

## Kaip valdyti impulsus?

Žmonės, pagal impulsų valdymą, pasiskirsto šiame intervale: viską sau leidžiantys (vergaujantys impulsui) ----- nieko sau neleidžiantys (sukilę vergai ir nužudę impulsų šeimininką). Kur jūs esate yra labai individualu ir priklauso nuo temperamento, auklėjimo, įpratimo (antro prigimimo). Taupumui, racionaliam pinigų leidimui, planavimui-strategavimui svarbus yra gebėjimas *nevergauti impulsui*. T.y. vengti automatizmo, jam kilus. Noriu ledu, žiūrėk ledai jau rankoj.

Jei iš paprastų formulių, tai *pasitenkinimas gyvenimu* yra tiesiogiai susijęs su *norų patenkinimu*. Ir jei užgniaušite daugelį norų (impulsų), tai užgniaušite ir pasitenkinimą gyvenimu. Jei visus savo norus tenkinsite, rizikuojate tapti panašiu į [1]. Yra terminas “pripratimas prie malonumų“ (angl. hedonistic adaptation) [2], kuris rodo, kad mes įprantame prie išpildytų norų, jei jie kartojami dažnai. Įsivaizduokite, jei kasdien eitumėte į kiną, spa, pirtumėte naują rūbą, važiuotumėte kasdien į kelionę. Po trijų mėnesių ne tik kad nedžiugintų, bet būtų ta pati niūri kasdienybė. Dėl to desertai yra kietai tik tada, kai jie reti.

Mūsų vartotojiškoj kultūroj daug spąstų spendžiama, kad mėgautumėmės jau dabar. Net jei neturime pinigų. Ir čia labai tinka šitas [3]. Seniau žmonės taupydavo. Dabar dažnai skolinasi. Ir nebe tik būstam, bet mašinom, skalbimo mašinom, mobiliems, kompiuteriams, kelionėms. Skolindamiesi mažinam tarpą ir atimam iš *ateities* aš. Sunkinam jam gyvenimą. Visi šie laiškai iš principo apie tai, kaip būti dabar, kad *ateities* aš man paskui sakytų, kad buvau tada *maladec*, kai priėmiau šiuos sprendimus. Žodžiu, išsikreipė santykis su desertu gyvenime. Desertas dabar, sriuba po to. Apie tai gerai Scottas Peckas rašė [4].

Impulsų valdymui labai tinka pykčio valdymui rekomenduojamas „šviesoforo“ principas. Jei apima pyktis, šviesoforas uždega raudoną šviesą ir reikia NIEKO NEDARYTI. Po to svarbu kažką daryti, kad pyktis rimtų, kad aš rimčiau ir kad grįžtu mąstymas. Tada užsidega geltona šviesa. Kai grįžta mąstymas, aš mąstau apie galimas PASEKMES to, ką ketinu padaryti (trenkti snukin; išeiti iš darbo neatsigręžiant; pasakyti *niolika* keiksmazodžių) ir galvoju, ar tinka man tokios pasekmės. Kai jau randu antrą/trečią/ketvirtą reakciją, kuri yra nebe tokia emocionali, tada užsidega žalia šviesa ir aš galiu VEIKTI.

Su impulsais taip pat svarbu kurti *tarpą* tarp impulso kilimo ir sprendimo priėmimo. Aš asmeniškai tokį tarpą kuriu pasižymėdamas kilusį impulsą „google keep“ programėleje mobiliam. Aš jų nenužudau; nesakau jiems „nesąmonė“; nesakau, kad kaip išvis jie drįsta kilti ir trukdyti man taupyti – elgiuosi pagarbiai, atsižvelgiančiai, tik tiek, kad neskubu veikti. Jei impulsas išlaiko savo krūvį keletą dienų ar net mėnesių, vadinasi, nebuvo tuščia užgaida, įnoris. Mano minėtas J.F. Lund taiko savo impulsams 5 mėnesių tarpą [5]. Čia labai svarbus savęs pažinimas. Impulsų sulaikymas yra lyg garo sulaikymas puode, užkamšant plyšius. Jei pernelyg uoliai tai darysiu, galiu sprogti ir ištaškyti viską. Tris metus taupyti nieko sau neleidžiant, paskui *nafik* nuvaryti vieną dieną į kazino ar naujų auto saloną ir nusipirkti mašiną. Šitam filme pagrindinis herojus gerai išsitaško po ilgo ir disciplinuoto rengimosi svarbioms varžyboms [6].

Savo disciplinuotumo pradžią atsekiau ties dviem įvykiais iš vaikystės. Pirmas susijęs su mama. Ji buvo įsteigus man ir sesei tokį ala mamos banką. Buvo toks sąsiuvinis, kuriame buvo laikomi mano ir sesės pinigai (atskirai). Ir kai norėdavai kažkur išleisti pinigus, reikdavo nueiti pas bankininkę (mamą) ir pasakyti, kam tau jų reikia. Man visada reikėdavo trijų rublių *kompiuterinei*. Ji tada užsirašydavo, duodavo tuos rublius ir karts nuo karto suteikdavo man ataskaitą, kiek rublių išleidau kompiuterinei. Tai būdavo atliekama ramiai, oficialiai ir šiaip buvo visai kietai. Man iš tikro visai nebūdavo keista, kad visi pinigai ten išeidavo, nes ten ir turėjo išeiti :), kurgi kitur. Vienintelis banko trūkumas buvo, kad nebuvo procentų už indėlį (nors šiaip ir dabartiniuose bankuose jie juokingi). Šis ankstyvas prisiminimas bent man rodo, kad jau nuo mažens buvau mokomas paaiškinti savo išlaidas ir buvo sukurta papildoma kliūtis tarp manęs ir pinigų. Kitas – niūresnis. Kai jau pradėdavau gauti pinigus maistui mokykloje, tai buvo vieninteli mano pinigai. 10 litų per savaitę. O norisi paaugliui ne tik maisto. Supratau, kad jei nevalgysiu, tada liks pinigų. Nu tai ir nevalgydavau ;). Žodžiu, atradau naujus tolius, kiek galima save užspausti/suspausti ir paskui

reikėjo juos atstatinėt terapijos pagalba. Geriau einasi tiek gyvenimas, tiek taupymas, kai pasirūpinam savimi, kai neperžengiam tam tikrų būtinų ribų.

Dideliam taupymui arba didelių sumų taupymui visai svarbus yra grįžimas į ankstyvą vaikystę ta prasme, kad vaikai dar nesuvokia daikto KAINOS. Vertę suvokia, bet kainos ne. Panašiai kaip katinui dėžė yra svarbiau nei tai, kas joje buvo [7]. Nežinau ar nesprogsiu po trijų metų ir nenusipirksi naujos mašinos, bet man veikia tarimasis su savim, kad jei kietai pavarau šį mėnesį ir sutaupau tarkim 1000 eur, tai mano desertas yra mobilus dėklas už 10 eur (ar kasetė, ar kelionė į Vilnių kavos atsigert). Matematiškai žiūrint - tai absurdas. 1000 atidedi ateičiai, 10 skiri dabarčiai. Bet viduj kažkaip gerai sugula. Gal dėl to, kad tipažas mano, sukirpimas, tinkamas tam. Pats procesas patinka, nes kietai yra 1000 sutaupyti, kietai yra bandyti tiek sutaupyti. Tai nėra kankinimas savęs kasdien. Ir kažkuo čia paralelės su sportu. Mano pažįstami elitiniai maratonininkai į McDonaldą eina tik po svarbiausių sezono startų. Ruošimosi tam startui metu į McDonaldą neina. Ir galiausiai paskutinis [8], pasaulio MTB čempionas apie pasirinkimus: *Nenoriu būti demagogas, bet man neatrodo, kad žmonėms trūksta laiko. Manau, kad taip sakantys arba yra labai neefektyvūs, arba sau meluoja. Tu visada turi pasirinkimą. Gali važiuoti pašmirinėti į prekybos centrą. Arba į treniruotę. Gali susitikti su draugais mieste. Arba į treniruotę. Man šie pasirinkimai – labai aiškūs: jei noriu tapti pasaulio čempionu, važiuoju į treniruotę. Taip, čia yra asocialumo, nes neini į draugų gimtadienius, nevažiuoji į giminių susitikimus. Beveik niekada nepavyksta ekspromtu kieno nors sugalvoti „lekiam į Nidą“. Gyveni mažame burbulėlyje, kuriame telpa darbas, šeima, tu ir treniruotės“, – kalba Elijus. Jis dažnai treniuojasi naktį.*

Nėra teisingo būdo kaip gyventi, daug kas yra skonio reikalas. Galima perspausti su taupymu ir savęs disciplinavimu, todėl svarbu pasirinkti savo tempą. Poryt parašysiu apie tai, kodėl kartais svarbu pabandyti eiti maksimaliai ir kuo tai apdovanoja.

#### *Užduotis*

1. Kai kitą kartą supykysi ir kažką norėsi padaryti, padaryk ANTRĄ dalyką, kuris ateis į galvą.
2. Kai ateis noras kažką nusipirkti (ne būtinybę), užsirašyk tą norą ir prie jo sugrįžk po dviejų savaitių.

#### *Skaityti giliau*

1. [https://www.youtube.com/watch?v=-JvtlB\\_NzI8](https://www.youtube.com/watch?v=-JvtlB_NzI8)
2. [https://en.wikipedia.org/wiki/Hedonic\\_treadmill](https://en.wikipedia.org/wiki/Hedonic_treadmill)
3. <https://vimeo.com/199334296>
4. Sc. Peck “Nepamintuoju taku” (2018)
5. J. F. Lund “Early retirement extreme” (2010)
6. <https://en.wikipedia.org/wiki/Foxcatcher>
7. <https://www.catster.com/cat-behavior/why-do-cats-like-boxes>
8. <https://www.vz.lt/laisvalaikis/akiraciai/2017/11/24/elijus-civilis-pergalems-reikia-verslininko-mastymo>

Parašysiu poryt, iki!