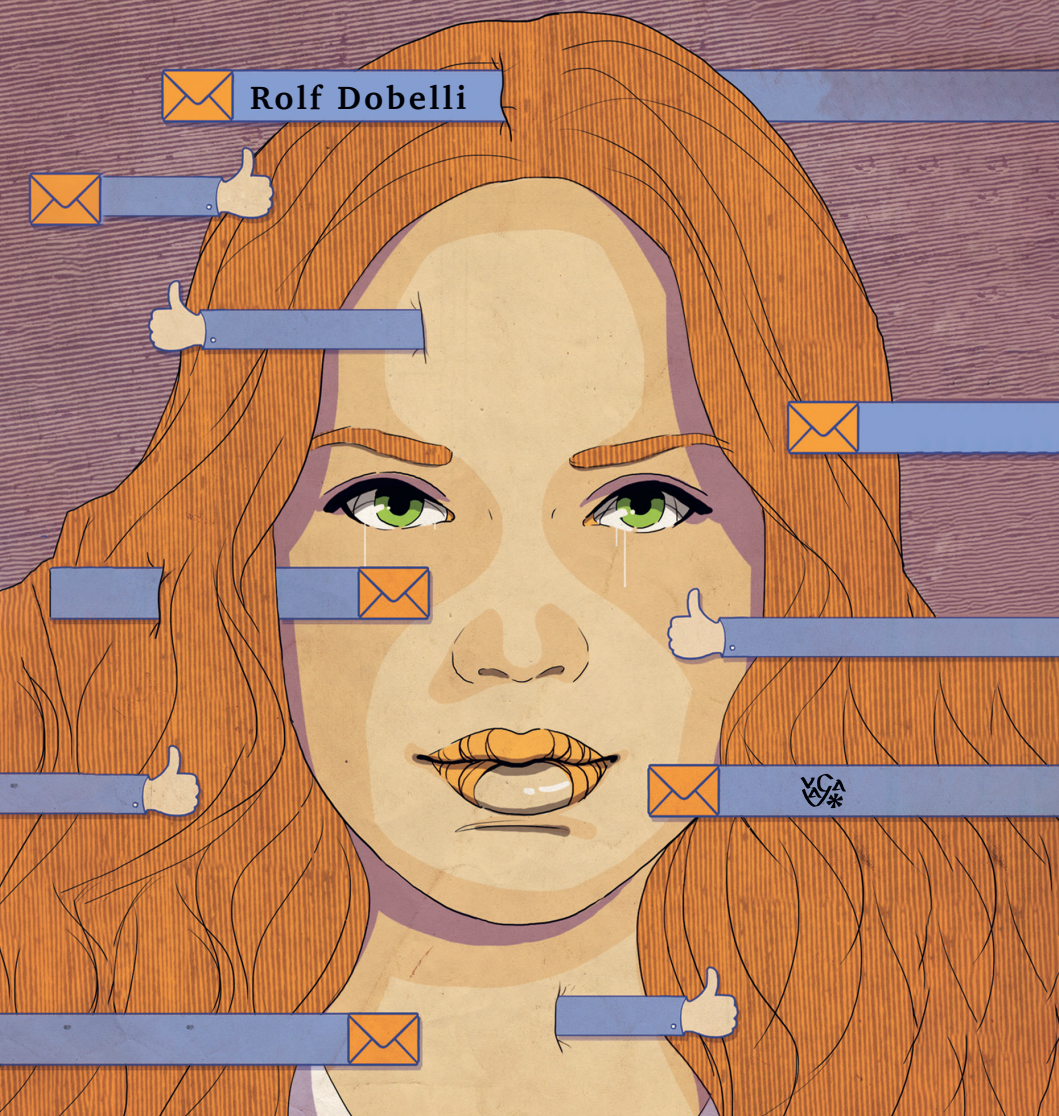


# GERO GYVENIMO VADOVAS

52 netikėti būdai pasiekti laimę



Rolf Dobelli



VCA\*





Rolf Dobelli

# GERO GYVENIMO VADOVAS

52 netikėti būdai pasiekti laimę

ILIUSTRAVO EL BOCHO

Iš vokiečių kalbos vertė  
*Giedrė Sodeikienė*  
*Goda Sodeikaitė*



VILNIUS, 2023

Versta iš:  
*DIE KUNST DES GUTEN LEBENS.*  
*52 überraschende Wege zum Glück*  
by Rolf Dobelli

Bibliografinė informacija  
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų  
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© 2017 Piper Verlag GmbH, München/Berlin  
© Vertimas į lietuvių kalbą, Giedrė Sodeikienė, Goda Sodeikaitė, 2023  
© Iliustracijos ir viršelis, El Bocho, 2023  
© Leidykla VAGA, 2023

ISBN 978-5-415-02767-5

# TURINYS

Pratarmė	8
<b>1</b> Mentalinė buhalterija	11
<b>2</b> Puikūs koregavimo įgūdžiai	17
<b>3</b> Įžadas	23
<b>4</b> Juodosios dėžės mąstymas	29
<b>5</b> Antiproduktyvumas	35
<b>6</b> Negatyvusis gero gyvenimo vadovas	41
<b>7</b> Kiaušialąsčių loterija	47
<b>8</b> Savityros iliuzija	53
<b>9</b> Natūralumo žabangai	59
<b>10</b> „Ne“ per penkias sekundes	65
<b>11</b> Fokusavimo iliuzija	71
<b>12</b> Kaip išgaruoja pirkiniai	77
<b>13</b> <i>Fuck you money</i>	83

<b>14</b> Kompetencijos sritis	89
<b>15</b> Pastovumo paslaptis	95
<b>16</b> Pašaukimo tironija	101
<b>17</b> Gero vardo kalėjimas	107
<b>18</b> „Istorijos pabaigos“ iliuzija	113
<b>19</b> Mažoji gyvenimo prasmė	119
<b>20</b> Jūsų dvilypis Aš	125
<b>21</b> Prisiminimų sąskaita	131
<b>22</b> Gyvenimo istorijos yra melų istorijos	137
<b>23</b> Verčiau geras gyvenimas nei graži mirtis	143
<b>24</b> Savigailos kūryba	149
<b>25</b> Hedonizmas ir eudemonizmas	155
<b>26</b> Orumo sritis – I dalis	161
<b>27</b> Orumo sritis – II dalis	167
<b>28</b> Orumo sritis – III dalis	173
<b>29</b> Rūpesčių knyga	179
<b>30</b> Nuomonių ugnikalnis	185
<b>31</b> Mentalinė tvirtovė	191
<b>32</b> Pavydas	197
<b>33</b> Prevencija	203
<b>34</b> Mentalinis darbas su katastrofomis	209
<b>35</b> Dėmesingumo žabangai	215
<b>36</b> Skaityti mažiau, užtat dvigubai daugiau	221
<b>37</b> Dogmų žabangai	227
<b>38</b> Mentalinė atimtis	233
<b>39</b> Maksimalaus mąstymo taškas	239
<b>40</b> Svetimi batai	245

<b>41</b>	Pasaulio keitimo iliuzija – I dalis	251
<b>42</b>	Pasaulio keitimo iliuzija – II dalis	257
<b>43</b>	Tikėjimas, kad pasaulis teisingas	263
<b>44</b>	Krovinių kultas	269
<b>45</b>	Laimi tas, kas bėga savo lenktynėse	275
<b>46</b>	Ginklavimosi varžybos	281
<b>47</b>	Į draugus rinkitės keistuolį	287
<b>48</b>	Sekretorės problema	293
<b>49</b>	Lūkesčių valdymas	299
<b>50</b>	Sturgeono dėsnis	305
<b>51</b>	Kuklumo gyrius	311
<b>52</b>	Vidinė sėkmė	317
	Pabaigos žodis	323
	Padėka	329
	Knygos iliustruotojas	333
	Priedas	335

## PRATARMĖ

Nuo Antikos, vadinasi, mažiausiai 2 500 metų, o iš tikrųjų turbūt gerokai seniau, žmonės nuolat mąstydavo apie gerą gyvenimą: kaip reikia gyventi? Kas yra geras gyvenimas? Kokią reikšmę turi likimas? Kokią reikšmę turi pinigai? Ar geras gyvenimas – tai nuostata, asmeninė laikysena ar tvirtas gyvenimo tikslų siekis? Kas geriau – siekti laimės ar išvengti nelaimės?

Tuos klausimus sau užduoda kiekviena karta. Tiesą sakant atsakymai visada nuvilia. Kodėl? Nes visada ieškoma *vieno* principo, *vieno* požiūrio, *vienos* taisyklės. Tačiau Šventojo Gralio – taurės, iš kurios gerdami gyventume gerą gyvenimą – nėra.

Pastaraisiais dešimtmečiais įvairios sritys išgyveno tylią mąstymo revoliuciją. Mokslas, politika, ekonomika, medicina ir daug kitų sferų pripažino: pasaulis pernelyg sudėtingas, kad jį aprėptume viena didele idėja ar keletu principų. Norint suprasti pasaulį, reikia turėti skirtingų mąstymo įrankių dėžę. Lygiai tokios įrankių dėžės mums reikia ir praktiniam gyvenimui.



Per praėjusius 200 metų sukūrėme intuicija nebesučiuiopiamą pasaulį. Vadinasi, jei verslininkai, investuotojai, vadybininkai, gydytojai, žurnalistai, menininkai, mokslininkai, politikai ir tokie, kaip jūs ir aš, neturi po ranka solidžių mąstymo įrankių bei modelių, jie neišvengiamai gyvenime klupinėja.

Šį mąstymo metodų ir požiūrių rinkinį galima vadinti ir „Gyvenimo operacine sistema“. Vis dėlto man arčiau širdies senovinis palyginimas su įrankių dėže. Nes iš esmės mentaliniai įrankiai svarbesni už faktų žinojimą. Jie svarbesni už pinigų, pažintį ir intelektą.

Prieš keletą metų pradėjau kaupti savąjį gero gyvenimo mentalinių įrankių rinkinį. Galėjau pasitelkti tiek primirštų klasikinės Antikos mąstymo modelių išteklius, tiek naujaušias psichologinių tyrimų žinias. Taigi, šioje knygoje kalbama apie „XXI a. klasikinę gyvenimo filosofiją“.

Daug metų šiais įrankiais naudojausi kiekvieną dieną galvynėdamasis su mažais ir dideliais gyvenimo iššūkiais. Per tą laiką mano gyvenimas beveik visais atžvilgiais pagerėjo (praretęję plaukai ir tankesnės juoko raukšlėlės mano laimei nepadarė jokio poveikio), todėl ramia sąžine jums pristatau 52 mąstymo įrankius – gero gyvenimo jie neužtikrins, bet tikrai jį priartins.



# 1



## **MENTALINĖ BUHALTERIJA**

*Kaip praradimą paversti laimėjimu*

Juk žinojau. Prieš pat išvažiavimą į greitkelį Berne tyko pilka radaro dėžė. Stovi ten ne pirmus metus. Neįsivaizduoju, kuo buvo užimta mano galva. Žaibas išplėšė mane iš minčių, o skubus žvilgsnis į spidometrą patvirtino: greitis viršytas mažiausiai 20 kilometrų per valandą, o kiek akis užmato – nė vieno automobilio, kuris man pabūtų atpirkimo ožiu.

Kitą dieną Ciuriche atokiau stovėdamas stebėjau, kaip policininkas užkiša baudos lapelį už mano mašinos langų valytuvo. Taip, automobilį pastačiau ne vietoje. Nes požeminė

automobilių stovėjimo aikštelė buvo pilna, o aš skubėjau, nes Ciuricho centre legalių parkavimo vietų tiek, kiek paplūdimio gultų Antarktidoje. Akimirką svarsčiau – gal pulti prie policininko. Įsivaizdavau, kaip stoviu priešais jį uždusęs, susitaršęs ir aiškinu savo dilemą. Bet numojau ranka, nes per daugelį metų patyriau, kad šitaip tik apsijuoki. Pasijunti mažas ir paskui prastai miegi.

Anksčiau baudos lapeliai mane siutino, šiandien juos paimu su šypsena. Tiesiog nuskaitau nurodytą sumą nuo savosios paramai skirtos sąskaitos. Į ją kasmet pervedu 10 000 frankų geriems darbams, tarp jų ir baudos lapeliams. Šis paprastas triukas psichologijoje vadinamas *Mental Accounting* (*mentalinė buhalterija*). Tiesą sakant, tai klasikinis mąstymo riktas: žmonės leidžia pinigais skirtingai, nelygu, įgijimo šaltinis. Pavyzdžiui, gatvėje rastos šimtinės nelaiko užspaudę, o išleidžia greičiau ir lengvesne širdimi negu uždirbtą sumą. Baudos lapelio pavyzdys parodo, kaip galima pasinaudoti tokiu mąstymo raktu. Sąmoningai pergudrauji save – dėl savo paties šventos ramybės.

Įsivaizduokite, kad atvykote į neturtingą šalį ir staiga pasigendate savo piniginės. Netrukus ją surandate – viskas vietoje, tik nebeliko grynųjų. Ar tą nutikimą vertinsite kaip vagystę, ar kaip auką žmonėms, kurie veikiausiai gyvena blogiau už jus? Fakto, kad jus apvogė, mintimis nepakeisite. Tačiau jūsų valia suteikti įvykiui tam tikrą reikšmę, jį interpretuoti.

Geras gyvenimas glaudžiai susijęs su konstruktyviu faktų aiškinimu. Parduotuvių ar restoranų kainas mintyse padidinu 50 proc. Tokią sumą faktiškai sumoku už porą batų ar jūrų liežuvį *à la meunière* – skaičiuojant be pajamų mokesčio.

Tarkime, taurė vyno kainuoja 10 eurų, vadinasi, kad galėčiau leisti sau išgerti vyno, privalau uždirbti 15 eurų. Laikau tai gera mentaline buhalterija, padedančia tvarkyti išlaidas.

Viešbučius daugiausia apmoku iš anksto. Taip nesusigadinu romantiško savaitgalio Paryžiuje, kai reikia atsiskaityti. Nobelio premijos laureato Danielio Kahnemano *peak-end* [aukščiausio taško ir pabaigos] taisyklė teigia, kad iš atostogų prisimename tik pačias ryškiausias akimirkas ir pabaigą, visa kita užmirštame. Šį reiškinį išsamiau aptarsime 20-ame skyriuje. Taigi, kai kelionė užsibaigia siaubinga sąskaita, kurią it žygio komandą numeta pasipūtęs registratūros darbuotojas prancūzas, ir visokiausiais paslaptiniais priedais, jo greičiausiai priskaičiuotais tyčia, nes prancūziškai kalbate su nedideliu akcentu, kelionės prisiminimas nublanksta. Todėl psichologai siūlo *precommitment* [išankstinio įsipareigojimo] taktiką: pirma sumokėk, tada vartok – mentalinės buhalterijos atmainą, padedančią lengviau susitaikyti su piniginėmis išlaidomis.

Mokesčius irgi moku taip pat nerūpestingai. Juk negaliu pakeisti mokesčių sistemos. Todėl palyginu savo gimtinės – gražiojo Berno – atskaitymus su Kuveito, Rijado, Monako – tos sausakimšos betoninės dykumos, ar Mėnulio mokesčiais – tokiomis vietomis, kur nėra pajamų mokesčio. Ir nusprendžiu: verčiau liksiu Berne. Be to, atmintina, kad tie, kas dėl mokesčių renkasi nepatrauklias vietas, daro smulkmeniškų ir užsispyrusių žmonių įspūdį, o tai prastas *gero gyvenimo* pagrindas. Prisipažįstu, su tokiais žmonėmis man ligi šiol sekėsi tikrai nekaip.

Banali tiesa, kad ne piniguose laimė, bet aš nuoširdžiai patariu nekvaršinti sau galvos dėl poros sumokėtų viršaus ar

sutaupyti eurų. Dabar man tikrai nei šilta, nei šalta ar alus kainuoja dviem eurai brangiau nei paprastai, ar pigiau. Taipau ne pinigų, o nervus, nes mano akcijų portfelio vertė kas minutę svyruoja daug daugiau nei dviem eurai. Nesinervinu nė tada, kai DAX indeksas nukrinta tūkstantąją procento dalį. Ir jūs taip darykite: nenuskriausdamas savęs atsidėkite tam tikrą nedidelę sumą – tiek, kad ir pinigais nepavadinsi, o tik baltuoju triukšmu. Taip elgdamasis nieko neprarasite, svarbiausia visada išlaikysite vidinę pusiausvyrą.

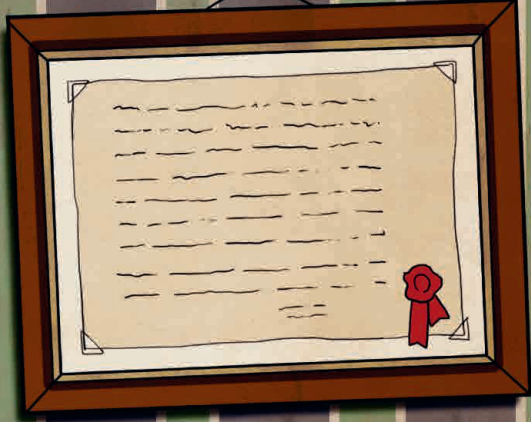
Kadaise – buvau kokių keturiasdešimties – po ilgo ateizmo tarpsnio paskutinį kartą žūtbūt panūdau surasti Dievą. Keletui savaičių mane priglobė mielieji Einzydelno vienuolyno benediktinai. Man visada malonu prisiminti tą toli nuo pasaulio bruzdesio praleistą laiką – be televizoriaus, be interneto, su leisgyviu mobiliuoju, kurį šiaip ne taip pasiekdavo pro storus vienuolyno mūrus vos prasiskverbiantys ryšio signalai. Labiausiai mėgavausi tylą valgio metu, kai griežtai draudžiama kalbėtis. Ką gi, Dievo neradau, užtat radau mentalinę buhalterijos triuką, susijusį ne su pinigais, o su laiku. Refektoriume (vienuolyno valgykloje) stalo įrankiai laikomi mažame, kokių 20 cm ilgio juodame karstelyje. Prieš valgį pakeli savo karstelio dangtį ir išsiimi tvarkingai suvyniotus šakutę, šaukštą ir peilį. Taip gauni žinią: tu iš esmės jau miręs; viską, kas dar bus, tu gauni dovanai. *Mental accounting at its best*. Taip aš išmokau branginti savo laiką ir negadinti jo nervinimusi.

Nemėgstate stovėti eilėje prie kasos, laukti pas odontologą, greitkelyje įstrigti kamštyje? Kraujospūdis akimirksniu pašoka iki 150, pradeda skirtis streso hormonai. Užuoat nervinęsis, verčiau pagalvokite apie tai, kad, jei numaldysite

nebūtiną erziniimąsi, kuris jums ilgainiui suės kūną ir sielą, gyvensite metus ilgiau. Tuose dovanai gautuose metuose sutilps visas jūsų per gyvenimą pralauktas laikas ir daug kitų dalykų.

Išvada: jūs negalite atšaukti prarasto laiko nei prarastų pinigų, bet galite kitaip vertinti. Įsigykite mentalinių apskaitos triukų rinkinį visoms gyvenimo aplinkybėms ir pamatysite: juo mikliau gebėsite išvengti mąstymo riktų, tuo labiau patiks kada ne kada vieną kitą padaryti tyčia – savo paties labui.







# 2



## **PUIKŪS KOREGAVIMO ĮGŪDŽIAI**

*Kodėl nebūna tobulo plano*

Skrendate iš Frankfurto į Niujorką. Kaip manote, kiek laiko lėktuvas juda oru nustatytu kursu? 90 proc. laiko? 80 proc.? 70 proc.? Tikslus atsakymas: niekada. Jei iš savo vietos prie lango pažvelgsite į sparno briauną, pamatysite, kad krypties vairai be paliovos juda – jais nuolat koreguojamas skrydžio kursas. Autopilotas tūkstantį kartų per sekundę apskaičiuoja skirtumą tarp esamos ir nustatytos padėties ir savo koreguojamąsias komandas siunčia į valdymo pultą.

Aš dažnai mėgstu paskraidyti mažais lėktuvais be autopiloto, todėl tuos mažičius pakoregavimus atlieku savo rankomis. Jei bent sekundę nepasuku vairalazdės, kaipmat išklystu iš kurso. Tai žino kiekvienas automobilio vairuotojas: net važiuojant tiesiu kaip strėlė greitkeliu negalima paleisti iš rankų vairo, antraip iškrypsi iš vėžių ir įvyks avarija.

Mūsų gyvenimas veikia taip pat kaip lėktuvas ar automobilis. Aiškūs daiktas, norėtume, kad jis tekėtų kitaip – eitų pagal planą, pagal numatymą, be kliūčių. Tada reiktų tik susikoncentruoti į planą, į optimalią pradinę būklę. Tik sudėliojai gražiai – ir kaip viską suplanavai, taip ir pasiekei: išsilavinimą, karjerą, meilės ir šeiminių gyvenimą. Bet juk žinote: taip nėra. Gyvenimas perdėm sukuriuoja, tenka kovoti su šoniniais vėjais ir netikėtomis oro permainomis. Tačiau vis vien elgiamės kaip naivūs gražaus oro pilotai: pervertiname plano reikšmę ir sistemingai neįvertiname koregavimo svarbos.

Būdamas pilotas mėgėjas, įsikaliau į galvą: ne tiek svarbu startas, kiek koregavimas, pradedamas vos pakilus į orą. Gamta tai žino milijardus metų. Dalijantis ląstelėms, nuolat įsivelia genetinės medžiagos kopijavimo klaidų. Jas visose ląstelėse papildomai ištaiso tam tikros molekulės. Be šio vadinamojo DNR remonto mes mirtume vėžiu vos po kelių valandų nuo pradėjimo. Tuo pačiu principu vadovaujasi ir imuninė sistema. Ji neturi meistriškumo plano, nes grėsmės yra neprognozuojamos. Pavojingi virusai ir bakterijos nepaliaujamai mutuoja, vadinasi, nuo jų apsiginti galima tik nuolatiniu koregavimu.

Taigi, kai išgirsite, kad akivaizdžiai tobula dviejų tobulai derančių poroje situoktinių santuoka subyrėjo, daug nesiste-

bėkite. Čia aiškiai tas atvejis, kai pervertinamas planas. Tiesą sakant, visi, ilgiau kaip penkias minutes nugyvenę partnerystėje, turėtų žinoti: be nuolatinio reguliavimo ir taisymo nieko nebus. Kiekvieną partnerystę reikia nepaliaujamai puoselėti. Aš dažniausiai susiduriu su tokiu nesupratimu: geras gyvenimas yra būklė. Netiesa. Geras gyvenimas susiklosto tik nuolatinio reguliavimo.

Kodėl taip nemėgstame koreguoti ir tikrinti? Nes kiekvieną menkiausią taisyklę vertiname kaip planavimo klaidą. Sakome sau: matyt, planas niekam tikęs. Jaučiamės sugniuždyti, tikri nevykėliai. Iš tikrųjų planas, galima sakyti, niekada iki galo nepavyksta, ir grynas atsitiktinumas, jei jį kada nors, išimtiniais atvejais, pasiseka įgyvendinti be patikslinimo. JAV generolas, vėliau prezidentas Dwightas Eisenhoweris yra pasakęs: „Planas yra niekas. Planavimas yra viskas.“ Svarbu ne parengti nekintamą planą, o nuolat jį perplanuoti – tai darbas be pabaigos. Bent jau tą akimirką, kai Eisenhowerio karinės pajėgos susikovė su priešo pulkais, jis suprato – bet koks planas yra nenaudingas.

Valstybės konstitucija yra pagrindinis įstatymas, kuriuo remiasi visi kiti valstybės įstatymai. Vadinasi, laikas turėtų jos nesaistyti. Tačiau net konstitucija neapsieina be pataisų. 1787 m. priimta Jungtinių Amerikos Valstijų konstitucija iki šiol buvo reviduota 27 kartus. Šveicarijos Konfederacijos konstitucija nuo pirmojo 1848 m. projekto patyrė dvi esmines revizijas ir dešimtis dalinių. Vokietijos pagrindinis įstatymas nuo 1949 m. iki šiol buvo taisytas 60 kartų. Tai ne gėdinga, o labai protinga. Apskritai gebėjimas koreguoti yra kiekvienos veikiančios demokratijos pagrindas. Svarbu ne išrinkti tinkamą vyrą ar moterį („teisingą planą“), o atstatyti

dinti netinkamą vyrą ar moterį be kraujo praliejimo. Demokratija – vienintelė iš visų valstybės formų – sukūrė koregavimo mechanizmą.

Deja, mes ne itin linkę koreguoti kitų sričių. Didžioji dalis švietimo sistemos orientuota į planą: faktų žinojimas ir diplomai perša mintį, kad gyvenime iš esmės svarbiausia – abitūra ir optimalios profesinės veiklos startinės sąlygos. Tačiau diplomo ir profesinės sėkmės sąsaja nuolat silpnėja. Vis svarbesnis tampa gebėjimas koreguoti kursą, bet mokykloje to beveik nemoko.

Tas pat ir asmenybės ugdymo srityje. Jūs neabejotinai pažįstate žmonių, vadintųjų brandžiomis, išmintingomis asmenybėmis. Kaip manote, ar būtent planas – nepriekaištinga kilmė, pavyzdiniai tėvų namai, puikus išsilavinimas – nulėmė, kad šis asmuo tapo toks išmintingas? O gal veikiau koregavimas – nepalaujamas darbas su netinkamomis savo būdo savybėmis ir trūkumais, kuriuos tas žmogus šalino per visą savo gyvenimą?

Išvada: reikia atsisakyti koregavimo stigmos. Tas, kas anksti pradeda koreguoti, laimi prieš ilgai kuriančius tobulą planą ir tuščiai besitikinčius, kad jis suveiks. Nėra idealaus išsilavinimo. Nėra vienintelio galimo gyvenimo tikslo. Nėra tobulos veiklos strategijos, nėra optimalaus akcijų paketo nei vienintelio teisingo darbo. Visa tai pasakos. Teisinga yra pradėti su planu ir jį be paliovos tikslinti. Juo sudėtingesnis pasaulis, tuo mažiau svarbus jūsų išėities taškas. Todėl nesprauskit savo išteklių į tobulą planą – nei profesinėje veikloje, nei privačiame gyvenime. Geriau išmokite koreguoti, nuolatos patikslindamas tai, kas nepasitvirtino, – nedelsiant ir ramia

sąžine. Neatsitiktinai šias eilutes rašau 14.7.1 Wordo versija.  
Versijos 1.0 seniai nebėra.



# 3



## **ĮŽADAS**

*Nelankstumas kaip strategija*

1519 m. ispanų užkariautojas Hernánas Cortésas, plaukdamas nuo Kubos, pasiekė Meksikos pakrantę. Jis nedelsdamas paskelbė Meksiką ispanų kolonija, o save – jos gubernatoriumi. Paskui įsakė nuskandinti visus laivus, taip atimdamas iš savęs ir savo karių galimybę sugrįžti į tėvynę.

Ekonominiu požiūriu Cortéso sprendimas neturi jokios prasmės.

Kodėl iškart atsisakyti galimybės sugrįžti? Kodėl atsisakyti alternatyvų? Juk vienas svarbiausių ūkinės veiklos prin-

cipų sako: juo daugiau galimybių, tuo geriau. Tai kodėl Cortésas atsisakė pasirinkimo laisvės?

Du, tris kartus per metus aš susitinku su vieno tarptautinio koncerno generaliniu direktoriumi privalomųjų kviestinių pietų. Jau senokai atkreipiau dėmesį, kad jis niekada nevalgo deserto. Dar neseniai jo elgesys man atrodė nelogiškas ir atgrasus. Kam iš principo atsisakyti malonios galimybės pasmaližiauti? Kodėl nenuspręsti konkrečiu atveju? Kodėl sprendimo nesusieti su kūno svoriu, su pagrindinio patiekalo sotumu ar deserto vilionės jėga? Iš esmės sprendimas atsisakyti deserto turbūt ne toks dramatiškas, kaip užkirsti kelią sugrįžti į tėvynę. Vis dėlto iš pirmo žvilgsnio jie atrodo nebūtinai.

Claytonas Christensenas yra Harvardo universiteto profesorius ir vienas svarbiausių visame pasaulyje vadybos mąstytojų, išgarsėjęs bestseleriu *The Innovator's Dilemma* (*Novatoriaus dilema*). Tas tvirtas mormonas savo gyvenimą grindžia *įžadais* – šiuo senu terminu įvardijamas nesulaužomas pažadas. Jei įžadas jums atsiduoda naftalinu, sakykite „absolūtus įsipareigojimas“. Bet man prie širdies senasis terminas, nes žodis „įsipareigojimas“ neretai vartojamas nuvertinamai, dažnai net veidmainiškai (*We are committed to improving the state of the world* (*Esame įsipareigoję gerinti pasaulio būklę*) – Pasaulio ekonomikos forumas taip įvardija savo misiją), o įžadą gali duoti ne organizacija, bet paskiras žmogus.

Jaunystėje Claytonas Christensenas matė daug vadybininkų, kurie pirmąją savo gyvenimo pusę atidavė vien karjerai, kad antroje, jau finansiškai nepriklausomi, galėtų visiškai atsidėti šeimai. Tik bėda, kad tos šeimos dažnai būdavo subyrėjusios arba seniai palikusios gimtąjį lizdą. Tad Christen-



senas davė įžadą ir pasižadėjo Dievui, kad savaitgaliais nedirbs, o šiokiadieniais kartu su šeima vakarieniaus namuose. Tai reiškė, kad jis kartais jau trečią ryto važiuodavo į darbą.

Kai tai išgirdau pirmą kartą, Claytono Christenseno elgesys man pasirodė neracionalus, kietakaktiškas ir nenaudingas. Kam reikalingas toks nelankstumas? Kodėl jis nesprenžia kiekvienu konkrečiu atveju? Juk kartais nori nenori tenka dirbti savaitgalį, bet jį galima kompensuoti pirmadieniu ir antradieniu. Juk lankstumas yra turtas, ypač tokiais laikais, kai nėra nieko pastovaus.

Dabar į tai žiūriu kitaip. Lankstumas kai kuriais svarbiais klausimais yra ne pranašumas, o sąžata. Cortésui, deserto nevalgančiam generaliniam direktoriui ir Claytonui Christensenui – visai šiai trijulei bendra tai, kad jie radikaliau nelankstumu pasiekia ilgalaikių tikslų, kurių, būdami lankstūs, nepasiektų. Kodėl? Dėl dviejų priežasčių. Pirmą: to, kuris kiekvieną kartą, susiklosčius naujai situacijai, privalo nuspręsti, silpnėja valia. Tai įvardijama moksliniu terminu *decision fatigue* (*sprendimo nuovargis*). Daugelio sprendimų nuvargintos smegenys pasirinks patogiausią variantą, o jis neretai blogiausias. Todėl duoti įžadą prasminga. Kai davėte įžadą, jums nereikia kaskart svarstyti, kur čia pranašumai, o kur trūkumai. Jūs jau priėmėte sprendimą ir jums nereikia eikvoti energijos galvojimui.

Antra priežastis, kodėl nelankstumas toks vertingas, susijusi su reputacija. Kai kuriais klausimais būdamas tvirtas ir neperkalbamas, parodote savo nuostatą ir kad jūsų neverta net įkalbinėti. Jūs darote savarankiško žmogaus įspūdį ir tam tikra prasme esate nenugalimas. Tarpusavio atgrasymas Šaltojo karo metais buvo pagrįstas kaip tik šiuo įspūdžiu.

JAV ir SSRS žinojo, kad priešininkas akimirksniu atsakys į pirmą branduolinį smūgį. Jokio svarstymo, jokio situacijos vertinimo. Sprendimas paspausti ar nepaspausti raudonąjį mygtuką priimtas iš pat pradžių. Anoks čia pasirinkimas paspausti pirmam.

Kas galioja valstybėms, tas galioja ir žmonėms. Jei savo gyvenime nuosekliai laikotės įžadų, – kad ir kokie jie būtų, – jus ilgainiui paliks ramybėje. Pavyzdžiui, legendinis investuotojas Warrenas Buffettas iš principo atsisako papildomų derybų galimybės. Tas, kas nori parduoti savo firmą Buffettui, gali paleisti vienintelį šūvį. Jis ar ji gali pateikti lygiai vieną pasiūlymą. Buffettas arba pirks firmą už pasiūlytą kainą, arba pasiūlymą atmes. Jei firma Buffettui per brangi, neverta siūlyti antrą kartą už mažesnę kainą. Ne yra ne, tai žino visi. Taip Buffettas pelnė nelankstaus verslininko vardą ir užsitikrino, kad iš pat pradžių gauna geriausio sandorio pasiūlymą ir negaišta laiko visokiems niekams.

Įsipareigojimas, įžadas, besąlygiški principai – atrodo paprastai, bet nėra paprasta. Tarkime, vairuojate dinamito prikrautą sunkvežimį tiesiu vienos eismo juostos keliu. Priešpriešiais tuo pačiu vienos eismo juostos keliu atvažiuojantis sunkvežimis irgi prikrautas dinamito. Kas pirmas išsuks iš kelio? Jei mokėsite įtikinti tą kitą vairuotoją, kad jūsų įsipareigojimas niekada nesukti iš kelio yra tvirtesnis, laimėsite. Vadinasi, tas kitas pasitrauks pirmas (jei elgsis racionaliai). Jei kitą vairuotoją gebėsite įtikinti, kad, pavyzdžiui, savo mašinos vairą užblokovote spyna, o raktelį išmetėte pro langą, paliudysite itin tvirtą įsipareigojimą. Lygiai tokie tvirti, įtikimi ir radikalūs privalo būti jūsų įžadai, kad atrodytų kaip signalas.

Išvada: užmirškite lankstumo kultą. Lankstumas daro žmogų nelaimingą, vargina ir nepastebimai atitraukia nuo tikslo. Prisirakinkite prie savo įžado. Be kompromisų. Paprasčiau laikytis įžado šimtu procentų negu devyniasdešimt devyniais.

Ar kada nors esate:

- sulaužę pažadą, kurio manėte, kad visada laikysitės?
- įsiutę stovėdami ilgoje eilėje, mokėdami mokesčius ar gavę automobilio stovėjimo baudą?
- per ilgai praleidę besiruošdami eilinei darbinei prezentacijai?
- pamiršę, kas iš tiesų jus daro laimingus?

Nuo pat civilizacijos pradžios mes klausiame savęs, kas yra geras gyvenimas, ieškodami laimės formulės: kaip turėtume gyventi? Kuo vadovautis? Kiek uždirbti? Kaip leisti laisvalaikį? Ar geras gyvenimas – tai nuostata, asmeninė laikysena ar tvirtas gyvenimo tikslų siekis?

Kiekviena karta iš naujo kelia šiuos klausimus, tačiau atsakymai į juos visada pasirodo nuviliantys. To priežastis – nuolatinis siekis ieškoti vieno atsakymo, vieno principo, vienos taisyklės, kuri užtikrintų laimę ir sėkmę. Knygoje „Gero gyvenimo vadovas“ R. Dobelli sugriauna universalios laimės formulės mitą – nėra vieno paprasto kelio į laimę. Pasitelkdamas klasikinės Antikos mąstymo modelių išteklius ir naujausias psichologinių tyrimų žinias, autorius siūlo mąstymo metodų ir požiūrių rinkinį, kurį sudaro 52 pasakojimai. Kiekviename pasakojime slypi gyvenimiškas patarimas, kuris neabejotinai padės optimizuoti jūsų laimę.

Rolfas Dobelli (g. 1966 m.) – šveicarų autorius, ekonomikos filosofijos mokslų daktaras, verslininkas. Lietuvos skaitytojams jau pažįstamas kaip pasaulinio bestselerio „Aiškaus mąstymo menas“ (leidykla VAGA, 2023) autorius. Dobelli taip pat yra platformos WORLD.MINDS, vienijančios tarptautinio pripažinimo sulaukusius mąstytojus, mokslininkus ir menininkus, įkūrėjas.

