

FRANK MARTELA

NUOSTABUS GYVENIMAS

KNYGA, IEŠKANTIEMS
GYVENIMO PRASMĖS



FRANK MARTELA

NUOSTABUS GYVENIMAS

KNYGA, IEŠKANTIEMS
GYVENIMO PRASMĖS

Iš anglų kalbos vertė
AISTĖ RADVILAVIČIŪTĖ



IVADAS

Kur buvote, kai jus užklupo gyvenimo beprasmybė? Ar tai įvyko trečios šią savaitę mikrobangų krosnelėje pašildytos vakarienės metu, svarstant apie kečupo skonį ir naudą sveikatai? O gal antrą valandą ryto, kai ką tik pabaigę skubią darbo užduotį paspaudėte „siųsti“ mygtuką ir suvokėte, kad greičiausiai pasaulis netaps nei per colį tobulesnis dėl šio jūsų pasiekimo? Galbūt gyvenimą pakeitusi tragedija padėjo suvokti, kad visiškai nesistengėte galvoti, ko tikrai norite iš gyvenimo. Arba greičiausiai jūs tiesiog pabudote vieną rytą, pažvelgėte į save vonios veidrodyje ir susimąstėte, ar ši beprotiška smulkmena, vadinama gyvenimu, gali duoti ką nors daugiau.

Nesijaudinkite – jūs ne vienas. Šioje knygoje jus lydės daug puikių mąstytojų ir filosofų, kurie stojo akis į akį su būties nereikšmingumu ir galiausiai atrado optimistinį, atgijusį prasmingumo jausmą.

Kaip žmogiškosios būtybės, mes trokštame, kad mūsų gyvenimai būtų reikšmingi, vertingi ir turėtų prasmę. Pasak psichologijos profesoriaus Rojaus Baumeisterio (Roy Baumeister), mes esame „užprogramuoti ieškoti prasmės“.¹ Prasmės trūkumas yra rimtas psichologinis nukrypimas, siejamas su depresija ir net polinkiu į savižudybę.² Prasmės buvimas svarbus žmogaus motyvacijai, savijautai ir, plačiau kalbant, siekiant susikurti gyvenimą, kurį verta

gyventi.³ Iš tikrųjų, kai kurie tyrimai parodė, kad žmonės, turintys stiprų tikslą gyvenime, dažniausiai gyvena ilgiau.⁴ Pats tuo įsitikino ir genocidą išgyvenęs garsus psichiatras Viktoras Franklis (Viktor Frankl), kuriam teko kalėti koncentracijos stovyklose. Tik turintys tikslą individai turėjo galimybę išgyventi tokiomis pragariskomis sąlygomis. Jis mėgo cituoti Nyčę (Nietzsche): „Tas, kuris turi dėl ko gyventi, gali ištverti beveik viską.“⁵

Problema ta, kad Vakarų kultūrai darosi vis sunkiau pateikti bent kokią nors realų ar patenkinamą atsakymą į neišvengiamą klausimą „kodėl“. Įvairiais istoriniais laikais didžioji dauguma civilizacijų žmogaus prasmės troškimą patenkindavo pasiūlydama stabilią kultūrinę sistemą, pateikiančią atsakymus į didžiausius gyvenimo klausimus. Kai mūsų protėviams kildavo klausimas: „Kaip turėčiau gyventi savo gyvenimą“, jie pagalbos ieškodavo savo nusistovėjusiuose ir stabiliuose kultūros-visuomenės papročiuose, įsitikinimuose ir institucijose. Vis dėlto šiandienos kultūrinė era destabilizavo senuosius prasmės pamatus. Šiuolaikiniam mokslui stipriai pagerinus materialines gyvenimo sąlygas, jis nustūmė į šalį senojo pasaulio vertybių sistemas ir paaiškinimus, tačiau vietoj jų nepasiūlė naujo tvirto pamato žmogaus vertybėms ir gyvenimo prasmei. Moralės istorijos profesorius, škotų filosofas Alaisdaras Makintairas (Alasdair MacIntyre) teigia, kad Vakarų vertybės yra sukurtos ant senojo pasaulėvaizdžio, kuris nebeturi prasmės, liekanų.⁶ Vakarų visuomenės paveldėjo tam tikras vertybes, tačiau prarado ryšį su platesniu pasaulėvaizdžiu, kuris jiems suteikdavo pagrindą ir pateisindavo. O šio Vakarų pasaulėvaizdžio, kuris tampa vis labiau pasaulietiškas ir individualistinis, įtaka pasaulyje šiuo metu tik stiprėja.⁷

Idealistinis šiuolaikinis pasaulėvaizdis leidžia jums laisvai nuspręsti, kas jums suteikia prasmės, ir eiti savo unikaliu keliu, remiantis jūsų pačių pasirinktomis vertybėmis. Deja, užuot jautęsi išsilaisvinę, jūs jaučiatės tušti. Jūs dirbate sunkiau, sumaniau ir našiau nei ankstesnės kartos, tačiau jums vis sunkiau paaiškinti, dėl ko taip stengiatės. Koks to jūsų nuobodaus darbo tikslas? Jūs sąmoningai patekote į *Užimtumo spąstus* (*The Busy Trap*), kuriuos autorius Timas Kreineris (Tim Kreiner) vaizdingai aprašo taip: „Užimtumas veikia kaip tam tikras egzistencinis nuraminimas, apsidraudimas nuo tuštumos; juk akivaizdu, kad jūsų gyvenimas negali būti kvailas, nereikšmingas ar beprasmiškas, kai esate toks užsiėmęs, jūsų darbotvarkė visiškai užpildyta, o jūs kažkam nuolat reikalingas.“⁸ Siekdami išvengti nuobodulio ir grėsmės likti vieniems su savo mintimis, darote viską, kad išlaikytumėte šį užimtumo ir skubos jausmą. Atrodo, kad žmonės nori siekti bet kokių jiems vadovybės iškeltų tikslų, kad tik nereikėtų galvoti, ką jie iš tikro nori daryti su savo gyvenimu. Tai paaiškina filosofo Ido Landau (Iddo Landau) pastebėtą šiuolaikinės būties keistumą: „Daugelis žmonių per vieną vakarą sugaišta daugiau laiko galvodami, į kokią restoraną ar filmą nueiti, nei per visą gyvenimą apie tai, kas jų gyvenimui suteiktų daugiau prasmės.“⁹

Kad gyventumėte savo paties pasirinktą gyvenimą ir valdytumėte savo paties laivą, privalote turėti aiškia viziją, kuria kryptimi judėti. Tam reikia kai kurių esminių vertybių, padėsiančių susidoroti su gyvenimo iššūkiais. *O tam* jūs turite skirti laiko apgalvoti ir apsvastyti savo gyvenimo pasirinkimus ir stoti akis į akį su bet kokia egzistencine abejone, galinčia slypėti po jūsų būtimi. Mąstytojai gali pasigirti ilga ir legendomis apipinta istorija – nuo Levo

Tolstojaus ir Tomo Karlailo (Thomas Carlyle) iki Simonos de Bo-
vuar (Simone de Beauvoir) ir Sioreno Kierkegoro (Søren Kierke-
gaard), iki Alano V. Vatsio (Alan V. Watts) – jie nustatė, kad tik
susidūrę su gyvenimo absurdiškumu ir priėmę būties nereikšmin-
gumą, galite išsilaisvinti ir atrasti stipresnį savo gyvenimo prasmės
pojūtį. Ši knyga siūlo naujai pažvelgti į prasmingumą ir atkreipia
dėmesį į mūsų bendrąjį žmogiškumą bei parodo, kad nesvarbu,
iš kur jūs esate kultūriniu, religiniu ar kitokiu požiūriu, jums bus
atvertas kelias į daugiau pasitenkinimo teikiantį ir prasmingesnį
gyvenimą.

Noriu, kad jūsų būtis taptų prasmingesnė. Dešimtmetį tyri-
nėjęs filosofiją, psichologiją ir gyvenimo prasmės istoriją, aš su-
vokiau, kad atrasti, kas gyvenimui suteikia prasmės, yra daug
lengviau, nei galvojate. Tiesą sakant, jūsų gyvenime tikriausiai jau
yra be galo daug prasmės, bet jums reikia sugebėti atsiverti, kad ją
pamatytumėte ir pajustumėte.

Gyvenimo prasmė dažnai atrodo neįveikiama ir kankinanti
mįslė, nes mes, kaip kultūra, ir toliau remiamės pasenusiais pavyz-
džiais galvodami apie nebeprasmingą klausimą. Pakeitę mąstyseną,
jūs suvoksite, kad jūsų ieškomi atsakymai glūdi kasdieniame
gyvenime. Ši knyga paaiškina, kodėl žmonės apskritai ieško pras-
mės, analizuoja istorines klaidas, sukėlusias šiuolaikinį egzistencinį
nerimą, ir siūlo lengvai pritaikomus būdus, padėsiančius pasiekti,
kad gyvenimas taptų prasmingesnis. Kai kurios išvalgos gali pa-
sirodyti keistos, kai kurios – akivaizdžios, o su kai kuriomis jūs
galbūt jau visiškai sutinkate. Tačiau jų visų tikslas yra suteikti jums
tvirtą ir stabilų pagrindą, kad jūsų būtis teiktų daugiau pasitenki-
nimo, optimizmo ir būtų prasmingesnė.

Gimti jūs nepasirinkote. Niekas neprašė jūsų leidimo. Niekas nedavė vartotojo vadovo, tačiau, nepaisant to, jūs esate čia, įsvietas į pasaulį, kuriame turite gyventi, padaryti kažką prasmingo per jums skirtą ribotą laiką.¹⁰ Kuo greičiau tai suvokite, kol dar ne per vėlu. Kaip teigia filmo *Kovos klubas* (*Fight Club*) pasakotojas ir aktorius Edvardo Nortono (Edward Norton) personažas: „Tai tavo gyvenimas ir jis su kiekvienu minutu trumpėja.“

I dalis

KODĖL
ŽMONĖS
IEŠKO
PRASMĖS

Pakilkite virš gyvenimo absurdiškumo

*Kartais dekoracijos griūva. Kėlimasis iš
ryto, tramvajus, keturios valandos biure ar
gamykloje, vakarienė, miegas – pirmadienį,
antradienį, trečiadienį, ketvirtadienį,
penktadienį, šeštadienį viskas vyksta tuo
pačiu ritmu, ir šitaip netrikdomai žengiama
tuo keliu didžiąją gyvenimo dalį. Tik vieną
gražią dieną iškyla tasai klausimas „kodėl“,
ir viskas prasideda nuo pasityčiojimo,
kuriame atsiranda nuostabos.**

— ALBERT CAMUS,
„Sizifo mitas“, 1955.

* Albert Camus, *Sizifo mitas*, iš prancūzų kalbos vertė Violeta Tauragienė, Vilnius: Baltos lankos

Gyvenimas yra absurdas, bet taip ir turi būti. Vaizdingiausiai jį aprašė Alberas Kamiu (Albert Camus) knygoje „Sizifo mitas“¹¹. Egzistencializmo literatūros klasika vadinamos knygos pavadinimas kilo nuo legendos apie Sizifą – senovės graikų veikėją, kuris nusikalto dievams ir už tai gavo amžiną bausmę: buvo amžiams pasmerktas ritinti didžiulį akmenį į kalną, bet šis vis nuriedėdavo žemyn, tada jam tekdavo akmenį ritinti iš naujo ir taip be pabaigos. Kamiu Sizifą laikė absurdo herojumi, graikų mitologijos Filu Konorsu (Phil Connors). Filas Konorsas yra išgalvotas filmo „Švilpiko diena“ personažas, kuriame pasakojama apie Pensilvanijos valstijos Panksataunio miestelio televizijos orų pranešėją, siekiantį visais įmanomais būdais, netgi savižudybe, sutrikdyti savo monotonišką kasdienę būtį. Tačiau jam nesiseka ir jis kasryt pabunda nuo tos pačios dainos per radiją tame pačiame miestelyje ir yra pasmerktas judėti ta pačia beprasmiška gyvenimo trajektorija. Jis sako: „Kartą lankiausi Mergelių salose. Ten susipažinau su mergina. Valgėme omarą, gėrėme *pinakoladas*. Leidžiantis saulei pasimylėjome kaip jūros ūdros. Buvo visai nebloga diena. Kodėl būtent ta diena negali nuolat kartotis?“ Kuris iš mūsų nesijaučia taip pat? Net gerą dieną dažnai jaučiamės tarsi įstrigę užburtame rate.

Žinoma, būdami savo gyvenimo kūrėjais, daug į jį investavote. Tačiau retkarčiais galite imti suvokti, kad, Visatos požiūriu, jūsų gyvenimas galimai yra mažas, atsitiktinis ir neturintis konkrečios vertės.

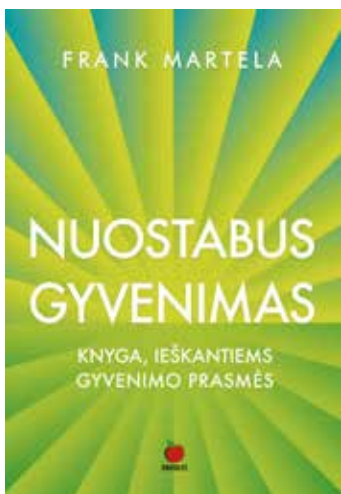
Neatitikimas tarp *jausmo*, kad jūsų gyvenimas labai vertingas, ir *žinojimo*, kad galbūt negalėsite pateisinti to jausmo, – tai absurdo sąvoka. Filosofas Todas Mėjus (Todd May) tai vadina „mūsų prasmės poreikio konfrontacija su Visatos nenoru mums ją suteikti“. ¹² Šis keblumas kyla, kai jūs negalite paaiškinti, kodėl verta daryti tai, ką darote, arba kodėl jūsų gyvenimas vertingas. Taip nutinka, kai prarandate ryšį su sistema – asmenine, šeimos, visuomenės – kuri galėtų pasakyti, kas iš tikrųjų yra vertinga.

Tai pamažu nutiko Vakarų kultūrai. Sociologas Robertas Belas (Robert Bellah) klasika tapusioje Amerikos visuomenės analizėje *Širdies įpročiai* (*Habits of the Heart*) pastebi, kad moralinis šiuolaikinių amerikiečių peizažas taip susilygino su savanau-diškų individų pasirinkimais, kad pagrindiniai gero gyvenimo tikslai tapo „asmeninio pasirinkimo reikalu“. ¹³ Žmonės daugiau nebejaucia, kad gali vadovautis tvirta kultūrine sistema. Vietoj *žinojimo*, kaip gyventi, jaučiatės įpareigoti *pasirinkti*, kaip gyventi. Kaip sakė Žanas Polas Sartras (Jean-Paul Sartre): „Viskas leidžiama, jei Dievo nėra.“ ¹⁴

Pasvarstykite apie štai ką: „Gallup“ pasaulinės apklausos metu 2007 m. buvo apklausta daugiau nei 140 000 žmonių iš 132 skirtingų šalių. Vienas iš klausimų buvo: „Ar jaučiate, kad jūsų gyvenimas turi svarbų tikslą ar prasmę?“ Kai laimė arba pasitenkinimas gyvenimu tiriami plačiu tarptautiniu mastu, tyrėjai paprastai nuolat gauna tuos pačius rezultatus: kai matuojamas BVP vienam gyventojui, tai turtingesnių tautų žmonės linkę būti laimingesni nei skurdesnių. ¹⁵ Tačiau priešingas rezultatas buvo gautas, kai tyrėjai palygino atsakymus į šį „Gallup“ apklausos klausimą: nors 91 procentas pasaulio gyventojų teigė, kad jų gyvenimas turi prasmę,

bet žmonės iš turtingesnių šalių, tokių kaip Jungtinė Karalystė, Danija, Prancūzija ir Japonija, sakė, kad jų gyvenime trūksta tikslo arba prasmės, o skurdesnių tautų gyventojai – Laoso, Senegalo ir Siera Leonės – priešingai, beveik visi manė, kad jų gyvenimas turi prasmę.¹⁶ Turtingesnėse šalyse, kur prasmės trūkumas buvo labiau jaučiamas, savižudybių skaičius taip pat buvo didesnis.

Daugeliui iš mūsų egzistencijos diskomfortas yra banga, kuri mus greitai, bet stipriai nuplauna, palikdama išpūdį, pojūtį, kad galbūt gyvenimas nėra toks jau geras, o tada suskamba žadintuvas. Dar viena nauja diena ir jūs vėl šokate į balną. Juk vis dėlto laukia riedulys, kurį reikia gerai stumtelėti. Bet yra ir kitas kelias. Galima susikurti pasaulėvaizdį, kuris atremtų absurdo iššūkį, tokį, kuris ne tik atitinka šiuolaikinio mokslo požiūrį į Visatos ir žmonijos vietą, bet ir išlaiko pagrįstos vertės, prasmingumo ir tvarios laimės jausmą. Bet pirmiausiai pažvelkime į absurdo sąvoką, kad geriau suprastume, kaip jis griauja didingo, kosminio prasmingumo jausmo iliuziją. Tik tada galėsite pradėti žengti realius žingsnius asmeninio išsilaisvinimo link.



**ĮSIGYKITE
KNYGĄ DABAR**

obuolys.lt