

Turinys

ĮŽANGA	9
Kaip aš sužinojau, kad nesu tinginys	
PIRMAS SKYRIUS	25
Tinginystės mitas	
ANTRAS SKYRIUS	59
Keičiame požiūrį į tinginystę	
TREČIAS SKYRIUS	105
Jūs nusipelnėte dirbti mažiau	
KETVIRTAS SKYRIUS	145
Pasiekimai nenusako jūsų vertės	
PENKTAS SKYRIUS	179
Neprivalote būti visų sričių žinovas	
ŠEŠTAS SKYRIUS	211
Santykiai neturėtų jūsų varginti	
SEPTINTAS SKYRIUS	245
Visuomenės keliamų reikalavimų nusikratymas	
PABAIGA	273
Tinginystės mitą sugriauna atjauta	
Padėka	287
Pastabos	291
Apie autorių	315

ĪŽANGA

Kaip aš sužinojau, kad nesu tinginys

Gyvenime užsitarnavau gan produktyvaus žmogaus reputaciją, tačiau už ją man teko sumokėti itin didelę kainą. Aplinkiniams visada sudarydavau susikaupusias, organizuotas, uolias ir stropias bitės darbininkutės įspūdį. Ne vienus metus man pavykdavo išlaikyti pusiausvyrą tarp profesinės sėkmės, kūrybinės ir aktyvios visuomeninės veiklos nieko neapviliant ir visuomet tešint duotus pažadus. Aš niekada nevēluodavau į darbą. Pažadėjęs dalyvauti renginyje, visada pasirodydavau. Jei naujo darbo ieškantiems draugams prireikdavo pagalbos suredaguoti motyvacinį laišką (ar moralinio palaikymo, kai skambindavo telefonu savo kongreso atstovui su žmogaus teisėmis susijusiu degančiu klausimu), visuomet būdavau šalia, kad padėčiau. Vis dėlto mano neišsenkanti energija ir patikimumas tebuvo apgaulinga išorė, po kuria slėpėsi visiškai išsekęs žmogus. Anuomet valandų valandas praleisdavau vienas namuose tamsoje toks įsiaudrinęs ir nuvargęs, kad neįstengdavau net knygos atsiversti. Mintyse širsdavau ant visų, kuriems sutikdavau kaip nors pagelbėti ar pada-

ryti paslaugą, net kai pats nesugebėdavau sustoti ir pasakyti „ne“. Amžinai sprausdavau save į siauriausius rėmus, negailėdamas savęs vieną po kito prisiimdavau krūvas naujų įsipareigojimų, o pritrūkęs energijos iškart manydavau, kad tampu nedovanotinai „tingus“.

Tokių žmonių kaip aš pažįstu labai daug. Tų, kurie nuolat dirba viršvalandžius ir niekada neatsisako papildomų darbų, nes bijo nuvilti viršininką. Kurių draugai ir artimieji kiekvieną dieną bet kuriuo paros metu gali tikėtis nuolatinio palaikymo ir patarimų srauto. Nors rūpinasi šimtu socialinių problemų, tokie žmonės visuomet jaučiasi kalti, nes nuveikia „nepakankamai“, kad jas išspręstų – galvoja, kad jų paroje tiesiog per mažai valandų. Tokie žmonės dažnai stengiasi kokia nors veikla užpildyti kiekvieną mielą gyvenimo akimirką. Po ilgos ir varginančios darbo dienos parsiradę namo jie telefone įsijungia „Duolingo“ programėlę ir stengiasi pramokti ispanų kalbos arba virtualiai mokosi kompiuterinio programavimo „Python“ interneto svetainėse, pavyzdžiui, „Code Academy“.

Jie – žmonės, kaip aš – daro viską, ką daryti juos išmokė visuomenė, kad tik būtų dori ir nusipelnę pagarbos piliečiai. Mes esame atsidavę darbuotojai, aistringi aktyvistai, dėmesingi draugai ir amžini studentai. Mes nerimaujame dėl ateities. Mėgstame viską planuoti iš anksto. Stengiamės nuslopinti nerimą valdydami tai, ką galime suvaldyti – ir verčiame save dirbti labai labai sunkiai.

Dauguma mūsų dažnai jaučiame nuovargį, esame nusilpę ir nusivylę savimi, įsitikinę, kad neatitinkame mums keliamų lūkesčių. Nesvarbu, kad ir kiek užduočių pavyksta atlikti, kad ir kaip sunkiai plušame, niekada netikime padarę pakankamai, kad pagaliau leistume sau atsipūsti, pasijausti patenkinti ir ramūs. Mums niekada nėra į galvą nešauna, kad nusipelnome atokvėpio. Net ir „perdegę“, susirgę įtampos sukeltomis ligomis ar savaitėmis nemiegoję, vis tiek užsispyrusiai tikime, kad šie apribojimai

paverčia mus „tinginiais“ – ir kad tinginystė visada yra bloga būseną.

Tokia pasaulėžiūra griaua mūsų gyvenimą.



Ne vienus metus buvau įsisukęs į siaubingą užburtą ratą – pirmąsias penkias šešias darbo dienas valandas plušėdavau be jokių pertraukų, versdavausi per galvą stengdamasis žūtibūt atlikti kuo daugiau užduočių. Anuomet taip įnikęs atsakinėdavau į kalnus elektroninių laiškų ar rūšiuodavau šūsnis dokumentų, kad tiesiog pamiršdavau atsikvėpti ir ką nors užkąsti, pramankštinti kojas ar net nueiti į tualetą. Visus, kurie išdrįsdavo mane patrukdyti, apdovanodavau buku, susierzinimo kupinu žvilgsniu. Po penkių tokio intensyvaus darbo valandų paviršdavau į viskuo nepatenkintą, alkaną, emociškai sužlugdytą klipatą.

Man patikdavo būti superproduktyviam, uoliai triūsti prie darbotvarkės užduočių sąrašo, dėl kurio imdavau nerimauti jau išvakarėse. Per šių pašėlusių maratonų valandas gebėdavau atlikti išties įspūdingai daug darbų. Deja, šitaip nusivaręs nuo kojų, antroje dienos pusėje būdavau visiškai nedarbingas. Popietėmis mano produktyvumo nelikdavo nė lašo, likusias darbo dienos valandas prastumdavau naršydamas instagrame arba tumblyje. Vakaraus namuose energijos pakakdavo tik išsidrėbti ant lovos, greitomis peržiūrėti porą vaizdo įrašų jutube ir tamsoje užkąsti bulvių traškučių.

Galiausiai po kelių „įsikrovimo“ valandėlių mane pradėdavo graužti kaltės jausmas, kad neišnaudoju laisvalaikio produktyvesnei veiklai. *Verčiau susitiktum su draugais*, sakydavau sau; *Galėtum padirbėti prie kūrybinių projektų. Pasigamintum skanią, sveiką vakarienę*. Tada pradėdavau mintyti apie būtinus atlikti rytojaus darbus, kol sukildavo įtampa. O kitą rytą, kaip įprastai, įsisukdavau į tą patį užburtą kaltės, persidirbimo ir išsekimo ratą.

Jau tada žinojau, kad toks gyvenimo ritmas man žalingas, tačiau iš jo ištrūkti atrodė pernelyg sunku. Nors pervargęs jausdavausi siaubingai, malonus jausmas, aplankydavęs per kelias valandas užbaigus milžinišką krūvą darbų, galiausiai imdavo viršų. Regis, gyvenau tik tam, kad varnele pažymėčiau atliktus darbus darbaknygėje. Pasijausdavau pakylėtas, kai kiti nustebę šūkčiodavo: „Oho, koks greitas!“, nes atliktą darbą elektroniniu paštu išsiųsdavau gerokai anksčiau, nei iš manęs buvo tikimasi. Be to, sutikdavau prisiimti kur kas daugiau įsipareigojimų, nei iš tiesų norėdavau, nes jaučiau būtinybę parodyti, kad esu uolus, patikimas darbuotojas. O tada, užsikrovęs neįmanomą naujų darbų naštą, neišvengiamai perdegdavau, puldavau į depresiją arba susirgdavau.

Ne vienus metus bariau save už tai, kad man pritrūkdavo jėgų. Kiekvieną kartą neišnaudojęs visų savo galimybių ribų, jausdavau gėdą, neva esu neveiklus. Kaskart, atsisakęs atlikti užduotį darbe, nerimaudavau, kad nenešu įmonei naudos. Nepavykus padėti pagalbos prašiusiam bičiuliui arba nesuspėjus į protestą ar draugo koncertą, kuriame ketinau dalyvauti, visada kuo aiškiausiai jausdavau, kad visi mane smerkia. Vos tik pamėgindavau atsikvėpti ar nusibrėžti ribas, baisėdamasis savimi nusprėsdavau, kad esu *tinginys*. Nieko blogiau įsivaizduoti negalėjau. Kad ir koks būdavau pavargęs, nusilpęs ir perdegęs, be lašelio energijos užsiimti savo pomėgiais ar bendrauti su draugais, būti tinginiu man atrodė neabejotinai blogiau.



Dar vaikystėje išmokau susieti savo vertės jausmą su produktyvumu. Mokykloje gerai mokiausi ir mokytojai laikė mane gabiu, todėl skatino dar labiau stengtis, išnaudoti papildomas galimybes ir prisiimti daugiau atsakomybės. Suaugusieji nuolat manęs prašydavo prisiimti papildomų įsipareigojimų, pavyzdžiui, pa-

dėti atsiliekančiam bendraklasiui pasivyti klasę civilinės teisės pamokose ar vadovauti rankdarbių būreliui Biblijos stovykloje, o aš prašomas niekada neatsisakydavau. Norėjau būti paslaugus, darbštus ir sėkmės lydimas. Galų gale, argi ne sunkiai dirbdami ir daug visko nuveikdami užsitikriname šviesią ateitį?

O nerimauti dėl ateities turėjau savų priežasčių. Mano tėtis užaugo Apaleičijoje, sename, nuskurdusios infrastruktūros buvusių kasyklų mieste. Susirasti čia darbą perspektyvų nebuvo. Nuo tada, kai suaugo, tėtis amžinai nerimavo dėl savo finansinės ateities. Kadangi sirgo cerebriniu paralyžiumi, labai sunkiai rašė ir spausdino, mokytiis koledže ar įsidarbinti biure neturėjo galimybių. Todėl jam teko imtis įvairių fizinių darbų ir baimintis, kad kūnas amžinai su jais nepajėgs susitvarkyti. Mano mama – burnos higienistė – sirgo skolioze, dėl kurios dirbti galėjo tik dvi tris dienas per savaitę.

Nė vienas iš mano tėvų nebuvo įgijęs universitetinio išsilavinimo, todėl jų profesinės galimybės buvo ribotos. Jie nepaprastai troško, kad išvengčiau tokio pat likimo, todėl mokė mane planuoti ateitį, jai ruošti ir sunkiai dirbti. Vos tik sulaukiau tinkamo amžiaus, jiedu užrašė mane į mokymo programą, skirtą talentingiems ir gabiems vaikams. Skatino įsidarbinti pusę darbo dienos, lankyti papildomus užsiėmimus pirmūnams ir užklasinės veiklos būrelius, pavyzdžiui, Jungtinių Tautų (JT) modelį ir „Kalba ir debatai“. Tėvai buvo įsitikinę – jei sunkiai dirbsiu, taupysiu ir gyvenime prisiimsiu daug „papildomų“ įsipareigojimų, turėsiu galimybę prasistumti į priekį. Galėsiu įstoti į padorų universitetą, gauti šiokią tokią finansinę paramą ir susikurti sėkmingą karjerą – jei tik nebūsiu tinginys. Mokytojai manyje išvelgė potencialą ir taip pat labai ragino eiti šiuo keliu.

Aplinkinių spaudimas sunkiu darbu skintis kelią į stabilumą kėlė didžiulį nerimą, tačiau alternatyvūs sprendimai atrodė dar baisesni. Jau buvau pradėjęs pastebėti, kad toli gražu ne visi

vaikai taip spaudžiami siekti sėkmės kaip aš. Kai kuriuos jų nurašydavo kaip beviltiškus, nes buvo nepaklusnūs arba pernelyg lėtai įsisavindavo mokomąjį dalyką. Kol dar buvo maži, šie vaikai gaudavo šio tokio palaikymo ir užuojautos. Tačiau itin ilgai su sunkumais moksle besigrumiantys kantrybės ir atjautos sulaukdavo vis mažiau. Galiausiai žmonės tiesiog liaudavosi aptarinėję specialius šių mokinių poreikius ar apribojimus. Vietoj to visi pokalbiai pakrypdavo apie tai, kokie jie yra *tinginiai*. Vos tik kuriam vaikui prilipdydavo tinginio etiketę, iš karto didesnė tikimybė jam būdavo tapti aprėktam, nei sulaukti pagalbos. Tingiems vaikams būdų padėti niekas neieškojo. Jie buvo patys kalti, kad laiku neatlikdavo namų darbų, negebėdavo perkąsti sudėtingų sąvokų ir neskirdavo laiko „produktyviai“ popamokinei veiklai. Vaikai tinginiai neturėjo ateities. Rodos, visas pasaulis man kartojo – jie turi tai, ko nusipelnė.

