

EVA-MARIA ZURHORST  
WOLFRAM ZURHORST

Mylėk save,

ir nesvarbu,  
kad netekai  
darbo

TYTO ALBA



**Eva-Maria Zurhorst** (Eva Marija Curhorst; g. 1962 m.) – vokiečių televizijos ir radijo žurnalistė, psichoterapeutė. Devintajame dešimtmetyje ji dirbo Pietų Afrikos Respublikoje, susijungus Vokietijai tapo viešųjų ryšių specialiste. Vėliau įgijo psichologinį išsilavinimą, šiuo metu drauge su vyru **Wolframu Zurhorstu** (Volframas Curhorstas; g. 1968 m.) konsultuoja poras tarpusavio santykių klausimais.

Prieš dešimt metų jie patys išgyveno santuokos krizę. Viskas, ką patyrė ir kaip ją įveikė, aprašyta E.-M. Zurhorst knygoje „Mylėk save, ir nesvarbu, koks tavo sutuoktinis“. Ši knyga sukrėtė Vokietiją ir buvo išversta į 15 kalbų.

Dabar Eva-Maria ir Wolframas Zurhorstai provokuoja toliau. Kai visi dreba, bijodami prarasti darbo vietą, kai ekonominės krizės šmėkla vis didesniais žingsniais žengia per pasaulį, jie teigia: „Mylėk save, ir nesvarbu, kad netekai darbo.“

EVA-MARIA ZURHORST  
WOLFRAM ZURHORST

*Mylėk save,*

ir nesvarbu,  
kad netekai  
darbo

Iš vokiečių kalbos vertė  
*Jovita Liutkutė*

VILNIUS 2010

# Turiny

PRATARMĖ. Koks netikęs pavadinimas ekonominio nestabilumo laikais .....	13
--	----

## I DALIS

<b>Ekonominės krizės dovana .....</b>	<b>19</b>
1 SKYRIUS. Ekonomika – tai aš.....	20
2 SKYRIUS. Dėkingas, kad atleido iš darbo?.....	32
Portretas: Anne Koark.....	39
3 SKYRIUS. Vien mano istorija, o gal... ir dalelė jūsiškės? .....	44
4 SKYRIUS. Likimas rodo kelią tiems, kurie jį priima. Tuos, kurie jį atmeta, veda prievarta.....	52
5 SKYRIUS. Stačia galva į dar vieną aklavietę.....	61
6 SKYRIUS. Apie žmonas, buvusius bendradarbius ir kitus gera linkinčius patarėjus .....	70
Portretas: Hape Kerkelingas .....	71
7 SKYRIUS. Mažiau karjeros, daugiau gyvenimo.....	79
Portretas: Neale'as Donaldas Walschas .....	86
8 SKYRIUS. Krizė viena nevaikšto, arba krizė darbe – krizė ir namuose.....	89
9 SKYRIUS. Profesija ar pašaukimas? .....	104
Portretas: Eckartas von Hirschhausenas.....	108

10 SKYRIUS. Ko labiau bijomės: darbo ar nedarbo?.....	120
11 SKYRIUS. Labiausiai bijome sėkmės .....	128
12 SKYRIUS. Vadovaujamoji jėga – pasyvi .....	139

## **II DALIS**

<b>Kelias į pašaukimą .....</b>	<b>149</b>
1 SKYRIUS. Saulė, jūra ir darbas .....	150
2 SKYRIUS. Parduodate savo laiką ar paklūstate pašaukimui?.....	157
Portretas: Dieteris Leipoldas ir Peteris Kowalskis.....	160
3 SKYRIUS. Apsižvalgykite! Susiraskite sektinų pavyzdžių .....	169
Portretas: Paulo Coelho .....	169
Portretas: Richardas Bransonas .....	175
4 SKYRIUS. Kas visko atsisako, to abi rankos laisvos .....	181
Portretas: Georgas Schöffleris.....	182
5 SKYRIUS. Paviršutiniška šeimos idilė?.. Sėkmė! .....	197
Portretas: Eckhartas Tolle .....	203
Portretas: Susanne Schöning .....	212
6 SKYRIUS. Kas tikisi sėkmės, turi būti pasiruošęs ją priimti .....	215
Portretas: Sybille Grüter .....	221
7 SKYRIUS. Viskas prasideda nuo minties.....	227
8 SKYRIUS. Pakeisk savo mintis, pasikeis ir tavo gyvenimas .....	237
Portretas: Oprah Winfrey .....	240
Pabaigos žodis.....	247
Padėka .....	252
Ačiū .....	254
Bibliografija .....	255

## PRATARMĖ

# Koks netikęs pavadinimas ekonominio nestabilumo laikais

Kai baigiantis 2007-iesiems savo leidėjui pasiūlėme šią knygą, šalyje dar nematėme jokių ekonominės krizės ženklų. Priešingai, buvome priblokšti, kiek daug pas mus ateina žmonių, nepaisant vis didėjančio vartojimo ir augančios gerovės susiduriančių su vis beviltiškesnėmis asmeninėmis krizėmis. Dirbant šį darbą mums darėsi vis aiškiau, kad ilgalaikių ir esminių asmeninių permainų ieškančius žmones būtina turime raginti pažvelgti ir į savo profesinį gyvenimą. Kad niekas metų metus, o dažnai ir dešimtmečius negali darbe neribotai savęs alinti ir netgi leistis išnaudojamas, nesukeldamas pavojaus sau ir savo santykiams su artimais žmonėmis. Kad niekas negali didžiąją dalį dienos dirbti patirdamas neapsakomą spaudimą, atsiribojęs nuo savo jausmų, širdies ir žmogiškosios esybės, o vakare tikėtis artumo, lūkesčių išsipildymo ir nuoširdaus sutikimo. Kad gyvenimas lenkti skirtoje greitkelio juostoje veda į pražūtį. Kad darbas ir pašaukimas – ne tas pats.

Taigi, projektu „Mylėk save“ jau pasiekę milijonų moterų visame pasaulyje širdis, pradėjome rengti šios knygos metmenis pirmiausia tikėdamiesi naują požiūrį į profesiją ir santykius šeimoje įkvėpti ir vyrams. Vieną dieną, rinkdami šiai knygai medžiagą, dėliodami jos apmatius, sėdėjome drauge ir kuo aiškiausiai suvokėme: jei žmonės vėl nori gyventi visavertiškai ir prasmingai, tai šis atlygio, spaudimo ir godulio formuojamas ekonominis ir profesinis gyvenimas turi liautis. Vos tik

aiškiai suformulavome šią mintį ir nutarėme, kad ji taps pamatiniu knygos teiginiu, žiniasklaida pratrūko prastų naujienų srautu. Atmosfera buvo baugi: vis nauji pranešimai apie tarptautinę bankų ir finansų krizę, apie prasiskolinusių įmonių bankrotus, apie uždaromas gamyklas ir tūkstančiams darbuotojų visose ūkio šakose gresiančius masinius atleidimus.

Ir per metus, kol rašome šią knygą, tokia tendencija tik stiprėja. Dabar jau kalbama apie didžiausią recesiją nuo Antrojo pasaulinio karo pabaigos. Vokietijos ekonomikos rodikliai kiekvieną ketvirtį vis prastėja. Ir vyriausybė, ir žymiausi ekonomikos institutai 2009-aisiais tikisi didžiausio ūkio nuosmukio nuo pat Vokietijos Federacinės Respublikos susikūrimo. Mokesčių surenkama vis mažiau, – Vokietija dar niekada to nebuvo patyrusi, o tai savo ruožtu gramzdina valstybę į naujas, vis didėjančias skolas. Kol kas joks žinomas ekonomikos ekspertas nesiryžta prognozuoti, kad per kelerius ateinančius metus nuosmukį pakeis bent šioks toks ūkio augimas.

Pradėję rašyti šią knygą, sunkiai galėjome įsivaizduoti, kad profesiniame gyvenime būtų galima patirti didesnę baimę ir spaudimą. Tačiau šiandien jaučiame lyg epidemija visuomenėje plintančias netikrumo nuotaikas.

Žmonės pereina prie išgyvenimą garantuojančio režimo; jie lyg paralyžiuoti – dar daugiau dirba, dar atkakliau kovoja. Visuose visuomenės sluoksniuose ryškėja tendencija įsitvėrus laikytis to, kas jau turima, su nerimu svarstomi ateityje galimi visiško žlugimo scenarijai. Ir štai kažkokie Zurhorstai lengva ranka brūkšteli, girdi, praradus darbą reikia džiaugtis. Matyt, visai pakvaišo!

Jei mūsų „Mylėk save“ knygos jums jau pažįstamos, tuomet žinote, kad jų pavadinimais mielai provokuojame. Bet taip elgiamės tik dėl vienos priežasties: kad padėtume skaitytojams sunkiu jų gyvenimo ir asmenybės raidos laikotarpiu atsiverti naujam požiūriui į tai, kas vyksta. Požiūriui, kuris iš pirmo žvilgsnio galbūt atrodo keistas ir net bauginantis. Tačiau tam, kuris šiame etape nepuola spręsti vadovaudamasis

senų įpročių ir neužsiveria, o, bent kol skaitys šią knygą, ryžtasi žengti toliau, anapus jau žinomų mąstymo modelių, atsiranda galimybė įveikti ir šios krizės, ir savo asmenybės, ir sustabarėjusio, dažnai dėl pasenusių įsitikinimų susiaurėjusio mąstymo nubrėžtas ribas, atsikratyti varžančių prietarų ir sumažinti sau keliamus reikalavimus. Tai gali būti naujo asmeninio ir profesinio gyvenimo modelio, naujos gyvenimo kokybės, tikros saviraiškos, o šiame ypatingame kontekste – ir naujos bei natūralios gerovės pradžia. Tačiau tam šiais neramiais laikais reikės žmonių, pasirengusių rizikuoti ne vien dėl savęs, bet ir dėl šios visuomenės. Galbūt Jūs – vienas iš jų...

Mylėkite save net ir praradę darbą? Iš pradžių ši mintis beveik visuomet baugina ir kelia nerimą. Bet žvelgiant iš laiko perspektyvos dažnai pasirodo, kad asmenybės raidos požiūriu būti nustumtam nuo senų, patikimų, bet eizėjančių bėgių yra tikra palaima. Tai, kad visiškai netikėtai abu praradome darbus, buvo geriausia, kas galėjo nutikti. Nors kiekvienas priverstinę savo ligtolinės karjeros pabaigą išgyvenome skirtingu laiku ir skirtingais savo gyvenimo tarpsniais, vis dėlto giluminiai procesai buvo tokie pat.

Tik staiga užklupęs sukrėtimas, sukėlęs nesaugumo jausmą ir vis pasikartojančius nuogaštavimus dėl savo egzistencijos, sugriovęs išoriniam pasauliui skirtus mūsų įvaizdžius, taip mus subrandino ir išmušė iš įprastų vėžių, kad pagaliau pasidavėme vis stiprėjančiam spaudimui ir ėmėme rimtai mąstyti apie savo vidinius poreikius. Pagaliau, nors ir ne savo noru, buvome pasiruošę iš naujo nusistatyti prioritetus, peržiūrėti sau keliamus reikalavimus ir rasti naujų, gyvybingesnių kelių, leidžiančių skleisti tikriesiems mūsų talentams, vidiniam pašaukimui bei visavertei, taip pat ir dvasinį pasitenkinimą teikiančiai gerovei.

Žinoma, pirmiausia turėjome *norėti* anapus kasdienio informacijos srauto ir nesiliaujančio, jaudulį keliančio televizijos žinių šniokštimo ieškoti gilesnių kai kurių reiškinių sąsajų ir jų paaiškinimo. Jei nebūtume patyrę egzistencinės krizės sukkelto spaudimo, toks noras mums nebūtų kilęs. Tik krizė išstūmė mus į tokią nuošalę, kad nutilome ir vėl

Ši knyga – žmonėms, bijantiems netekti pragyvenimo šaltinio; žmonėms, svajojantiems ištrūkti iš pilkos kasdienybės; žmonėms, išsekusiems nuo persidirbimo ir karštligiškai besilaikantiems darbo kaip gelbėjimosi šiaudo. Žmonėms, ieškantiems drąsos ir įkvėpimo, kad pakeistų savo gyvenimą.

Eva-Maria ir Wolframas Zurhorstai savo gyvenimą jau pakeitė. Iš persidirbusių, užgesusių, pavargusių samdomų darbuotojų jie virto gyvenimu besidžiaugiančiais kūrybingais profesionalais. Jie dar ir negodūs – yra pasiruošę savo mintimis ir patarimais pasidalyti su skaitytojais.

*Kaip profesinės krizės atveria vartus į naują sėkmę ir pilnatvę teikiančią asmeninį gyvenimą?*

*Kaip elgtis, jei iš po kojų staiga išslysta saugumą užtikrinęs finansinis pagrindas?*

*Kaip ištikus krizei sustiprinti savo potencialą ir atrasti savyje glūdinčias galias?*

*Ką bendra turi sėkminga karjera, mėgstamas darbas ir džiuginantis santykis su vyru ar žmona?*

Eva-Maria Zurhorst ir Wolframas Zurhorstas atsako į šiuos klausimus, remdamiesi savo pačių patirtimi. Wolframas Zurhorstas, sėkmingai dirbantis ir savo profesijai atsidavęs vadybininkas, visiškai netikėtai buvo atleistas iš darbo. Tačiau kaip tik tai tapo didžiausia jo sėkme, naujos patirties raktu ir paskatino abu autorius parašyti šią knygą drauge.

Ar žinojote, kad sėkmė darbe ir pilnatvė šeimoje – neatsiejamai susiję dalykai? Todėl, norėdami pataisyti padėtį šeimoje, privalote pakeisti požiūrį į tai, ką dirbate. Skamba neįtikėtina? Atrodo, kad darbas ir asmeninis gyvenimas neturi nieko bendra? Ne, turi. Ir ši knyga jums tai įrodys.

Ar žinojote, kad ekonominė krizė – geriausia proga sužinoti, ko iš tiesų trokšta mūsų siela? Kaip pasinaudoti krizės teikiamomis galimybėmis ir išvystyti savo kūrybines galias? Ir ar nereikėtų padėkoti už tai, kad atleido iš darbo?

Jūs galite turėti tokį darbą, apie kokį visada svajojote. Galite žengti per gyvenimą, paklusdami savo intuicijai ir vedami savo pašaukimo. Kaip tai įmanoma?

Taip, kaip tai pavyko Evai-Mariai Zurhorst ir Wolframui Zurhorstui bei kitiems žmonėms, kurių istorijas taip pat rasite knygoje „Mylėk save, ir nesvarbu, kad netekai darbo“. Sėkmės paslaptis – suvokimas, kad viskas įmanoma. Ir kad raktas į sėkmę slypi tavo sieloje.

