

---

## IVADAS

---

Šie tekstai gimė per COVID-19 pandemiją paskelbtą karantiną, kuris prasidėjo 2020 metų kovo 16 dieną, pirmadienį. Kai pasakiau, kad ketinu išleisti karantino skaitinius, kažkuris iš pažįstamų tarstelėjo: „Kažin ar dar bus aktualu?“ Nežinau. Neįsivaizduoju, ką šiuo metu veikiate: gal išgyvenate antrą bangą, gal naują versiją COVID-20, o gal sergate raudonuke ir niekas neleidžia išeiti iš namų. Pandemijos praeina, bet karantinai ir visokio plauko krizės kartojasi.

Kas yra karantinas?

Kai mus uždaro ir ko nors neleidžia, kai apriboja laisvę, kai nežinia, kas vyksta, kai emocinės ar finansinės atsargos senka, o galo nematyti. Brianas Tracy'is kažkada pasakė, kad žmogaus gyvenime krizės – finansinės, ekonominės, santykių, sveikatos, darbo ir dar velniai žino kokios – kartojasi maždaug kas tris mėnesius. Nesklandumai ir įtampa – šiuolaikinio civiliziuoto žmogaus kasdienybė.

Kad ir kas vyktų su Jumis skaitant šitas eilutes, tikrai žinau, kad kartais jaučiatės uždaryti, apriboti, apimti nerimo, baimės, nusivylimo, liūdesio ar nevilties. Visi mes patiriame nemalonių būsenų, emocijų, visi kartkartėmis patenkame į krizę.

Puiku, jeigu šiandien gyvenimas ir pasaulis nuostabūs. Padėkite šitą knygą į lentyną, tegul laukia savo valandos. Ji tikrai ateis.

Gal kas ir nepatikės, bet prisipažinsiu – ją rašiau pirmiausia sau. Tiesiog turėjau išleisti į laisvę mintis, besitrankančias į smegenų grotas, bandančias ištrūkti, neduodančias man ramybės, keliančias anksti ryte ir reikalaujančias būti užrašytoms.

Draugas kadaise sakė apie savo žmoną: „Iš pirmo žvilgsnio – nieko ypatingo, bet kai būna sunku, ji geba daryti stebuklus.“ Na,

gal nelabai norėčiau būti jos vietoje (kiek pamenu, ji negirdėjo šitos frazės), bet mintį išsaugojau.

Ši knyga – nieko ypatingo, tiesiog mintys, kilusios ir rašytos kasdien, toks lyg ir mano paties dienoraštis, palengvinęs tą nepaprastą laikotarpį. Tai buvo terapijos forma (beje, labai rekomenduoju). Kasdienis rašymas padėjo lengviau išgyventi tą karantino krizę, ją galima skaityti tarsi mano vidinės kelionės aprašymą.

Bet jeigu šiandien esate patekę į krizę (vidinę ar sukeltą aplinkos), kuris nors iš šių tekstų gali padaryti stebuklą, pažadindamas vieną kitą idėją ar įžvalgą.

Jokiu būdu to negarantuojau ir negaliu pažadėti, bet maža kas.

Esu dėkingas Jums už tai, kad suteikėte galimybę pasidalyti šiomis mintimis. Drauge išgyvenome tas ilgas pavasarinio karantino dienas, patyrėme neišdildomų įspūdžių ir sustiprėjome.

Turbūt mus būtų galima pavadinti bendražygiais? Jeigu taip, šią knygą skiriu Jums.

---

## PROLOGAS: KĄ DABAR DARYTI?

---

Subalansuota verslui, bet tinka visiems, kurie susidūrė su neplanuotais sunkumais.

Rašau iš savo patirties, kuri kristalizavosi per praėjusį ekonominį nuosmukį ir kasdienes nesėkmes. Nepretenduoju nei į mokytojus, nei į išminčius, tiesiog tai praktiniai atradimai, padedantys man, gal bus naudingi ir Jums.

Kiekviena krizė ar nuopuolis – mūsų kasdienio gyvenimo ir darbo dalis, jų negalime išvengti, galime tik išmokti kantriai ir konstruktyviai išgyventi „nesėkmingus“ laikotarpius. Sakoma, kad verslas – tai problemų sprendimas ir tiems, kurie sunkiai su jomis susidoroja, nevertėtų eiti į verslą, maža to, turėkime galvoje, kad kuo daugiau problemų išspręsimė, tuo daugiau pasieksime. Išėitų, kad turėtume ne bėgti ir slėptis nuo krizių, o jų ieškoti ir mokyti jas patirdami klestėti.

Kažkuris garsus žmonių pasakė: „Svarbiausia ne tai, kas su mumis vyksta, o kaip su tuo tvarkomės.“

Taigi, ką daryti?

- Riboti žinių skaitymą ir klausymą. Klausite: „Bet juk turime žinoti ir suprasti grėsmes, kad jų išvengtume?“ Atsakymas: be jokios abejonės, bet tam, kad sužinotumėme svarbiausius praktiškai naudingus dalykus, užtenka labai nedaug, bet kai kurie iš mūsų internete praleidžia ištisas valandas, sugerdami blogas žinias, kurios labai greitai ima kartotis. Turbūt žinote, kodėl net geriausiaisiais laikais populiariausios naujienos yra blogos naujienos? Todėl, kad mūsų, žmonių, dėmesys visada pirmiausia krypsta į grėsmes ir tik paskui į naudą. Kartais aplink labai daug neapibrėžtumo, niekas tiksliai nežino, kas ir kaip vyks, todėl baimės ima viršų. Tiesą sakant, tai, ką skaitote žinių portaluose, visai nė-

ra žinios, greičiau baimių srautas, o ar Jums dabar tikrai reikia dar daugiau baimių?

- Vengti bendravimo su panikuotojais. Lažinuosi, kad visi savo aplinkoje turime žmogų, kuris kalba tik apie tai, jog „viskas žlugo, šefe, viskas žlugo“. Suprantu tuos žmones – jie šoko būsenos ir jaučia iš po kojų slystantį pagrindą, todėl turi kaip nors ir kam nors išsilieti. Deja, dažnai niekuo negalime jiems padėti, tik išklausti, bet ir išklausymo galimybės turi ribas, jas svarbu žinoti ir saugoti. Dėl mūsų pačių sveikatos. Pastebėjau, kad dažniausiai susitikę žmonės visų pirma dalijasi savo baimėmis, tą patį daro ir telefonu, ir socialiniuose tinkluose, ir visoje elektroninėje erdvėje. Tiesa paprasta – kuo daugiau panikos sugersime, tuo daugiau jos jausime. Blaivinanti mintis jaučiantiems pareigą padėti ir gelbėti kitus žmones: panikuojantis laivo kapitonas nepadedą savo komandai išgyventi audros, o išsigandęs karininkas neįgalus mobilizuoti savo būrio, patekusio į bėdą. Saugokime savo emocijas.

- Susiveržti diržus. Viena vertus, tai atrodo triviale ir savaime suprantama, nes daugelis mūsų nerimaudami dėl neapibrėžtumo stabdomė vartojimą – ir teisingai darome, bet aš kviečiu tai daryti labai sąmoningai ir pradėti kuo anksčiau. Per pastarąjį dešimtmetį įpratome gyventi gerai ir plačiai, pirkti ne pirmo būtinumo daiktus bei paslaugas (žinoma, kiekvienas pagal išgales), o įpročiai nesikeičia patys ir greitai, juos reikia sąmoningai formuoti. Prieš aibę metų ėmiausi praktikos, kuri mane patį nustebino ir akivaizdžiai parodė, kiek daug iššvaistau. Galite pabandyti ir Jūs. Kiekvieną kartą, kai sulaukiate pasiūlymo, išsitraukiate piniginę arba iššoka mygtukas „Pirkti“, savęs paklauskite: ar man šito dabar tikrai būtinai reikia? Ar man tikrai reikia šitos paslaugos? Ar tikrai reikia to traškučių pakelio? Suprantu, kad NORITE, bet ar tikrai REIKIA? Jeigu galima be to gyventi, gal geriau taip ir padaryti? Ši mintis man padėjo sutaupyti daugybę pinigų. O kaštų mažinimas versle yra ištas mokslas, nepretenduoju į žinovus, tik

siūlau to imtis nedelsiant, kitaip tariant, šiandien, tuojau pat. Net tokiu atveju, jeigu kol kas sekasi puikiai ir esate apkrauti darbais arba užsakymais.

Kodėl taupyti svarbu? Todėl, kad kitas praktinis patarimas – kuo greičiau (bet ne paskubomis) išleisti – investuoti – viską, ką turime. Gali kilti klausimas: „Kaip čia dabar – tai ar taupyti, ar išleisti?“ Įdomumas tas, kad abu dalykus reikia daryti vienu metu, USAF atsargos generolas Williamas A. Cohenas tai vadina vienu iš svarbiausių strateginių principų.

Per krizę reikia kuo greičiau išleisti viską, ką turime. Tai ne-reiškia, kad svarbu kuo skubiau suvalgyti visas kruopas, kurių prisipirkome, tai reiškia, kad atėjo laikas pakeisti asmeninę ar įmonės vartojimo kryptį.

W. A. Cohenas savo knygoje „The Art of the Strategist“ pateikia dešimt strateginių principų. Mano mėgstamas: mobilizuoti ir koncentruoti visus išteklius į vieną ir juos naudoti siekiant savo tikslų. Kaip tai atrodo praktiškai? Kare, norėdami pralaužti pasipriešinimą, turime viename taške sutelkti kuo daugiau galios ir ją visą panaudoti kaip tik įmanoma veiksmingiau (kariai, pataisykite mane, jeigu klystu). Versle tai reiškia atsisakymą visų išgyventi nebūtinų išlaidų ir atsilaisvintų pinigų panaudojimą naujai ar didesnei vertei kurti. Per praėjusią krizę patyriau, ką reiškia atleisti beveik pusę darbuotojų, atsisakyti daugybės malonumų ir komforto, asmeniniu turtu garantuoti įmonės paskolas, pasiraitoti rankoves ir juodai dirbti. Esantys versle puikiai tai žino, ne naujiena. Klausimas – ar tinkamai panaudojame tuos likusius ribotus išteklius?

Buitinis, vaikiškas pavyzdys. Žaidžiantiems monopolį priminsiu, kaip jį laimėti (šitas principas beveik visada padėdavo man laimėti). Kai ateis laikas savo sklypuose statyti namus, reikia visus pinigus investuoti į vieną gatvę, o ne išbarstyti po truputį į dvi ar net tris. Ir investuoti reikia ten, kur investicijų grąža didžiausia. Jei dar nebandėte, nustebsite.

Visus turimus resursus krizės metu reikia kuo greičiau investuoti į naujus produktus, į technologijas, į mokymą ir mokymąsi, į žmonių paiešką – ten, kur galima sukurti didžiausią vertę.

Žinau, kad kai kurie neturime laisvų pinigų, bet tuomet tikrai turime laiko. Kam tą atsilaisvinusį laiką naudosime? Ar tiesiog „pravalgysime“, ar sukursime kai ką naudingo? Atsiverskime mokymų platformas „Coursera“, „Udemy“ ar „Emotika“, prisipirkime naudingų knygų (ne grožinės literatūros!), internete gausu mokamų ir nemokamų resursų visiems skoniams – nuo tapybos iki finansų valdymo.

Nepamirškime, kad blogi laikai anksčiau ar vėliau baigsis ir tada sėkmė priklausys nuo to, ką ir kaip investavome sunkiu metu.

- Nieko nesitikėti.

Turiu galvoje – nesitikėti nei gero, nei blogo. Kartais matau, kad daugelis turi labai konkrečius lūkesčius: kai kas tikisi, kad viskas bus gerai, o kai kas mano, kad ateina apokalipsė ir visi žūsime. Lūkesčiai krizės metu yra didis blogis, nes sukuria iliuzinius apribojimus. Pavyzdžiui, jeigu manome, kad viskas bus labai blogai – mirs milijonai žmonių, sugrius ekonomikos, nebeliks tokio pasaulio, kokį pažinojome, ir t. t. – imame gyventi baisiose iliuzijose, nors šiandien niekas negali pasakyti, kas įvyks rytoj ar po mėnesio. Tiesą sakant, niekada nežinome ateities. O ta baisi iliuzinė tikrovė mus sukausto ir neleidžia veikti šiandien, čia ir dabar, kai to labiausiai reikia.

Jeigu turime teigiamus lūkesčius – kad viskas greit susitvarkys, kad akcijos tuoj atšoks, kad karantinas va ir baigsis, kad vėl grįšime į senas vėžes, – neišvengiamai nusivilsime, nes realybė turbūt bus kitokia, vėlgi prarasime energiją ir patirsime neigiamų emocijų. Kam mums to reikia?

Praktinis patarimas: gyventi vieną dieną, nieko nesitikint ir neturint lūkesčių dėl ateities. Priminsiu – nei teigiamų, nei neigiamų lūkesčių. Klausimas: tai ar neverta planuoti? Atsakymas: žinoma, verta, bet nesitikėjime, kas viskas vyks pagal mūsų pla-

na. Planuokime asmeninius darbus, įmonės veiklą, bet nieko nesitikime. Asmeniškai pats turiu dienų, savaitių, mėnesių ir metų planus, bet tuo pat metu žinau, kad jie keisis laiku bėgant. Kaip sakoma, planas yra bevertis, užtat planavimas yra neįkainojamas. Planus peržiūrėkime kad ir kasdien, keiskime juos pagal besikeičiančią situaciją ir naują informaciją. Mūsų darbas nėra galvoti, kokia bus ateitis, o konstruktyviai veikti čia ir dabar. Bent jau nebus laiko kurti baisių ateities scenarijų.

Žodžiu, sveiki atvykę į VUCA aplinką (apie ją bus daugiau).

---

## GYVENIMAS PRIVERTĖ

---

Neviltį ir baimę kartais sau sukeliame patys, be išorinės įtakos, net visai to nenorėdami.

Kaip?

Prieš kelis mėnesius prekybos centre nugirdau dvi moteris dalijantis gyvenimo istorijomis (o dar sako, kad galima kažkaip duomenis apsaugoti, juk gatvėse prisiklausome tų istorijų – nuo vaikų ir meilių iki verslo schemų). Viena guodėsi: „Gyvenimas privertė...“ Nepamenu, ką ji dėl tos prievartos padarė, bet nešiojuosi tuos žodžius, nes jie puikiai iliustruoja vieną iš pamatinių požiūrių, ant kurių pastatyti mūsų namai būna neįjaukūs.

Kartais manome, kad gyvenimas mums gali padaryti ką nors blogo. Neįjaugi?

Dar kai mokiausi penktoje klasėje, mano regėjimas taip pablogėjo, kad teko užsidėti akinius, tuo metu korekcijos operacija buvo brangi, sunkiai prieinama ir ne tokia patikima, tad nuo to laiko su tokiomis akimis ir gyvenu. Šitas apribojimas yra toks įprastas mūsų visuomenėj, kad net pamirštame, jog iš esmės tai neįgalumas. Aš negaliu mokytis tapti lėktuvo pilotu, be akinių vairuoti automobilio ar žiūrėti filmo. Nerdamas po vandeniu turiu įsidėti linzes, o baseine neapsieinu be plaukiko akinių. Atimkite iš manęs akinius ar linzes ir gausite mokėti pašalpa.

Galėčiau sakyti, kad gyvenimas privertė mane gyventi ant žemės, nors norėčiau skraidyti, ar ne?

Kitas unikalus pavyzdys yra mano bičiulis Laurynas Narbutas, nuo ankstyvos vaikystės gyvenantis be abiejų pėdų. Tai jau rimtas apribojimas, ką? Patikėkit, jis nė per nago juodymą nelaiko savęs neįgaliau: lipa ant scenos, dirba lektoriumi ir terapeutu, nardo, slidinėja. Kelerius metus net nežinojau, kad jis turi tokį apribojimą.



Laurynas galėtų sakyti, kad gyvenimas jį privertė... na, net nežinau...

Vis dėlto man atrodo, kad gyvenimas nieko negali priversti. Daugiausia, kas gali atsitikti, tai nepalankiai susiklostyti aplinkybės, tada atsiras apribojimų, su kuriais toliau gyvensime – laikinai ar visą likusį gyvenimą.

O pasakykite, kuris čia iš mūsų gyvena be jokių apribojimų?

Verslininkai kartais skundžiasi, kad rinka jiems neleidžia to ar kito, kad nespėja atvežti ar negali parduoti, kad konkurentai kaišo kojas, kad klientai nemoka ir taip toliau. Skundžiamės, nes turime apribojimų, kurie tarsi neleidžia pasiekti savo tikslų. Lyg kažkur egzistuočiau pasaka, kurioje viską galime, kur niekas netrukdo ir niekas nekontroliuoja, kur negalioja gamtos dėsniai, upės teka į viršų, skraidom be sparnų ir kvėpuojam po vandeniu.

Na, pagalvokim logiškai, ką gyvenimas gali mus priversti padaryti? Dabar suku galvą. Na, būna, kad prasideda karas ir labai nesaugu tampa gyventi kokiame Alepo mieste. Kai kas išsikraus to, o kai kas lieka. Tie išsikrausčiusieji, pavyzdžiui, nusprendžia per Turkiją keliauti į Europos Sąjungą ir ten bando kurti naują gyvenimą. Ar galima sakyti, kad juos „gyvenimas privertė“? Turbūt ne, juk jie patys nusprendė?

Kitas pavyzdys. Jauna mama, jos du maži pametinėukai bėgioja po namus, jaunėlis vis be kelnių. Sako: „Gyvenimas privertė aukoti karjerą.“ Na, visų pirma, nusprendėte pasigimdyti porelę vaikų, dabar jais kažkas turi pasirūpinti, ar ne tiesa? Turbūt niekas neprivertė tekėti ir mylėtis? Antra, pažįstu žmonių, kurie turėdami net keturis vaikus ir disertacijas parašė, ir verslus sukūrė, ir paveikslų nutapė. Vaikai ne priežastis, ne kliūtis, verčiau paklauskime savęs: „Kaip galiu siekti karjeros augindama vaikus?“

Būna, kad atleidžia iš darbo ar bankrutuoja įmonė, kurioje dirbame. Ką tada? Kai kas išvažiuoja į Angliją ar Norvegiją, ten jaučiasi engiami ir nelaimingi (nes nauja tvarka, kiti papročiai, vietiniai iš pradžių irgi dažnai šnairai žiūri). Sako: „Gyvenimas

privertė išvažiuoti.“ Argi? Ar ne patys nusprendėme, kad geriau už jūrų marių negu namie? Juk pora milijonų liko Lietuvoje ir dalis jų visai neblogai verčiasi, duonai su sviestu užtenka.

Per karantiną aplinkybės susiklostė taip, kad reikėjo vengti kontakto su kitais žmonėmis, užsidarė kai kurios parduotuvės, negalėjome eiti į biurus, nedirbo notarai ir negalėjome užbaigti sandorių. Ir taip toliau, sąrašą galima tęsti be galo, nes buvo reikalų, mano paties darbas pasikeitė iš esmės: su visais klientais dirbau akis į akį, su grupėmis bendraudavau auditorijose ir staiga POKŠT! Viskas sustojo, vienintelis galimas variantas – Zoom telekonferencija, kuri nepatinka nei man, nei jiems. Ką daryti? Ogi galvoti, kaip susigrąžinti darbą ir pajamas naujoje aplinkoje. Ką reikia daryti kitaip?

Daugelis mūsų gimėme Lietuvoje ir angliškai kalbame su akcentu, neturime JAV paso ar išsilavinimo geriausiuose universitetuose. Apribojimai aiškūs, bet ar jie gali mums sutrukdyti kitais būdais pasiekti didžius tikslus ir nuversti kalnus?

Klausimai, kurie gali padėti:

Ką geriausio šiomis aplinkybėmis – su šiais apribojimais – galiu padaryti?

Kokiomis priemonėmis galiu sušvelninti atėjusios ar artėjančios krizės smūgį?

Kaip galiu pakelti nuotaiką sau ir aplinkiniams?

Ko galiu imtis, kad išsaugočiau savo darbo vietą?

Ko imsiuosi, jeigu visgi nepavyks to padaryti?

Tokie klausimai sau keičia požiūrio tašką – pakeliame akis nuo kliūčių, kurios trukdo, ir pažvelgiame į tai, ko vertėtų imtis. Nustojame būti aukomis ir tampame asmeninio pasaulio kūrėjais (tegu ir ne valdovais). Pastatas, iškilęs ant tokio pamato, visada malonesnis akiai, sielai ir kūnui. Mėgstantys paskui gali pasigirti ir kitiems – kaimynams ar nuo scenos kokioje konferencijoje savo sėkmės istoriją papasakoti.

Kas nors galėtų prieštarauti: „Na, taip, bet jeigu labai labai noriu tapti NBA žvaigžde, bet to padaryti neleidžia nei amžius, nei ūgis? Ką tada, „protingasis“ Dariau, a?“ Ogi tada atsakykite į klausimą – ar aš to labai labai NORIU, ar to man labai labai REIKIA? Jeigu jau prakalbome apie žvaigždes, senas geras klausimas gali išblaivinti: „Kam man to reikia?“ Atsakymas, pavyzdžiui, galėtų būti: „Gaučiau dėmesio, pinigų ir nieko nereikėtų daryti visą likusį gyvenimą.“ Na, gerai, o gal, be NBA, yra kitų būdų, kurie leistų tapti žinomam, turtingam, viską sau leidžiančiam? Aišku, kad yra, tik reikia paieškoti.

Beje, išduosiu paslaptį: jeigu jau turite tiek energijos, kad galite tapti NBA ar instagramo žvaigžde, žinokite, niekada nenusostite ką nors veikti, nes tik labai veiklūs ir energingi žmonės tampa žinomi ir garsūs, o tokie yra apsėsti veiklos. Jeigu svajojate užsidirbti ir nieko nebeveikti, ne ten pataikėte, verčiau loterijoje bandykite milijonus laimėti, bus patikimiau. Profesionalumas ir populiarumas lengvai neateis, reikės dirbti. Žinau, visi esame girdėję apie žmogų, išgarsėjusį per dieną, kai jo vaizdo įrašas kaip virusas pasklido po pasaulį, bet tokių vienetai, visi likusieji (ypač garsūs sportininkai, aktoriai ir verslininkai) daug kartų bandė, klydo, treniravosi, mokėsi ir pagaliau jiems pavyko pakilti į viršūnę.

Pasaulis sukuria mums terpę, kurios nevaldome: oro sąlygas, ekonominę aplinką, kultūrą, gal net talentą. Ir visada ta aplinka mus kažkuo apriboja, bet kaip gyventi su tais apribojimais – jau mūsų pačių pasirinkimas ir mūsų pačių sprendimai.

Linkiu rinktis nebūti auka, tada baimės ir nevilties bus mažiau.

---

## PILNATVĒS KUPINA DIENA

---

Kai kuriems iš mūsu karantino metas atnešė drastiškų pokyčių: darbą iš namų, nuotolinį bendravimą, jokių apsipirkimų, kavinių ir restoranų, daugiau laiko vienoje erdvėje su namiškiais, jų bėdomis ir namų darbais. Ką ir kalbėti apie neigiamas emocijas. Net jeigu atrodė, kad jaučiamės puikiai, tai buvo nemažas stresas, nes turėjo pasikeisti įpročiai, o stresą visada lydi nemalonios emocijos. Kartais jos pas mus ateina tarsi iš pasalų, nelauktos ir netikėtos.

Gal dabar, kai skaitote knygą, vėl paskelbtas karantinas, atsirito antra ar trečia pandemijos banga, bet šie patarimai tinka bet kokiui sunkiu ar nemaloniu metu, kuris kiekvienam mūsų kartais ateina.

Kaip praleisti dieną, kad jaustumė daugiau pilnatvės, ramybės, konstruktyvių emocijų? Kai kas net sako – laimės.

Pasidalysiu savo praktika, kuri man labai padeda, gal kuris iš Jūsų rasite naują išvalgą ar priminimą. Patyriau, kad per dieną nuveikiant viską, ką čia surašiau, greičiausiai tai bus užimta ir patirčių kupina diena.

1. Išmokti ko nors naujo: užsienio kalbos žodžių, programavimo kodo ar naujo patiekalo gamybos paslapčių. Tai gali būti tiek darbui, tiek pomėgiams skirti įgūdžiai, svarbu, kad suteiktume smegenims galimybę patirti ką nors naujo. Bus ir įdomu, ir naujinga.

2. Bent valandą pamedituoti, leidžiant pailsėti protui: eiti pasivaikščioti, paklaustyti lapų šlamėjimo, išgerti arbatos, pasėdėti skambant muzikai ar tyloje, pavedžioti šunį. Galų gale pasėdėti žiūrint, kaip auga žolė.

3. Nuveikti ką nors, kas būtų naudinga kitiems žmonėms: kaimynams, kolegoms, darbuotojams, bendruomenei, praeiviams gatvėje. Pradedant paprastu palaikymu ir baigiant savanoryste. Tai ne tik suteiktų daugiau prasmės pojūčio, bet ir pajustumėte bendrumą su kitais žmonėmis, o sunkiu metu tai neįkainojama pagalba.

4. Artimiems žmonėms pasakyti, už ką juos mylite, gerbiate, dėl ko jais žavitės. Santykiai su jais ir artumas – didžiulis resursas, kuris ypač vertingas, kai esame įkrintę į nemalonių įvykių duobę. Galima kartoti kelis kartus per dieną – nebijokite, jie Jums neįkaš.

5. Parašyti ar paskambinti draugui, su kuriuo seniai nebendravote. Vėl pajusite bendrumą, atnaujinsite ryšį, iškalbėsite savo emocijas, būsenas ir jausmus. Pasidalinsite. Geras draugas niekada nepamaisys.

6. Nuveikti ką nors naudingo namams: sutvarkyti kokią užmirštą kampaną, prisukti varžtą, perstatyti baldus, apkarpyti krūmus – tikrai kiekvienas rasime veiklos. Tiesą sakant, tai meditacijos forma. Dažnam atrodo, kad medituoti galima tik sėdint. Netiesa, galima ir dažant sienas, ir nešant šiukšles, ir net rūkant. Svarbiausia, kad tai darytume sąmoningai, apie nieką daugiau negalvodami.

7. Bent kelis kartus už ką nors padėkoti kiekvienam greta esančiam žmogui: namiškiams, draugams, kolegoms, prekybos centro kasininkėms ar UPS kurjeriui. Mažiausia, kas gali atsitikti, – tie žmonės Jums nusišypsos mainais, jeigu, aišku, padėka bus nuoširdi, tikra, ateis iš Jūsų esybės. Kai kas sako: „Tai čia jų darbas, nėra ko dėkoti, juk pinigų moku.“ Na, neskubėkite prieštarauti. Priimkite tai kaip krizės valdymo pratimą ir plano dalį, paeksperimentuokite. Galite prie padėkos pridėti dar ir pagyrimą. Praskaidrinkite žmogui dieną, ar gaila? Galite gauti netikėtai geros gražos (investuojantieji į akcijas supras, apie ką kalbu).

8. Pusvalandį pamąstyti: ką veiksiu, kuo būsiu, ką mokėsiu, su kuo ir kaip gyvensiu po penkerių metų? O jeigu galite tai daryti

su antrąja puse, pakeisdami „aš“ į „mes“ – dar geriau. Šios dienos problemos kartais užgožia viską, gyvenimas atrodo juodas (ar pilkas), bet pagalvokite: kai stovite ištiestos rankos atstumu prieš ką nors didelio, tas daiktas ar pastatas juk užstoja visą horizontą, nieko daugiau nematyti. Jeigu atsitrauktumėte, pamatytumėte gerokai platesnį vaizdą. Taip ir sunkiais periodais, per santykių ar finansų krizes, dabarties bėdos kartais užstoja visą paveikslą. Atsitraukite, užmeskite akį – kas ten, už horizonto? Pamatysite, kaip keičiasi emocijos.

9. Užsirašyti savo mintis, idėjas, nuotaikas, svajones ir, jeigu jos pozityvios, pasidalyti su kitais žmonėmis – gyvai ar virtualioje socialinėje erdvėje. Pirma, pajusite daugiau bendrumo, nes mainais irgi gausite pasidalijimą. Antra, bet kuriame savigalbos vadovėlyje rasite patarimą rašyti savo mintis, emocijas, potyrius. Tai padeda mums išsiliesti, tegul ir popieriuje ar kompiuterio ekrane – senas kaip pasaulis terapijos metodas.

Perskaičiau, ką parašiau, ir supratau – per dieną to neįveiksiu, teks užtrukti bent savaitę ar net daugiau, bet gal tai bus geriausia mano savaitė per pastaruosius kelis mėnesius ar net metus? O jeigu tai būtų kelios savaitės, mėnesiai?

O ką, jeigu taip gyventume visą gyvenimą?

Net baisu pagalvoti, kokie laimingi būtume.

---

## KIEKVIENAS UŽ SAVE

---

Vienoje socialinio tinklo diskusijoje nuskambėjo klausimas, paskatinęs šitą tekstą: „Kaip nesusvetimėti, netapti ciniku, abejingu, piktu, tik savo interesų paisančiu žmogumi?“

Trumpas ir griežtas atsakymas skambėtų taip: tai netapkite, jeigu nesinori! Juokauju, ne taip viskas paprasta ir lengva. Norime kuo geriau, bet gauname panašiai kaip visada, nes įpročiai lengvai nesikeičia, sunku, kaip sakoma, seną šunį išmokyti naujų triukų.

Pirmiausia, dėl ko tai svarbu, ypač sunkiais, įtemptais, kriziniiais laikais?

Mes, kaip rūšis, išgyvenome iki šiol ir sukūrėme civilizaciją (kol kas nekalbėkime, gera ji ar bloga) tik todėl, kad gebėjome geriau už kitus gamtos gyventojus dirbti drauge ir veikti grupėje. Kai kurie mokslininkai net mano, kad mūsų smegenys tokios didelės ir sudėtingos tik dėl to, jog galėtume efektyviai bendradarbiauti ir kurti sudėtingas socialines struktūras. Įsivaizduokime, kad gyvename laukiniame miške ar savanoje prieš dvidešimt tūkstančių metų: daugelis vilkų, tigrų, meškų ir smauglių yra už mus stipresni, greitesni, turi aštresnius dantis, didesnius nagus, geriau užuodžia ir mato tamsoje. Išgyventi galėjome tik drauge – apsiginti, sušilti, sumedžioti antilopę ar briedį. Turbūt esate girdėję, skaitę istorijos ar grožinėse knygose, matę filmuose apie ištrėmimus iš genties. Kadaisė mūsų protėviams tai reikšdavo mirties nuosprendį – tas, kuriam pasiūlydavo susirinkti daiktus ir nešdintis, suprasdavo, kad yra pasmerktas. Mūsų stiprybė – bendruomenė ir veikimas drauge. Taip buvo nuo pat *homo sapiens* atsiradimo (o gal net anksčiau, kai hominidai buvo primityvesni).

Šiandien tą efektą dažniau pastebime ten, kur yra aiškūs rezultatai ar pasiekimai, pavyzdžiui, sporte ar karyboje.

Jeigu krepšinio ar futbolo komandoje kiekvienas žaidžia tik už save, kiek ji turi šansų laimėti? Visi esame girdėję ar matę, kaip aukščiausio lygio žvaigždės, sukviestos į rinktinę, nieko ypatingo neparodo, o kokios nors vos tris milijonus gyventojų turinčios šalies atstovai laimi olimpinius medalius, įveikdami visai kitokius pinigų vartančias rinktines.

Jeigu įmonėje darbuotojai ir vadovai siekia tik asmeninės naudos, ji gali išgyventi tik subsidijuojama. Valstybė, kurios piliečiai vagia sau dideliu mastu, yra panaši į vienas kitą ėdančių vorų stiklainį. Greičiausiai tai daugelis žinome ir suprantame, bet nustoti taip elgtis nelengva. Kai seminaro dalyvių klausiu, kuris sutiktų savo noru mokėti mokesčius, jeigu būtų galima rinktis, ranką pakelia gal vienas, o dažniausiai ir to nebūna. Užtat juoko toks klausimas sukelia kaip geras anekdotas.

Jeigu drauge dirbti ir bendradarbiauti taip svarbu, kodėl susvetimėjame, tampame pikti ir ciniški? Dėl ko imame kariauti, užuot padėję vieni kitiems?

Taip atsitinka dėl baimių.

Cinizmas, atskirumas ir pyktis – mūsų psichikos būdai apsiginti ir apsisaugoti. Tampame agresyvūs, kai manome, kad kas nors kėsina į mūsų turtą, statusą, savigarbą, santykius, asmeninę erdvę, laisvę ar pasaulio supratimą. Pykstame ne iš gero gyvenimo, o iš baimės.

Ir dėl to noriu grįžti prie klausimo, kurį vis kartoju: ar tikrai mums reikia dar labiau stiprinti baimes? Gal jau supratome visas grėsmes, tikrus pavojus ir dabar jau reiktų pradėti ugdyti bendrumą, palaikymą ir bendruomeniškumą?

Teisingumo dėlei reikia pasakyti, kad jau ne vieną šimtmetį mes, lietuviai, pasižymime prastais bendravimo įgūdžiais.

Istorikas Gediminas Kulikauskas nuostabioje savo knygoje „Lietuvio kodas. Įpročiai ir būdas senovės lietuvio prieš 100 metų“ cituoja to laiko dokumentus ir pasakoja istorijas, kaip lietuviai ir praeityje negarsėjo komandiškumu – aršiai gynė savo turtą nuo



kaimynų ir brolių, tąsė vienas kitą po teismus, buvo uždari ir konflikta-vo tarpusavyje, kiekvienas saugodamas savo teritoriją.

Mes vis dar turime tuos įpročius ir genetiką, bet gal nebūtinai turi-me šiandien juos aktyviai naudoti?

Kaip pakeisti tas nuostatas? Pagrindinis vaistas – sąmoningumas. Savęs paklauskime:

Ar tikrai dabar turiu gintis?

Kodėl negaliu pasidalyti, kad gaučiau pats?

Kodėl būtinai turiu veikti atskirai nuo kitų, o ne drauge?

Siūlau kelias praktikas ir bendrumo treniruotes.

Mokykimės bendrauti su aplinkiniais (net praeiviais gatvėje) tar-si su draugais, nesvarbu, kas jie mums būtų, – ir gyvai, ir telefonu, ir socialiniuose tinkluose, ir per telekonferencijas. Pavyzdžiui, galėtume būti paslaugesni, malonesni, atviresni, nuoširdesni.

Daugiau šypsokimės vieni kitiems, net jeigu kam nors ir nepatiks. Kai kurie yra tokie nelaimingi ir išsigandę, kad burbės ir piktai šaipysis, bet gal lašas po lašo mūsų šypsenos pratašys jų širdžių akmenis?

Sakykime vieni kitiems komplimentus, pagyrimus, padėkojimus, palinkėjimus. Juk kuo daugiau teigiamo dėmesio parodysime kitiems, tuo daugiau jo gausime patys. Ir tai jokia mistika apie karma, o papras-tas socialinis dėsnis.

Baikime tyčiotis vieni iš kitų: kritikuoti, žeminti, nuvertinti vieni kitų nuomonę.

Padėkime vieni kitiems: kas paslaugomis, kas pinigais, kas bent ge-ru žodžiu.

Dalykimės: tikrai turime gerokai daugiau daiktų, minčių, idėjų, pa-sitikėjimo, tvirtumo ar ramybės, negu mums šiandien patiems asme-niškai reikia. Kuo daugiau atiduosime, tuo daugiau gausime atgal.

Gali būti, kad ateityje mums reikės vis daugiau bendrumo, tarpusa-vio palaikymo ir artumo, todėl kviečiu visus imtis to šiandien, tiesiog dabar.

---

## PADĖKA CIVILIZACIJAI IR MEDICINAI

---

Įspėjimas: šis tekstas kai kuriems gali nepatikti, nes jie turi kitą požiūrį.

Kartais girdžiu smerkiant civilizaciją ir keikiant mediciną: jos sistema, darbuotojus, principus, blogybes ir trūkumus. Kalbame, kad farmacijos įmonės pelnosi iš žmonių ligų ir skausmo (gal net jos tuos virusus kuria ir platina, kad daugiau uždirbtų iš mūsų visų kančios ir kraujo), kad gydytojai tik ir laukia, kada galės nugręžti pacientus, pasinaudoti jų bejėgiškumu ar patiklumu.

Paglostysiu šitai nuomonei prieš plauką.

Esu dėkingas civilizacijai ir medicinai, kad iki šiol esu gyvas.

Jeigu ne mokslas, įranga, antibiotikai ir auksinės chirurgo rankos, būčiau miręs devyniolikos metų, todėl niekaip negaliu kęsti į rankas, kurių dėka šiandien sėdžiu ir rašau. Galime sveikatos apsaugą keikti ir ja piktintis, bet, jeigu ne ji, jau trisdešimt metų leisčiau laiką po žeme. Žmona taip pat, kaip ir dalis mano dabartinių draugų. Mano vaikai apskritai nebūtų išvydę šio pasaulio. Dalis skaitančių šias eilutes taip pat būtų neatsiradę arba jau baigę savo žemišką kelionę.

Kažkada su archeologu, tyrinėjančiu Kernavės piliakalnius, kalbėjome apie senovę. Jo žiniomis, viduramžiais keturiasdešimtmetis lietuvis jau buvo laikomas tikru seniu. Lietuviai barzdočiai nebuvo tokie jau seni, kaip manome, tais laikais plaukai ant smakro buvo tiesiog madingi, dvidešimtmečiai barzdomis mosuodavo. Ilgas gyvenimas, kuriuo mėgaujamės šiais laikais, istorijoje yra negirdėtas dalykas, esame apdovanoti metais, apie kuriuos mūsų protėviai net nesvajotojo. Tai dovana tiesiogine prasme.

Kodėl tuomet kartais esame tokie pikti ir nepatenkinti? Kodėl nevertiname to, ką turime, ir neigiamas puses matome dažniau nei geras?

Deja, yra ir kita pusė – civilizacija turi šalutinių efektų: virusus, užterštumą, karus, susvetimėjimą, klimato atšilimą. Sąrašą būtų galima tęsti be galo, kiekvienas turėtų kuo papildyti. Bet ar tikrai norėtume apsikeisti vietomis su XV amžiaus LDK gyventoju? Moterų gimdytų po dešimtį vaikų, iš jų iki paauglystės išgyventų du. Plaučių uždegimas būtų mirtina liga. Sužeidimas kare (o tai buvo anų laikų kasdienybė) būtų beveik lygus mirčiai. Ar vis dar traukia ten grįžti?

Gal truputį stabtelėkime su kritika ir pirmiausia padėkokime žmonėms, įmonėms ir struktūroms? Būtų mažytis, bet vertingas indėlis ne tik į krizių valdymą, bet ir į jaukesnę namų aplinką.

Suprantu, kad streso situacijose mūsų nerimas, baimė, pyktis ir susierzinimas būna pakilę, jaučiame grėsmę ir instinktyviai pradėdame gintis (pyktis ir baimė suteikia mums energijos pulti ar bėgti, o nerimaudami tampame atidesni), bet sustokime akimirksniui ir pagalvokime: ar tai dabar geriausia, ką galime padaryti?

Dėkoju visiems, kurie šią akimirksnį prisideda prie geresnio mūsų visų būvio: medikams, kelininkams, kasininkams, kariams, tolimųjų reisų vairuotojams, pareigūnams ir verslininkams. Net ministrams ir prezidentams (pats negaliu patikėti, kad tai rašau).

Džiaugiuosi, kad žmonija yra pasiekusi tiek daug, jog man pavyko išgyventi iki šios dienos ir dalytis su Jumis šia mintimi.

Palaikau visus, kurie, kad ir kiekvienas savaip, bet padeda mums nelengvu metu.

Ar šiandien yra grėsmė mirti nuo kokios nors ligos ar avarijos? Be jokios abejonės, ji visada yra, niekas negali pasakyti, kada giltinė pasibels į namų duris ar automobilio langą. Bet kol kas esame gyvi, ką?

Žinau, kad kai kuriems serialai – žemas lygis, bet kartais personažai pasako gerų minčių. Pamenate „Sostų karų“ veikėją Ariją Stark? Jos fechtavimo mokytojas vis kartodavo: „Ką mes sakome mirties dievui? Ne šiandien!“

Galėtų tapti dienos mantra, kai pasidaro baisu ar neįtikiai.

Nežinau, kiek man liko – savaitė, mėnuo ar penkiasdešimt metų, bet koks skirtumas? Šiandien esu gyvas, ir ačiū už tai. Graži diena, pra-

sideda pavasaris, sėdžiu šiltame kambaryje, greta mylimi žmonės. Ko dar galėtų trūkti?

Įkvėpkime oro, apsidairykime aplink, apkabinkime artimą, parašykime draugui laišką – esame gyvi ir tuo mėgaukimės.