

TURINYS

ĮVADAS	13
<i>Netobulas gyvenimas</i>	

PIRMA SAVAITĖ	27
BŪTI RIBOTAM	

Pirma diena	29
Yra blogiau, nei manote	
<i>Apie tai, kaip pralaimėjimas išlaisvina</i>	

Antra diena	35
Kajakai ir superjachtos	
<i>Apie tai, kaip iš tiesų ką nors daryti</i>	

Trečia diena	41
Jums tereikia susidurti su pasekmėmis	
<i>Apie kainos mokėjimą</i>	

Ketvirta diena	47
Prieš produktyvumo skolą	
<i>Apie „padarytų darbų sąrašo“ galią</i>	
Penkta diena	53
Per daug informacijos	
<i>Apie skaitymo ir neskaitymo meną</i>	
Šešta diena	59
Negalite rūpintis dėl visko	
<i>Kaip nepamesti galvos, kai pasaulyje tvyro chaosas</i>	
Septinta diena	65
Leiskite ateičiai būti ateitimi	
<i>Apie tai, kaip pereiti tiltus, kai prie jų prieini</i>	
ANTRA SAVAITĖ	71
IMTIS VEIKSMŲ	
Aštunta diena	73
Sprendimų ieškojimas	
<i>Apie kelio miške pasirinkimą</i>	
Devinta diena	79
Darbų užbaigimas	
<i>Apie pabaigos magiją</i>	
Dešimta diena	85
Ieškokite gyvenimo uždavinio	
<i>Apie tai, ko nori realybė</i>	

TURINYS

Vienuolikta diena 91

Tiesiog eikite pašiūrėn

Apie tai, kaip susidraugauti su tuo, ko bijote

Dvylikta diena 97

Taisyklės, kurios tarnauja mums

Apie tai, kaip ką nors daryti beveik kasdien

Trylikta diena 103

Trys valandos

Apie tai, kaip susikoncentruoti, kai aplink chaosas

Keturiolikta diena 109

Išsiugdykite mėgavimąsi problemomis

Apie tai, kad gyvenimas niekada nebus be rūpesčių

TREČIA SAVAITĖ 113

PALEIDIMAS

Penkiolikta diena 115

O jei yra paprasčiau, nei atrodo?

Apie apgaulingą pastangų žavesį

Šešiolikta diena 121

Atvirkštinė auksinė taisyklė

Apie tai, kaip nebūti savo paties pikčiausiu priešu

Septyniolikta diena 127

Netrukdykite pasireikšti dosnumui

Apie norą „tapti geresniu žmogumi“ beprasmiškumą

Aštuoniolikta diena	131
Leiskite kitiems turėti problemų	
<i>Apie rūpinimąsi savo reikalais</i>	
Devyniolikta diena	137
Geras laikas arba gera istorija	
<i>Apie gerąsias nenusipėjamumo puses</i>	
Dvidešimta diena	143
Nusistatykite siektiną kiekį	
<i>Apie vidinio kokybės kontrolieriaus atleidimą iš darbo</i>	
Dvidešimt pirma diena	149
Kas gi yra trukdis?	
<i>Apie tai, kaip svarbu išlikti išblaškomam</i>	
KETVIRTA SAVAITĖ	157
GYVENIMAS ČIA IR DABAR	
Dvidešimt antra diena	159
Liaukitės perdėtai rūpintis savuoju ateities „aš“	
<i>Apie visišką panirimą į laiką ir erdvę</i>	
Dvidešimt trečia diena	165
Ką daryti, kad stabilumas būtų jūsų pradžios taškas?	
<i>Apie tai, kad reikia pirmiausia mokėti sau</i>	
Dvidešimt ketvirta diena	171
Netvarkingas svetingumas	
<i>Apie tai, kaip trūkumai sustiprina žmonių tarpusavio ryšį</i>	

TURINYS

Dvidešimt penkta diena	177
Negalite kaupiti gyvenimo kaip atsargų	
<i>Apie tai, kaip leisti akimirkoms praeiti</i>	
Dvidešimt šešta diena	183
Nesuvokiama	
<i>Apie abejonės teikiamą paguodą</i>	
Dvidešimt septinta diena	189
C'est fait par du monde	
<i>Apie drąsą pabandyti</i>	
Dvidešimt aštunta diena	195
Tai, kas svarbu	
<i>Apie tai, kaip rasti savo kelią</i>	
Pabaigos žodis	203
<i>Netobula kelionė pirmyn</i>	
 PADĖKOS	207
PAAIŠKINIMAI	209
LITERATŪROS ŠALTINIAI	215
PROBLEMŲ SĄRAŠAS	221

IVADAS

NETOBULAS GYVENIMAS

Ši knyga apie tai, kaip pasaulis atsiveria naujomis spalvomis, kai suvokiate, kad jums niekada nepavyks susitvarkyti gyvenimo. Ji apie tai, koks nuostabiai produktyvus tampate, kai atsisakote siekti vis didesnio ir didesnio produktyvumo, taip pat apie tai, kaip nudirbti reikalaujančius drąsos ir svarbius darbus pasidaro gerokai lengviau, kai priimate faktą, kad niekada nenudirbsite daugiau nei vos keleto iš jų (ir kad jums apskritai *nereikia* jų dirbti – nė vieno). Ji ir apie tai, koks įdomus, net magiškas, tampa gyvenimas, kai susitaikote, kad jis taip greit prabėga ir yra toks nenuspėjamas, apie tai, kaip sumažėja izoliacijos jausmas, kai liaujatės slėpti savo trūkumus ir nesėkmes nuo kitų žmonių, ir apie tai, kaip gali išlaisvinti suvokimas, kad didžiausių sunkumų savo gyvenime galbūt niekada iki galo neįveiksite.

Trumpiau tariant, knyga apie tai, kas pasikeičia, kai suvokiame, kad mūsų, riboto žmogaus, gyvenimas, vykstantis šioje nesibaigiančių užduočių ir galimybių bei nepažinios ateities eroje, gyvenamas šalia kitų žmonių, turinčių savą, unikalų individualumą, nėra problema, kurią reikia stengtis išspręsti. Knyga yra iš dvidešimt aštuonių skyrelių sudarytas vadovas, padėsiantis jums pradėti veikti kitaip, pasitelkiant tai, ką aš įvardiju kaip „imperfekcionizmą“ – išlaisvinančią ir jėgų teikiančią filosofiją, paremtą įsitikinimu, kad mūsų ribotumas nėra prasmingai egzistencijai trukdanti *kliūtis*, kurią privalote įveikti, keliaudamas link to momento, kai jums pagaliau pavyks jaustis nudirbus visus darbus ir sutvarkius visus reikalus. Sužinosite, kad *būtent* susitaikęs su savo ribotumu, labiau jį priėmęs, jūs galėsite kurti sveikesnį, laisvesnį, rezultatyvesnį, malonesnį gyvenimą, kuriame jausite glaudesnį ryšį su kitais žmonėmis; o susitaikyti su savo ribotumu dar niekada nebuvo taip svarbu kaip dabar, šiuo nuolatinių pokyčių ir nerimo kupinu istoriniu tarpsniu.

Jei nutarsite šią knygą skaityti taip, kaip aš rekomenduoju – maždaug vieną skyrelį per dieną, – tikiuosi, kad ji bus tarsi keturių savaitių trukmės „priebėga psichikai“, kurioje būdamas jūs tuo pat metu būsite ir kasdienybėje, kitaip tariant, gyvensite pagal imperfekcionizmo filosofiją čia ir dabar ir dėl to darysite daugiau jums svarbių dalykų, o ne tik įsiminsite ją kaip dar vieną sistemą, kurią galbūt kada nors pritaikysite praktiškai, jei tam atsiras laiko. Juk, kaip vėliau įsitikinsime, vienas iš pagrindinių imperfekcionizmo principų skelbia, kad

niekada neateis diena, kai jums „nebeužstos kelio“ jokie darbai ar reikalai, ir jūs pagaliau galėsite pradėti kurti prasmingą ir rezultatyvų, gyvybingumu alsuojantį gyvenimą. Mums, baiginiams žmonėms, reikia pradėti jį kurti būtent dabar.

Tad nuoširdžiai tikiuosi, kad ši knyga jums bus naudinga. Tiesa, atvirai pasakius, ją rašiau sau.

Baigdamas trečiąją dešimtį, įsidarbinau apybraižininku Londone leidžiamame laikraštyje *The Guardian*. Mano darbo diena dažniausiai atrodydavo taip: ryte atvykdavau į biurą, man paskirdavo kokią nors tuo metu žiniasklaidos plačiai aptarinėjamą temą, pavyzdžiui, pabėgėliai, besigelbstintys nuo artėjančios geopolitinės krizės, arba kodėl žalių vaisių kokteilis staiga taip išpopuliarėjo, ir ta tema aš turėdavau parašyti bendro pobūdžio, protingai skambantį 2000 žodžių straipsnį iki tos pačios dienos penktos valandos vakaro. Likus valandai ar dviem iki penktos, redaktorius imdavo sukiotis netoli mano darbo stalo, nervingai spragsėdamas pirštais ir balsiai stebėdamasis, kodėl iki pabaigos man dar toli. Atsakymas į šį klausimą (kaip, be abejo, ne sykį jam kartoju) yra toks: bandymas per septynias valandas parašyti protingai skambantį 2000 žodžių straipsnį tema, apie kurią nieko nenutuoki, iš esmės yra absurdiškas sumanymas. Bet vis tiek turėdavau jį parašyti; tad dirbant laikraštyje *The Guardian* mane nuolat persekiodavo jausmas, jog atsidūriau keblioje padėtyje, lenktyniauju su laiku ir privalau kibti į paskirtas užduotis nedelsdamas, kad galėčiau bent tikėtis suspėti jas atlikti.

Dėl to redaktoriaus tikrai nekaltinu. Anuomet jausmas, kad ištiesai vargstu stengdamasis neatsilikti, man jau buvo gerai pažįstamas; nuo tada, kai suaugau, mažai kas mano gyvenime buvo įprasčiau nei neaiški nuojauta, jog vis ko nors nespėju ir turiu atsigriebti, kad pasiekčiau minimalią normą, jei noriu atitolinti katastrofą, kuri neatsigriebus užgrius mane visu sunkumu. Kartais atrodydavo, kad reikia būti tik truputį labiau disciplinuotam, o kartais tikėdavau, kad problemą išspręs nauja užduočių ir tikslų valdymo sistema, kurią ketinau susieškoti vos tik užbaigsiu minėtąjį straipsnį apie vaisių kokteilius. Ryte rydavau savipagalbos knygas, išmėginau meditaciją, domėjausi stoicizmu, ir mane vis apimdavo šiek tiek stipresnis nerimas kaskart, kai paaiškėdavo, jog naujas metodas ir vėl nepasiteisino. Tuo pat metu pasąmonėje puoselėjau fantaziją, kad vieną dieną „viską suspėsiu“, – o tas „viskas“ galėjo būti nuo elektroninio pašto dėžutės ištuštinimo iki išsiaiškinimo, kaip geriausia vystyti romantinius santykius, – ir kad po to pagaliau prasidės ta iš tiesų prasminga, ta *tikroji* gyvenimo dalis.

Dabar žinau (o tada nežinojau), kad taip jaučiuosi ne aš vienas. Taip jaučiasi labai daug žmonių. Iš šimtų pokalbių ir susirašinėjimų elektroniniais laiškais, įvykusių nuo 2021-ųjų, kai parašiau ir išleidau knygą apie iššūkį tinkamai išnaudoti savo turimą laiką, supratau, jog jausmas, kad dar nesusitvarkėme savo gyvenimo – ir kad privalome vis labiau stengtis pasitempti bent jau tam, jog dar labiau neatsiliknėtume, – šiandien kamuoja kone kiekvieną. Su manimi bendravę jaunesni vyrai ir moterys pasirodė slegiami būtinybės susitvarkyti

savo gyvenimą, o daug vyresniųjų buvo nusivylę, kad sulaukė keturiasdešimties ar penkiasdešimties jo vis dar nesusitvarkė, ir svarstė, ar jiems tai kada nors pavyks. Buvo aišku, kad praturtėjus ar įgijus aukštesnį socialinį statusą ši problema neišnyksta, ir tai nieko nuostabaus, nes nūdienos pasaulyje išorinė sėkmė dažnai pasiekiamą dedant ypač dideles ir desperatiškas pastangas neatsilikti. „Daugelis sėkmingų žmonių, – pažymi verslininkas ir investuotojas Andrew Wilkinsonas, – yra nerimo įsikūnijimai, nuolat besistengiantys būti kuo produktyviausi.“

Dažniausiai pasitaikanti nerimo, apie kurį čia kalbu, forma – didelis, įtampą keliantis užimtumas, jausmas, kad laiko visiems darbams atlikti per mažai. Bet egzistuoja ir kitos nerimo formos. Kai kuriems iš mūsų jis pasireiškia kaip apsimetėlio sindromas – įsitikinimas, kad egzistuoja bazinis kompetencijos lygis, kurį visi, išskyrus mus, yra pasiekę, ir kol patys jo nepasieksime, tol nesiliausime abejoję savimi. Taip pat daugybei iš mūsų nerimas kyla iš pojūčio, kad dar nesame atskleidę sėkmingų tarpasmeninių santykių paslapties, tad pasimatymai, santuoka ar vaikų auklėjimas, kurie atrodo sudėtingi ir gluminantys, mums trukdo būti patenkintiems savo pasiekimais kitose srityse. Dalį mūsų „atsilikimo“ jausmas kankina todėl, kad tikime turį aktyviau kovoti su nacionalinėmis ir pasaulinėmis krizėmis, bet nė neįsivaizduojame, ką konkrečiai mes, kaip individai, galėtume daryti, jog situacija bent truputį pasikeistų. Visų šių nerimo formų pagrindas – įsitikinimas, esą egzistuoja tam tikras gyvenimo šiame pasaulyje būdas, būdas

įvaldyti buvimą žmogumi dvidešimt pirmame amžiuje, kurio dar nesame atradę. Ir kol jo neatrasime, tol neatsipalaiduosime ir negalėsime ramiai gyventi.

Vis dėlto blogiausia tai, kad mūsų pastangos spręsti nerimo problemą, ją, rodos, tik sunkina. Ankstesnėje savo knygoje *Four Thousand Weeks (Keturi tūkstančiai savaitių)* viena šio reiškinių variantą įvardijau kaip „našumo spąstus“: ėmęs geriau ir greičiau tvarkytis su nesibaigiančia lavina kokių nors darbų ir reikalų, dažnai tampate labiau užsiėmęs ir patiriate daugiau streso. Klasikinis pavyzdys – elektroninis paštas: jūs pasižadate suvaldyti nuolatinį laiškų antplūdį, imate į juos atsiliiepti, vos jiems atėjus, taip paskatinate siuntėjus rašyti jums atsakymus, į didžiąją dalį kurių turite atrašyti; be to, pagarsėjate kaip tas, kuris neįprastai greitai atsakinėja į elektroninius laiškus, tad daugiau žmonių mano, kad jus verta trukdyti. Be to, kol šitaip vargstate, jūsų dienos prisipildo ne tokių svarbių užduočių, nes dėl įsitikinimo, kad turi egzistuoti būdas nudirbti visus jums tenkančius darbus, pradedate nebepriimti nelengvų sprendimų – nebesirenkate, kam skirti savo ribotą laiką ir ko atsisakyti.

Tačiau bendravimas su žmonėmis man padėjo suvokti ir kitą, gilesnę, problemą – kaip mūsų nuolat dedamos pastangos perimti gyvenimą į savo rankas, rodos, pašalina iš jo gyvumo pojūtį, teikiantį gyvenimui prasmę. Mūsų dienose nebelieka to, ką vokiečių socialinių mokslų teoretikas Hartmutas Rosa taikliai vadina „rezonansu“. Ima atrodyti, kad pasaulis negyvas, o stengdamiesi daugiau nuveikti nežinia kodėl jaučiame,

kad mums dar prasčiau sekasi siekti norimų rezultatų. Taip nutinka net tada, kai mūsų bandymai kontroliuoti reikalus *būna* sėkmingi. Jums pavyksta prisiversti kasdien medituoti, bet staiga pajuntate, kad tai velniškai nuobodu; arba prisiruošiate kur nors vakare nueiti dviese su sutuoktiniu – nes kalbama, kad tai padeda išlaikyti aistrą santykiuose, – bet tai jums sužadina tokius stiprius kompleksus, jog susibarate ir grįžtate namo jausdamiesi lyg nevykėliai. Tais laikais, kai dar buvau „produktyvumo asas“, mėgdavau naudotis vis naujomis sistemomis, esą padėsiančiomis susistyguoti gyvenimą, ir atsiuntęs tam skirtą programėlę ar įsigijęs reikmenų, jausdavausi pakylėtas, gal net apsvaigęs: jau tuoj tuoj atsivers nuostabūs dalykai! O paskui, po dienos ar dviejų, mano naujoji dienvartė imdavo atrodyti nyki ir negyva, lyg dar vienas sąrašas pareigų, kurias privalu atlikti, ir aš pagaudavau save nirštantį ant niekšo, drįstančio man diktuoti, kaip šitokiu būdu leisiu savo laiką, nors pats ir būdavau tas niekšas.

Tai, žinoma, tik smulkiausi pavyzdžiai. Bet gyvumo praradimas paaiškina ir perdegimo epidemiją, kuri susijusi ne vien su išsekimu, bet ir su tuštuma, atsiradusia dėl to, kad ne vienus metus spaudėme save lyg robotus daryti vis daugiau ir daugiau, niekad nepajusdami, jog jau gana. Šiandieninį politinį gyvenimą, kuriame nuolat gausėja įniršio ir sąmokslų, galbūt galima suprasti kaip desperatišką, rezonanso ištroškusių žmonių mėginimą jausti bent ką nors.

Rosos supratimu, esminė problema ta, jog varomoji nūdienos gyvenimo jėga yra mirtinai klaidinga idėja, kad realybę galima ir būtina padaryti dar labiau kontroliuojamą ir kad dar stipriau suėmę ją į savo rankas pasieksime dvasios ramybę bei gerovę. Taigi pasaulį suvokiame kaip nesibaigiančią eilę visko, ką privalome įvaldyti, išmokti ar įveikti. Mes rengiamės ištuštinti savo elektroninio pašto dėžutes, perskaityti visas sąrašėse esančias knygas ar susisteminti savo tvarkaraščius, bandomė igr̃yti geriausią įmanomą fizinę formą ar koncentraciją ir jaučiame pareigą nuolat gerinti savo gebėjimą auklėti vaikus, asmeninių finansų žinias ar pasaulinės reikšmės įvykių suvokimą. (Net jei didžiuojamės savimi, nes, pavyzdžiui, draugystė mums svarbiau nei pinigai, vis tiek galime norėti šį reikalą optimizuoti, tarkime, versti save susirasti daugiau draugų ar dėti daugiau pastangų su jais bendrauti, kitaip tariant, bandyti labiau kontroliuoti savo socialinį gyvenimą.) Šią kontrolės doktriną įvairiai įtvirtina kultūra. Visą laiką atrodo, kad technologijų vystymasis jau tuoj jums leis pagaliau suvaldyti savo darbo krūvį, – dabar, kai rašau šiuos žodžius, tai padaryti gali virtualūs asistentai, paremti dirbtiniu intelektu, – o perdėtai konkurencinga ekonomika stiprina jausmą, jog tai būtina, – bent tam, kad neiškristumėte iš žiurkių lenktynių.

Vis dėlto kasdienės patirtys kartu su per šimtmečius sukauptais filosofiniais apmąstymais patvirtina faktą, kad teikiantis pasitenkinimo ir pilnatvės kupinas gyvenimas atsiranda *ne* iš pastangų dar labiau viską kontroliuoti. Tokį jį daro ne nuspėjamumas ir užtikrintumas, kuriuos, kaip manome,

pasiekę pagaliau galėsime atsipalaiduoti. Futbolo rungtynės kelia jaudulį, nes jūs *nežinote*, kuri komanda laimės, konkretus mokslinis tyrimas įdomus, nes jame dar *ne viskas* išsiaiškinta. Didžiausi pasiekimai dažnai susiję su ko nors nauja atradimu, pasinaudojimu netikėtai pasitaikiusiomis galimybėmis ar veikimu užėjus netikėtiems motyvacijos antplūdžiams. Tam, kad jus žavėtų kitas žmogus, kraštovaizdis ar meno kūrinys, būtinas absoliučios kontrolės nebuvimas. Tuo pat metu aišku, jog tam, kad gyvenimas būtų geras, tikrai nereikia prarasti bet kokios vilties paveikti realybę. Reikia drąsiai imtis veiksmų, kurti ir daryti įtaką, tik be slapto troškimo pasiekti absoliučią kontrolę. Rezonansas priklauso nuo abipusiškumo: jūs ką nors padarote – pradedate verslą, organizuojate kampaniją, leidžiatės į žygį gamtoje, nusiunčiate elektroninį laišką apie pobūvį, – o tada žiūrite, kokia bus aplinkos reakcija.

Nieko nuostabaus, kad tiek daug iš mūsų itin didelę savo gyvenimo dalį praleidžiame bandydami suvaldyti realybę, kuri kartais atrodo tokia nesuvaldoma ir kelianti įtampą. Kaip kitaip jums susitvarkyti su darbų sąrašais, siekti įgyvendinti nors keletą svarbių ambicijų, sugebėti būti geru tėvu, motina ar partneriu ir bent šį tą nuveikti kaip krizės ištikto pasaulio gyventojui? Bet tai neduoda jokios naudos. Dabar dar daugiau mūsų jaučia, kad gyvenimas tėra nuobodi, kupina vienatvės ir dažnai pykdanti pareiga; tai, ką reikia tiesiog iškęsti, kad sulauktume geresnių laikų, kurie, rodos, niekaip neateina.

Meditacijos mirtingiesiems – tai mano bandymas suvokti, kur slypi mąstymo, jog būtina „susitvarkyti savo gyvenimą“, „viską suspėti“, trūkumai, ir kaip jį pakeisti į ką nors prasmingesnį, produktyvesnį ir, žinoma, smagesnį. (Knygos skyreliai paremti mano internetiniu naujienlaiškiu *The Imperfectionist* ir daugybe išsamių jo skaitytojų komentarų.) Viena pagrindinių šios knygos minčių ta, kad užuot puoselėjus fantaziją, jog vieną dieną pavyks įgyti absoliučią kontrolę, reikia įsisąmoninti, kad niekada nebus taip, jog viską suspėsite ir padarysite. Jūs *niekada* nesijausite visiškai tikras dėl ateities ir niekada iki galo nesuvoksite, kas lemia kitų žmonių elgesį, o darbų ir reikalų visada turėsite per daug.

Bet taip yra ne todėl, kad esate nedisciplinuotas nevykėlis ir ne dėl to, kad dar neperskaitėte to lemtingojo bestselerio, į kurį sudėtas „ypatingas“ produktyvumo, lyderystės, vaikų auklėjimo ar dar ko kito mokslas. Taip yra todėl, kad buvimas baigtiniu žmogumi *tiesiog reiškia*, jog niekada nepasieksite tokio kontrolės ar užtikrintumo lygio, nuo kurio, daugelio mūsų manymu, priklauso mūsų psichikos stabilumas. Tai tiesiog reiškia, kad sąrašas dalykų, kuriems iš principo galėtumėte skirti savo laiką, visada bus daug ilgesnis už sąrašą tų, kuriems turėsite laiko. Vadinasi, jus bet kada gali užklupti nenumatytos aplinkybės ar negatyvios emocijos, ir jūs visada galėsite daryti tik dalinę įtaką tam, kaip išnaudosite savo laiką, nesvarbu, ką vos peržengę dvidešimtmetį, neturintys vaikų „YouTube“ vaizdo tinklaraštininkai kalba apie idealią rytinę rutiną.

Imperfekcionizmas yra filosofija, baigtinumą laikanti pozityviu dalyku. Ir ne todėl, kad su juo susitaikyti nebūtų skausminga (būtent dėl šios priežasties mums taip norisi kontroliuoti reikalus). Priimti savo ribotumą reiškia pripažinti, kad gyvenime būna nelengvų pasirinkimų ir aukų, kad visada yra tikimybė, jog teks gailėtis ar nuvilti kitus, ir kad niekas, ką sukuriate gyvendamas šiame pasaulyje, niekada neatitiks reikalavimų, kuriuos keliate. Bet šios tiesos yra ir tai, kas jums teikia veiksmų laisvę bei galimybę patirti rezonansą. Kai atsisakote beprasmiškų pastangų nudurbti visus darbus ir sutvarkyti visus reikalus, būtent tada galite pradėti skirti savo baigtinį laiką bei dėmesį keletui dalykų, kurie iš tikrųjų svarbūs. Kai liaujatės reikalauti tobulumo iš savojo kūrybinio darbo, santykių ar bet ko kita, būtent tada tampate laisvas entuziastingai į tai pasinerti. O kai nebeleidžiate sau puoselėti įsitikinimo, kad jūsų psichika bus stabili ar savivertė aukšta tik pasiekus tokį kontrolės lygį, koks žmonėms nepasiekiamas, galite pradėti jaustis psichiškai stabilus ir džiaugtis gyvenimu dabar – vieninteliu egzistuojančiu laiku.

Taip pat šioje knygoje bandau spręsti problemą, kuri ne vienus metus neduoda man ramybės ir yra susijusi su knygomis, kurios neva padeda gyventi prasmingiau ar produktyviau. Pačiose blogiausiose iš jų tiesiog pateikti žingsniai, kuriais skaitytojui reikia sekti, – ir tai beveik niekada neduoda naujos, nes autoriai žingsnius pateikia neparodydami sąsajos su savo pačių vidinio pasaulio ypatumais, paskatinusiais juos jais sekti. (Jei *autoriui*, tarkime, emocinės problemos kliudė būti

organizuotam, tai kodėl *jūs* turėtumėte tikėtis gerų rezultatų vien tik sekdamas jo nurodymų sąrašu, kaip būti organizuotam?) Geresnės knygos – tos, kurios padeda pakeisti požiūrį, suvokimą, o tada dėl šių pokyčių galėtų keistis ir elgesys. Bet požiūrio pokyčiai dažniausiai trumpalaikiai: keletą dienų atrodo, kad viskas yra ir bus kitaip, o po to vėl sugrįžtama prie įprasto požiūrio.

Tad mano tikslas – įkalti jums į galvą naudingus dalykus, sudėtus į šios knygos puslapius, ir padaryti taip, kad jie iš jos neišgaruotų. Žinoma, tai, kaip ją skaitysite, yra vienas iš nesuskaičiuojamos daugybės realybės aspektų, kurių aš niekaip negaliu kontroliuoti; į jį tikrai galima žiūrėti kaip į bet kurį kitą realybės aspektą. Bet siūlau skaityti po vieną skyrelį per dieną, paeiliui, keturias savaites, kurios glaudžiai susijusios tarpusavyje: pirmą savaitę jūs priimsite baigtinumo faktą; antrą savaitę imsitės drąsių, netobulų veiksmų; trečiąją pasitrauksite iš kelio sau pačiam ir leisite vykti tam, kas turi įvykti, o ketvirtą savaitę gyvensite labiau dabartyje nei ateityje.

Apibūdinau knygą kaip „priebėgą psichikai“, nes siūlau į jos skaitymą žiūrėti kaip į kasdienį atsigręžimą į nuošalų savo smegenų kampelį, kuriame galite leisti įsitvirtinti naujam mąstymui nestabdydamas likusio savo gyvenimo; tegu jis tiesiog ten būna, jums užsiimant dienos darbais ir reikalais. Taip pat knygoje kalbu apie požiūrio pokyčius ir pateikiu praktinių metodų; tikiuosi, kad nors vienas iš šių dalykų bent kartais pakeis – galbūt iš pažiūros nežymiai, bet reikšmingai – jūsų elgesį dvidešimt keturioms valandoms po to, kai apie juos

paskaitysite. Iš patirties galiu pasakyti, kad pokyčiai būna netrumpalaikiai *tada, kai* atsiranda realus grįžtamasis ryšys, kylantis iš kitokio elgesio realiaame gyvenime.

Savaime suprantama, jei minėtomis sąlygomis knyga bus veiksminga, galiu tikėtis tik netobulo jos veiksmingumo. Taip pat turiu pasakyti, jog rekomenduoju per daug nesistengti įsiminti ar praktiškai pritaikyti to, ką perskaitysite; verčiau tikėkite, kad jei tai jumyse užgaus kurią nors stygą, ši nesiliaus virpėti visą dieną. Knyga *Meditacijos mirtingiesiems* – ne iš tų, kurios žada, kad jei nepriekaištingai naudositės jų turiniu, susikursite idealią sistemą, padedančią susitvarkyti gyvenimą. Žmogaus ribotumas reiškia, kad tai nėra ir niekada nebus įmanoma. Būtent todėl į gyvenimą reikia visiškai pasinerti – ir padaryti tai dabar.