

## Atsauksmes par grāmatu *Sisu maigais spēks*

“Neviens man nav iemācījis par sisu vairāk kā Emīlija Elizabete Lahti. Šajā brīnišķajā grāmatā Elizabete stāsta par to, ka spēks un sīkstums nav viens un tas pats. Tik nepieciešamais atspēkojums mītam par sterilu prāta spēku kā absolūtu atbildi taustāmās pasaules izaicinājumiem. Aizkustinošs, godīgs stāsts par kādas sievietes ceļojumu, atklājot patiesos īstenas mērķtiecības un gandarījuma avotus.”

Andžela Dakvorta, Ph. D, *MacArthur Fellows Program* stipendiāte, Rozas Lī un Egberta Čanga nominācijas profesore Pensilvānijas Universitātē, *The New York Times* bestsellera “*Grit: The Power of Passion and Perseverance*” autore

“Valdzinošā un sirsnīgā grāmata aicina lasītāju doties aizraujošā ceļojumā pretī sava iekšējā spēka un līdera dotību vispilnīgākajai izpausmei.”

Emma Sepele, Ph. D., Jeilas Vadības skola, grāmatas “*The Happiness Track*” autore

“Lieliska grāmata, ko sarakstījusi viena no spēcīgākajām pozitīvās psiholoģijas vēstnesēm. Daļēji balzams brūcēm, daļēji aicinājums apvienoties, šis darbs ir kā aka, no kuras smelties veldzi visiem nogurušajiem pozitīvās pārlicības piekritējiem, kas allaž meklē veidu, lai izmainītu citu cilvēku dzīvi un atklātu ceļu uz spēcīgāku, vienotāku un cerību pilnāku pasauli.”

Šons Akors, *The New York Times* bestselleru “*Big Potential*” un “*The Happiness Advantage*” autors

“*Sisu maigais spēks* ir izcila un spirdzinoša ideja. Lahti personība ir reti sastopama īstās dzīves piedzīvojumu meklētājas un zinātnieces kombinācija. Ar viņas darbiem raksturīgo sirds-siltumu un autentiskumu viņa iezīmē ceļu uz mūsu augstāko pašizpausmi caur ikdienas attiecību spēku.”

Skots Berijs Kaufmans, Ph. D.

“Lahti pēta, kā izmantot mums piemītošos pieķeršanās stili, lai mēs ar lielāku līdzietību izprastu sevi un citus, tādējādi palīdzot pilnveidot mūsu vadības formas. Visā grāmatas *Sisu maigais spēks* garumā Lahti laipni mudina mūs uz drosmīgu sevis izzināšanu un autentisku, dzīvi mainošu iespēju paplašināšanu.”

Diāna Pūla-Hellere, Ph. D., grāmatu “*Crash Course*”,  
“*The Power of Attachment*” un “*Healing Your Attachment Wounds*” autore

“Emīlija Elizabete Lahti ir novatoriska pētniece un uzlecoša zvaigzne jaunajā cilvēka potenciāla attīstības kustībā. Viņas pirmā grāmata *Sisu maigais spēks* ir drosmīgs aicinājums ieraudzīt to, uz ko patiesi ir spējīgs cilvēks. Iespaidīgi kombinējot nelokāma rakstura īpašības, sirdsbalsi un oriģinālu pētījumu rezultātus, Lahti maigi, bet pārlicinoši izaicina lasītājus pārvērtēt pašpieņemtās spēju robežas un tagadnes barjeras pārvērst ceļa stabiņos uz nākotnes sasniegumiem.”

Džoša Steinfeldts, raidieraksta “*The Courageous Life*” vadītājs, apzinātības skolotājs un profesionāls treneris

EMĪLIJA ELIZABETE LAHTI, *PH. D.*

# SISU MAIGAIS SPĒKS

Pozitīvās psiholoģijas  
**sisu**  
sniegtās mācības



155 (035)  
La 230

**Emilia Elisabet Lahti, PhD**

**GENTLE POWER**

**A Revolution in How We Think, Lead,  
and Succeed Using the Finnish Art of Sisu**

© 2023 Emilia Elisabet Lahti

Original edition published by Sounds True, 2023 Sounds True, 2023

Latvian Language edition published by agreement with Emilia Elisabet Lahti  
and Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland.

All rights reserved.

No angļu valodas tulkojis *Matīss Meijers*

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Matīss Meijers, 2024

© Mākslinieciskais noformējums, literārā apdare, izdevums latviešu valodā,  
Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-523-6

Stefanam Leblānam (1966–2021), kura pievilcība,  
augstsirdība un maigais sisu bija šīs grāmatas iedvesmas avots.

Stefana vārdiem sakot:

“Mīlestība ir vispārākais spēks, kāds pastāv šajā pasaulē.”



*Mēs esam nikni cīnītāji, maigi gādnieki  
un itin viss pa vidu starp tiem abiem.*

PĪTERS LEVINS [1]





# Satura rādītājs

Priekšvārds. Aicinājums uz sīsu maigo spēku	11
Ievads	19
<b>I DAĻA.</b> Mazliet par līderību un spēku	27
1. nodaļa. Tagad jūs esat līderis	29
2. nodaļa. Pārvarot spēka paralīzi	39
<b>II DAĻA.</b> Maigums	55
3. nodaļa. Ceļa meklējumi	57
4. nodaļa. Maiguma paradokss	64
5. nodaļa. Zinātne par labu sirdi	74
<b>III DAĻA.</b> Iekšējais spēks	91
6. nodaļa. Brīnišķais ceļš uz sīsu	93
7. nodaļa. Trīs sīsu būtības	100
8. nodaļa. Sīsu ēnas puse	113
<b>IV DAĻA.</b> Maigā spēka daba	123
9. nodaļa. Pazīstot grūto, dzīvot ar vieglumu	125
10. nodaļa. Pašvērtība	132
11. nodaļa. Maigais spēks un sabiedrība	138
<b>V DAĻA.</b> Maigais spēks ikdienas dzīvē	147
12. nodaļa. Sādhana (kas nepieciešama katram līderim)	149
13. nodaļa. Uz sistēmisko inteliģenci balstīta līderība	155
14. nodaļa. Maigā spēka alķīmija	166

Secinājumi	183
Pateicības	185
Ieteicamā lasāmviela	189
Atsauces	190
Par autori	203

# Priekšvārds

## Aicinājums uz sisu maigo spēku

**M**īlestība ir mūsu dzīves pamatelements. Tā vienmēr ir pastāvējusi un gaidījusi, lai noņemam plīvurus, kas to sedz. Arī spēks ir mūsu dzīves pamatelements. Kopā ar mīlestību tas nosaka to, kā mēs izpaužam enerģiju un potenciālu savā dzīvē. Spēka un mīlestības harmonisko izpausmi es saucu par *maigo spēku*.

Šī grāmata ir mana mūža pūliņu rezultāts, man cenšoties izzināt patiesību par mīlestību un spēku ar mēģinājumu un kļūdu metodi. Tā izriet no maniem centieniem atklāt, kā izrādīt laipnību sev un citiem, vienlaikus neatkāpjoties no savām robežām un pašcieņas. Tiekšanās kļūt izlēmīgākai, paliekot mīlošai, un kļūt vairāk mīlošai, nezaudējot izlēmību, novedusi mani līdz manu spēju, zinātkāres un drosmes robežām vairāk reižu, nekā spēju saskaitīt.

Patiesība ir tāda, ka es joprojām mācos. Bieži vien šķiet, ka es kļūdos tikpat daudz reižu, cik gūstu panākumus. Taču esmu ievērojusi, ka, mazāk fokusējoties uz *sasniegumiem*, bet vairāk uz *mācīšanos*, manas dzīves stāstā kaut kas mainās. Šajā jaunajā paradigmā katra neveiksme, ko piedzīvoju, tāpat kā jebkurš pāri plūstošas laimes mirklis, kurā izdodas visu pavērst pretējā virzienā, atklājas kā mācība par mīlestību un spēku.

Meklējumi veduši mani pāri veselai valstij – kad es centos atrast gan savas tumšās sāpju vietas, gan tās manas šķautnes, kur jau iemājojusi gaisma. Tie aizrāvuši mani uz tālām zemēm, lai nomaļā kalnu templī es apgūtu seno cīņas mākslu gudrības. Šie meklējumi aicinājuši mani pārvarēt kropļojošās bailes no apmulsuma publikas priekšā, kāpjot uz skatuves oratores lomā, kā arī nav ļāvuši salūzt zem tā smaguma, ko kļūdaini

uzskatīju par mīlestību. Tie redzējuši, kā tieku galā ar vardarbīgu attiecību radītām traumām, un bijuši liecinieki tam, kā atgūstu drosmi atkal mīlēt un uzticēties.

Laika gaitā esmu iemācījusies uzņemt pilnu atbildību par to, kādu nākotni vēlos radīt, turoties pati pie savas vīzijas, lai atklātu personīgo suverenitāti kā sava stāsta galveno varoni. Visas manas tā sauktās neveiksmes ir bijis ceļš uz šo izvēli. Es nevis sekoju citu maršrutam, bet gan pati iemācījos tikt galā ar savu naivo un nepieredzējušo jaunības prātu, kas bija pārāk samulsis, lai spētu veidot patiesas attiecības, aplamā kārtā izvirzot priekšplānā pašpietiekamību, nevis pašcieņu. Galu galā mani meklējumi aizveda mani uz ceļu, kura beigās es atklāju sevī spēcīgā un maigā savienību. No šīs maigā spēka telpas es beidzot varēju sākt veidot patiesas un godīgas attiecības ar citiem.

Dziļākajā būtībā šī grāmata ir stāsts par to, kā atklāt un meistarīgi izmantot mīlestību un spēku. Spēks ir fundamentāla dzīves sastāvdaļa, kas iesaistīta ikvienā sarunā, ikvienā nejaušas sastapšanās reizē un ikvienā ziņā, ko kopīgojam. Katrai uzvedības niansei, katram žestam, domai un vārdam ir spēja *dot* vai *atņemt* spēku. Tāpat kā mīlestība, arī spēks nav abstrakts jēdziens, bet gan aktīvs darbības vārds. Tas, kā izrunājam šo vārdu, veido mūsu ieguldījumu pasaules lietu kārtībā. Tas ir mūsu mantojums, kas vienmēr bijis pieejams šeit un tagad, un galu galā tas prasa no mums spert soli dziļāk briedumā.

Ilgu laiku biju kaismīga cilvēktiesību aktīviste un pieliku milzīgas pūles, lai pārliecinātu ikvienu par līdzcietības, personīgās atbildības un taisnīguma nozīmi un nepieciešamību. Ar savām idejām un padomiem es aktīvi dalījos sociālajos medijos. Es palīdzēju sievietēm domubiedru grupām, cenšoties sniegt ieguldījumu kopienu veidošanā. Rūpes par cilvēcīgumu liedza man apstāties dienas laikā, un tās neļāva man atpūsties arī naktīs. Biju tik pārņemta ar netaisnības un ciešanu klātesamību pasaulē, ka mans tā brīža partneris ierosināja man ieturēt pauzi: tikai vienu dienu nedēļā (piektdienu), kurā es bez mitas nelasītu sliktas ziņas vai nelūgtu cilvēkiem parakstīt petīcijas un publicēt ziņas *Facebook*. Viņš mudināja mani vienkārši izbaudīt apziņu, ka esmu dzīva. Viņš nodēvēja to par *Piektdienu Bez*

*Kvēlām Runām.* Patiesībā es domāju, ka *Piektdienas Bez Kvēlām Runām* vairāk bija nepieciešamas viņam nekā man. Neatkarīgi no tā, cik skaisti ir viņu nodomi, pavadīt laiku ar cilvēkiem, kuri allaž grib nest pasauli uz saviem pleciem, var kļūt grūti. Kā aprakstīšu vēlāk, jebkuras nastas, ko uzņemamies dzīvē, ir vistiešākajā veidā saistītas ar mūsu nospraustajām robežām, spēju mijiedarboties ar spēku un arī mīlestības pieredzi.

Mūsu visdziļāk paslēptie spēki ir vistiešākajā veidā saistīti ar maigumu pret sevi un citiem.

Pēdējos gados, no jauna atklājot maigumu pret sevi un citiem, esmu arī iemācījusies atbrīvoties no vajadzības allaž būt pareizai un nemitīgi nopūlēties, lai padarītu pasauli labāku. Tāpat esmu iemācījusies nedomāt par sevi kā par skolotāju vai ekspertu. Atrodoties pašreizējās pozīcijās, labākais, ko varu darīt, ir turpināt strādāt ar sevi un iedrošināt citus. Ikdienas plūdmaiņās, spēkam izsīkstot un atkal atjaunojoties, es ticu, ka turpinu mācīties, augt un dziedēt sevī to, kas traucē manām spējām mīlēt un rūpēties par citiem. Lai ko man nāktos piedzīvot, es to pierakstu un dalos savos stāstos. Šī grāmata ir viens no tādiem stāstiem.

Skrējiens, par kuru stāstīšu turpmāk tekstā, bija gandrīz 2500 kilometru garš solo skrējiens pa Jaunzēlandi. Mans sākotnējais mērķis bija pabeigt to 50 dienās. Katru dienu paveicu ceļa posmu, kas garāks nekā maratona distance, kopā ar savu uzticamo viena cilvēka palīdzību, kurš rūpējās par praktiskām lietām, piemēram, pārtiku. Lieki piebilst, ka tā bija ārkārtīgi intīma, vienpatīga pieredze, kas pārbaudīja manu garīgo un fizisko kvalitāšu robežas un prasīja apmēram divus gadus ilgu sagatavošanos. Skrējiens vienlaikus bija arī praktiskās izpētes darbs, kas ietilpa manā doktora disertācijā par *sisu*. Tolaik tā bija mazāk pazīstama somu dzīves koncepcija, saistīta ar neatlaidību, iekšējo stingrību un cilvēka garu, kuram nav robežu. Tas, ko uzzināju mokošajās stundās vienatnē uz ceļa, ietekmēja visus manus līdz tam pastāvošos uzskatus. Tagad šīs atziņas kalpo kā pamats gan manai personīgajai dzīvei, gan maniem

pētījumiem par cilvēka uzvedību un apziņu. Gadsimtiem ilgi sisu tika uzskatīts par pārcilvēcisku apņēmību nekad nepadoties. Pārsteidzoši, bet skrējiens apkārt Jaunzēlandei man vairāk iemācīja par pakļaušanos un elastību, nevis par neatlaidību un stingrību. Patiesībā sapratu, ka mūsu visdziļāk slēptais spēks varbūt vairāk saistīts tieši ar maigumu pret sevi un citiem.

Mans skrējiens vienlaikus bija arī iespēja uzsākt kampaņu "Sisu, nevis klusums". Tās mērķis bija palīdzēt pārvarēt kaunu, kas (lai arī nepamatoti) mēdz pavadīt attiecībās piedzīvotu emocionālo, fizisko vai seksuālo vardarbību. Kampaņa tika veidota, lai suminātu to miljonu cilvēku spēku, kuri spējuši tikt pāri piedzīvotajai nežēlibai. Būdama sociālā zinātniece un grūtību pārvarētāja pēc savas būtības, es novēroju, ka cilvēki, kuri cieš no vardarbības ģimenē, nereti tiek uzskatīti par vājiem, traumētiem vai pat atbildīgiem par savu traumu, un tas lielā mērā ir saistīts ar to, cik grūti viņiem runāt par šo pieredzi. Tāpēc kopā ar vairākiem brīvprātīgajiem aizsāku globālo kampaņu "Sisu, nevis klusums". Tā iekļāva arī skrējienu pa Jaunzēlandi ar 15 klātienes pasākumiem manā maršrutā, lai palīdzētu iedvesmot un veidot kultūru, kurā nav nekādas tolerances pret jebkura veida vardarbību.

Sisu ir daudz izpausmju, un dažas no tām var būt arī destruktīvas. Tomēr savā maigā spēka formā sisu galu galā ir elastības uzvara pār sāpēm vai veselīgas spriestspējas uzvara pār stūrgalvīgu apņemšanos. Gatavojoties skrējienam, man vienlīdz lielā mērā bija jātrenē kā ķermenis, tā arī prāts. Man bija jāpārvar daži noteikti, dziļi iesakņojušies uzskati, tādi kā "jebkurš progress saistās ar garīgām sāpēm", "ciešanas ir slavējamas" vai "sasniegumu pamatā ir prāta pārspēks pār matēriju". Tieši otrādi. Tikai ar maigā spēka (vai *silto sisu*, kā es reizēm mēdzu to dēvēt) palīdzību es biju spējīga paveikt to, ko paveicu Jaunzēlandē, vienlaikus saglabājot cieņu pret sevi arī ekstremālas spriedzes apstākļos. Sapratu, ka sasniegt mērķi par katru cenu – tas nav domāts man, bet uzstādījums "prāts pāri visam" nebija tas, ko es kā līderības trenere gribēju mācīt. Drīzāk es vēlējos palīdzēt citiem saprast, ka ir vēl kāda pieeja: *prāta saskaņošana ar matēriju*.