

Turinys

Įvadas. Galiausiai mes visi mirsime	11
-------------------------------------	----

I dalis. Pasirinkimas rinktis

1. Gyvenimas pripažįstant ribotumą	25
2. Našumo sąžastai	43
3. Priimti baigtinumą	63
4. Tapti geresniu atidėliotoju	77
5. Arbūzo problema	93
6. Slaptasis pertraukiklis	105

II dalis. Tai, kas nekontroliuojama

7. Iš tiesų mes niekada neturime laiko	115
8. Esate čia	125
9. Atrasti poilsį iš naujo	141
10. Nekantrumo spiralė	161
11. Likti autobuse	171

12. Skaitmeninio klajoklio vienišumas	183
13. Nereikšmingumo visatoje terapija	201
14. Buvimo žmogumi liga	213
Pabaigos žodis. Atsisakyti vilties	227
Priedas. Dešimt patarimų, padėsiančių priimti savo baigtinumą	233
Išnašos	245
Padėka	267
Apie autorių	271

Įvadas.

Galiausiai mes visi mirsime

Vidutinė žmogaus gyvenimo trukmė yra absurdiškai, bauginamai, tiesiog įžeidžiamai trumpa. Štai kaip tai paaiškinsiu plačiau: Afrikos plynaukštėse pirmieji dabartiniai žmonės atsirado mažiausiai prieš 200 000 metų, o mokslininkai spėja, kad gyvybė kuria nors forma egzistuos dar mažiausiai 1,5 milijardo metų ar ilgiau, kol vis karštėjanti Saulė pražudys paskutinius gyvus organizmus. O jūs? Jei sulauksite aštuoniasdešimties, būsite nugyvenę maždaug keturis tūkstančius savaičių.

Žinoma, galbūt jums pasiseks – sulauksite devyniasdešimties, ir tai bus beveik 4700 savaičių. Galbūt jums *tikrai labai* pasiseks kaip prancūzei Jeanne Calment, mirusiai 1997-aisiais. Tada, manoma, jai buvo 122-ėji¹, ir ji laikoma ilgiausiai pasaulyje gyvenusiu žmogumi. Calment teigė prisimenanti savo susitikimą su Vincentu van Goghu; giliausiai atmintyje jai įstrigo

tai, kad nuo menininko trenkė alkoholiu. Ji tebebuvo gyva, kai 1996-aisiais gimė pirmasis sėkmingai klonuotas gyvūnas – avelė Dolly. Biologai spėja, kad taip ilgai gyventi kaip Calment netrukus taps įprasta.² Vis dėlto net ši moteris sąskaitoje turėjo vos 6400 savaitių.

Apibrėžus šį reikalą tokiais nemaloniais faktais, aišku, kodėl filosofai nuo senovės Graikijos iki šiandienos pamatine žmogaus egzistencijos problema laiko gyvenimo trumpumą: mūsų psichikos pajėgumai leidžia mums kurti kone beribėmis ambicijomis paremtus planus, tačiau jiems įgyvendinti beveik visiškai neturime laiko. „Šis mums skirtas laiko tarpas prabėga taip greitai ir spėriai, kad daugelis mūsų, išskyrus nedidelę dalį laimingųjų, suvokiame, jog gyvenimas jau baigiasi, o mes dar tik ruošiamės pradėti gyventi“³, – dejavo romėnų filosofas Seneca laiške, kuris šiandien žinomas pavadinimu „Apie gyvenimo trumpumą“. Pirmąkart apskaičiavus, kad turime keturis tūkstančius savaitių, man pasidarė negera; atsitokėjęs kreipiausi į draugus ir ėmiau prašyti neskaičiuojant spėti, kiek savaitių, jų manymu, turėtų tikėtis nugyventi vidutinis žmogus. Viena draugė ištarė šešiaženklį skaičių. Deja, turėjau jai pasakyti, kad gana kuklus šešiaženklis skaičius – 310 000 savaitių – yra apytikslė *visos žmonijos civilizacijos* nuo Mesopotamijos laikų trukmė. Kaip rašė šių laikų filosofas Thomas Nagelis, beveik kiekvienoje reikšmingoje laiko atkarpoje „mes visi būsimė mirę bet kurią akimirką“⁴.

Iš to išplaukia, kad pagrindinis mūsų visų rūpestis plačiąja prasme turėtų būti laiko valdymas. Turbūt visas gyvenimas yra laiko valdymas. Visgi šių dienų sąvoka „laiko valdymas“, kaip ir

jai artima sąvoka „produktyvumas“, yra be galo siaura, sukoncentruota į tai, kaip atlikti kuo daugiau darbo užduočių, susikurti tobulą ryto rutiną ar sekmadienį privirti maisto visai kitai savaitei. Be abejonės, ir tai svarbu, bet toli gražu nėra visa, kas svarbiausia. Pasaulis pilnas stebuklų, ir vis dėlto retas produktyvumo guru yra atsižvelgęs į tai, kad pašėlusio visa ko *darymo* prasmė yra patirti daugiau tų stebuklų. Taip pat pasaulis septynmyliais žingsniais, rodos, artinasi pragaro link: pilietinis gyvenimas – beprotybė, visuomenę paralyžiavo pandemija, klimatas vis šyla, bet linkiu sėkmės ieškant laiko valdymo sistemos, kuri leistų efektyviai palaikyti ryšius su kitais piliečiais, domėtis svarbiomis aktualijomis ar rūpintis mūsų planetos likimu. Jūs galbūt esate pagalvoję, kad pasirodys bent keletas knygų apie produktyvumą, kuriose į negailestingus faktus apie trumpą gyvenimo trukmę žiūrima rimtai, užuot apsimetinėjus, jog šią temą galime tiesiog ignoruoti, bet klydote.

Tad šia knyga bandysiu padėti jums atkurti pusiausvyrą – gal išeis atgaivinti laiko suvokimo būdus ar atrasti naujų, darančių prie tikrosios mūsų situacijos, tai yra prie siaubingai trumpo gyvenimo, ir jie per keturis tūkstančius savaičių jums atvers puikių galimybių.

Gyvenimas ant konvejerio juostos

Žinoma, viena vertus, šiandien niekam iš mūsų nereikia ir sakyti, kad laiko nepakanka. Kankina įkyrios mintys apie perpildytas elektroninio pašto dėžutes ir vis ilgėjančius darbų sąrašus, per-

sekioja kaltės jausmas, esą turėtume daryti daugiau arba daryti ką kita, arba ir viena, ir kita. (Kaip įsitikinti, kad žmonės jaučiasi tokie užsiėmę? Taip pat, kaip ir sužinoti, kad žmogus veganas: nesijaudinkite – jis pats pasakys.) Apklausos aiškiai rodo, kad dabar mes jaučiamės spaudžiami laiko kur kas smarkiau nei kada nors iki šiol⁵; vis dėlto 2013-aisiais Olandijos mokslininkų komanda⁶ iškėlė nusišypsoti priverčiančią hipotezę: užimtumo epidemijos mastą apklausos rodo netiksliai, mat daug žmonių pernelyg užsiėmę ir neranda laiko dalyvauti apklausose. Neseniai, plėtojant trumpalaikio darbo ekonomiką (angl. *gig economy*), užimtumas pervadintas „papildomų pajamų teikiančiais pomėgiais“: nuolatinis darbas – nebe sunki našta, o įkvepiantis gyvenimo būdas, kuriuo verta girtis socialiniuose tinkluose. Iš tiesų tai ta pati sena problema, tapusi kraštutiniu, – spaudimas atlikti kuo daugiau veiklų per laiką, kurio nedaugėja.

Ir vis dėlto didelis užimtumas tėra visa ko pradžia. Pamačius tampa aišku, jog daugelis kitų skundų iš esmės yra skundai dėl to, kad mūsų laikas ribotas. Pavyzdžiu paimkime kasdienę kovą su mus blaškančiu internetu ir sunerimsime – juk mūsų gebėjimas išlaikyti dėmesį taip sumenko, kad net tie, kas vaikystėje buvo knygų žiurkės, dabar retai kada perskaito pastraipą neištiesę rankos link telefono. Didžiausia problema čia yra ta, kad mes nesugebame riboto laiko išnaudoti geriausiai, kaip tik įmanoma. (Labai nesigailėtumėte rytą praleidęs feisbuke, jei rytų skaičius būtų begalinis.) O galbūt jūsų problema ta, kad esate ne per daug užsiėmę, o užsiėmę nepakankamai, įstrigę nuobodžiam darbe arba išvis nedirbate. Tai vis tiek nerimą kelianti situacija, nes gyvenimas trumpas, o jūs *praleidžiate* mums duotą

ribotą laiką taip, kaip nenorite. Net blogiausius mūsų laikmečio dalykus, tarkim, itin ekscentriškus politikus ir teroristus, kurie suradikalėjo jutubo kanale žiūrėdami vaizdo įrašus, galima paaiškinti tais pačiais faktais, kaip ir gyvenimo trumpumą. Kadangi mūsų laikas ir dėmesys tokie riboti⁷ ir dėl to vertingi, socialinių medijų kanalams tai paskata jų gauti kuo daugiau, bet kokiomis įmanomomis priemonėmis – ir būtent todėl vartotojams jie pateikia įsiūtį keliantį, o ne nuobodų ir realybę atitinkantį turinį.

Tada dar yra žmonijos amžinosios dilemos – su kuo susituokti, ar turėti vaikų ir kokio darbo siekti. Jei turėtume tūkstančius metų, *visa tai* keltų kur kas mažiau galvos skausmo, nes būtų pakankamai laiko dešimtmečius nagrinėti kiekvieną galimą pasirinkimo variantą. Kalbant apie susijusias su laiku problemas, nevalia nepaminti ir nemalonaus reiškinio, taip pažįstamo tiems, kas vyresni nei maždaug trisdešimties: kuo vyresni esate, tuo laikas bėga greičiau; jis vis greitėja, kol mėnesiai, pasak į aštuntą ir devintą dešimtį įkopusių žmonių, ima lėkti lyg minutės. Sunku ir įsivaizduoti, kas galėtų būti dar baisiau: ir mums skirtų keturių tūkstančių savaitių vis mažėja, ir kuo mažiau jų lieka, tuo greičiau, rodos, jos lekia.

Mūsų santykis su mums skirtu ribotu laiku visada buvo sudėtingas, ir neseni įvykiai tai patvirtino. 2020-aisiais, dėl koronaviruso pandemijos įvedus karantiną ir sustojus įprastai gyvenimo tėkmei, daug žmonių teigė pajutę, kad laikas pasikeitė iš esmės – susidarė įspūdis, esą dienos tuo pat metu ir pašėlusiu greičiu lekia, ir slenka vėžlio žingsniu. Laikas dar pagilino prarają tarp skirtingų visuomenės grupių atstovų: dirbantiems ir

turintiems mažų vaikų jo buvo vis negana, o išleistiems į prastovą ar bedarbiams jo pasidarė per daug. Žmonės ėmė dirbti neįprastomis valandomis, nebesilaikė įprastinio paros ritmo, namie sėdėjo palinkę prie ryškiai šviečiančių nešiojamųjų kompiuterių, rizikavo gyvybėmis ligoninėse ar internetu užsakomų prekių sandėliuose. Atrodė, kad ateitis atidėta vėlesniam laikui, kuris neaišku kada ateis ir, vieno psichiatro žodžiais tariant, įstrigdė mus „iki šiol negirdėtoje amžinojoje dabartyje“⁸ – sėdėdami nerimo kupiname kalėjime naršėme po socialinius tinklus, bendravome „Zoom“ skambučiais ir buvome kankinami nemigos, kai atrodė, kad negalima kurti planų ir net įsivaizduoti, kas bus po savaitės ir vėliau.

Dar labiau liūdina tai, kad daugelis mūsų taip *prastai* geba valdyti mums skirtą ribotą laiką, jog pastangos paimti iš jo visa, kas geriausia, ne tik nueina perniek, bet ir dažnai pablogina reikalus. Jau daug metų mums vis dalijami patarimai, kaip gyventi optimaliai, – pilna knygų tokiomis pavadinimais kaip *Extreme Productivity* („Ekstremalus produktyvumas“), *The 4-Hour Workweek* („4 valandos kūnui“), *Smarter Faster Better* („Geriau, greičiau, efektyviau“) ir interneto svetainių apie kasdienio gyvenimo gudrybes (angl. *life hacks*), leisiančias bent keliomis sekundėmis susitrumpinti kasdienius darbus (pastebėkite įdomią sąvokos *life hack* potekstę – esą jūsų gyvenimas yra lyg netinkamai veikiantis prietaisas, kurį reikia modifikuoti ir optimizuoti jo darbą). Sukurta daug programėlių ir prietaisų, padedančių pasiekti geriausius darbo dienos, fizinės veiklos ir net miego rezultatus, o kad nebešvaistytumėte laiko pietums, yra net valgius pakeičiantys skysčiai, tokie kaip „Soylent“. Stengiantis parduoti

tūkstančius kitų produktų ir paslaugų – nuo virtuvinių prietaisų iki elektroninės bankininkystės, vartotojai informuojami, kad, įsigiję tą ar kitką, galės pasiekti visuotinai propaguojamą tikslą – iš turimo laiko išpešti kuo daugiau.

Šios priemonės ir produktai nenaudingi, bet ne tai yra problema. Didžiausia bėda ta, kad jie veikia: jūs padarysite daugiau, nulėksite į daugiau susitikimų, nuvešite vaikus į daugiau skirtingų popamokinės veiklos būrelių, jūsų dėka darbdavys gaus daugiau pelno, bet, nors ir skamba paradoksaliai, jausitės kur kas labiau užsiėmęs, apimtas nerimo ir kažkoks tuščias. Kaip yra pastebėjęs amerikiečių antropologas Edwardas T. Hallas⁹, šiandienos pasaulyje laikas – tarsi nestojanti konvejerio juosta, vis atgabenanti mums naujų užduočių, vos tik įvykdome anks-tesniąsias, o tapdami „produktyvūs“ mes tik skatiname juostą judėti dar greičiau. Arba galiausiai konvejeris sugenda: dabar jau nieko nestebina pasakojimai, ypač jaunesnių žmonių, apie visapusišką, absoliutų perdegimą, neleidžiantį atlikti net kasdienių buitinių darbų, – paralyžiuojantį išsekimą, patiriamą, pasak socialinių reiškinių kritiko Malcolmo Harriso, „puikiai sukali-
bruoatų įrankių¹⁰, kurių likimas – būti efektyviomis, paklusnio-
mis produkcijos gamybos mašinomis – nulemiamas jiems dar esant embrionais, kartos“.

Tokia skaudi yra tiesa apie laiką, į kurią dažniausiai neatsi-žvelgiama dalijant patarimus, kaip jį valdyti. Tai lyg neklusnus mažas vaikas: kuo sunkiau jį kontroliuoti ir priversti laikytis jų-
sų nustatytos dienotvarkės, tuo labiau jis slysta jums iš rankų. Pagalvokite apie visas technologijas, skirtas padėti mums val-
dyti padėtį kalbant apie laiką: kiekvienas sveiko proto žmogus

suvokia, jog dėl indaplovių, mikrobangų krosnelių ir lėktuvų laisvo laiko turėtų būti *gerokai* daugiau, net per daug. Tačiau niekam taip neatrodo. Veikiau yra priešingai: gyvenimo tempas tik greitėja, žmonės vis labiau kankina nerimas. Kažkodėl kur kas labiau erzina laukti dvi minutes, kol išsijungs mikrobangų krosnelė, nei dvi valandas, kol baigs kepti maistas orkaitėje, arba laukti dešimt sekundžių, kol bus atvertas lėtas interneto puslapis, nei tris dienas, kol reikiama informacija atkeliaus paštu.

Taip yra ir bandant būti produktyvesniam darbe. Prieš keletą metų, kai buvau užverstas daugybe elektroninių laiškų, sėkmingai įgyvendinau sistemą „Inbox Zero“, bet netrukus paaiškėjo, kad pradėjus greitai ir laiku atsakinėti į elektroninius laiškus jų ateina tik dar daugiau. Pasijutęs dar labiau užsiėmęs nei anksčiau, nusipirkau Davido Alleno, laiko valdymo guru, knygą *Getting Things Done* („Produktyvaus darbo paslaptys“) – susiviliojau autoriaus pažadu, esą „daugybę įvairių darbų atliekančiam žmogui vis tiek įmanoma produktyviai dirbti šviesia galva“¹¹, ir „tuo, ką kovos menų meistrai vadina „protu, skaidrių lyg vanduo“¹². Bet neįvertinau gilesnės Alleno knygos potekstės – kad darbų visada bus per daug – ir pasiryžau atlikti jų nesuskaičiuojamai daug. Tiesą sakant, man ėmė sektis greičiau peržiūrėti darbų sąrašą, ir kažkaip stebuklingai tų darbų atsirado daugiau (iš tiesų tai ne stebuklas, o tiesiog psichologija ir kapitalizmas; vėliau apie tai pakalbėsime plačiau).

Niekas nesitikėjo, kad ateitis bus tokia. 1930-aisiais savo kalboje „Economic Possibilities for Our Grandchildren“ („Ekonominės galimybės mūsų anūkams“) ekonomistas Johnas Maynardas Keynesas spėjo: netruks praeiti šimtmetis ir dėl gerėjančios

finansinės padėties bei technologijų raidos niekam nereikės dirbti ilgiau nei penkiolika valandų per savaitę. Teks sukti galvą, kuo užsiimti tuo laisvu laiku ir neišsikraustyti iš proto. „Pirmą kartą istorijoje, – kalbėjo Keynesas auditorijai, – žmogus privalės stoti akistaton su nuolatine problema: kaip naudotis laisve, kai nespaudžia ekonominiai rūpesčiai.“¹³ Bet Keynesas klydo. Paaikškėjo, kad, uždirbus pakankamai pinigų pamatiniams poreikiams, prireikia dar ko nors, kyla noras siekti tam tikro gyvenimo būdo; žmonės niekad nesugeba pasivyti Džounsų, nes kai tik beveik pavyksta jiems prilygti, atsiranda nauji Džounsai, gyvenantys geriau, tada norisi prilygti ir jiems. Dėl tos priežasties dirbama vis sunkiau, ir netrukus būti užsiėmusiam tampa prestižo reikalu. Tai, žinoma, visiškai absurdas: beveik visose istorinėse epochose būti turtingam reiškė *neprivaleti* daug dirbti. Be to, geriau gyvenančiųjų buvimas užsiėmus užkrečiamas, nes vienas efektyviausių būdų socialinės hierarchijos viršūnėlėms uždirbti daugiau yra sumažinti išlaidas ir padidinti našumą kompanijose bei veiklos srityse. Tai reiškia didesnę nestabilumą esantiems žemesnėje pakopoje, nes šie turi sunkiau dirbti vien tam, kad pragyventų.

Apie darymą ne tai, kas reikia

Bet dabar kalbėsime apie reikalo esmę – jausmą, kuris tik stiprėja ir kurį sunku apibūdinti žodžiais: atrodo, kad, nepaisant visų veiklų, net gana privilegijuoti asmenys retai sugeba daryti tai, ką reikia. Rodos, esama prasmingų ir pasitenkinimą teikiančių

būdų leisti laiką, net jei ir negalime jų tiksliai įvardyti, – tačiau vis tiek nuolat leidžiame dienas darydami ką kita. Toks prasmingumo troškimas gali pasireikšti įvairiai: pavyzdžiui, kyla noras pasiskirti kokiai nors svarbiai misijai, nes numanoma, kad būtent šiuo istoriniu momentu per sunkumus ir kentėjimą bus pareikalauta nuveikti daugiau, o ne tik uždirbti pinigų ir juos leisti. Jis pasireiškia ir nusivylimu, kad tik dirbant paprastą darbą gali turėti laiko mėgstamai veiklai, ar tiesiog noru daugiau savo trumpo gyvenimo praleisti su vaikais, gamtoje ar bent jau nekeliaujant į darbą ir iš jo. Aplinkosaugos aktyvistas ir dvasinės literatūros autorius Charlesas Eisensteinas prisimena, kaip vaikystėje, kai aštuntajame dešimtmetyje augo Amerikoje materialiai aprūpintas, pirmąkart pajuto, jog laikas leidžiamas netinkamai:

Žinojau, kad gyvenimas turi būti džiaugsmingesnis nei toks, kurį gyvenau¹⁴, realesnis, prasmingesnis, o pasaulis – gražesnis. Nekentėme pirmadienių ir laukdavome savaitgalių bei atostogų – taip neturėjo būti. Kad išleistų nusišlapinti, turėdavome pakelti ranką – taip irgi neturėjo būti. Gražią dieną sėdėdavome uždaryti – ir taip neturėjo būti.

Šį jausmą sustiprina mūsų bandymai tapti produktyvesniems, bet dėl to, rodos, tik dar labiau tolstame nuo visa ko, kas svarbu. Leidžiame dienas stengdamiesi „susidoroti“ su užduotimis, kad šios „nebeužstotų mums kelio“, tad mintyse gyvename ateityje ir laukiame, kada pagaliau galėsime daryti tai, kas iš tiesų svarbu, – ir tuo pat metu nerimaujame, kad netin-

kamai įvertinsime padėtį, kad pritrūks motyvacijos ar ištvermės lėkti tokiu pat tempu, koku lekia šiandienos gyvenimas. „Šių laikų dvasia – tai bedžiaugsmė skuba“¹⁵, – rašo eseistė Marilynne Robinson, kuri pastebėjo, jog daugelis mūsų gyvename „ruošdami save ir vaikus būti priemonėmis pasiekti kažkokiems neaiškiems tikslams, kurie net visai ne mūsų“. Mūsų sunkumai siekiant viską kontroliuoti galbūt *kažkam* naudingi; dirbdami daugiau valandų – ir už papildomas pajamas įsigydami daugiau vartojimo prekių – tampame geresniais ekonomikos mašinos sraigteliais. Bet tai nesuteikia ramybės ir neskatina mūsų turimo riboto baigtinio laiko skirti daugiau žmonėms ir tam, kas mums rūpi labiausiai.

„Keturi tūkstančiai savaičių“ – dar viena knyga apie tai, kaip turimą laiką išnaudoti kuo efektyviau. Bet ji parašyta tikint, kad laiko valdymas, būtent toks, kaip jį suprantame, yra apgailėtinais neveiksmingas, ir mes turėtume liautis apsimetinėti, esą taip nėra. Šis keistas istorinis momentas, kai laiko atrodo tiek daug, galbūt yra ideali galimybė persvarstyti mūsų santykį su juo. Su šiais sunkumais susidūrė praeities mąstytojai; jų išmintis šiandien mums gali padėti aiškiau suvokti tam tikras tiesas. Produktyvumas – tai spąstai. Tapę našesni, tik dar labiau skubate, ir bandomas įveikti darbų sąrašas tik dar greičiau ilgėja. Niekas žmonijos istorijoje nėra pasiekęs „darbo ir gyvenimo pusiausvyros“, kad ir kas tai būtų, ir jos tikrai nepasieksite darydami „šešis dalykus, kuriuos sėkmės lydimi žmonės nuveikia iki septintos ryto“. Niekada neateis diena, kai jūs pagaliau kontroliuosite absoliučiai viską: kai į elektroninio pašto dėžutę lyg lavina nebeplūs laiškai, kai jūsų darbų sąrašas nebeilgės, kai įvykdysite visus

įsipareigojimus darbe ir šeiminiame gyvenime, kai niekas jums nebepriekaištaus, kad ko nors nespėjote iki galutinio termino ar padarėte klaidų, ir kai tapsite puikiausiai gyvenančiu žmogumi, pagaliau galinčiu atsigręžti į tai, kas gyvenime turėtų būti svarbiausia. Pirmiausia pripažinkime, kad niekas iš to, ką dabar išvardijau, niekada neįvyks.

Bet žinote ką? *Ir puiku*, kad neįvyks.