

ALAIN DE BOTTON

The School of Life

EMOCINIS UGDYMAS



ALAIN DE BOTTON

The School of Life

EMOCINIS UGDYMAS

Iš anglų kalbos vertė

Vaida Kelmelienė



VILNIUS, 2024

Versta iš:
Alain de Botton (The School of Life)
An Emotional Education, 2019

Bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Vertimas į lietuvių kalbą, Vaida Kelmelienė, 2024

© Viršelio dizainas, The School of Life, 2019

© Leidykla VAGA, 2024

ISBN 978-5-415-02799-6

Turinys

Ižanga / 7

I. Savasis „aš“ / 27

II. Kiti / 79

III. Santykiai / 131

IV. Darbas / 215

V. Kultūra / 255

Rodyklė / 288

Ižanga

ŠVIETIMAS

Sutelkusios dėmesį į švietimą, šiuolaikinės visuomenės gali išmokyti bet kokios profesijos ar atsakyti į bet kurią klausimą. Mes puikiai parengiame pilotus, neurochirurgus, aktuarijus* ar burnos higienistus; teikiame pamokas apie prancūzų kalbos *pliuskvamperfektus*, rašome vadovėlius apie metalo lydinių savybes. Konkrečiai niekas nesame smarkiai protingesni už vidutinį gyvūną, garnį ar kurmį, tačiau nepaprasti mūsų įgūdžiai perduoti sukauptas žinias kitoms kartoms lėmė rūšies tobulėjimo sėkmę. Lėčiausi iš mūsų per kelias valandas gali sužinoti dalykus, kuriems išsiaiškinti net genijai kadaise sugaišdavo visą gyvenimą.

Visgi įdomu tai, kad mes taip atidžiai renkamės, į kurią sritį vertėtų gilintis. Skiriame visą savo energiją aiškindamiesi materialiuosius, mokslinius ar techninius dalykus, tačiau nusiukame nuo psichologinių ir emocinių temų. Jaudinamės dėl to, ar ateinančios kartos išmanys matematiką, bet nepagalvojame, ar mūsų vaikai gyvens laimingose santuokose, ar jie bus geri žmonės. Nesuskaičiuojamas valandas skiriame mokydamiesi apie tektonines plokštes, debesų formavimąsi ir tik minutes apie pykčio ar gėdos valdymą.

* Asmuo, taikantis statistikos ir tikimybių metodus draudimo išmokoms vertinti. (Čia ir toliau – vert. past.)

Manome, kad emocinės įžvalgos yra arba nesvarbios, arba pernelyg sudėtingos, kad galėtume jas paaiškinti, tad slypinčias anapus pagrindimo ir metodų tiesiog paliekame jas kiekvieno intuicijos ar instinkto malonei.

Tenka patiems įsigilinti į savo neįtikėtinai sudėtingas mintis – šis žingsnis toks stulbinantis (ir išmintingas), kaip ir teigimas, kad kiekviena karta turi pati iš naujo atrasti fizikos dėsnius.

ROMANTIZMAS

Greičiausiai dėl tebeveikiančio emocinio romantizmo paveldo (nors mes to ir nesuvokiame) esame tokios geros nuomonės apie neišlavintą intuiciją. XVIII amžiuje Europoje prasidėjęs ir plačiai paplitęs romantizmas savo įtakos neprarado iki šiol; jis pasėjo mūsų širdyse abejonių dėl reikalingumo pagrįsti emocinį pasaulį ir suteikė galios spontaniškiems jausmams.

Paakinti jo idėjų, mes kliaujamės impulsyviu potraukiu, su kuo dera tuoktis, o širdies balsu – ką dirbti. Esame skatinami per daug negalvoti, juo labiau neleidžiame šaltam protui nugalėti išminties, gimstančios jausmuose.

Visur, kur pažvelgsi, galime išvysti begalę romantizmo filosofijos padarinių; materialaus ir technologinio pasaulio progresas nebeatitinka mūsų psichologinio, tiesiog gluminamai sustingusio būvio. Būdami tokie protingi ir išmanūs technologijų srityje negebame valdyti savo emocijų. Jei matuotume išmintį skale, esame nedaug pažangesni už senovės šumerus ar piktus*. Valdome pažangiosioms civilizacijoms būdingas technologijas, rizikingai balansuojančias ant mūsų emocinio pamato, nedaug išstobulinto nuo laikų, kai gyvenome urvuose. Esame lyg išalkę pirmųjų žmonių, gavę prieigą prie termobranduolinių kovos galvučių.

* Škotijos autochtonų genčių grupė, gyvenusi III–XIX amžiais.

EMOCINIS INTELEKTAS

Terminas „emocinis intelektas“ vis dar skamba gana įmantriai, galbūt dėl to, kad laikome jį labiau bendrosiomis kompetencijomis nei tuo, kas jis yra iš tiesų. Kitaip tariant, kliše, o ne gebėjimais, nukreiptais į skirtingų iššūkių reikalaujančias situacijas. Egzistuoja matematinis intelektas, kulinarinis, literatūrinis intelektas, žinomi gamtos pasaulio suvokimo gebėjimai. Galime būti tikri tik dėl to, jog nėra žmogaus, pasižyminčio visais įmanomais talentais, lygiai kaip nerasime visiškai kvailo individo. Visai nesvarbu, koku prestižu spindi įgyti universiteto diplomai, mes gebame neįtikėtinais sujaukti savo asmeninius gyvenimus, bet išlaikome beatodairišką atsidavimą savo profesinei, kad ir neįprasčiausiai, sričiai.

Kalbėdami apie emocinį intelektą užsimeiname, – vertindami labiau humanistiškai nei mokliškai, – ar asmuo suvokia emocinio gyvavimo esmę. Atsižvelgiame į jo galimybes bendrauti, apmąstyti ir perprasti aplinkinių nuotaikas, reaguoti kantriai, geranoriškai ir su vaizduote, ypač pakliuvus į ne itin įkvepiančias ir pamokomas situacijas su kitais asmenimis. Emociškai intelektualus žmogus žino, kad meilė yra ne jausmas, o įgūdis, reikalaujantis pasitikėjimo, jautrumo, dosnumo, humoro jausmo, seksualinio supratimo, gebėjimo nusileisti. Toks žmogus skiria sau laiko apmąstyti, kas suteikia prasmės jo darbingam gyvenimui, pasitiki savimi ir atkakliai ieško pusiausvyros tarp savo vidinių prioritetų bei aplinkinio pasaulio reikalavimų. Emociškai protingam žmogui lengva jausti dėkingumą bei viltį ir išlikti tvirtam iš esmės tragiško pobūdžio egzistencijoje. Jis žino, kad savo protine sveikata gali pasigirti tik keliose srityse ir tam tikromis akimirkomis. Jis pasirengęs suvokti savo netobulumą ir, reikalui esant, laiku perspėti kitus, atsiprašydamas ir su žavesiu.

Bėda nutinka, jei vystantis emociniam intelektui, patiriame tam tikrų sunkumų. Dauguma katastrofų, įvykusių ir mūsų asmeniniuose, ir mūsų tautų gyvenimuose, radosi iš emocinio neišprusimo.

SEKULIARIZACIJA

Kiek žmonija gali atminti, emocinis intelektas – suvokiamas plačiąja prasme – buvo priklausomas nuo religijų įtakų. Bažnyčios, pasinaudamos savo didžiu autoritetu, visuomenėms aiškino apie etiką, bendruomenę, prasmę ir tikslą. Jos nurodė mums, kaip dera gyventi, mylėti ir mirti. Religijos buvo natūralus kelias ieškant užuovėjos asmeninių krizių metu. Ištikus agonijai, kiekvienas įprastai kviesdavosi kunigą.

XIX amžiaus viduryje Šiaurės bei Vakarų Europoje ėmus silpti žmonių religingumui, daugelis postringautojų svarstė, kur žmonija – vis labiau sekuliarėjančioje ateityje – ras paguodą, kadaise teiktą bažnyčių. Iš kur ateis moralinis patarimas? Kaip pasieksime savimonę? Kas apibrėš mūsų tikslą? Į ką grėšimės nevilties valandą?

Iš pradžių abejojant, vėliau, vis drąsiau tariamas, pasigirdo atsakymas – tai būsianti kultūra. *Kultūra galėtų pakeisti Bibliją*. Štai. Apsiribojant kultūros kanonais, galima pasiūlyti aibę įtikinamų pakaitinių idėjų tikėjimui puoselėti. Sofoklio ir Racine'o pjesės, Botticellio ir Rembrandto paveiksai, Goethe'ės ir Baudelaire'o literatūra, Platono ir Schopenhauerio filosofija, Liszto ir Wagnerio muzikinės kompozicijos – visi šie kūriniai tinkamai tarnauja žmonėms pamokyti ir jų tikėjimui stiprinti.

Gimus tokioms idėjoms, prasidėjo neregėto masto investicijos į kultūrą, ypač ne itin religingų tautų. Imtasi statyti bibliotekas, koncertų sales, kurti muziejus, humanitarinius skyrius

universitetuose – pasaulis sąmoningai pildė religingumui sumenkus atsivėrusią tuštumą.

Įsidėmėtina, kad 1854 metais projektuotojai, kurdami Britų muziejaus naująją Skaitymo salę, nurodė, jog centrinė patalpa perimetru ir forma turėtų atitikti Šv. Petro bazilikos Romoje kupolą.

Panašiai vyko ir Nyderlanduose 1870 metais, kai Nacionalinio muziejaus projektas buvo patikėtas įžymiausiam to meto bažnytinės architektūros kūrėjui Pierre'ui Cuypersui. Jo sukurtas Nacionalinis muziejus prilygo Dievo garbinimo šventovei. Muziejai tapo – tarsi kovos šūkiams nuaidėjus – mūsų naujosios katedromis.

Kultūra galėtų pakeisti Bibliją. Tai teoriškai intriguojanti ir emociškai prikaustanti idėja. Ir visgi, nepaisant kilniausių ketinimų ir tikslų, šis šūkis buvo visiškai ignoruojamas. Kultūra *niekaip* nepakeitė Biblijos. Muziejai nevirto mūsų katedromis. Jie tėra praeities meno išmaniosios saugyklos. Bibliotekos netapo mūsų dvasios namais. Jos – architektūrinės enciklopedijos. Ir jei pasirodytume humanitariniame fakultete, ieškodami prasmės ir tikslo arba maldaudami atleidimo ar pagalbos, jei palūžtume meno galerijoje, mus greičiausiai tučtuojau išvesdintų pas psichiatrus. Praėjo laikas, kai religijos noriai atitikdavo žmonių poreikius ir ramindavo užplūdus emocijoms; šiulaukinėje kultūroje tokie pageidavimai tapo nepriimtini. Manoma, jog bet kuris, nors ir kuklų išsilavinimą įgijęs asmuo jau moka valdyti gyvenimo ir mirties procesus, tad jokios auklės čia nebereikia.

Greičiausiai meną kuriantys žmonės siekė pakeisti ir įkvėpti mus, bet jį saugantieji ir analizuojantieji apsiribojo tiesioginiu kultūros paveldo išlaikymu ir nuosaikiomis jo interpretacijomis.

Tad neverta stebėtis, kad, leidžiantis religijos saulei, tebesiblaškome siekdami susivokti.

PAGALBA SAU

Atkreiptinas dėmesys, kad, kultūrai vystantis, pagalba sau kaip jokia kita sritis yra pagiežingai diskredituojama. Visa, kas gali būti siejama su pagalba sau, neretai laikoma sentimentalumu, smulkmeniškumu ar net silpnaprotiškumu.

Žvelgiant į daugelį kitų atvejų, toks tulžingas nuosprendis nebūtų itin neteisingas. Neretai atsivertęs knygą blizgiais viršeliais junti, kad ši nepateisina tavųjų lūkesčių. Tačiau atmesti mintį, kuria grindžiama pagalba sau, – tai, kad žmogui gali skubiai prireikti paguodos ar emocinio lavinimo, – yra tiesiog per griežtas ir ydingas išankstinis nusiteikimas.

Antikos graikų ir romėnų kultūroje į žmonių poreikius buvo atsižvelgiama su didesne atjauta. Didžių protų – Aristotelio, Epikūro, Cicerono, Senekos ir Marko Aurelijaus – darbus neabejotinai galima vadinti pagalbos sau manifestacija. Jų puoselėta taikomosios filosofijos sritis tebegyvavo net po Romos žlugimo. Michelio de Montaigne'io svarbiausias veikalas „Esė“ (1586) yra it praktinis vadovas žmonėms, siekiantiems pažinti savo besiblaškantį protą, atrasti tikslą, kurti prasmingus ryšius su aplinkiniais, patirti pripažinimo ir pasitenkinimo savimi jausmus. Marcelio Prousto kūrinys „Prarasto laiko beiėškant“ (1913) su lygiai tokia pat ambicinga intencija padėti sau nuoširdžiausiu ir sumaniausiu būdu pataria mums, kaip galėtume liautis tuščiai švaistę laiką bei ėmę vertinti ir taip per trumpą gyvenimą.

Problema neturėtume įvardyti pačios pagalbos sau idėjos ar būdo, kuriuo šiuolaikinės visuomenės ją interpretavo ir rutu-

liojo. Bet kuris literatūros kūrinys turėtų ne tik vesti teisingais keliais, guosti ar traukti mus, įsimurdžiusius į savo pačių silpnumo ir klaidų liūną, bet ir imtis daugelio rimtų bei išties realių užduočių.

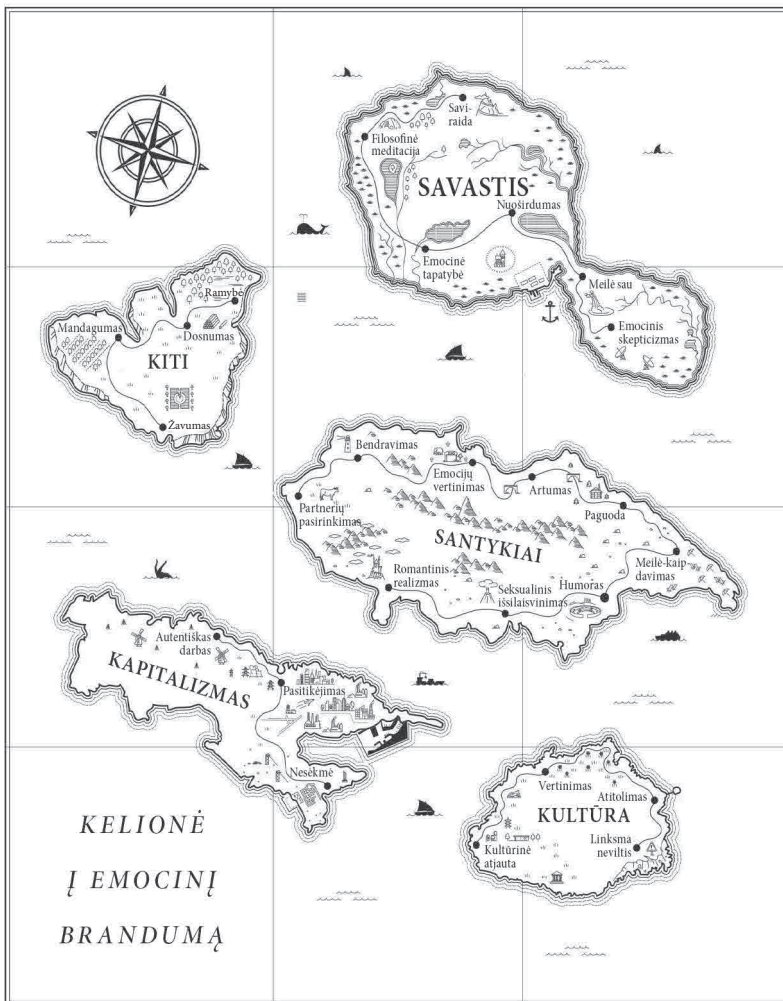
Progresą pasieksime, jei peržvelgsime šios labai apleistos srities galimybes ir rimtai, visa širdimi įtikėsime emocinio ugdymo svarba.

ASMENINIS TOBULĖJIMAS

Jei kas vaikystėje paklausdavo, kiek mums metų, atsakydavome: „Ketveri.“ Ir išdidžiai pridurdavome: „Su puse.“ Juk nenorėjome, kad kas nors galvotų, jog mums tik ketveri. Tiek pasiekta per tuos kelis mėnesius!.. Tačiau vis tiek išlikdavome gan kuklūs ir jusdavome, kad garbė sulaukti penkerių – vis dar tolima ateitis. Kitaip tariant, mes aiškiai suvokėme žmogaus vystymosi intensyvumą; sau ir kitiems norėjome pabrėžti, kad įprastoje dienų ir naktų sekoje išgyvename didžiules metamorfozes. Jei panašiai tartume šiandien, tai nuskambėtų komiškai, netgi kvailai: „Esu dvidešimt penkerių su puse“ arba „Man keturiasdešimt vieni ir devyni mėnesiai“. Mes užmiršome atkreipti dėmesį į evoliuciją suaugstės etape.

Sulaukę aštuoniolikos metų ar panašaus amžiaus, jau pastebime savo progresą, bet imame jį matuoti kitaip: vardijame materialaus ir profesinio gyvenimo pasiekimus, – kokius pažymius gauname, kokią karjerą renkamės, kiek pakylame kompanijos hierarchijoje. Raidą atitinka įvairūs „paaukštinimai“.

Emociškai taip pat tebeaugame. Tik neturime kaip išoriškai to pamatuoti: netampame aukštesni, nesustipriname savo pozicijos darbe, negauname jokio sertifikato, įrodančio galimybę stoti į gyvenimo universitetą. Nepaisant to, pokyčiai neišvengiami.



Gal per dvi bemieges naktis permąstome savo požiūrį į pavydą arba suvokiame, kaip reaguojame į kieno nors išsakytus komplimentus, galbūt žengiamo reikšmingą žingsnį atleisdami sau ar įmindami kokią romantiškų santykių mįslę.

Šie laimėjimai įvyksta tyliai; už juos negauname jokio ženkliuko, nei apdovanojimo, nei torto ūgties akimircai paminėti. Mūsų niekas nesveikina, neįjuntame į save nukreiptų pagarbių žvilgsnių. Niekas nesidomi, gal netgi nežino, kaip rūpestis gali paveikti. Tačiau giliai viduje rusena viltis, kad kažkuri mūsų asmenybės augimo dalis bus tinkamai įvertinta ir apdovanota.

Idealiame pasaulyje turėtume emocinio tobulėjimo žemėlapius, kuriais remdamiesi galėtume planuoti nelengvą savo kelią į ilgalaikę brandą. Įsivaizduotume savo vidinį augimą kaip keliones po tam tikrus regionus su išskirtinėmis vietomis ir poilsio stotelėmis, tokiomis pat svarbiomis kaip renesansiniai miestai Italijoje ar kvapą gniaužiančios gamtos grožybės lekiant Ramiojo vandenyno pakrantės greitkelio.

AKRASIJA (SILPNAVALIŠKUMAS)

Šiuolaikinė švietimo sistema remiasi tam tikromis ugdymo(si) prielaidomis. Pirma, vyrauja įsitikinimas, jog tai, *ko* mes mokomės, yra svarbiau nei būdai, *kaip* to išsilavinimo pasiekiamo. Tikima, kad mokinius ugdo tam tikrų argumentų pagrįstumas, o ne jų pateikimo būdas. Mokymas neturėtų kliautis žavėjimu ir blizgučiais. Jis nėra ir niekada neturėtų tapti pramogų industrijos dalimi.

Antra, manoma, jog viskas, ko išmokstame, lieka mūsų atmintyje tol, kol mums to reikia. Žmonių protai įsivaizduojami kaip kietieji kompiuterių diskai, kurie, nesant stiprių mechaninių smūgių, gebės išlaikyti informaciją ilgą laiką. Štai dėl ko

galvojame, kad užtenka mokytis iki dvidešimt dvejų metų, kai perprantame svarbiausius dalykus.

Tačiau, vertinant emocinį ugdymą, derėtų apsvarstyti du dalykus. Nepaprastai svarbu, *kaip* mes esame mokomi, mat esame pratę nesąmoningai užsimerkti prieš tikrąsias tiesas apie mūsų vidinį pasaulį. Impulsyviai imame kaltinti kiekvieną išdrįsusį apnuoginti mūsų silpnybes ar trūkumus. Nepasipriešiname nebent tuo atveju, jei esame vikriai, galbūt su vilionėmis, nuraminami. Išgirdę nepaprastai svarbių įžvalgų apie save, tampame išdidūs arba, priešingai, neramūs ir išsiblaškę. Atrodo, galėtume bet ką padaryti, kad tik nereikėtų priimti mus galinčios išgelbėti informacijos.

Be to, mes beveik viską užmirštame. Mūsų atmintis – it rėtis, o ne kietabriaunis indas. Tai, kas atrodė svarbu nuveikti ryte, per pietus teliks menku prisiminimu, o vakarop panėsės į pėdsaką mūsų proto ūkanoj. Toks pat likimas ištinka ir žmonių entuziazmą ar pasižadėjimus. Jie išnyksta kaip žvaigždės aušroje. Nedaug kas belieka.

Antikiniai graikų filosofai pirmieji aprašė šias problemas ir apibūdino žmonių protų struktūrinius trūkumus, o po to net pasiūlė terminą, kuriuo apibrėžė, nuo ko mes esame linkę kentėti. *Akrasija*, dabar įprastai vadinama silpnavališkumu, – tai lyg žmonių įprotis nesiklausyti to, ką reikėtų išgirsti, ir negebėjimas įgyvendinti to, kas, jų nuomone, būtų teisinga. Būtent dėl akrasijos mūsų protų klostuose pasiklysta svarbi informacija ir ja nebegalime pasinaudoti, būtent dėl jos, nors suvokiame, kas mums reikalinga, ryžtingai vengiame reikiamus veiksmus įgyvendinti.

MENAS

Nuo pat romantizmo laikų tebemanome, kad menas – tai atitinamos srities genijų darbo vaisius, ir pamirštame, jog didžiąją žmonijos gyvavimo dalį menas turėjo tiesioginį ir kur kas paprastesnį tikslą. Jis buvo mokymo įrankis. Per jį sudėtingesnes pamokas tapdavo kur kas lengviau perteikti; menas padėdavo stumtelėti neklusnius protus, kad priimtų idėjas, kurias šiaip išgirde žmonės tik palinksėdavo, o neįvilktas į prašmatnius ir gracingus meno rūbus išvis ignoruodavo.

Pavyzdžiui, krikščionybė tiek daug dėmesio menui (architektūrai, muzikai, tapybai ir pan.) skyrė ne puoselėdama patį meną, bet suvokusi, kad šis turi galią pripratinti mus prie tam tikro mąstymo ir dvasios poreikių. XV amžiuje Florencijoje gyvenęs mokslininkas bei mokytojas Marsilio'us Ficinas prisiėmė misiją išmokyti savo gimtojo miesto žmones teologinių krikščionybės tiesų. Padedant įtakingai ir pasiturinčiai Medici'ų šeimai, jis siekė ugdyti krikščioniškas florentiečių dorybes – užuojautą, dosnumą, drąsą ir dvasios kilnumą. Visgi Ficinas suvokė, jog įprastos pamokos, perteikiamos nuobodžiose knygose ar klasėse skambančiu monotonišku mokytojų balsu, reikiamo poveikio neturės. Idėjos turėjo skliti ypatingu, menišku keliu, kad pasiektų prislopusius žmonių protus.

Vienas svarbiausių Ficino protežė buvo Sandras Botticellis. Šiais laikais jo darbai šlovinami dėl meninių ypatybių, o iš pradžių juos gerbė dėl skleidžiamos edukacinės žinios. Tapytojas paveikslą „Madona su kūdikiu ir knyga“ sukūrė ne reginčiųjų akims apžavėti, o siekdamas perteikti motiniško rūpesčio ir pasiaukojimo vertę, širdgėlišką apmąstymų svarbą. Banaliais žodžiais išreikštas pamokymas būtų – Ficino ir Botticello nuomone – išnykęs į niekur. Tam, kad mintis pasisėtų žmogaus sąmonėje, reikėjo ažūrinio dangaus, įmantraus auksinio

filigrano, žavingo vaikelio ir itin švelnios motiniškos būtybės. Kad ir kokios kilnios būtų idėjos, joms gyvuoti vis vien reikia grožio paspirties.

RITUALAI

Bėda, kad mes ne tik esame pratę vengti svarbių idėjų, bet ir linkstame tučiuojau jas užmiršti, net ir tais atvejais, kai joms pritariame. Dėl to žmonija sukūrė ritualus, kuriuos galima įvardyti kaip svarbių sąvokų struktūrizuotus pakartojimus, paveikius dėl apeigų puošnumo ir ceremoniškumo. Mums pažįstamas, bet užmirštas mintis ritualai prikelia, ir jos vėl atgyja mūsų išsiblaškiusiuose protuose. Kitaip nei įprasta, šiuolaikinė edukacinė sistema bei jos ritualai nesiekia išmokyti mus ko nors naujo; jų tikslas – suteikti įtikinamą formą tam, ką mes tikime žiną, mūsų teorinę ištikimybę paversti įpročiais.

Neatsitiktinai kuriant ir propaguojant ritualus aktyviai dalyvavo religijos. Būtent jos kūrė progas pažadinti mūsų protus ir pagerbti metų laikus, prisiminti mirusiųosius, pažvelgti savo vidun, susitelkti į lekiantį laiką, užjausti nepažįstamuosius, atleisti už nusižengimus, atsiprašyti už klaidas. Jos įrašė datas į mūsų dienoraščius, idant galėtume atsigręžti į savo nuoširdžius pasižadėjimus ir įsipareigojimus.

Galime apie ritualus atsiliepti neigiamai, laikyti juos bandymų kontroliuoti ir reguliuoti mūsų mintis senoviškais simboliais. Tačiau geriausi ritualai neprimeta mums idėjų, kurioms nepritartume, o sugrąžina mus prie klodų, kuriuos kadais pažinojome, bet ilgainiui primiršome. Ritualai yra išoriškai nutiesti keliai į mūsų vidinį savitumą.

Visuomenėms einant sekuliarizacijos keliu, žmonės gal pernelyg skubotai ėmė atlikti ritualines apeigas. Edukacinė siste-

ma, vertinanti religijų išmintį, supranta, kokia yra svarbi pamokų struktūra, kai mes nuolat kartojame tai, ką gerai žinome, bet, deja, taip atkakliai užmirštame. Gera „mokykla“ neturėtų pasakoti tik apie tai, ko nesame girdėję. Reikia, kad ji nuodugniai domėtusi kartojimu visko, kas teoriškai žinoma, bet praktiškai yra užmiršta.

PIRMOJO PASAULIO PROBLEMAS

Mes neskiriame dėmesio savo emociniams keblumams narplioti iš dalies dėl to, kad mus užvaldė mintis, esą jie nėra reikšmingi. Mūsų valią susidoroti su viskuo, kas (realybėje) gali mus sunaikinti, sekina iš mūsų pačių kylanti baimė atrodyti nuolaidžiaujančiais sau. Pačiu netinkamiausiu laiku mus apima puritoniškumas, tarsi tik ir laukęs progos aptemdyti protą.

Nėra linksma stebėti turtingiausiose pasaulio šalyse atsiskleidžiančias problemas. Na, gal žmonės ir nebadauja, gyvenimo trukmė pakankamai ilga, vaikų mirštamumas beveik išnykęs, bet visuomenės yra apniktos problemų. Šios – ne pasiturinčiųjų virkavimai ar skundimaisi prastai atšaldytu vynu, o jaučiama vienatvė, nerimas, įsiūtis, pažeminimas, depresija, byrantys santykiai – tai problemos, besibaigiančios didžiausia pažangių visuomenių katastrofa – siaubingu savižudybių skaičiumi.

Šiuolaikinės politikos prioritetu tebelaikomas ekonomikos augimas. Tačiau žmonijos pastangos siekti geresnio materialaus rytojaus bus vertingos tik jei suvoksime psichologinės gerovės svarbą ir ieškosime būdų mažinti sielvartą, kuris ne tik žengia koja kojon su gausa pertekusioje visuomenėje, bet kartais iš pertekliaus ir gimsta. Problemos, patiriamos maždaug trisdešimtyje vadinamojo Pirmojo pasaulio šalių, ilgainiui, po 300 metų, pasieks visos planetos gyventojus. Tai, kas griaua žmonių

gyvenimus Šveicarijoje, Norvegijoje, Australijoje ar Nyderlanduose, 2319 metais ims kamuoti visų šalių visuomenės. Pirmojo pasaulio problemos nėra keistenybės. Jos velkasi kelionės laiku rūbą ir tampa užuomina to, kas vieną dieną gali ištikti mus visus, – nebent nustotume jas laikyti išlepusiųjų bėdelėmis.

NETOBULUMAS

Tikru pasitenkinimo priešų galėtume įvardyti įsitikinimą, kad žmogus gali būti tobulas. Mus visus apnikęs visuotinis susižavėjimas idėja (atrodytų, kilnia, tačiau iš tiesų itin žalinga), kad galbūt įmanu yra susikurti visišką ir patvarią asmeninę laimę.

Tūkstančius metų mes galvojome kitaip. Gal buvome prietaringi ar patiklūs, tačiau nevisagaliai. Supratome, kad visi reikšmingiausi gyvenimo įvykiai – santuoka, vaikų auginimas, politiniai reikalai, karjera – neatsiejami nuo išskirtinių kančių. Budistai mūsų egzistenciją vadino kančios slėniu; graikai teigė, kad kiekviename žmoguje slypi tragiškasis elementas, o krikščionybės atstovai manė, kad jau gimstame paženklinti dieviškojo praeiksmo.

Romos imperijos žlugimo dienomis pasigirdo filosofo šv. Augustino frazė „prigimtinė nuodėmė“, kuria apibūdinami esminiai, prigimtiniai žmonijos trūkumai. Teigta, kad žmogaus esybėje glūdi kančios pradas: mes sutrikę, atitolę, atsisakome meilės, pykstame, nekenčiame, nejaučiame empatijos, nepaleidžiame mus apnikusių minčių. Tai ne šiaip asmeniniai trūkumai – jie sudaro žmogaus kaip rūšies atstovo esmę. Nuo pat išvaymo iš Rojaus esame palaužtos būtybės, pasmerktos gimti nuodėmėje.

Nebūtina pritarti visiems šv. Augustino išmąstymams, kad pripažintume jo prieitą išvadą. Ir ji neturėtų mūsų skaudinti,

priešingai, po du šimtmečius trukusio mokslu grįsto spaudimo tikėti progreso galimybe ji gali suteikti savotišką palengvėjimą.

Vargu ar esama kokio „sprendimo“, pagalbos sau ar ko nors panašaus, kas galėtų išnaikinti visas mūsų problemas. Nebent galime siekti paguodos (jau pats žodis iškalbingai neteikia jokio žavesio). Tikėti paguoda reiškia atmesti gydymą, priimti gyvenimą labiau kaip slaugos namus nei ligoninę, tačiau paversti juos kiek įmanoma patogesne ir įdomesne vieta, kurioje gyventi būtų gera.

Paguodos filosofija mus kreipia į du išsigelbėjimus: supratimą ir bendrystę, kitaip tariant, į savo problemų suvokimą bei žinojimą, kad ne vieni visa tai patiriame. Jokio stebuklo nėra: supratimas nepanaikina skausmo, tačiau jis mažina mūsų irzulį ir baimę. Bent jau žinome, kas mums kelia nerimą ir kodėl, tad galime kontroliuoti savo didžiausias baimes, o ašaros virsta karčia žinojimo patirtimi.

Labiausiai padeda suvokimas, kad šalia esama bendraminčių. Nepaisant visuotinai deklaruojamo optimizmo, gera patirti, kad kiekvieną iš mūsų kartais aplanko sumišimas ar gailėstis. Tai ne *Schadenfreude**, tik paprastas palengvėjimo jausmas su pratus, kad ne mums vieniems taip blogai.

SVEIKA BEPROTYSTĖ

Mes visi turime savąją istoriją, tiesiu taikymu judame katastrofos link, mus žeidžia skaudžios netektys, niekada nepasitenkime meilėje, o prarajės tarp realybės ir vilčių mes, rodos, nesujungsime jokia tiltu. Tokiomis aplinkybėmis nebelieka jokio tikslo siekti sveiko proto būsenos, verčiau susitelkti į kūrimą

* Vokiškas terminas, apibūdinantis džiaugsmo, pasitenkinimo jausmą, apimantį stebint kito žmogaus nesėkmes, kitaip – piktdžiuga.

išmintingo, žiniomis paremto, kontroliuojamo ryšio su savosiomis daugialypėmis beprotystėmis, į tai, ką galėtume pavadinti „sveikos beprotystės“ būseną. Sveikus bepročius nuo paprastų skiria pirmųjų nuoširdus, tikslus ir gražiai reiškiamas supratimas, kas jiems nevisiškai tinkama. Gal jie neįjunta harmonijos su savimi, tačiau neverčia mūsų tikėti jų normalumu. Gracingai, nepraradami orumo jie pripažįsta esantys įvairiapusiškai keisti. Sutikę mus savo kelyje jie neišklysta, nepabėga norėdami nutylėti liūdnas akimirkas, nerimo priepuolius, užplūdusį pavydą ar nuslėpti, dėl ko pabunda naktimis. Jie tik stengiasi pajuokauti apie žmogaus tragediją ir atvirai prabyla apie baimes, abejones, ilgesį ir aistras, įpročius, nepriklausančius tai istorijai apie save, kurią mes pasakojame sau.

Tarp mūsų gyvenantys sveiki bepročiai nepriklauso psichiškai sutrikusių žmonių kategorijai; jie parodo labiausiai išvystytą galimybę brandžiam žmogui.

PAGIRIAMASIS ŽODIS MELANCHOLIJAI

Melancholija nėra nei įsiūtis, nei kartėlis; tai kilnioji liūdesio pusė, išskylanti, kai atsiveriame tiesai, jog kančia ir nusivylimas glūdi pačioje žmogaus egzistencijoje. Tai ne sutrikimas, kurį reikia gydyti, o švelnus, ramus ir taikus pripažinimas, kad gyvenimo kelyje mūsų laukia neišvengiami susidūrimai su agonija.

Šiuolaikinės visuomenės karštligiškai puola išryškinti gyvenimą ir linksmumą. Melancholines būsenas norima įvardyti mediciniais terminais, kad būtų galima „spręsti problemas“ arba išvis neigti jų buvimą. Tačiau melancholija išskyla iš teisėto suvokimo apie peraugusią į gyvenimo klodus tragediją. Melancholijos apimti mes be pykčio, be sentimentų suprantaime, kad iš tiesų gerai vienas kito nepažįstame, kad vienas kitą yra

visuotinė ir kad kiekvieno gyvenime gėdos ir sielvarto esama sočiai. Melancholija žino, kad daugelis mūsų didžiausių troškimų sklidini priešpriešos: norime jaustis saugūs, bet tuo pat metu – laisvi; turėti pinigų, bet nuo nieko nepriklausyti; gyventi draugiškoje bendruomenėje, bet nesijausti ribojami aplinkinių lūkesčių ir reikalavimų; tyrinėti pasaulį, bet įleisti šaknis mylimoje žemėje, patenkinti savo apetitą valgydami, mylėdamiesi, leisti sau tinginiauti, bet išlikti puikios fizinės formos, blaivūs ir ištikimi.

Tokio melancholiško požiūrio (jei lygintume su kartėlio ar pykčio sukeltu) išmintis glūdi suvokime, jog mūsų kančios yra būdingos visai žmonijai. Melancholija prisodrinta beasmenės kančios perspektyvos, pripildyta užuojautos sau. Egzistuoja melancholiški peizažai, eilėraščiai, melancholiška muzika ar tokia dienos akimirka. Visame tame aidu skamba mūsų pačių širdgėla, perkelta į vaizdinius, ji sugrįžta mums nusimetusi dalį asmeninių asociacijų, kurios iš pradžių skaudžiai trenkdavo širdin. Kultūra turėtų imtis užduoties paversti įsiūtį ar dirbtinį linksnumą melancholija. Kuo daugiau kultūroje būtų melancholijos, tuo mažiau žmonėms tektų kentėti nuo savo pačių nesėkmių, apgailstavimų ar prarastų iliuzijų.

PAPRASTAS IR NESUPRANTAMAS

Labiau tikėtina, kad žmonės paprastesnius aiškinimus supranta geriau nei sudėtingus ar neaiškius. Vis dėlto daugelyje intelektualinio ir psichologijos pasaulio sričių regime kur kas keistesnį reiškinių: žmonės linksta į sudėtingumą, neaiškumą, ezoteriką ir mįsles.

Pagarba sudėtingiems, vos suprantamiems aiškinimams, kupiniems neįprastų žodžių, gali net paskatinti sąmyšį, ji išryškina

mūsų įsitikinimą, esą tiesa neturėtų lengvai atsiskleisti. Ir mes pernelyg greitai bei nesuprantamai kalbančius žmones pavadiname genijais.

Daugelis pagrindinių emocinio gyvenimo tiesų yra paprastos, bet, deja, neatitikdamos įsivaizduojamo sudėtingos tiesos modelio, mūsų akyse virsta tiesiog parabolėmis. Išgirsti, kad turime suprasti, o ne pasmerkti, kad kiti pirmiausia yra nerimastingi, o ne žiaurūs, kad kiekvienoje mus žavinčioje charakterio savybėje slypi dalelė silpnybės, už kurią turime atleisti, – tai yra pagrindinės įpareigojančios paprotinės teisės. Deja, mes išmokome jas paniekinti. Tačiau, nepaisant akivaizdumo, įprastai atrodanti emocinė dinamika turi neįtikėtiną griaujamąją galią. Tris dešimtmečius dėtos nesėkmingos pastangos siekiant turtų ir aukštesnės padėties, pasirodo, buvo palaikomos ne ko kito, o neįsisąmoninto noro atkreipti tėvų dėmesį, skirtą kitam vaikui, vyresnėliui. Ankstyvojoje vaikystėje formuojantis prisirišimo jausmams patirtos atstūmimo traumos pasekmės gali virsti suaugusiojo gyvenime išstinkančia ilgamečių santykių krize, tūkstančių naktų, kupinų skausmo ir įsiūčio. Emocinis gyvenimas netelpa į įprastus laiko rėmus ir gali bet kada mums atskleisti, kiek teks iškentėti dėl „mažų“ dalykų.

Turėtume pagarbiai pripažinti, kad daugelis mus puoselėjančių ir mokančių dalykų, kuriuos turėtume išgirsti, yra stulbinamai, iki paniekos pribloškiamai paprasti. Nevertėtų dar labiau didinti savo problemų apmąstymais, jog juos gaubia neapsakoma paslaptis, arba leisti savo emociniam protui grimzti į miglas, kurias galėtume pateisinti tik įžengdami į sudėtingų mokslų lauką. Mūsų jautrumas dėl paprastų psichologinių klaidų yra ne mažiau absurdiškas ir skaudus už faktą, kad bet kuris suaugusysis gali kristi myriop nuo gerai nutaikyto akmenėlio ar bet kuris mūsų mirsime užsimanę stiklinės vandens. Paprastumas

neturėtų žeisti mūsų proto, – jis tik turėtų mums priminti, kad privalome išlikti lankstūs suvokdami, kas yra intelektas.

Reikia būti pakankamai išprususiems, kad neatstumtume tiesos vien dėl to, kad ši panaši į kažką mums jau žinoma. Reikia būti pakankamai subrendusiems, kad galėtume pasilenkti ir pastebėti lemtingas paprasto pavidalo idėjas. Reikia būti atviriems didžioms tiesoms, kurias gali ištarti ir vaiko lūpos.

GYVENIMO MOKYKLA

Terminas „gyvenimo mokykla“ yra sąmoningai paradoksalus. Mokykla turėtų mokyti visko, ką mums verta žinoti norint išgyventi, tačiau vis dėlto, kaip pati frazė sufleruoja, dažniausiai gyvenimas – nors iš tiesų skausminga patirtis – mus išmoko visokiausių pagrindų. Todėl tikra, egzistuojanti įstaiga, pavadinta „Gyvenimo mokykla“, neša viltį ir sykiu provokaciją. Ji drįsta tikėti, kad norint ko nors išmokti užtenka palankaus laiko ir sistemiškumo, kad neteks dešimtmečiais knapsėti, ir švelniai kritikuoja šiuolaikinius būdus, kuriuos pasitelkiame ugdydami klestinčiai visuomenei reikalingus įgūdžius.

Mes taip niekad ir neužbaigiame šio keisto reikalo – tapti pačiais išskirtiniausiais, apdovanotais, emociškai subrendusiais asmenimis, paprasčiau tariant, bemaž suaugusiaisiais. Idealyje visuomenėje ugdomosi reikėtų ne tik vaikams. Visi suaugusieji pripažintų, kad neišvengiamai būtinas emocinis ugdyimas, ir tęstų psichologines programas.

Mokyklos, skirtos emociniam intelektui lavinti, visiems atvertų duris, o vaikai pajustų pradėję visą gyvenimą trunkantį mokymąsi. Kai kuriose paskaitose, tai priklausytų nuo atitinkamos brandos pasirinktoje temoje, – pavyzdžiui, apie pyktį ar blogą nuotaiką, kaltę ar atidumą, – šalia septynmečių sėdėtų

penkiasdešimtmečiai. Tokioje visuomenėje frazė „baigiau mokyklą“ skambėtų itin keistai.

Kai kuriuos mums svarbius žinoti dalykus palikome atsitiktinumui, atsisakėme galimybių sistemiskai perduoti išmintį, apsiribojome įsitikinimu, jog lavinti tereikia techninius ir vadybinius įgūdžius. „Gyvenimo mokykla“ kukliai stengiasi laimėti mums šiek tiek laiko.

I.

Savasis „aš“

Daugiau nei prieš dešimtmetį psichologijos ir filosofijos mokslų populiarintojas Alain de Botton sukūrė „The School of Life“ (liet. „Gyvenimo mokykla“) pasaulinę organizaciją, padedančią žmonėms prasmingiau gyventi, suteikiančią žinių, kaip suprasti save, pagerinti santykius su aplinkiniais, siekti sėkmės darbe ir socialiniame gyvenime, nepamirštant ramybės bei tinkamai išnaudoti laisvalaikį.

Knygoje sudėta dešimtmetį apimanti „The School of Life“ išmintis apie gyvenimą ir emocinio intelekto ugdymo svarbą. Apjungdamas kaudų humorą, filosofinį gylį ir praktinę psichologinę išmintį, knygos sudarytojas Alain de Botton apsvarsto žmonių tarpusavio bendravimo ypatybes, mūsų pačių santykį su savimi, kad taptume geresni sau ir mus supančiam pasauliui.

„Ši knyga – įvairiapusė, gili ir lengvai skaitoma. Koncentruota tarsi vadovas, įtraukianti lyg romanas. Ji padeda žvelgti į realybę atviromis akimis ir suteikia palaikymą bei pastiprinimą. Knygoje rasite ir tyrimų, ir filosofijos, ir meno kūrinių analizės, ir patarimų, kaip formuluoti pasisakymus jautriose santykių situacijose. Tikra gyvenimo mokykla, sudėta į kelis šimtus puslapių.“

Raminta Aleliūnaitė-Kliokmanė, psichologė-psichoterapeutė, emocinės paramos organizacijos „Jaunimo linijos“ valdybos pirmininkė.

