

# TURINYS

<i>Sveiki pradėję gyvenimo žaidimą</i>	9
<b>I lygis. Vidinę ramybę pajausiu, kai...</b>	<b>17</b>
Gausiu dovanų dviratį „Raleigh Chopper“	21
Prasidės mokyklinės atostogos	23
Vėl susitiksiu su draugais	27
Įgysiu kvalifikaciją	29
Jis / ji ištars „taip“	33
Pasaulyje įsivyras taika	35
Turėsiu nuosavą automobilį	37
Rasiu tobulą darbą	41
Gyvensiu vietoje, kurią galėsiu vadinti namais	45
Mudu sukursime šeimą	49

Išleisime vaikus į mokyklą	51
Išgalėsime apmokėti sąskaitas ir gražinti paskolą	53
Išsigysime erdvesnį namą	55
Namai bus tvarkingi	57
Man nusišypsos sėkmė	61
Tapsiu turtingas	63
Sulauksiu pripažinimo	65
Atsikratysiu antsvorio	67
Pasveiksiu	69
Priimsiu pasiūlymą išeiti iš darbo	73
Prasidės atostogos	75
Pasikeis valdžia	77
Grąžinsiu paskolą	79
Išsiskirsiu	81
Aš (mudu) išeisiu (-ime) į pensiją	83
Man atliks operaciją	85
Praeis skausmas	87
Ilsėsiuosi ramybėje	89
<b>II lygis. Vidinę ramybę galiu jausti dabar</b>	<b>91</b>
Ramybės signalas	93
Galiu atsipalaiduoti dabar	97

Kiek dabar manyje vidinės ramybės?	101
Galiu būti dėkingas dabar	107
Galiu išjungti telefoną dabar	111
Galiu paversti meditaciją gyvenimo dalimi dabar	115
Galiu atsisėsti, gerti arbatą ir jausti vidinę ramybę dabar	121
<b>Tačiau negaliu išbūti ramus ilgai (visada atsiranda tam tikrų kliūčių)</b>	<b>129</b>
Kliūtys dėl šeimos	131
Kliūtys dėl pinigų	133
Kliūtys dėl geopolitikos	135
Kliūtys dėl sveikatos	137
Kliūtys dėl oro	139
Vidinės kliūtys	141
Kliūtys dėl aplinkos	145
Kliūtys dėl darbo	147
Neaiškios kliūtys	149
Kliūtys dėl mirties	151
<b>III lygis. F**k it. Pajausk vidinę ramybę čia ir dabar</b>	<b>153</b>
<i>F**k it</i> rūpinimuisi	157
<i>F**k it</i> pozityvumui	161
<i>F**k it</i> gerumui	165

<i>F**k it autentiškumui</i>	167
<i>F**k it kantrybei</i>	169
<i>F**k it tam, kaip turėtų būti</i>	171
<i>F**k it meilei</i>	175
<i>F**k it meilei sau</i>	177
<i>F**k it linijiniam procesui</i>	179
Virsmas iš bepročio į viduje ramų žmogų	180
Švelnus vidinės ramybės vėjas	187
<i>F**k it abejonėms</i>	189
<i>F**k it. Jauskitės ramūs užklupus sunkumams</i>	193
<i>F**k it. Jauskitės ramūs patirdami neteisybę</i>	195
<i>F**k it. Jauskitės ramūs apnikus įtampai ir nerimui</i>	197
<i>F**k it. Jauskitės ramūs užgriuvus nesėkmei</i>	199
<i>F**k it. Jauskitės ramūs, kai jus skaudina</i>	201
<i>F**k it. Jauskitės ramūs ištikus negandoms</i>	203
<i>F**k it. Jauskitės ramūs tiksint bombai</i>	205
<i>Post scriptum</i>	209
Apie autorių	213

# SVEIKI PRADĖJĘ GYVENIMO ŽAIDIMĄ

Jeigu esate bent kiek panašus į mane, jau spėjote permesti akimis knygos turinį ir įvertinti, ką ji gali pasiūlyti. Jeigu išties esate bent kiek panašus į mane, turbūt turinį perskaitėte dar knygyne, žiūrėdamas, ar knygą apskritai verta įsigyti.

Įsšamų įspūdį apie veikalą gebate susidaryti vien iš turinio; tiesą sakant, iš turinio suprantate tiek daug, kad kartais jį perskaitę nusprendžiate daugiau nebesigilinti ir negaišti ilgų valandų (nelygu jūsų skaitymo greitis) skaitymui, kas parašyta tarp skyrių pavadinimų ir sudaro knygos visumą.

Taigi pirmiausia turiu imtis darbo įtikinti jus, kad tikrai verta perskaityti daugiau nei turinį. Antroji mano užduotis – padėti jums pakilti iš 1 lygio į 3 lygi. Tik iš anksto įspėju, kad perskaitę vien turinį į 3 lygi niekaip nepakilsite.

Sakydamas „jeigu esate bent kiek panašus į mane“, žinoma, turėjau galvoje, kad tarp jūsų yra ir tokių, kurie turinio dar neskaitė. Nerūpestingai jį praleidote, nė nesusimąstę, apie ką ketinate skaityti. Ar bent perskaitėte knygos pavadinimą? O gal gavote ją dovanų iš jūsų gerove susirūpinusio

draugo ir į pavadinimą net nepažvelgėte, pasikliaudamas draugu iš karto ėmėtės įžangos?

Įtariu, kad tarp jūsų bus ir tokių skaitytojų, kurie ignoruos įžangą ir eis tiesiai prie reikalo – knygą pradės skaityti nuo pirmo skyriaus. Čia apie juos galiu rašyti, ką tik noriu, jie vis tiek niekada neperskaitys. Jie neskaito skyrių pavadinimų ir įžangos. Kvailiai.

Jie niekada nepakils į 3 lygį, nes tam privalu turėti aštrų protą, taip pat pasižymėti kitomis savybėmis, tokiomis kaip kantrumas ir savimonė (šios nebūtinai priskirtinos protui, nes pažįstu daugybę protingų, bet nekantrių ir savimone nesirūpinančių žmonių).

Šitaip stengiuosi jums paaiškinti knygai parinktą žaidimo struktūrą – tuos 1, 2 ir 3 lygius. Man patinka geri žaidimai, ypač per Kalėdas: kambario ar stalo žaidimai, net kompiuteriniai (jei tik pavyksta prisiliesti prie valdymo pulto).

Tiesą sakant, garsėjau tuo, kad mokėdavau savo vaikams už galimybę pažaisti jūdviejų žaidimų kompiuteriu. Žinoma, „jūdviejų“ sakau iš dosnumo, nes tiek techninę įrangą, tiek nepadoriai brangias programinės įrangos dalis („žaidimus“) pirkau už savo sunkiai uždirbtus pinigus. Todėl vėliau papildomai mokėti vaikams už leidimą pažaisti atrodo neteisinga. Ką padarysi.

Lygių, apie kuriuos kalbu, sistema veikia panašiai kaip kompiuteriniuose žaidimuose. Aišku, būtų lėkšta pareikšti, kad „gyvenimas – tai žaidimas“. Daugumai žmonių gyvenimas retai kada primena žaidimą: jis atrodo sunkus ir kupinas įtampos. Tačiau kylant iki 3 lygio galima atrasti, kad egzistuoja ir žaismingoji gyvenimo pusė. Ją atradus, gyvenimas tampa panašesnis į žaidimą, kurį kiekvienas priverstas žaisti, nè pats nesuvokdamas; kad tai žaidimas, jam atskleidžiama tik pakilus į aukščiausią lygį.

Žinoma, visos analogijos subliūkšta patikrinus. Pažvelkite, pavyzdžiui, į Senąjį Testamentą.

## KAIP ATsirADO ŠI KNYGA

Šiemet per savo organizuotą *F\*\*\*k it* savaitgalio seminarą suvokiau: yra dar vienas *F\*\*\*k it* idėjos lygis – pranokstantis iki šiol mano įsivaizduotąjį. Šis suvokimas paskatino leisti į atradimų kelionę (rašant šią knygą) ir ji stubinamai pakeitė mano požiūrį. Jeigu knygą skaitysite neskubėdami, gerai apmąstysite, ką perskaite, pritaikysite kai kuriuos patarimus ir skirsite tam pakankamai laiko, palankiam vėjui papūtus, panašiai (arba nepanašiai, bet vis tiek stubinamai) pasikeis ir jūsų požiūris.

Žinoma, negaliu garantuoti, kad taip būtinai nutiks. Pinigų gražinimo garantijos už nepatirtą 3 lygio nušvitimą nežadu. Tačiau neketinu nieko slėpti: išvydau šiokią tokią šviesą ir supratau, ką daryti, kad nenustočiau jos regėjęs. Be to, moku gana meistriškai nupasakoti šią šviesą – taip pat *jums* patarti, kaip ją pamatyti ir *nepaleisti iš akiračio*, – tad nemanau, kad man tektų plačiai atverti piniginę, jei pinigų gražinimo garantiją *pažadėčiau* (o jūs sugebėtumėte mane įtikinti, kad nors ir padarėte viską, ką galėjote, šviesos neišvydote).

Taigi, grįžkime prie suvokimo, aplankiusio mane per *F\*\*\*k it* savaitgalio seminarą: jo galia mane ne tik maloniai pribloškė, bet ir gerokai užkniso, nes tam tikra prasme sujaukė visą savaitgaliui numatytą planą. Be to, žinojau – kad visiškai įsisavinčiau šį supratimą, galėčiau juo vadovautis gyvenime ir visapusiškai taikyti kasdienybėje, turiu jį kruopščiai iširti, atskleisti jo prasmę, jį išgyventi ir pamatyti, ką mano tyrinėjimai netikėtai atskleis.

Savaitgalio seminarą pavadinau „Būk labiau *F\*\*\*k it*“, o jam prasidėjus, netrukus su dalyviais sudarinėjome *F\*\*\*k it* pasaulėžiūrą *ne itin* atitinkančių elgesio ir asmenybės bruožų sąrašą. Žmonės vardijo tokias savybes kaip: „pernelyg rimtas požiūris į viską“, „įsitempimas“, „įžeidumas“, „perdėtas ambicingumas“, „polinkis greitai supykti“, „kritiškumas“, „neatsparumas stresui“, „besaikis rūpinimasis, ką pamanyt kiti“, „baimė“ ir t. t.

Paskui sudarėme, mūsų manymu, labiausiai *F\*\*k it* požiūrį atitinkančių bruožų sąrašą. Jame buvo paminėti „atsipalaidavimas“, „atvirumas“, „linksumumas“, „nepaisymas, ką pamanyš kiti“, „pasitenkinimas tuo, kas esi“, „kantrybė“, „optimizmas“, „drąsa“, „nerūpestingumas“ ir t. t.

Visus išvardytus bruožus surašiau dviejuose dideliuose bloknoto lapuose, kad visi matytume sąrašus vieną šalia kito – ne itin *F\*\*k it* ir labiau *F\*\*k it* bruožus. Tuomet staiga ši tą suvokiau. Paklausiau grupės: „Kurie visame pasaulyje garsūs žmonės, jūsų manymu, įkūnija šias savybes?“ Atsakymo ilgai laukti nereikėjo: „Trumpas ir Obama.“ Akimirka buvo stulbinanti. Seminaro dalyvių nuomone, Trumpas yra „ne itin *F\*\*k it*“ įsikūnijimas, o Obama – „visiškai *F\*\*k it*“.

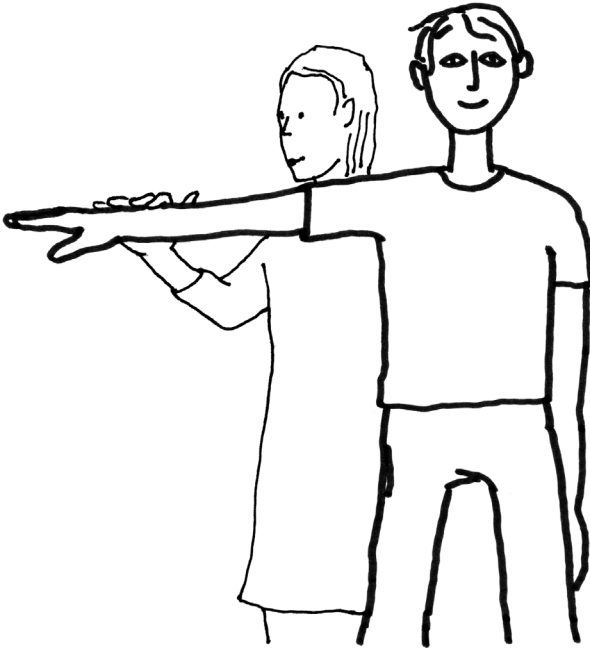
Kadangi seminaras vyko ankstyvuojų Trumpo prezidentavimo laikotarpiu, suprantama, kad kaip tik jis sukosi žmonėms galvose (kaip ir iki šiol). Tačiau „ne itin *F\*\*k it*“ savybės tobulai atitiko Trumpą. Kita vertus, į oranžinį išties galima žvelgti kaip į gerokai *F\*\*k it*, nes jis tiesmukas, impulsyvus, tauškiantis, kas ant seilės užėina.

O labiau *F\*\*k it* savybių sąrašas apibūdino Obamą, arba „Obamą be dramų“, kaip jį vadino kolegų Baltuosiuose rūmuose. Tiesą sakant, pamatęs vieną jo nuotrauką, – padarytą 2017 metų vasarį, kai visi kraustėmės iš proto laukdami, ką dar Trumpas pasakys ar padarys, – dėl Obamos *F\*\*k it* nusiteikimo lygio sunerimau net aš: apsitempęs naro kostiumu, – mat ką tik plaukiojo jėgos aitvaru, – stovėjo laive su Richardu Bransonu ir atrodė taip, tarsi jam būtų nė motais, kas vyksta pasaulyje.

Taigi, nustatęs, kas mūsų gyvenime yra mažiau ar daugiau *F\*\*k it*, norėjau panaudoti raumenų testavimu vadinamą metodą. Testuojant raumenis galima įvertinti jūsų kūno raumenų stiprumą tam tikromis sąlygomis; pavyzdžiui, šis būdas dažnai naudojamas atliekant alergijos tyrimus. Man patinka taikyti šį metodą lyginant tam tikrų minčių ar būsenų poveikį mūsų kūnui.



Raumenų testavimą atlikti nesudėtinga: atsistojate tiesiai, pakeliate ištiestą ranką į šoną, tada už jūsų stovinčiam žmogui garsiai pranešate, jog esate pasirengęs; jums už nugaros stovintis žmogus spaudžia jūsų ranką žemyn, o jūs stengiatės pasipriešinti spaudimui (žr. paveikslėlį).



**Raumenų testavimas**

Taikydamas raumenų testavimo metodą pirmiausia patikrinu žmogaus vardą; jis garsiai pasako savo tikrąjį vardą, tada – išgalvotą vardą. Žmogus sužino (dažniausiai), kad jo rankos raumenys stipresni (t. y. geriau priešinasi spaudimui), kai jis taria savo tikrąjį vardą.

Su *F\*\*k it* savaitgalio seminaro dalyvių grupe nusprendėme taip patikrinti ne itin *F\*\*k it* ir labiau *F\*\*k it* savybes. Kiekvienas dalyvis pasirinko pasakyti po sakinį, apibendrinantį jo ne itin *F\*\*k it* asmenybės bruožus, pavyzdžiui,

„Aš išties nekantrus.“ Jam garsiai tariant sakinį, kitas dalyvis tikrino jo į šoną ištiestos rankos raumenų stiprumą. Paskui jie tikrino tos pačios srities labiau *F\*\*k it* versijas (jos turėjo būti įtikinamos). Taigi: „Žinau, kad kartais viskas turi vykti savo tempu.“

Šiuo atveju testuojant raumenis svarbi tiesa (kaip parodė žmogaus tikrojo vardo tikrinimas), todėl labiau *F\*\*k it* pareiškimas turėjo atitikti tiesą apie žmogų. Taigi šis pavyzdys patiems nekantriausiams gali parodyti, kad kartais viskas *turi* vykti savo tempu.

Testą atlikome žmones suskirstę poromis. Jie sužinojo, kad būna fiziškai stipresni, kai taria labiau *F\*\*k it* sakinius.

Atlikus šį pratimą, vienai grupės narei iškilo klausimų, tad pakviečiau ją prieiti prie manęs ir pasitikrinti. Išties, jos raumenys spaudimui priešinosi stipriau, kai ji tarė labiau *F\*\*k it* sakinius. Darbas atliktas. Galėjau leisti jai grįžti į vietą, bet kirbėjo mintis, kad čia kažkas negerai. Nors moteris buvo patenkinta rezultatu, – ir niekaip neatsistebėjo, kiek stipresnė taptų, jei leistų sau būti labiau *F\*\*k it*, – vis tiek jaučiau, kad kažkas ne taip.

Kai ji jau žengė link savo vietos, pakviečiau ją sugrįžti ir pasiūliau patikrinti *naują sakinį*. Dabar pasakysiu jums, *ką* ji tikrino, bet nutylėsiu, *kas* tokia ji buvo. Tad pavadinsiu ją Džude Denč. (Žinoma, iš *tiesų* ji nebuvo Džudė Denč – tiesiog daviau jai tokį vardą. Ji nė kiek nebuvo panaši į Džudę Denč ir jos vardas neprasidėjo raide M.)

Taigi Džudės Denč ne itin *F\*\*k it* sakinytis buvo: „Man pernelyg rūpi, ką apie mane mano kiti.“ („Ką gi, gal tada nereikėjo tapti aktore, ar ne, Džude Denč?“ – paklaustumėte.) O labiau *F\*\*k it* sakinytis: „Man ne itin rūpi, ką apie mane mano kiti.“ Pastarasis teiginys buvo labiau tikėtinas ir įtikinamas, todėl jį tariant Džudės raumenys geriau priešinosi spaudimui.

Naujas sakinytis, kurį siūliau patikrinti, buvo „Kartais visiškai natūralu nerimauti dėl to, ką apie mane mano kiti.“ Kartodama naują sakinį Džudė

pakėlė ranką (trečią kartą). Pabandžiau nuleisti ranką žemyn – iš pradžių švelniai, kaip mokome žmones tai daryti, tada panaudojau šiek tiek daugiau jėgos, bet negalėjau jos nė pajudinti. Džudė Denč buvo tvirta tarsi uola. Ir vėl negalėjo tuo patikėti.

## TREČIASIS *F\*\*K IT* LYGIS

Tačiau šį kartą ji atrodė sumišusi: argi pratimo tikslas nebuvo sužinoti, kad atsakymas yra „tapsmas labiau *F\*\*k it*“? Ir iš tiesų, argi *tai* nebuvo viso savaitgalio seminaro esmė? Ką gi, taip, tikslas toks ir buvo. Bet per seminarą patikrinome ir patį mano apibrėžimą, ką reiškia „būti labiau *F\*\*k it*“. Nudžiugau supratęs, kad tai yra itin svarbi išvalga mums visiems.

Žinojau, kad yra dar ir *trečiasis* viso šito *F\*\*k it* lygis. Jei kalbėtume apie Džudę Denč, būtų taip:

1 lygis. Patiriu įtampą dėl to, ką apie mane mano kiti, – tai mane blokuoja ir neramina.

2 lygis. Randu būdų, kaip pernelyg nesirūpinti dėl to, ką apie mane mano kiti.

3 lygis. Suprantu, kad nieko blogo nerimauti dėl to, ką kartais apie mane mano kiti, nes tai visiškai natūralu.

O mes taikydami 3 lygio nuostatą vidinės ramybės būsenai – apie ką, šiaip ar taip, ir yra ši knyga, – mažtome maždaug taip:

1 lygis. Patiriu įtampą ir nejaučiu vidinės ramybės.

2 lygis. Randu būdų pajusti vidinę ramybę.

3 lygis. Neimu į galvą, kad kartais patiriu įtampą, o kartais būnu ramus, nes abi šios būsenos yra natūralios.

Dabar šie teiginiai gali atrodyti painūs (kaip ir Džudei Denč, taip pat kitiems seminaro „Būk labiau *F\*\*k it*“ dalyviams). Jeigu išties jaučiatės sumišę, atsipalaiduokite: visa knyga skirta tai išnagrinėti.

O gal, užuot sumišę, pajutote laisvę supratę, ką ši knyga gali jums pasiūlyti? *F\*\*k it* yra šio supratimo raktas. Žodžiai „*F\*\*k it* vidinei ramybei“ gali nesunkiai pasėti sumaištį jūsų galvoje (jeigu jūsų tikslas – „pajausti vidinę ramybę“, nes kaip tik todėl ir įsigijote šią knygą), bet jie taip pat gali dovanoti laisvės pojūtį pradėjus mažiau dėl visko sukti galvą, net dėl to, ko labiausiai trokštate.

Taigi kartokite paskui mane: „Žinau, kad to trokštu, bet tebūnie *F\*\*k it* vidinei ramybei.“ O dabar toliau panagrinėkime šį gyvenimo žaidimą.