

MENAS NIEKO NEVEIKTI

*Kaip išvengti pervargimo, persidirbimo
ir jausti gyvenimo pilnatvę*



Celeste Headlee

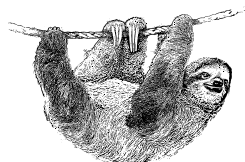
Nacionalinio bestselerio *We Need to Talk* autorė



Celeste Headlee

M E N A S
N I E K O
N E V E I K T I

*Kaip išvengti pervargimo, persidirbimo
ir jausti gyvenimo pilnatvę*



Iš anglų kalbos vertė
VAIVA LANSKORONSKYTĖ



TURINYS

ĮVADAS	9
--------------	---

1 DALIS. EFEKTYVUMO KULTAS

<i>1 skyrius.</i> Atsargiai – plyšys	23
<i>2 skyrius.</i> Viskas prasideda nuo garo mašinos	34
<i>3 skyrius.</i> Darbo etika	51
<i>4 skyrius.</i> Laikas virsta pinigais	64
<i>5 skyrius.</i> Darbas įsiveržia į namus	94
<i>6 skyrius.</i> Užimtoji lytis	109
<i>7 skyrius.</i> Ar gyvename tam, kad dirbtume?	126
<i>8 skyrius.</i> Universalioji žmogaus prigimtis	143
<i>9 skyrius.</i> Ar reikia kaltinti technologijas?	163

2 DALIS. IŠĖJIMAS IŠ KULTO – KAIP SUGRĮŽTI IŠ EFEKTYVAUS Į NORMALŲ GYVENIMĄ

<i>Atgal į gyvenimą I.</i> Iššūkis suvokimui	187
<i>Atgal į gyvenimą II.</i> Socialinis gyvenimas be tinklų	197
<i>Atgal į gyvenimą III.</i> Pakilkite nuo rašomojo stalo	207
<i>Atgal į gyvenimą IV.</i> Investuokite į savo laisvalaikį	221
<i>Atgal į gyvenimą V.</i> Megzkite tikrus santykius	228
<i>Atgal į gyvenimą VI.</i> Žvelkite į ilgalaikę perspektyvą	238
APIBENDRINIMAS	247
PADĖKA	255
PAAIŠKINIMAI	257

1 DALIS

Efektyvumo kultas



1 skyrius

ATSARGIAI – PLYŠYS*

*Ritmas – kintantis, judantis garsas. Susijęs su pulsu,
širdies ritmu, mūsų kvėpavimu. Jis kyla ir leidžiasi.
Nuveda mus gilyn į save ir išplečia asmenines ribas.*

– EDWARDAS HIRSCHAS

Pradėkime nuo pokalbio apie tempą. Muzikantams tai yra muzikos kūrinio greitis ir ritmas. Mums visiems tempas yra mūsų gyvenimo greitis ir ritmas. Moderniame pasaulyje greitas tempas paprastai turi gerą konotaciją. Niekas nepamanys, kad greitai atlikti dalykus gali reikšti ką nors blogo.

Būtų miela, jei pavyktų apsilankyti pas gydytoją valandą nelaukiant eilėje ir nejausti įtampos dėl griežtai sudarytos darbotvarkės. Taip pat kone imu kraustytis iš proto, kai grįždama namo užstringu transporto spūstyje. Nepageidaujami tempo sulėtinimai tiesiog siutina. Žinoma, priemonės, padedančios greičiau atlikti nemalonius darbus, yra gerai. Geresnė indaplovė, kurią turint nebereikia plauti indų rankomis?

* Prie įlipimo į metro paprastai būna parašyta *Mind the gap* (Atsargiai – plyšys), siekiant įspėti žmones neigriūti į kiaurymę tarp platformos ir metro. Šiame tekste garsi įspėjamoji frazė naudojama perkeltine prasme.

Taip, tai yra puiku. Programėlė, leidžianti užsiregistruoti viešbutyje, kol dar esi oro uoste? Tiesiog nuostabu.

Bet ką pasakysite apie tempą veiksmų, kuriais užsiimti malonu? Ką manote apie savanoriškus sulėtėjimus? Galbūt kartais, ieškodami būdų, kaip greičiau atlikti būtinus darbus, sutrumpiname ir tą laiką, kurį skiriame malonioms veikloms, kaip pasivaikščiojimas arba kryžiažodžių sprendimas. Ar tikrai visuomet norisi greičiau eiti, didinti tempą, sumažinti kiekvieno veiksmo trukmę? O gal būtų naudinga kartais šiek tiek sulėtėti?

Pradėjau kelti sau šiuos klausimus pernai, kai aštuonis mėnesius kovojau su įsigalėjusiu bronchitu. „Jums reikia šiek tiek pailsėti, – sakė man gydytoja, – pasėdėkite su knyga, pažiūrėkite filmą, bet neikite į darbą.“

Nepaklausiau jos patarimo. Buvau kasdienės radijo laidos vedėja ir turėjau dirbti nuo pirmadienio iki penktadienio. Taip pat beveik kiekvieną savaitę turėdavau išvažiuojamųjų paskaitų, tad nuolat keliaudavau. Mano tipiškas tvarkaraštis: keltis 4.30 val., iki 10 val. parengti radijo laidą, vykti į oro uostą, skristi į miestą, kuriame turiu kalbėti, eiti miegoti, kitą rytą keltis ir paskaityti pranešimą, skristi namo ir eiti miegoti, kitą dieną vėl keltis 4.30 val. ir vesti radijo laidą.

Taip pat visą tą laiką rengiau įvairius interviu, susijusius su savo knyga, ruošiau publikacijas, BBC kartais apžvelgdavau valstijų naujienas. Retai matydavausi su savo sūnumi, o kai tai pavykdavo, susitikimų metu būdavau irzli. Viskas, ko norėdavau laisvalaikio – susigūžti sofos kamputyje ir bukai spoksoti televizijos laidas.

Ėmiau jaudintis, kad gal savo gyvenime judu per greitai. Taip greitai, jog net nespėju racionaliai suvokti, kuriuos dalykus iš tiesų noriu daryti, o kuriais užsiimu vien dėl to, kad jie įrašyti mano kalendoriuje. Staiga suvokiau, jog gyvenu automatinio režimo. Buvau tarsi Liusi

žymiajame epizode šokolado gamykloje. Tik tiek, kad greituoju konvejeriu važiavo mano gyvenimo įvykiai.

„Ar nemanai, kad kartais mes užsibrėžiame per daug padaryti vienu ypu?“ – paklausė vienas mano mentorių. – Buvau ir pats įpratęs taip elgtis, – atsakė į savo klausimą. – Bet kartą suvokiau, kad iš tiesų mano darbotvarkėje yra užtekstinai erdvės. Jos pakanka įsileisti oro, kuriuo galėčiau kvėpuoti.“

Pasidalijau savo rūpesčiais su viena drauge ir ji mane nusiuntė į Carlo Honoré paskaitas apie lėtąjį judėjimą. Honoré pats neįsteigė šio judėjimo. Jo knygos ir paskaitos atsirado jau gerokai po to, kai ši Italijoje gimusi idėja ėmė plisti po visą pasaulį. Bet jo mintys šia tema pasirodė tikrai vertos dėmesio.

Lėtasis judėjimas gimė kaip protestas prieš greitąjį maistą. Greičiausiai esate matę Ispanijos aikštės Romoje nuotraukų. Ispanijos laiptų papėdėje, aikštės viduryje, stūkso XVII a. pradžioje Pietro Bernini pastatytas Seno laivo fontanas.

Fontano dizainas buvo paremtas legenda. XVI a. buvo kalbama, jog Tibro upė išsiliejo iš krantų, o vandeniui vėl nuslūgus, šios aikštės viduryje liko vienišas laivas. Šios istorijos garbei Bernini iš travertino akmens iškalė laivą, kuris atrodo tarsi plūduriuotų skaidriame vandenyje.

Poetas Johnas Keatsas iki pat mirties gyveno savo namuose Ispanijos aikštėje, kurie šiuo metu veikia kaip muziejus. Vienoje aikštės pusėje esantys statūs 135-ių pakopų laiptai veda į Trinità dei Monti bažnyčią. Iš tiesų tai turinti istorinę reikšmę, italų nepaprastai brangiama nuostabi vieta Romoje.

Taigi, kai 1980-aisiais *McDonald's* pareiškė ketinąs statyti vieną savo restoranų Ispanijos aikštėje, dalis žmonių ėmė protestuoti. Pažymėtina, jog vienas iš protestuotojų buvo liesas, mėlynakis vyras Carlo Petrini.

Petrini – garsus maisto kritikas. *McDonald's* atvėrus duris, jis protestuotojų miniai išdalijo po dubenėlį tradicinių itališkų makaronų ir įkūrė grupę pavadintą „Lėtasis maistas“.

Pagrindinė šios organizacijos manifesto mintis, jog „mes vergaujame greičiui ir pamažu mirštame nuo vieno klastingo viruso – greito gyvenimo“.

Grupė skatina žmones mėgautis maisto ruošimo procesu, skonėtis kiekvienu kąsneliu, džiaugtis pokalbiais prie vakarienės stalo. Lėtojo maisto organizacijos poskyriai šiuo metu veikia daugiau 150 šalių.

Lėtasis maistas ne tik išplito, bet ir įkvėpė tokias iniciatyvas, kaip judėjimą „Iš ūkio – ant stalo“ ir kitas. Taip pat jose užkoduota mintis apie tempą persikėlė ir į negastronomines gyvenimo šakas – madą, švietimą, keliones.

Jei traukiniu vykstu į Naująjį Orleaną aplankyti draugų, galiu išvengti to nuobodaus laiko, kurį praleidžiu vykdamą į oro uostą, praeidama apsaugos patikrą, laukdamą, kol leis eiti pro vartus, o vėliau vykdamą taksi į viešbutį. Kelionė, be abejo, trunka ilgiau, bet tikslą pasiekiu daug geresnės nuotaikos (bent man kelionės traukiniu kelia daug mažiau streso nei lėktuvu).

Patikėkite, tai ne tas atvejis, kai kažkas, turintis marias laisvo laiko, įkalbinėja jus eiti laukan uosti rožių aromato. Didžiąją gyvenimo dalį verčiau save judėti kiek įmanoma greičiau. Tai netgi tapo mano tapytybės dalimi. Žinoma, dabar dirbu savarankiškai, nepriklausau nuo niekieno kito sudaryto tvarkaraščio, bet tam tikrų gyvenimo dalių sulėtinimo idėją pradėjau taikyti dar dirbdama visu etatu.

Atlikusi keletą eksperimentų supratau, jog truputėlį pristabdyti tempą įmanoma daugelyje sričių. Atradau, kad tikrai galiu rasti laiko valgio gaminimui, jei sumažinu kas savaitę atliekamų interviu skaičių. Jei nuo aštuntos ryto iki penktos valandos vakaro atsisakau socialinių

tinklų, galiu net rasti laiko papildomam pasivaikščiojimui su šuniu. Bet šių mažų pokyčių man nepakako.

Pagrindinė priežastis, kodėl išėjau iš darbo visu etatu ir įsteigiau savo įmonę, buvo noras pačiai kontroliuoti savo laiką. Buvau tokia užimta, jog supratau, kad mano laiką ir gyvenimo sprendimus kontroliuoja darbas. Žinojau, jog tai nesuteikia man daugiau laimės.

Įsivaizdavau, kad, tapus savo pačios viršininke, darbotvarkė automatiškai bus mažiau įtempta. Bet taip nenutiko. Vos tik lioviausi praleisti nuo keturiasdešimties iki penkiasdešimties valandų per savaitę radijo stotyje, dar daugiau laiko pradėjau skirti kitiems svarbiems renginiams bei užduotims. Jaučiau poreikį užpildyti tarpus. Mano mintys sukosi taip: *Kadangi nedirbu visu etatu, galiu vesti daugiau paskaitų arba parašyti dar kelis papildomus straipsnius*. Galiausiai, būdama laisvai samdoma darbuotoja, turėjau dar intensyvesnę tvarkaraštį negu dirbdama darbovietėje. Kitais žodžiais tariant, mano problema niekada nebuvo viršinininkas.

Nenoriu pasakyti, jog susitvarkiau su ydingais įpročiais ir dabar rašau knygą, norėdama kitiems išdėstyti, kaip tai padaryti. Kovoju su tuo kiekvieną dieną ir knygoje pristatomo tyrimo pirminė intencija buvo padėti sau pačiai.

Vos pradėjusi skaityti apie Lėtąjį judėjimą, iš karto supratau, kaip lėtesnis tempas padėtų sumažinti stresą ir palaikyti sąmoningo dėmesingumo* būseną. Šiai praktikai daugiausiai dėmesio skyriau 2018-ųjų liepą. Akivaizdu, jog informacija manyje neišsiskynė, nes tų pačių metų spalį parengiau šešias skirtingas nuo pusvalandžio iki valandos trukmės radijo laidas, Atlantoje, Čikagoje, Los Andžele, Toronte, Palm Springse ir Vašingtone skaičiau paskaitas.

* Angl. *Mindfulness*. Nėra tikslaus lietuviško atitikmens, bet šiuo žodžiu apibūdinama atsietą nuo religinės praktikos meditacija, padedanti žmogui kurti sąmoningą dėmesingumą, įsiklausyti į save.

Akimirkai stabtelėjime ir pažvelkime į labiausiai privilegijuotą drambliuką šiame kambaryje. Esu labai laimingas žmogus. Po keturiasdešimt šešerių metų vargo, vienišos mamos gyvenimo nuo algos iki algos 2016-aisiais patyriau nušvitimą. Mano paskaitos taip išpopuliarėjo, kad mane pradėjo kviesti, siūlydami tokius honorarus, apie kokius net nebūčiau galėjusi pasvajoti.

Iki 2016-ųjų dirbau kankinamas valandas ir gyvenau nuolatinio streso būsenoje. Nuolat jaudindavausi dėl sąskaitų ir svarsčiau apie hipotetinio finansinio saugumo galimybę. Po 2016-ųjų taip pat dirbau nežmoniškai daug valandų, jaučiausi išsekusi ir pervargusi, bet man gerai mokėjo. Tai, kad nebereikėjo nuolatos jaudintis dėl nuomos mokesčio, baimintis, kad gali lūžti ranka ar sugesti automobilis, neabejotinai pagerino gyvenimo kokybę.

Nėra jokios abejonės, kad, turint pakankamai pinigų, tampa daug lengviau gyventi. Tačiau gyvendama visus tuos sunkius metus maniau, jog pakankama suma pinigų padėtų jaustis laimingai ir reikštų streso pabaigą. Taip nenutiko.

Daugumą mano verslo kelionių puikiai suplanuoja asistentai. Vairuotojai mane nuveža nuo oro uosto iki viešbučio. To nebūčiau galėjusi sau leisti didesnę gyvenimo dalį. 2015-ųjų Celesta pažvelgusi į mane sakytų: „Kokio velnio dar kažkuo skundiesi? Turėtum džiaugtis, kad netenka lipti į autobusą vien tam, kad negali sau leisti taksi. Užsičiaupk.“

Bet 2018-aisiais Celesta turėjo suredaguoti keturis rankraščius ir iki pietų padaryti du radijo interviu. Ji nebuvo be galo laiminga. Iš tiesų, jautėsi apgailėtina.

Tapo akivaizdu, jog joks pokytis gyvenime neįsitvirtina taip paprastai, vos panorėjus. Reikėjo žengti konkrečius žingsnius ir užsibrėžti naujas ribas. Kaip pasakytų senovės graikai, *Gydytojau, gydyk pats save*.

2019-ųjų sausį leidausi į kelionę traukiniu per keturiasdešimt dešimt dešimt vieną su kita besiribojančias valstijas. Nuo Vašingtono važiuoju iki Naujojo Orleano, po to leidausi į Los Andžėlą, Sietlą. Tada nusipirkau bilietą į Čikagą, po to – į Bostoną. Galiausiai sėdau į traukinį, parvežusį mane namo, į Vašingtoną. Visa kelionė truko beveik dvi savaites.

Turėkite omenyje, kad tarptautiniai traukiniai dažniausiai važiuoja per atokias vietas, kur nėra mobiliojo ryšio arba jis labai silpnas. Kai pirmą kartą pažvelgusi į ekraną pamačiau, jog esu ne ryšio zonoje, turiu pripažinti – pradėjau jausti paniką. Ėmiau lyg apsėsta nuolatos tikrinti telefoną, ar pagaliau privažiavau ryšio zoną. Galimas daiktas, jog tikrinau jį keturiasdešimt kartų per valandą. Tai tebuvo antroji mano dviejų savaitių kelionės diena.

Praslinkus daugiau dienų, pradėjau atsipalaiduoti. Išgyvenau kažkiek valandų be mobiliojo ryšio ir niekas nesprogo. Neatsitiko nieko mirtino, viskas buvo gerai. Dvi savaitės be nuolatos pasiekiamo interneto ryšio suteikė man erdvės susimąstyti, ar tikrai būtina visada būti prisijungus. Akivaizdus atsakymas, jog ne.

Atrodo, jog labai paprastas dalykas tiesiog įsėsti į traukinį ir visišškai nesijaudinti dėl kelionės trukmės. Bet šiame nepalaujamo augimo ir nuolat kylančio greičio amžiuje tai atrodė kaip revoliucinis aktas. Per šias porą savaitių gavau keletą pasiūlymų skaityti pranešimus, už kuriuos būčiau užsidirbusi solidžią sumą pinigų, bet vietoje to sau ramiai sėdėjau traukinio vagonė ir plepėjau su bendrakeleiviais, skaičiau fantastinę literatūrą. Galiausiai supratau, kad pasirinkau labai vertingai praleisti laiką.

Kai įsėdau į paskutinį traukinį ir pasukau į pietus, namų link, jaučiausi pasikeitusi. Nė nepažvelgiau į laikrodį – man visai nerūpėjo, kelintą valandą atvyksime. Skaičiau, rašiau, šiek tiek paplepėjau

su priešais sėdinčiais vaikiniais. Jausmas, jog bet kurią akimirką gali nutikti kas nors blogo arba kažkas skubaus, kas pareikalautų staigaus mano dėmesio, buvo visiškai išnykęs. Nebejaučiau „kautis arba sprukti“ būsenos. Iš pradžių atitrūkti nuo negailestingo gyvenimo nuolat prisijungus prie interneto tempo buvo kiek nepatogu, bet bebaigdamas kelionę suvokiau, kad net bijau vėl įsijungti į tą nepaliaujamą bedžiaugsmį parądą.

„Lėtos kelionės šiuo metu nukonkuruoja skrydžio į Barseloną pietums kultūrą, – sako Carlas Honoré. – Vėl apgintas mėgavimasis kelione, kai leidiesi į ją traukiniu, laivu, dviračiu ar netgi pėsčiomis. Tai – daug daugiau nei grūstis į lėktuvą. Lėtesnės priemonės suteikia galimybę įsiliesti į vietos kultūrą. Tai daug geriau nei paprasčiausiai brautis per turistiniame sąrašė pažymėtus objektus.“

Supratau, kad jei sąmoningai nesirenkate lėtesnio kelio, tikėtina, jog šių dienų kasdienis pedalo iki dugno spaudimas taps jūsų tapatybės dalimi. Neturiu omenyje, kad jūs tiesiog imsite kalbėti, jog ketinate šiek tiek sulėtinti apsakas, nes visi aplink tai daro. Dauguma mūsų instinktyviai priima savo aplinkai būdingą tempą.

Taip pat nebūtina nueiti ir į priešingą kraštutinumą. Man nereikia dienų dienas sėdėti traukinyje, kad patirčiau lėtesnį gyvenimo tempą. Šį rytą, atvykusi į Atlantos oro uostą, turėjau maždaug devyniasdešimt laisvų minučių. Tad nesėdau į keleivinį traukinį ir iki terminalo nuėjau pėsčiomis. Pamaniau, kodėl turėčiau skubėti vien tam, kad dar dvidešimt minučių tuščiai prasėdėčiau prie pakilimo vartų.

Pakeliui pamačiau tuziną didžiulių Zimbabvės menininkų skulptūrų ir pasimėgavau viena savo mėgstamiausių meno instaliacijų – Steve'o Waldecko „Skrydžio takais“. Keliaudamas nuo terminalo A iki B, praeini atogrąžų miškų simuliaciją, mėgaujiesi iš tolo atsklandančiais paukščių čiulbėjimo ir tropinio lietaus garsais.

Ši 4,1 milijono dolerių vertės kinetinė šviesos skulptūra padeda neįtikėtinai atsipalaiduoti.

Priešais mane neįtikėtinai lėtai ėjo jauna mamytė su dukrele. Iš pradžių tai mane suerzino. Beveik pradėjau minti joms ant kulnų, kad galėčiau sparčiai pralenkti. Tuomet prisiminiau, kad turiu marias laiko ir sulėtinau savo tempą tiek, kad jis sutaptų su mažosios mergytės žingsniukais. Užplūdo prisiminimai apie pasivaikščiojimus su savo sūnumi, kol jis buvo darželinukas, kaip versdavau jį paskubėti arba paimdavau ant rankų, kad negaišintume už mūsų einančių žmonių.

Sulėtinusi savo žingsnius iki mažosios mergytės ėjimo tempo, galėjau pastebėti nuostabą jos, einančios per atogrąžų miškų simuliaciją, veide.

„Mama, ar girdi paukščius? – šaukė ji. – Ar jie tikri?“

Viliuosi, jog pasirinkusi neminti joms ant kulnų, padėjau mamai nejausti spaudimo skubinti savo mažąją mergytę.

Šis nedidelis pokytis tekainavo kelias minutes mano laiko, o į pakilimo taką atėjau šypsodamasi. Kada paskutinį kartą oro uoste jaučiausi laiminga ir atsipalaidavusi? Gal tai tebuvo mažytis sprendimas, atnešęs vos pusvalandį džiaugsmo, bet jei tokių mažų sprendimų priimčiau daugiau, galėčiau juos tarpusavyje sujungti ir taip gyvenimo svarstyklės nuo susirūpinimo pasvirtų į atgaivos pusę.

Žinoma, priimti tokius sprendimus ne visada taip lengva, kaip norėtusi.

Esu kilusi iš labai sėkmingų žmonių, bet negalėčiau pasakyti, kad esu pats įspūdingiausias savo šeimos medžio lapas. Akivaizdu, kad kažkas iš vidaus gena mane dirbti vis daugiau ir daugiau, net tada, kai tam nėra būtinybės. Gal tai – auklėjimo pasekmė?

Ėmiau tyrinėti savo brolių ir seserų, mamos bei senelių įpročius. Kai tik galėjau, perskaičiau apie savo prosenelę Carrie Still Shepperson,

kuri gimė vergei, bet buvo įvaikinta plantacijos savininko. 1886-aisiais Atlantos universitete įgijo mokytojos specialybę. Daug metų dėstė pirmojoje juodaodžiams vaikams skirtoje pagrindinėje mokykloje Litl Roke, Arkanzase. Po pirmojo vyro mirties iki antrosios santuokos beveik dešimtmetį buvo vieniša mama. Net ir šiais laikais sunku būti vieniša mama. Negaliu įsivaizduoti, kaip tai turėjo ištverti juodaodė moteris Pietuose 1895-aisiais.

Carrie taip pat atidarė pirmąją afroamerikiečiams skirtą biblioteką Arkanzase. Surinkusi pinigų, pastatė Shakespeare'o ir kitų klasikų pjeses. Daug savaitgalių praleido važinėdama į Arkanzaso užmiesčių bendruomenes ir mokydama ten gyvenančius juodaodžius žmones skaityti bei rašyti. Ji išėjo iš šio pasaulio 1927-aisiais. Po jos mirties senelis aptiko, kad jo mama parašė knygą, kuri taip ir nebuvo išleista.

Akivaizdu, jog niekas nedrįstų Carrie Still Shepperson pavadinti dykinėtoja. Bet kai skaitau jos kasdinių veiklų dienoraštį, jos gyvenimas XXI a. žmogaus akimis atrodo pakankamai ramus. Per patefoną klausydavosi operos, su draugais skaitydavo poeziją, turėjo daugybę laiko savo ypatingų gabumų sūnaus proto lavinimui, kiekvieną vakarą su šeima valgydavo savo mamos, kuri didžiąją dalį gyvenimo praleido kaip vergė Džordžijoje, paruoštą vakarienę.

Juokinga ir žiauru kalbėti apie darbo etiką vergovėje, tad pati gręžiuosi tik į pirmuosius protėvius, gyvenusius laisvėje. Bet kokių atvejų ji buvo tvirta ir nenuilstanti moteris. Įdiegė sunkaus darbo principus mano seneliui, o šis juos perdavė mamai. Pastaroji vaikystėje nuolat mane grauždavo: „Žiūrėdama televizorių, nuveik bent kokį mažmožį. Gi negali taip tiesiog sėdėti.“

Mano proseneliai iš tėvo pusės buvo Teksaso ūkininkai. Esu tikra, kad jie augo sunkiomis sąlygomis ir gyveno tikėdami sunkiu darbu bei tarnyste. Bet net ir jų dienos buvo pilnos pašnekesių prie pietų stalo,

kortų žaidimų, žvejybos bei rankdarbių. Mano senelis kieme ant takelio gamindavo naminius ledus, maišydavo, o aš sėdėdavau ant indo dangčio, kad jie būtų standūs.

Senųjų giminės kartų tyrimas man atskleidė du dalykus. Būtinybė nuolat būti produktyviam laikoma nekvestionuotina vertybe bent nuo XIX a. pabaigos. Tačiau anksčiau mes būdavome įpratę už sunkaus darbo valandas suteikti sau tiek pat laisvalaikio ir bendravimo. Ši seniai pasėta sėkla su kiekviena nauja karta vis labiau brendo ir darėsi ekstremalesnė.

Jei norėčiau atkasti savo priklausomybės nuo efektyvumo šaltinį, turėčiau atsiversti istorines knygas. Ėmiau skaityti apie darbo praktikas 1950-aisiais, 1920-aisiais, ėjau vis gilyn ir gilyn, norėdama prisikasti iki šaknies. Galiausiai pradėjau skaityti apie XVII a. žmonių kasdienybę, kol nukeliavau iki senovės graikų. Suvokiau, kad maždaug prieš 250 metų darbo įpročiai buvo visiškai kitokie. Mane ištiko nušvitimas. Viskas, ką mes žinome apie darbą, efektyvumą bei laisvalaikį, yra sąlyginai nauja ir galimai klaidinga.

2 skyrius

VISKAS PRASIDEDA NUO GARO MAŠINOS

*Gyvenimo tempas buvo lėtas, netgi laisvas, darbo ritmas –
be įtampos. Galbūt mūsų protėviai nebuvo labai turtingi,
bet jie turėjo galybę laisvalaikio.*

– JULIETTA SCHOR, SOCIOLOGĖ

Darbas už atlygį – senas paprotys, bet galbūt ne toks ilgaamžis, kaip galėtume pagalvoti. Maždaug prieš devynis tūkstančius metų žmonės gyveno bendruomenėse, besidalydami žemės plotu, bendrai augino visus maitinusį derlių. Antropologas Ianas Hodderis iš Stranfordo teigia, jog tie žmonės galbūt net nesuvokė savo pareigų kaip darbo, tiesiog laikė jas „kasdienių veiklų dalimi, lygiai kaip valgio gaminimą, ritualus ir šventes, kurios užėmė svarbią vietą jų kasdienybėje“.

Neįmanoma atsekti, kas buvo tas pirmasis žmogus, pasamdęs kitus atlikti darbus, kurių pats nenorėjo imtis, bet yra šiek tiek užfiksuota ankstyvųjų apmokėjimų įrašų. Pirmasis atlyginimo čekis datuojamas prieš 5000 metų dabartinėje Irako teritorijoje. Kažkam už atliktus darbus buvo sumokėta alumi (galbūt kokiam senoviniam Houmeriui

Simpsonui iš Mesopotamijos). Nuo tada tam tikros darbo valandos mainais į maistą, alų ar ką nors kita tapo įprastu reiškiniu visame pasaulyje.

Nors įmanoma, kad mes ilgą laiką klaidingai interpretavome, kaip mūsų protėviai suvokė „darbo“ sąvoką. Viduramžių valstiečiai vidutiniškai dirbdavo keliomis valandomis trumpiau nei mes šiandien ir mėgavdavosi gerokai ilgesniu laisvalaikiu. Gali atrodyti, kad mes visą laiką buvome priversti dirbti mažiausiai keturiasdešimt valandų per savaitę, kad užsitikrintume pragyvenimą, bet iš tiesų tai – gan naujas reiškinys.

Tikrai neketinu teigti, kad viduramžiais žmonės gyveno geriau. Akivaizdu, jog tai – netiesa. Dabar daugumos žmonių gyvenimo kokybė gerokai aukštesnė, o rizika mirti nuo maro – minimali. Išgyvena žymiai daugiau vaikų, mūsų namai gerokai patogesni, daugumoje pasaulio šalių daug lengviau prieinamas išsilavinimas. Akivaizdu, jog šiose srityse gyvename kur kas geriau nei vidutinis XVII a. Europos valstietis. Tačiau apskritai mes gerokai daugiau laiko praleidžiame dirbdami. Tai – neginčytinas faktas.

Patikslinsiu, kad kalbu tik apie darbo ir nedarbo valandas. Nekalbu apie tai, kiek laiko užtrunka skalbti, gaminti valgį ar keliauti, nors tai irgi yra darbas. Kreipiu dėmesį tik į tas veiklas, kurioms žmogus skiria laiką, kad užsidirbtų pinigų pragyvenimui. Darbas gali būti tiek malonus, teikiantis pilnatvę, tiek monotoniškas ir bukas. Tačiau abiem atvejais tai yra būtinos atlikti pareigos. Sugretinus paaiškėja, kad viduramžių valstietis, norėdamas išsilaikyti, turėjo dirbti gerokai mažiau valandų nei vidutinis šiandienos darbuotojas.

Iš tiesų, visus tris šimtus tūkstančių metų, kuriuos *Homo sapiens* vaikšto po pasaulį ant dviejų kojų, niekas nedirbdavo keturiasdešimt valandų per savaitę ir, be abejo, nepraleisdavome darbe daugiau nei

trijų šimtų dienų. Mūsų darbo įpročiai dramatiškai pasikeitė vos prieš kiek daugiau nei du šimtus metų. Šiuolaikinės darbo valandos yra absoliutus nukrypimas nuo normos. Tą gali įrodyti istoriniai dokumentai.

Jei nusikeltume į keturių tūkstantmečių senumo praeitį, senovės Graikijos kasdienybę, pastebėtume, jog Atėnų gyventojai turėjo daugiau nei šešiasdešimt šventinių dienų per metus. IV a. pr. Kr. viduryje buvo daugiau nei šeši mėnesiai oficialių švenčių, kurių metu nebūdavo dirbama. Darbas senovės Graikijoje vykdavo savotiškais pliūpsniais. Intensyvus darbas sėjos bei derliaus nuėmimo metu, tarp kurių įsiterpdavo ilgi švenčių periodai.

Didžiojoje dalyje Europos, Azijos ir Šiaurės Afrikos toks modelis gyvavo beveik nepakitęs dešimtis tūkstančių metų. Iki pat 1760-aisiais Britanijoje įvykusio pramonės perversmo žmonės kliojęši tais pačiais įpročiais, kaip ir jų protėviai, siekiančiais Platono bei Aristotelio laikus. Jų diena prasidėdavo kylant saulei, o baigdavosi jai ištirpus už horizonto. Žmonių gyvenimas buvo visai toks, kaip paukščių.

Iki XIX a. tik turtingieji galėjo sau leisti deginti žvakes kasdienėms reikmėms, tad saulėlydis daugumai paprasčiausiai reikšdavo tamsą. Atėnų gyventojai vasaros sezono metu turėjo beveik keturiolika šviesių valandų per parą, o žiemą – beveik dešimt.

Žinoma, keturiolika valandų yra ilga darbo diena. Bet Homero namų ūkyje niekas nedirbdavo keturiolika valandų. Istorikas ir ekonomistas Jamesas E. Thoroldas Rogersas išsamiai aprašė šešių šimtų metų britų darbininkų klasės įpročius. Anot jo tyrimo, viduramžiais valstiečiai dirbdavo ne daugiau nei aštuonias valandas per dieną, kartais – netgi mažiau, o trečdalį metų visai nedirbdavo, minėdami įvairias šventas dienas, dalyvaudami kituose tradiciniuose renginiuose.

Skaitykite likusius
250 iš **272** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Mes nuolat karštingai dirbame, kad būtume laimingi. Tai kodėl vis tiek esame nelaimingi?

Nors nuolat ieškome naujų būdų, kaip optimizuoti savo kūno ir proto jėgas, kad pasiektume didžiausią našumą, dirbame ne mažiau, o daugiau, gyvename sunkiau, o ne protingiau, tampame vis labiau vieniši ir apimti nuolatinio nerimo. Stengiamės absoliučiai viską daryti tobulai, tad keliame karteles vis aukščiau ir aukščiau. Kodėl savo laiką vertiname pagal efektyvumą, o ne prasmę? Kodėl negalime tiesiog pailsėti?

Knygoje „Menas nieko neveikti“ apdovanojimus pelniusi žurnalistė Celeste Headlee ragina keisti mąstymą, nustoti ignoruoti savo gerovę, išmokti atidėti darbus ir pradėti gyventi, o ne daryti.

Keista, bet vidines problemas dažnai sprendžiame išorinėmis priemonėmis. Todėl nieko neišsprendžiame bausdami save dietomis, laikydamiesi griežtų produktyvumo programų ar taikydami naujausias savęs tobulinimo schemas, nes iš tiesų tereikia išmokti skirti laiko sau, nesilaikant griežtos darbotvarkės ir negalvojant apie naudą, ir iš naujo apsibrėžti, kas tikrai mums svarbu.

Svarbiausia – suprasti, kas daro mus žmonėmis: tai kūrybiškumas, socialiniai ryšiai (Instagram'as nesiskaito!), gebėjimas mylėti, mąstyti ir džiaugtis. Celeste strategija leis jums atgauti savo gyvenimo kontrolę ir tapti nepriklausomais nuo netikro efektyvumo, tai yra:

- Išmokti suvokti laiko tėkmę ir įvertinti, kaip jį leidžiate.
- Liautis lyginti save su kitais.
- Investuoti į kokybišką laisvalaikį. Išmokti tiesiog panirti į karštą vonią ir klausytis muzikos.
- Leisti laiką akis į akį su draugais ir šeima.

Atėjo laikas atgauti savo laisvalaikį ir pakeisti požiūrį, dėl kurio mes visi tampame liūdnesni, sergantys ir mažiau produktyvūs.

Grįžkime prie gyvenimo būdo, leidžiančio mums tapti laimingesniems!



VADOVAS, KAIP IŠMOKTI ILSĖTIS IR ATGAUTI GYVENIMO DŽIAUGSMĄ

Jeigu jums patiko tokios knygos, kaip „Nuostabus gyvenimas“ ar „Murrkimo vadovas“, tikrai patiks ir „Menas nieko neveikti“.



ISBN 978-609-484-631-1



www.obuolys.lt

Knygos pigiau, idomybės ir ištaikos nemokamai

KITI FORMATAI:



Audio knyga



Elektroninė knyga