



**Dirbèti
ar tingèti?**

Kodėl mes dirbame?

Šį kartą jau kreipiuosi į tave asmeniškai, ne į alternatyvųjį save: kodėl mes visgi renkamės daryti visą, ką darome, vietoj to, kad nedarytume nieko bei apduję stebėtume pilkas lubas su jų voratinkliais?

Kodėl vaikštome į mokyklas ir mokomės 12 + 4 + galbūt dar 2 metus? Kodėl skaitome knygas? Kodėl (kartais) rūpinamės sveikata ar įsidarbiname prestižinėse darbovietėse, vien siekdami gauti garbės bei įspūdingų CV įrašų? Kodėl dirbame?

Kodėl nuolat trokštame nuveikti daugiau ir tapti geresni už praeities save ar aplinkinius? Kodėl norime daugiau daiktų, pasiekimų, šlovės? Ir kodėl tuo pačiu metu dar trokštame poilsio, laimės bei ramybės?

Štai keli atsakymai, kurie galbūt jau virpa tavo galvoje:

- Dirbu, kad galėčiau pasiekti kažką daugiau, nei esu ir turiu dabar.
- Dirbu, kad ateityje galėčiau pasiilsėti taip, kaip niekada nesiiilsėjau.
- Dirbu, kad galėčiau išlaikyti šeimą ir turėčiau stogą virš galvos.
- Dirbu, nes darbas sveika mano kūnui ir mintims.
- Dirbu, nes man paprasčiausiai smagu.
- Dirbu, nes neturiu ką daugiau veikti.

...Ar panašiai.

Ir jei atvirai – visi šie atsakymai yra geri. Jei prieš akimirką jaudinaisi, kad kažkuris nėra teisingas, tuomet nusiramink. Nesiruošiu tavęs teisti. Visgi, mes draugai.

Bet turiu idėją.

Galbūt mes viską darome tik dėl malonumo?

Nors, rodos, dirbame dėl daugelio priežasčių, mūsų darbas, veikla, užimtumas – tai sueina į vieną kertinių žmoniškų poreikių: gyventi maloniai. Ir tik tai, turbūt, skatino urvuose gyvenančias beždžiones mokytis sukurti internetą¹ ar paleisti zondus į vis kitas saulės sistemos planetas².

Tai tas pats hedonistinis malonumas, kurį tokie filosofai kaip George Edward Moore paprasčiausiai įvardina kaip neįmanomą³ ir kuris kartais turi tokį neigiamą įvaizdį mūsų visuomenėje.

Juk galbūt mes...

- Dirbame, kad galėtume uždirbti maistui ir geriausia – skaniam maistui.
- Dirbame, kad galėtume išlaikyti tavo šeimą – nes turėti gyvus vaikus yra šiek tiek smagiau, nei kitaip.
- Dirbame, kad būtume tikri dėl savo karjeros, nes lipti laipteliais ir nuolat augti yra maloniau, nei stovėti vietoje.

¹ Aišku tarpe dar reikėjo sukurti kompiuterį ir Youtube.

² Kaip jaustis planetoms?

³ Savo knygoje „Principia Ethica“ (1903) jis teigia, kad „malonumo“ neįmanoma apibrėžti, jis todėl yra pernelyg abstraktus, taigi to neverta siekti.

- Stengiamės dėl visuomenės, kitų ar savęs – nes maloniau yra stengtis, nei to nedaryti. Maloniau yra turėti, nei neturėti. Maloniau gyventi maloniai, nei gyventi kenčiant.
- Ar net kai kurie mūsų gyvena kančioje, tačiau tikėdami, kad tai suteiks laimę – studijuodami nekenčiamą dalyką, dirbdami nekenčiamą darbą, gyvenami šalyje, kur visi kalba tik norvegiškai arba airiškai⁴, tikėdami, kad tai yra maloniau, nei nedirbti ir neturėti nieko.

...Pastebi panašumą?

O kodėl tu skaitai šią knygą arba paprasčiausiai kartais tvarkaisi namus? Argi ne su siekiu irgi gauti kažką maloniau, nei turėjai pirma? Žinių, gerų kvapų tualete, dar šlakelį to juoko, kurį jau patyrei skaitant?

Malonumas veža mus. Taip yra sukurta mūsų gyvybės forma. Nuo pat chemikalų atsiradimo, kurie turėjo tik dvi reakcijas: gera ir negera; visi evoliucijos žingsniai iki šiandienos buvo paremti malonumo ir nemalonumo pasirinkimais⁵. Kaskart laimėjo malonumas gyventi, nei nemalonumas neaugti ir numirti.

Ir kas svarbiausia – gyventi remiantis malonumu nėra blogai.

⁴ Taip, yra tokia airių kalba. Ji nėra pilnai angliška.

⁵ Kaip [John H. Conway 1970 m. sukurtame „Game of life“](#).

Tinginio manifestas

Bet apie tai vėliau. Pirma atlikime pratimą. Taip, kartu. Aš jį irgi atliksiu.

Tau reikės: patogiau įsitaisyti, bent akimirkai užčiaupti savo vidinį nuolat komentuojantį balsą (o taip pat televizorių, radiją, vaikus ar tėvus fone) ir atsipalaiduoti. Atsipalaiduok. Įsivaizduok, kad iškepiei tau gardžiausio pyrago ir jo ką tik saldžiai privalgei.

Taigi...

Ko tau reikia, kad tavo gyvenimas būtų malonus?

Išlaikyk atsipalaidavimą ir pagalvok. Tęsk 2-3 minutes. Ko tau reikia, kad gyventum laimingai? Pavyzdžiui, kokių daiktų? Žmonių? Veiklų? Nuosavybių? Savo įgūdžių? Kojų, rankų, lytinių organų? Gal kepenų dar visai prireiktų? Ne, ne vištelių, o tavo. Jei tektų išgyventi saloje be elektros, kažkur viduryje Ramiojo vandenyno – ko būtinai reiktų, antraip numirtum?

Dabar ne laikas juokams. Pagalvok.

...

...

...

(Toliau skaityk tik praėjus 2-3 minutėms galvojimo. Jei nori, atsakymus užsirašyk ant popieriaus lapo, savo rankos arba ištark, nors pašnibždomis, juos garsiai.)

Taigi, kas tavo sąrašė?

Tinginio manifestas

Spèju, jog nepaisant, kas jame bebūtų – tavo atsakymai skirsis nuo manųjų. Nes esame skirtingi žmonès ir jei mano maloniam gyvenimui reikia Asus Zenbook kompiuterio, tai nežinau ar tau jis bus pats tinkamiausias.

Bet.

Bet.

Bet.

Aš galiu būti tikras, kad mūsų atsakymai taip pat turės panašumų. Didelių panašumų.

...Nes tikiu, kad visiems žmonėms be išimties tereikia tik 4 dalykų, jog jie gyventų išties maloniai.

Taip, keturių. Nulių nepamiršau.

Kas tai?

Na... Nuo 2005 iki 2010 metų Ilinojaus universiteto vykdytuose tyrimuose, 123 pasaulio šalyse⁶, buvo apklausta 60865 dalyvių, kas svarbiausia jų gyvenimuose⁷, siekiant

⁶ Taip, jei nebūtų įrodymų, irgi galvočiau, kad tai išgalvota.

⁷ [Tay ir Diener \(2011\) „Needs and subjective well-being around the world“.](#)

rasti santykį su Maslow poreikių hierarchijos teorija⁸. Apie 400 metų prieš Kristų gyvenęs graikų filosofas Diogenes iš Sinopės⁹ kūrė naujas Asketizmo ir Cinizmo idėjas¹⁰, o aš jau kelis metus stebiu Kauno benamių gyvenimus¹¹.

Ir visa tai rodo, kad žmonėms tereikia:

- a) **Maisto ir vandens.** Nes be to sunku galvoti, kurti, bendrauti. Žiūrėk į alkoholikų, kurie prageria viską ir po to nebeturi pinigų maistui – jie liaujasi tądien gerti vien, kad rastų maisto ir vandens.
- b) **Šilumos.** Dažniausiai tai suvokiama namų pavidalu, bet esant benamiu tiks ir šilumos skirstymo punktai ar įvairūs šildomi sandėliai. Be šilumos – irgi ne kas. Prie šilumos susiveda ir jaukumas – pavyzdžiui, jaukūs apatiniai ar minkštesnė lova.
- c) **Santykių.** Įdomus dalykas, kurį kartais pamirštame. Bet kol neturime ryšio su kitais žmonėmis, tol nepažįstame patys savęs. O moksliniai tyrimai kaip jau 75 metus atliekami Harvardo universiteto¹² rodo, kad geri santykiai yra *didžiausią* laimę gyvenime suteikiantis dalykas. Ryšys su draugais, kolegomis, kaimynais, draugais sirgaliais – svarbu, kad ne tik su savimi. Ir geriausia, kai tave priima,

⁸ [Spėju, kad apie ją tikrai girdėjai](#). Tai sena teorija, apie kurią rašoma daugumoje psichologijos enciklopedijų. Maslow 1943 metais bandė išrikiuoti žmogaus poreikių tvarką pagal svarbumą. Santykis, beje, minėtuose tyrimuose rastas pusėtinai – poreikiai sutampa, eilės tvarka – ne.

⁹ Dar žinomas kaip Cinikas Diogenes, gimęs 412 ar 404 metais, miręs 323 metais P.K..

¹⁰ Ir sakoma, kad gyveno vos su keliais daiktais. Ir dar statinėje. Plačiau: [enciklopedijose](#).

¹¹ Taip pat su jais bendrauju asmeniškai. Kai kurie jie – itin protingi žmonės. Kiti – ne tiek.

¹² Šiuo metu juos veda [Robert J. Waldinger](#) ir apie tai kalbėjo TEDxBeaconStreet kalboje [„What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness“ \(2015\)](#).

Tinginio manifestas

neteisia, myli. Kalbant apie alkoholikus ir kitus narkomanus, tyrimai rodo, kad į narkomaniją nuvykstama tik jau po santykių griuvimo¹³.

- d) **Ir žaidimų.** Hobių, kūrybos, mėgstamo darbo, pramogų – visa tai, ką veiktu vaikas, jei būtų tavo kūne. Mes esame sutverti žaisti nuo mažumės (augti, mokytis, tyrinėti) ir tai teikia laimę. O kaip jau minėjau – įkalinimas belangėje yra viena griežčiausių įmanomų bausmių žmogui, pamažu vedanti link nepataisomų psichinių traumų¹⁴.

Pažvelk į savo sąrašą. Kas tau teikia malonumą? Ir ar, spėju, matai kaip tai susiveda į šiuos keturis žmogaus poreikius?

Štai keli pavyzdžiai iš mano malonumų sąrašo. Man svarbu turėti...

- ...Šaldytuvą, kad turėčiau kur ilgiau laikyti maistą. (Maistas).
- ...Kompiuterį, kad turėčiau su kuo dirbti. (Žaidimas).
- ...Apatinių kelnaičių 6 vienetus, kad galėčiau kas 2 dienas jas keisti ir nepritrūkti. (Šiluma).
- ...Baltų sienų namuose, nes man tokios smagiau. (Šiluma).
- ...Burną, rankas ir sveiką protą, kad galėčiau dalintis savo mintimis. (Santykiai).

...Ir taip toliau.

¹³ Plačiau Johann Hari knygoje „[Chasing the Scream](#)“ (2015) ir jo TEDxLondon kalboje „[Everything you think you know about addiction is wrong](#)“ (2015).

¹⁴ Kaip [Ganserio sindromo](#) ir panašių.

„Hmm. Taigi viskas, ką darau, susiveda į šiuos keturis malonumus?“

Taip, būtent. Ir yra dar viena, svarbesnė idėja.

Tau nereikia pačių dalykų, kurie suteikia malonumą. Tau nereikia darbo (dėl maisto, šilumos ar žaidimo), tau nereikia vyro ar žmonos (dėl santykių), tau nereikia automobilio (kad būtų įrankis pasiekti kertinius malonumus)... Užtat tau reikia pačių malonumų.

Juk atmink savo paauglystę. Galbūt dabar esi paauglys, tai tuomet atsuk laiką daugmaž metais atgal. Spėju, gali prisiminti savo draugus, kuriuos pažinojai, tačiau pamažu pamiršai... Ir tai yra idealus pavyzdys, ką noriu pasakyti – draugai keičiasi, dabar turi kitus, bet poreikis turėti santykį su maloniais žmonėmis išlieka. Panašiai su kitais poreikiais.

„Hm! Viską darau dėl keturių poreikių... Verta užsirašyti,
tačiau kas iš to?“

Kas iš to? Na...

...Tai gal mums derėtų susitelkti į tai, kas išties reikalinga, o ne į priemones, kurias naudojame pakeliui?

Pavyzdžiui:

- Mažiau kreipti dėmesio į darbą, o daugiau į tai, kaip gauti džiugaus laiko sau (ir šeimai, draugams, giminėms)?
- Mažiau kreipti dėmesio, kokio naujausio žaidimo nori tavo vaikai, o daugiau, *kodėl* jie nori? Pavyzdžiui, gal ne žaidimo kainoje esmė, o ar žaisi kartu su jais?
- Mažiau kreipti dėmesio į tą nupirktą pusiau supuvusį pomidorą, o daugiau, kaip išnaudoti sveikuosius?
- Mažiau atidėlioti darbus slenkant feisbuko siena, o daugiau dirbti tai, kas išties veža?
- Mažiau nervintis ir daugiau džiaugtis gyvenimu?

Galbūt reiktų pažvelgti į visą, ką darome, iš naujo ir daryti viską efektyviau? Išmesti tarpines stoteles velniop – ir tiesiog atvykti į galutinį pasitenkinimo tašką? Galbūt reiktų pabandyti nugalėti įsitikinimus, teigiančius, kad daiktai, darbai, kita yra svarbiausia ir to būtinai mums reikia... Ir susitelkti į malonumą sau ir kitiems?

Taip, žinau, tai galbūt skamba nuvalkiotai. Bet tu suprasi, ką turiu omenyje. Arba jau dabar gali suprasti – juk šios knygos pavadinimas yra „Tinginio manifestas“.

Šiandien tau papasakosiu apie kelis dalykus, kurie man padėjo atrasti tinginystės žavesį ir susitelkti į maloniausias gyvenimo dalis, kartu išmetant bjauriausias.

Tinginio manifestas

Tai:

- 1) **Atsisakymą.** Ir kaip tai man padėjo išmesti vertės neturinčius daiktus, žmones, darbus, įpročius ar įsitikinimus velniop... Paliekant daugiau vietos geriems viso to atitikmenims.
- 2) **Produktyvumą.** Ir kaip išvalius savo gyvenimo mišką nuo prieštankinių spygliuotų vielų atsiranda daugiau jėgų ir sugebėjimo atlikti viską protingiau, lengviau bei greičiau.
- 3) **Ir tinginystę.** Ir kodėl tinginiauti yra geriausias dalykas, ką gali daryti. O taip pat kodėl turėtum mokytis iš 5-mečių vaikų arba protingiausių antikos Graikijos bei Romos filosofų.

Ir kas turbūt tau bus visai smagu: aš negrūsiu savo įsitikinimų į tavo galvą. Jau dabar jų negrūdu, kaip turbūt pastebėjai. Ir visą naują gyvenimą tu susikursi pagal savo taisykles.

(Pavyzdžiui, mano gyvenime vietos filmų žiūrėjimui nėra. Aš nežiūriu filmų, nes man jie neduoda didelio malonumo. Bet galbūt tai yra ta veikla, kuri tau duoda begalę minčių, o taip pat suartina su kitais žmonėmis? Tuomet galėtum tai pasilikti. Ir panašiai.)

Bet pirmiausiai...

Tinginystè. Kas tai?



Tin...

...Ginystė.

Argi ne keistai šis žodis slysta nuo liežuvio? Pabandyk ištart tai garsiai. Pabandysiu ir aš. Jis man nuskamba kaip koks medus – saldžiai, tačiau kartu lipniai ir kažkaip nesinori jo valgyti visą dieną.

O kaip tau skamba tinginystė? Kas ji tau? Malonus poilsis ar tas bjaurus atidėliojimas svarbesnių darbų, kuriuos tikrai turėtum padaryti, tačiau kartu smagiau būtų nedaryti?

Mano įsitikinimu, tinginystė yra geriausia veikla, kuria gali užsiimti.

...Nes ji ne tik padeda išpildyti ketvirtąjį kartinį malonumą – žaidimą, darbą, hobj, kūrybą – bet ir sukuria laiko tavo santykių su aplinkiniu pasauliu stiprinimui, duoda laiko ir geresnėms mintims, kaip greičiau ir lengviau uždirbti duonos ar namų šildymui.

Galima visą gyvenimą susikaupus dirbti ir spausti Maksimalų Produktyvumą¹⁵, tapti geriausiu visą parą dirbančiu, ir beveik nemiegančiu, robotu iš visų. Ir galima tinginiauti, džiaugtis bei išlikti žmogumi, koku buvai vaikystėje.

Aišku, kalbant apie tinginystę, kaip ir didelę dalį kitų temų, labai daug kas priklauso nuo to, kaip apsibrėšime savo pokalbio objektus. Sakoma, kad graikų filosofas Sokratas

¹⁵ Stebiuosi, kaip dar nėra šitaip pavadintų mokymų.