

EVA TOMBAK

LAIMĖS PILIULĖS



VARTOJIMO
INSTRUKCIJA
IR ŠALUTINIS
POVEIKIS

Alma littera

Turinys

- 7 *Somos* gramas – ir nėra
dramos
- 13 LAIMĖS „TAIP“ IR „NE“**
- 15 Laimė ir laimės politika
21 Laimė ir oras
26 Laimė ir pinigai
29 Laimė ir amžius
32 Laimė ir pozityvus mąstymas
37 Laimė ir dabar
42 Laimė ir skaitymas
49 Laimė ir virtuali erdvė
55 Laimė ir juokas
61 Laimė ir tiesa
65 Laimė ir kelionės
69 Laimė ir skaičiai
72 Laimė ir vakariečio mąstysena
75 Laimė ir bitės
78 Laimė ir slibinai
82 Laimė ir *multitaskinimas*
86 Laimė ir atsakymai
- 89 Laimė ir drabužiai
92 Laimė ir virškinimas
96 Laimė ir žalingi sveiki
įpročiai
104 Laimė ir valgymas
108 Laimė ir šokoladas
115 Laimė ir protas
118 Laimė ir sąmoningumas
123 Laimė ir Badis
130 Laimė ir vienuolis
138 Laimė ir šamanas
141 Laimė ir prisirišimai
143 Laimė ir vaikai
147 Laimė ir patarimai
150 Laimė ir meilė
155 Laimė ir meditacija
159 Laimė ir kančia
164 Laimė ir mirtis
171 Laimė ir bendravimas
177 Laimė ir iššūkiai
182 Pozityvumo dizenterija

187 LAIMĖS DIENORAŠČIAI

- | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|--------------------------|
| 188 | Būna ir taip | 207 | Laimė sintetinė ir tikra |
| 190 | Medaus siuita | 209 | Dviese su savimi |
| 192 | Laisvė pradeda, laisvė baigia | 213 | Laimės veidai |
| 194 | Reliatyvumo mozaika | 215 | Alkatraso mįslė |
| 196 | Laimė pro ašaras | 220 | Kaip laša gyvenimas |
| 199 | Kazino, kortos, arbata | 223 | Spyris laimės link |
| 203 | Laimės skonis | 226 | Laimės garsai |

229 LAIMĖS RECEPTAI

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 230 | Kaip elgtis su šmikiiais | 251 | Laimės alchemija, arba
Kaip pakelti nuotaiką kitiems |
| 234 | Kaip pasibalnojus stresą nujoti
į laimę | 254 | Kur ir kaip investuoti į laimę |
| 237 | Ką valgyti: laimės maistas | 259 | Laimė prieš taisykles |
| 241 | Kaip daryti mažai ir turėti
daug | 264 | Laimės klystkeliai. Kaip
neapsipažinti |
| 245 | Kaip gyventi ilgai ir laimingai | 269 | Absoliučios laimės receptas |
| 248 | Kaip dažnai apkabinti ir kaip
ilgai nepaleisti | 272 | Laimės paroda |

LAIMĖS „TAIP“ IR „NE“

Įsivaizduok, kad egzistuoja piliulė, kurią geriant vos kartą per dieną nuslopsta nerimas ir sustiprėja gebėjimas džiaugtis gyvenimu, tenkintis tuo, ką turi. Ši piliulė sukelia daugybę šalutinių poveikių, ir visi jie yra teigiami: stiprina savivertę, empatiją, pasitikėjimą, jokios chemijos. Ir ji nieko nekainuoja. Na, ar gertum, ar sutiktum vartoti tokią piliulę?

JONATHANAS HAIDTAS, „LAIMĖS HIPOTEZĖ“

Kai paleidi aitvarą, mintys irgi skrenda aukštyn ir tolyn.

KHALEDAS HOSSEINIS

Laimė ir laimės politika

*Mūsų šaliai reikia ir optimistų, ir pesimistų.
Optimistai išrado lėktuvą, o pesimistai – parašiutą.*

GILAS STERNAS

„**K**aip laikotės? – klausia rimtos įmonės komercijos direktorius, plikydamas kavą puodelyje, ir tuoj pat priduria: – Žinoma, galite neatsakyti.“ Mintyse suklykiu: „Jei nerūpi, tai kurių galų klausai, ožy?!“ Tačiau mandagiai siurbčioju kavą ir tyliai atrajoju kavos tirščius. Man tai primena tylos pešiojimą banalybėmis „na, kaip jums oreliš?“ Oreliš įtikti negali – vieniems bus per karšta ar per šalta, kitiems depresiją varys lietus, trečių derlių naikins sausra. Tai kam išvis to klausiti? Ir vis dėlto oro preliudija man mielesnė nei lindimas į privačią erdvę – „kaip laikaisi?“ Meteorologinė vivisekcija gali puikiai atstoti bokso kriaušę: „Ak, tau oras neįtinka, o mano pupos ar patinka?“ Oras gali būti blogas, o mano savijauta privalo būti gera? Savijautai į nerimą nerti draudžiama? „Reakcija į klausimą „kaip laikaisi?“ yra idealus lakmuso popierėlis – sužinai, ko laukti iš pašnekovo“, – sako direktorius. Ir aš suprantu, kad jau susimoviau.

Veidaknygės draugai nemiega, žarstosi pozityvaus mąstymo perlais ir laimės asmenukėmis. Populiarieji žurnalai nesiliauja pasakoję apie

laimingą kitaip besimaitinančiųjų gyvenimą, per atostogas pademonstruotą tobulą užpakaliuką, nudailintą rožinį gyvenimo etapą. O aš nuo „Cosmopolitan“ laikų jaučiuosi persisotinusi pozityvumo, ištinusi nuo jo. Dabar visi gieda apie laimę, šlovina laimę: religijos fanatikai, dvasingumo turistai, nacionalistai, psichoterapeutai ir kiti guru.

Per amžių amžius laimę žmonija siejo su išlikimu, gyvybės išsaugojimu iki gilios senatvės. Laimė buvo mirti savo mirtimi, o ne nuo ligų, priešo kulkos ar iš bado. Žmogaus teisė į laimę pirmą kartą per žmonijos istoriją raštu buvo patvirtinta 1776 metų liepos 4 dieną – iškilmingai paskelbus JAV Nepriklausomybės deklaraciją, kurioje buvo įrašyta žmonių teisė ne tik į gyvenimą ir laisvę, bet ir į laimės siekį. Tačiau teisė į laimę – dar ne laimės garantija. Vis dėlto šiandien ir sotus, ir alkanas pasaulis amerikiečius suvokia kaip pozityvius žmones. Amerikiečiai plačiau šypsosi, ir mes iš kitapus Atlanto stengiamės neatsilikti. Ir neatsilikame ant psichoterapeutų kušetės – visi čia susirenkame įgailūs įsigyti, keliauti, pramogauti, save puošti ir kitaip mylėti. Tačiau nei meilė sau, nei pinigai mums laimės neprideda. Pagal laimės reitingus JAV yra 15-oji pasaulyje, o Lietuva – 56-oji, iškart po Slovėnijos. Mes lenkiame Baltarusiją, Rusiją ir Lenkiją. Net Estiją (73-ioji), kurią vieni kitiems brukame kaip pavyzdį, nes ji iš Baltijos trijulės labiausiai lydi ma ekonominės sėkmės. Artimiausia kaimynė Latvija dūsauja dar toliau – 89 vietoje iš 158 (tyrimai „World Happiness Report“, 2015).

Po Nigerijos ir prieš Azerbaidžaną įsispraudžia budistinis Butanas, jis užima kuklią 79-ąją laimės reitingų vietą. Iki pat 1974-ųjų tai buvo viena labiausiai izoliuotų valstybių, dabar į ją turistų srautai taip pat ribojami, vos užsimanęs nepateksi. Neįmanoma tiesiog nusipirkti bilieto ir nuvykti į Butaną, turi iš anksto viską suderinti, keliauti organizuoti. Kiekvieną turistą ar grupę čia kaip prievaizdas lydi vietos gi-

das, kiekvienas turistas moka dienos apsilankymo mokestį. Minimalus mokestis yra 200–250 JAV per dieną – nelygu, koks sezonas. Į šią sumą įtraukta nakvynė 3 žvaigždučių viešbutyje, maistas, ekskursijos, privaizdas-gidas ir vairuotojas. Nori prabangiau – mokėk daugiau.

Butanas – vienintelė pasaulio šalis, kurioje gyventojų laimė paskelbta svarbiausia valstybės politikos gaire. Dar 1972 metais Wangchuckų IV dinastijos karalius įdiegė terminą „bendrasis nacionalinės laimės indeksas“, jis aprėpia ne tik materialines gėrybes, bet ir kultūrą, dvasingumą, emocinį stabilumą, harmoniją su gamta.

Butanas hipnotizuoja ir liūliuoja save vadindamas laimingiausia šalimi pasaulyje. Būtų galima ir užsimerkti, ignoruoti faktą, kad kol kas jis tarp laimingųjų toli gražu ne pirmas. Anokia čia bėda, svarstai, – įkinys minčių galios žirgus į laimės politikos vežimą ir bus pirmas. Tačiau glumina šimtas tūkstančių politinių pabėgėlių butaniečių Nepale. Visa tai nemaloniai primena sovietus ir jų kolektyvinės laimės utopiją. Minčių galios žirgai neveža.

Ketvirtąjį dešimtmetį sovietų publicistas Michailas Kolcovas rašė apie laimę gyventi komunizmo santvarkoje ir matyti paskutines kapitalizmo konvulsijas. Deja, komunizmo pranašo laimė truko neilgai – 1938 metais, iškart po vakaro jam pagerbti Rašytojų sąjungos rūmuose Maskvoje, Stalino numylėtiniu tituluotas Michailas Kolcovas buvo nugabentas į Suchanovo kalėjimą ir nužudytas. Stalinas mokėjo manipuluoti didžiąja sovietine svajone: savo politines represijas, paranojiškus persekiojimus vadino kova su socializmo ir tėvynės priešais, kurie esą trukdo įgyvendinti liaudies teisę būti laimingai.

Butanas – vienintelė pasaulio šalis, kurioje gyventojų laimė paskelbta svarbiausia valstybės politikos gaire.

Vakarietiškas XXI amžiaus pesimizmas nėra fiziškai baudžiamas, tačiau yra patekęs į rimtą nemalonę. „Geri dalykai atsitinka geriems žmonėms, o blogi dalykai – nevykėlių, blogųjų lemtis“, – trimituoja ne tik veidaknygės *nouneimai*, bet ir valstybės vyrai. Solidus politikas nesidrovi rėžti, kad nevykėlių, bedarbių Lietuvos kariuomenei nereikia. Šis valstybės vyras per avariją mirtinai sužalojo du senolius, tačiau nenuėjo į vienuolyną atgailauti – toliau pamokslauja. Neketinu moralizuoti, tik noriu paklausti: o ką daryti, jei darbo ieškai ir nerandi? Argi mūsų seimūnams neteko girdėti apie 45 metų plius tarpsluoksnį, kurio niekam nereikia dėl dviejų rimtų priežasčių – amžiaus ir kvalifikacijos... Jeigu būdamas tokio amžiaus netenki darbo ar sumąstai ieškoti naujo, laukia daugybė atradimų. Tokių kaip tu, pasirodo, niekam nereikia – visi

Kvalifikacija, įgyjama
kartu su patirtimi,
brangiai kainuoja.
Patirtis gąsdina.

ieško jaunų, galinčių suskaičiuoti vos trejus penkerius metus darbo patirties. Tavo dvidešimties ar trisdešimties metų stažas toje pačioje darbovietėje daro įspūdį nebent tarp draugų ar kolegų. Tačiau draugai į darbą nepriima ir pareigų neskirsto. Kaž-

kaip neteko girdėti, kad kas nors ieškotų „ne jaunesnio kaip 50 metų profesionalo, sukaupusio bent 20 metų darbo patirties“. Esu sutikusi ne vieną buvusį mokslo šviesulį ar verslo ryklį, kuris, mestas per amžiaus bortą, dabar taksauja arba sargauja. Kvalifikacija, įgyjama kartu su patirtimi, brangiai kainuoja. Patirtis gąsdina. Kam ta patirtis, jei už durų armija jaunų, žavių, veiklių laukia... O kur dėtis laimės statistiką gadinantiems liūdnavaidžiams, prislėgtiems patirties naštos?


Pozityvieji bara, grūmoja, gniaužia teises jausti pyktį ar sielvartą. Pesimistus, nelaimėlius jie vadina keistuoliais, visuomenės grėsme arba broku. 1967 metais čekų rašytojo Milano Kunderos romano „Pokštas“

veikėjas Liudvikas atviruke parašė: „Optimizmas yra žmonijos opijus! Sveika dvasia dvelkia kvailumu. Tegyvuoja Trockis!“ Dėl šio juokelio Liudvikas buvo suimtas kaip liaudies priešas ir šešeriems metams išsiųstas pataisos darbų į šachtas. Rašytojas M. Kundera irgi gavo – jį ištreškė iš komunistų partijos, knygas uždraudė, pašalino iš bibliotekų ir knygynų. Rašytojas neteko teisės išvykti iš šalies. Sovietų režimas optimizmą diegė valstybiniu mastu – per mokyklas, saugumo sistemą, profsajungas ir netgi meną. „Jaunimo gretų“ žurnalas, kuriame dirbau sovietų laikais, man užsakydavo straipsnių apie laimingus darbininkus, sovietų gydytojus ir balerūnus, pačius geriausius pasaulyje ir besidžiaugiančius gyvenimu Sovietų Lietuvoje. Ir aš rašiau, skyniau premijas už savo teigiamus portretus. Po keliolikos metų, vadovaudama „Cosmopolitan“, pati užsakinėjau interviu su laimingais herojais ir prašiau nelaimingų istorijų nesiūlyti, nes jos blogai parduodamos, nekomercinės.

Nūdienos pasaulyje laimės pasaulėjautą bruka verslininkai, rinkodaros specialistai, ugdantieji vadovai (*kaučeriai*) ir kitokie gyvenimo būdo vadybininkai. M. Kundera savo personažo Liudviko lūpomis apie stalinizmą kalbėjo: „Tie laikai skelbėsi esą patys linksmiausi iš visų, ir kiekvienas nesidžiaugiąs įtarinėjamas, kad jį liūdinanti darbininkų klasės pergalė ar kad jis individualistiškai grimztaš į savo vidinį liūdesį.“ Šiandien pokštai sulėkštėjo, prarado socialinį aktualumą. Neliko Kindziulio, numirė „Šluota“. Jų vieta liko tuščia. Varyk kaip nori ant valdžios, politikų, iškilesnių protų. Baisiausia, kas gali nutikti, – sulauksi viešo pagrūmojimo piršteliu arba baudos. Tačiau pataisos darbų neišsiųs ir į cypę neuždarys.

Svajonių kompanijos priima į darbą pozityviai maстанčius linksmuolius ir meta lauk blogiukus, neteisingai galvojančius. Tačiau ar mes dėl to laimesni? Gal savižudžiai mums padės išsigryninti ir tapti

laiminga visuomene? Lietuva pagal savižudybių skaičių pirmauja: 100 tūkst. gyventojų – 31 savižudis. Tai liudija socialinį pralaimėjimą? Kad mūsų visuomenėje kažkas yra labai labai ne taip – tai tikrai. Antra vertus, pasaulinių sociologinių tyrimų duomenimis, nėra tiesioginio ryšio tarp ekonomikos, pasitenkinimo gyvenimu ir savižudybės. Skandinavijos šalys – vienos laimingiausių: mažas nusikalstamumas, nėra rasių ar lyčių diskriminavimo. Mums pavydą kelia jų socialinis draudimas, didelės pajamos. Tačiau šią laimę lydi paradoksas: laimingiausių šalių gyventojai žudosi. Kodėl? Gal dėl saulės trūkumo ir ilgų žiemų? O gal Šiaurės genas mutavo? Būtų galima suabejoti laimės statistika (laimės dimensija sunkiai apskaičiuojama), tačiau savižudžių skaičiai vargu ar meluoja... Žmonės dažnai pervertina kitų pozityvias emocijas – šie juk gali tyliai liūdėti, kentėti dėl meilės trūkumo, žalės kaimyno žolės sindromo.

Sako, pesimistais neišvengiamai tampa tie, kurie priversti gyventi su optimistais. Tad kitą sykį neklausk, kaip laikaisi. Verčiau pakalbama apie orą. 

*Tas, kuris sako, kad saulėtos dienos neša laimę,
turbūt niekada nešoko lietuje.*

NEŽINOMAS AUTORIS

Aš – orų mergaitė. Man patinka geras oras, o dar labiau patinka sekti orų prognozes. Kaip, kada ir kodėl jos išsipildo. Arba ne. Kasdien naršau meteorologijos svetaines – nagi nagi, ką ryt žada *meteo.lt*? O ką apie tai mano *gismeteo.ru*? Dar būtinai palyginu su amerikiečių *wunderground.com*, *thefuckingweather.com*. Ir jei manęs netenkina jokia *fucking* prognozė Lietuvai, sublimuoju nepasitenkinimą į Havajų ar Izraelio svetaines ir suprantu: reikia kraustyti.

Oro tema nedžiūsta ant tautiečių lūpų. „Siaubas, kada baigsis tas prakeiktas karštis!“ / „Kokia gali būti nuotaika, kai amžinai lyja?“ / „Noriu žydro dangaus, nenoriu gyventi slegiama asfalto spalvos.“ Kategoriškai nesutinku su posakiu, esą nėra blogo oro – yra tik bloga apranga. Šis posakis tinka tiems, kurie mėgsta megztukus, džemperius, švarkus, paltus ir kitus kūno pančius, užtvindžiusius spintas. Tokiems kaip aš, kuriems patinka ne *apsi-*, o *nusirengti*, blogas oras yra nelaimė.

Niujorkiečiai burnoja, kad klimatas iškrypo – pavasarių nebeliko, žiemos iškart virsta vasaromis. Londoniečiai šiepiasi – jie savo vasarą

turi ir niekam neatiduos. Tiesa, ji trunka dvi dienas kažkur tarp balandžio ir spalio. Mes, vilniečiai, klaipėdiečiai ir kiti kaimynystėje, susitakėme, kad mūsų pagrindinis metų laikas yra ruduo. Lietuvišką rudenį skaidrina pavasario, žiemos ir vasaros laimės akimirkos. Gal ir mažoka, tačiau amžinos laimės niekas ir nežadėjo.

Pasaulio mokslininkai nesiliauna nagrinėję laimės ir klimato kaitos santykių. Štai Kylio ekonomikos instituto tyrėjų 2010-aisiais padarytos išvados apie nuodėmingus klimato ir pasitenkinimo gyvenimu ryšius 87 pasaulio šalyse: „Nustatyta optimali temperatūra – 18,3 laipsnio Celsijaus. Jei metų oro temperatūros vidurkis kur kas aukštesnis, žmonės patiria mažesnę pasitenkinimą gyvenimu.“ Tyrėjai laimingiausiai skelbia Puerto Riko gyventojus, greta jų – kolumbiečiai su šveicariais. Mažiausiai gyvenimu patenkinta Moldova, ne geriau atrodo Tanzanija ir Zimbabvė. Lietuvos nėra nei tarp patenkintųjų, nei tarp nepatenkintųjų. Žodžiu, aukso viduriukas.

Jokių stebuklingų įžvalgų ir netikėtumų: gyvenantys nepakenčiamos dulksnos šalyse svajoja apie sausrą, o gyvenantys dykumose – apie liūtį. Žmonės aukštesnei temperatūrai pirmenybę teikia šalčiausiais mėnesiais, žemesnei – karščiausiais. Lietuviai žiemą laimės ieško Kanaruose, izraeliečiai vasarą vėsinaisi Lietuvoje. Žmonės visada nori to, ko neturi. Tačiau apibendrinti nepavyksta, nes ir vėl išlenda koks aštresnis kampas kaip yla iš maišo. Jau, regis, visi rankomis sukirto, kad depresijai patinka tamsa ir dargana, o čia staiga atskrieja gluminanti Islandijos statistika ir išardo niūraus oro santuoką su nerimu. Islandijos gyventojų liūdesio koeficientas nepadoriai mažas, palyginti su saulės nubučiuotomis šalimis. Kiti sako, kad viską lemia genetika – štai ir kanadiečiai depresija nesiskundžia. Treti mano, kad liūdesio ir laimės potyriams įtakos turi maistas – gerą nuotaiką labai palaiko žuvų dieta ir vitaminas D.

Lietuviai įsitikinę, kad dažniau šypsotūsi ir rečiau keiktų gyvenimą, jei mūsų šalyje būtų daugiau saulės ir šiltų dienų (britai apie savo tėvynę irgi taip mano, beje). Aš taip pat buvau tokios nuomonės, kol nuvažiauvau pagyventi į Australiją. Mane virkdė, pykdė, į depresiją varė giedra be debesėlio, ji beširdiškai kontrastavo su mano išgyvenimais. Palaiminga žydrinė tarsi šaipėsi iš manęs, kad aš čia svetima, sava tapsiu ne anksčiau kaip kitame gyvenime. Dvi savaites ištvėrusi išbandymus 48 laipsniais, nebesiveliu į kalbas, kad karštis yra gerai. Ir santūriau keikiu šaltį.

Kol kas tylomis stebiu ledo žmogumi vadinamo olando Vimo Hoffo dvasingumo paieškas šalčio zonoje. Jis basomis bėgioja po sniegą, kopia į Kilimandžarą. Vienais šortais įveikia 42 kilometrų maratoną Užpoliarėje. Arba beveik dvi valandas

praleidžia ledo vonioje. Vimas Hoffas tvirtina, kad visi turime ypatingų galių ir galime jas pažadinti išmokę taisyklingai kvėpuoti. Taisyklingai kvėpuodami mes perkrauname organizmą, aktyvuojame gyvybines galias, greitiname medžiagų apykaitą, kraujo cirkuliaciją, ir šaltis mums tampa nebebaisus. Šaltyje ląstelės gauna daugiau deguonies, imuninė sistema stiprėja, senėjimo procesai lėtėja. Stebėdamas Vimą Hoffą šaltyje imi manyti, kad ne šiluma, o šaltis yra tas, kuris kaulų nelaužo.

Daugybė tyrimų liudija, kad karštis – joks laimės garantas. Kaliforniečiai, apie kuriuos Albertas Hammondas įkvepiamai dainuoja „It never rains in Southern California“, anaip tol nėra laimingesni negu dažnai lietaus ir vėjų košiamo Vidurio Vakarų regiono gyventojai. Vidurio Vakarai burnoja ant orų, tačiau nepatogus klimatas jiems netrukdo jaustis geriau nei vidutinis statistinis kalifornietis.

Ištvėrusi išbandymą
48 laipsniais, nebesiveliu
į kalbas, kad karštis
yra gerai. Ir santūriau
keikiu šaltį.