

sarah knight

P*rsse, ei!

kuidas lõpetada jah-ütlemine,
kui sul ei ole võimalik, sa ei peaks
või sa lihtsalt ei taha



Originaali tiitel:

Sarah Knight

„F*ck No!“

Little, Brown and Company, 2019

See teos on avaldatud koostöös agentuuriga Little, Brown and Company, New York, New York, USA. Kõik õigused on kaitstud.

Eestikeelne tõlge © Liis Konovalov ja Tänapäev AS, 2020

Toimetanud Sash Uusjärv

Kujundanud Siiri Timmerman

ISBN 978-9949-85-815-6

Trükitud AS Pakett trükikojas

www.tnp.ee

Sisukord

Ei, see armas ei, on just see, mida maailmal vaja	9
Keeldun, järelikult olen	13
Status quo: ei	18

I

Kas jah või ei: kuidas otsustada, kumb sulle sobib	21
Tunne oma vaenlast	23
Jaatajate võidukäik: sariabistajad, ülepingutajad, pannilakkumispaniköörid ja sabassörkijad	24
Miks kuradi päralt ütlen ma kõigele jah?	29
Miks jah / kuigi ei meetod	34
Erinevad ei-d erinevatele inimestele: kindel ei, „ mitte praegu“, profi- ei ja „ei, aga...“	36
Boonus: jõuline ei	42
Persesaatmise piiripunkt	44
Jälgi oma lambaid	46
Räägime süütundest, sõbrake	50
Aga mis siis, kui ma tõesti ei saa ei öelda?	55
Kas ma pean? Kas ma peaksin? Kas ma teen?	56
Kas ma tõesti pean? (vooskeem)	60
Lihtsam on keelduda	61
Kuidas kedagi salvamata ära öelda	63
Andeks, aga ma ei tunne end süüdi	65

Ei-plaanid: proovitöö	68
Inimesed, kes sulle isegi ei meeldi	68
Inimesed, keda sa vaevu tunnend	70
Soovimatud kõned, pakkumised ja palved	73
Pealtnäha kokkulepitud pakkumised	79
Ei, see ei ole okei	84
Mina, ikka mina	87
Keeldumise rõõm	90

II

Kuidas öelda ei peaaegu kõigele	93
Kutsed	95
Esiteks: märkus PLP kohta	97
Kahetsuseta vastused	99
Pole kellegi asi	100
Ei-le järgnev kergendus	101
Ei-plaanid: peod (õhtusöögi-, kostüümi-, ühisvaatamis-, sünnipäeva-, pensionile jäämise jne)	104
Lühikesed jalad	116
Asi pole sinus, asi on minus	117
Ei-plaanid: kohtingud	119
Kosjamoor, kosjamoor, leia mul mees!	121
Ei-plaanid: liikmeksastumised ja ühinemised	122
Persse, midagi tuli vahele!	124
Ei-tahte avaldused: kutsete eri	126

Teened (tasuta nõuanded, väikesed laenud ja kõiksugu suured palved)	.128
Kuule, saad sa minu heaks üht asja teha?	130
Enneaegne ei	.133
Hei, kas saaksid mulle veidi raha laenata?	134
Mul oleks natuke nõu vaja	.137
Keeldumise aeg on käes	141
Kas siin on mõni arst?	145
Mida sina sellest arvad?	146
Järjekindlad küsijad	148
Pakkumine, millest on võimalik keelduda	150
Ei-tahte avaldused: teened	.152
Load ja nõusolekud	154
Kapten, kas lubate pardale?	.156
Ei on ei.	.158
Töö ja muud ametialased tehingud (ülemused, kliendid, kolleegid, ostjad ja müüjad jms)	162
Ei-plaanid: teenusepakkujad	164
Ei-plaanid: kolleegid	166
Ei-plaanid: kliendid ja tarbijad	170
Mitte et ma sellest just <i>puudust</i> tunneksin:	
pannilakkumispaniköör tööpostil.	.173
Üles, üles, oh ei!	176
Ei-plaanid: ülemused	178
Mis siis, kui sa ISE oled ülemus?	.183
Läbirääkimiste kunst	.185
Ei-tahte avaldused: karjääri eri	189

Partnerid (seks, raha, suhtlemine, tööjaotus ja seljavahatamine)	191
Ei-plaanid: partnerid	192
Ta ütles, et armastab mind, ja mina ütlesin, et okei	193
Veto aitab alati.	196
Teha või mitte teha – selles on küsimus.	198
Kui sa juba püsti oled	201
Ehk ei peaks sa seda tegema.	202
Asi on keeksis (ja kepis)	204
Eitustahteavaldused: partnerite eri	209
 Perekond	
(vanemad, õved, kaugemad sugulased, lapsed, langud jne)	211
Ema, ma ei saa enam eitamata!	212
Ei-plaanid: langud.	213
Ei-plaanid: lapsed	216
MTSK	216
Ei, aga	219
Ei-plaanid: vanemad ja õved, esimene raund	222
Ei-plaanid: vanemad ja õved, teine raund.	229
Ei-plaanid: vanemad ja õved, kolmas raund	235
Eitustahteavaldused: perekonna eri.	241
 Epiloog	243
Alati ei saa kõike, mida tahad	243
Tänuavaldused	252
Autorist	255

EI, see armas EI on just see, mida maailmal vaja

Miks on nii paganama raske öelda ei?

Kuidas sai ühe lühikese sõna lausumisest kunst, mis on keerulisem, kui kõik need asjad, mida lõpuks teeme, kuna ei suutnud, ei tahtnud, või tundsume, et ei tohi... viisakalt keelduda?

Miks tuubime oma kalendrid viimase võimaluseni täis ja tühjendame pangakontod, selmet end väljendada ja öelda „ei ole võimalik“ või siis „mitte täna“ või siis „Mul on väga kahju, noor daam, kuid minu meelest maitsevad kodutütarde küpsised nagu sügavalt õnnetu liiv.“

Oma esimese raamatu „Pohhuismi elumuutev vägi: kuidas mitte kulutada aega, mida sul ei ole, inimestele, kes sulle ei meeldi, tehes asju, mida sa teha ei taha“ kirjutamisest saadik olen nende küsimuste üle palju mõtisklenud. Olen raamatupoodides ja taskuhäälingutes, tele- ning raadiointervjuudes aastaid üle kogu maailma oma seemisi tõekspidamisi kuulutanud: **sul on õigus elada nii, nagu ise soovid**. Sul on õigus loobuda üritustest, ülesannetest, väljaminekutest,

kohustustest ning jah, isegi suhetest, mis sind õnnelikuks ei tee, ja sa ei pea end selle pärast süüdi tundma. Teisisõnu: on sul õigus öelda EI millal iganes sa seda soovid, kellele iganes sa seda ütleva pead, ega pea end selle pärast mitte kunagi süüdi tundma.*

Nende küsimuste seas, mida ma lugejatelt, kuulajatelt ja võõrastelt oma Instagrami postkastis saan, on pika puuga esikohal:

**Jah, ma saan aru, et ma võin
öelda ei, aga kuidas seda teha?
Nagu, sõna otseses mõttes, KUIDAS???**

Ehk mõtlete teiegi sama?

Tõtt-öelda usun, et võtsid raamatu „P*rsse, ei!“ kätte just seetõttu, et soovid ületada lõhet, mis lahutab **tugevat soovi öelda ei ja tunnet, et oled kohustatud midagi tegema.**

Ehk tunned läbipõlemist, kuna oled enda kanda võtnud liiga palju tööülesandeid või liiga palju koolitöid või liiga suure osa perega seotud toimetuste vastutusekoormast.

Ehk oled, nagu mu sõber Lauren, kulutanud tuhandeid dollareid rahvusvahelistele kõnedele, sest ei ole suutnud öelda ei müügiagentidele, kes teile välismaal puhkusel viibimise ajal robotliku järjekindlusega helistavad.

Ehk oled korra või paar püüdnud öelda ei, kui asi on olnud sinu jaoks äärmiselt oluline, ning see ei läinud eriti hästi. Heideti vihkavaid või süütunnet tekitavaid pilke, poetati pisaraid ja nii andsidki alla, **jätsid taas valimata äraütlemise tee, sest see oli tol hetkel „lihtsam“.**

* Kuna ma mõistan, kui keeruline see on, olen selle saavutamiseks leiutanud „puuduva süütunde meetodi“. Kuid selle juurde me veel jõuame. (Siin ja edaspidi autori märkused, kui ei ole märgitud teisiti.)

Oh, kallikene. *Ei*.

Aga kuula nüüd – ma mõistan sind täielikult. Kuigi kirjutasin valmis terve raamatu, mille kohta tabava nimega ajakiri Real Simple (tõlkes: väga lihtne) kirjutas, et see „vabastab su meeled ning tühjendab kalendri, andes sulle aega ja energiat enda jaoks (ja Netflix'i vaatamiseks), saan ma aru, et „Pohhuismi elumuutev vägi“ keskendus peamiselt sellele, **kuidas jõuda ei-ni sinu enda peas**.

Kuna on äärmiselt vajalik jõuda enda sisemise ei-ni enne seda, kui seda kellelegi teisele öelda saad, kordab „P*rsse, ei!“ nii mõndagi pohhuismi parimatest paladest. Teiste uute ja veelgi eitavamate kontseptsioonidena pakun siin algajate teejuhti kottimise eelarve, vaimse korrastamise kunsti, kokkulepete iseendaga ning meie kõigi lemmikut ja täiesti süümevaba, mu isikliku **puuduva süütunde meetodi** juurde.

Seejärel teen pika hüppe edasi, et jõuda selle kõige **igapäevase praktilise kasutuseni päriselus**, mis tähendab, et **inimestele tuleb EI öelda otse näkku** (ja kasutada seda ka sõnumites, e-postis, kutsetele vastates jne).

Oo JAA.

Pane mu sündsusetuid sõnu nüüd hästi tähele, sa hoiad käes **näidete entsüklopeediat**, kust leiad **terve portsu teravaid vastulauseid** ning külluslikus koguses **viisakaid keeldumisi nii, et küll saab**. On vähemalt nelisada viisteist erinevat moodust, et öelda *no, nein, ja non, merci**. Siin on diagrammid! Ja graafikud! Ning lünkade täitmise harjutus, mis meenutab mängu „Ülespoomine“, mida me ei saa siin paraku „Ülespoomiseks“ nimetada, sest selle nime on välja mõelnud keegi teine.

Alates igapäevastest ürituste kalendrisse märkimisest ning kohustuste nimekirja koostamisest, kuni harvaesineva, aga mitte mingil juhul vähem koormava väljavaateni, et just sinult oodatakse kesk-kooli lõpetamise kahekümne viienda aastapäeva klassikokkutuleku

* Tõtt-öelda enamgi, kuid ma ei viitsinud rohkem loendada.

korraldamist, sest juhtumisi olid just sina <vaatab kalendrisse> kaks-kümmend viis aastat tagasi klassivanem, või liiga lühikese tähtajaga liiga suurte projektide lõpetamisest kuni eriti haruldase palveni, et oleksid oma parima sõbra spermadoonor – **kui tahad öelda ei, kuid ei leia sõnu, et seda keerutamata, selgelt ja kindlalt teha, siis olen suuri- ma heameelega inimene, kes need sõnad sulle suhu paneb.**

On sind juhtumisi kutsutud tähistama koera sünnipäeva?

Või palutud, et teeksid sama palga eest rohkem tööd?

Kas su korteriomanik plaanib üüri tõsta, kuid ei kavatsegi boilerit korda teha?

Kas mõni ülientusiastlik stilist survestab sind sinu isiklikku stiili muutma?

Kas su vanemad soovivad, et sa vähemalt *mõtleksid* sellele, et võiksid selle tätoveeringu enne õe pulmi eemaldada?

Ära karda, õpetan sulle, kuidas kõigile neile sinu ellu tungivatele palvetele öelda **kindel, kuid rahumeelne ei**, ning veel palju muudki.

Mina ütlen ei kogu aeg: nii oma sõpradele ja perele kui ka võimalikele klientidele ning produtsentidele, kes soovivad, et tõuseksin varem kui oma tavapärasel kellaajal 10.30, et osaleda raadisaates, mis toimub minu ajast kolm ajavööndit tagapool. Mõnikord pakun välja alternatiivse võimaluse, mõnikord lihtsalt keeldun. Igal juhul teeb harjutamine meistriks ning sellesse raamatusse on koondatud kõik mu paksud ja põhjalikud ei-toimikud, millest üks sobib kindlasti kasutamiseks *bar mitzva* puhul, mida sa viimased kaksteist aastat oled lootnud vältida.

Jah, mul on ei ütlemises must vöö. Kuid „Ei, aitäh!“ ning „Perssee!“ ei ole mitte alati mu ellu kuulunud.

Oh ei.

Keeldun, järelikult olen

Enne, kui minust sai piiride seadmise rahvusvaheliselt tunnustatud ekspert, **olin musternäidis inimesest, kes ütleb jah isegi siis, kui tahab öelda ei**, kuni selleni välja, et murrar siiaaani pead miks, jumala eest, arvasin ma, et „Muidugi korraldan ma sulle eelkatsikupeo!“ on lihtsam ja parem, kui viisakas keeldumine. (Kui olete mu varasemate töödega tuttav, peaks olema selge, et *just see näide* osutab, et mu peas ei olnud veel juurdunud praegune, mind-ei-koti mõtteviis.)

Niisiis, oma kolmekümnendates olin ma **esmaklassiline pugeja**. Ööd ja päevad läbi võisite kuulda mind ütlemas: „Jah, muidugi, pole probleemi!“ ja „Las ma teen selle ära!“

Isegi siis, kui tegelikult *oli* probleem ja ma ei *suutnud* seda ära teha.

Või ei oleks pidanud seda tegema.

Või ei tahtnud seda teha.

Vahel tundsin end kaaslaste surve all abituna. Vahel nõudsin endalt ise liiga palju. Liigagi tihti ei kuulunud ma häälekest oma peas, mis hoiatas mind, et jah-ütlemine ei ole hea mõte: ütlesin seda ikkagi ja lootsin, et ehk ei lõpe see *nii* halvasti.

Kallis lugeja, see lõppes peaaegu alati *nii* halvasti.

Üks mittetäielik nimekiri asjadest, millega ma oma esimese kolmekümne pluss eluaasta jooksul nõustusin ning nüüd seda kahetsen:

- teiste inimeste eest nende koolitööde tegemine,
- sõbra kaitseks valetamine,
- vastiku inimesega seksimine,
- matkamine,
- *sushi* söömine,
- tööd tegemine tasu eest, mis polnud minu vääriline,

- ette hukule määratud ulmekirjanduse kaubamärgi turule toomine viimases kirjastuses, kus ma töötasin,
- see, et lasin kellelgi teisel endale lennupiletid osta, mis lõppes sellega, et pidin reisima Montanast New Yorki läbi SEATTLE'i.

(Sa pole tõeliselt elanud, kui pole veetnud kahte tundi lennates läände, istudes täpsustamata tervisliku seisundiga naise kõrval, kes on paanikas, kuna unustas oma ravimid kaasa pakkida, ainult selleks, et maanduda Sea-Taci rahvusvahelises lennujaamas viietunniseks ooteajaks, et siis öise lennuga Newarki tagasi üle riigi laperdada.)

Lõpuks kumuleerusid kõik siin nimetatud – ning veel tuhanded – kahetsusväärsed jah-id ning viisid mu isikliku murdumispunktini. Ma ei ütleks, et ma just *murduisin*, kuid loobusin siiski oma viisteist aastat kestnud toimetajakarjäärist New Yorgis, et hakata vabakutseliseks ja kolida miniatuursesse Kariibi linnakesse, kus elab umbkaudu 8,6 miljonit inimest vähem (kes võiksid mult päeval või ööl paluda, et ma neile või koos nendega midagi teeksin.)* Nende suurte elumuutuste käigus ütlesin nii mõnegi **suure ja eksistentsiaalse ei**: esmalt pikaajalistele ootustele oma karjääri ja tuleviku suhtes ning suurlinna elutempole ja pingetele, kuid seetõttu ka Esimese Maailma mõnudele ja mugavustele, külmetamisele ja võimalusele, et mul tuleb veel kunagi kanda korrigeerivat aluspesu.

Iroonilisel kombel tabasin alles pärast selle suure ja raske töö tegemist, **kui paljudele (vihje: neid on PALJU) väiksematele, kuid mitte vähem olulistele asjadele on võimalik ei öelda.**

Võtan endale ühe tarbetu lisakohustuse? *Ei.*

* Kui teil seni puudusid taustateadmised mu isikliku elu kohta, siis nüüd on teil mingi kontekst, kui hakkate rääkima oma „varasemast kontoriroti elust“ ja lopsakatest palmidest, sisalikest ning hulkuvatest kassidest, kes praegu mu aias pesitsevad.

Panen kalendrisse kirja ürituse, kus ei soovi osaleda? *Tänan, ei.*

Kulutan üüratu hulga raha selleks, et teha midagi, mida ma isegi ei naudi? *Persse, ei!*

Üdini aus olles peaksin märkima, et kui oled kuue kuu jooksul loobunud töökohast, kodust ja kodumaast, võid olla mõnevõrra plahvatusohtlik, kuid pean siiski tunnistama, et see lähenemine on väga hästi toiminud. Mitte ainult ei ole mu elu puhastatud igasugusest pasast, millega ma ei suuda, ei peaks või ei taha tegeleda, vaid **mul on ka rohkem võimalusi öelda siiras ja entusiastlik „Jah!“ mind huvitavatele, paeluvatele ning tähtsatele ettepanekutele** ning nendega rõõmsalt ja hästi tegeleda.

Näiteks – kuna loobusin kontorirooti kindlaksmääratud rangest graafikust, oli mul uues kodulinnas võimalik tegeleda uute sõprusuhete loomise ja hoidmisega, kuna sain pingevaba lõunapausi teha ükskõik millisel hetkel iseenda paika pandud tööpäeva keskel. Kuna mu aju ei pidanud enam tegelema kontorikismadega, oli sellel mahtu hispaania keele õppimiseks. Ning kuna ma ei kulutanud enam raha privileegile elada New Yorgis, olen saanud teha annetusi projektide toetamiseks, mis mulle korda lähevad. Kõik võrratud võimalused.

Ning mis kõige olulisem – pärast personaalset ja professionaalset läbipõlemist 2015. aastal olen avaldanud viis pohhuismikäsiraamatut, kaks märkmikut ja kalendri, kus iga päeva kohta käib **värvika keelekasutusega nõuanne, mis näitab kätte tee vaimse tervise ja õnneni.** (The Observer tembeldas mu „antiguruks“, mis on minu meelest vägagi sobiv ja meeldiv nimi.) See protsess on olnud minu jaoks nii unistuse täitumine, kui pannud ÜHTLASI proovile mu ei-ütlemise võimed, sest, nagu välja tuleb, peab kogu minu raamatuid avaldava kirjastuse poolt koordineeritud kometitegemine leidma

aset üsna piinarikka ajakava raames, mistõttu ei ole mul sugugi vähem kiire, kui New Yorgi karjääriredelil ülespoole ronimiseks taldu lakkudes.

„Ahaaa!“ võid nüüd mõelda. „Sa ütlesid ei ja oled ikkagi alguses tagasi. Mul ei ole mitte mingit võimalust!“

Pea nüüd hoogu, Erki Nool.

Jah, ma kulutan aega **asjadele, mida ma tahan ja mida on vaja teha**. Vahe on selles, et ma suudan **lihtsalt öelda ei kõigele muule**, mis muudaks mu elu *kiiremaks* ja/või *vähem nauditavaks*.

Muidugi võiksin jätkata ka nii, et süü- ja kohusetunne survestavad mind ütleva jah igale kutsele, mille saan, või igale teenele, mida minult palutakse ajal, kui mul on tähtaeg kuklas, ning saaksin ikkagi oma raamatutega tähtajaks valmis, sest olen A-tüüpi perfektsionist, kelle jaoks ei ole mitte hakkama saamine üldse variant, kuid sellega teeksin ise endale liiga.

Ei, aitäh!

Ja **keeldumine ei tähenda vaid seda, et loobud millestki lõbusast või ei pööra tähelepanu teiste inimeste vajadustele**, sest nõustumine keeraks su enda elu põhjalikult perse.

See on kõigest algus.

Ei-ütlemine tähendab **kõikvõimalike piiride paikapanekut ja hoidmist isegi siis, kui ettepanekuga nõustumine oleks põhimõtteliselt võimalik**, kuid sa **ei peaks** (vt ülal: „Ma saaksin tähtajaks valmis, kuid teeksin sellega endale liiga.“) või siis ausalt öeldes **võiksid nõustuda, kuid ei taha**.

Just nii, mu prouased ja härrased: ütlen ei kutsetele ja tegevustele ja puhkustele ja objektiivselt võetuna meeldivatele ning ahvatlevatele pakkumistele mitte seetõttu, et mul oleks oma ajaga midagi *paremat* või *kasulikumat* peale hakata, vaid seetõttu, et **MA. LIHTSALT. EI. TAHA. SEDA. ASJA. TEHA**.