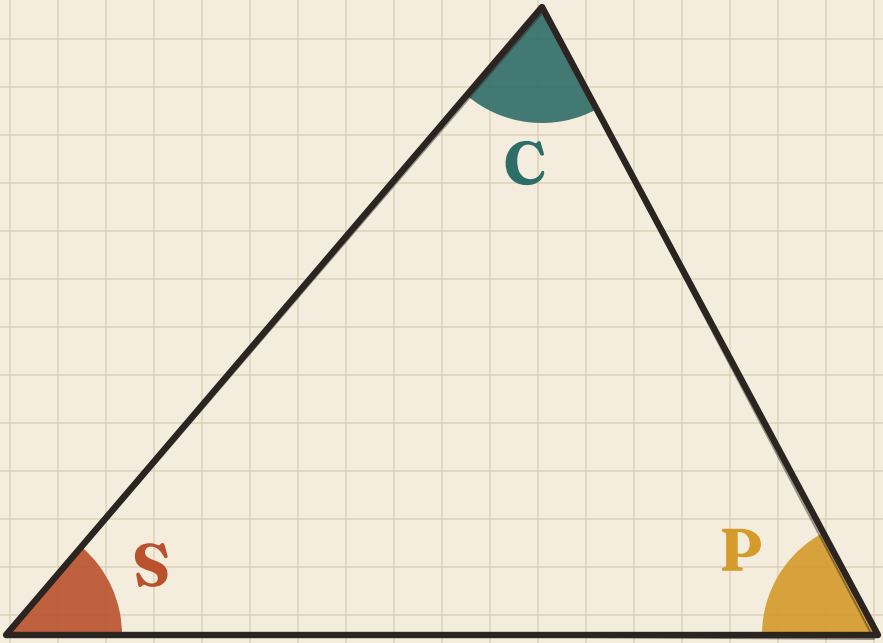
SASNIEGUMS · PATEICĪBA · CERĪBA

Kopā

180°



S + P + C = 180°

ARKVITAL

Kopā 180

Kopā 180

Sasniegums, Pateicība, Cerība un skaļais AAH,
kas tos tur kopā

ARKVITAL

arkvital.com

Kopā 180
Sasniegums, Pateicība, Cerība un skaļais AAH, kas tos tur kopā

Copyright © 2026 Vitālijs Arkulinskis. Visas tiesības aizsargātas.

Nevienu šīs grāmatas daļu nedrīkst pavairot vai pārdot nekādā veidā bez autora rakstiskas atļaujas, izņemot īsus citātus recenzijās un rakstos.

Cilvēki šajā grāmatā ir izdomāti, salikti no daudzu cilvēku iezīmēm. Jebkura līdzība ar reāliem cilvēkiem ir nejauša. Pieminētie pētījumi ir īsti, un to saraksts ir grāmatas beigās.

Šī grāmata sniedz vispārīgu informāciju un autora personīgo skatījumu. Tā nav medicīniska, psiholoģiska, juridiska vai finanšu konsultācija. Ja tev ir grūti, parunā ar speciālistu, bet ārkārtas situācijā zvani vietējam ārkārtas palīdzības numuram (Latvijā: 112). Kanādā un ASV var zvanīt vai rakstīt uz 988.

Bezmaksas PDF izdevums latviešu valodā, versija 1.0, 2026. gada novembris.
Tulkots no angļu valodas. Vāks un makets: Arkvital.
Burtu saimes: Literata, Fraunces un Inter.

Izdevējs: Arkvital · arkvital.com

„Jebkurā trijstūrī trīs iekšējie leņķi kopā ir vienādi ar diviem taisniem leņķiem."

Eiklīds, *Elementi*, I grāmata, 32. teikums (ap 300. g. p. m. ē.)

Divi taisni leņķi ir 180 grādu. Katrā trijstūrī. Katru reizi. Lielos, tievos un tajos, kas šķībi uzzīmēti uz salvetes. Vienmēr sanāk tieši tik.

es, apmēram 2300 gadus vēlāk, arī uz salvetes

Saturs

Daži vārdi pirms sākuma 8

Pirms sākam: Kāpēc 180 9

1. NODAĻA: DAĻA: LIETU FORMA

1 AAH 13

2 Trīs leņķi, viens trijstūris 17

3 „B telpa” 20

2. NODAĻA: DAĻA: SASNIEGUMS, KAM TU KALPO

4 Sasniegums ir adrese, nevis kauss 26

5 Izvēlies tos, kas patīk tev 30

6 Kalpo viņiem tik un tā 33

7 Aplausi ir ātrā uzkoda 37

8 Bāka nebrauc meklēt laivas 41

9 Tu viņiem patīc vairāk, nekā tu domā 45

10 Atkārtojumi 49

11 Atraidījums ir kafijas filtrs 53

12 Kā atrast savus cilvēkus 57

3. NODAĻA: DAĻA: PATEICĪBA, PATEICĪBAS DIENA KATRU DIENU

13 Pateicība, nevis aplausi 62

14 Pateicības diena katru dienu 65

15 Pirmās vakariņas ir neveiklas 68

16 No galda nevar aiziet 72

17 Paldies, es 76

18 Paldies, tu 80

19 Paldies Dievam, Visumam vai čatbotam 85

20 Izvēdini 89

21 „Uzskaites grāmata” 93

4. NODAĻA: DAĻA: CERĪBA, TURPINI DARĪT TO, KO DARI

22 Cerība ir fakts, ko tu nolem paturēt 98

23 Kāpēc ticīgie dzīvo ilgāk 102
24 Atrodi savu dievu 106
25 Piecgadnieks blakus sēdeklī 110
26 Izaudzināt sevi 114
27 Aizbildņa amata apraksts 118
28 Griba un ceļi 123

5. NODAĻA: DAĻA: SANĀK KOPĀ

29 Kad viens stūris aizņem visu istabu 129
30 „Ikdienas 180” 133
Epilogs: Gads „B telpā” 137
A pielikums: AAH kartīte 141
B pielikums: Avoti, pārbaudīti 142

Daži vārdi pirms sākuma

Cilvēki šajā grāmatā (Markuss, Prija, Volts, Lēna un Teo) ir izdomāti. Es viņus saliku no gabaliņiem. No cilvēkiem, kurus esmu pazinis. No tā, kāds esmu bijis pats. Un no tā, kāds, visticamāk, esi tu. Viņu stāsti ir izdomāti. Bet pētījumi, ko pieminu, nav. Tie ir uzskaitīti un pārbaudīti grāmatas beigās.

Šī grāmata nav terapija un nav medicīnisks padoms. Tas ir veids, kā paskatīties uz lietām. Ja tev šobrīd ir ļoti smagi, lūdzu, aprunājies ar dzīvu cilvēku vēl šodien. ASV vari zvanīt vai rakstīt uz **988**. Citur palīdzēs vietējais ārkārtas palīdzības numurs (Latvijā tas ir 112) vai krīzes tālrunis. Lasīt grāmatu ir labi. Bet tā neaizstās roku uz tava pleca.

PIRMS SĀKAM

Kāpēc 180

Lūk, kaut kas, ko tev mācīja skolā un ko tu droši vien aizmirsi, tiklīdz nozvanīja zvans. Katram trijstūrim, lai kā tas izskatītos, ir trīs iekšējie leņķi. Un kopā tie ir tieši 180 grādu. Garš un tievs trijstūris? 180. Īss un resns? 180. Tāds, ko uzzīmēji ar aizvērtām acīm uz stāvvietas soda kvīts otrās puses? Tik un tā 180. Eiklīds to pierakstīja ap 300. gadu p. m. ē. Kopš tā laika neviens nav spējis viņu pārliecināt par pretējo. Vismaz ne uz plakanas papīra lapas.

Tā arī ir visa šīs grāmatas ideja. Laimīga dzīve ir trijstūris. Tai ir trīs leņķi: **Sasniegums, Pateicība un Cerība.** Kopā tie vienmēr dod vienu un to pašu summu. Mainās tikai tas, kā šī summa tiek sadalīta. Nevar būt trijstūris ar diviem leņķiem. Tas vairs nav trijstūris. Tās ir divas līnijas, kas nekad nesatikās. Tās skatās katra uz savu pusi kā pāris, kas kāzās pārstājis runāt.

Un te ir daļa, kas man patīk visvairāk. Angliski šie vārdi ir Achievement, Appreciation, Hope. Pirmie burti ir **A. A. H.** AAH. Latviski vārdi ir citi, bet izelpa ir tieši tā pati. Tā ir skaņa, ko izdod, kad iekāp karstā vannā. Skaņa, ko izdod, kad pēc garas maiņas beidzot apsēdies. Skaņa, ko izdod, kad iztukšo plaušas līdz galam. Tik skaļi un ilgi, ka trauksme, kas karājās virs galvas kā portāls sliktā zinātniskās fantastikas filmā, vienkārši... aizveras. Ciet. Pazudusi atpakaļ tajā dimensijā, no kuras izrāpās.

Tas nav tikai jauks saīsinājums. 1. nodaļā es parādīšu, ka gara, apzināta izelpa ir viens no ātrākajiem zināmajiem veidiem, kā nomierināt ķermeni. Tātad metodes nosaukums ir arī pati metode. AAH ir tā lieta. Un AAH ir skaņa, kad tu to lietu dari.

Lūk, ko nozīmē katrs leņķis, īsumā:

Sasniegums nav uzvara. Tas ir atrast, kam tu gribi kalpot. Ne to, kam patīc tu, bet to, kas patīk *tev*. Cilvēkus, kam gribi palīdzēt, pat ja tu viņiem vēl nepatīc. Triks ir kalpot, pat ja tevi nemīl, nevis kalpot, lai patiktu. Un turpināt ar nesatricināmu, gandrīz ietiepīgu ticību, ka tavi cilvēki kaut kur ir. Un ka tu viņus atradīsi, darot darbu.

Pateicība nav tas, ka citi pateicas tev. Tas ir tas, ka tu pateicies. Tu saki paldies: sev, citiem cilvēkiem, Dievam vai Visumam vai, godīgi sakot, mūsdienās pat mākslīgajam intelektam. Pateicības diena katru dienu. Pirmās reizes ir neveiklas. Kā ģimenes vakariņas, kur onkulis atkal sāk par to gadījumu 2009. gadā. Bet ar katru reizi kļūst labāk, jo lietas tiek izvēdinātas. Un tu nevari vienkārši piecelties un aiziet no galda. Tu dzīvo pats sevī. Tev pašam ar sevi jātiek galā.

Cerība ir fakts un stipra ticība, ka tu vari turpināt darīt to, ko dari. Tas ir gandrīz reliģiski. Pētījumi saka, ka ticīgi cilvēki parasti dzīvo ilgāk. Šķiet, daļēji tāpēc, ka viņi tic, ka viss nokārtosies. Vai tu esi ticīgs, agnostiķis vai ateists, muļķīgi ir aizcirst durvis tai prāta daļai, kas burtiski radīta, lai palīdzētu ar tavām bailēm. Izturies pret sevi tā, it kā tev būtu pieci gadi un tev vajadzētu aizbildni. Jo izaudzināt sevi ir jāiemācās katram, lai kādi būtu tavi vecāki.

Tas arī viss. Tāds ir trijstūris. Pārējā grāmata ir par to, kā to uzzīmēt, kā salabot, kad tas sašķiebjas. Un par pieciem cilvēkiem, kas to iemācījās, pa vienam saliekamajam krēslam.

Ievelc elpu. Lielu. Ar to arī sāksim.

1. NODAĻA

daļa: Lietu forma

1. NODAĻA

AAH

Trauksme ir portāls. Tas atveras kaut kur tieši virs tavas galvas, parasti 3:14 naktī. Un no tā sāk līst ārā visādas lietas. E-pasts, uz kuru neatbildēji. Tas, ko pateici ballītē 2017. gadā. Dīvainā skaņa, ko izdeva mašīna. Jautājums, vai tu neesi izšķiedis visu savu dzīvi. Portāls pats neaizveras. Tas barojas no seklas elpošanas. Īsi, strauji malciņi gaisa krūškurvja augšā. Tas būtībā nozīmē, ka tu turi tam durvis vaļā. Tāpēc pirmā lieta šajā grāmatā nav filozofija. Tā ir skaņa. Tu ievelc lielāko elpu, kādu vari. Un tad izlaid visu ārā, lēni, skaļi, līdz pašai apakšai: **AAAAAAHHHHHH**, it kā tu iztukšotu plaušas bezdibenī. Tu turpini arī tad, kad šķiet, ka viss jau beidzies. Un uz sekundi portāls nomirgo. Izdari vēlreiz, un tas saraujas. Izdari vēl dažas reizes, un tas aizveras. Ne uz visiem laikiem. Bet pietiekami ilgi, lai tu varētu padomāt.

Gribu skaidri pateikt: tā nav mistika. Tā ir santehnika.

Tavam ķermenim ir divi lieli režīmi. Iedomājies tos kā gāzes pedāli un bremzi. Ieelpa mazliet nospiež gāzi: ar katru ieelpu sirds pukst nedaudz ātrāk. Izelpa nospiež bremzi: ar katru izelpu sirds atkal nedaudz palēninās. Lielākoties tas notiek tev nemanot. Kā mazās stūres kustības uz taisna ceļa. Bet, kad tu uztraucies, tu elpo iekšā, iekšā, iekšā un gandrīz neizelpo. Tu burtiski spied gāzi grīdā, stāvot stāvvietā.

Tātad risinājums ir spiest bremzi. Padari izelpu garu. Garāku par ieelpu. Daudz garāku.

23. gadā Stenfordas pētnieku komanda publicēja pētījumu žurnālā *Cell Reports Medicine*. Cilvēki mēnesi katru dienu piecas minūtes darīja dažādus elpošanas vingrinājumus. Viņus salīdzināja ar cilvēkiem, kas piecas minūtes dienā meditēja. Viens no vingrinājumiem saucās „cikliskā nopūta". Divas ieelpas caur degunu, tad gara, lēna izelpa caur muti. Visa jēga bija izelpā. Cikliskās nopūtas grupai noskaņojums uzlabojās visvairāk no visām. Un viņu elpošana miera stāvoklī palēninājās vairāk nekā meditētājiem. Piecas minūtes. Bez lietotnes abonementa. Bez kalnu retrīta.

Tas ir AAH. Tā ir cikliskā nopūta ar uzgrieztu skaļumu.

Lūk, kā es to daru:

1. **Ieelpo caur degunu**, līdz esi pilns.
2. **Virsū paķer vēl vienu mazu malciņu**, kā uzpildot bāku, kad pistole jau noklikšķējusi.
3. **Atver muti un izlaid: AAAAHHH.** Izdod skaņu. Lai tā ir skaļa, ja vari. Ja sēdi autobusā, tad čukstus AAH. Lai izelpa ilgst vismaz divreiz ilgāk par ieelpu.
4. **Turpini arī pēc tam, kad šķiet tukšs.** Pēdējais gabaliņš, kad izspied pēdējo gaisu kā zobu pastu no tūbiņas: tur ir pats labākais.
5. **Izdari to piecas reizes.** Vai piecas minūtes, ja tev tās ir.

Kāpēc skaņa? Daļēji tāpēc, ka skaņa palēnina izelpu (ātri dungot nevar). Daļēji tāpēc, ka tas ir mazliet smieklīgi. Un smieklīgais ir bailēm dabisks ienaidnieks. Ir ļoti grūti turpināt ticēt, ka tava

dzīve ir beigusies, kamēr tu izdod tādu skaņu kā multfilmu valzirgs, kas grimst karstā vannā.

Un daļēji nosaukuma dēļ. AAH ir Sasniegums, Pateicība, Cerība. Katru reizi, kad tu tā elpo, tu skaļi nosauc metodi. Tas ir atgādinājums, kas noslēpts nopūtā. Tava trauksme domā, ka tu vienkārši izelpo. Bet tu viņai patiesībā nolasi satura rādītāju.

Ļauj iepazīstināt tevi ar pirmo cilvēku, kas to izmēģināja manā priekšā.

Prijai bija divdesmit septiņi, un viņa strādāja par programmatūras testētāju. Tas nozīmēja, ka viņa visu dienu tīšām mēģināja kaut ko salauzt, lai klienti to nesalauztu nejauši. Viņa bija ļoti laba. Viņa varēja astoņas sekundes paskatīties uz ekrānu un pateikt trīs veidus, kā tas salūzīs. Problēma bija tā, ka viņa nespēja to izslēgt. Naktīs viņas smadzenes turpināja testēt. *Ja nu mani atlaiž. Ja nu mammas klepus ir kaut kas nopietns. Ja nu es esmu tāds cilvēks, kas nekad neapprecas, un, kad nomiršu, divas nedēļas neviens to nepamanīs.* Viņa to sauca par „regresijas testiem savai dzīvei". Un viņa tos laida katru nakti no trijiem līdz četriem.

Pirmo reizi viņa izdarīja AAH grupas priekšā tā, kā dejo cilvēks, kuru kāzās piespieda dejot. Elkoņi cieši klāt, puse skaļuma, divās sekundēs cauri. „Es jūtos stulbi," viņa teica.

„Lieliski," es teicu. „Stulbi ir pretējais tam, kad ir bail. Izdari vēlreiz, garāk."

Viņa izdarīja vēlreiz. Mazliet garāk. Tad trešo reizi. Un trešajā reizē notika kaut kas, ko esmu redzējis pie daudziem cilvēkiem. Izelpa turpinājās tālāk, nekā viņa gaidīja. Un viņas pleci

noslīdēja par kādiem četriem centimetriem, it kā kāds būtu pārgriezis lellei auklas. Viņa izskatījās pārsteigta. „Ā," viņa teica. „Tad lūk, kur maniem pleciem jābūt."

Tajā vakarā viņa uzlika modinātāju, kas nebija modinātājs. Uz telefona līmlapiņa, uz kuras bija tikai AAH. Kad viņa 3:14 pamodās un regresijas testi atkal skrēja, viņa ar tiem nestrīdējās. Ar trijos naktī radušos domu strīdēties nevar. Tas ir kā strīdēties ar mazu bērnu, kurš jau nolēmis, ka grīda ir lava. Viņa vienkārši izdarīja piecus AAH, klusi, spilvenā, lai caur plāno sienu nepamodinātu kaimiņus.

„Tas neko neatrisināja," viņa mums teica nākamajā nedēļā. „Mammai joprojām ir klepus. Darbā joprojām ir dīvaini. Bet es atkal aizmigu. Pirmo reizi kādu mēnesi."

Tāds ir darījums. AAH nesalabo tavu dzīvi. Tas aizver portālu pietiekami ilgi, lai tu varētu *sākt* to labot. Tas ir ugunsdzēšamais aparāts, nevis remonts. Bet virtuvi, kas deg, izremontēt nevar.

Visam pārējam šajā grāmatā vajag pietiekami mierīgu ķermeni. Tu nevari saprast, kam gribi kalpot, kamēr tu hiperventilē. Tu nevari just pateicību, kamēr sirds dauzās kā veļasmašīna ar ķieģeli iekšā. Tu nevari cerēt, kamēr tava nervu sistēma ir pārliecināta, ka istabā ir tīģeris. Tāpēc mēs sākam šeit, ar skaņu.

Pamēģini: Tieši tagad, pirms pāršķir lapu. Liela ieelpa caur degunu. Piepildi līdz galam. Tad izlaid ārā: AAAAHHHH. Garāk, nekā šķiet normāli. Piecas reizes. Pamani, kur nonāk tavi pleci. Tur viņi dzīvo.

2. NODAĻA

Trīs leņķi, viens trijstūris

Trijstūrim ir budžets. Tas ir 180 grādu, un algas pielikumu tas nekad nedabū. Ja viens leņķis kļūst alkatīgs un izaug, abiem pārējiem jāsaraujas, lai par to samaksātu. Tā ir pirmā lieta, kas jāsaprot par laimīgu dzīvi. Runa nav par to, lai vienu lietu uzpumpētu līdz maksimumam. Runa ir par to, lai trīs lietas dalītu vietu un forma paliktu forma. Ja Sasniegums uzpūšas līdz 170 grādiem, Pateicība un Cerība kaujas par pēdējiem desmit. Un tu dabū garu, asu trijstūra šķembu. No vienas puses iespaidīgu, no visām pārējām durstīgu. Aizspied to līdz galam: viens leņķis sasniedz 180, abi pārējie nulli. Un, uzmini, kas? Tas vairs nav trijstūris. Tā ir plakana līnija. Varbūt aizņemta. Varbūt kaut kur ved. Bet tā neko nenotur.

Es par to domāju katru reizi, kad satieku kādu, kuram „viss iet no rokas". Tu zini šo tipu. Celšanās 4:45, ledus vanna, trīs biznesi, podkāsts par tiem trim biznesiem. Sasniegums ir 165 grādi. Pajautā viņam, par ko viņš ir pateicīgs, un viņš paskatās uz tevi tā, it kā tu būtu pajautājis, kāda ir viņa mīļākā nodokļu deklarācijas garša. Pajautā, vai viņš domā, ka viss būs labi, un viņš saka: „Tam ir jābūt." Tā nav cerība. Tie ir draudi.

Tad ir pretējais. Kāds, kam Pateicība ir 160. Pateicīgs par visu. Par lietu, par sastrēgumiem, par priekšnieku, kas uz viņu kliedz, jo „vismaz man ir darbs". Tā vairs nav pateicība. Tā ir ķīlnieku

situācija ar labām manierēm. Nav Sasnieguma: viņš nekalpo nevienam, ko pats izvēlējies; viņš kalpo tam, kurš atnāca pirmais. Nav Cerības: viņš netic, ka nāks kaut kas labāks, tāpēc nolēmis būt pateicīgs par to sliktāko.

Un tad ir sapņotājs. Cerība ir 170. Viss nokārtosies, Visumam ir plāns, kriptovalūta atkal kāps. Bet viņš nekad neko neuzbūvē (nav Sasnieguma). Un viņš nekad neapstājas, lai pamanītu, kas viņam jau ir (nav Pateicības). Tāpēc visa cerība vienkārši peld gaisā. Kā hēlija balons, ko bērns palaidis vaļā.

Katram leņķim vajag abus pārējos, lai tas paliktu godīgs.

Sasniegums bez Pateicības kļūst par skrejceliņu. Tu uzvari, bet to nejūti. Tāpēc tev jāuzvar atkal, ātrāk.

Pateicība bez Cerības kļūst par samierināšanos. Tu esi pateicīgs par būri, jo netici durvīm.

Cerība bez Sasnieguma kļūst par sapņošanu nomodā. Tu tici, ka durvis ir. Tu vienkārši nekad līdz tām neaizej.

Bet visi trīs kopā veido formu, kas notur svaru. Pajautā jebkuram inženierim, kāpēc tilti un jumtu kopnes ir pilni ar trijstūriem. Jo trijstūris ir vienīgā forma, kas nešūpojas. Uzspied uz stūra kvadrātam no četriem kociņiem, un tas saplok rombā. Uzspied uz trijstūra, un tas vienkārši... stāv. Trīs malas, trīs leņķi, viss nofiksēts. Tādai tu gribi savu dzīvi. Ne lielākajai. Ne augstākajai. Tādai, kas nesaplok, kad kāds uz tās atspiežas.

Mazs joks nūģiem. Uz plakanas virsmas leņķi kopā vienmēr ir tieši 180. Bet, ja uzzīmē milzīgu trijstūri uz izliektas virsmas (piemēram, uz pašas Zemes, no Ziemeļpola līdz diviem punktiem uz ekvatora), leņķi kopā ir *vairāk* nekā 180. Dzīve uz

apaļas planētas dod bonusa grādus. Man tas ir pierādījums, ka dažās dienās tu dabū mazliet papildus, no zila gaisa. Vienkārši tāpēc, ka zeme zem tevis izliecas pareizajā virzienā. Nerēķinies ar to. Bet pamani, kad tā notiek.

Un vēl par trijstūri: katrs leņķis pieskaras abiem pārējiem. Nav neviena stūra, kas stāvētu savrup. Sasniegums balstās uz Pateicību (nevar ilgi kalpot cilvēkiem, ja nekad nepamani, cik daudz laba tas dod). Pateicība balstās uz Cerību (vieglāk būt pateicīgam par šodienu, ja tici rītdienai). Cerība balstās uz Sasniegumu (vieglāk ticēt rītdienai, ja šodien kaut ko būvē). Izvelc vienu, un abi pārējie vienkārši apguļas uz grīdas.

Tāpēc, kad kaut kas šķiet nepareizi (un tā būs, tā vienmēr ir), nejautā „kas ar mani nav kārtībā?". Uzdod mazāku, noderīgāku jautājumu: *kurš leņķis ir par lielu un kurš badojas*? Lielākoties tu to zināsi pēc kādām divām sekundēm. Tu to jūti. Tas ir kā zināt, kura galda kāja ir īsāka. Līmeņrādis nav vajadzīgs. Pietiek atspiest elkoni.

Pamēģini: Uzzīmē uz salvetes trijstūri. Stūros uzraksti S, P, C. Tagad, ilgi nedomājot, katrā stūrī ieraksti skaitli: cik liels šis leņķis šobrīd šķiet tavā dzīvē. Lai kopā sanāk 180. Paskaties uz formu. Vai tas ir jauks, stabils trijstūris vai gara, asa šķemba? Tas ir tavs sākumpunkts. Neviens neliek atzīmes. Tā ir salvete.

3. NODAĻA

„B telpa”

Katru otrdienas vakaru publiskās bibliotēkas pagrabā ir telpa. Tajā ir paklājs vecas auzu putras krāsā, divpadsmit saliekamie krēsli un tāfele, kas kopš 2014. gada nav ne reizi līdz galam notīrīta. Un ir kafijas katls, pēc kura viss mazliet garšo pēc santīmiem. Tā ir „B telpa”. Tur es pirmo reizi to visu izmēģināju uz īstiem cilvēkiem. Augšstāvā uz korķa dēļa, blakus ģitāras nodarbībām un pazudušam kaķim, es piespraudu lapiņu: KOPĀ 180: *bezmaksas otrdienas pasākums par to, kā atrast savu ceļu. Bez jogas. Bez pārdošanas. Slikta kafija.* Pirmajā vakarā atnāca pieci cilvēki, un četri atgriezās. Piektais atgriezās pēc trim nedēļām, un tas skaitās. Šī nodaļa ir par viņiem. Tu viņus satiksi visā grāmatā.

Markusam bija trīsdesmit četri. Viņš strādāja virtuvē steiku restorānā pilsētas centrā, tādā ar tumšu koku un maizes groziņu par vienpadsmit dolāriem. Viņš gatavoja ēst jau četrpadsmit gadus un sestdienā varēja izdot simt porciju, pat nesasvīstot. Bet gatavot viņš gribēja savas vecmāmiņas ēdienu. Doubles ir Trinidadas ielas ēdiens, brokastis. Karija aunazirņi, ietīti ceptā plakanmaizē, ar asu piparu mērci, no kuras var ieraudzīt cauri laikam. Šefpavārs to reiz nogaršoja darbinieku pusdienās un teica: „Par to neviens nemaksās.” Markuss šo teikumu bija nēsājis sev līdzi trīs gadus kā akmentiņu kurpē. Viņš apsēdās

krēslā vistuvāk durvīm. Pavāri vienmēr tā dara. Ugunsgrēka gadījumam.

Priju tu jau pazīsti. Programmatūras testētāja, divdesmit septiņi, regresijas testi trijos naktī. Viņa atnesa pati savu kafiju termosā, jo bija internetā apskatījusies bibliotēkas kafijas katlu. Es to cienīju.

Voltam bija sešdesmit astoņi. Pensionēts virpotājs ar apakšdelmiem kā tilta troses un dzirdes aparātu, ko viņš pagrieza klusāk, kad kādam nepiekrita. Viņa sieva Džūna bija nomirusi pirms astoņpadsmit mēnešiem. Viņš atnāca, jo meita bija izdrukājusi lapiņu, piestiprinājusi to pie viņa ledusskapja ar Viskonsinas formas magnētu un teikusi: „Tēti. Ej." Pirmajā vakarā, pirms kāds vispār pajautāja, viņš mums teica: „Uzreiz pateikšu: ar Dievu man nav nekāda sakara. Es neesmu atnācis uz baznīcu." Es teicu: „Lieliski. Es arī ne. Kafiju gribi?" Viņš paskatījās uz katlu. „Nē," viņš teica. Un es zināju, ka mēs būsim draugi.

Lēnai bija četrdesmit pieci, un viņa pārdeva mājas. Šķīrusies trīs gadus, divi pusaudži, Maija un Džordans, sešpadsmit un četrpadsmit. Deviņdesmit sekunžu laikā viņa kļuva par patīkamāko cilvēku telpā. Viņa atcerējās visu vārdus, smējās īstajās vietās, piedāvāja nākamnedēļ atnest labāku kafiju. Man vajadzēja kādas četras otrdienas, lai saprastu: būt patīkamai bija darbs, ar kuru viņa sevi nobeidza. Viņa teica „jā" katram klientam, katrai komitejai, katrai bijušā vīra pārcelšanai. Viņa teica: „Es tikai gribu, lai visi būtu laimīgi." Viņa to domāja nopietni. Un tas viņu ēda dzīvu.

Teo bija tas, kurš atnāca trīs nedēļas vēlāk. Deviņpadsmit. Pēc viena semestra viņš bija pametis koledžu un strādāja velosipēdu darbnīcā. Viņam bija YouTube kanāls, kur viņš salaboja vecus riteņus (sarūsējušus, no garāžu izpārdošanām, lietū atstātus) un atdzīvināja tos. Viņam bija vienpadsmit abonentu. Viena no tiem bija viņa mamma, un viens, viņš bija gandrīz drošs, bija bots. Viņa skatītākajam video bija 340 skatījumu, un augšējais komentārs bija: *tas ir mēsls brāl vienkārši nopērc jaunu riteni*. Viņš atnāca, jo gāja garām bibliotēkai un ieraudzīja lapiņu. Vārdi „atrast savu ceļu" viņu sadusmoja, un viņš gribēja redzēt, kurš tādas lietas saka skaļi. Viņš apsēdās aizmugurē ar kapuci galvā. Otrajā nedēļā kapuce jau bija nost.

Tāda bija „B telpa". Pavārs, kurš nevarēja gatavot pats savu ēdienu. Testētāja, kura nevarēja beigt testēt. Atraitnis, kuram ar Dievu nav sakara. Visiem izpatikt gribētāja, kas brauca uz pēdējām degvielas paliekām. Puisis ar vienpadsmit abonentiem un kapuci.

Neviens no viņiem nebija salūzis. Gribu to pateikt skaidri. Nevienu no viņiem nevajadzēja „labot" tajā nozīmē, kā cilvēki to parasti domā. Katram no viņiem bija trijstūris. Tas tikai bija šķībs, vai saplacis, vai bez viena stūra.

Markusam Sasniegums bija rokās: īsta prasme, īsts ēdiens, īsti cilvēki, kurus viņš gribēja pabarot. Bet Cerības nebija. Viņš bija pārstājis ticēt, ka kādam to vajadzēs.

Prijai bija milzum daudz Sasnieguma, kaut kur aprakts pieklājīgs daudzums Cerības un gandrīz nulle Pateicības. Viņas smadzenes bija trenētas atrast to, kas salūzis. Neviens tās nekad nebija trenējis atrast to, kas strādā.

Voltam bija Pateicība, klusa. Viņš stāstīja par Džūnas tomātiem, un viņa balss kļuva maiga. Bet viņa Cerība bija aprakta kopā ar viņu. Un viņa Sasniegums bija aizgājis pensijā tajā pašā dienā, kad viņš pats.

Lēnai bija problēma, pretēja visiem pārējiem. Viņas Sasnieguma leņķis bija milzīgs, bet tēmēts uz nepareizo mērķi. Viņa kalpoja, lai patiktu. Tas nav Sasniegums. Tā ir dzeramnaudas burciņa.

Un Teo Cerība bija kā gāzes plīts mazā liesmiņa: maza, zila, spītīga. Bet viņa Sasniegumu svešinieki internetā spārdīja atkal un atkal. Un par Pateicību viņš būtu tikai pārgriezis acis, ja tu šo vārdu vispār pieminētu.

Pirmajā vakarā es uzzīmēju uz tāfeles trijstūri, vienā no tīrajām vietām, un stūros uzrakstīju S, P, C. Tad palūdzu visiem izdarīt elpu. Piecus AAH.

Tas bija briesmīgi. Volts to izdarīja tā, it kā pūstu ārā plīts liesmiņu. Lēna to izdarīja skaisti, protams (labākais AAH telpā), un tajā pašā laikā pārbaudīja, vai visiem citiem viss kārtībā. Markuss to izdarīja caur degunu, kas nav pēc instrukcijas, bet es atstāju to mierā. Prija to izdarīja pusē skaļuma. Un tad kafijas katls, kas visu laiku klusi sila, tieši tajā brīdī izlaida pats savu garu, šņācošu izelpu, *šššš**hhhhhhhhhh***. Un visi sāka smieties.

„Pat katls ir uztraucies," teica Volts.

Tad es zināju, ka šī telpa nostrādās. Jo smiekli ir vienkārši nekārtīga, priecīga izelpas versija. Visi tajā telpā tikko bija kopā iztukšojuši plaušas, paši to negribot.

Pamēģini: Padomā, kas būtu tavā „B telpā". Ne cilvēki, kas tevi salabotu, bet cilvēki, kas ir šķībi tāpat kā tu. Tev viņiem vēl nav

jāzvana. Vienkārši pamani, ka viņi eksistē. Pirmais solis, lai atrastu savus cilvēkus, ir atzīt, ka tādi cilvēki ir.

2. NODAĻA

daļa: Sasniegums, kam tu kalpo

4. NODAĻA

Sasniegums ir adrese, nevis kauss

Mums ir iestāstīta tāda sasnieguma versija, kas būtībā ir plaukts ar kausiem. Diplomi, paaugstinājumi, mašīna, sekotāju skaits, māja ar virtuves salu, pie kuras neviens tā īsti neēd. Bet kausam ir viena problēma: tas ir par tevi. Tu to dabūji, tu to turi, tu to slauki no putekļiem. Bet neviens vēl nav kļuvis laimīgs, slaukot putekļus. Īsts sasniegums, tāds, kas piepilda leņķi, nav lieta, kas tev pieder. Tā ir adrese. Konkrēta vieta, kur tu ierodies. Un konkrēti cilvēki, kuru dēļ tu ierodies. Tas nav „es kļuvu par veiksmīgu pavāru". Tas ir „es baroju nakts maiņas medmāsas divos naktī, kad nekas cits nav vaļā". Pirmais ir kauss. Otrais ir vieta, kur vari atgriezties katru dienu. Kausu var pazaudēt. Adresi pazaudēt nevar. Tu vari tikai pārstāt tur iet.

Kad es to saku, cilvēki parasti pieklājīgi pamāj un tad jautā: „Labi, bet kā ar maniem mērķiem?" It kā mērķi un cilvēki būtu dažādas lietas. Tās nav. Katrs tavs mērķis, ja tam seko pietiekami tālu, beidzas pie cilvēka.

Gribi paaugstinājumu? Labi. Seko tam. Kāpēc? Vairāk naudas. Kāpēc? Lai parūpētos par bērniem. Vai lai vairs nejustos kā lielākais muļķis sapulcē. Vai lai tētis beidzot pateiktu „labi padarīts". Katrs no tiem beidzas ar cilvēka seju. Pat mērķi, kas šķiet savtīgi (sporta mašīna, vēdera preses kubiņi), beidzas pie

cilvēka. Parasti tas ir tas, kurš skatās pretī no spoguļa. Vai tas, kuram gribi, lai uz tevi klases salidojumā paskatās citādi.

Tāpēc izlaid starpnieku. Sāc ar seju.

Kam tu gribi kalpot? Tas ir Sasnieguma jautājums. Ne „kas tu gribi būt" (to tev jautāja sešu gadu vecumā, un tu teici „dinozaurs"). Bet kuru dēļ tu gribi ierasties. Kuri ir tie, par kuriem iedomājoties, kā padarīt viņu dienu mazliet labāku, krūtīs kļūst silti, nevis žņaudz.

Otrajā otrdienā es to pajautāju „B telpā" un saņēmu gaidāmo klusumu. Tad Markuss, kas sēdēja pie durvīm ar sakrustotām rokām, teica: „Vai drīkst būt cilvēki, kurus vēl nepazīsti?"

„Vislabāk, ja tie ir cilvēki, kurus vēl nepazīsti," es teicu.

„Nakts cilvēki," viņš teica. Tad viņš apmulsa un paskaidroja. Kad viņš bija pusaudzis, viņa vecmāmiņa strādāja naktīs par apkopēju slimnīcā. Viņa nāca mājās sešos no rīta un pirms gulēt iešanas uztaisīja doubles visai mājai. Un viņa vienmēr uztaisīja dažus papildus. Ietina tos vaskpapīrā un nākamajā naktī aiznesa apsargam un divām medmāsām, kas strādāja neatliekamās palīdzības reģistratūrā. „Viņi mēdza teikt, ka viņa ir vienīgā, kas viņiem jebkad atnesa brokastis," teica Markuss. „Jo, kad strādā naktīs, brokastis ir divos naktī. Un vaļā nav nekas, tikai tirdzniecības automāts."

Viņš apstājās. Telpā bija klusums.

„Tātad tā ir tava adrese," es teicu.

„Tā nav karjera," viņš teica. „Tas ir... nezinu. Pakalpojums. Laipnība."

„Katra karjera ir laipnība, kuru kāds izdomāja, kā turpināt darīt," es teicu.

Tajā vakarā viņš man neticēja. Nekas. Viņš ar pildspalvu uzrakstīja „nakts cilvēki" uz plaukstas virspuses. Vēlāk es uzzināju, ka tā pavāri dara ar informāciju, ko uzskata par svarīgu. Jo roku taču nepazaudēsi.

Lūk, kāpēc adrese ir tik daudz svarīgāka par kausu.

Kauss ir „jā vai nē". Tu to dabūji vai nedabūji. Ja nedabūji, tu izgāzies. Ja dabūji, tev jāiet pēc nākamā. Tas ir tirdzniecības automāts. Tu iemet tajā savu dzīvi, un vai nu izkrīt uzkoda, vai tā iesprūst spirālē, un tu paliec kratām stiklu.

Adrese ir nepārtraukta. Tu vari ierasties mazliet vai daudz. Pirmdien tev var neiet, bet piektdien jau labāk. Beigās neviens tev neko neiedod, bet pati darīšana *ir* tā lieta. Katru dienu, kad tu ierodies savā adresē, leņķis mazliet piepildās. Nav „es to sasniedzu". Ir tikai „es to sasniedzu tagad", tagadnē, katru reizi.

Un te ir viltīgā daļa. Kad tu izvēlies savu adresi, kausi dažreiz atnāk tik un tā. Bet tie atnāk kā blakusefekts. Tāpat kā tu neej uz sporta zāli, lai dabūtu pagulēt, bet tik un tā guli labāk.

Lēna, kas sēdēja blakus Markusam, teica: „Bet ja nu mana adrese ir visi?"

„Tad tu esi pasts," teica Volts, kurš līdz tam bija klusējis. Visi sāka smieties, arī Lēna. Bet es redzēju, ka viņas seja izdarīja kaut ko sarežģītu. Paturi to prātā. Mēs pie Lēnas vēl atgriezīsimies.

Pamēģini: Pabeidz šo teikumu desmit reizes, ātri, nelabojot: „*Es labprāt padarītu dzīvi mazliet labāku* ____." Neraksti amatus. Raksti cilvēkus. „Bērniem, kas ienīst matemātiku." „Jaunajām

māmiņām četros no rīta.” „Večiem, kas neprot lietot savus telefonus.” „Cilvēkiem, kuru riteņi palikuši lietū.” Apvelc to, pie kura rakstot tu pasmaidīji. Tā, visticamāk, ir tava iela. Mājas numuru atradīsim vēlāk.

5. NODAĻA

Izvēlies tos, kas patīk tev

Lūk, kļūda, ko dara gandrīz visi. Es to darīju gadiem. Mēs izvēlamies, kam kalpot, pēc tā, kam patīkam mēs. Mēs ejam tur, kur esam gaidīti. Mēs kalpojam priekšniekam, kas mūs slavē, klientiem, kas dod dzeramnaudu, draugiem, kas smejas par mūsu jokiem. Un kādu laiku tas ir lieliski, kā dzīvot uz tortes krēma. Bet tā secība ir otrādi. Tu ļauj citu viedokļiem zīmēt tavu trijstūri. Pareizi ir otrādi: izvēlies tos, kas patīk *tev*. Kurus tu apbrīno, pie kuriem tevi velk, kuriem tu palīdzētu, pat ja neviens neskatītos. Un kalpo viņiem, vai tu viņiem jau patīc vai vēl ne. Patikt citiem ir laikapstākļi. Tie mainās katru dienu. Tas, kas patīk tev, ir klimats. Tam tu būvē māju.

Izklausās vienkārši. Bet paskaties, cik tas ir grūti.

Lēna pacēla roku (viņa vienmēr pacēla roku, lai gan neviens cits to nedarīja) un teica: „Bet kā kalpot cilvēkiem, kam tu nepatīc? Vai tas nav vienkārši... viņus kaitināt?"

Labs jautājums. Atbilde ir starpība starp kalpošanu un uzbāšanos. Uzbāšanās ir tad, kad tev kaut ko vajag pretī. Kalpošana ir tad, kad nevajag. Ja tu kādam atnes kafiju, lai viņam patiktu, un viņš to nedzer, tu esi aizvainots. Ja tu kādam atnes kafiju, jo viņš tev patīk un tu domā, ka viņš gribētu kafiju,

un viņš to nedzer: nu, tā ir viņa kafija. Tu savu izdarīji. Tu ej mājās.

Tāpēc es pajautāju Lēnai: „Kas tev patīk? Ne tie, kam patīc tu. Kas tev, Lēna, patiesībā patīk?"

Viņa atvēra muti, un nekas nenāca ārā. Tad viņa iesmējās. Tie bija īsti smiekli, bet arī maza plaisa apmetumā. „Laikam es nekad neesmu to sev jautājusi," viņa teica. „Es vienkārši saprotu, kam es esmu vajadzīga, un eju turp."

Tas ir izpatikšanas lamatas. Tās izskatās pēc devības. Bet patiesībā tā ir slēpšanās. Ja tu ej tikai tur, kur esi vajadzīgs, tev nekad nav jāriskē, ka tevi atraidīs tie, kurus tu patiesi gribi. Tu vari būt noderīgs, nekad nebūdams ievainojams. Lielisks darījums. Līdz brīdim, kad tev ir četrdesmit pieci, tu esi izsmelts un nevari nosaukt nevienu cilvēku, kuru pats izvēlējies.

Nākamās divas nedēļas Lēna darīja vingrinājumu, ko es dodu visiem. Telefonā viņa veda piezīmi ar nosaukumu **„Cilvēki, kas man šodien patika"**. Ne tie, kas bija pret viņu jauki. Tie, kas patika *viņai*. Bārista, kurš dziedāja. Vīrietis atvērto durvju dienā, kas uzdeva pārdomātus jautājumus par pamatiem, lai gan skaidri nevarēja atļauties šo māju. Pusaudzis, kas veikalā paturēja durvis. Sieviete minivenā, kas ļāva viņai iekļauties joslā.

Kad viņa nolasīja sarakstu „B telpā", tajā bija likumsakarība, ko viņa nebija pamanījusi. Gandrīz puse ierakstu bija pirmā mājokļa pircēji. Jauni pāri, vientuļi vecāki, cilvēki, kas atvērto durvju dienās staigāja pa virtuvi ar tādu sejas izteiksmi, it kā mēģinātu to iegaumēt. Cilvēki ar maziem budžetiem un lieliem, satrauktiem jautājumiem. Cilvēki, kurus lielākā daļa aģentu, arī

viņa, maigi virzīja uz durvīm. Jo komisijas nauda par pirmo mājiņu ir daudz mazāka nekā par četristabu māju ar baseinu.

„Viņi man patīk," viņa pārsteigta teica. „Ļoti patīk. Viņi ir vienīgie, kas vēl domā, ka māja ir brīnums."

„Tad kalpo viņiem," es teicu.

„Tas nav labs bizness," viņa teica.

„Manas vecmāmiņas doubles arī nebija," teica Markuss.

Lūk, kas ir svarīgi, izvēloties tos, kas patīk tev: tikai tā tavs darbs nepaliek bez degvielas. Ja tu kalpo cilvēkiem, kas tev ir vienaldzīgi, tikai tāpēc, ka tu viņiem patīc, degvielas tvertne ir ārpus tevis. Tiklīdz tu viņiem pārstāj patikt (un tā notiks, jo cilvēki ir mainīgi, jo viņiem bija slikta diena, jo atnāca kāds lētāks), motors apstājas. Bet, ja tu kalpo cilvēkiem, kas tev patīk, tvertne ir tevī. Tava sirsnība pret viņiem ir degviela. Viņi var būt īgni. Viņi var aizmirst tavu vārdu. Tu tik un tā ieradīsies, jo ierasties to cilvēku dēļ, kas tev patīk, ir patīkami pats par sevi.

Tas ir kā starpība starp buru laivu un motorlaivu. Buru laiva iet, kurp grib vējš. Motorlaiva iet, kurp tu to pagriez. Dzīvot no citu atzinības ir burāt. Izvēlēties tos, kas patīk tev, ir ielikt motoru.

Pamēģini: Vienu nedēļu ved sarakstu „Cilvēki, kas man šodien patika". Ne tie, kam patiki tu, bet tie, kas patika tev. Nedēļas beigās izlasi to kā detektīvs. Kurš parādās atkal un atkal? Kas viņiem kopīgs? Tā ir norāde, kur ir tava adrese.

6. NODAĻA

Kalpo viņiem tik un tā

Šī ir Sasnieguma leņķa sirds, tāpēc pateikšu to skaļi: **nekalpo, lai patiktu. Kalpo, pat ja tevi nemīl.** Kad tu sāksi ierasties to cilvēku dēļ, kurus esi izvēlējies, dažiem no viņiem tu nepatiksi. Daži tevi ignorēs. Pāris pat demonstratīvi pārgriezīs acis. Kārdinājums ir uztvert to kā spriedumu (*redzi, viņiem mani nevajag*) un atgriezties pie kalpošanas tiem, kas aplaudē. Nedari tā. Nepatika nav stāsta beigas. Tā ir pirmā nodaļa. Lielākā daļa cilvēku, kas kaut ko iemīl, pirmajā reizē to nemaz neieredzēja. Kafiju. Olīvas. Savu labāko draugu. Jēga ir turpināt kalpot cauri nepatikai. Ne tāpēc, ka tu būtu kājslauķis. Bet tāpēc, ka tu esi spītīgs attiecībā uz cilvēkiem, kurus izvēlējies. Tieši šī spītība galu galā aizved tevi pie taviem īstajiem cilvēkiem. Pie tiem, kas tevi atradīs tieši tāpēc, ka tu nepadevies.

Kājslauķis un bāka nav viens un tas pats. Kājslauķis stāv uz vietas, kamēr pāri tam staigā, un cer, ka pateiks paldies. Bāka stāv uz vietas, kamēr tai sit viļņi, un tai ir vienalga, vai viļņi saka paldies. Tā nav tur viļņu dēļ. Tā ir tur kuģu dēļ. Kad es saku „kalpo viņiem tik un tā", es domāju: esi bāka. Nepatika ir viļņi. Tavi cilvēki ir kuģi. Tu nebeidz spīdēt tikai tāpēc, ka okeāns ir rupjš.

Markuss to pārbaudīja smagajā veidā.

Pēc „nakts cilvēku" otrdienas viņš izdarīja to, ar ko bija draudējis gadiem. Viņš nopirka lietotu saliekamo galdu, divu degļu propāna plītiņu, ar ko mūsu pilsētā ar pareizo atļauju drīkst tirgoties uz ielas, un lielu termokasti. Viņš dabūja atļauju. Tas aizņēma sešas nedēļas un divus braucienus uz iestādi ar rindas numuriņu sistēmu. Viņš teica, ka tā ir „tuvākā lieta šķīstītavai, ko esmu piedzīvojis, vēl būdams dzīvs". Un vienā marta ceturtdienā, pusdivos naktī, viņš iekārtojās pretī slimnīcai, pie autobusa pieturas. Ar paša rakstītu kartona zīmi: *DOUBLES. $4. KARSTI.*

Pirmajā naktī viņš pārdeva trīs. Divus taksistam, kurš tos nopirka galvenokārt aiz žēluma, un vienu apsargam. Apsargs apēda pusi un otru pusi visiem redzot iemeta miskastē.

Otrajā naktī pie viņa smēķēšanas pauzē pienāca medmāsa. Paskatījās uz zīmi un teica: „Kas ir doubles?" Viņš paskaidroja. Viņa teica: „Izklausās pēc daudz aunazirņiem diviem naktī." Un aizgāja.

Trešajā naktī lija, un viņš nepārdeva neko. Kāds džeks pikapā piebremzēja, nolaida logu, kaut ko uzkliedza par „svešzemju ēdienu" un aizbrauca.

Nākamajā otrdienā viņš ienāca „B telpā", izskatīdamies kā cilvēks, ko notriecis lēns autobuss. „Nevienam tas nepatīk," viņš teica. „Manam šefam bija taisnība."

„Kam tu tur gāji kalpot?" es pajautāju.

„Nakts cilvēkiem."

„Vai nakts cilvēki gāja tev garām?"

„Jā. Bariem."

„Vai tu viņiem kalpoji?”

„Es mēģināju. Viņi to negribēja.”

„Vai viņi to ēda?”

„Daži.”

„Tātad tu viņiem kalpoji,” es teicu. „Viņi vienkārši neaplaudēja.”

Šajā brīdī lielākā daļa cilvēku padodas. Ne tāpēc, ka darbs būtu slikts, bet tāpēc, ka *reakcija* ir slikta, un mēs tās abas jaucam. Mēs domājam, ka „viņiem nepatika” nozīmē „tas nebija labs” vai „mani negrib”. Dažreiz jā. Bet parasti tas vienkārši nozīmē „viņi vēl nav sapratuši, kas tas ir”. Jaunas lietas ir aizdomīgas. Svešinieki ir aizdomīgi. Džeks ar kartona zīmi divos naktī ir ārkārtīgi aizdomīgs. Tas nav spriedums par tavu ēdienu. Tā vienkārši cilvēki darbojas. Mums kaut kas jāredz dažas reizes, pirms mēs tam uzticamies (vairāk par to 10. nodaļā).

Teo šo sajūtu pazina no citas puses. Tas komentārs, *tas ir mēsls brāl vienkārši nopērc jaunu riteni*, jau četrus mēnešus karājās viņa video augšā. Katru reizi, kad viņš domāja ielikt jaunu, viņš to pārlasīja, un komentārs uzvarēja.

„Kam tu taisīji to video?” es viņam pajautāju.

Viņš paraustīja plecus. „Cilvēkiem, kam ir vecs ritenis, ko viņi mīl, un nav naudas to salabot.”

„Vai komentētājs bija viens no tiem cilvēkiem?”

Viņš padomāja. „Nē. Tam džekam ir jauns ritenis.”

„Tātad viņš nav tavs cilvēks,” es teicu. „Viņš ir tikai vilnis.”

Tajā svētdienā Teo ielika jaunu video. 1987. gada Schwinn, ko kāda vectēvs bija atstājis šķūnī. Septiņi simti skatījumu. Divi jauni komentāri. Viens: *forši*. Otrs: *brāl kāpēc tu joprojām to dari*. Viņš uztaisīja otrajam ekrānuzņēmumu un nosūtīja to grupas čatā ar bākas emoji. Tad es zināju, ka viņam viss būs labi.

Lūk, kas patiesībā notiek, kad tu kalpo, pat ja tevi nemīl. Tu filtrē. Katrs cilvēks, kas paiet garām, ir cilvēks, kas nav tavs. Tā ir noderīga informācija, nevis apvainojums. Katra acu pārgriešana sašaurina meklēšanu. Tu skalo zeltu, un nepatika ir smiltis, ko ūdens izskalo no paplātes. Uz smiltīm tu nedusmojies. Tu turpini grozīt paplāti.

Un, saku to uzmanīgi, jo tas ir svarīgi: kalpošanai cauri nepatikai ir robeža. Ja kāds tev skaidri pasaka beigt, beidz. Ja tev nodara pāri, ej prom. „Kalpo viņiem tik un tā" ir par to, lai nepadotos remdenu atsauksmju dēļ. Tas nav par to, lai ignorētu „nē". Bāka nedzenas pakaļ kuģiem. Tā vienkārši turpina degt.

Pamēģini: Atceries pēdējo reizi, kad pārstāji kaut ko darīt vienas sliktas reakcijas dēļ. Pieraksti, kam tu to darīji. Tad pajautā: vai cilvēks, kurš slikti reaģēja, tiešām bija viens no tiem cilvēkiem? Vai arī viņš bija vilnis?

7. NODAĻA

Aplausi ir ātrā uzkoda

Patikt citiem ir lieliska sajūta. Tā iedarbina tos pašus atalgojuma vadus smadzenēs, kas mīl šokolādes batoniņu. Un tā pāriet apmēram tikpat ātri. Tā ir problēma ar dzīšanos pēc aplausiem: tā ir ātrā uzkoda. Tā tevi piepilda uz desmit minūtēm un atstāj vēl izsalkušāku. Ja tu no tās dzīvo, tu dabū cukura krituma emocionālo versiju: dvēseles pēcpusdienas nogurumu četros. Bet būt *noderīgam* ir lēnā sautēšana. Tu ieliec kaut ko īstu, pagaidi, un pēc dažām stundām ir vesela maltīte. Tā nesit ar triecienu. Tā vienkārši tevi uztur paēdušu. Sasnieguma leņķis darbojas ar lēni sautētu ēdienu. Ja tu to baro ar aplausiem, tas ātri izaugs un tad sakritīs kā suflē, kad kāds aizcērt cepeškrāsns durvis.

Es neesmu pret aplausiem. Aplausi ir jauki. Ēd desertu. Bet tu nekad neplānotu visas nedēļas ēdienkarti ap desertu. Un tieši to daudzi no mums dara ar savu darba dzīvi: visu kārto ap nākamo mazo devu *labi padarīts*, *forši*, *tu esi brīnišķīgs*. Problēma ir tā, ka cilvēki, kas dala aplausus, lielākoties nemaz neskatās.

Ir slavens Kornela universitātes eksperiments, ko 2000. gadā publicēja Tomass Gilovičs un viņa kolēģi. Viņi lika studentiem uzvilkt apkaunojošu T kreklu ar lielu dziedātāja Berija Menilova bildi. Studentam 90. gadu beigās tas acīmredzot bija liktenis, sliktāks par nāvi. Un tad šie studenti iegāja telpā, pilnā ar citiem

studentiem. Pēc tam viņiem lika uzminēt, cik cilvēku telpā pamanīja kreklu. Krekla nēsātāji minēja daudz vairāk, nekā bija patiesībā. Lielākā daļa cilvēku telpā kreklu nepamanīja vai neatcerējās. Pētnieki to nosauca par **prožektora efektu**: mēs domājam, ka stāvam prožektora gaismā. Bet patiesībā visi pārējie ir pārāk aizņemti, uztraucoties par savu prožektoru, lai skatītos uz mūsējo.

Tas nav nomācoši. Tas atbrīvo.

Ja neviens neskatās tik uzmanīgi, kā tu domā, tad aplausi, pēc kuriem tu dzenies, lielākoties nāk no cilvēkiem, kas tik un tā skatās ar pusaci. Tu uzstājies zālē, pilnā ar cilvēkiem, kas skatās telefonos. Un svilpieni, no kuriem tu baidies? Tie paši cilvēki. Tie paši telefoni.

Lēna to sajuta ar visu ķermeni. Visu savu karjeru viņa bija uzbūvējusi uz aplausiem. Piecu zvaigžņu atsauksmes. Paldies kartītes. Būt aģentei, kuru visi „vienkārši dievināja". Un katrs jauns īpašums nozīmēja sākt no nulles: vai šie cilvēki arī viņu mīlēs? Viņa dzīvoja pastāvīgā noklausīšanās.

„Es esmu kā telefons, kuram vienmēr ir 4 procenti," viņa teica. „Es pieslēdzos citiem cilvēkiem, uzlādējos līdz 20, un tad kāds sarauc pieri, un es atkal esmu uz 4."

„Kas notiek, kad tu palīdzi kādam no saviem pirmā mājokļa pircējiem?" es pajautāju. Kopš saraksta „Cilvēki, kas man patika" viņa bija paņēmusi divus. Jaunu pāri un vientuļu tēti, vārdā Rafaels. Viņš strādāja riepu servisā un bija krājis naudu sešus gadus.

Viņa padomāja. „Tas ir citādi. Rafaels man pat īsti nepateicās. Viņš bija pārāk uztraucies. Viņš vienkārši staigāja pa tukšo dzīvojamo istabu un pieskārās sienām. It kā pārbaudītu, vai tās ir īstas." Viņa apstājās. „Es par to domāju trīs dienas."

Tas ir lēni sautēts ēdiens. Rafaels neaplaudēja. Viņš neatstāja atsauksmi. Viņš pieskārās sienām. Un šī viena aina Lēnu baroja trīs dienas, ilgāk nekā jebkura piecu zvaigžņu atsauksme jebkad.

Lūk, ātrs tests, vai tu brauc ar aplausiem vai ar noderīgumu. Kad kaut ko pabeidz, pajautā sev: **ko es gribu uzzināt vispirms?**

Ja tas ir „Vai viņiem patika?", tu brauc ar aplausiem.

Ja tas ir „Vai tas palīdzēja?", tu brauc ar noderīgumu.

Abi jautājumi ir dabiski. Bet tas, kurš nāk pirmais, ir tas, kurš vada mašīnu.

Markusam, stāvot pie saliekamā galda divos naktī, šī pārslēgšanās bija jāizdara smagajā veidā. Neviens neaplaudēja. Daži ēda. Tāpēc viņš sāka uzdot citu jautājumu. Ne „vai viņiem patika?", bet „vai kāds, kurš divos naktī bija izsalcis, tika pabarots?". Un atbilde katru nakti, pat sliktajās naktīs, bija „jā". Vismaz viens. Parasti trīs vai četri. Taksists nāca atkal un atkal. Ne tāpēc, ka dievinātu doubles, bet tāpēc, ka tie bija karsti, maksāja četrus dolārus un bija vienīgais, kas vaļā.

„Tie nav aplausi," teica Markuss. „Bet tas ir kaut kas."

„Tas ir tas kaut kas," es teicu.

Pamēģini: Nākamreiz, kad pabeidz kādu darbu, pirms pārbaudi jebkādu reakciju (ne e-pastu, ne „patīk" atzīmes, ne „ko tu

domā?”), pieraksti vienu teikumu: kam tas palīdzēja un kā. Dari to vispirms. Lai aplausi ir deserts, nevis vakariņas.

8. NODAĻA

Bāka nebrauc meklēt laivas

Par vienu Sasnieguma daļu neviens nerunā. Tā ir ticība. Ne obligāti reliģiska ticība (par to būs 4. daļā). Te runa ir par spītīgu, neatlaidīgu pārliecību, ka tavi cilvēki kaut kur ir. Ka kaut kur, tieši tagad, ir kāds, kam patiktu tas, ko tu dari. Viņš tevi vienkārši vēl nav atradis. Bez šīs ticības kalpot, kad tevi nemīl, ir tikai ciešanas. Ar to tie ir meklējumi. Tā ir starpība starp cilvēku, kas kliedz tukšumā, un bāku. Abi ir vieni tumsā. Bet bāka zina, ka laivas ir. Tā nebrauc tās meklēt, neairē pa okeānu ar kabatas lukturīti. Tā vienkārši deg. Tajā pašā vietā, katru nakti. Lai laivas, kad tās nāk, zinātu, kurp stūrēt.

Matemātika te ir tavā pusē. Un es to domāju burtiski.

Uz šīs planētas ir ap astoņiem miljardiem cilvēku. Pieņemsim, ka tas, ko tu dari (tavs ēdiens, tavi video, tavs veids, kā pārdot mājas, tava dīvainā, šaurā prasme), patīk tikai vienam cilvēkam no miljona. Tie ir astoņi tūkstoši cilvēku. Astoņi tūkstoši! Tā ir maza pilsētiņa. Tā ir izpārdota teātra zāle, un vairākas reizes pēc kārtas. „Viens no miljona" izklausās pēc nekā. Līdz atceries, cik daudz to miljonu ir.

08. gadā rakstnieks Kevins Kellijs (Kevin Kelly) uzrakstīja eseju „1,000 True Fans" („1000 īstu fanu"). Viņa doma bija tāda: radošam cilvēkam nav jābūt slavenam, lai ar savu darbu

> nopelnītu iztiku. Viņam vajag ap tūkstoti cilvēku, kam tiešām, no sirds patīk tas, ko viņš dara. Cilvēku, kas nopirks visu, kas iznāk. Kas brauks pāri pilsētai, lai to redzētu. Kas pastāstīs draugiem. Tūkstoti. Ne miljonu. Par viņa precīzajiem skaitļiem cilvēki strīdas joprojām, un tas ir godīgi. Bet galvenā doma tur: tev nevajag visus. Tev vajag *savējos*.

Un par savējiem ir viena lieta: viņi nevar tevi atrast, ja tevis tur nav.

Tāpēc bāka stāv vienā vietā. Pastāvība ir veids, kā tevi atrod. Ja tu ieliec vienu video un met mieru, cilvēks, kam tu būtu paticis, varbūt ritinātu tieši nākamajā nedēļā. Ja tu vienu nakti noliec doubles galdiņu un tad to novāc uz visiem laikiem, medmāsa, kas būtu kļuvusi par tavu lielāko fani, varbūt strādāja otrā maiņā. Tu nezini, kurā naktī atpeldēs tava laiva. Tāpēc tev jādeg katru nakti.

Volts šo negribēja dzirdēt. Izrādījās, ka Volta adrese ir jaunieši, kas grib iemācīties kaut ko darīt ar rokām. Trīsdesmit gadus viņš rūpnīcā bija apmācījis mācekļus. Un tas viņam patika vairāk nekā pats metālapstrādes darbs, lai gan skaļi viņš to nekad nebija teicis. „Bet mūsdienu jaunieši," viņš teica, „negrib mācīties strādāt pie virpas. Viņi grib strādāt ar aplikāciju."

„Visi?" es pajautāju.

„Lielākā daļa."

„Tātad ne visi."

Viņš pagrieza dzirdes aparātu klusāk. Es gaidīju. Viņš pagrieza to atpakaļ.

„Un kā lai es atrodu tos, kas grib?" viņš jautāja.

„Tu viņus nemeklē," es teicu. „Tu iedegies. Un viņi atrod tevi."

Tajā nedēļā viņš izdarīja kaut ko, kas Voltam bija tas pats, kas lēciens ar izpletni. Viņš piezvanīja uz kopienas darbnīcu pilsētas otrā galā. Tā atradās vecā auto rezerves daļu noliktavā. Tur bija 3D printeri, lāzergriezējs un, kā viņš bija dzirdējis, aizmugurējā stūrī bēdīga, aizmirsta metāla virpa, ar kuru neviens neprata strādāt. Viņš piedāvāja vadīt sestdienas nodarbību. Bez maksas. „Ievads darbā ar virpu".

Pirmajā sestdienā atnāca divi cilvēki. Viens bija pensionēts zobārsts, kas pēc stundas aizgāja. Otra bija sešpadsmitgadīga meitene vārdā Dī. Viņu bija atsūtījusi viņas robotikas komanda. Komandai vajadzēja kādu, kas izgatavotu īpašu vārpstu, un neviens neprata. Viņa bija pieklājīga, garlaikota un pusi laika sēdēja telefonā.

Otrajā sestdienā Dī atnāca atkal. Viena pati.

„Viņai nevajadzēja," Volts teica „B telpā", un viņa balss kaut kā iedrebējās. „Komandai vairs nevajadzēja nevienas vārpstas. Viņa vienkārši atnāca atpakaļ."

Tā ir laiva.

Tu nevari piespiest laivas nākt. Bet tu vari parūpēties, lai tad, kad tās nāk, gaisma deg. Par to ticību es runāju. Ne par to, ka būs viegli. Ne par to, ka būs ātri. Bet par to, ka tā ir *patiesība*. Viņi tur ir. Statistiski, spītīgi, droši. Astoņi tūkstoši pie „viens no miljona". Tūkstotis īstu fanu. Viena sešpadsmitgadīga meitene vārdā Dī.

Kad ticība sāks šūpoties (un tā sāks, lietainās naktīs, svētdienās ar 700 skatījumiem), tev to nav jājūt. Tev tikai jārīkojas tā, it kā tā būtu patiesība. Ierodies. Iedegies. Ļauj tumsai darīt to, ko dara tumsa. Bāka nejūtas pārliecināta. Tā ir ēka. Tā vienkārši tur gaismu degam.

Pamēģini: Uzraksti, cik cilvēku tev vajadzētu, lai tavs darbs liktos tā vērts. Ne miljonu. Īstu skaitli: desmit, piecdesmit, tūkstoti. Tad uzraksti: *Viņi tur ir. Mans darbs ir būt atrodamam.* Pielīmē to kaut kur, kur to redzēsi sliktajās naktīs.

9. NODAĻA

Tu viņiem patīc vairāk, nekā tu domā

Tavs iekšējais kritiķis ir briesmīgs aptauju taisītājs. Viņš aptaujā vienu cilvēku: tevi, tavā visnervozākajā brīdī. Un tad paziņo rezultātus tā, it kā būtu aptaujājis visu valsti. „Tu viņiem nepatiki." „Tas bija neveikli." „Tu runāji par daudz." Un tu tam tici. Katru reizi. Jo viņš izklausās tik pārliecināts. Bet pētnieki ir pārbaudījuši skaitļus. Izrādās, iekšējais kritiķis kļūdās pastāvīgi, izmērāmi un vienā virzienā: tu cilvēkiem patīc vairāk, nekā tu domā. Ne mazliet vairāk. Manāmi vairāk. Kad tu kalpo, lai gan tevi nemīl, der zināt: liela daļa tās nepatikas, pret kuru tu gatavojies, nemaz nepastāv. Puse viļņu, ar kuriem tu cīnies, ir izdomāti.

Lūk, pētījums. 2018. gadā psihologu grupa (Erica Boothby, Gus Cooney, Gillian Sandstrom un Margaret Clark) publicēja rakstu „The Liking Gap in Conversations" („Patikšanas plaisa sarunās"). Viņi lika svešiniekiem parunāties. Tad katram uzdeva divus jautājumus. Cik ļoti tev patika sarunbiedrs? Un cik ļoti, tavuprāt, tu patiki viņam?

Atkal un atkal, vairākos pētījumos, cilvēki novērtēja par zemu, cik ļoti viņi patīk. Viņi aizgāja no pilnīgi jaukas sarunas un domāja: „Nu, normāli, laikam. Droši vien viņam ar mani bija

garlaicīgi.” Bet otrs tajā pašā laikā domāja: „Cik jauks cilvēks.” Pētnieki šo plaisu atrada svešiniekiem laboratorijā. Atrada pirmā kursa studentiem, kas iepazina savus kopmītņu kaimiņus, un tur tā turējās mēnešiem. Un atrada pieaugušajiem personīgās izaugsmes seminārā. Kautrīgākiem cilvēkiem plaisa bija lielāka. Un jo vairāk negatīvu domu kādam pēc sarunas bija, jo lielāka plaisa.

Viņi to nosauca par **patikšanas plaisu**. Es to saucu par „trijiem naktī pārspēlēšanu”, jo tieši tad tā sākas.

Prija skaļi iesmējās, kad es to nolasīju „B telpā”. „Tā ir kļūda,” viņa teica. „Burtiski programmas kļūda. Sistēma atgriež zemāku vērtību nekā īstā vērtība.”

„Pastāvīgi,” es teicu.

„Tātad tas nav nejaušs troksnis. Tas ir sensors ar nobīdi.” Viņa jau bija iedegusies, kā darbā, kad atrada kaut ko salauztu. „Ja sensors vienmēr rāda par zemu, tu vienkārši... to izlabo. Pieskaiti korekciju.”

„Turpini.”

„Nu, lai ko es domātu, ko cilvēki par mani domāja, man jāpieņem, ka īstenībā ir augstāk. Katru reizi. Jo sensors ir nepareizi kalibrēts.”

Tieši tā. Un tā ir noderīgākā lieta, ko man jebkad teicis programmatūras testētājs. Tu nevari iekšējo kritiķi vienkārši izslēgt. Tas ir iebūvēts. Un daļēji tas tur ir, lai tu neizdarītu kaut ko pārāk apkaunojošu. Bet tu vari pārstāt ticēt viņa rādījumiem bez pārbaudes. Kad viņš saka: „Tu viņiem nepatiki,” tu vari

atbildēt: „Pieņemts zināšanai. Koriģēju zināmo nobīdi. Droši vien es viņiem patiku pavisam labi."

Prija uztaisīja līmlapiņu savam monitoram. Uz tās bija rakstīts: **+20 % (zināma sensora nobīde).** Viņa to pielīmēja blakus AAH lapiņai.

Patikšanas plaisa Sasniegumam ir svarīga, jo tā maina sajūtu, kā ir kalpot, kad tevi nemīl. Daudzi no mums domā, ka mums visu laiku pūš pretvējš. Ka visi, kam mēs cenšamies palīdzēt, klusībā ir uz mums nikni. Mēs gatavojamies kritikai, kas lielākoties nemaz nenāk. Tas ir kā iet pa durvīm ar sarautiem pleciem, jo esi drošs, ka atsitīsi galvu. Bet griesti īstenībā ir trīsdesmit centimetrus virs tevis.

Teo to pārbaudīja. Pēc „bākas" otrdienas viņš izdarīja kaut ko drosmīgu. Drosmīgu puisim, kas vēl pirms trim nedēļām slēpās zem kapuces. Viņš atveda velosipēdu. Pusatjaunotu 70. gadu „Raleigh" bez bremzēm. Viņš to nostūma pa bibliotēkas kāpnēm lejā, bibliotekāres lielām šausmām. Un pajautāja, vai drīkst parādīt grupai, kā iztaisnot riteni. „Gribu redzēt, vai arī dzīvē tas ir garlaicīgi," viņš teica.

Garlaicīgi nebija. Izrādījās, ka Voltam ir stingri uzskati par spieķu nospriegojumu. Markuss gribēja zināt, vai tas pats triks derēs viņa saliekamo ratiņu ļodzīgajam ritenim. Lēna uzdeva tik daudz jautājumu, ka Teo viņai lūdza pagaidīt. Prija to filmēja ar telefonu. Viss ievilkās četrdesmit minūtes ilgāk nekā parasti.

Ejot ārā, es pajautāju Teo, kā, viņaprāt, gāja.

„Normāli," viņš teica. „Droši vien par ilgu. Volts bija tā kā nedaudz nokaitināts."

Stāvvietā es pajautāju Voltam. Volts teica: „Tam puikam ir rokas. Es viņu būtu pieņēmis darbā uzreiz." Viņš arī teica, ka spieķu nospriegojums ir „kā laulība: visi velk, un viss triks ir, lai visi velk vienādi". Kopš tā laika es to frāzi zogu.

Kad es to pastāstīju Teo, viņš skatījās uz mani tā, it kā es būtu teicis, ka viņš vinnējis loterijā. „Viņš tā teica?"

Tā ir plaisa. Teo domāja: „Tā kā nedaudz nokaitināts." Volts domāja: „Es viņu būtu pieņēmis darbā." Tās pašas četrdesmit minūtes.

Tāpēc, kad tu ierodies savu cilvēku dēļ (ieliec video, noliec galdiņu, vadi nodarbību) un tavas smadzenes mājās sāk pārspēlēt un stāsta, cik slikti gāja, atceries: aptauju taisītājs ir neobjektīvs. Īstie skaitļi ir augstāki. Droši vien tev iet labāk, nekā rāda pārspēlēšana. Varbūt pat daudz labāk.

Pamēģini: Pēc nākamās sarunas, kas, tavuprāt, gāja „tā nekā", uzraksti, cik ļoti (1-10) tu domā, ka otram patiki. Tad pieskaiti divus. Tas droši vien ir tuvāk patiesībai. Ja esi drosmīgs, kādreiz pajautā viņam. Varbūt pārsteigs, cik bieži īstais skaitlis pārspēj tavu minējumu.

10. NODAĻA

Atkārtojumi

Nekas nevienam nepatīk no pirmās reizes. Tas ir pārspīlēts, bet tikai nedaudz. Cilvēki ir radīti tā, ka pret jauno mēs esam mazliet aizdomīgi. Pret jaunu ēdienu, jaunu seju, jaunu puisi ar kartona plāksnīti. Un mēs pie lietām pierodam un tās iemīlam, vienkārši redzot tās atkal un atkal. Tas nozīmē, ka ierasties nav tikai personīgs tikums. Tā ir stratēģija. Katru reizi, kad tu ierodies savu cilvēku dēļ, tu kļūsti mazliet pazīstamāks. Un pazīstamas lietas patīk. Tā nav maģija, tie ir atkārtojumi. Kā sporta zālē: tu nekļūsti stiprāks no viena varonīga treniņa. Tu kļūsti stiprāks, jo atnāc otrdienā, kad negribējās. Sasniegums ir muskulis, un pastāvība ir tas, kas to audzē.

Psiholoģijā ir ideja, ko sauc par **vienkāršās iedarbības efektu**. Pētnieks Roberts Zajonks (Robert Zajonc) par to rakstīja 1968. gadā, un kopš tā laika to daudz pētīts. Īsumā: cilvēkiem lietas mēdz patikt vairāk tikai tāpēc, ka viņi tās jau ir redzējuši. Vārdi, sejas, formas, dziesmas. Parādi kādam kaut ko pāris reizes, un vidēji viņš to novērtēs kā patīkamāku par kaut ko, ko nekad nav redzējis. Ne vienmēr. Un ne bezgalīgi: ir brīdis, kad dziesma apnīk. Bet vispārējais slīpums ir: ja pazīstamība nerada mīlestību, tad vismaz rada mieru.

Padomā par pēdējo dziesmu, kuru tu iemīlēji. Vai tu to mīlēji jau no pirmās reizes? Vai arī nodomāji: „Hm, nekas," un tad mašīnā

tā skanēja vēl trīs reizes, un piektajā reizē tu pie sarkanās gaismas jau bļāvi piedziedājumu? Tie ir atkārtojumi.

Tagad padomā par Markusu pie viņa saliekamā galdiņa.

Pirmajā nedēļā medmāsa, kas bija teikusi: „Diezgan daudz aunazirņu diviem naktī," viņam pagāja garām četras reizes, ejot uzpīpēt. Otrajā nedēļā sešas reizes. Katru reizi tur bija kartona plāksnīte, tvaiks no katla, kariju un cepta mīklas smarža, kas griezās cauri aukstajam gaisam. Un katru reizi puisis, kurš viņai pamāja ar galvu un teica: „Ar labu nakti."

Trešajā nedēļā, trešdienā, viņa apstājās. „Labi," viņa teica. „Dod vienu. Ja nomiršu, tā būs tava vaina."

Viņa nenomira. Nākamajā naktī viņa atnāca atkal un nopirka divus. Vienu sev, otru rezidentam, kurš bija maiņā jau divdesmit stundas un, kā viņa teica, „izskatījās pēc jenota, kas zaudējis kautiņā". Nākamajā nedēļā viņa atveda draudzeni.

Markuss nemainīja recepti. Viņš nemainīja cenu. Viņš nerīkoja nekādas akcijas. Viņš vienkārši turpināja būt tur. Doubles bija tieši tikpat labi pirmajā naktī kā divdesmit pirmajā. Vienīgais, kas mainījās: divdesmit pirmajā naktī viņš jau bija pazīstams.

„Es domāju, ka man jākļūst labākam," viņš teica „B telpā". „Man vienkārši vajadzēja būt *tur*."

Tas ir noslēpums, ko neviens neliek uz motivācijas plakāta, jo tas ir pārāk garlaicīgs: milzīga daļa panākumu ir vienkārši neaiziet. Būt tur, kad atpeld laiva. Būt tur, kad kāds iet garām jau piekto reizi.

Lūk, kā domāt par atkārtojumiem:

Padari to tik mazu, lai to varētu atkārtot. Lielākais pastāvības slepkava ir ambīcijas. Ja tavs plāns ir „viens satriecošs video nedēļā", tu uztaisīsi trīs un izdegsi. Ja tavs plāns ir „viens normāls video katru svētdienu", tu to vēl darīsi arī pēc gada. Teo pārgāja no perfektiem divdesmit minūšu restaurācijas video uz desmit minūšu „viens labojums" video. *Kā salabot čīkstošas bremzes. Kā notīrīt rūsu no ķēdes. Kā saprast, vai riteni vērts glābt.* Vienu viņš varēja uztaisīt pēcpusdienā. Tajā gadā viņš uztaisīja piecdesmit divus.

Tas pats laiks, tā pati vieta. Bāka nekustas. Markuss bija pie autobusa pieturas no ceturtdienas līdz svētdienai, no viena līdz četriem naktī. Volta nodarbība bija sestdienās desmitos. Regularitāte ir veids, kā cilvēki tevi atrod. Un veids, kā tu atrodi pats sevi dienās, kad negribas. Tev nav jāizlemj, vai ierasties. Ir sestdiena. Tu ierodies.

Skaiti atkārtojumus, nevis rezultātus. Īsā laikā rezultāti melo. Dažās nedēļās tu visu darīsi pareizi un nedabūsi neko. Dažās tu darīsi pavirši, un kaut kas pēkšņi uzsprāgs. Ja skaitīsi tikai rezultātus, tev reibs galva. Skaiti atkārtojumus: cik reizes es ierados? Un rezultāti savā laikā panāks. Kā lēns draugs, kas pārgājienā iet tev aiz muguras.

Prija, kas dievina izklājlapas, uztaisīja visai grupai atkārtojumu uzskaiti. Kopīga tabula ar kolonnu katram no mums un mazu rūtiņu katrai reizei, kad ieradāmies savas adreses dēļ. Markuss: naktis pie galdiņa. Volts: sestdienas. Teo: video. Lēna: stundas ar pirmo mājokļu pircējiem. Prija vēl meklēja savu adresi, tāpēc viņa skaitīja AAH. Neviena rezultāti tabulā nenonāca. Tikai ķeksīši.

Ir kaut kas tāds, kā vērot kolonnu ar maziem zaļiem ķeksīšiem augam. Tas tavai ticībai dara vairāk nekā jebkura iedrošinoša runa. Tas ir pierādījums. Ne pierādījums, ka tas strādā. Pierādījums, ka strādā *tu*. Un tā ir daļa, ko tu kontrolē.

Pamēģini: Izvēlies mazāko veidu, kā kalpot saviem cilvēkiem, ko tu varētu darīt katru nedēļu gadu ilgi un to neienīst. Uzraksti dienu un laiku. Uztaisi vienkāršu uzskaiti: papīrs, telefons, sienas kalendārs. Katru reizi ieliec ķeksīti. Pirmo mēnesi neskaiti neko citu. Tikai atkārtojumus.

11. NODAĻA

Atraidījums ir kafijas filtrs

Atraidījums jūtas kā siena. Tas jūtas tā, it kā Visums teiktu: *nē, ne tu, ej mājās*. Bet tas tā nav. Atraidījums ir kafijas filtrs. Tas neaptur kafiju. Tas tikai notur biezumus. Katrs cilvēks, kas saka „nav priekš manis", tiek izfiltrēts no tavas krūzes. Lai tas, kas paliek, būtu tas, ko tu tiešām gribi: cilvēki, kas saka „jā, šito, vēl". Bez filtra tev mutē būtu dubļi. Tu kalpotu visiem, ar pussirdi, un neiepriecinātu nevienu. Atraidījumi tev dara pakalpojumu. Tie šķiro. Tie sašaurina pūli, līdz paliek tikai tavi cilvēki. Uz kafijas filtru tu nedusmojies. Tu viņam pasaki paldies. Un tad dzer.

Te gribu būt maigs, jo atraidījums sāp. Tā nav tikai sajūta. Pētījumi par sociālajām sāpēm liecina, ka mūsu smadzenes izstumšanu apstrādā, izmantojot daļu no tām pašām trauksmes sistēmām, ko izmantojam fiziskām sāpēm. Evolūcijas ziņā tam ir jēga. Lielāko cilvēces vēstures daļu izmešana no grupas bija nāves spriedums. Tāpēc protams, ka „nē" trāpa kā dūriens. Tavs ķermenis domā, ka tevi tūlīt atstās aukstumā un tevi apēdīs kaut kas ar zobiem.

Bet tevi neapēdīs. Medmāsa, kas paiet garām doubles galdiņam, Markusu neizraida no cilts. Viņa vienkārši... nav izsalkusi. Vai viņai negaršo aunazirņi. Vai viņa ievēro diētu. Vai viņa domā

par savu mammu. Lielākā daļa „nē" vispār nav par tevi. Tie ir par otra cilvēka dienu.

Lēnai šī nodaļa vajadzēja vairāk nekā jebkuram. Kad viņa sāka koncentrēties uz pirmo mājokļu pircējiem, viņai bija jāizdara visbiedējošākais, ko var izdarīt cilvēks, kas grib izpatikt visiem: jāsaka „nē" dažiem saviem vecajiem klientiem. Ne rupji. Viņa tos nodeva kolēģiem, kas tādu biznesu gribēja. Bet viens no viņiem to uztvēra slikti. Viņa to sauca par Baseina Vīru, jo katrai mājai, ko viņš skatījās, bija jābūt ar baseinu, un katrs baseins bija nepareizs. Viņš viņai uzrakstīja vienas zvaigznes atsauksmi. Tajā bija teikts, ka viņa ir „neprofesionāla" un „acīmredzot viņai ir vienalga par klientiem".

Viņa to nolasīja „B telpā", un viņas balss trīcēja.

„Kā tu jūties?" es pajautāju.

„Tā, it kā tūlīt vemšu."

„Labi. Vispirms izdarām AAH."

Mēs visi izdarījām. Piecus garus. Trešajā pievienojās arī tējas katls, kā tas bieži darīja.

„Tagad," es teicu. „Vai Baseina Vīrs bija viens no taviem cilvēkiem?"

„Nē."

„Vai viņš tev patika?"

Viņa vilcinājās. Lēna vienmēr vilcinājās, pirms teikt par kādu kaut ko nelaipnu. „Nē," viņa beidzot teica. „Viņš bija ļauns pret savu sievu. Atvērto durvju dienā viņš viņu noveda līdz asarām, jo viņai patika māja bez baseina."

„Tātad filtrs viņu noķēra," es teicu.

Viņa brīdi klusēja. Tad pateica kaut ko, ko es kopš tā laika izmantoju. „Viņš ir kā kafijas biezumi, kas dusmojas uz filtru."

Tieši tā. Vienas zvaigznes atsauksme no cilvēka, kas nav tavējais, nav atgriezeniskā saite. Tie ir biezumi uz papīra.

Lūk, kā tikt galā ar atraidījumu tā, kā to dara filtrs:

1. Pajautā: vai viņš bija mans cilvēks? Lielākā daļa atraidījumu nāk no cilvēkiem, kurus tu neizvēlējies. Ja tu viņus neizvēlējies, viņu atraidījums nav dati par tavu Sasnieguma stūri. Tie ir dati par to, vai jūs viens otram derat.

2. Īsi paskaties, vai ir kas noderīgs. Dažreiz atraidījumā ir īsta mācība. Varbūt doubles diviem naktī lielākajai daļai tiešām bija par asu. (Markuss galu galā pievienoja maigu variantu, bet aso paturēja tiem, kas prasa. Viņš teica, ka tas ir „kā turēt labo viskiju zem letes".) Paņem mācību. Atstāj dzēlienu. Tev ir trīsdesmit sekundes, lai atrastu noderīgo, un tad tu aizver mapi.

3. Pasaki paldies, klusām. Es to domāju nopietni. Pat skaļi, kad neviena nav blakus. „Paldies, ka attīrīji vietu." Tas liekas smieklīgi. Tā tam jābūt. Tas pārvērš stāstu no „mani atraidīja" par „mani sašķiroja". Un tas ir mazs ieskats Pateicības stūrī, kas drīz būs klāt.

4. Atgriezies pie bākas. Ieslēdz gaismu atpakaļ. Atraidījums bija vilnis. Laivas joprojām ir tur.

Lēna uz vienas zvaigznes atsauksmi neatbildēja. Pēc divām nedēļām viņai atsauksmi atstāja Rafaels, tas tētis no riepu servisa, kas bija glaudījis savas jaunās dzīvojamās istabas sienas. Tajā bija trīs teikumi, un viņas vārds bija uzrakstīts nepareizi.

Tur bija teikts: *Lēna izturas pret mani kā svarīgu pat kad man maz naudas. Viņa atbild uz katru jautājumu pat muļķīgiem. Tagad maniem bērniem ir pagalms.*

Arī to viņa nolasīja „B telpā". Arī tad viņas balss trīcēja. Tikai citādi.

Pamēģini: Atceries savu pēdējo atraidījumu. Uzraksti to lapas augšā. Zem tā uzraksti: *Vai viņš bija mans cilvēks?* Atbildi godīgi. Tad uzraksti: *Kas ir tā viena noderīgā lieta, ja tāda ir?* Tad: *Paldies par sašķirošanu.* Un tad aizver kladi.

12. NODAĻA

Kā atrast savus cilvēkus

Pienāk diena. To nevar ieplānot, to nevar paātrināt, bet tā pienāk. Tu paskaties apkārt un saproti, ka pie bākas vairs neesi viens. Kāds sēž uz akmeņiem. Tad divi. Tad vesels mazs pūlītis cilvēku, kas tevi atrada, jo tu turēji gaismu degam cauri viļņiem, lietum un tam čalim pikapā. Tie ir tavi cilvēki. Ne tie, kam tu patiki pirmais. Tie, kas tevi atrada, jo tu nepadevies. Un dīvainākais, skaistākais ir tas, ka, kad viņi parādās, tu saproti: tieši viņiem tu visu laiku kalpoji. Tu viņus vienkārši vēl nebiji saticis. Ticība bija pareiza. Viņi tur bija.

Ilgākais man zināmais laimes pētījums ir Hārvardas pieaugušo attīstības pētījums (Harvard Study of Adult Development). Tas sākās 1938. gadā. Tajā sekoja Hārvardas studentu grupai un jaunu vīriešu grupai no nabadzīgiem Bostonas rajoniem. Un tas turpinās jau vairāk nekā astoņdesmit gadus. Vēlāk tika pievienotas arī viņu sievas un bērni. Tā pašreizējie vadītāji Roberts Valdingers (Robert Waldinger) un Marks Šulcs (Marc Schulz) 2023. gadā par to uzrakstīja grāmatu *The Good Life* („Labā dzīve"). Ja vairāk nekā astoņdesmit gadu datus būtu jāsaliek vienā teikumā, viņi teiktu tā: attiecību kvalitāte bija viens no spēcīgākajiem rādītājiem, cik laimīgi un veseli cilvēki būs, kļūstot vecāki. Ne holesterīns. Ne ienākumi. Viņu cilvēki.

Un ir vēl viens pētījumu virziens, ko der zināt. 2013. gadā Morris Okun, Ellen Yeung un Stephanie Brown apkopoja pētījumus par vecākiem cilvēkiem, kas strādā brīvprātīgo darbu (citiem vārdiem, kalpo). Viņi atklāja: ņemot vērā citus faktorus, brīvprātīgais darbs bija saistīts ar apmēram par 24 procentiem mazāku risku nomirt pētījumu novērošanas laikā. Tā ir sakarība, nevis pierādījums, ka tieši brīvprātīgais darbs radīja garāku mūžu. Bet tas saskan ar visu pārējo: ierasties citu cilvēku dēļ, šķiet, nāk par labu tam, kas ierodas.

Tāpēc, kad es saku, ka savu cilvēku atrašana ir Sasnieguma stūra balva, es neesmu sentimentāls. Es esmu praktisks. Tavi cilvēki, cik mēs varam spriest, ir viena no lielākajām lietām, kas tevi uztur veselu.

Ļauj man pastāstīt, kā katrs no „B telpas" ļaudīm atrada savējos.

Markuss: Jūnijā, trīs mēnešus pēc tam, kad viņš nolika galdiņu, viņam bija pastāvīgie klienti. Ne pūlis. Pastāvīgie. Medmāsa (izrādījās, ka viņu sauc Taša), kas tagad pirka divus katru nakti un bija kļuvusi par viņa neoficiālo mārketinga nodaļas vadītāju. Tas nozīmēja, ka viņa pastāstīja visiem trešajā stāvā. Trīs taksisti. Apsargs, kas savu pirmo doubles bija pusi izmetis, bet tagad pasūtīja divus ar papildu pipariem un teica, ka pirmā reize bijusi „pārpratums". Nakts radio dīdžejs, kurš viņu reiz pieminēja ēterā. Tas atveda vilni studentu, kas vairs neatgriezās, un divus pensionārus ar bezmiegu, kas atgriezās. Grupa uzņemšanas nodaļas rezidentu, kas viņu sauca tikai par „Doubles" un nekā citādi. Kādu nakti jūnijā Taša viņam atnesa kafiju. „Tu mums vienmēr atnes ēdienu," viņa teica. „Kādam jāatnes kaut kas arī tev." Markuss „B telpā" stāstīja, ka viņam nācās pagriezties un izlikties, ka regulē propāna balonu, lai

neviens neredzētu viņa seju. „Tā bija tā, ko dabūja mana vecmāmiņa," viņš teica. „Kafija atpakaļ."

Teo: Augustā viņa kanāls pārsniedza tūkstoti abonentu. Pēc interneta mērauklas tas nav daudz. Bet Teo izlasīja katru komentāru un sāka pamanīt likumsakarību. Daudzi no viņa cilvēkiem bija vecāki: vīrieši un sievietes piecdesmit un sešdesmit gados, kam garāžā stāvēja velosipēdi no jaunības un kas gribēja ar tiem atkal braukt. Un daudzi bija bērni (divpadsmit, trīspadsmit gadus veci), bez naudas un ar mantotiem velosipēdiem, kas gribēja visu salabot paši. „Tie ir vectētiņi un bērni," viņš teica, sajūsmināts. „Mani cilvēki ir vectētiņi un bērni." Kāds puika vārdā Elija viņam atsūtīja video, kur viņš savā piebraucamajā ceļā pats labo savu ķēdi ar Teo metodi. Un stāsta par to nopietnā balsī, tieši tādā pašā kā Teo. Teo to noskatījās deviņas reizes.

Volts: Dī turpināja nākt. Tad viņa atveda divas draudzenes no robotikas. Tad viena no tām atveda savu vecāko brāli, kas bija pametis metālapstrādes mācības un gribēja mēģināt vēlreiz. Augustā Volta sestdienas nodarbībai bija gaidītāju saraksts ar vienpadsmit cilvēkiem. Un darbnīca pajautāja, vai viņš nevarētu vadīt arī trešdienās. „Es teicu, ka padomāšu," Volts teica. „Es domāju apmēram sekundi."

Lēna: Viņa atrada savus cilvēkus vietā, kur negaidīja: sestdienas rīta seminārā pirmo mājokļu pircējiem. To viņa sāka vadīt, iedomājies, tieši mūsu bibliotēkā. „A telpā", pāri gaitenim no mums. Bezmaksas kafija (labāka par mūsējo). Viņa gaidīja četrus cilvēkus. Atnāca divdesmit divi. Daudzi bija kā Rafaels: nervozi, pieklājīgi un pārliecināti, ka uzdod muļķīgus jautājumus. „Muļķīgu jautājumu nav," viņa viņiem teica. Vēlāk viņa mums

atzinās, ka to nozagusi man. „Muļķīgs ir pretstats nobijies." (Es to biju teicis Prijai. Bibliotēkas pagrabā lietas ceļo.)

Prija: Viņai tas prasīja ilgāku laiku, un tas viņu pārsteidza. Pie tā nonāksim 3. daļā.

Lūk, ko es gribu, lai tu pamani. Neviens no viņiem neatrada savus cilvēkus, meklējot atzinību. Viņi tos atrada, ierodoties atkal un atkal to cilvēku dēļ, kurus bija izvēlējušies. Cauri atraidījumiem, cauri klusumam, cauri vienas zvaigznes atsauksmēm un *šitais ir mēsls, brāl*. Cilvēki atnāca *pie* viņiem. Jo gaisma dega.

Un vēl ko es gribu, lai tu pamani: viņu cilvēki nebija tie, kurus viņi gaidīja. Markuss gaidīja medmāsas un dabūja arī taksistus. Teo gaidīja velo fanātiķus un dabūja vectētiņus un bērnus. Volts negaidīja nevienu un dabūja gaidītāju sarakstu. Tu izvēlies, kam gribi kalpot, un tad tavi cilvēki parādās un maigi pielabo tavu mērķi. Tā nav neveiksme. Tas ir filtrs, kas strādā.

Pamēģini: Uzraksti īsu sarakstu ar katru cilvēku, kas kaut vienu reizi ir atgriezies. Kas izlasīja otro tekstu, atnāca uz otro nodarbību, nopirka otro doubles. Tās ir tavas pirmās laivas. Uzraksti viņiem rindiņu. Ne pārdošanas tekstu. Vienkārši: „Paldies, ka atnāci atkal." Un, starp citu, tieši turp mēs ejam tālāk.

3. NODAĻA

daļa: Pateicība, Pateicības diena katru dienu

13. NODAĻA

Pateicība, nevis aplausi

Kad vairums cilvēku dzird vārdu „pateicība", viņi domā par to, ka viņiem pateicas. Dabūt zelta zvaigznīti, dzirdēt „bez tevis mēs to nebūtu paveikuši", saņemt plāksni. Tas nav šis stūris. Tā bija 7. nodaļa, un mēs to nosaucām par neveselīgo uzkodu. Pateicības stūris ir pilnīgi pretējā virzienā. Tas nav par to, kas nāk pie tevis par to, ko tu izdarīji. Tas ir par to, kas iziet no tevis par to, ko tu esi saņēmis. Tā ir pateicība. Tas ir „paldies". Un, lūk, kāpēc tam jābūt atsevišķam stūrim, nevis tikai jaukam papildinājumam. Sasniegums ir par to, ka tu ej un kalpo, un tas nogurdina. Cerība ir par ticību rītdienai, un tā ir likme. Pateicība ir vienīgais stūris, kas skatās uz šo *brīdi* un saka: „Lūk. Tas jau ir labi." Bez tā tu vienmēr esi noliecies uz priekšu. Pateicība ir veids, kā atlaisties krēslā.

Cilvēki kļūst aizdomīgi, kad sāc runāt par pateicību. Tas izklausās pēc uzraksta uz dīvāna spilvena. *Dzīvo, smejies, esi pateicīgs*. Tas izklausās tā, it kā kāds tev liktu sapriecāties. Un, ja tev ir grūti, dzirdēt „esi pateicīgs" var justies tā, it kā tev teiktu: nesūdzies par ugunsgrēku, toties mājā ir silti.

Tāpēc ļauj man skaidri pateikt, kas pateicība nav.

Tā nav izlikšanās, ka viss ir kārtībā. Tu vari būt pateicīgs un vienlaikus nikns kā pūķis. Tu vari būt pateicīgs par saviem

bērniem un tajā pašā laikā gribēt viņus ielikt kastē un uz nedēļu aizsūtīt uz Peru. Abas lietas ir patiesas.

Tā nav parādā būšana. Pateicība nenozīmē, ka tu esi parādā. Tu vari kādam pateikties un neko viņam nesolīt.

Tā nav samierināšanās. Būt pateicīgam par savu darbu nenozīmē, ka tu nevari gribēt labāku. Tas tikai nozīmē, ka tu pamani, ko tev dod pašreizējais, kamēr strādā pie nākamā.

Kas pateicība *ir*: apzināti pamanīt to, kas ir labs, un to pateikt. Tas arī viss. Tā ir prožektora gaisma, ko tu pavērš uz lietām, kuras tavas smadzenes pašas neizgaismo.

Jo, lūk, problēma. Tavām smadzenēm ir negatīvisma nobīde. Tās ir radītas, lai pamanītu draudus. Čaboņu zālē, saraukto pieri priekšnieka sejā, dīvaino dzimumzīmi. Tas mūsu senčus uzturēja dzīvus. Ja tu palaidi garām nogatavojušos ogu, tu biji mazliet izsalcis. Ja tu palaidi garām lauvu, tu biji vakariņas. Tāpēc smadzenes iemācījās kliegt par lauvām un čukstēt par ogām. Un šodien, pasaulē, kur lauvu ir ļoti maz, tās joprojām kliedz. Par e-pastiem. Par sodiem par stāvēšanu. Par to, ko Janīna no grāmatvedības domāja ar „kā jau rakstīju iepriekšējā vēstulē".

Pateicība ir prakse, kurā tu pagriez skaļāk ogas.

Prijai, kā tu jau vari nojaust, lauvas bija pagrieztas uz pilnu skaļumu. Viņas īstais darbs bija atrast to, kas salūzis. Sešdesmit stundas nedēļā viņas smadzenēm maksāja par to, lai tās meklētu kļūdas. Un tās kļuva tik labas šajā darbā, ka vairs nespēja apstāties. Viņas dzīvoklis: pilošs krāns. Mammas ciemošanās:

piezīme par viņas matiem. Viņas pašas spoguļattēls: defektu saraksts, sakārtots pēc nopietnības.

„Es esmu kļūdu meklētāja," viņa teica. „Burtiski tā saucas mans amats. Kvalitātes nodrošināšana."

„Kā sauktos pretējs darbs?" es pajautāju.

Viņa padomāja. „Nezinu. Funkciju meklētāja? Tādu neviens nepieņem darbā."

„Tu varētu pieņemt pati sevi," es teicu.

Tā kļuva par pirmo „B telpas" pateicības praksi, un tā bija Prijas ideja. **Funkciju atskaite.** Katru vakaru pirms gulētiešanas, kā kļūdu atskaites pretstats: trīs lietas, kas šodien strādāja. Ne „lieliskas" lietas. Lietas, kas strādāja. *Autobuss atbrauca laikā. Jaunais kolēģis uzdeva labu jautājumu. Zupa bija karsta.*

Pirmajā vakarā, viņa mums stāstīja, viņai vajadzēja divdesmit minūtes, lai izdomātu trīs. Ilgu laiku viņai bija tikai zupa. Beigās viņa uzrakstīja: 1. *Zupa bija karsta.* 2. *Neraudāju rīta sapulcē.* 3. … *tā AAH lieta it kā strādā?*

Tā tas sākas. Neviens nesāk ar „esmu pateicīgs par esības brīnumu". Tu sāc ar zupu.

Pamēģini: Šovakar uzraksti funkciju atskaiti. Trīs lietas, kas šodien strādāja. Tās var būt sīkas. „Mans telefons uzlādējās." „Suns priecājās mani redzēt." „Es nepateicu to ļauno lietu, ko domāju." Uzraksti tās. Trīs lietas. Tad ej gulēt.

14. NODAĻA

Pateicības diena katru dienu

Amerikā mums ir svētki. Reizi gadā, novembra ceturtajā ceturtdienā, visa valsts apstājas un saka paldies. Mēs pārēdamies, skatāmies amerikāņu futbolu un guļam uz dīvāna ar atpogātām biksēm. Un kaut kur pa vidu kāds pie galda parasti liek visiem pēc kārtas pateikt, par ko viņi ir pateicīgi. Visi novaid. Un tad (parasti) tiek pateikts kaut kas īsts. Mans piedāvājums ir šāds: dari to katru dienu. Ne tītaru. To „pēc kārtas apkārt galdam". Pateicības diena katru dienu. Jo viena pateicības diena gadā ir kā iet uz sporta zāli reizi gadā un brīnīties, kāpēc neesi stiprs. Jēga ir praksē. Un tieši kā sporta zālē: pirmie treniņi sāp, tad kļūst vieglāk, un tad kādu dienu tu pamani, ka tev ir cita forma.

Būšu godīgs, kā izskatās ikdienas pateicība. Jo sākumā tas nav skaisti.

Pirmo reizi, kad apsēdies un mēģini apzināti būt pateicīgs, tas ir stīvi. Neveikli. Tu jūties neīsts. Tu uzraksti „mana ģimene" un „mana veselība", jo tās ir atbildes, kas jādod. Kā skaistumkonkursa dalībniece, kas saka „miers pasaulē". Un tad tavas smadzenes uzreiz sāk ar tevi strīdēties. *Tava ģimene? Māsa nav zvanījusi jau mēnesi. Tava veselība? Un kā ar to celi?*

Tas ir normāli. Tieši tā jūtas pirmās svētku vakariņas pašam ar sevi. Par to vairāk runāšu nākamajā nodaļā. Galvenais ir turpināt nākt pie galda.

Lūk, vienkāršākā man zināmā ikdienas pateicības versija. Tieši to mēs darījām „B telpā":

No rīta: viens paldies, pirms kājas pieskaras grīdai. Tikai viens. Skaļi vai galvā. „Paldies par gultu." „Paldies par kafiju, kas drīz būs." Tas iestāda prožektoru, pirms smadzenes to paķer lauvu dežūrai.

Dienas laikā: viens paldies kādam cilvēkam. Īsziņa, zīmīte, skaļi: nav svarīgi. „Paldies, ka mani aizvietoji." „Paldies par aunazirņiem." Par to daudz vairāk ir 18. nodaļā.

Vakarā: funkciju atskaite. Trīs lietas, kas strādāja.

Tas arī viss. Kopā tas aizņem ap četrām minūtēm. Mazāk nekā zobu tīrīšana.

Volts tam spītīgi pretojās. „Es nerakstīšu dienasgrāmatu," viņš teica. „Man ir sešdesmit astoņi gadi."

„Tā nav dienasgrāmata," es teicu. „Tas ir žurnāls. Kā mašīnas apkopes žurnāls."

Tas mainīja viņa seju. Volts četrdesmit gadus bija vedis apkopes žurnālus. Katrai mašīnai viņa cehā rūpnīcā bija mazs planšetes dēlītis: datums, kas pārbaudīts, kas ieeļļots, kas strādā labi. „Mašīna, kurai nav žurnāla," viņš mums teica, „ir mašīna, kas tūlīt saplīsīs, un neviens nezinās, kāpēc."

Tāpēc viņš sāka pateicības apkopes žurnālu. Viņš izmantoja īstu planšetes dēlīti. Viņš to pakāra uz naglas savā garāžas darbnīcā.

Katru vakaru pirms gulētiešanas viņš izgāja uz garāžu, ieslēdza kailo spuldzi un savā kantainajā mehāniķa rokrakstā uzrakstīja trīs rindiņas.

Pirmo nedēļu viņš mums nolasīja ar akmens seju:

P: *Kafija laba. Mašīna iedarbojās. Meita piezvanīja.*
O: *Kafija laba. Kaimiņa suns nerēja.*
T: *Kafija laba.*

„Trešdiena bija īsa diena," viņš teica.

Bet trešajā nedēļā rindiņas bija kļuvušas garākas. *Pk: Dī saprata pakaļējo balstu, man nesakot. Labs bērns. Tomāti sāk nākt. Džūna tos iesēja no sēklām 2019. gadā. Joprojām aug.*

Pēc šīs pēdējās rindiņas viņš apstājās, un kādu laiku neviens neko neteica. Un tā bija pareizi.

Aiz tā visa ir pētījumi, un pie tiem kārtīgi nonāksim 21. nodaļā. Bet es nedomāju, ka Voltam vajadzēja pētījumus. Viņam vajadzēja planšetes dēlīti. Dažiem no mums vajag zinātni, un dažiem vajag pareizo trauku. Atrodi trauku, kas jūtas kā tu. Planšetes dēlītis. Piezīme telefonā. Tāfelīte uz ledusskapja. Balss ieraksts mašīnā. Teo savējo veda kā sarakstu aprakstā nepubliskam YouTube video, ko varēja redzēt tikai viņš pats. Manuprāt, tas ir visdeviņpadsmitgadīgākais, ko esmu dzirdējis.

Trauks nav svarīgs. Svarīgs ir „katru dienu".

Pamēģini: Izvēlies savu trauku šodien. Ne rīt, bet šodien. Klade, planšetes dēlītis, piezīme telefonā, līmlapiņa uz spoguļa. Nosauc to kaut kā, kas izklausās pēc tevis. Voltam tas ir „APKOPES ŽURNĀLS". Prijai tā ir „Funkciju atskaite". Lēnai „Lietas, kas izdevās", kas ir ļoti lēniski. Un tad izdari šī vakara trīs.

15. NODAĻA

Pirmās vakariņas ir neveiklas

Pirmo reizi, kad tu apsēdies un patiešām pateicies sev, citiem un pasaulei, tas jutīsies kā ģimenes svētku vakariņas. Visi uzvedas priekšzīmīgi tieši vienpadsmit minūtes. Un tad kāds piemin to lietu. Tu zini, kuru. To lietu pirms daudziem gadiem, par kuru neviens nav runājis. Tikai šīs vakariņas notiek tavā galvā, un katrs krēsls pie galda ir daļa no tevis. Tur ir tā tava daļa, kas lepojas. Un tā, kas kaunas. Un tā, kas joprojām dusmojas uz tavu tēti. Un tā, kas domā, ka visa šī pateicības padarīšana ir muļķīga, un zem galda visu laiku skatās telefonā. Kad tu mēģini noskaitīt galda lūgšanu, visi sāk runāt reizē. Tas ir normāli. Tam jābūt neveikli. Pirmās vakariņas ir smagas. Bet ir labas ziņas: katras nākamās ir mazliet labākas. Jo katru reizi kaut kas tiek izvēdināts. Un galu galā pienāk vakariņas, kurās visi vienkārši ēd, smejas un padod kartupeļus. Uz tām tu ej.

Ļauj man pirmās vakariņas aprakstīt sīkāk. Manuprāt, palīdz zināt, kas tevi sagaida.

Tu apsēdies rakstīt savu funkciju atskaiti vai saki savu rīta paldies. Tu sāc: „Esmu pateicīgs par..."

Un tad balss galda galā saka: *Par ko? Tevi apgāja tajā amatā.*

Un vēl viena balss saka: *Neesi nepateicīgs, citiem ir daudz sliktāk.*

Un vēl viena saka: *Cik saldeni. Kas tu esi, Opra?*

Un vēl viena (tā klusā, kas sēž pie virtuves durvīm) saka ļoti klusi: *Es esmu nogurusi.*

Tā ir tava ģimene. Visa banda. Viņi dzīvo tavā galvā visu tavu mūžu, un neviens nekad nav licis viņiem apsēsties kopā. Protams, ka viņi strīdēsies.

Lēnas pirmās vakariņas bija vissliktākās visā „B telpā". Viņa mums par tām stāstīja ar tādiem kā šausmu pilniem smiekliem.

Viņa apsēdās svētdienas vakarā, kad bērni bija aizgājuši gulēt. Ar vīna glāzi un telefonā atvērtām „Lietām, kas izdevās". Viņa gribēja uztaisīt ļoti labu. Zelta zvaigznītes vērtu. Viņa uzrakstīja: *Esmu pateicīga par saviem bērniem.*

Un uzreiz, viņa teica, balss galvā pateica: *Tad kāpēc tu ceturtdien nokavēji Džordana spēli māju izrādīšanas dēļ?*

Viņa uzrakstīja: *Esmu pateicīga par savu darbu.*

Balss: *Tu domā to darbu, kas apēda tavu laulību?*

Viņa uzrakstīja: *Esmu pateicīga par sevi.*

Un tad, viņa teica, balss, kas skanēja *tieši kā viņas mamma*, pateica: *Nu, kādam taču jābūt.*

Viņa nolika telefonu, izdzēra vīnu un aizgāja gulēt. „Tas bija kā svētku vakariņās 2011. gadā," viņa teica. „Kad mamma manas māsas jaunajam draugam pateica, ka viņš „izskatās jauks... zobārstam". Visi vienkārši skatījās šķīvjos."

„Vai nākamajā vakarā tu to darīji atkal?" es pajautāju.

„Jā," viņa teica. „Nezinu, kāpēc."

„Kā gāja otrās vakariņas?"

„Joprojām slikti. Bet es zināju, ka tā būs, tāpēc šoks bija mazāks. Kā tad, kad tu jau zini, ka onkulis sāks runāt par vēlēšanām, un tev atbilde jau ir gatava."

„Trešās vakariņas?"

„Es teicu: „Esmu pateicīga par saviem bērniem," un balss pateica to par Džordana spēli. Un es teicu (skaļi, savā virtuvē, kā traka): „Jā. Es to nokavēju. Es joprojām esmu par viņu pateicīga." Un balss vienkārši... sēdēja."

Tā ir izvēdināšana. Tas notiek, kad tu atkal un atkal nāc pie galda. Balsis nepazūd (tie ir ģimenes locekļi, viņi tur dzīvo), bet viņus sadzird. Un balsij, kuru sadzird, vairs nav jākliedz. Puse no tā, kas padara ģimenes vakariņas mokošas, ir tas, ka visi gadu kaut ko ir turējuši sevī. Kad tas ir pateikts, istabā mainās temperatūra.

Ap sesto vai septīto vakariņu, Lēna teica, mammas balss joprojām parādījās. Bet teica mazāk. Un kādu vakaru, kad viņa uzrakstīja *Esmu pateicīga par sevi*, iestājās pauze. Un tad klusā balss pie virtuves durvīm pateica: *Paldies*.

„Es raudāju savā Pinot Grigio," viņa teica. „Ļoti cienīgi."

Lūk, ko aptuveni gaidīt, lai tu nepadotos par agru:

1.-3. vakariņas: Neveikli. Strīdi. Daudz *jā*, *bet*. Tu jutīsies neīsts. Turpini.

4.-10. vakariņas: Tie paši strīdi atkārtojas, bet tu sāc tos atpazīt. Ā, *tur atkal ir „tu to neesi pelnījis" balss*. *Sveika*. Atpazīšana atņem apmēram pusi viņu spēka.

10.-30. vakariņas: Kaut kas mainās. Dažas balsis apklust. Dažas sāk tev piekrist. Pateicība nāk vieglāk. Tu pieķer sevi dienas laikā pamanām labas lietas, lai tās varētu atnest uz vakariņām. Kā bērns, kas taupa stāstu braucienam mājup.

Pēc tam: Tās ir vienkārši vakariņas. Daži vakari ir lieliski, daži garlaicīgi, daži joprojām aiziet greizi. Bet tas ir *tavs* galds, un tu tur pazīsti visus.

Pamēģini: Šovakar, kad raksti savas trīs lietas, pamani balsis, kas strīdas pretī. Necīnies ar tām. Vienkārši nosauc tās vārdā. „Ā, tas ir kritiķis." „Tā ir tā, kas skan kā mamma." „Tā ir nogurusī." Ja gribi, ieraksti viņu vārdus malā. Tu nevienu necenties izmest. Tu tikai pārbaudi, kas ieradies.

16. NODAĻA

No galda nevar aiziet

Īstās ģimenes vakariņās, kad kļūst pietiekami slikti, tu vari piecelties. Tu vari pateikt, ka vajag svaigu gaisu, aiziet pasēdēt mašīnā, paritināt telefonu, agrāk aizbraukt mājās. Bet ir vienas vakariņas, no kurām tu nekad nevari aiziet: tās, kas notiek tevī. Tu esi sevī. Tur tu dzīvo. Nav mašīnas, kur aiziet pasēdēt. Nav „es tad laikam iešu agrāk". Lai kurp tu dotos, viss galds nāk līdzi. Uz darbu, uz sporta zāli, uz pludmali, uz pudeles dibenu. Protams, tu vari pagriezt televizoru tik skaļi, lai viņus nedzirdētu. Kādu laiku. Daudzi no mums tā dara. Bet tajā sekundē, kad televizors izslēdzas, viņi atkal ir tur. Joprojām sēž pie galda, joprojām gaida. Tāpēc vienīgā īstā izvēle tev ir, kā tu ar viņiem sēdēsi. Tev jātiek galā pašam ar sevi. Un godīgi? Tās ir labās ziņas. Jo tas nozīmē, ka darbs, ko tu izdari pie šī galda, nāk līdzi visur, kur tu ej.

Gribu parunāt par bēgšanu, jo mēs visi to ļoti labi protam.

Mūsdienu pasaule būtībā ir milzīgs zviedru galds ar veidiem, kā aiziet no galda, formāli neaizejot. Tu vari ritināt. Tu vari noskatīties seriālu vienā rāvienā. Tu vari strādāt līdz vēlam, tad vēl vēlāk. Tu vari dzert, iepirkties, trešo reizi tīrīt virtuvi, pārkārtot garāžu. Tu vari piepildīt katru klusuma brīdi ar podkāstu, lai nekad, nekad nebūtu jādzird, ko grib teikt klusā balss pie virtuves durvīm.

Neviena no šīm lietām nav ļauna. Es pats mīlu noskatīties seriālu vienā rāvienā. Bet, kad tu tās izmanto, lai izvairītos no galda, tās darbojas kā viesnīcas numurs: ērts, tīrs un ne mājas. Agri vai vēlu jāizrakstās. Un, kad tu to dari, tu pārnāc mājās uz tām pašām vakariņām ar to pašu ģimeni. Tikai tagad viņi ir aizkaitināti, ka tevis nebija.

Markusam bija veids, kā aiziet no galda, ko es uzreiz atpazinu, jo pats tā kādreiz darīju: darbs. Četrpadsmit stundu dienas steiku restorānā, tad četras stundas pie doubles galdiņa. Pēc jebkuras mērauklas viņš sasniedza. Bet viņa dienā nekur nebija klusuma. „Es neapstājos," viņš sākumā lepni teica. „Ja apstājos, sāku domāt."

„Par ko?" es pajautāju.

Viņš ilgi neatbildēja. Tad teica: „Par vecmāmiņu." Viņa bija mirusi pirms četriem gadiem. Viņš nebija aizbraucis uz Trinidadu uz bērēm. Viņš nevarēja dabūt brīvdienas un tajā nedēļā nevarēja atļauties lidojumu. Un kopš tā laika viņš par to dusmojās. Uz restorānu. Uz sevi. Pārsvarā, viņš teica, uz sevi.

„Un kad tu ar viņu runā?" es pajautāju.

„Viņa ir mirusi."

„Es zinu. Kad tu ar viņu runā?"

Viņš skatījās uz mani tā, it kā man būtu jumts aizbraucis. Bet nākamajā otrdienā viņš ienāca un teica: „Labi. Es pamēģināju."

Lūk, ko viņš bija izdarījis. Nakts beigās pie galdiņa, ap četriem rītā, kad pēdējā medmāsa bija atgriezusies iekšā, iela bija klusa un propāns vēl tikšķēja, atdziestot, viņš apsēdās uz ietves malas

ar pēdējo doubles. Vienu viņš vienmēr paturēja. Un viņš to ēda lēnām. Un pirms ēšanas viņš skaļi pateica: „Paldies, vecmāmiņ."

Tas arī viss. Divi vārdi.

„Un tad," viņš teica, „viss, ko es biju nesis, nāca ārā. Viss. Bēres. Ka es neaizbraucu. Ka es trīs gadus ļāvu šefpavāram mani atrunāt gatavot viņas ēdienu. Viss, tur pat uz ietves malas."

„Ko tu darīji?"

„Sēdēju. Kur tad lai es eju? Ir četri no rīta."

Tas ir tas. Tas ir galds. *Kur tad lai es eju*? Nav kur iet. Un, kad tu to pieņem, notiek dīvaina lieta: tu pārstāj tērēt enerģiju, lai aizietu. Tu to enerģiju liec sarunā.

Pēc tam viņš to darīja katru nakti. „Paldies, vecmāmiņ." Dažreiz tie bija tikai divi vārdi, un viņš apēda savu doubles. Dažreiz tās bija desmit minūtes uz ietves malas ar daudz sajūtām. Dažas reizes, viņš mums stāstīja, viņš smējās, atceroties kādu smieklīgu lietu, ko viņa teica. Piemēram, kā viņa mikroviļņu krāsni sauca par „velna cepeškrāsni" un atteicās to lietot. Un kādu nakti, apmēram pēc sešām nedēļām, viņš pateica tos vārdus un vienkārši apēda doubles. Un tas bija garšīgs, un vairāk nebija ko teikt. Lieta bija izvēdināta.

„Tas ir kā tad, kad beidzot iztīri ledusskapi," viņš teica. „Tu nedēļām to atver un kaut ko saodi. Un beidzot tu visu izņem un izslauki. Un nākamajā dienā tu to atver, un tas vienkārši smaržo pēc ledusskapja."

Lūk, ko es gribu, lai tu paņem līdzi. Pateicība ir veids, kā sēdēt pie galda un necīnīties. Tu nevari aiziet. Tu nevari visiem aizbāzt muti. Bet tu vari būt tas pie galda, kas saka „paldies".

Ēdienam, cilvēkiem, kas to pagatavoja, cilvēkiem, kuru vairs nav, un sev par to, ka atnāci. Un „paldies" prot mainīt noskaņu istabā. Ir ļoti grūti turpināt kliegt uz kādu, kas tikko tev pateicās. Pat ja tas kāds esi tu.

Pamēģini: Atrodi šodien vienu brīdi, kad tu parasti aizietu no galda. Kad sniegtos pēc telefona, ieslēgtu televizoru, bez iemesla atvērtu ledusskapi. Tā vietā pasēdi sešdesmit sekundes. Izdari vienu AAH. Tad pasaki vienu paldies, skaļi, tam, kas pirmais nāk prātā. Un tad droši paņem telefonu, ja vēl gribi. Tev ir atļauts. Tu tikai vispirms vienu minūti paliki pie galda.

17. NODAĻA

Paldies, es

No visiem pie galda vismazāk mēs pateicamies sev. Mēs pateicamies autobusa šoferim, baristam, svešiniekam, kurš pieturēja durvis. Bet tas cilvēks, kurš šorīt tevi izvilka no gultas? Kurš tevi izvilka cauri tam briesmīgajam gadam? Kurš turpināja, kad gribējās mest mieru? Tas nedabū neko. Parasti viņš dabū pretējo: kritiku, salīdzināšanu, garu sarakstu ar visu, ko viņš izdarīja nepareizi. Iedomājies, ka tā izturētos pret draugu. Draugs tevi ir iznesis cauri tavam sliktākajam laikam, un tu katru vakaru viņu nosēdini un uzskaiti viņa kļūdas. Ilgi tev tāda drauga nebūtu. Pateikt paldies sev nav iedomība. Tā ir apkope. Tā ir eļļas maiņa dzinējam, kas tevi nes visur.

Kad es to pirmo reizi ieteicu „B telpā", reakcija bija tāda pati kā vienmēr. Volts nošņācās. Teo teica: „Kauns." Lēna jautāja: „Vai tas nav mazliet... egoistiski?"

Tāpēc ļauj man pastāstīt par Kristinu Nefu (Kristin Neff). Viņa ir psiholoģe Teksasas Universitātē. Visu karjeru viņa pēta to, ko sauc par **līdzjūtību pret sevi**. Tas nozīmē izturēties pret sevi tikpat laipni kā pret draugu, kuram ir grūti. Viņas pētījumos tam ir trīs daļas. Pirmā: būt laipnam pret sevi, nevis bargi tiesāt. Otrā: atcerēties, ka grūtības ir daļa no cilvēka dzīves (tu neesi vienīgais salūzušais). Trešā: pamanīt sāpīgas sajūtas, bet nenoslīkt tajās un arī tās neignorēt. Viņas darbs un vēlākie

pētījumi rāda, ka līdzjūtība pret sevi ir saistīta ar labāku pašsajūtu, mazāku trauksmi un depresiju. Un (tas daudzus pārsteidza) ar *lielāku* motivāciju kļūt labākam, nevis mazāku. Kas pēc neveiksmes ir laipns pret sevi, tas biežāk mēģina vēlreiz. Kas sevi šauta, tas biežāk padodas.

Šī pēdējā daļa ir svarīga. Man šķiet, ka lielākā daļa no mums sev nepateicas, jo baidās kļūt slinki. Mēs domājam, ka iekšējais kritiķis mūs tur kustībā. Ka, ja mēs beigsim uz sevi kliegt, tad mūžīgi gulēsim uz dīvāna un ēdīsim pārslas tieši no kastes. Bet tā tas nestrādā. Kritiķis tevi nedzen uz priekšu. Viņš tikai padara ceļu briesmīgu.

Padomā par to kā par treneri. Vai tev kādreiz ir bijis treneris, kurš tikai kliedza? Varbūt nedēļu tu skrēji ātrāk. Aiz bailēm. Bet sportu tu nemīlēji. Tu meti mieru, tiklīdz varēji. Treneri, kas cilvēkus tiešām padarīja izcilus, bija tie, kuri teica: „Labi. Tagad vēlreiz. Tev izdosies." Tie, kuri pamanīja, ko tu izdarīji pareizi.

„Paldies, es" nozīmē būt tādam trenerim.

Lūk, kā mēs to darījām „B telpā". Funkciju atskaites beigās pieliec vēl vienu rindiņu: **„Paldies, es, par ____."**

Pirmie mēģinājumi bija neveikli.

Prija: *Paldies, es, par to, ka... aizgāju uz darbu.* (Viņa teica, ka pat viņas pašas galvā tas izklausījās sarkastiski.)

Teo: *Paldies, es, par to, ka neiemetu telefonu upē.*

Volts divas nedēļas vienkārši atteicās.

Bet viņi turpināja rakstīt. Un pamazām teikumi kļuva konkrētāki un īstāki.

Prija, pēc trim nedēļām: *Paldies, es, par to, ka pateicu vadītājam, ka termiņš nav reāls, kaut gan man trīcēja balss.*

Teo: *Paldies, es, par to, ka ieliku video, kaut gan skaņa bija slikta. Elijam bija jāuzzina par ķēdes nodilumu, pirms viņa ritenis salūzt.*

Lēna: *Paldies, es, par to, ka aizgāju no biroja piecos un paspēju uz Džordana spēli. Viņš mani redzēja tribīnēs. Izlikās, ka neredz, bet redzēja.*

Un Volts beidzot, piektajā nedēļā, ar savu planšetes rokrakstu: *Paldies, Volt, ka piecēlies. Dažas dienas tas ir daudz. Tu to dari joprojām.* Viņš to nenolasīja skaļi. Kad visi bija aizgājuši, viņš pasniedza man planšeti un ļāva izlasīt. Tad paņēma to atpakaļ un bez neviena vārda aizgāja uz savu pikapu. To es nekad neaizmirsīšu.

Lūk, triks, kas liek tam strādāt: **pateicies sev par piepūli, nevis par rezultātu.** „Paldies, es, par paaugstinājumu" ir jauki, bet tas strādā tikai tad, kad tevi paaugstina. „Paldies, es, ka sagatavojos intervijai, kaut gan baidījos" strādā vienmēr. Pat tad, kad darbu nedabū. Piepūli tu vienmēr kontrolē. Tātad par to tu vienmēr vari pateikt paldies.

Ir vēl viens triks, ja esi iestrēdzis. Paskaties uz sevi no malas. Iedomājies draugu, kuram bija tieši tāda pati diena kā tev. Pamodās noguris. Tika galā ar priekšnieku. Pabaroja bērnus. Atbildēja uz e-pastiem. Ne uz vienu neuzkliedza. Vai uzkliedza un tad atvainojās. Ko tu tādam draugam teiktu? Tu teiktu: „Oho, tu šodien izdarīji daudz. Paldies, ka turies." Pasaki to sev. Tos pašus vārdus. Tu esi tas draugs. Un tu esi arī tas, kam to vajag.

Pamēģini: Šovakar pēc savām trim lietām pieliec: „*Paldies, es, par* ____.” Pateicies sev par vienu piepūli, nevis par vienu rezultātu. Ja nekas nenāk prātā, pateicies sev par to, ka izlasīji šo nodaļu. Tas skaitās. Tu mēģini. Mēģināt. Tas arī ir viss.

18. NODAĻA

Paldies, tu

Pateikt paldies citam cilvēkam skaļi ir viena no lētākajām, ātrākajām un spēcīgākajām lietām, ko cilvēks var izdarīt. Un gandrīz neviens to nedara pietiekami. Kāpēc? Jo mēs domājam, ka būs neveikli. Mēs domājam, ka otram būs kauns, vai viņš nodomās, ka esam dīvaini, vai viņš jau tāpat zina, tad kāpēc teikt. Un visas šīs bailes ir aplamas. Pētnieki to ir pārbaudījuši. Cilvēki, kas raksta pateicības vēstules, vienmēr novērtē par zemu, cik laimīgs būs saņēmējs. Un novērtē par augstu, cik neveikli tas būs. Tā ir tā pati patikšanas plaisa, tikai citā cepurē. Otrs grib to dzirdēt vairāk, nekā tu domā. Tāpēc saki. Skaļi. Konkrēti. Šodien. Tas neko nemaksā, un varbūt tā būs labākā lieta, kas ar viņu notiks visā nedēļā.

18. gadā divi Čikāgas Universitātes pētnieki, Amits Kumars (Amit Kumar) un Nikolass Eplijs (Nicholas Epley), veica eksperimentus, kurus vajadzētu uzlīmēt uz katra ledusskapja pasaulē. Viņi lūdza cilvēkus uzrakstīt īsu pateicības vēstuli kādam, kurš bija mainījis viņu dzīvi. Pirms nosūtīšanas rakstītāji minēja, kā saņēmējs jutīsies. Cik pārsteigts? Cik priecīgs? Cik neveikli?

Tad viņi vēstules nosūtīja un pajautāja saņēmējiem.

Rakstītāji kļūdījās katru reizi vienā virzienā. Viņi novērtēja par zemu, cik labi saņēmēji jutīsies. Viņi novērtēja par zemu, cik ļoti saņēmējus pārsteigs uzrakstītais. Un viņi novērtēja par augstu, cik neveikli saņēmējiem būs. Saņēmēji bija *sajūsmā*. Neveiklība, no kuras rakstītāji baidījās, lielākoties bija tikai viņu pašu galvā.

Un lūk, skumjā daļa, ko pētnieki norādīja. Tā kā mēs kļūdāmies, cik labi otram būs no mūsu paldies, mēs to nenosūtām. Mēs aizturam pašu vieglāko laipnību, kas mums pieejama, jo esam nepareizi sarēķinājuši.

Ir arī vecāks pētījums. 2005. gadā Martins Seligmans (Martin Seligman) un kolēģi pārbaudīja vairākus vingrinājumus, kam vajadzēja padarīt cilvēkus laimīgākus. Viens saucās **pateicības vizīte**. Tu uzraksti vēstuli kādam, kurš pret tevi bija īpaši laipns, bet kuram tu nekad kārtīgi nepateicies. Tad aiznes to klātienē un nolasi viņam skaļi. No visa, ko viņi pārbaudīja, pateicības vizīte deva lielāko tūlītējo laimes lēcienu. Apmēram pēc mēneša efekts izzuda. Un tas kaut ko pasaka: tā nav vienreizēja pote. Tas ir vitamīns. Tas jālieto atkal un atkal.

Lēna, kas vienmēr cenšas visiem izpatikt, šajā lietā bija dabisks talants. Viņa pateicās cilvēkiem visu laiku. „Liels paldies!" „Tu esi labākais!" „Paldies, paldies, paldies!" Bet kad es palūdzu viņai uzrakstīt vienu konkrētu pateicības vēstuli, viņa sastinga.

„Es taču visu laiku saku paldies," viņa teica.

„Tu saki *paldies*," es atbildēju. „Tas ir kas cits. „Paldies" ir rokasspiediens. Pateicības vēstule ir apskāviens."

Atšķirība ir konkrētībā. „Paldies par visu" neko nepasaka. „Paldies par to vakaru 2019. gadā, kad tu sēdēji ar mani

slimnīcas stāvvietā, neko neteici un vienkārši iedevi man Kit Kat" pasaka *visu*. Sīkumi ir dāvana. Tie parāda, ka tu otru redzēji. Ne viņa vispārējo jaukumu, bet vienu konkrētu lietu, ko viņš izdarīja un kas bija svarīga.

Lēna uzrakstīja vēstuli savai vidusskolas angļu valodas skolotājai Okaforas kundzei. Reiz viņa bija atstājusi Lēnu pēc stundām. Nevis lai rātu, bet lai pateiktu, ka Lēnas eseja par vecāku šķiršanos ir drosmīgākais, ko viņa tajā gadā lasījusi. Lēnai bija piecpadsmit. Mājās par šķiršanos neviens nebija bildis ne vārda. Okaforas kundze bija pirmais pieaugušais, kas to izdarīja.

Lēna atrada viņu sociālajos tīklos. Pensijā, septiņdesmit četrus gadus veca, dzīvo divu stundu brauciena attālumā. Lēna nosūtīja vēstuli pa pastu. Divas nedēļas nekādas ziņas, un Lēna bija pārliecināta, ka visu sabojājusi.

(Patikšanas plaisa. Kumars un Eplijs. Zināma sensora kļūda. Pieskaiti 20 procentus.)

Tad pienāca kartīte. Ar roku rakstīta, trīcošā rokrakstā. Tajā bija teikts, ka Okaforas kundze vēstuli pie virtuves galda izlasījusi četras reizes. Tad piezvanījusi savai meitai un nolasījusi to pa telefonu. *Es mācīju trīsdesmit vienu gadu*, bija rakstīts. *Vienmēr domāju, vai kaut kas no tā palika*.

Lēna to nolasīja „B telpā" un divreiz bija jāapstājas.

„Es gandrīz to nenosūtīju," viņa teica.

Visi gandrīz to nenosūta. Tieši par to ir runa.

Lūk, kā uzrakstīt paldies, kas aizķer:

Nosauc konkrēto lietu. Ne „tu vienmēr biji blakus". Ko viņš izdarīja, un *kad*?

Pasaki, ko tas tev deva. „Tāpēc es..." Šo daļu cilvēki izlaiž, bet tā ir pati svarīgākā. Otrs grib zināt, ka tam bija nozīme.

Neko nelūdz. Nekādu „un vēl, vai tu varētu...". Nekādu „jāsatiekas drīz!", ja tu to tā nedomā. Paldies ar pievienotu lūgumu ir rēķins.

Raksti īsi. Trīs līdz pieci teikumi bieži ir gana. Tu neraksti bēru runu. Tu pasniedz kādam ziedu.

Prijai Pateicības stūris padevās grūtāk nekā jebkuram. Viņa savu vēstuli uzrakstīja darbā. Vienu rindkopu jaunākajam izstrādātājam, klusam puisim vārdā Sems. Viņa pateicās par labojumu, ko viņš bija izdarījis pirms trim mēnešiem. Tas bija izglābis viņai veselu nedēļas nogali ar atkārtotu testēšanu. Viņa to nekad nebija pieminējusi. Neviens nebija. Viņš to bija salabojis ceturtdienā vienpadsmitos vakarā, neviens viņam to nebija lūdzis.

Sems atbildēja ar vienu rindiņu: *Man vēl neviens nekad nav pateicis paldies par kļūdas labojumu*. Un nākamajā rītā uz Prijas galda stāvēja kaste ar virtuļiem. Uz tās bija līmlapiņa: *funkciju atskaitei*. Viņš bija dzirdējis, kā viņa to kādam skaidroja.

Prijai tas bija kaut kā sākums. Paturi to prātā. Tas vēl atgriezīsies.

Pamēģini: Iedomājies vienu cilvēku, kurš izdarīja ko konkrētu, kas tev bija svarīgs, un kuram tu nekad kārtīgi nepateicies. Uzraksti viņam trīs līdz piecus teikumus: ko viņš izdarīja, ko tas

tev deva, un paldies. Nosūti. Negaidi ideālo brīdi. Ideālais brīdis ir tas, kad tu nospied „Sūtīt".

19. NODAĻA

Paldies Dievam, Visumam vai čatbotam

Dažai pateicībai nav skaidras adreses. Saulriets. Tas, ka tu šorīt pamodies. Svešinieks, kurš atdeva tavu maku un aizgāja, pirms paspēji uzzināt viņa vārdu. Tas, kā tavs bērns brokastīs smējās. Kam par to pateikties? Tūkstošiem gadu atbilde bija vienkārša: tu pateicies Dievam vai dieviem. Un daudziem tā joprojām ir lieliska atbilde. Bet ja tas nav par tevi (ja esi agnostiķis, ateists vai vienkārši nezini), neizlaid paldies tikai tāpēc, ka nezini, uz kurieni to sūtīt. Pateicies Visumam. Pateicies dzīvei. Pateicies saulei, ka tā dara savu saules darbu. Godīgi sakot, mūsdienās var pateikties arī mākslīgajam intelektam, un cilvēki to dara. Lūk, noslēpums: nav tik svarīgi, kas paldies saņem. Svarīgi, ka tu to pasaki. Paldies lielākoties ir tev pašam. Tas ir muskulis, nevis vēstule. Un muskulim ir vienalga, kurš tur svarus.

Volts, kā jau gaidīts, par šo man taisīja visvairāk grūtību.

„Kam man pateikties par tomātiem?" viņš teica. „Džūna tos iestādīja. Džūnas vairs nav. Saulei? Saulei ir vienalga. Tā ir gāzes bumba."

„Vai tu pateicies Džūnai?" es jautāju.

Viņš ilgi uz mani skatījās. „Viņa ir mirusi."

„Markusa vecmāmiņa arī. Viņš viņai pateicas katru vakaru."

Volts pagriezās pret Markusu. Tas pamāja. „Katru vakaru," Markuss teica. „Uz ietves malas. Ar vienu doubles."

Volts nogrieza savu dzirdes aparātu klusāk. Tad, pēc garas minūtes, atkal skaļāk.

„Vai nejūties muļķīgi?" viņš jautāja Markusam.

„Jā," teica Markuss. „Kādu nedēļu. Pēc tam vairs ne."

Ar to Voltam pietika. Ne no manis. No cita vīrieša, kurš arī bija kādu apglabājis.

Nākamajā nedēļā Volts pastāstīja, ka no rīta, lasot tomātus, sācis teikt: „Paldies, Džūna." Tikai to. Pusbalsī, lai kaimiņi nedzird. „Nav tā, ka es domātu, ka viņa mani dzird," viņš teica. „Es esmu ateists. Es zinu, ko zinu." Viņš apklusa. „Bet tas ir kā noslēgt ķēdi. Tur ir strāva, kas ilgi stāvējusi un nekur nevar aiziet. Kad pasaki skaļi, tai ir zemējums."

Volts bija virpotājs. Bet dažreiz man šķiet, ka viņš bija arī dzejnieks, kuru ar viltu dabūja strādāt rūpnīcā.

Lūk, ko esmu iemācījies par pateikšanos tam, kas tev nevar pateikties atpakaļ.

Dievs, ja tu tici. Brīnišķīgi. Tev ir gatava adrese un pāris tūkstošu gadu prakse, kas jau iebūvēta tavā tradīcijā. Izmanto to. Pateicības lūgšanas ir vienas no vecākajām pateicības formām, kas cilvēkiem ir. Es tev neesmu vajadzīgs.

Visums, ja esi kaut kur pa vidu. Daudziem tas strādā. „Paldies, Visum" par brīvo stāvvietu. Izklausās muļķīgi. Tā tam arī jābūt. Visums ir pietiekami liels, lai neapvainotos.

Cilvēki aiz lietas. Šis ir mans mīļākais ateistiem kā Volts. Aiz katras labas lietas tavā dzīvē stāv cilvēku virkne. Tomāti: Džūna, kas tos iestādīja. Sēklu uzņēmums. Cilvēki, kas pirms simt gadiem izaudzēja šo šķirni. Zemnieks, kurš izaudzēja sēklas. Tava rīta kafija: audzētājs Kolumbijā, cilvēks, kas to apgrauzdēja, šoferis, kas to atveda, barista. Lielāko daļu no viņiem tu nekad nesatiksi. Tomēr pateicies. „Paldies tam, kas šo apgrauzdēja." Tā tu pamani, ka tevi tur augšā svešinieku tīkls.

Lietas. Tava mašīna, kas aukstumā iedarbojās. Tavi ceļgali, kas joprojām locās. Tavs telefons, kas izlādējās tieši tad, kad tiki mājās. Cilvēki smejas, bet arī tam ir sena tradīcija. Pateikties saviem darbarīkiem, savai mājai, savām kurpēm, kad tās novelc. Kurpēm ir vienalga. Bet tas, ka tu tās pamani, maina to, kā tu ar tām sadzīvo.

Mākslīgais intelekts. Pateikšu, jo cilvēki jautā. Jā, čatbotam var pateikties. Daudzi saka „lūdzu" un „paldies" MI asistentiem. Daļēji aiz ieraduma, daļēji tāpēc, ka tā vienkārši šķiet pareizi. Vai mašīnai to vajag? Ne tā, kā cilvēkam. Bet ja tu esi cilvēks, kas saka paldies visam (mašīnai, sunim, autobusa šoferim, saulei), tu trenē veidu, kā dzīvot. Katrs paldies, pat tam, kas to nejūt, ir vēl viens atkārtojums muskulim. Teo pusi dzīves pavada, runājot ar MI, kas palīdz rakstīt video scenārijus. Viņš sāka katru sesiju beigt ar „paldies, tas palīdzēja". „Tas lielākoties ir man pašam," viņš atzinās. „Tas man atgādina, ka es to visu neizdarīju viens."

Tieši tā. Pateicība ir veids, kā sev atgādināt, ka tu to visu neizdarīji viens. Tu nekad neesi to darījis viens. Neviens nav.

Un vēl viena doma, īpaši ateistiem un agnostiķiem. Pie tās kārtīgi atgriezīšos 24. nodaļā. Pamani, cik *labi* ir, ja ir kur paldies aizsūtīt. Pamani to mazo atvieglojumu, kā noliekot zemē smagu somu. Šī sajūta ir tavas smadzenes, kas dara to, kam tās radītas. Tev nav jātic nekam konkrētam, lai to atļautu.

Pamēģini: Šodien pateicies trim lietām, kas tev nevar pateikties atpakaļ. Vienam cilvēkam, kura nav blakus (aizgājis, tālu prom vai svešinieks, kuru nekad nesatiksi). Vienam priekšmetam. Un vienai lielai lietai: Dievam, Visumam, dzīvei, saulei, jebkuram vārdam, kas tev der. Skaļi, ja vari. Pamani, kurš no tiem šķiet visdabiskākais. Varbūt tā ir tava adrese lielajiem paldies.

20. NODAĻA

Izvēdini

Pateicība, kas izlaiž grūtās lietas, ir kā gaisa atsvaidzinātājs istabā, kur kaut kas nobeidzies. Kādu stundu smaržo pēc priedēm. Un tad smaržo pēc priedēm *un* pēc kaut kā nobeiguša, un tas ir vēl sliktāk. Īsta pateicība nav izlikšanās, ka viss ir kārtībā. Tā ir gaisa iztīrīšana, lai būtu vieta pamanīt labo. Tāpēc ģimenes vakariņu salīdzinājums ir tik svarīgs. Vakariņas laika gaitā kļūst labākas nevis tāpēc, ka visi sāk izlikties. Bet tāpēc, ka lietas tiek pateiktas. Aizvainojums no 2011. gada beidzot tiek izcelts, izrunāts un nolikts malā. Istabā kļūst vieglāk, jo kaut kas tika izvēdināts, nevis tāpēc, ka kāds pāri uzsmidzināja smaržas. Tāpēc, ja tava pateicības prakse visu laiku ietriecas dusmās, bēdās, aizvainojumā vai bailēs, tas ir labi. Tas nozīmē, ka tu sēdi pie īstā galda. Vispirms izlaid to ārā. Tad saki paldies.

Ir vesels pētījumu klāsts par to, kā izlaist lietas ārā. Tas sākās 80. gados ar psihologu Džeimsu Penebeikeru (James Pennebaker). Viņš lika cilvēkiem dažas dienas pēc kārtas rakstīt piecpadsmit vai divdesmit minūtes dienā par sāpīgākajiem pārdzīvojumiem savā dzīvē. Ne tikai par to, kas notika, bet arī par to, ko viņi juta. Par savām dziļākajām domām un emocijām. Citi rakstīja par kaut ko neitrālu, piemēram, par dienas plāniem. Penebeikera agrīnajos darbos un daudzos vēlākos pētījumos tie, kas rakstīja par grūto, nākamajos mēnešos retāk gāja pie ārsta. Un daudzos

pētījumos viņi teica, ka kopumā jūtas labāk. Ne katrs pētījums rāda to pašu, un efekts parasti ir neliels. Bet pamatideja ir izturējusi pārsteidzoši labi: kad sāpīgu pieredzi ieliec vārdos, to ir vieglāk sagremot.

Tā nav gluži pateicība. Tas ir solis pirms pateicības. Tā ir galda notīrīšana, lai būtu vieta maltītei.

Teo to vajadzēja vairāk, nekā viņš būtu atzinis.

Kad es pirmo reizi lūdzu viņu pamēģināt pateikties sev, viņš, kā tu atceries, uzrakstīja: *paldies, es, ka neiemetu telefonu upē*. Tas bija joks. Apmēram. Bet pēc dažām nedēļām viņa funkciju atskaites kļuva īsas un asas. It kā viņš tās rakstītu, sakodis zobus. 1. *Video ielikts*. 2. *Salaboju pārslēdzēju*. 3. *Vienalga*.

„Kaut kas ir iestrēdzis," es viņam teicu kādā vakarā pēc „B telpas", kamēr viņš salika krēslus.

„Nekas nav iestrēdzis."

„Labi."

Viņš salika vēl divus krēslus. Tad teica: „Mans tētis domā, ka es esmu neveiksminieks."

Tētis bija gribējis, lai Teo pabeidz koledžu. Tieši inženierzinātnes, jo Teo vienmēr bija labi padevušās mehāniskas lietas. Kad Teo studijas pameta, tētis pateica teikumu, ko Teo kopš tā laika nēsāja sev līdzi: *Tu visu dzīvi labosi riteņus? Tā nav karjera, tas ir hobijs pensionāriem*.

„Katru reizi, kad uzrakstu „Es esmu pateicīgs par savu kanālu"," teica Teo, „es dzirdu viņu sakām „hobijs pensionāriem". Un tad es nevaru."

Tāpēc es viņam iedevu Penebeikera uzdevumu. Divdesmit minūtes, trīs vakarus pēc kārtas. Raksti par savu tēti. Visu. Ne lai nosūtītu, tikai lai izlaistu ārā. Dusmas, sāpes, to, ko gribētu būt pateicis, to, no kā baidies, ka tā ir patiesība.

Viņš to izdarīja balss ierakstā, nevis rakstot. Vakarā staigāja pa savu apkaimi un runāja telefonā. Pirmajā vakarā divdesmit piecas minūtes. Otrajā trīsdesmit. Trešajā vakarā, kā viņš stāstīja, apmēram pēc desmit minūtēm viņš sāka runāt par laiku, kad viņam bija astoņi. Tētis piebraucamajā ceļā mācīja viņam salāpīt pārdurtu riepu. Viņi to izdarīja nepareizi, nācās darīt trīs reizes, un tētis smējās tik stipri, ka apsēdās uz betona.

„Es par to biju aizmirsis," teica Teo. „Biju aizmirsis, ka tieši viņš mani to iemācīja."

To arī izvēdināšana dara. Tu atver logu, lai izlaistu slikto smaku. Un dažreiz iekšā ieplūst laba smarža, par kuru biji aizmirsis.

Nākamajā nedēļā Teo funkciju atskaitē bija: *Paldies, tēti, par pārdurto riepu. Pat ja tu to nezini, tu esi iemesls, kāpēc es to daru.* Viņš to tētim nenosūtīja. Vēl ne. Bet uzrakstīja. Un balss ar „hobiju pensionāriem", viņš teica, bija kļuvusi klusāka. Nav pazudusi. Klusāka. „It kā tā tagad būtu citā istabā."

Lūk, kā izvēdināt, nepazūdot tajā:

Iedod tam trauku. Piecpadsmit vai divdesmit minūtes. Taimeris. Klade vai balss ieraksts. Kad taimeris nozvana, beidz. Tu atver logu, nevis nojauc sienas.

Raksti, lai izlaistu, nevis lai nosūtītu. Tā nav vēstule. Neviens to nelasa. Vari to sadedzināt, izdzēst vai noglabāt atvilktnē. Jēga

ir ielikt to vārdos.

Tad izdari vienu AAH. Iztukšo plaušas. Aizver portālu. Lai ko tu nupat uzjundīji, izlaid daļu no tā kopā ar elpu.

Tad pasaki vienu paldies. Kaut vai pavisam mazu. Ne lai apklātu uzrakstīto, bet lai noliktu uz galda blakus vēl kaut ko. Dusmas un pateicība var sēdēt līdzās. Abas ir ģimene.

Un viena nopietna piezīme. Ja izvēdināšana uzjunda kaut ko pārāk lielu (traumu, bēdas, kas tevi aprij, domas par sev nodarītu kaitējumu), tā nav zīme spiest cauri vienam. Tā ir zīme pieaicināt profesionāli. Terapeits ir cilvēks, kura viss darbs ir palīdzēt tev sēdēt pie grūtā galda. Piezvanīt viņam nenozīmē, ka tev šī grāmata neizdevās. Tas nozīmē, ka tu to dari pareizi.

Pamēģini: Izvēlies vienu lietu, kas visu laiku bloķē tavu pateicību. Uzliec taimeri uz piecpadsmit minūtēm. Raksti vai runā par to: visu, bez filtra, ne lai nosūtītu. Kad taimeris nozvana, beidz, izdari vienu AAH un uzraksti vienu paldies. Jebkuru paldies. Tad aizver kladi un ej padarīt kaut ko ar rokām.

21. NODAĻA

„Uzskaites grāmata”

Ja gribi zināt, vai svētību skaitīšana tiešām kaut ko dod, tev būs prieks dzirdēt, ka kāds to burtiski pārbaudīja. Pētnieki paņēma parastus cilvēkus un sadalīja grupās. Viena grupa pierakstīja lietas, par kurām ir pateicīga. Citi rakstīja par ķibelēm vai vienkārši par neitrāliem notikumiem. Tā viņi darīja nedēļām ilgi. Pētnieki sekoja līdzi garastāvoklim, veselībai, miegam, pat tam, cik daudz cilvēki kustējās. Un pateicīgā grupa parasti izrādījās priekšā: laimīgāka, pozitīvāka, dažreiz ciešāk saistīta ar citiem cilvēkiem. Tā nav maģija. Efekts nav milzīgs. Bet tas ir īsts, tas ir lēts, un tu vari sākt jau šovakar. Pateicības saraksts ir uzskaites grāmata. Tas ir tekošais konts ar to, kas iet labi. Un kā ar jebkuru kontu: ja tu nekad neko nepieraksti, tu būsi pārliecināts, ka esi bankrotējis.

Pētījums ir no 2003. gada. Autori ir Roberts Emonss (Robert Emmons) un Maikls Makkalovs (Michael McCullough), un tas publicēts *Journal of Personality and Social Psychology*. Tā nosaukums ir „Counting Blessings Versus Burdens” („Svētību skaitīšana pret nastu skaitīšanu”). Varbūt labākais zinātniska raksta nosaukums visos laikos.

Viņi veica trīs eksperimentus. Pirmajos divos koledžas studenti nejauši tika sadalīti grupās. Viena grupa pierakstīja līdz piecām lietām, par kurām ir pateicīga. Otra pierakstīja ķibeles:

kaitinošas lietas, nepatikšanas. Trešā rakstīja par neitrāliem notikumiem vai par to, kādā ziņā viņiem klājas labāk nekā citiem. Pirmajā pētījumā to darīja reizi nedēļā desmit nedēļas. Otrajā katru dienu divas nedēļas. Trešajā pētījumā piedalījās pieaugušie ar neiromuskulārām slimībām (cilvēki ar īstām, ilgstošām fiziskām grūtībām). Viņi trīs nedēļas katru dienu rakstīja pateicības sarakstu, un viņus salīdzināja ar grupu, kas to nedarīja.

Visos pētījumos pateicības grupām gāja labāk pēc dažādiem rādītājiem. Visnoturīgāk viņi ziņoja par vairāk pozitīvām sajūtām. Pirmajā pētījumā pateicības grupa arī kopumā jutās labāk par savu dzīvi, bija optimistiskāka par nākamo nedēļu un teica, ka vairāk sportojusi. Trešajā, ar neiromuskulāro slimību pacientiem, pateicības grupai bija labāks garastāvoklis, viņi jutās ciešāk saistīti ar citiem un labāk gulēja. Un viņu dzīvesbiedri, kurus jautāja atsevišķi, arī redzēja viņus laimīgākus.

Ne viss mainījās. Pateicības saraksti nav zāles ne pret ko. Bet virziens bija skaidrs, un cena bija dažas minūtes rakstīšanas.

Man ļoti patīk vārds *uzskaites grāmata*, un Prijai arī. Tas izklausās pēc grāmatvedības, un grāmatvedībai viņa uzticējās. Uzskaites grāmatā tu pieraksti, kas ienāca un kas izgāja. Lielākā daļa no mums ļoti rūpīgi pieraksta, kas *izgājis*: katru zaudējumu, katru kļūdu, katru neatmaksātu emocionālo parādu. Gandrīz neviens nepieraksta, kas ienācis. Tāpēc, kad mēs pārbaudām atlikumu, mums vienmēr šķiet, ka esam mīnusos.

Pateicības grāmata saved grāmatvedību kārtībā.

Tagad, pēc pāris mēnešiem „B telpā", Prija katru vakaru rakstīja savu funkciju atskaiti. Un klusām viņa darīja vēl kaut ko: gāja atpakaļ un tās *lasīja*. Katru svētdienu. Visu nedēļu.

„Tas ir dīvaini," viņa mums teica. „Nedēļas laikā man vienmēr šķiet, ka ir slikti. Katru dienu kaut kas salūza. Bet svētdienā, kad izlasu atskaites pēc kārtas, ir tā kā... nedēļa bija normāla? Pat laba? Kļūdas bija īstas, bet mazas. Un bija tik daudz funkciju, par kurām biju aizmirsusi."

„Tavas smadzenes kļūdas ierakstīja žurnālā, bet funkcijas izmeta," es teicu.

„Tā ir žurnalēšanas kļūda," viņa teica un iesmējās. „Manai atmiņai ir žurnalēšanas kļūda. Uz diska tā saglabā tikai neveiksmes."

Tā ir negatīvisma tendence, programmatūras testētāja valodā. Smadzenes sliktus notikumus saglabā ar lielāku svaru nekā labus. Tā nav tava vaina. Tā mēs esam uzbūvēti. Bet tas nozīmē, ka tava atmiņa par pagājušo nedēļu ir stipri sašķiebta izlase. Uzskaites grāmata izlasi izlabo. Tā ir rezerves kopija.

Un tad Prija izdarīja kaut ko, kas mainīja visu viņas gadu.

Viņa aiznesa funkciju atskaites ideju uz darbu. Ne kā pateicības lietu (komanda viņu būtu izsmējusi un izmetusi no ēkas). Kā kvalitātes kontroles lietu. Viņa ierosināja, ka katra sprinta beigās blakus parastajai kļūdu atskaitei komanda rakstītu arī atskaiti „funkcijas, kas izturēja". Lietas, kas pārbaudītas un strādā. Labojumi, kas izturējuši. Cilvēki, kas laikus pamanīja problēmas. „100 procentus sapulču laika mēs veltām tam, kas

salūza," viņa rakstīja savā priekšlikumā. „Mums nav datu par to, kas strādā. Tātad mums nav ne jausmas, kuras prakses paturēt."

Viņas vadītājam tas ļoti patika. Ne pateicības dēļ. *Datu* dēļ. Komanda sāka to darīt. Un notika kaut kas, ko Prija nebija paredzējusi: sapulces kļuva vieglākas. Cilvēki sāka nosaukt cits citu vārdā. „Sema labojums izturēja divus laidienus." „Džesa pamanīja to pieteikšanās lietu, pirms tā aizgāja klientiem." Sems, virtuļu puisis, viņai teica, ka pirmo reizi divu gadu laikā jūtas tā, it kā viņa darbs būtu redzams.

„Es nejauši veicu pateicības praksi ar divpadsmit inženieriem," Prija pastāstīja „B telpā", „un neviens no viņiem to nezina."

Tā ir uzskaites grāmatas slepenā dzīve. Tā sākas kā privāta klade un beigās maina temperatūru katrā istabā, kurā tu ienāc. Jo, kad tu iemācies pamanīt, kas strādā, tu vairs nevari apstāties. Un cilvēki to jūt. Viņi jūt, ka viņus pamana.

Atceries, 12. nodaļā es teicu, ka Prijas cilvēkus atrast prasīja ilgāku laiku un tie viņu pārsteidza? Lūk, tas bija tas. Viņas adrese nebija jauns darbs vai blakusprojekts. Tā bija komanda, kas viņai jau bija. Divpadsmit inženieri, kuri gadiem bija dzirdējuši tikai par savām kļūdām. Viņa visu laiku bija sēdējusi blakus saviem cilvēkiem. Viņa tikai bija ziņojusi viņiem par nepareizajām lietām.

Pamēģini: Nākamajā svētdienā vienā piesēdienā izlasi visas nedēļas funkciju atskaites. Pamani, kāda nedēļa izskatās uz papīra un kāda tā šķita atmiņā. Ja uzvar papīrs (ja nedēļa bija labāka, nekā atcerējies), tu nupat noķēri savu žurnalēšanas kļūdu. Pieraksti arī to.

4. NODAĻA

daļa: Cerība, turpini darīt to, ko dari

22. NODAĻA

Cerība ir fakts, ko tu nolem paturēt

Cerība nav garastāvoklis. Ja tā būtu garastāvoklis, tā nāktu un ietu līdz ar laikapstākļiem, cukura līmeni asinīs un to, vai tava komanda svētdien uzvarēja. Cerība kā trijstūra stūris ir kaut kas stabilāks. Tas ir fakts un stipra pārliecība, ka tu vari turpināt darīt to, ko dari. Ne tas, ka viss izdosies ideāli. Ne tas, ka kļūsi bagāts vai slavens vai ka cilvēks, kurš aizgāja, atgriezīsies. Tikai tas, ka rīt tu atkal vari ierasties. Atkal kalpot. Atkal pateikt paldies. Tas arī viss. Tas ir viss apgalvojums. Un tas jāatjauno apzināti, kā bibliotēkas karte. Tu tajā neiejūties. Tu to nolem, un tad rīkojies tā, it kā tā būtu patiesība, un rīcība to padara vēl patiesāku. Cerība ir grīda zem abiem pārējiem stūriem. Bez tās Sasniegums šķiet bezjēdzīgs, un Pateicība šķiet kā atvadīšanās.

Parunāsim par to, kas cerība nav. Jo viltojumu ir daudz.

Cerība nav optimisms par iznākumu. „Viss būs labi" ir jauks teikums, bet tas ir solījums, ko neviens nevar izpildīt. Dažas lietas neizdosies. Markusa vecmāmiņa nomira. Volta sieva nomira. „Baseinu puisis" atstāja vienas zvaigznes atsauksmi. Ja tava cerība ir atkarīga no iznākuma, pirmais sliktais iznākums to notrieks no kājām.

Cerība nav vēlēšanās. Vēlēšanās ir pasīva. „Kaut man būtu ēdienu busiņš." Cerība ir aktīva. „Es varu turpināt nākt pie galda, un no tā var izaugt busiņš."

Cerība nav noliegšana. Tev nav jāizliekas, ka nav grūti. Patiesībā cerība visnoderīgākā ir tieši tad, kad ir grūti. Nevienam nevajag cerību saulainā dienā ar pilnu ledusskapi.

Tad kas tā ir? Es to redzu kā **lēmumu turpināt.** Vai es varu iet tālāk? Jā. Tā arī ir cerība.

Ir tāda cerība, kas izklausās sīka, bet patiesībā ir milzīga: *es varu izdarīt nākamo lietu*. Ne visu. Nākamo. Pamosties. AAH. Kafija. Būt klāt saviem cilvēkiem. Funkciju atskaite. Gulēt. Šis aplis ir cerība darbībā. Katru rītu tu liec likmi, ka šo apli ir vērts griezt. Un katru reizi, kad to izgriez, tu savāc mazliet pierādījumu, ka tā ir.

Visvairāk par šo stūri mani iemācīja Volts. Tāpēc, ka sākumā viņam tā nebija nemaz.

Kad Džūna nomira, Volta cerība neizbalēja. Tā apstājās. Kā pulkstenis, kuru kāds aizmirsa uzvilkt. Viņš mums stāstīja, ka pirmo gadu viņš darīja lietas tikai tāpēc, ka tās bija nākamās. Ēda, jo bija ēdienreize. Gulēja, jo bija tumšs. Pļāva zālienu, jo zāle bija gara. „Es necerēju ne uz ko," viņš teica. „Es tikai uzturēju aprīkojumu."

„Tā ir cerība," es teicu.

Viņš sarauca pieri. „Tā nav cerība. Tas ir ieradums."

„Kas tev lika turpināt pļaut zālienu?"

Viņš ilgi domāja. „Džūnai patika, ka ir kārtīgi," viņš teica. „Un es izdomāju... kāds te dzīvos pēc manis. Var jau atstāt glīti."

Tā ir cerība. Tā neizskatās pēc saullēkta. Tā izskatās pēc sešdesmit septiņus gadus veca vīra, kurš pļauj zālienu kādam, kura vēl nemaz nav. Tā ir pārliecība, gandrīz neapzināta, ka ir rītdiena, kuras dēļ ir vērts uzturēt lietas glītas.

Kad Volts sāka mācīt darbnīcā, viņš man vēlāk stāstīja, kaut kas pulksteni atkal uzvilka. „Dī atnāca otrajā sestdienā," viņš teica, „un es nodomāju: man arī nākamajā sestdienā jābūt šeit. Viņa nāks. Es nevaru nebūt." Viņš apklusa. „Nav tā, ka es justos cerīgs. Man vienkārši bija iemesls turpināt darīt to, ko daru. Un tad sajūta kaut kā panāca."

Sajūta kaut kā panāca. Tā tas strādā. Cerība kā lēmums nāk pirmā. Cerība kā sajūta seko aizmugurē. Kā suns, kas kaut kur ošņājis un beidzot pamana, ka tu aizej.

Lūk, kā padarīt šo lēmumu taustāmu. Es to saucu par **bibliotēkas karti**. Katru rītu, pirms kājas pieskaras grīdai (tūlīt pēc tava viena paldies), tu atjauno savu karti. Tu saki skaļi vai galvā:

„*Es šodien varu turpināt*."

Tas arī viss. Ne „šodien būs lieliski". Ne „viss izdosies". Tikai: *es šodien varu turpināt*. Kartes atjaunošana. Grāmata uz vienu dienu.

Dažos rītos tu to pateiksi un tiešām tā domāsi. Dažos rītos tu to pateiksi un neticēsi ne vārdam. Tomēr saki. Bibliotēkas kartei ir vienalga, vai tev ir prieks lasīt. Tā tevi vienkārši ielaiž pa durvīm.

Pamēģini: Rīt no rīta pēc pirmā paldies atjauno savu karti: „Es šodien varu turpināt.” Saki to neatkarīgi no tā, vai to jūti. Tad vakarā funkciju atskaitē pieliec vienu rindiņu: *Vai es turpināju*? Ja jā, ieliec ķeksīti. Tas ir pierādījums. Pierādījumi krājas.

23. NODAĻA

Kāpēc ticīgie dzīvo ilgāk

Lūk, dīvains, bet noturīgs fakts no sabiedrības veselības pasaules. Cilvēki, kas regulāri apmeklē dievkalpojumus, vidēji dzīvo ilgāk nekā tie, kas nekad tos neapmeklē. Tas parādās pētījumā pēc pētījuma, dažādās valstīs, gadu desmitiem. Mēs līdz galam nezinām, kāpēc. Daļa ir kopiena: ticīgajiem katru nedēļu ir iebūvēta „B telpa". Daļa ir uzvedība: daudzas tradīcijas atrunā no smēķēšanas un smagas dzeršanas. Daļa ir tas, ka veselākiem cilvēkiem vispār ir vieglāk aiziet uz dievkalpojumu. Bet daļa, šķiet, ir pati ticēšana. Dziļa, gandrīz ķermeniska sajūta, ka viss būs labi, ka kāds tevi pieskata, ka tava trauksme nav pēdējais vārds. Un tas mani noved pie visa šī stūra jēgas. Pret cerību tev jāizturas gandrīz reliģiozi. Ne obligāti pret Dievu. Pret pārliecību, ka tu vari iet tālāk.

Ļauj man dot skaitļus, uzmanīgi, jo gribu būt godīgs par to, ko tie saka un ko nesaka.

99. gadā demogrāfu grupa Roberta Hammera (Robert Hummer) vadībā publicēja pētījumu žurnālā *Demography*, izmantojot ASV nacionālos veselības datus. Viņi atklāja, ka tiem, kas nekad neapmeklēja dievkalpojumus, novērošanas laikā nāves risks bija apmēram 1,87 reizes lielāks nekā tiem, kas apmeklēja vairāk nekā reizi nedēļā. Pārrēķinot uz paredzamo

mūža ilgumu, tā bija aptuveni septiņu gadu starpība divdesmit gadu vecumā. Septiņi gadi. Tas ir liels skaitlis.

00. gadā Šaņšaņa Li (Shanshan Li), Tailers Vandervīls (Tyler VanderWeele) un kolēģi Hārvardā publicēja pētījumu *JAMA Internal Medicine*. Viņi sekoja apmēram 74 000 sieviešu no pētījuma Nurses' Health Study. Sešpadsmit gadu laikā sievietēm, kas dievkalpojumus apmeklēja biežāk nekā reizi nedēļā, nāves risks bija par 33 procentiem mazāks nekā tām, kas neapmeklēja nekad. Pat tad, kad pētnieki ņēma vērā garu sarakstu ar citiem faktoriem.

Un lūk, saistīts pētījums, kurā reliģijas nav vispār. 2019. gadā Levina Lī (Lewina Lee) un kolēģi publicēja pētījumu *PNAS*. Viņi izmantoja divus lielus ilgtermiņa pētījumus: apmēram 70 000 sieviešu no Nurses' Health Study un apmēram 1400 vīriešu no ASV Veterānu lietu departamenta pētījuma. Viņi pētīja **optimismu**: vispārējas gaidas, ka notiks labas lietas. Visoptimistiskākie cilvēki vidēji dzīvoja par 11 līdz 15 procentiem ilgāk nekā vismazāk optimistiskie. Un viņiem bija krietni lielākas izredzes nodzīvot līdz astoņdesmit pieciem gadiem. Tas palika spēkā arī tad, kad ņēma vērā tādus paradumus kā smēķēšana, uzturs un kustības.

Tagad godīgās atrunas, kā solīju. Visi šie ir novērojumu pētījumi. Tie rāda, ka šīs lietas iet kopā, nevis ka viena noteikti izraisa otru. Veselākiem cilvēkiem var būt vieglāk aiziet uz baznīcu. Optimistiem varbūt vienkārši ir bijusi vieglāka dzīve. Pētnieki ļoti centās to ņemt vērā, bet pilnībā to izslēgt nekad nevar.

Bet atkāpies un paskaties uz kopainu. Kopiena. Jēgas sajūta. Ticība, ka nākotnē ir kaut kas labs. Katra no šīm sastāvdaļām

atkal un atkal parādās pētījumos par to, kas dzīvo ilgi un labi. Un tieši to reliģiska tradīcija, labākajā gadījumā, dod pēc iknedēļas grafika. Reliģija, cita starpā, ir ļoti sena tehnoloģija cerības uzturēšanai. Tas ir baznīcas zvans, kas katru svētdienu skan: *atjauno savu karti*.

Voltam šī nodaļa sacēla spalvu, kā jau zināju. „Tātad es nomiršu septiņus gadus agrāk, jo neeju uz baznīcu?"

„Nē," es teicu. „Baznīca nav maģija. Baznīca ir piegādes sistēma. Tā piegādā cilvēkus, jēgu un cerību. Tos var dabūt arī citādi."

„Kā tad?"

„Sestdienās darbnīcā," es teicu. „„B telpā" otrdienās. Ar planšeti tavā garāžā."

Viņš kādu laiku klusēja. Tad teica: „Džūna gāja uz baznīcu. Es viņu aizvedu, sēdēju pikapā un lasīju avīzi. Katru svētdienu četrdesmit vienu gadu." Viņš apklusa. „Viņa vienmēr iznāca no turienes vieglāka. Katru nedēļu. Es vienmēr domāju, ka tas no dziedāšanas."

„Varbūt tā arī bija," es teicu. „Dziedāšana ir tas pats AAH, tikai ar melodiju."

Viņš iesmējās. Īsti, pārsteigti, kā ierejoties. „Tu viņai būtu paticis," viņš teica.

Lūk, ko es no tā visa paņemu: **izturies pret cerību gandrīz reliģiozi.** Lai ko tu ticētu, uzbūvē sev tādu pašu struktūru, kāda ir ticīgajiem. Regulārs laiks un vieta, kur tu atjauno cerību (tava rīta bibliotēkas karte). Kopiena, kas satiekas pēc grafika (tava „B telpa", lai kas tā būtu). Pateicības prakse kaut kam lielākam (19.

nodaļa). Un stāsts, kas saka, ka tava dzīve ir daļa no kaut kā, kas turpinās arī pēc sliktajām dienām.

Lai to darītu, tev nav jātic nekam pārdabiskam. Bet tev tas jāuztver tikpat nopietni, kā ticīgais uztver svētdienu. Tu to neizlaid, jo nav noskaņojuma. Tu ej *īpaši* tad, kad nav noskaņojuma. Tāda arī ir rituāla jēga. Tas tevi notur, kad pats nevari noturēties.

Pamēģini: Paskaties uz savu nedēļu un atrodi savu „svētdienu". Vienu regulāru laiku katru nedēļu, kad tu kopā ar citiem cilvēkiem dari kaut ko, kas atjauno tavu cerību. Nodarbība, grupa, pastaiga ar draugu, dievkalpojums, spēle ar paziņām laukumā, „B telpa". Ja tev tāda nav, tas ir tavs uzdevums šai nedēļai: atrodi vienu un ieliec kalendārā tā, it kā tā būtu baznīca. Jo mūsu vajadzībām tā arī ir.

24. NODAĻA

Atrodi savu dievu

Vai tu esi ticīgais, agnostiķis vai ateists, tavā prātā ir daļa, kas radīta cerībai. Tā sniedzas pēc kaut kā lielāka par tevi. Tā grib, lai to pieskata. Tā grib zināt, ka kāds vai kaut kas tur kopainu rokās, lai tu vari domāt par šodienu. Šī tava daļa nav kļūda. Tā nav vājība lētticīgajiem. Tā ir standarta aprīkojums, tāpat kā daļa, kas jūt izsalkumu vai iemīlas. Tā burtiski ir radīta (evolūcijas, Dieva vai abu), lai palīdzētu tikt galā ar trauksmi. Un būtu muļķīgi aizmūrēt šīs durvis tikai tāpēc, ka neesi drošs par teoloģiju. Godīgi, tas būtu mazliet kā noņemt savu dūmu detektoru, jo nepatīk pīkstēšana. Atrodi savu dievu. Lai ko tas tev nozīmētu. Un tad ļauj šai smadzeņu daļai darīt savu darbu.

Šeit man jābūt uzmanīgam. Cilvēkiem par Dievu ir stipras jūtas, un tā tam jābūt. Es tev nesaku, kam ticēt. Ja tev ir ticība, šī nodaļa ir vienkārša: balsties uz to. Lūdz Dievu. Ej uz dievkalpojumiem. Ļauj savai tradīcijai darīt to, ko tā cilvēkiem darījusi tūkstošiem gadu. Tev nevajag, lai es to saku.

Šī nodaļa lielākoties ir Voltiem. Cilvēkiem, kas nolēmuši, bieži ar labu iemeslu, ka Dievs nav priekš viņiem. Un tad, paši to nepamanot, izslēguši visu to sevis daļu, kas prata sevi mierināt.

Lūk, ko es teicu Voltam un ko teikšu tev.

Tavām smadzenēm ir funkcija, kas liek tām justies labāk, kad tās tic, ka kāds lielāks visu tur rokās. To var redzēt bērnos. Viņi ir mierīgāki, kad istabā ir vecāks, pat ja vecāks neko nedara. To var redzēt pieaugušajos. Lidmašīnā viņi kļūst mierīgāki, kad atskan pilota balss un tajā pilota tonī saka: „Draugi, būs neliela turbulence, nav par ko uztraukties." Pilots nav mainījis laikapstākļus. Bet zinot, ka pie stūres ir kāds zinošs, pasažieri var atlaist roku balstus.

Tieši to dara tā smadzeņu daļa, kas ir dieva formā. Tā ļauj tev atlaist roku balstus.

Ja tu esi nolēmis, ka pilota nav, labi. Bet roku balstu žņaugšanas problēma tev joprojām ir. Un tā tava daļa, kas prot atlaist, vienkārši stāv neizmantota. Kā sporta zāles abonements, par kuru tu joprojām maksā.

Tad ko ateists var izmantot kā dievu?

Es pajautāju „B telpai". Lūk, ko viņi dažu nedēļu laikā izdomāja.

Volts izvēlējās turpinājumu. „Es neticu debesīm," viņš teica. „Bet es ticu nākamajam puisim." Viņš domāja nākamo virpotāju, kas stāvēs pie virpas pēc viņa. Nākamo savas mājas īpašnieku. Dī un tos, kurus Dī iemācīs. „Katra detaļa, ko es jebkad esmu izgatavojis, joprojām ir kaut kur kādā mašīnā un strādā. Kādu dienu kāds to salabos. Tas nav Dievs, bet tas ir kaut kas lielāks par mani, kas turpinās. Kad man ir bail, es domāju par to. Par nākamo puisi." Viņš teica, ka tas viņam dod to pašu sajūtu, kas Džūnai laikam bija, iznākot no baznīcas: „it kā es nebūtu pēdējais, kas tur uzgriežņu atslēgu".

Teo izvēlējās savu nākotnes es. Konkrēti: sevi četrdesmit gadu vecumā. Viņš iztēlojās, ka tam ir riteņu darbnīca ar darbgaldu pie loga un bērniem, kas ienāk pēc skolas. „Kad man sākas panika, es pajautāju, ko teiktu četrdesmitgadīgais es. Un viņš vienmēr ir tāds: „Vecīt, atslābsti. Viss nokārtojas. Tev būs labi."" Vai četrdesmitgadīgais Teo ir īsts? Vēl ne. Vai tam ir nozīme? Ne tai smadzeņu daļai, kurai vajag dzirdēt „tev būs labi" no kāda, kurš izklausās tā, it kā zinātu.

Prija izvēlējās Visumu, ļoti savā veidā. „Novērojamajā Visumā ir kādi desmit astoņdesmitajā pakāpē atomu," viņa teica. „Un viņi jau 13,8 miljardus gadu nodarbojas ar fiziku bez manas uzraudzības. Laikam jau tiek galā." Viņa to teica kā joku. Tad teica, ka tas nav joks. Kad trijos naktī sākās regresijas testi, viņa izdarīja AAH un domāja: *atomi tiek galā*. „Nav tā, ka Visums par mani rūpētos," viņa teica. „Vienkārši turēt to nav mans darbs."

Lēnai bija ticība, apmēram. Viņa bija audzināta kā katoliete. Pēc šķiršanās viņa attālinājās, jo savā draudzē jutās nosodīta. Viņa sāka iet atkal. Ne katru nedēļu, ne uz to pašu baznīcu. Trešdienu rītos viņa gāja uz mazu anglikāņu (episkopālo) baznīcu netālu no biroja, kur neviens viņu nepazina. „Es tur vienkārši sēžu," viņa teica. „Es pat nezinu, vai tam ticu. Bet četrdesmit minūtes kāds cits ir atbildīgs."

Markusam bija vecmāmiņa. Viņš ticēja, ka viņa kaut kur ir. Viņam nevajadzēja nekādus skaidrojumus. „Viņa ir tepat," viņš teica, un viss.

Pieci cilvēki. Pieci dažādi dievi, ja gribi lietot šo vārdu: Dievs, vecmāmiņa, Visums, nākamais puisis, nākotnes es. Visi darīja

vienu un to pašu darbu: deva trauksmainajai smadzeņu daļai vietu, kur nodot smagumu.

Lai būtu skaidrs: es nesaku „izdomā viltus dievu, lai sevi apmānītu". Es saku: atrodi to lielāko lietu, kurai tu tiešām *tici* (un gandrīz katrs tic kaut kam lielākam par sevi). Un ļauj sev uz to balstīties tā, kā ticīgie balstās uz Dievu. Izmanto aprīkojumu, ar ko esi nācis pasaulē.

Pamēģini: Pabeidz šo teikumu: „*Kad man ir bail, palīdz atcerēties, ka ____ ir lielāks par mani un turpinās.*" Uzraksti trīs iespējamās atbildes. Dievs. Visums. Tavi bērni. Nākamā paaudze. Daba. Okeāns. Tava vecmāmiņa. Nākamais puisis. Izvēlies to, no kura tavi pleci mazliet nolaižas. Nākamreiz, kad portāls atveras, izdari AAH un tad atceries šo lietu.

25. NODAĻA

Piecgadnieks blakus sēdeklī

Gribu, lai tu paturi prātā vienu ainu. Tevī tieši tagad dzīvo piecgadnieks. Tas, kas tu reiz biji. Viņš nekur nav pazudis. Tieši viņš panikā, kad priekšnieks atsūta e-pastu „Vai varam aprunāties?". Viņam gribas raudāt, kad kāds ir ļauns. Viņš priecājas par torti un baidās no tumsas. Lielākā daļa no mums visu pieaugušo dzīvi šo bērnu vai nu ignorē, vai kliedz uz viņu: „Izaudz beidzot!" Bet piecgadnieku nevar sakliegt drosmīgu. Piecgadniekam vajag aizbildni. Kādu lielāku un mierīgāku, kas paņem aiz rokas un saka: „Es esmu te, viss būs labi." Un šim kādam jābūt tev. Izturies pret sevi tā, it kā tev būtu pieci gadi un tev vajadzētu aizbildni. Jo brīžos, kad tev ir bail, tā arī ir.

Es to iedomājos kā mašīnu. Pie stūres sēdi tu: pieaugušais tu, ar tiesībām, apdrošināšanu un viedokli par hipotēku procentiem. Bet blakus sēdeklī, piesprādzēts bērnu sēdeklītī, sēž piecgadīgais tu. Viņš nevada mašīnu. Viņš nelemj, kurp braukt. Bet viņš ir mašīnā, brauc visur līdzi un par visu kaut ko jūt.

Kad notiek kaut kas biedējošs (priekšā esošā mašīna strauji bremzē, garām aizbrauc sirēna, tu nogriezies nepareizi), piecgadnieks kliedz. Tā ir trauksme. Tā ir portāla atvēršanās. Un te ir būtiskais: ja arī tu, šoferis, sāc kliegt, tad mašīnu *neviens* nevada. Tā ir panikas lēkme. Divi bērni mašīnā, un neviena pieaugušā.

Aizbildņa darbs ir braukt tālāk un mierīgi teikt: „Zinu. Tas bija skaļi. Mums viss kārtībā. Stūre ir manās rokās."

Izklausās muļķīgi tā runāt ar sevi. Kamēr pamēģini.

Prija to pamēģināja pirmā, 3:14 naktī. Viņa pamodās, un galvā jau griezās regresijas testi: *tevi atlaidīs, tu paliksi viena*. Viņa izdarīja savus AAH, un portāls gandrīz aizvērās. Bet vēl palika tāda drebelīga sajūta, it kā kaut kur krūtīs vibrētu telefons. Tāpēc viņa pamēģināja piecgadnieka triku. Viņa iedomājās sevi piecu gadu vecumā. Teica, ka redzējusi to precīzi: dzelteno lietusmēteli, robu zobos. Un iedomājās, ka šis bērns pamodies no murga. Un pajautāja sev: ko es viņai teiktu?

„Es nekad neteiktu: „Tevi atlaidīs,"" Prija mums stāstīja. „Tas ir traki. Piecgadniekam tā nesaka. Es teiktu: „Ei, mīļā, tas bija tikai slikts sapnis. Es esmu tepat. Tu esi drošībā. Ejam atpakaļ gulēt.""

Tā viņa arī pateica. Sev. Skaļi, čukstus, tumsā. *Tas bija tikai slikts sapnis. Es esmu tepat. Tu esi drošībā.*

„Un?" jautāja Lēna.

„Jutos tik muļķīgi," teica Prija. „Un tad pēc kādām četrām minūtēm aizmigu."

Lūk, kāpēc tas strādā. Kad tev ir trauksme, tava nobijusies daļa loģiku nedzird. Piecgadniekam nevar ar argumentiem atrunāt bailes no tumsas, skaidrojot, ka monstri statistiski ir maz ticami. Bet viņu var mierināt. Ar balss toni. Ar siltumu. Ar „Es esmu te". Šīs lietas aizsniedz tur, kur fakti nespēj. Un izrādās, ka pieauguša cilvēka nobijusies daļa reaģē uz tām pašām lietām.

Kristina Nefa (Kristin Neff), ar kuru iepazināmies 17. nodaļā, savā darbā par līdzjūtību pret sevi iesaka vienkāršu variantu. Uzliec roku uz krūtīm vai satver vienu roku ar otru. Un pasaki sev kaut ko labu, tādu, ko tu teiktu draugam vai bērnam. Izklausās pēc nekā. Bet daudziem tas strādā pārsteidzoši spēcīgi. Tavs ķermenis zina, kā jūtas mierinoša roka. Pat ja tā ir tava paša roka.

Lēnai ar šo bija grūti. Un kad viņa saprata, kāpēc, daudz kas atslēdzās.

„Kad es iedomājos sevi piecos gados," viņa teica, „man negribas viņu mierināt. Man gribas viņai teikt, lai beidz raudāt. Jo tā teica mana mamma. „Beidz raudāt, citādi es tev iedošu iemeslu raudāt."" Viņa to pateica savas mammas balsī. Un saprata, ka tā ir tā pati balss, kas atskanēja viņas pirmajās pateicības vakariņās. *Nu, kādam taču ir jābūt*.

„Tātad tu iemācījies būt tāds aizbildnis, kāds tev bija," es teicu.

„Jā."

„Vai viņa bija labs aizbildnis?"

Lēna ilgi klusēja. Tad teica: „Viņa bija nobijies aizbildnis."

Tā ir smaga patiesība daudziem no mums. Kad mēģinām audzināt savu iekšējo piecgadnieku, vienīgais paraugs, kas mums ir, ir tā audzināšana, ko saņēmām paši. Ja tā bija silta un stabila, lieliski: tev ir veidne. Bet ja tā bija auksta, nobijusies, vienaldzīga vai dusmīga, tad pirmajā reizē, kad mēģināsi sevi mierināt, no tavas mutes nāks viņu balss. Tā nav tava vaina. Tas vienkārši ir vienīgais ieraksts, kas tev ir.

Tas nozīmē, ka tev jāiededzina jauns ieraksts. Par to ir nākamā nodaļa.

Pamēģini: Atrodi savu fotogrāfiju, kur tev ir kādi pieci gadi. Ja tādas nav, aizver acis un iedomājies sevi: ko tu valkāji, kāda bija frizūra, kāda sejas izteiksme. Skaties uz šo bērnu veselu minūti. Tad pajautā: *Ko šim bērnam šodien vajag dzirdēt?* Pasaki viņam to. Skaļi, ja vari. Un tad pamani: tieši to vajag dzirdēt arī tev.

26. NODAĻA

Izaudzināt sevi

Lūk, ko tev neviens neteica, kad tev palika astoņpadsmit: tava audzināšana vēl nav beigusies. Tavi vecāki (vienalga, vai viņi bija brīnišķīgi, briesmīgi vai kaut kur ļoti platajā vidusceļā) tevi aizveda līdz noteiktam punktam un tad iedeva atslēgas. Un no tā brīža tevis audzināšana kļuva par tavu darbu. Uz visiem laikiem. Katrs pieaugušais audzina sevi katru dienu, vienalga, vai viņš to zina. Jautājums ir tikai tas, vai viņš to dara apzināti. Arī tiem, kam bija lieliski vecāki, tas jādara. Jo lieliski vecāki nevar tev sekot uz universitāti, uz laulību vai uz slimnīcu trijos naktī. Tiem, kam bija briesmīgi vecāki, tas arī jādara, un bieži jāsāk no nulles. Izaudzināt sevi ir jādara visiem, neatkarīgi no vecākiem. Neviens no tā neizvairās. Bet katrs var izlemt, kāds aizbildnis viņš būs.

Gribu kaut ko pateikt tiem, kam bija smaga bērnība, jo šī nodaļa var trāpīt sāpīgi. Nav godīgi, ka tev jādara vairāk šī darba nekā kādam, kam vecāki lasīja pasakas pirms miega un atnāca uz katru spēli. Tiešām nav. Un tev ir tiesības par to dusmoties. Tā ir 20. nodaļa, izvēdināšana. Bet te ir cerīgā daļa: tu neesi iesprostots tajā audzināšanā, ko saņēmi. Tu vari dot sev to, ko nesaņēmi. Vēlu, protams. Nepilnīgi, noteikti. Bet pa īstam.

Un tiem, kam bija laba bērnība: arī jūs neesat atbrīvoti. Jūsu vecāki izaudzināja bērnu. Tagad kādam jāizaudzina pieaugušais.

Tas esi tu.

Lēna kļuva par mūsu ceļvedi šajā jomā. Jo viņai bija visvairāk darba, un viņa to izdarīja.

Pēc piecgadnieka nodaļas, viņa teica, viņa saprata, ka audzinājusi sevi tāpat, kā viņu audzināja mamma. Ar kritiku. Ar *beidz raudāt*. Ar nerakstītu likumu, ka mīlestība jānopelna, esot labai, ērtai un patīkamai. „Es esmu darbinājusi mammas programmu," viņa teica. „Uz sevi. Un uz visiem citiem. Tāpēc es visiem cenšos izpatikt. Es joprojām mēģinu panākt, lai viņa pasaka, ka esmu laba."

Tāpēc viņa nolēma uzrakstīt sev jaunu programmu. Burtiski: viņa to uzrakstīja kā mājas noteikumus jauna veida vecākam.

Viņa mums tos nolasīja. Dalos ar viņas atļauju (nu, ar izdomāta cilvēka izdomātu atļauju, bet tu saproti):

> **Lēnas mājas noteikumi (Lēnas audzināšanai)**
>
> 1. Tev drīkst raudāt. Es pasēdēšu tev blakus.
> 2. Vakariņas nav jānopelna. Tu dabū ēst, jo tu esi šeit.
> 3. Ja kādam tu nepatīc, tā ir informācija, nevis spriedums.
> 4. Tu drīksti teikt „nē". Es tevi atbalstīšu.
> 5. Tev ir gulētiešanas laiks. Telefons izslēgts līdz 22:30.
> 6. Kad tu kļūdies, mēs to izlabojam un tad palaižam vaļā. Nekādu atkārtojumu.
> 7. Es lepojos ar tevi, ka mēģināji. Pat ja neizdevās.

„Piektais ir visgrūtākais," viņa teica. Visi iesmējās, bet viņa runāja nopietni. „Mamma man nekad nenoteica gulētiešanas

laiku. Viņa vienkārši ļāva man palikt nomodā, līdz es sabruku. Es tā daru visu savu pieaugušo dzīvi."

Tā ir smieklīgā un nemaz ne spožā lieta par sevis audzināšanu. Lielākoties tā nav dziļa emocionāla dziedināšana. Liela daļa ir vienkārši gulētiešanas laiks. Dārzeņi. Ūdens. Iziešana ārā. Zobu tīrīšana. Neļaut sev četrus vakarus pēc kārtas vakariņās ēst pārslas. Tas, ko kārtīgs aizbildnis bērnam dara, pat nedomājot. Lielākā daļa no mums nekad neļautu piecgadniekam dzīvot tā, kā ļaujam dzīvot sev. Mēs nekad neturētu bērnu nomodā līdz diviem naktī, skrollējot. Nebarotu viņu līdz trijiem dienā tikai ar kafiju. Un tad nekliegtu uz viņu, ka viņš ir īgns.

Lūk, kā es sadalītu sevis audzināšanu:

Pabaro sevi. Īstas maltītes. Īstos laikos. Bērnu tu nekad neaizmirstu pabarot.

Noliec sevi gulēt. Gulētiešanas laiks nav sods. Tā ir mīlestība ar pulksteni.

Ļauj sev spēlēties. Bērniem vajag brīvu laiku, lai vienkārši ākstītos. Tev arī. Teo video sākās kā spēle. Volta dārzs bija Džūnas spēle un kļuva par viņa paša spēli. Spēle nav balva par padarītu darbu. Tā ir daļa no audzināšanas.

Mierini sevi, kad tev ir bail. Piecgadnieks blakus sēdeklī. „Es esmu te."

Labo sevi bez nicinājuma. Labi vecāki bērnus labo. Viņi tikai nepazemo viņus to darot. „Tā nebija labi. Izlabosim." Nevis: „Kas ar tevi *nav kārtībā*?"

Lepojies ar sevi skaļi. Paldies, es. 17. nodaļa. Bērniem vajag dzirdēt „Es ar tevi lepojos". Pieaugušajiem arī. Ja neviens cits to

nesaka, saki tu.

Markuss noklausījās Lēnas mājas noteikumus un apklusa. Tad teica: „Mani izaudzināja vecmāmiņa. Mamma bieži slimoja, un tētis nebija blakus. Tā ka bija vecmāmiņa." Viņš brīdi padomāja. „Laikam es lielākoties audzinu sevi tāpat kā viņa. Viņa bija stingra, bet viņa paēdināja visus." Viņš iesmējās. „Varbūt tāpēc es divos naktī baroju medmāsas. Es piekopju viņas audzināšanu uz visu slimnīcu."

Tā ir šīs lietas otra puse. Ja tev bija labs aizbildnis (kaut viens), tu vari aizņemties viņa balsi. Tu vari pajautāt: *Ko vecmāmiņa tagad teiktu*? Un pateikt to sev. Markuss tā darīja. Viņš teica, ka vecmāmiņas galvenais audzināšanas padoms bijis *vispirms paēd, tad runāsim*. Un viņš atklāja, ka tas ir pareizi apmēram 80 procentos gadījumu.

Pamēģini: Uzraksti savus mājas noteikumus sevis audzināšanai. Piecus līdz septiņus noteikumus. Tādus, kādus labs aizbildnis noteiktu bērnam, ko mīl. Iekļauj vismaz vienu garlaicīgu (gulētiešanas laiks, dārzeņi, ūdens). Noliec sarakstu tur, kur to redzēsi. Un šodien ievēro vienu no tiem.

27. NODAĻA

Aizbildņa amata apraksts

Ja tu gatavojies sevi audzināt, noder zināt, ko šis darbs īsti ietver. Nevis plakāta versiju („Mīli sevi!”), bet īstu, ikdienas amata aprakstu, kā darba sludinājumā. Jo aizbildnis nav karsējmeitene un nav arī ierindas seržants. Aizbildnis ir kaut kas garlaicīgāks un spēcīgāks: tas, kurš ir *blakus*. Kurš pamana, ka tu esi noguris, pirms tu sabrūc. Kurš saka „nē” trešajai kafijai un „jā” diendusai. Kurš nostājas starp tevi un to, kas tev nodarītu pāri (reizēm arī starp tevi un tevi pašu). Kurš tic tev tajās dienās, kad tu pats nespēj. Šis pēdējais ir Cerības stūra kodols. Galu galā Cerība ir tas, ko labs aizbildnis dod bērnam: stabilu sajūtu, ka kāds viņu tur un ka viņš varēs turpināt.

Lūk, amata apraksts, ko „B telpa” uzrakstīja pāris otrdienās. Mēs to uzrakstījām uz tāfeles, tīrajā daļā. Un Prija to noformēja kā īstu darba sludinājumu, jo nespēja atturēties.

AMATS: Aizbildnis (pilna slodze, pastāvīgs, bez atalgojuma)
PAKĻAUTĪBĀ: Nevienam. Tagad tu esi pieaugušais.
ATBILD PAR: Vienu (1) cilvēku, visos vecumos vienlaikus.

PIENĀKUMI:

- **Pamanīt.** Vairākas reizes dienā apjautāties, kā bērnam iet. Noguris? Izsalcis? Bail? Vientuļš? Tu nevari salabot to, ko nepamani.
- **Sargāt.** Teikt „nē" cilvēkiem un situācijām, kas bērnam nodara pāri. Arī priekšniekiem, bijušajiem un paša bērna idejām divos naktī.
- **Nomierināt.** Kad bērns krīt panikā, palikt mierīgam. AAH. „Es esmu te."
- **Pabarot, padzirdīt, ļaut atpūsties.** Par to nerunā. Skat. mājas noteikumus.
- **Uzmundrināt.** Pamanīt, ko bērns izdarīja labi. Pateikt to skaļi.
- **Labot bez nicinājuma.** „Tā nebija labi. Izlabosim." Nekad: „Kas ar tevi nav kārtībā?"
- **Ticēt.** Turēt cerību, kad bērns to nespēj. Atkārtot „mēs varam turpināt", līdz bērns arī tam notic.

PRASĪBAS: Nav nekādu. Apmācība darba vietā.
DARBA LAIKS: Visu laiku.
PRIEKŠROCĪBAS: Tevi audzina kāds, kas tevi beidzot saprot.

Volts to izlasīja un teica: „Labākais darba sludinājums, ko jebkad esmu redzējis. Es pieteiktos." Un pēc brīža: „Laikam šis darbs

man jau ir."

Tā tas ir. Šis darbs tev jau ir. Tev tas ir kopš astoņpadsmit gadiem vai pat agrāk, ja bērnībā nācās ātri izaugt. Jautājums ir tikai tas, vai tu ierodies darbā.

Gribu pakavēties pie pēdējā pienākuma, jo tā ir Cerības stūra sirds: **Ticēt.**

Kad tu biji mazs un nobijies, tev nevajadzēja, lai aizbildnis sola, ka viss būs ideāli. Tev vajadzēja, lai viņš ir mierīgs. Viņa miers tev pateica, ka situāciju var pārdzīvot. Pērkona negaisa laikā bērns skatās uz vecāka seju un lasa to kā laika prognozi: *Vai ir slikti? Cik slikti?* Ja vecāka seja saka „Viss kārtībā", bērns atslābst. Ja vecāka seja saka „PANIKA", bērns arī krīt panikā.

Tavs iekšējais bērns arī lasa tavu seju. Kad tu uztraucies par naudu, diagnozi vai šķiršanos, piecgadnieks tevī skatās uz pieaugušo tevi, gaidot laika prognozi. Un ja tu iekšēji kliedz, bērns arī kliedz.

Tāpēc daļa no aizbildņa darba ir turēt cerību *apzināti*. Būt mierīgajai sejai negaisa laikā, pat ja neesi pilnīgi drošs, ka jumts izturēs. Nevis melojot. Bet izlemjot. Tā ir bibliotēkas karte no 22. nodaļas: „Šodien es varu turpināt." Tas ir aizbildnis, kas runā ar bērnu.

Teo septembrī piedzīvoja negaisu.

Viņa tētis bija atradis kanālu. Teo nezināja, kā. Varbūt kāds brālēns aizsūtīja. Un tētis bija atstājis komentāru. Ne gluži ļaunu. Tur vienkārši bija rakstīts: *Kad tu atgriezīsies skolā?*

Teo to ieraudzīja darbā. Viņš aizgāja uz velosipēdu darbnīcas aizmugurējo telpu, apsēdās uz apgāztas kastes un, kā viņš mums

stāstīja, „izdzīvoja visu histēriju. Pilnībā. Es esmu lūzeris, viņam taisnība, man jāmet viss pie malas, jāatgriežas skolā, es šķiežu savu dzīvi, man ir deviņpadsmit, un es labošu riteņus video, ko neviens neskatās."

„Un ko tu izdarīji?" jautāja Markuss.

„Es izdarīju AAH," teica Teo, „kādas divdesmit reizes. Kolēģis domāja, ka man ir astmas lēkme." Visi iesmējās. „Un tad es izdarīju piecgadnieka triku. Un tas ir tik dīvaini: es neiedomājos sevi piecos gados. Es iedomājos Elaidžu." To divpadsmitgadīgo, kas atsūtīja video, kur pats labo savu ķēdi. „Es iedomājos, ja Elaidžas tētis atstātu tādu komentāru zem *viņa* video. Un es biju tik dusmīgs. Es domāju: šis bērns dara kaut ko apbrīnojamu. Viņš pats visu izdomā. Viņš neko nešķiež."

„Un ko tu pateici sev?" es jautāju.

„Es pateicu to, ko teiktu Elaidžam. „Tev iet lieliski. Tu visu izdomā. Turpini."" Viņš samulsis paraustīja plecus. „Un tad es kaut kā... tam noticēju? Ne pilnībā. Tā kā par 60 procentiem."

„Sešdesmit procenti ir gana," teica Volts. „Ar sešdesmit procentiem darbu var padarīt."

Teo tajā dienā uz komentāru neatbildēja. Viņš nogaidīja nedēļu. Tad uzrakstīja: *Pagaidām ne, tēt. Bet tu taču biji tas, kas man iemācīja salāpīt riepu. Atceries piebraucamo ceļu pie mājas?* Tētis neatbildēja. Bet nākamajā nedēļā Teo pamanīja, ka tētis ir abonējis kanālu.

„Tas ir abonents numur tūkstoš četri simti un kaut kas," teica Teo. „Bet uz viņu es skatos visbiežāk."

Tā izskatās aizbildnis darbā. Viņš neapstādina negaisu. Viņš nepiespiež tēti mainīties. Viņš tikai notur līniju iekšā (*mēs varam turpināt*) pietiekami ilgi, lai bērns varētu turpināt darīt savu. Un reizēm, ja līniju notur pietiekami ilgi, laiks mainās pats no sevis.

Pamēģini: Šodien trīs reizes (no rīta, pēcpusdienā un vakarā) apjautājies kā aizbildnis. Pajautā bērnam: *Noguris*? *Izsalcis*? *Bail*? *Vientuļš*? Atbildi godīgi. Tad izdari vienu mazu lietu par to, kas atklājās. Glāzi ūdens. Īsziņu draugam. Piecu minūšu pastaigu. Vienu mierinājuma teikumu. Tas ir darbs. Piesakies maiņā.

28. NODAĻA

Griba un ceļi

Cerībai ir divas kājas, un, lai ietu, vajag abas. Pirmā kāja ir *griba*. Enerģija, ticība, ka tu to vari, spēks piecelties un iet. Otrā kāja ir *ceļi*. Takas, plāni, maršruti, pa kuriem tiešām var nokļūt tur, kurp tu dodies. Cilvēks ar daudz gribas un bez ceļiem ir kā mašīna, kas rūc uz neitrālā ātruma: skaļa, karsta un nekur nebrauc. Cilvēks ar daudz ceļu un bez gribas ir kā lieliska karte cimdu nodalījumā mašīnai bez degvielas. Īsta cerība ir abi. „Es varu turpināt" (griba) un „lūk, kā" (ceļi). Ja tava cerība visu laiku sabrūk, pārbaudi, kura kāja ir īsāka. Parasti to var just. Un labā ziņa: abas kājas var stiprināt, soli pa solim.

Tā nav mana ideja. Tā nāk no psihologa Č. R. Snaidera (C. R. Snyder). Viņš lielu daļu karjeras pavadīja Kanzasas Universitātē, pētot cerību kā zinātnieks, nevis dzejnieks. 1991. gadā viņš ar kolēģiem publicēja cerības mērījumu. Viņi aprakstīja, ka cerībai ir divas daļas. **Rīcībspēja**: sajūta, ka tu vari sevi iekustināt virzienā uz mērķiem un turpināt. Un **ceļi**: sajūta, ka tu vari izdomāt, kā tur nokļūt, arī rezerves maršrutus, ja pirmais ir bloķēts. Snaideram patika tās saukt par „gribu un ceļiem". Pēc viņa domām, šīs divas daļas baro viena otru. Atrasts ceļš dod enerģiju. Un ar enerģiju ir vieglāk meklēt ceļus.

Snaidera versijā man patīk tas, ka tā pārvērš cerību no sajūtas par prasmi. Tu nevari piespiest sevi justies cerīgi. Bet tu vari

trenēties atrast ceļus. Un tu vari trenēties uzturēt motoru darbībā.

Lūk, kā abas kājas izskatījās „B telpā".

Markusam gribas bija daudz, kad viņš reiz bija sācis. Bet nākamajam solim viņam nebija ceļu. Doubles galdiņš strādāja. Pastāvīgie klienti, mazliet naudas, Taša, kas atnesa viņam kafiju. Bet viņš gribēja busiņu, īstu ēdienu busiņu. Un katru reizi, kad viņš par to iedomājās, smadzenes vienkārši teica: *busiņš maksā sešdesmit tūkstošus dolāru*. Un ar to doma beidzās. Griba rūc. Ceļu nav.

Tāpēc mēs izdarījām ceļu vingrinājumu. Es lūdzu viņu uzrakstīt desmit dažādus ceļus līdz busiņam. Jebkādus, pat muļķīgus. Lūk, ko viņš izdomāja:

1. Krāt sešus gadus.
2. Bankas kredīts (droši vien nē).
3. Mikrokredīts mazajam biznesam (nezināja, ka tādi pastāv, kamēr Lēna nepateica).
4. Nopirkt lietotu busiņu, kam vajag remontu (Volts uzreiz pieteicās palīgā).
5. Sadarboties ar kādu, kam ir busiņš.
6. Pajautāt slimnīcai, vai viņš drīkstētu oficiāli iekārtoties viņu stāvvietā ar ratiņiem busiņa vietā.
7. Savākt naudu no pastāvīgajiem klientiem.
8. Īrēt busiņu pa nedēļām, lai pārbaudītu ideju.
9. Gādāt ēdienu slimnīcas darbinieku pasākumiem, lai sakrātu naudu.
10. Laimēt loterijā.

„Desmitais ir maz ticams," teica Volts.

„Desmitais vienmēr ir, lai tu pasmietos," es teicu. „Tas ir svarīgi. Doma nav tāda, ka katrs ceļš ir labs. Doma ir tāda, ka to ir desmit, nevis nulle. Tavas smadzenes teica, ka to ir nulle."

Markuss izvēlējās trīs (3., 4. un 9.) un ķērās pie visiem. Mikrokredītu programmai bija nodarbība (zvēru) mūsu bibliotēkas A telpā. Volts un Teo četras sestdienas kopā ar viņu skatījās lietotus furgonus. Un slimnīca, jo Taša viņu bija slavējusi mēnešiem ilgi, pajautāja, vai viņš varētu sarūpēt ēdienu neatliekamās palīdzības nodaļas svētku ballītei. Tad intensīvās terapijas nodaļas ballītei. Tad pensionēšanās svinībām medmāsai, kas trīsdesmit vienu gadu bija strādājusi naktīs. Ballītē viņa viņam pastāstīja, ka doubles viņai atgādina sievieti, kas mēdza nest brokastis uz uzņemšanas galdu, kad viņa bija jauna medmāsa.

„Vai viņa pazina manu vecmāmiņu?" Markuss mums jautāja „B telpā", plaši ieplestām acīm.

Droši mēs to nekad neuzzināsim. Bet es zinu, ka līdz gada beigām Markusam bija busiņš.

Prijai bija pretēja problēma. Daudz ceļu, bez gribas. Viņa bija pasaules klases plānotāja. Viņai bija tabulas visam. Bet kad viņa domāja par nākotni, gribas vienkārši nebija. Viņa plānoja un plānoja un tad neko nedarīja, jo kāda balss teica: *kāda jēga, vienalga viss noies greizi*. Karte cimdu nodalījumā. Bez degvielas.

Gribai Snaidera idejas iesaka, piemēram, atcerēties pagātnes panākumus un runāt ar sevi uzmundrinoši. Es ieteicu kaut ko vienkāršāku: paskaties uz atkārtojumu uzskaiti. Visi tie zaļie

ķeksīši: katrs AAH, katrs funkciju ziņojums, katra otrdiena. „Tas ir pierādījums, ka tu vari turpināt," es teicu. „Tu jau esi turpinājusi. Divsimt reižu."

Viņa ilgi skatījās uz tabulu. „Es burtiski ne reizi neesmu izlaidusi funkciju ziņojumu," viņa pārsteigta teica. „Ne vienu vakaru kopš marta."

„Tātad tev ir griba," es teicu. „Tu to vienkārši nekad neskaitīji."

Griba bieži slēpjas tavā pagātnē. Tu jau esi turpinājis cauri grūtībām. Tu esi cēlies rītos, kad negribējās. Aizbildņa darbs ir atgādināt to bērnam: *Ei. Atceries pagājušo ziemu? Tu domāji, ka nevarēsi. Tu varēji.* Katrs pagātnes atkārtojums ir degviela.

Lūk, vienkāršā prakse:

Gribai: uzraksti savus atkārtojumus. Pieraksti piecas reizes, kad tu turpināji, lai gan nedomāji, ka spēsi. Lielas vai mazas. Tas ir tavas rīcībspējas pierādījums. Izlasi to, kad motors sāk klepot.

Ceļiem: uzraksti desmit ceļus. Kad esi iestrēdzis ar kādu mērķi, uzraksti desmit veidus, kā tur nokļūt. Desmit, nevis trīs. Pirmie trīs ir acīmredzamie, ko tavas smadzenes jau noraidīja. Kaut kur ap sesto vai septīto tās kļūst radošas. Desmito padari absurdu, lai paliktu viegli.

Tad sper vienu soli pa vienu ceļu. Ne visu ceļu. Vienu soli. Piezvani. Aizsūti e-pastu. Apskati vienu lietotu busiņu.

Griba un ceļi. Divas kājas. Cerība iet.

Pamēģini: Izvēlies vienu lietu, par kuru tev zudusi cerība. Uzraksti gribas sarakstu (piecas reizes, kad tu turpināji) un ceļu

sarakstu (desmit ceļi, viens absurds). Apvelc ceļu, kas izskatās visreālākais. Sper pa to vienu soli līdz piektdienai.

5. NODAĻA

daļa: Sanāk kopā

29. NODAĻA

Kad viens stūris aizņem visu istabu

Katrs trijstūris pamazām aizslīd. Janvārī vari uzzīmēt ideālu, bet līdz martam viens stūris jau ir uzbriedis, un pārējie divi ir iespiesti kaktos kā pasažieri pārpildītā autobusā. Tas ir normāli. Dzīve nepārtraukti spiež uz formu. Jauns darbs uzpūš Sasniegumu, zaudējums iztukšo Cerību, labs posms padara Pateicību vieglu, un tu kļūsti slinks attiecībā uz pārējiem. Mērķis nav trijstūris, kas nekad nemainās. Mērķis ir pamanīt, kad tas sašķiebies, un viegli pabīdīt atpakaļ. Atceries: kopsumma vienmēr ir 180. Ja viens stūris ir milzīgs, tas ēd no pārējiem. Tev nav jāpadara sava dzīve lielāka. Tev tikai jāsadala telpa taisnīgāk. Tas drīzāk ir mēbeļu pārbīdīšana, nevis remonts.

Lūk, biežākie šķībie trijstūri, kā tie jūtas un kā tos pabīdīt. „B telpā" katrs kādā brīdī atrada sevī katru no tiem.

Sasniegums aizņem visu istabu.
Kā tas jūtas: Aizņemts, produktīvs, noguris, dīvaini tukšs. Tu visu laiku uzvari, bet tas neaizķer. Brīvdienas šķiet izšķiestas. Tu neatceries, kad pēdējo reizi par kaut ko pateici paldies, un tas nebija darījums.
Kam tas bija: Markusam vasarā. Viņš strādāja steiku restorānā, pie galdiņa, gādāja ēdienu pasākumiem un meklēja busiņu, un gulēja četras stundas naktī. Taša viņam teica, ka viņš izskatās

„kā jenots, kas zaudējis kautiņā". Izrādās, tā ir viņas augstākās pakāpes medicīniskā bažu izpausme.
Pabīdīšana: Ej uz Pateicības stūri. Šovakar uzraksti funkciju ziņojumu. Tad pasaki vienu paldies kādam no saviem „cilvēkiem". Un tad, godīgi, paņem brīvdienu. Markuss septembrī aizgāja no steiku restorāna. Labos apstākļos, ar divu nedēļu brīdinājumu. Šefpavārs paspieda viņam roku un teica: „Par doubles es kļūdījos." Markuss teica, ka gandrīz noģība.

Pateicība aizņem visu istabu.
Kā tas jūtas: Apmierināts, bet iestrēdzis. Pateicīgs par visu, arī par lietām, par kurām nevajadzētu būt pateicīgam. Tu atrunā sevi no vēlēšanās pēc vairāk. „Vismaz..." ir tavs mīļākais vārds.
Kam tas bija: Lēnai sākumā. Viņa bija pateicīga katram grūtajam klientam. Pateicīga bijušajam vīram, ka viņš „tikai" divreiz nokavēja uzturlīdzekļus. Pateicīga darbam, kas apēda viņas vakarus. Tā nav pateicība. Tā ir samierināšanās, kas saposusies uz baznīcu.
Pabīdīšana: Ej uz Sasniegumu. Pajautā: „Kam es patiesībā gribu kalpot?" Un sper vienu soli pretī šiem cilvēkiem. Tad ej uz Cerību: atjauno bibliotēkas karti („Es varu turpināt darīt šo") un pārliecinies, ka „šo" esi izvēlējies tu.

Cerība aizņem visu istabu.
Kā tas jūtas: Sapņaini, optimistiski, mazliet iestrēdzis. Daudz „kādreiz". Daudz plānu piezīmju lietotnē. Maz kas atkārtojumu uzskaitē.
Kam tas bija: Teo pirms „B telpas". „Kādreiz man būs sava darbnīca." „Kādreiz kanāls uzlidos." Cerība kā balons auklā.
Pabīdīšana: Ej uz Sasniegumu. Šodien izdari vienu atkārtojumu

saviem cilvēkiem. Rīt vēl vienu. Pārvērt „kādreiz" par „svētdien". Cerība ar atkārtojumiem apakšā kļūst par plānu.

Sasniegums cieš badu.
Kā tas jūtas: Bez mērķa. Tu īsti nezini, kam tu esi vajadzīgs. Dienas saplūst. Tu vari būt vispārīgi pateicīgs un cerīgs, bet nav adreses.
Kam tas bija: Voltam pēc pensionēšanās un Džūnas. Pateicība bija dzīva tomātos. Cerība bija vāja, bet bija. Sasniegumam nebija kur iet.
Pabīdīšana: 4. nodaļa. Kam tu gribētu padarīt dzīvi mazliet labāku? Tad 10. nodaļa: viens mazs atkārtojums, katru nedēļu tajā pašā laikā.

Pateicība cieš badu.
Kā tas jūtas: Viss ir salauzts. Tu redzi katru trūkumu. Pat labas dienas šķiet kā izvairīšanās no nelaimes uz mata. Tu esi noguris tā, ka miegs nelīdz.
Kam tas bija: Prijai. Kļūdu meklētājai.
Pabīdīšana: Funkciju ziņojums. Paldies, es. „Uzskaites grāmatas" pārlasīšana svētdienās. Sīki, katru dienu, garlaicīgi. Tas strādā lēnās plīts tempā, nevis mikroviļņu krāsns tempā.

Cerība cieš badu.
Kā tas jūtas: Kāda jēga? Tu vari darīt lietas un pamanīt labo, bet nekas no tā nekur neved. Nākotne izskatās pēc ķieģeļu sienas.
Kam tas bija: Markusam pirmajā vakarā „B telpā" un Voltam pirmajā gadā bez Džūnas.
Pabīdīšana: 22.-28. nodaļa, jebkurā secībā. Bibliotēkas karte. Tava „svētdiena". Tavs dievs, lai kas tas būtu. Piecgadnieks. Griba un ceļi. Un ja ir ļoti slikti, dzīvs speciālists. Cerības badu, kas ilgst nedēļām, es nekad nemēģinātu labot tikai ar grāmatu.

Vēl viens modelis, pats viltīgākais:

Plakanais trijstūris. Visi trīs stūri ir saspiesti tā, ka viens ir praktiski 180, bet pārējie praktiski nulle. Tu neesi šķībs. Tu esi līnija. Tā izskatās izdegšana. Vai sēras. Vai depresija. Šķiet, ka tavai dzīvei vispār nav formas. Tikai viena gara, plakana lieta, pa kuru tu sevi velc.

Plakanai līnijai pabīdīšana nav liela pārmaiņa. Tā ir vismazākā iespējamā. Viens AAH. Viens paldies. Viens „Šodien es varu turpināt". Tieši tik, lai paceltu vienu stūri par grādu vai diviem. Trijstūris ar stūriem 176, 2 un 2 ir tievs. Bet tas ir trijstūris. Tam ir forma. Un formas var augt.

Pamēģini: Uzzīmē vēlreiz salveti no 2. nodaļas. Uzzīmē trijstūri, apzīmē stūrus ar S, P, C un uzraksti, cik liels šodien šķiet katrs stūris. Salīdzini ar pirmo. Kurš stūris pieauga? Kurš saruka? Izvēlies izsalkušāko stūri un pirms gulētiešanas izdari kaut ko viņa labā.

30. NODAĻA

„Ikdienas 180”

Tas viss (elpošana, kalpošana, pateikšanās, cerēšana) var šķist daudz. Trīsdesmit nodaļas ir daudz. Tāpēc lūk visa grāmata, saspiesta apmēram desmit minūtēs dienā. Es to saucu par „Ikdienas 180”. Tā ir rutīna, kas katru dienu pieskaras visiem trim stūriem, lai trijstūris nekad neaizslīdētu pārāk tālu. Tas nav vienīgais veids. Bet tas ir veids, tas strādā, un cilvēki „B telpā” to joprojām dara. Domā par to kā par zobu tīrīšanu. Neviens netīra zobus tāpēc, ka jūtas iedvesmots. Tos tīra, jo tā vienkārši dara. Tas ir mērķis: padarīt Sasniegumu, Pateicību un Cerību tikpat garlaicīgus un automātiskus kā zobu tīrīšanu. Lai tie būtu tev blakus dienās, kad tu nespēj skaidri domāt.

Lūk, tā ir.

No rīta (apmēram 2 minūtes)

1. Viens AAH, pirms kājas pieskaras grīdai. Dziļa ieelpa, piepildi līdz galam, gara, skaļa izelpa. Pasaki metodi, to nesakot: *Sasniegums. Pateicība. Cerība.*

2. Viens paldies. Jebkam vai jebkuram. „Paldies par gultu.” „Paldies, vecmāmiņ.” „Paldies, atomi.”

3. Atjauno bibliotēkas karti. „Šodien es varu turpināt.”

Dienas laikā (jebkad, kopā dažas minūtes)

4. Viens atkārtojums saviem cilvēkiem. Viena lieta (lai cik maza) cilvēkiem, kam esi izvēlējies kalpot. Video. Galdiņš. Nodarbība. Zvans kādam, kas pērk pirmo mājokli. Kļūdu ziņojums, kurā nosaukts arī tas, kas strādāja.

5. Viens paldies īstam cilvēkam. Konkrēti. „Paldies par to, ko tu otrdien izdarīji. Tas palīdzēja, jo..."

6. Aizbildņa apjautāšanās. Pāris reizes: *Noguris? Izsalcis? Bail? Vientuļš?* Izdari vienu mazu lietu par atbildi.

Vakarā (apmēram 5 minūtes)

7. Funkciju ziņojums. Trīs lietas, kas šodien strādāja.

8. Paldies, es. Par vienu piepūli. Nevis par rezultātu.

9. Vai es turpināju? Ieliec ķeksīti.

10. Pieci AAH. Aizver portālu pirms miega. Ja portāls atveras 3:14 naktī, vēl pieci. Un tad: *Tas bija tikai slikts sapnis. Es esmu tepat. Tu esi drošībā.*

Katru nedēļu

Svētdien: Izlasi nedēļas funkciju ziņojumus vienā piegājienā. Izlabo uzskaites kļūdu.

Tava „svētdiena": Lai kas būtu tava regulārā cerības atjaunošana: dievkalpojums, nodarbība, „B telpa", pastaiga ar draugu. Ej īpaši tad, kad negribas.

Salvetes pārbaude: Uzzīmē trijstūri. Kurš stūris ir izsalcis? Pabaro to nākamnedēļ.

Tas arī viss. Tā ir visa grāmata.

Kad es iedevu šo sarakstu „B telpai", uzdrukātu uz vienas kartītes, lūk, ko katrs ar to izdarīja.

Markuss pielīmēja to pie sava busiņa paneļa. (Jā, tā busiņa. 2011. gada furgons, ko Volts un Teo palīdzēja viņam atjaunot. Balts, ar ar roku krāsotu uzrakstu **THIRD SHIFT DOUBLES** („Trešās maiņas doubles"). Vairāk epilogā.)

Prija, protams, pārvērta to tabulā, ar nosacījuma formatēšanu, kas katru rindu iekrāso zaļu, kad tā izdarīta. Viņa padalījās ar to komandā, bez AAH daļas („viņi vēl nav gatavi AAH," viņa teica), un trīs no viņiem paši sāka rakstīt funkciju ziņojumu.

Volts to ielika savā planšetē zem APKOPES ŽURNĀLA.

Lēna pielīmēja to pie ledusskapja blakus saviem mājas noteikumiem, un viņas meita Maija arī sāka rakstīt funkciju ziņojumu. „Viņas pirmajā bija rakstīts: „Mamma bija mājās uz vakariņām,"" teica Lēna. „Man uz brīdi bija jāaiziet uz vannas istabu."

Un Teo par to uztaisīja video. Ne par riteņiem. Viņš teica, ka tā bija pirmā lieta, ko viņš publicēja, kas nav par riteņiem. Tas saucās *Kā es pārstāju gribēt padoties*, tas bija deviņas minūtes garš, un viņš kameras priekšā izdarīja AAH (slikti), sēžot uz kastes velosipēdu darbnīcas aizmugurē. Tam bija vairāk skatījumu nekā jebkam, ko viņš jebkad bija publicējis. Augšējais komentārs bija no lietotāja grandpa_rides_again. Tur bija rakstīts: *Paldies, jaunais cilvēk. Man šodien to vajadzēja.*

Pamēģini: Uztaisi savu „Ikdienas 180" kartīti. Pārraksti augstāk redzamo sarakstu uz kartītes, telefona piezīmē vai uz

līmlapiņas. Izsvītro visu, kas tev neder, un ieraksti vietā to, kas der. Un sāc rīt no rīta, pirms kājas pieskaras grīdai, ar vienu lielu AAH.

EPILOGS

Gads „B telpā”

Gadu pēc pirmās otrdienas mēs „B telpā” sarīkojām ballīti. Tas pats auzu pārslu krāsas paklājs. Tie paši saliekamie krēsli. Tagad to bija vairāk. Telpā toreiz bija deviņpadsmit cilvēku, jo cilvēki atved cilvēkus. Tas pats kafijas katls, kura kafija joprojām garšoja pēc santīmiem un kurš joprojām nejaušos brīžos izlaida garu, šņācošu izelpu. Mēs to bijām sākuši saukt par „katla AAH”. Kāds beidzot bija pilnībā notīrījis tāfeli (pirmo reizi kopš 2014. gada) un uzzīmējis uz tās vienu lielu trijstūri ar S, P, C stūros. Vidū kāds bija uzrakstījis 180 un apvilcis ap to šķību sirdi.

Lūk, kur katrs nonāca.

Markuss noparkoja THIRD SHIFT DOUBLES pie bibliotēkas. Tehniski tas nav atļauts, bet bibliotekāre bija viņa kliente kopš laika, kad strādāja nakts maiņā slimnīcas komutatorā. Viņš ir pie slimnīcas no ceturtdienas līdz svētdienai, no 23:00 līdz 4:00, un darbdienās gādā ēdienu darbinieku pasākumiem. Viņš paturēja maigo un aso versiju un pievienoja trešo, ko sauc **Vecmāmiņas**. Tā ir tik asa, ka, lai to dabūtu, jāparaksta salvete. Taša ir parakstījusi vienpadsmit salvetes. Viņš joprojām katru vakaru pēdējo doubles paliek sev un apēd to, sēžot uz ietves malas. „Paldies, vecmāmiņ.” Dažos vakaros, viņš teica, nekas

vairāk nav jāsaka. Dažos vakaros viņš runā ilgāk. Abi varianti ir labi.

Prija pavasarī saņēma paaugstinājumu. Ne par vadītāju (to viņa, kā pati teica, būtu ienīdusi), bet jaunā amatā, ko uzņēmums izdomāja, kad „funkciju, kas izturēja" ziņojumi izplatījās vēl trīs komandās. Viņas amats ir kaut kas līdzīgs „kvalitātes un prakšu vadītājai", kas, pēc viņas vārdiem, nozīmē „es esmu tā, kas cilvēkiem stāsta, kas strādā". Viņa joprojām katru vakaru raksta funkciju ziņojumu. Viņas sērija ir trīs simti četrdesmit un kaut kas. Viņa joprojām reizēm pamostas 3:14. „Portāls joprojām atveras," viņa teica. „Bet tagad es zinu, kā to aizvērt. Tā ir atšķirība. Nevis tas, ka monstrs ir prom. Bet tas, ka man ir durvis." Sems, tas ar virtulēm, tagad nāk uz „B telpu". Viņi sēž blakus. Neviens par to skaļi neko nav teicis, bet telpa ir pamanījusi.

Volts sestdienās un trešdienās māca meistardarbnīcā. Dī iestājās inženierzinātņu programmā un būs pirmā savā ģimenē, kas studēs universitātē. Viņa palūdza Voltam uzrakstīt ieteikuma vēstuli. Viņš teica, ka tā bija grūtākā lieta, ko viņš uzrakstījis kopš Džūnas bēru runas. Un labākā. Darbnīca nosauca virpu stūri viņa vārdā. Pie sienas ir maza misiņa plāksnīte: **VOLTA STŪRIS: DIVREIZ NOMĒRI, VIENREIZ ESI LABS**. Tā bija Dī ideja, un Volts izliekas, ka viņam ir neērti. Viņš joprojām tur planšeti. Viņš man parādīja pēdējo ierakstu, no ballītes rīta: *Kafija laba. Tomāti šogad beigušies. Bērni nāks sestdien. Džūnai tas patiktu. Paldies, Volt, ka piecēlies.* Ar Dievu viņam joprojām nav pa ceļam. Bet ballītē viņš man pastāstīja, ka svētdienās sācis braukt uz Džūnas veco baznīcu. Viņš sēž auto stāvvietā un lasa avīzi. „Iekšā neeju," viņš teica. „Vienkārši sēžu tur, kur mēdzu

sēdēt. Kā vienmēr. Tā ir mana svētdiena." Tad viņš pagrieza dzirdes aparātu klusāk. Esmu iemācījies, ka tas nozīmē: *saruna beigusies, bet es to domāju nopietni.*

Lēna reizi mēnesī A telpā vada semināru tiem, kas pērk pirmo mājokli, un tas vienmēr ir pilns. Viņa pārstāja strādāt ar klientiem, kas viņai nepatika. Tas apmēram četrus mēnešus samazināja viņas ienākumus. Un tad (pateicoties ieteikumiem no cilvēkiem kā Rafaels, kas sūta pie viņas visus pazīstamos, arī pusi riepu servisa darbinieku) ienākumi atkal pieauga, pāri agrākajam līmenim. „Izrādās," viņa teica, „ka tiem, kas pērk pirmo mājokli, ir draugi, kas arī pērk pirmo mājokli." Viņai ir gulētiešanas laiks. Viņa to ievēro apmēram piecus vakarus no septiņiem. Viņa saka, ka tas ir „sešinieks ar plusu, bet es ar to lepojos". Vasarā viņa piezvanīja mammai. Tā bija pirmā īstā saruna pēc daudziem gadiem. Tā neizdevās īpaši labi. „Bet es izdarīju AAH pirms tam un piecgadnieka triku pēc tam," viņa teica, „un neraudāju vīna glāzē. Tā ir izaugsme." Maija, sešpadsmit, tagad raksta pati savu funkciju ziņojumu. Džordans, četrpadsmit, atsakās. Bet Lēna atrada uz viņa spoguļa līmlapiņu: *paldies, es, ka nepametu komandu*. Un viņa to atstāja tieši tur, kur tā ir.

Teo pārsniedza četrus tūkstošus abonentu. Pēc interneta mērauklas tas joprojām ir maz, un viņam tas ir pilnīgi pieņemami. „Četri tūkstoši vectētiņu un bērnu," viņš saka. Viņš iekārtoja sestdienas riteņu labošanas stendu zemnieku tirgū. Cilvēki atnes salauztus riteņus, un viņš tos salabo par tik, cik viņi var samaksāt, arī par neko. Elaidža, puika no ķēdes video, nāk gandrīz katru sestdienu un padod viņam instrumentus. Viņam tagad ir trīspadsmit, un viņam ir savs kanāls. Tam ir

trīsdesmit viens abonents. Viens no tiem ir Teo, un viens, Teo ir diezgan pārliecināts, ir bots. Teo tētis oktobrī vienreiz atnāca uz stendu. Viņš stāvēja malā un pusstundu vēroja, kā Teo centrē riteni kādas vecas kundzes trīsātrumu velosipēdam. Tad viņš pienāca un teica: „Tu nepareizi turi spieķu atslēgu." Un parādīja citu tvērienu. Tas bija labāks, un viņi abi to zināja. „Mēs neesam, nu, salaboti," teica Teo. „Bet viņš ir abonējis. Un viņš atnāca. Es to ņemu." Pavasarī Teo pieteicās vienā vakara kursā: mazā biznesa grāmatvedība. „Darbnīcai," viņš teica. „Četrdesmitgadīgais es man lika."

Ballītes beigās kāds palūdza mani pateikt dažus vārdus. Un es pateicu to, ko teikšu tev.

Trijstūris vienmēr sanāk kopā 180. Kopsummu nevar palielināt. Neviens nedabū 200. Neviens nedabū 360. Visi dabū tos pašus 180: pavārs un testētāja, virpotājs un nekustamo īpašumu aģente, puika ar vienpadsmit abonentiem un puika ar četriem tūkstošiem. Tu vari izvēlēties formu.

Tu izvēlies, kam kalpo. Tu izvēlies pateikt paldies. Tu izvēlies turpināt.

Sasniegums. Pateicība. Cerība.

Tad es palūdzu visus piecelties (visus deviņpadsmit, plus katlu) un ieelpot tik dziļi, cik vien var. Piepildīt līdz galam. Un tad visiem kopā, tik skaļi un ilgi, cik spējām, līdz plaušās nekas vairs nepalika un portāls virs katra no mums kļuva tumšs un kluss:

AAAAAAAAAAAAAAHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH.

Sanāk kopā.

Vienmēr sanāk kopā.

A PIELIKUMS

AAH kartīte

Pārraksti šo uz kartītes. Pielīmē to vietā, kur redzēsi katru dienu.

AAH: *aizver portālu*
Ieelpo caur degunu. Piepildi līdz galam. Izelpo caur muti: **AAAAHHH**, divreiz ilgāk nekā ieelpa. Līdz pilnīgam tukšumam. Piecas reizes.

S (SASNIEGUMS): *kam es kalpoju?*
Izvēlies tos, kas patīk tev, nevis tos, kam patīc tu. Kalpo viņiem vienalga. Turi uguni. Viņi ir kaut kur tur.
→ Šodien viens atkārtojums saviem cilvēkiem.

P (PATEICĪBA): *Pateicības diena katru dienu*
Pateicies sev. Pateicies citiem. Pateicies Dievam, Visumam vai tosterim. Vispirms izvēdini. No galda aiziet nevar.
→ Funkciju ziņojums: 3 lietas, kas strādāja + „Paldies, es, par ____."

C (CERĪBA): *es varu turpināt*
Atjauno bibliotēkas karti. Atrodi savu dievu. Sargā piecgadnieku. Griba + ceļi.
→ „Šodien es varu turpināt."

Vienmēr sanāk kopā 180.

B PIELIKUMS

Avoti, pārbaudīti

Es apsolīju, ka pētījumi šajā grāmatā ir īsti. Lūk, katrs pētījums un avots, uz ko es balstījos, ko tas patiesībā atklāja un cik stingri tas apstiprina manis teikto. Pirms publicēšanas es pārbaudīju katru. Ja pētījums rāda, ka divas lietas *iet kopā* (saistība), nevis ka viena *izraisa* otru, es to pasaku. Jo šī atšķirība ir svarīga, un tādas grāmatas kā šī bieži ar to apietas pavirši.

Apzīmējumi:
✅ **Pārbaudīts**: salīdzināts ar publicēto rakstu, tā kopsavilkumu vai izdevēju iestādi.
📘 **Vispāratzīts**: plaši zināma, daudzkārt atkārtota ideja vai klasisks avots; šeit aprakstīts tikai vispārīgi.

Nod.	Avots	Ko tas atklāja	Statuss
Ievads, 2	Euclid, *Elements*, Book I, Proposition 32 (c. 300 BC)	Jebkura trijstūra iekšējo leņķu summa ir divi taisni leņķi (180°) plaknes (Eiklīda) ģeometrijā. Uz izliektas virsmas, piemēram, sfēras, summa ir lielāka.	📘 Vispāratzīts
1	Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., et al. (2023). „Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal." *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.	Randomizēts pētījums, 5 min dienā mēnesi ilgi. Uz izelpu vērstā „cikliskā nopūta" visvairāk uzlaboja garastāvokli un vairāk samazināja elpošanas biežumu nekā apzinātības meditācija. Garastāvokli dalībnieki vērtēja paši; dati tika vākti attālināti.	✅ Pārbaudīts

Nod.	Avots	Ko tas atklāja	Statuss
1	Respiratory sinus arrhythmia (vispārīgā fizioloģija)	Sirdsdarbība dabiski nedaudz paātrinās ieelpā un palēninās izelpā.	📘 Vispāratzīts
7	Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). „The spotlight effect in social judgment." *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 211-222.	Studenti, kas valkāja neērtu T kreklu ar Berija Manilova (Barry Manilow) attēlu, pārvērtēja, cik daudzi to pamanīja. Es apzināti necitēju precīzus procentus, jo populāros pārstāstos tie atšķiras.	✅ Pārbaudīts
8	Kelly, K. (2008). „1,000 True Fans." *The Technium* (blog).	Radītājam iztikai varētu pietikt ar aptuveni 1000 uzticīgu fanu, nevis masu slavu. Ietekmīga eseja, nevis pētījums; skaitļi ir diskutabli.	✅ Pārbaudīts
9	Boothby, E. J., Cooney, G., Sandstrom, G. M., & Clark, M. S. (2018). „The liking gap in conversations." *Psychological Science*, 29(11), 1742-1756.	Piecos pētījumos cilvēki nenovērtēja, cik ļoti viņi patīk sarunu biedriem: ar svešiniekiem, kopmītņu kaimiņiem (mēnešiem ilgi) un semināru dalībniekiem. Kautrīgākiem cilvēkiem plaisa bija lielāka.	✅ Pārbaudīts
10	Zajonc, R. B. (1968). „Attitudinal effects of mere exposure." *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(2, Pt. 2), 1-27.	Atkārtota saskare ar kaut ko parasti palielina simpātijas pret to, vidēji un zināmās robežās.	📘 Vispāratzīts
11	Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). „Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion." *Science*, 302(5643), 290-292.	Sociālā atstumtība aktivizēja smadzeņu zonas, kas iesaistītas arī fizisku sāpju radītajā distresā. Precīzā pārklāšanās ir diskutabla, tāpēc grāmatā teikts tikai, ka atraidījums, šķiet, izmanto „dažas no tām pašām trauksmes sistēmām".	📘 Vispāratzīts
12	Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness.* Simon & Schuster. (Harvard Study of Adult Development, begun 1938.)	Attiecību kvalitāte bija viens no spēcīgākajiem veselības un laimes prognozētājiem vairāk nekā 80 gadu garumā.	📘 Vispāratzīts

Nod.	Avots	Ko tas atklāja	Statuss
12	Okun, M. A., Yeung, E. W., & Brown, S. (2013). „Volunteering by older adults and risk of mortality: A meta-analysis." *Psychology and Aging*, 28(2), 564-577.	Pieaugušajiem no 55 gadiem brīvprātīgais darbs pēc korekcijas bija saistīts ar par 24% zemāku mirstības risku (95% TI 16-31%). Saistība, nevis pierādīts cēlonis.	✅ Pārbaudīts
13, 21	Negativity bias, e.g., Baumeister, R. F., et al. (2001). „Bad is stronger than good." *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.	Negatīviem notikumiem parasti ir lielāks psiholoģisks svars nekā līdzvērtīgiem pozitīviem.	📘 Vispāratzīts
17, 25	Neff, K. D. (2003). „Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself." *Self and Identity*, 2(2), 85-101.	Definē līdzjūtību pret sevi kā laipnību pret sevi, kopīgu cilvēcību un apzinātību. Vēlāki pētījumi to saista ar labāku pašsajūtu un mazāku trauksmi un depresiju.	📘 Vispāratzīts
17	Breines, J. G., & Chen, S. (2012). „Self-compassion increases self-improvement motivation." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.	Cilvēki, kurus pēc neveiksmes mudināja izturēties pret sevi ar līdzjūtību, bija *vairāk* motivēti uzlaboties (piemēram, ilgāk mācījās atkārtotam testam), nevis mazāk.	📘 Vispāratzīts
18	Kumar, A., & Epley, N. (2018). „Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation." *Psychological Science*, 29(9), 1423-1435.	Vēstuļu rakstītāji nenovērtēja, cik pārsteigti un pozitīvi jutīsies saņēmēji, un pārvērtēja, cik neveikli jutīsies paši.	✅ Pārbaudīts
18	Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). „Positive psychology progress: Empirical validation of interventions." *American Psychologist*, 60(5), 410-421.	„Pateicības vizīte" no visiem pārbaudītajiem vingrinājumiem deva lielāko īstermiņa laimes pieaugumu; efekts izzuda apmēram pēc mēneša.	✅ Pārbaudīts
20	Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). „Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease." *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.	Rakstīšana par traumatiskiem pārdzīvojumiem bija saistīta ar mazāku veselības centra apmeklējumu skaitu nākamajos mēnešos. Daudzi vēlāki pētījumi kopumā atbalsta „ekspresīvo rakstīšanu", ar nelieliem un mainīgiem efektiem.	📘 Vispāratzīts

Nod.	Avots	Ko tas atklāja	Statuss
21	Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). „Counting blessings versus burdens." *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.	Trīs eksperimenti. Pateicības sarakstu grupām bija labāka pašsajūta pēc vairākiem (ne visiem) rādītājiem, visnoturīgāk pozitīvs garastāvoklis; 1. pētījumā atklāja arī vairāk optimisma un vairāk fizisko aktivitāšu; 3. pētījumā (pieaugušie ar neiromuskulāru slimību) labāku garastāvokli, lielāku piederības sajūtu un labāku miegu.	✅ Pārbaudīts
23	Hummer, R. A., Rogers, R. G., Nam, C. B., & Ellison, C. G. (1999). „Religious involvement and U.S. adult mortality." *Demography*, 36(2), 273-285.	Tiem, kas nekad neapmeklēja dievkalpojumus, mirstības risks bija 1,87 reizes lielāks nekā tiem, kas apmeklēja biežāk nekā reizi nedēļā. Tas 20 gadu vecumā ir apmēram septiņu gadu paredzamā mūža starpība. Daļēji tas atspoguļo to, ka veselīgāki cilvēki vispār spēj apmeklēt.	✅ Pārbaudīts
23	Li, S., Stampfer, M. J., Williams, D. R., & VanderWeele, T. J. (2016). „Association of religious service attendance with mortality among women." *JAMA Internal Medicine*, 176(6), 777-785.	~74 500 sievietes Nurses' Health Study pētījumā; dievkalpojumu apmeklēšana biežāk nekā reizi nedēļā bija saistīta ar par 33% zemāku nāves risku 16 gadu laikā, salīdzinot ar tām, kas nekad neapmeklēja. Novērojumu pētījums.	✅ Pārbaudīts
23	Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., et al. (2019). „Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women." *PNAS*, 116(37), 18357-18362.	Optimistiskākajiem dalībniekiem vidēji bija par 11-15% garāks mūžs un lielākas izredzes (OR ≈ 1,5 sievietēm, 1,7 vīriešiem) nodzīvot līdz 85 gadiem. Rezultāts saglabājās arī pēc korekcijas pēc veselības paradumiem. Novērojumu pētījums.	✅ Pārbaudīts
28	Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., et al. (1991). „The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope." *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.	Definē cerību kā uz mērķi vērstu **rīcībspēju** (griba) plus **ceļus**, kas viens otru stiprina.	✅ Pārbaudīts

Ko es apzināti *neapgalvoju*:

- Ka AAH elpa, pateicības saraksti vai cerība „izārstē" trauksmi vai depresiju. Pētījumi rāda nelielu, bet reālu labumu daudziem cilvēkiem. Tas arī viss.
- Ka baznīcas apmeklēšana, optimisms vai brīvprātīgais darbs *izraisa* garāku mūžu. Pētījumi rāda spēcīgu saistību. Cēlonība ir ticama, bet nav pierādīta.
- Precīzus procentus no Berija Manilova T krekla pētījuma, jo pārstāsti atšķiras.
- Ka varoņi ir īsti. Markuss, Prija, Volts, Lēna, Teo, Taša, Rafaels, Dī, Elaidža, Sems un Okaforas kundze ir izdomāti. Kafijas katls diemžēl ir balstīts uz vairākiem īstiem.

. . .

Ja kāda šīs grāmatas daļa sacēla vairāk, nekā tu spēj nest viens, lūdzu, sazinies ar kādu. ASV zvani vai sūti īsziņu uz 988 (Suicide & Crisis Lifeline). Citur zvani uz vietējo ārkārtas palīdzības numuru (Latvijā: 112) vai krīzes tālruni. Runāt ar speciālistu nenozīmē izlaist darbu. Tas ir aizbildnis, kas dara savu darbu.

beigas

Par autoru

Arkvital ir Vitālijs Arkulinskis, mašīnbūves un programmatūras inženieris, kurš kļuva par projektu un komandu vadītāju. Vairāk nekā divpadsmit gadus, vairāk nekā desmit nozarēs, viņš ir apmācījis vadītājus, veidojis rīkus komandām un iemācījies vispirms meklēt problēmas īsto cēloni un tikai tad izvēlēties risinājumu.

Viņš raksta par cilvēkiem, progresu un kluso darbu, uz kura balstās labs darbs, vietnē arkvital.com un ar Addanapp veido nelielas, noderīgas lietotnes.

Ja kaut kas šajā grāmatā tevi uzrunāja (vai tieši otrādi), viņš labprāt to uzzinātu. Īsu sarunu vari pieteikt vietnē tidycal.com/arkvital.

Vēl no Arkvital

Atkarība no cerības

Kāpēc sapņot ir patīkamāk nekā darīt, un kā tomēr palaist savu dzīvi

Tev ir mape ar idejām. Katra galvā izskatās brīnišķīga, un tieši tāpēc tā nekad netiek ārā no mapes: sapnis atlīdzību dod uzreiz, bet darīšana dod tikai kļūdas.

Atkarība no cerības ir inženiera ceļvedis, kā salauzt šo ieradumu. Kāpēc plānošana šķiet kā progress, kā audzināšana iestatīja tavus noklusējumus un kuras skarbās patiesības lauž burvestību. Un tad rīki: prototipi, „ja… tad" plāni, atgriezeniskās saites cilpas, saites komandas un apstāšanās kritēriji.

Lejupielādē bez maksas vietnē arkvital.com.

Jebkura trijstūra leņķi kopā ir 180. Tāpat kā dzīve, kas darbojas.

Sasniegums, Pateicība un Cerība ir trīs labas dzīves leņķi. Ja vienu uzpūt par lielu, tas saspiež pārējos divus. Ja vienu pazaudē, visa figūra saplok.

Bibliotēkas telpā ar saliekamiem krēsliem un kafiju, kas garšo pēc monētām, pieci parasti cilvēki mācās uzzīmēt šo trijstūri: kalpot tiem, kas tev patīk, pat pirms viņi atbild ar to pašu; katru dienu teikt „paldies", arī sev; un spītīgi ticēt, ka vari iet tālāk.

Smieklīga, praktiska un balstīta pārbaudītos pētījumos, *Kopā 180* beidzas ar desmit minūšu ikdienas rutīnu un vienu lielu, skaļu izelpu. AAH.