

Laimės hipotezė

Dešimt geriausių idėjų iš praeities,
kaip tapti iš tikrųjų laimingam

JONATHAN
HAIDT

Iš anglų kalbos vertė
Audronė Jonikienė

Sofoklis

VILNIUS, 2022

Turiny

Ižanga. Pernelyg daug išminties	7
1 skyrius. Daugialypis Aš	13
2 skyrius. Keičiant mąstymą	39
3 skyrius. Abipusiškumo būtinybė	65
4 skyrius. Kitų trūkumai	82
5 skyrius. Laimės siekis	108
6 skyrius. Meilė ir prierašumas	139
7 skyrius. Nelaimės yra naudingos	172
8 skyrius. Dorybės teikia laimės	195
9 skyrius. Dieviškumas su Dievu ar be jo	225
10 skyrius. Laimė kyla iš dermės	261
11 skyrius. Išvada: išlaikyti pusiausvyrą	292
Padėka	295
Paaiškinimai	297
Rodyklė	313

Pernelyg daug išminties

KĄ TURIU DARYTI, kaip gyventi, kuo tapti? Daugelis mūsų užduodame sau šiuos klausimus ir šiuolaikiniame pasaulyje netrunkame rasti atsakymus. Išmintis šiandien tokia pigi ir jos tiek daug, kad ji mus užplūsta iš kalendorių puslapių, arbatos pakelių ir masinių elektroninių laiškų, kuriuos mums persiunčia geranoriški draugai. Esame tam tikra prasme panašūs į Jorgės Luiso Borgeso „Babelio bibliotekos“ gyventojus. Toje begalinėje bibliotekoje saugomos knygos apima visas įmanomas raidžių kombinacijas, todėl kažkur turi būti paaiškinimas, kodėl ši biblioteka egzistuoja ir kaip ja naudotis. J. L. Borgeso bibliotekininkams atrodo, kad jiems niekada nepavyks aptikti reikiamos knygos tarp ištisus kilometrus nusidriekusių beprasmybių.

Mūsų perspektyvos kur kas geresnės. Nors kai kurie potencialūs mūsų išminties šaltiniai beprasmiai, tačiau daugelis jų visiškai teisingi. Akivaizdu, kad mūsų biblioteka taip pat begalinė – joks žmogus niekada neperskaitys daugiau nei menką jos dalelę, todėl susiduriame su pertekliaus paradoksu: kiekybė žlugdo mūsų pastangų kokybę. Turėdami prieš akis turtingą ir nuostabią biblioteką, dažnai tik pavartome knygas ar paskaitinėjame recenzijas. Gal jau net esame susidūrę su *didžiąja idėja* – išvalga, kuri būtų mus pakeitusi, jei būtume pajutę jos skonį, išleidę į širdį ir pavertę savo gyvenimo dalimi.

Šioje knygoje pateikiama dešimt *didžiųjų idėjų*, kurias atrado skirtingos pasaulio kultūros. Kiekviename skyriuje siekiama atskleisti po vieną šių idėjų, nagrinėjant jas šiuolaikinio mokslo kontekste, ir išvelgti pamokas, kurias vis dar galime pritaikyti savo šiandieniam gyvenime.

Esu socialinis psichologas ir eksperimentuodamas mėginu perprasti vieną iš žmonių socialinio gyvenimo sričių. Mano tyrimų sritis yra moralė ir moralinės emocijos. Be to, Virdžinijos universitete dėstau platų įvadinį psichologijos kursą, stengdamasis per dvidešimt keturias paskaitas apžvelgti visą psichologijos mokslą. Turiu pristatyti apie tūkstantį tyrimų rezultatų įvairiomis temomis: nuo akies tinklainės iki meilės funkcionavimo, ir dar tikėtis, kad mano studentai visa tai supras ir prisimins. Kai pirmaisiais dėstytojavimo metais susidūriau su šiuo iššūkiu, suvokiau, kad kai kurios idėjos skirtingose paskaitose kartojasi ir daugelis jų buvo suformuluotos iškalbingų praeities mąstytojų. Apibendrinamas mintį, kad mūsų emocijas, reakciją į įvykius ir tam tikras psichikos ligas sukelia ne kas kita, o mąstymo filtri, negalėčiau suformuluoti taikliau už Williamą Shakespeare'ą: „Juk savaime nėra nei gerų, nei blogų dalykų, tik mūsų mąstymas paverčia juos tokiais.“¹ Citatas pradėjau vartoti, norėdamas padėti savo studentams įsiminti reikšmingas psichologijos idėjas, ir susidomėjau, kiek apskritai tokių idėjų esama.

Nusprendęs tai išsiaiškinti, perskaičiau dešimtis raštų, kuriuose perteikiami senovės išminties mokymai. Dauguma jų priklauso trims svarbiausiems pasaulio klasikinės minties regionams: Indijai (pavyzdžiui, Upanišados, „Bhagavadgita“, Budos mokymai), Kinijai (Konfucijaus „Apmąstymai ir pašnekesiai“, Laodzi „Dao De Jing“, Mencijaus knyga ir kitų filosofų raštai) ir Viduržemio jūros regiono kultūroms (Senasis ir Naujasis Testamentas, graikų ir romėnų filosofai, Koranas). Taip pat perskaičiau daugybę kitų filosofijos ir literatūros kūrinių, parašytų per pastaruosius penkis šimtus metų. Kaskart radęs psichologinius teiginius, aiškinančius

žmogaus prigimtį arba proto ar širdies veiklą, juos užsirašydavau. Kai aptikdavau skirtingose vietose ir skirtingu metu suformuluotą tą pačią idėją, manydavau, kad tai galėtų būti viena iš *didžiųjų idėjų*. Vis dėlto, užuot mechaniškai sudaręs dešimties labiausiai paplitusių žmonijos psichologijos idėjų sąrašą, norėjau aprašyti derančias, į vieną visumą besijungiančias idėjas ir papasakoti, kaip žmonės gali atrasti laimę ir gyvenimo prasmę.

Būtent šio tikslo – padėti žmonėms atrasti laimę ir gyvenimo prasmę – siekia nauja psichologijos kryptis, vadinama pozityviaja psichologija², jai priskirtini ir mano paties darbai³. Tam tikra prasme ši knyga atskleidžia senovės išmintyje slypinčias pozityviosios psichologijos ištakas ir jos pritaikymą šiuolaikiniam gyvenimui. Daugumą mano aprašomų tyrimų atliko mokslininkai, kurie savęs nelaiko pozityviosios psichologijos atstovais. Vis dėlto pasitelkiau dešimt senovės idėjų ir rėmiausi daugybe šiuolaikinių tyrimų, norėdamas kuo įtikinamiau papasakoti apie sėkmingo gyvenimo prielaidas ir kliūtis, kurias patys susikuriame savo kelyje.

Pasakojimą pradėdau aprašymu, kaip veikia žmogaus protas. Smulkiai neaiškinsiu, tiesiog pateiksiu dvi senas tiesas, kurias privalome suvokti ir pasinaudoję šiuolaikinės psichologijos teikiamais privalumais pagerinti savo gyvenimą. Pirmoji tiesa teigia pagrindinę šios knygos idėją – protas susideda iš atskirų dalių, kurios kai kada konfliktuoja. Panašiai kaip raitelis, jojantis ant dramblio – sąmoningoji, racionalioji proto dalis tik iki tam tikros ribos kontroliuoja dramblio elgesį. Šiandien mes jau žinome šio susiskaidymo priežastis ir bent kelis būdus, kurie padėtų raiteliui ir drambliui veikti išvien ir pasiekti geresnių rezultatų. Antroji idėja yra W. Shakespeare'o teiginys, kad „tik mūsų mąstymas paverčia juos tokiais“ (arba, pasak Budos⁴, „mūsų gyvenimas yra mūsų proto kūrinys“). Dabar mes galime patobulinti šią seną mintį ir paaiškinti, kodėl žmonių protai yra linkę visur išvelgti grėsmę ir be reikalo jaudintis. Taip pat galime pakeisti šį polinkį ir tapti laimingesni pasinaudodami trimis technikomis, – viena sena ir dviem visiškai naujomis.

Kita pasakojimo dalis susijusi su mūsų socialiniu gyvenimu. Išsamiai jo neaprašinėsiu, paminėsiu dvi tiesas, kurios, nors ir plačiai žinomos, tačiau nepakankamai vertinamos. Viena jų – *auksinė taisyklė*. Abipusiškumu grįstas santykis yra pats geriausias būdas sutarti su žmonėmis. Parodysiu, kaip, laikydamiesi šios taisyklės, galime įveikti gyvenime iškilusius sunkumus ir nesileisti išnaudojami žmonių, taikančių minėtą principą prieš mus. Vis dėlto abipusiškumas yra daugiau nei priemonė – tai nuoroda, paaiškinanti, kas mes, žmonės, esame ir ko mums reikia. Kartu tai yra raktas, padėsiantis suprasti pasakojimo pabaigą. Antroji tiesa, apie kurią kalbu šioje dalyje, yra ta, kad visi iš prigimties esame veidmainiai. Būtent todėl mums taip sunku tvirtai laikytis *auksinės taisyklės*. Naujausi psichologiniai tyrimai atskleidė, kaip vyksta mąstymo procesas, leidžiantis mums taip gerai įžiūrėti menkiausią krislą svetimo akyje, o savojoje nė rąsto nepastebėti. Jei suvoksime, ko siekia mūsų protas ir kodėl mes linkę žvelgti į pasaulį per iškreiptus akinius, skirstyti viską į gera ir bloga, pamažu pradėsime keisti savo teisuolišką mąstymą, kartu mažiau konfliktuosime su kitais žmonėmis, kurie lygiai taip pat įsitikinę savo teisumu.

Šiame pasakojimo etape jau būsime pasirengę iškelti klausimą: iš kur atsiranda laimės potyris? Yra kelios skirtingos „laimės hipotezės“. Viena jų teigia, kad laimingi jaučiamės tuomet, kai gauname tai, ko trokštame, bet juk visi žinome (ir tyrimai tai patvirtina), kad tokia laimė būna trumpa. Kur kas daugiau vilčių teikia hipotezė, teigianti, kad laimės būseną kyla iš vidaus ir negali būti pasiekta, priverčiant pasaulį paklusti mūsų norams. Senovėje ši idėja buvo plačiai paplitusi: Buda Indijoje, stoikų filosofai senovės Graikijoje ir Romoje patarė emociškai neprisirišti prie žmonių ir įvykių, kurie visuomet yra nenuspėjami ir nekontroliuojami, o ugdyti gebėjimą priimti pasaulį tokį, koks jis yra. Ši sena idėja nusipelnė pagarbos. Ir iš tikrųjų, kur kas sėkmingiau įveiksime frustracijas pakeitę mąstymą, nei mėgindami keisti pasaulį. Tačiau ketinu pateikti įrodymų, kad ši antroji laimės hipotezės versija yra klaidinga.

Pasak pastaruoju metu atliktų tyrimų, kai kurių dalykų siekti ver-
ta – tai išorinės gyvenimo aplinkybės, kurios padeda ilgą laiką
jaustis laimingiems. Viena šių sąlygų yra bendrystės ryšiai arba
santykiai, kuriuos užmezgame ar turime užmegzti su kitais žmo-
nėmis. Taip pat pristatysiu tyrimus, rodančius, iš kur atsiranda
meilė, kodėl aistringa meilė visada atšąla ir kuri meilės forma yra
„tikroji“. Siūlau patikslinti Budos ir stoikų pateiktą laimės hipotezę:
laimės pojūtis kyla ir iš vidaus, ir iš išorės. Tik vadovaudamiesi
abiem šaltiniais – senovės išmintimi ir šiuolaikiniu mokslu – galė-
sime atrasti pusiausvyrą.

Tolesnėje pasakojimo apie sėkmingą gyvenimą dalyje apžvelg-
siu asmenybės augimo ir tobulėjimo prielaidas. Visi esame girdė-
ję sakant, kad tai, kas mūsų nenužudo, padaro stipresnius. Tačiau
toks teiginys yra pavojingas supaprastinimas, nes daugybė dalykų,
kurie mūsų nenužudo, gali sužeisti visam gyvenimui. Naujaisi
„potrauminio augimo“ tyrimai atskleidžia, kokiais atvejais ir kodėl
patirti sunkumai skatina asmenybę tobulėti, ir nurodo, ką turime
daryti, kad būtume pasirengę galimoms traumoms ir kad įveiktu-
me jų pasekmes. Be to, ne kartą teko girdėti raginimus, kad turi-
me ugdyti dorybes, nes dorybė pati savaime yra atpildas. Tačiau
ši mintis taip pat pernelyg supaprastinta. Matysime, kaip šimtme-
čiams bėgant keitėsi ir siaurėjo dorybės ir moralės sąvokos, ir kad
senovėje išsakytos mintys apie dorybes ir moralės ugdymą tebėra
daug žadančios ir mūsų laikais. Taip pat matysime, kad pozityvio-
ji psichologija, pradėdama vykdyti šį pažadą, nurodo būdus, kaip
galime „diagnozuoti“ ir ugdyti savo stipriąsias savybes bei dorybes.

Pasakojimas baigiamas klausimu apie gyvenimo prasmę: kodėl
vieniems žmonėms pavyksta rasti gyvenimo prasmę, tikslą ir save
realizuoti, o kitiems – ne? Pirmiausia pristatysiu kultūroje papli-
tusią idėją apie vertikalų, dvasinį, žmogaus egzistencijos matmenį.
Nesvarbu, kaip tai vadiname – kilnumu, dorybe ar dieviškumu,
nesvarbu, ar tikime Dievą, ar ne – žmonės *geba* išžvelgti kituose
asmenyse ir gamtoje šventumą, dieviškumą ar neapsakomą gėrį.

Remdamasis paties atliktais tyrimais, nagrinėjančiais tokias morales emocijas kaip pasibjaurėjimas, pakylėjimas ir pagarbi baimė, paaiškinsiu, kaip veikia šis vertikalusis matmuo ir kodėl jis toks svarbus siekiant suprasti religinį fundamentalizmą, politinę kultūrų kovą ir žmogiškąsias prasmės paieškas. Taip pat pasvarstysime, ką žmogus turi galvoje klausdamas, kokia yra gyvenimo prasmė. Atsakysiu į šį klausimą, pasitelkdamas senovės idėjas apie gyvenimo prasmę, taip pat pasinaudodamas pačiais naujausiais tyrimais, leidžiančiais praplėsti senovėje gyvavusias ar bet kurias kitas idėjas, su kuriomis greičiausiai esame susidūrę. Paskutinį kartą patikslinsiu ir laimės hipotezę. Jei galutinę jos versiją glaustai pateikčiau šioje trumpoje įžangoje, ji pasirodytų pernelyg paviršutiniška. Išminties žodžiai, gyvenimo prasmė, galbūt net J. L. Borgeso bibliotekininkų ieškomas atsakymas – visa tai praplaukia pro mus kiekvieną dieną, tačiau poveikis menkas. Vis dėlto galime suvokti šias mintis, jei pajausime jų skonį, apmąstysime, išplėtosime ir susiesime su gyvenimu – būtent toks yra šios knygos tikslas.