams, medikams ir visiems kitiems žmonėms, kuriuos tik galite įsivaizduoti. Mano siunčiama žinutė visiems vienoda: jeigu mes sugebėsime išmokti atpažinti, išreikšti ir panaudoti savo jausmus, net ir pačius sudėtingiausius, tai tas emocijas galėsime pasitelkti, kurdami pozityvų ir pasitenkinimą teikiančių gyvenimą.

Kas kartą, kai kalbu su grupe, pirmiausia paprašau žmonių keletą minučių pagalvoti apie tai, kaip jie jaučiasi būtent tuo momentu. Tada pasiūlau jiems pasidalinti tuo, ką jaučia. Jų atsakymai atskleidžia labai daug – nebūtinai apie jų emocijas, bet ir apie tai, kaip sunku kalbėti apie savo emocinį gyvenimą. Aš išsiaiškinu, kad mes net neturime išsamiai savo jausmams apibūdinti reikalingo žodyno – trims ketvirtadaliams žmonių sunku rasti net žodį „jausmas“. Kai žodžiai

visgi atsiranda, dažniausiai jie mums nelabai daug pasako. Žmonės šiek tiek padvejoja, pradeda mikčioti ir galiausiai pasitelkia dažniausiai vartojamus terminus, kuriais mes visi pasikliaujame – *aš jaučiuosi normaliai, gerai, neblogai...*

Tai verčia susimąstyti: ar aš iš viso žinau, kaip jaučiuosi? Ar leidžiu sau to paklausti? Ar aš kada nors iš tikrųjų to klausiau savo partnerio, savo vaiko, savo kolegos? Šiandien, kai beveik kiekvieną klausimą akimirksniu gali išspręsti „Siri“, „Google“ ar „Alexa“, mes prarandame įprotį stabtelėti ir pažvelgti į savo ar kito žmogaus vidų ir rasti atsakymus. Bet net ir „Siri“ visko nežino. O guglas negali atsakyti, kodėl jūsų sūnus ar dukra jaučiasi beviltiški arba nepaprasti arba kodėl jūsų antroji pusė pastaruoju metu nesijaučia tokia jau ypatinga, arba kodėl negalite atsikratyti to nuolatinio nedidelio jus kankinančio nerimo.

Visiškai suprantama, kad mums nejauku ir keista kalbėti apie savo emocinį gyvenimą. Net ir tada, kai jaučiame teigiamus jausmus. Bet tai tampa dar akivaizdžiau, kai jie yra nemalonūs – liūdime, pykstame, bijome ar jaučiamės atstumti. Jie visi asocijuojasi su mūsų silpnybėmis, o kas gi nori jas demonstruoti? Instinktas apsisaugoti slepiant savo pažeidžiamumą yra natūralus. Net laukiniai gyvūnai tai daro. Visiškai aiški ir paprasta savisauga.

Ir vis dėlto mes visi užduodame šį ar panašų klausimą daugybę kartų per dieną ir lygiai taip pat dažnai esame prašomi į jį atsakyti:

„Kaip tu laikaisi? Kaip tau sekasi? Kaip tu jautiesi?“ Mes to klausiamo taip nevalingai, kad patys savęs negirdime.

Su tokiu pat nusiteikimu ir atsakome: „Puikiai, ačiū, o kaip tu? Viskas gerai! Turiu labai daug darbų!“

Mes nestabtelime nė sekunde, kad pagalvotume.

Tai vienas iš didžiausių žmonijos paradoksų – mes vėl ir vėl užduodame keletą klausimo „kaip jautiesi?“ variantų ir tai leidžia manyti, kad tam teikiame tam tikrą reikšmę. Ir vis dėlto mes nesitikime ar nenorime atsakyti nuoširdžiai, iš tikrųjų.

Įsivaizduokite, kas nutiktų, jeigu kartą koks nors pažįstamas žmogus (ar baristas „Starbucks“ kavinėje) pasakytų „labas, kaip tu laikaisi?“, o jūs turėtumėte stabtelėti ir per artimiausias penkias minutes pateiktumėte detalų – neredaguotą – atsakymą. Iš tikrųjų apnuogintumėte savo sielą. Galim garantuoti, kad praeitų dar daug laiko, kol tas konkretus asmuo dar kartą jūsų paklaustų to paties.

Visame tame vyksta kažkas prasmingo – toje didžiulėje atskirtyje tarp mūsų noro paklausti, kaip jaučiamės, ir mūsų nenoro išsamiai atsakyti. Dabar mes žinome, kad be mūsų fizinės sveikatos, emocinė būseną yra vienas iš svarbiausių mūsų gyvenimo aspektų. Tai valdo visa kita. Jos įtaka yra didžiulė. Ir vis dėlto tai yra sritis, kurią labai atsargiai apeiname. Mūsų vidinis gyvenimas yra neatrasta teritorija net mums patiems, rizikinga vieta tyrinėjimams.

Mūsų gyvenimas yra perpildytas emocijų: liūdesio, nusivylimo, nerimo, dirglumo, entuziazmo ir netgi ramybės. Gan dažnai tie jausmai yra nepatogūs. Jie trukdo mūsų tokiam užimtam gyvenimui, ar bent jau bandome save tuo įtikinti. Taigi mes iš paskutiniųjų stengiamės juos ignoruo-

ti. Tai klesti visur, pradedant patempta mūsų šalies įkūrėjų Puritonų lūpa ir baigiant viską pakeliančiu moraliniu etosu mokyklų kiemuose bei žaidimų aikštelėse. Visiems atrodo, kad jausmai yra svarbūs ir į juos turėtų būti atsižvelgiama. Tačiau lygiai taip pat manoma, kad emocijos trikdo bei slopina produktyvumą – darbe, namuose ir visur kitur. Iki devintojo dešimtmečio dauguma psichologų emocijas vertino kaip pašalinį triukšmą, nereikalingus trukdžius. Mūsų emocijos mus pristabdo ir kliudo siekti savo tikslų. Mes visi esame girdėję tokius patarimus: „pamiršk tai“; „liaukis galvojęs tik apie save“ (tarsi tokie dalykai būtų buvę įmanomi!); „nebūk toks jautrus“; „laikas judėti pirmyn“.

Paradoksalu, kad ignoruojami ar slopinami jausmai tik dar labiau sustiprėja. Tikrai galingos emocijos kaupiasi mūsų viduje tarsi tamsi jėga, kuri neišvengiamai nuodija viską, ką mes darome, nesvarbu, patinka mums tai ar ne. Skaudinantys jausmai neišnyksta savaime. Jie nesibaigia. Jeigu neišreikšime savo emocijų, jos kaupiasi kaip skola, kurią galiausiai vis tiek reikės sugrąžinti.

Turiu galvoje ne tik tuos atvejus, kai jaučiame kažką nemalonaus. Galime nesuvokti, kaip jaučiamės, ir kai viskas klostosi puikiai. Mums pakanka tiesiog pasimėgauti tomis emocijomis, per daug į jas nesigilinant. Be jokios abejonės, tai yra klaida. Jeigu ateityje ketiname priimti teigiamus sprendimus, turime žinoti, kas suteikia mums džiaugsmo ir kodėl.

Mūsų nesugebėjimo konstruktyviai elgtis su savo emociniu gyvenimu įrodymai tiesiog tvyro ore. 2015 metais bendradarbiaudami su Roberto Woodo Johnsono ir „Born This Way“

fondu (jį įkūrė Lady Gaga ir jos mama Cynthia Germanotta), atlikome didžiulį tyrimą, kurio metu apklausėme dvidešimt du tūkstančius paauglių iš visų Jungtinių Amerikos Valstijų, ir paprašėme apibūdinti, kaip jie jaučiasi mokykloje. Trys ketvirtadaliai žodžių, kuriuos jie pasirinko, buvo neigiami, sąrašo viršuje puikavosi „nuovargis“, „nuobodu“, „įtampa“. Tai per daug nenustebino, turint omeny, kad maždaug 30 procentų pradinių ir vidurinių mokyklų mokinių šiuo metu patiria tokias stiprias prisitaikymo problemas, kad jiems būtinos reguliarios specialistų konsultacijos. Ekonomiškai silpnesnėse mokyklose šis skaičius gali siekti net 60 procentų.

Remiantis „UNICEF“ ataskaita, Amerikos jaunimas dabar patenka į žemiausią išsivysčiusių šalių gyventojų gerovės ir pasitenkinimo gyvenimu ketvirtį. Tyrimai rodo, kad jaunimo streso lygis viršija suaugusiųjų patiriamo streso lygį. Mūsų paaugliai dabar pasaulyje pirmauja smurto, alkoholio vartojimo, marihuanos rūkymo ir nutukimo srityse. Daugiau nei pusė koledžuose besimokančių studentų patiria didžiulį nerimą, o trečdalis serga stipria depresija. Ir per pastaruosius du dešimtmečius savižudybių skaičius padidėjo 28 procentais.

Kaip aiškiai vaikai geba mąstyti būdami pavargę, nuobodžiaudami ar patirdami stresą? Kaip gerai jie įsisavina naują informaciją, kai jaučia nerimą? Ar jie rimtai vertina savo studijas? Ar jie jaučia norą patenkinti savo smalsumą ir mokytis toliau?

Štai istorija, kuri man labai daug pasako apie emocinę atmosferą mokyklose.

Šiandien vaikų ir suaugusiųjų psichinės gerovės lygis – šokiruojančiai menkas. M. Brackettas, knygos „Leidimas jausti“ autorius, žino, kodėl. Taip pat žino, kaip situaciją pataisyti.

Per ilgus mokslinių tyrinėjimų metus Marcas Brackettas sukūrė veiksmingą sistemą, kaip pasitelkti emocijas, kad jos padėtų, o ne kliudytų siekti sėkmės ir gerovės. Šios sistemos ištakos – tai paties autoriaus skausmingi vaikystės išgyvenimai: patirtas smurtas, užgaulės ir prievarta. Tik išvalgaus ir rūpestingo dėdės – pirmo suaugusiojo, kuris jį matė ir girdėjo, – dėka Marcas suprato, kad nėra vienišas, o jausti pyktį, išgąstį ir kitas neigiamas emocijas yra visiškai normalu. Įkvėptas šio suvokimo, autorius pasineria į žmogaus emocijų pasaulį.

Autoriaus sukurta sistema RULER pakeitė gyvenimą tūkstančiuose mokyklų, kuriose buvo įdiegta. Įrodyta, kad pasitelkus RULER metodus, pavyksta ne tik sumažinti patiriamo streso lygį ir pagerinti akademinius pasiekimus, bet ir apvalyti tvyrantį emocinį klimatą. Ši knyga – tai autoriaus būdas pasidalinti atradimais ir įgūdžiais su skaitytojais visame pasaulyje.

Marcas Brackettas – Jeilio Emocinio intelekto centro įkūrėjas ir direktorius, Jeilio Vaikų studijų centro profesorius. Per savo praktiką vadovavo didžiulėms tyrėjų grupėms ir surinko milijonus dolerių emocinės gerovės tyrimams.

