

KIIDUSÕNAD

„Erin Falconer on elustiili ja enesearengu valdkonnas tuntud nimi.“

Business Wire

„Selle raamatu väljaandmise ajastus ei saaks olla täiuslikum. See ainult ei võimesta ega tiivusta naist, vaid aitab kolme lihtsa sammu abil oma tulemuslikkuse määratluse siduda tõelise eduga. Soovitan soojalt.“

Well + Goodi kaasasutaja ja tegevjuht Alexia Brue

„Kui soovid sel aastal paremaid tulemusi saavutada, võib Erin Falconer sulle teed näidata.“

Bustle

„Kui töötad igal aastal, et just tänavu teed kõik seni ootel olnud ülesanded ära, ning hakkad tulemuste masinaks, on see raamat sulle.“

Today.com

„Inimesele, kes püüab alati olla võimalikult tulemuslik, on „Kuidas saada asjad tehtud“ tõeline trump. Lihtsad võtted, mis keskenduvad sinu (isiksusliku ja naiseliku) olemuse juurtele ja sellele, kuhu tahad välja jõuda, ei aita sul rohkem tehtud saada, vaid saavutada rohkem, tehes hoopis vähem.“

Create & Cultivate'i asutaja ja tegevjuht Jaclyn Johnson

✓ KUIDAS

✓ SAADA

✓ ASJAD

✓ TEHTUD

MIKS NAISTEL TULEB LOOBUDA **KÕIGE** TEGEMISEST,
ET **KÕIKE** SAAVUTADA

Erin Falconer

Sisukord

SISSEJUHATUS Kes ma olen 11

I OSA

OLEMINE. IVT JÕUD

ESIMENE PEATÜKK Mis on IVT
(isikupära, võimalused, tulemuslikkus)? 21

TEINE PEATÜKK Vajad ainult enda heakskiitu 41

KOLMAS PEATÜKK Sina oma suure suuga 63

NELJAS PEATÜKK Kuidas internet naiste mängu muutis 83

II OSA

TEGEMINE. IVT JA TULEMUSLIKKUS

VIIES PEATÜKK Miks peaksid lakkama tegemast kõike
ja hakkama keskenduma vaid kolmele
valdkonnale (tõsiselt) 99

KUUES PEATÜKK Delegerimise tähtsus 117

SEITSMES PEATÜKK	Kuidas kasutada aega palju paremini kui praegu	137
KAHEKSAS PEATÜKK	Koosta IVT kaaskond: mentorid, liitlased ja teised	157
ÜHEKSAS PEATÜKK	Kuidas luua isiklik IVT plaan	181
KÜMNES PEATÜKK	Kuidas läbipõlemist vältida	193
EPILOOG	Kuidas edasi?	211
TÄNUSÕNAD		217

I OSA

Olemine

IVT jõud

ESIMENE PEATÜKK

Mis on IVT (isikupära, võimalused, tulemuslikkus)?

Freud küsis kunagi, mida naised tahavad.
Pagana. Hea. Küsimus.

Kõige huvitavam on sealjuures see, et mehed küsivad seda sageli, samas kui naistele ei tule see pähegi. Või kui tuleb, siis suure süütunde saatel: „Ma ei peaks sellele mõeldes aega raiskama, vaid võiksin ja peaksin rohkem jõudma!“ Naised kujutavad endast tulemuslikkuse kõige klassikalisemat määratlust. Ma ei tea ühtegi teist liiki (peale lehelõikaja-sipelga), kes suudaks rohkem – alustagem näiteks kasvõi inimkonna loomisest ja jätkamisest –, ja ometi on naised *mingil kummalisel kombel* kuni viimase ajani nähtud kui *vähemaid*, nii ka meie ise. Tunneme pidevat vajadust oma väärtust tõestada, sellal kui meie väärtus peaks kõigile ja kõigele ka Maast saja kilomeetri kaugusel elavale ilmne olema.

Suudame palju, eks? Iga päev iga uue rakenduse ja kodumasina abil üha rohkem. Ainult et kaasaegsed kodumasinad (mis osaliselt tulevad kasuks – räägime

sellest hiljem) peaksid jätma meile rohkem vaba aega, et võiksime, noh, elada ka. Kuidas me, naised, neid aga tegelikult kasutame? Jaa, aega hoiame tõesti kokku. Selleks et veel rohkem askeldada.

Uurimused näitavad, et naised töötavad iga päev meestest üks kuni kolm tundi rohkem, kui võtta arvesse ka tasustamata kodused tööd. Just nii, panustad terve päeva palgatööl (ehkki sulle makstakse vaid 80 senti iga dollari kohta, mis makstakse sama töö eest meeskolleegile) ja koju jõudes rabad veel mõne tunni: vaatad laste järele, valmistad õhtusööki ja pesed pesu. Kas sulle ei tundu, et mida rohkem suudame, seda õnnetumad, ärevamad ja rohkem stressis oleme? Muidugi on mõnus, kui saad kõik päevatööd nimekirjast maha kriipsutada. Ent see on nagu narkootikum: mõnu on petlik ning pärast oleme kurnatud ja valutame suurest pingutusest selga.

See on totter!

Miks see nii on? Kuidas saab olla, et oleme tegusamad kui eales varem, aga tunneme ikka, nagu ei jõuaks kuhugi? Mina arvan nii: paljud meist ei teagi, mis teeb meid õnnelikuks. Või et üldse väärime õnne. Me ei vaevu analüüsima, kuidas avada oma parimad anded. Muidugi on meil mõtteid selle kohta, mis meile meeldib, mis pakub naudingut (reedeõhtune pitsa veini ja sõbrannade seltsis või see, kuidas lapsed maailma avastavad), kuid me ei ole võtnud vaevaks uurida, mis teeb meid päriselt õnnelikuks ja rahulolevaks, mis annab energiat, selmet seda röövida, ja kuidas oma käitumist nende asjade järgi seada. Ilma sügava eneseteostuse tundeta – ja selge eesmärgita – jääb tõeline tulemuslikkus alati kättesaamatuks.

Ma saan aru küll. Elus hinnatakse meid selle järgi, mida oleme korda saatnud. Ja naised hinnatakse pidevalt karmimate reeglite järgi. Üks New Yorgi ülikooli uurimus näitas, et naised peavad palju rohkem pingutama, et neid töö juures meestega võrdselt tulemuslikuks peetaks. Niisiis rühime edasi. „Mina? Mul läheb *hästi*. Sain täna nii palju tehtud!“ Tahame säravpuhast kodu, tervislikke

gurmeeroogi, tippu küündivaid ametikõrgendusi, hästi kasvatatud lapsi, korralikku vaimuelu, laitmatut panust kogukonnatöösse, kirglikku seksi ja kõigele lisaks ka natuke hingetõmbeaega. Ent siin peitub paradoks. Kui ajame tulemuslikkust taga selle enda pärast, jääme alati tajuma rahulolu kui selle vastandit.

Võid tunda ennast kõige toimekama inimesena maamunal, ent kui sul pole eesmärki, *oled lihtsalt hõivatud*.

TAUSTALUGU

Ma arvan, et on tähtis uurida ajalugu ja kuidas me siia jõudsime ning oma suhet tulemuslikkusesse, edusse ja õnne. 140-tähemärgises maailmas kõlab see lugu järgmiselt.

Vanasti, väga vanasti tähendas tulemuslikkus lapse sünnitamist. Kui olid sellega maha saanud, võisid rahuneda umbes 45 aasta vanusena surra teadmise, et oled olnud supertegus ja saavutanud kõik, mida keegi üldse ootas. Kõik.

Kuid mõne aja pärast hakkas alateadvusesse imbuma küsimus: „Kui täidame ainult bioloogilist plaani, mis on meie väärtus üksikisikuna?“ Küsimusi tulvas aina juurde.

Hüppame tänapäeva: oleme mitu põlvkonda püüdnud tõestada, et me pole ainult bioloogilise jätkuvuse tagajad, vaid elusolendid, kelle väärtus on palju rohkem kui füüsilise jõu ja vaimse võimekuse summa. Paremad. Targemad. Kiiremad. *Sest naised suudavad seda. Me pole ainult lapsekandmismasinad.*

Siis aga tuli internet. Ja valas veel õli tulle.

Miks?

Sest nüüd olid võimuhuivad esimest korda ajaloos läinud naiste kätte.

Kiire ülevaade võimuhoobadest

Alguses tähendas võimu kehaline jõud. 1:0 meeste kasuks. Sellele järgnes intellektiajajärk (millele ei lastud naisi ligi). 2:0 meeste kasuks. Kuid nüüd kujutab uut, ülimat võimutööriista info (kohe pärast inimkonna säilitamist muidugi). See võib olla kõigi aegade kõige suurem pööre. Ligipääs infole ja võimalused seda jagada kasvavad valguskiirusel. WWW – need kolm tähte ei muuda ainult maailma, vaid ka mängu. Info valdamine, suhtlusvahendid ja viisid levitada ideid väljaspool tavapärasest ühiskondlikku hierarhiat, mis varem naisi takistas, on loonud enneolematuid karjäärivõimalusi. Ametid ei ole enam tavapäraste rollidega seotud, mistõttu on mängulaud täielikult muutunud. Ja me oleme teinud edusamme. *Suuri edusamme*. Mind ümbritsevad edukad, tegasus, tiivustavad ja vägevad naised. Ja ometi hõljub meie kohal mingi udu.

MIKS?

Mulle tundub, et osa meist ajab hullunult auhindu taga ja teine osa, vastupidi, püüab lihtsalt päevatoimetustes ellu jääda. Kumbki ei tee õnnelikuks. Meie maailm, raamaturiivulid ja Twitteri uudisvoog on üle külvatud liigse analüüsiga, kuidas rohkem jõuda, kuid sealt puudub analüüs, mida on tarvis õnneks ja eneseteostuseks. Komejantlik eneseabi ei lähe arvesse.

Mina peaksin teadma. Töötan suure osa ajast blogi kallal ja õpetan inimestele, et on vaja lasta lahti tulemustest – ütlen neile, et tegutsegu loovalt, väärikalt ja mõõdukalt, lihtsalt *olgu* ja *tegutsegu*. Mida ma aga selle raamatu kaudu inimestele soovitan? Lihtsalt ole? See tundub liiga *new age*'lik, kui aus olla. Vastupidine on aga veel vähem mokka mööda: jäigad lõputud ja teostamatud tööde loendid.

Kus on kuldne kesktee olemise ja tegemise vahel?

Küllap oled niigi tegus, kui oled selle raamatu ette võtnud. Ega vaja nõuannet, kuidas oma päeva veel tihedamaks ajada. See on hea, sest kavatsen teha risti vastupidist. Õigupoolest kavatsen paluda sul kõik eelarvamused tegususe ja edu kohta kõrvale heita, et saaksid asjad tehtud.

Mul on selle raamatuga kõrgelennulised eesmärgid. Muuta seda, kuidas naistena endast tööl ja kodus mõtleme. See on suur asi. See tähendab, et tunnistame kehtetuks ja pöörame ümber kaasaegse, ent liiga kaua valitsenud, erakordselt keerulise psühholoogilise arusaama, kus naised on määratlenud ja suunanud see, a) kes ja mis nad teiste arvates peaksid olema, või b) *meie endi* vildakas arvamus, kes ja mis peaksime olema. Oleme viimaks ometi suurepärasuse künnisel: meil on vägi ja vahendid – peame need vaid õigesse kanalisse juhtima. Ma ei räägi reeglite muutmisest. Räägin nende mõistmisest ja seejärel kõrvaleheitmisest. Räägin sellest, kuidas vabaneda eelarvamuslikust minapildist ja elada teadlikult, nii et tähtis on ainult järgneva põhjapaneva küsimuse vastus.

Niisiis. *Mida naised tahavad?*

Naiste all pean silmas... sind.

Kuidas oleks, kui alustaks tulemuslikkuse ümberdefineerimisest?

Naiste tulemuslikkus on tingimata vaja ümber mõtestada, kui soovime elamisväärselt elada.

Esmatähtis kõigepealt: kuidas on võimalik saavutada õnne, rahulolu ja tunnet, et oleme tõeliselt tulemuslikud, kui pole endale esitanud kõige sügavamaid küsimusi?

Kes sa oled? Mis annab sulle energiat – päriselt? Mis teeb sind õnnelikuks? Ja muidugi, mida sa päriselt tahad?

Need küsimused pole ainult pealtnäha hirmutavad, vaid on seda ka sügavuti. Naistel on pikaajalise (nii sisemise kui ka välimise) allasurumise tõttu neile eriti raske vastata.

Ilma põhjaliku analüüsita, kes oleme ja mida tahame, põleme ka kõige võimsamatest tööriistadest hoolimata läbi. Seda olengi hakanud täheldama.

Sellesama ähvardava läbipõlemise tõttu – mille künnisel ma ise olin – sõnastasin põhimõtted, mis teevad võimalikuks tõelise tulemuslikkuse. Kui täpsem olla, mõtlesin välja kolm põhimõtet: isikupära, võimalus, tulemuslikkus... ja sündiski **IVT efekt**.

MIS ON IVT?

Võttes aega analüüsida, kes oleme ja mis meid tegelikult määratleb neil kolmel põhitasandil, saame lõpuks välja peilida, mis loob tulemuslikkust rahuldust pakuval viisil. See on süsteem, mis loob sellist õnnelikkust ja rahulolu, millest tahan sulle rääkida, ja aitab sul päriselt *asjad tehtud saada*.

IVT arvestab isikupära (**I**) – kes *sina* oled – ning seda, missugune on praegu su koht elus ja maailmas naisena ehk sinu võimalused (**V**), et luua oma määratlus tulemuslikkusest (**T**). Mineviku edugurud (enamasti mehed) on jätnud tähelepanuta **I** ja **V** ning ärgitanud meid aina rohkem ja rohkem ette võtma. Kuid **IVT** abil saad määratleda, mida tulemuslikkus *sulle* tähendab. Sinu definitsioon ei pruugi sarnaneda kellegi teise omaga. Selles ongi asja iva. Selmet järgida harjumuslikku tulemuslikkuse määratlust, mis püüab igasse päeva aina rohkem toppida, püüame asju lihtsustada ja kõrvaldada paljud käega katsutavad ja konkreetset pealtnäha tähtsad (kuid lõppkokkuvõttes

MIS ON IVT (ISIKUPÄRA, VÕIMALUSED, TULEMUSLIKKUS)?

üleliigsed) asjad ning teha ruumi palju tähtsamate, tabamatute, esoteeriliste ja kõige võimsamate asjade jaoks, mis lisavad selgust ja kergust ning pakuvad tõelist eneseteostust ja tähenduslikkust.

Siin on lühike loetelu asjadest, mille heidame kõrvale (oi, kui hea tundega).

- ✦ Harjumuslikud tulemuslikkuse definitsioonid. See on väärdunud süsteem, mis ei toimi.
- ✦ Olemasolevad uskumused, kuidas näeb välja tulemuslik päev. Täis tuubitud Google'i kalender ei ole su sõber.
- ✦ Teistele mulje avaldamine, et tunda ennast väärtuslikuna. Vaata „väärdunud süsteemi“ eespool.
- ✦ Teiste ootuste täitmine. Tead ju küll, et kõigepealt tuleb hapnikumask endale ette panna. Vaat need asjad.

Uurime ja selgitame igat IVT-süsteemi sammu ja seda toetavaid seisukohti. Esmalt aga kontseptsiooni kiire selgitus.

KES SA OLED?

(I – isikupära)

Kui soovime luua sinule sobivat tulemuslikkust, peame alustama sellest, kes sa oled. Läheb tarvis rohkem sisevaatlust ja sügavat eneseteadlikkust, enne kui saame asuda tegevuskava kallale. Kui jätame selle sammu vahele, saame täis tuubitud, ent võõrana tunduva elu.

Pakun välja harjutused, millega saad unistused ja soovid teravalt luubi alla võtta. Need põhinevad tehnikal, mida sa võibolla veel ei tunne: *enesevaatlusel*. Mõnes mõttes kujutab see uus harjumus endast lihtsalt jälgimist. Kuid märkad peagi, kuidas see võib muuta su käitumist, eriti niisugust, mis ei tule sulle kasuks.

Rääkisin sellest dr Anita Chakrabartiga, et protsessist täpselt aru saada. Chakrabarti on enesearengust huvituv psühhiaater. Ta on juhuslikult ka minu kasuema, kellega olen väga lähedane ja kelle poole pöördun, kui vajan rangelt mõistuspärast nõu. Anita elutöö on aidata inimestel ennast paremini tundma õppida, niisiis pöördusin loomulikult esmalt tema poole.

Ta kirjeldas eneseteadlikkuse rada kui kõike muud kui sirgjoont.

1. *Oleme loomad.* Võime elada tsiviliseeritud elu, kuid sisimas oleme loomalikud. Esmalt tuleb mõista, et meil on ihad ja tungid. Sellega tuleb leppida. Või vähemalt sellega arvestada. Sest kui teed asju ebateadlikult, on raske otsuseid langetada. Häid otsuseid on raske langetada.

2. *Märka.* „Järgmine samm on järele mõelda ja oma tegevuse üle mõtiskleda. Mulle on see kogu protsessi kõige tähtsam osa,“ ütleb Anita. Sinu ülesanne pole mitte anda hinnanguid, vaid lihtsalt jälgida oma mõtteid ja tundeid. „Dünaamilises psühhiaatrias kutsume seda kolmanda kõrvaga kuulamiseks. See on osa mõistusest, mis suudab kõrvalt jälgida ning objektiivselt ja neutraalselt küsida: „Mida ma praegu teen? Mida ma mõtlen? Mida ma tunnen?“ Vahel teed seda agaramalt ja käid ehk isegi teraapias, vahel pole see nii põletav. Ent see ei ole ühekordne harjutus, vaid miski, mida võiksid teha kogu elu.

3. *Mõttele sellele.* Kui oled hakanud enda kohta tähelepanekuid tegema, tahad saadud infoga ka midagi peale hakata. Saad otsida elus ja maailmas pere või kultuuri kujul esinevaid mustreid. „Saad minna aina sügavamale,“ ütleb Anita. Näiteks kui tekib süütunne, et oled kedagi alt vedanud, võid tunda tardumust või tahtnaasta vana harjumuse juurde täita vastumeelselt kohust. „Kuid on ka teine võimalus, kui lausud: „Jah, ma tunnen süüd. Olen seda tegelikult mitmes olukorras tundnud. Ohoo, see on tõesti huvitav. Pean seda meeles, sest võin seda ka mujal kohata.““ Kui suudad eristada tunde- ja käitumismustreid, saad hakata uurima, kust need pärit on.

4. *Ole keeruline.* Osa protsessist on oma mitmetahulisuse mõistmine. „Esitame endale mõne raske küsimuse, mille kaudu saame endast paremini teadlikuks ja võime seetõttu tunda segadust.“ Selles pole midagi hullu!

5. *Väärtused.* Sama palju kui soovid saada aru oma tundeelust, võiksid tahta mõista ka oma väärtusi. Teisisõnu seda, mis sulle korda läheb. Suutlikkus joondada ennast väärtuste ja püüdlustega on tulemuslikkuse salakoostisosa. „Kui soovid joosta maratoni, võid öelda: „See on valus ja ebamugav ning võtab omajagu aega, ent olen otsustanud ja tahan seda sellegipoolest teha.“ Kuni oled langetanud otsuse, milles näed väärtust, pole midagi lahti. Aga kui väärtused ja tegevused pole seotud, võid ühtäkki keset maratoni taibata: „Mulle ei meeldi joosta ja ma ei tea, miks ma siin olen.““

KUS SA OLED?

(V – võimalused)

Võimalused. Aga mitte tavatähenduses. Räägin sellest, missugused on naiste tegelikud võimalused olnud minevikus, ent ka selles sõnas peituvast lootusrikkusest meie ja sinu tuleviku mõistes. Teine viis seda vaadelda on niisugune: isikupära on see, kes sa oled, ja võimalused on see, kus sa naisena oled.

Varsti räägime, kus sa praegu oled. Kui ütlen „sina“, mõtlen sind, armas lugeja, aga ka sind kui naist üldiselt. Naistel tuleb mõista ühiskondlikke piiranguid ja nende allikaid, et saada elus seda, mida nad soovivad. Teisisõnu tahan käsitleda märkimisväärseid takistusi, mida oleme kõik kogunud ja kogeme tänini, ning võimalusi, millele tänasest alates tähelepanu osutada. Enne kui hakkad vastu vaidlema, et sa ei ole feminist, vaid soovid kõigile võrdseid võimalusi, luba mul ennast peatada. Päriselt ka: stopp.

Esitan mõned faktid

- ◆ Naistel, nagu ka teise nahavärviga ja puudega inimestel ning seksuaalvähemustel, on meie kultuuriruumis vähem võimalusi läbi lüüa kui meestel. Ainult tänu (nii nais- kui ka meessoost) feministide pidevale pingutusele on ühiskond astunud suurema võrdsuse poole.
- ◆ Alles pärast 70-aastast võitlust valimisõiguse eest tehti 1920. aastal Ameerika Ühendriikide põhiseadusesse muudatus, mis andis naistele hääletusõiguse.

--- EDASI SAAD LUGEDA JUBA
RAAMATUST---