

# SISUKORD

Sissejuhatus – Kui kõik läheb pörgusse .....	7
--	---

## 1. OSA – KUIDAS TAGASILÕÖKIDEGA KÕIGE PAREMINI TOIME TULLA või

### MIS SAAKS METSA MINNA JA MIDA SELLE VASTU TEHA

1. Asi pole teistes. Asi on vaid ... sinus endas .....	17
2. Näe ohumärke õigel ajal .....	24
3. Ei mingeid vabandusi! .....	34
4. Kolme minutiga väikesest probleemist tõsisesse kriisi .....	45
5. Nelja arengutaseme petlik dünaamika .....	52
6. Millised on kõige hullemad tagasilöögid? .....	59
7. Sinu oma tagasilöökide nimekiri .....	67
8. Kas kõik reageerivad ühtemoodi? .....	77
9. Kuidas reageerivad värvid asjadele, mis ei toimi? .....	87
10. Kuidas tuleb tagasilöökidega toime raamatu autor? .....	95
11. Meie kalduvus keskenduda negatiivsele .....	101
12. Tere tulemast Hiljemistesse! .....	107
13. Minu elu Hiljemistes .....	119
14. Kui töötad rumalalt .....	126
15. Julge uurida seda, mis ei toimi .....	134
16. Väljuda turvatsoonist .....	145
17. Hirm ja neli värvi .....	153
18. Hasse juhtum – või kuidas korralikult kraavi pörutada .....	158
19. Kohane või sure (välja) .....	184
20. Kuidas mõjutavad sinu värvid su kohandumisvõimet? .....	191

## 2. OSA – ASJAD, MIS TAGAVAD EDU KOGU ELUKS või KUIDAS VÕITTA IGA KORD

21. Kolm töökaaslast . . . . .	201
22. Kuidas eduni ei jõuta . . . . .	211
23. Kuidas ma tean, kas olen edukas? . . . . .	217
24. Tee omaenda edunimekiri . . . . .	228
25. Hasse, osa kaks – nüüd jõuame lahenduseni . . . . .	233
26. Hoiakud . . . . .	273
27. Kuidas siis töötada targalt? . . . . .	282
28. Õigele teele juhib sind arusaam, kes sa oled . . . . .	292
29. Tulemuste alalhoidmine . . . . .	302
Järelsõna . . . . .	313
Kasutatud kirjandus . . . . .	315

# KUI KÕIK LÄHEB PÕRGUSSE

## **Kui kõik läheb põrgusse**

Mõnikord kõik lihtsalt läheb. Metsa. Vahel täiesti korralikult.

Kui vihma hakkab kallama just siis, kui pidite aias tütre lõpupidu pidama ja perekond on selleks kuude kaupa valmistunud ja nüüd on viiekümne külalisega üritus rikutud.

Kui vaatad, kuidas läheb panga soovitatud investeerimisfondil, ja mõistad, et sinu finantsnõustajad teadsid sama vähe kui sa ise.

Nüüd oled ilma rahata – jälle.

Kui oma õuduseks avastad, et esitlus, mille kallal oled nädalaid töötanud ja mis peaks sind otseteed juhatusse viima, on teisel mälu-pulgal.

Kui maja, millest oled juba lapsepõlvest peale unistanud, lõpuks müüki tuleb ja pank laenuaotlusele eitavalt vastab.

Kui oled äsja uuesti hakanud suhtlema vana sõbraga ja siis tuleb välja, et tal on elada jäänud vaid kuus kuud.

Kui hakkad hommikul autoga rongijaama minema ja astud vasaku jalaga otse koerasitahunnikusse.

Kui tööil saab ülemuseks sinu kõige hullem vaenlane ja sina olid arvanud, et juhikoht määratakse sulle.

Kui sa, nagu öeldakse vanas naljas, teed hommikul silmad lahti ja päev on juba rikutud.

Mõnikord on tunne, et sind ainult tagasilöögid ümbritsevadki. Väikesed ja suured. Iga kord tunned end lootusetult.

Valisid lugemiseks veidi masendava pealkirjaga raamatu. Tegelikult ei kõnele see üldse tagasilöökidest. Vaid sellest, kuidas kogetud tagasilöögid hoopis eduks ümber pöörata. Eesmärk on näidata, et elu on nagu on, ja et tegelikult sõltub palju rohkem sellest, mida sina sellega peale hakkad, mitte sellest, mis su ümber toimub.

Nagu üks tark inimene on öelnud: pole tähtis, kuidas sul läheb, vaid kuidas sa sellesse suhtud.

Siin planeedil ei ole alati lihtne elada. See on küll üks imeline paik, kuid samas mõnikord ka üsna imelik koht. Meie aga ei oska alati oludega hästi kohaneda.

Osa meist tuleb kõigest läbi üsna kenasti ja suuremate haavadeta, kuid raskusi ja tagasilööke kogevad mingil määral kõik. Mõned meist saavad hoope, mis meenutavad pigem väikest näpistust. Teised aga saavad elult nii kõvasti pihta, et tekib küsimus, miks kõrgemad jõud ometi appi ei tule. Neid tabavad lõuahaagid, mida ei sooviks kellelegi.

Hirmsatest kaotustest hoolimata liigub osa inimesi ikkagi edasi. Kuidas see võimalik on? Mis on nende saladus? Miks nad lihtsalt pikali heida ja ära ei sure?

Kuskilt on mulle meelde jäänud üks väljend: kui keset merd paati satud – siis kõrgemaid jõude võid küll paluda, aga samal ajal sõua hoollega ranna poole.

See on hea viis, kuidas suhtuda raskustesse. Mõnikord peab suutma uskuda, et läheb paremaks, kuid samal ajal tuleb ka tegutseda.

Siin ongi üks tähtsamaid võtmeid, kuidas tagasilöökidega toime tulla ja luua teed edu poole: midagi on vaja teha ka ise.

## **Kindlasti ei proovigi see raamat kõigest kõneleda**

Suurt osa minu jutust kinnitavad uuringud. Osale neist ma ka viitan ja raamatu lõpust leiad lugemissoovitused valdkondades, mis puudutavad seda, millest ma sulle rääkida tahan.

Palju sellest, mida me hakkame vaatama, põhineb minu oma kogemustel, mida olen aastaid omal käel püüdnud mõista. Oma kolmekümneaastase karjääri jooksul olen jälginud ka paljusid teisi inimesi.

Vaatepunkt, mida sulle tutvustama hakkam, on väga tihti säästnud mind tõsistest probleemidest. See on andnud mulle võime heita ebameeldivad kogemused üle parda, säilitada fookus ja püüelda edasi.

Kas siis kõik on läinud probleemivabalt? Kindlasti mitte. Ma teen oma vigu ja satun jamadesse täpselt nii nagu kõik. Ka olukordades, mis peaks mul täiesti kontrolli all olema, õnnestub mul teinekord ikka päris iseseisvalt midagi kokku keerata. Mõnikord aga ei taha maailm üldse seda, mida tahan mina. Siin on valik minu elu kurvematest ebaõnnestumistest:

- Kümneaastaselt kolisin vastu tahtmist 1000 kilomeetrit põhja poole ja kaotasin korraga kõik tuttavad.
- Ükskord alahindasin potentsiaalse kliendi soovi äri ajada ja jäin ilma väga suure rahaga seotud tehingust.
- Ükskord kirjutasin oma tööandjale (Põhjala suurimale äripangale) solvunud ja veidi viriseva kirja. Kiri jõudis kontserni juhini, kes helistas ja mind korralikult läbi sõimas.
- Pärast oma esimese raamatu ilmumist sattusin pahatahtliku jälitaja ohvriks.
- Alguses ei huvitanud mu raamat „Idioodid minu ümber” kedagi. Eitava vastuse sain kahekümnelt kirjastuselt. Mõni ütles päris julmalt. Olin sunnitud raamatu välja andma oma kulu ja kirjadega.
- Olen läbi teinud kaks abielulahutust.

Loomulikult võiks seda nimekirja veel pikendada. Mõni asi on siiski ka õnnestunud. Millistest meetoditest mul peamiselt kasu on olnud, sellest saad lugeda siit raamatust. Õpid selgeks protsessid, mis aitavad sul

- alati meeles pidada, kuhu oled teel
- mitte muretseda, mida arvavad sinust teised
- teada, kes sulle päriselt head soovivad ja kes on teised
- tagasilöökidest õppida, et sa jälle sama reha otsa ei astuks
- püsida õigel joonel, kuigi kõik ütlevad, et see on vale
- muuta tagasilöök eduks
- mitte raisata aega valedele asjadele
- hirmudega hakkama saada
- pikemas perspektiivis edu saavutada, ilma et pooltel teel alla annaksid.

### **Teadmised ei ole võim**

Vana kõnekäänd, et teadmised on võim, on tõesti petlik. Teadmised ei ole võim. Maailm on täis ülimalt hästi haritud inimesi, kel ausalt öeldes ei lähe eriti hästi. Inimesi, kelle nime ees on kõik need õiged tähed. Nad teavad kõike ja oskavad tsiteerida igasuguseid teooriaid, kuid isegi oma lähima ümbruse üle puudub neil igasugune võim.

Mis need teadmised siis üldse on? Teadmised on *potentsiaalne* võim. See tähendab, kui sa seda kasutad.

Sinu teadmised ja oskused pole üldse tähtsad. Miski pole kindel ka siis, kui sinu IQ-tase on kõrgem kui ükskõik kellel lõunapool Põhjanaba. Pole tähtis, kui erudeeritud sa oled ja keda oled kuulunud, või milliseid, võib-olla maailma targimate inimeste kirjutatud raamatuid oled lugenud.

Pole. Üldse. Tähtis.

Pole oluline, mida sa *oskad*. Sinu *teadmised* on tühised. Et saada hakkama tagasilöökidega ja saavutada edu, selleks on tähtis ainult see, mida sa *teed*.

44 protsenti USA arstidest on ülekaalulised (Newsweek, oktoober 2008). Rootsi oludele vastavat näitajat mul leida ei õnnestunud, kuid

suhteliselt kehvast vormis on kõik arstid, keda olen kohanud. Millest see tuleb? Nemat peaksid ju kõige paremini teadma, mida endale suhu torgata ja et tuleb liikuda, ning nemad on ju näinud kõiki ülekaalususe ja suitsetamise halbu mõjusid. Sellegipoolest on paljudel neist endal ter- viseiga probleeme. See ei käi nagu kokku.

See tähendab, et siinse raamatu sisuga seoses jääb sul teha peamiselt ühte asja. Sa võid noogutada ja öelda, et *ja-jah*. Või öelda, et *seda ma küll ei usu*. Või siis proovid ise järele. Alles ise katsetades saad teada, kas see sinu peal töötab.

Probleem on palju suurem. Me kipume hangitud teadmistest kinni hoidma, kuigi meie teele tuleb uus info. Raske on loobuda asjadest, mil- lest lähtudes oleme elanud pikemat aega, võib-olla palju aastaid. Mõni- kord tuleb muuta vaatenurka.

Hiljuti kuulsin, et intelligentsi definitsioon ei peaks olema seotud sinu IQ-ga, vaid võimega jälgida neutraalselt midagi, mis ei klapi sinu olemasoleva maailmapildiga, ja sellega ka leppida. Ja oma arusaama selles küsimuses lausa muuta.

### **Tähtsad on vaid su tulemused**

Eduni jõudmiseks ja tagasilöökidega toimetulemiseks pole meil suurt hulka uusi ideid üldse vaja. Seda raamatut lugedes võid kohati mõelda: *ah, seda ma olen ennegi kuulnud*. Kui see mõte tekib, sest kindlasti tekib, siis küsi endalt kolme asja:

1. Kas sa praegu teed nii?
2. Kas sa oskad seda hästi?
3. Kas su tulemused näitavad, et oskad seda hästi?

Kui ütled, et juba elad mõistlikult ja tervislikult, siis ei usu ma mitte su sõnu, vaid vööümberrõõtu. Kui väidad, et oma rahaasjade üle on sul

täielik kontroll, siis ei usalda ma mitte su sõnu, vaid su kontoväljavõtet. Kui arvad, et sul on kerge teistelt vabandust paluda, siis ei kuula ma su sõnu, vaid heidan pilgu sellele, kuidas toimivad su suhted.

Tundub raske? Võib-olla. Aga kui tahad tulla kaasa huvitavale teekonnale helgema tuleviku poole, siis luban sulle huvitavaid teadmisi.

Pea ainult meeles, et teadmine ja tegemine on kaks erinevat asja.

### **Tulemusteni läheb veidi aega ...**

Oleks kohane ühe asja eest hoiatada. Mõne peatüki puhul võib sul tekkida mõte, et autor on täiesti hulluks läinud. Et ma olen töönarkomaan, kel puudub igasugune eraelu ja võime üldse elu nautida. Võib-olla tahad raamatu kinni lüüa ja mõtled, et niikuinii pole sul võimalik kuskile jõuda, kui nõudmised on sellised.

Ma tahan sulle öelda järgmist: kui ma kirjeldan, kuidas oma aega kasutan, siis teen seda vaatepunktist, et mul on asju, mida saavutada ja eesmärke, milleni jõuda. Kui reageerid sellele, et pärastpoole turundan ideed, et telekavaatamine on enamjaolt raisatud aeg, siis on see eeldusel, et mõnikord on sul tähtsamatki teha. Üldise meelelahutusena on telekas muidugi täiesti omal kohal.

Minu nõuanded ja ideed lähevad korda vaid sellele, kes tahab elult praegusega võrreldes midagi enamat. Kes tahab mingi aja jooksul mingile tulemusele jõuda. Rahulikumatel aegadel võib kõik muidugi teisiti olla.

Võib-olla tunduvad minu mõtted absurdsed, kuid ära unusta, et minu jutt käib edu kohta kaugemas perspektiivis. Tahan sulle anda tööriistad, mille abil jõuad edasi ja mis ei lase sul ühe koha peale tammuma jääda. Sinuga selle raamatu kaudu kõneledes eeldan, et tahad elus edasi minna. Nii et asun kohe asja kallale ja lähtun sellest, et sa vajad muutust.



Pea siiski meeles: kolmekümne päevaga sa kuuspakki kõhule ei saa. Ilmselt ka mitte kuue kuuga.

Ainuüksi ülikooli lõpetamine sulle vinget juhiametit kohe ei anna.

Võid küll meeldiv inimene olla, aga unistuste kutt või tšikk sellepärast nurga tagant kohe välja ei ilmu.

Majanduslikult sõltumatuks viie minutiga ei saa. Ei pruugi piisata ka kaheteistkümnest kuust. Selleks kulub rohkem aega.

Või nagu on öelnud finantsgeenius Warren Buffet: „Võid olla nii andekas kui tahes või püüda, mis hirmus, aga mõned asjad lihtsalt võtavad aega. Võid kasvõi üheksa naist rasedaks teha, aga last sa ühe kuuga kätte ei saa.

Teisest küljest kulub aega ju niikuinii. Kasutaks oodates seda siis hästi ära?



# **1. OSA**

## **KUIDAS TAGASILÖÖKIDEGA KÕIGE PAREMINI TOIME TULLA**

*või*

**MIS SAAKS METSA MINNA JA MIDA  
SELLE VASTU TEHA**



# ASI POLE TEISTES. ASI ON VAID ... SINUS ENDAS



Kas soovid tagasilööke võimalikult palju vältida ja pigem olla võimalikult edukas? Ühes asjas ei erine sa igal juhul teistest: tahad elada head elu.

Minu arvates väärime head elu me kõik. Sina, mina ja kõik teised peaksid saama võimaluse elada head elu selle üürikese hetke, mis me siin ilmas veedame. Elu on nii kurvakstegevvalt lühike, teinekord vaid mõnikümmend aastat. Ma arvan, et hoolimata sellest, kas elad 50-, 60-, 75- või miks mitte 110-aastaseks, väärid sa selle aja jooksul kõige paremat elu. Kuigi see planeet tekitab meile arvatust rohkem tagasilööke, kuigi tänane maailm ei ole alati kõige ilusam paik ja meie ühiskond

tundub vahel täiesti haige – ometi on meil teatud kohustus anda endast antud oludes parim.

Nende imeliste võimaluste saavutamiseks pead tegema vaid üht. Unusta pikad nimekirjad, kus on lõputu jada punkte, unusta kõik head nõuanded. Pole vaja nurgas mediteerida, pidada pikki tiraade unistustest ja visioonidest; puudub ka vajadus üldse mingis asjas maailma-meistriks saada. Ei, selleks, et õnn sinu juurde tuleks, on vaja teha vaid üht. Kui seda teed, siis laheneb kõik.

Oled sa valmis?

Sa pead lihtsalt hakkama enda eest vastutama sada üks protsenti.

Kohe.

Tagasilöökide vältimise ja helge tuleviku loomise ainus tähtis tegur on võime vastutada. Unistuste sihtmärgini pole võimalik jõuda, kui sa ei võta täielikku vastutust.

Vastutusest räägin just positiivses tähenduses. Mitte koormavastutusest teiste vigade või kogu ühiskonna arengu eest. Või Lähis-Ida konflikti eest. Ma ei pea silmas ka vastutust, mis mõnikord võetakse oma ülemuse käitumise eest, kuigi too ei ütle selle eest isegi aitäh. Ei, pean silmas vastutust, mida võetakse iseenda ja oma elu eest. Siin on paljudel meist mõndagi õppida.

Paljudes asjades oled sa kindlasti vastutustundlik inimene. Ilmselt hoolitsed oma pere eest, oled lojaalne töötaja, ei sea teisi asjatult õhtu, vähendad kooli ees kiirust ja nii edasi. Kohe kindlasti.

Aga mõnikord läheb asi ikka metsa.

Oletame, et keegi naine sai eelmisel kuul 5000 krooni boonust. Selle eest pidas ta sõbrannadega linna peal korraliku peo maha.

Tulemus: neil oli väga äge õhtu, aga nüüd on raha jälle otsas, nagu ennegi. Lühiajaline nauding sai võitu tervest ja pikema perspektiiviga mõistusest. See ongi osa probleemist. Me saame aru, mis seal valesti on, kuid ometi ei käitu õigesti. Erinevatel põhjustel peidame end tõe eest. Ega võta alati vastutust oma olukorra eest.

Proovime uuesti:

Üks naine sai eelmisel kuul 5000 krooni boonust. Ta investeeris raha mõistlikku fondi, mille väärtus on nüüd hakanud kasvama.

Tulemus: ta kasvatas oma vara ja teeb seda ka edaspidi. Korraga on meil positiivne tulemus, sest ta oli palju vastutustundlikum.

Vaadakem kolme tüüpi vastutust, mis sul tuleb võtta.

### **Esimene vastutus: kõik, mida sa TEED.**

Sa vastutad põhimõtteliselt kõige eest.

Mida see tähendab?

See tähendab, et sa vastutad kõige eest, mida *teed*. Sa vastutad nii oma halva kui ka hea tegevuse ja käitumise eest. Keegi teine võib ju paluda, et sa midagi teeksid, aga on sinu vastutus, *et* sa seda teed ja *kuidas* sa seda teed,. Kui kaaslane palub sul teha asju, mida sa järelestad, siis sa ise vastutad oma otsuse eest, kas oled nõus või keeldud. Kui ülemus palub sul teha midagi, mis sinu meelest pole päris õige – midagi moraalsest või ärietišilisest aspektist kahtlast – siis sina vastutad, kui sa seda teed. Pole tähtis, et ta seda sinult nõudis. Mõni oleks keeldunud. Kui sinu lapsed nuiavad endale võimalusi, milleks neil enda arvates õigus on, ja sina nõustud, kuigi tead, et see on täiesti vale, siis oma otsuse eest vastutad sina ise. Pole mõtet võimalikke tagajärgi ettekäändeks tuua. Teised ei oleks nii teinud nagu sina.

Kui vihastad tööl oma halbade müügitulemuste pärast, aga samal ajal irvitad konsultandi üle, kes on väljastpoolt kutsutud sulle paremaid müügivõtteid tutvustama, siis, noh, vastutad sa oma otsuse eest tema nõuanded kuulamata jätta.

Kui sõidad kollasega ristmikule, lootes, et foorituli veel punaseks ei lähe, siis vastutad kõigi võimalike katastroofide eest, mis sinu otsusele järgneda võivad. Iseenda ees võid vabanduseks tuua kõike alates sellest,

et lastele tuli järele minna, kuni selleni, et sa „ei näinud” punast tuld. Aga ütle seda ka politseinikule, kes su kahesaja meetri pärast kinni peab. Või isale, kelle lapse sa äärepealt oleksid alla ajanud.

Kui istud liiga kaua teleka ees, mobiil peos, ega tee väljagi oma teismelise tütre rahutust kehakeelest homse koolidisko eel, siis vastutad ka selle eest. Vahet pole oluline, et pidasid vajalikumaks veelkord mõne kuulsuse Insta uudisvoogu jälgida, selle asemel, et oma lapsega tema murest rääkida.

Kui sa pärast moodsa aja kõige lärmakamat tööpäevajärgset pidu ärkad kohutava pohmakaga, siis vastutad sa selle eest ise. Pole oluline, et sa oled aegade algusest igal reedel peole läinud, sest sinna lähed ikkagi sina. Ei lähe arvesse, et püüad oma kaaslasele või endale rääkida, et *teised ju jõid ka*. Kogu aeg tõtsid klaasi huultele ikka sa ise. Pohmakat pead ka täitsa ise taluma. Pealegi on jube läbinähtav, kui väidad perele, et *ei saa neid spordihalli viia, kuna mul „on täna paha olla”*. Keegi ei usu seda.

Mingi jobu tõi kontorisse küpsiseid ja torti, sina võtsid kaks tükki ja nüüd on dieediga kõik. No kuule. Kes endale torti ette ja lusika suu juurde tõstis? Kelle keha selle vastu pidi võtma? Töökaaslaste? Ei, sinu riidekontot ohustab ikka su enda vööümbermõõt.

Ei saa väita, et kolleeg tegi nii ja sellepärast pidin mina tegema naa. Ei-ei. Sina tegid aktiivse valiku. Sina tegid valiku, oli see siis nüüd vajalik või mitte.

Sul on alati võimalik oma käitumist juhtida.

Kui kogud raha ja investeerid targalt ning saad selle kaudu majanduslikult sõltumatuks juba enne neljakümnendat eluaastat, siis toimus ka see kindlasti sinu vastutusel. Ja tänu sinule. Vastutus laieneb mõlemale poole.

Sa vastutad *kõige* eest, mida teed.



## Sa kas lood ise või lihtsalt lased kõigel juhtuda

Tagasilöökide vältimiseks ja eduni jõudmiseks tuleb sul leppida, et oma elu juhid sa ise. See lähenemisviis on juba ammu teada ja kõik pole sama meelt, kuid las ma toon mõne näite. Kui ütlen, et sa ise lood seda, mis juhtub, siis pean silmas, et suures osas mõjutab tulemust sinu enda tegevus.

Kui sa pimedal ööl vales kvartalis baari sisened ja astud nelja kiila pea ja näoni ulatuvate tätokatega tüübi juurde, kes on päeval kella neljast peale õlut kaaninud, ja neile teatud, et neil on kõige inetumad lõus-tad, mida sa oma elus üldse näinud oled, noh, siis sa taipad küll, miks end pärast haiglast leiad.

Raskem on võib-olla leppida sellise näitega: sa vangud õhtul koju ja oled jälle ületunde teinud. Täielikus vaikuses ja justkui koomas viibides, samal ajal ülemusest kohutavaid mõtteid heietades, pigistad endale õhtusöögi sisse. Pärast vegeteerid tundide kaupa teleka ees ja jälgid uudiseid mõrvadest, terrorirünnakutest, korrumppeerunud poliitikutest ja maailmalõpukuulutajatest seoses meie kliimaga. Sa oled nii stressis ja pinges, et midagi muud ei jaksakski nagu teha. Näiteks elukaaslasega jalutama minna või lastega enne uneaega natuke mängida. Elukaaslane tahab sinuga tähtsatest asjadest rääkida, aga oled liiga väsinud, nii et nähvad vastu, et vajad puhkust. Pärast kolme aastat sellist säravat pereelu tuled ühel õhtul kontorist hilja koju ning leiad eest vaikse ja tühja korteri. Elukaaslane on läinud ja lapsed ühes võtnud. Võib-olla on seal ka sedel kirjaga *Sa ei armasta mind enam*.

Saa aru: sellele aitasid kaasa ka sina ise. Läks lihtsalt kauem aega, et seda taibata.

### **Teine vastutus: kõik, mida sa EI tee.**

Raske võib-olla tabada seda, et sa vastutad ka kõige eest, mille tegemata jätab. Sa vastutad iga kord, kui tead, et veiniklaasi võtmise asemel oleksid pidanud jalutama minema. Pole oluline, kas „unustasid” või keeldusid teadlikult, see tähendab, et ei pidanud tähtsaks. Samamoodi vastutad siis, kui näed tööl, et keegi vajab abi ja sul võtaks see aega viis minutit, aga sina otsustad pilgu hoopis mujale suunata, kuna see ei kuulu sinu töökohustuste hulka. Sinu otsus olla mitte nii abivalmis kolleeg on alati sinu valik. Tagajärgedest saad aimu siis, kui ühel päeval ise abi vajad.

Sa vastutad iga kord, kui mobiilil äratuse kinni vajutad ega tõuse üles, et poole tunni jagu lugeda raamatut, mis annaks sulle inspiratsiooni ja energiat. Sa vastutad iga kord, kui ei kuula elukaaslast, sest usud, et juba tead, mida too öelda kavatseb. Oled end lolliks teinud, kui saad naiskolleegilt flirtiva tekstisõnumi ega maini, et see ei sobi, kuna oled abielus. Sinu mehelikul egol pole sellega mingit pistmist. Sa vastutad selle eest, et midagi ei öelnud.

Kedagi teist sa üaltoodud näidete puhul süüdistada ei saa. Südames sa tead, et mul on õigus, kuigi vahel peidab igaüks meist end vabanduste ja ettekäänete taha. Kaitsemehhanismid on muidugi loomulikud, need hoiavad meid võimalike ohtude eest, kuid on kasutatud, kui jätavad sulle eksliku mulje, et käitusid õigesti, kui tegelikult tegid valesti.

Vabandust? Hilinesid koosolekule, kuna printeri juures oli järjekord? Kes aga ootas viimase hetkeni, enne kui seda va dokumenti printima hakkas? Kes paremini ei plaaninud?

Mis sa ütlesid? Kolleegid ei teinud, mida oleksid pidanud, ja sellepärast arvab ülemus nüüd, et sina ei saanud hakkama? Kes tegelikult kolleegi ei kontrollinud?

Kui sa peaksid õppima, aga ei tee seda, vaid mängid kuus tundi arvutis, siis saad küll ainult iseennast süüdistada. Sina ise jätsid õppimata ja järeleksam on täiesti loomulik asjade käik.

Sina ei viinud ellu oma ähvardust internet ära võtta, kui lapsed enda järelt ei korista, ja nüüd näeb kodu välja nagu sõjapiirkond.

Sina ei hakanud nõudma, et elukaaslane pereterapeudi juurde kaasa tuleks, ja nüüd on teie suhe hullem kui kunagi varem.

Sina polnud nõus osalema firma sisekoolitusel, kuna arvasid, et tead juba niikuinii kõike, ja nüüd on äsja alustanud 23-aastane töökaaslane saanud aasta kolleegiks ja pole ime, kui ta varsti sinu järgmiseks ülemuseks edutatakse.

Käisid kursusel, kus õppisid kõike DISC-mudelist ja neljast värvist. Kuigi sa nüüd tead, et kollase käitumise tõttu oled üksikasjades lohakas, ei teinud sa midagi, et seda parandada. Nüüd keerasid tuksi firma suurima konto ja ülemuse ülemus tahab rääkida sinu tulevikust selles ettevõttes.

Sa ei viitsinud end kirja panna treeninglaagrisse, kus oleksid saanud nõu, kuidas oma koertega paremini toime tulla, nii et nüüd on kõik kolm kontrolli alt täiesti väljas.

Sul on vaja aru saada, et kõigis neis olukordades oled ohver vaid oma passiivsuse tõttu. Sa ei öelnud midagi, ei nõudnud midagi, ootasid liiga kaua, ei keeldunud kunagi ega nõustunud kunagi, ei proovinud midagi uut.

Lihtsalt istusid niisama.

Seda pole lihtne kuulda, ma tean.