

# TURINYS

<i>Autoriaus žodis</i>	9
<i>Įvadas</i>	13
<b>PIRMOJI PAMOKA.</b> Pakeiskite savo ego	21
<b>ANTROJI PAMOKA.</b> Venkite izoliacijos	49
<b>TREČIOJI PAMOKA.</b> Atmeskite neigiamus palyginimus	81
<b>KETVIRTOJI PAMOKA.</b> Tapkite optimistiškesnis	119
<b>PENKTOJI PAMOKA.</b> Kontroliuokite savo dėmesį	147
<b>ŠEŠTOJI PAMOKA.</b> Užmegzkite ryšį su kitais	179
<b>SEPTINTOJI PAMOKA.</b> Koncentruokitės ne vien į save	213
<i>Baigiamasis žodis</i>	231
<i>Padėka</i>	235
<i>Literatūros sąrašas</i>	237

## Autoriaus žodis

Ar pastebėjote, kokie laimingi daugelis mažų vaikų? Juos, rodo, džiugina menkiausios smulkmenos. Balos, purvas, sniegas, medžių šakelės... Už pastato, kuriame aš turiu savo darbo kabinetą, yra pradinės mokyklos žaidimų aikštelė. Per kiekvieną pertrauką ji prisipildo žaidžiančių mažų vaikų juoko ir spiegiimo. Kur laikui bėgant dingsta visas šis džiaugsmas? Vaikystėje, kol maži, mes būname laimingi, o vėliau daug mūsų tampame nelaimingais, gyvenimu nepatenkintais suaugusiais. Net kai sekasi, atrodo, kad pasiekti tikrą laimę ir ją išlaikyti neįmanoma. Kodėl taip yra ir kaip galėtume tai pakeisti?

Aš, raidos psichologijos specialistas, jau keturis dešimtmečius stebiu ir tiriu vaikus. Mane žavi procesai, kuriems vykstant mes iš bejėgių kūdikių, negalinčių išgyventi be kitų žmonių, virstame savarankiškais suaugusiais, gebančiais ištaipyti Siksto koplyčią, kurti simfonijas, statyti erdvėlaivius ar kariuoti. Esu paskyręs savo gyvenimą moksliniams tyrimams bei dėstomajam darbui ir siekiu įkvėpti studentus tapti kita mokslininkų karta. Buvau labai patenkintas savo darbu, iki kol maždaug prieš šešerius metus pastebėjau, kad kiekvienos naujos laidos studentai yra vis nelaimingesni ir vis labiau nerimauja

dėl studijų rezultatų. Jie per daug jaudindavosi dėl to, kokiais balais bus įvertinti. Jie prašydavo išsamiai paaiškinti, kaip atlikti tuos ar kitus kontrolinius darbus. Juos, rodėsi, nelabai domino naujaisi jų studijuojamų mokslų atradimai – svarbiausia buvo gauti pačius aukščiausius balus. Džiaugsmą ir entuziazmą, kuriuos patirdavau dėstydamas, temdė studentų pragmatizmas, taip pat orientavimasis beveik vien tik į užsibrėžtus tikslus, lydimas vis didesnio nepasitenkinimo ir nelaimingumo. Žinoma, tikslas siekti mokslo aukštumų yra sveikintinas, bet nereikėtų dėl jo aukoti asmeninės laimės. Tokiu mąstymu ir elgesiu pasižymėjo ne vien mano studentai. Visą akademinę bendruomenę buvo apėmusi psichikos sveikatos problemų epidemija. Man reikėjo ko nors imtis.

Žinojau, kad yra viena psichologijos mokslo šaka, kuri vadinama *pozityviaja psichologija* ir kurios esmė – psichologinės savijautos gerinimas atliekant paprastus pratimus ir užduotis. Į ją žiūrėjau skeptiškai. Buvau girdėjęs apie tai, kad meditacija labai efektyvi, bet jos ištakos – Rytų religija, o ne mokslas, paremtas įrodymais. Buvau užmetęs akį į daugybę straipsnių, kuriuose aiškinama, kaip būti laimingam ir sėkmingam, bet man atrodė, kad juose pateikti patarimai tėra laikini problemų sprendimai. Nejaugi taip paprasta tapti laimingesniam? Pastebėjau, kad oro uostų knygynų lentynos lūžte lūžta nuo pagalbos sau knygų, kurių dažna yra rašyta „ekspertų“, turinčių nežinia kokį išsilavinimą. Maniau, kad pozityvioji psichologija tėra reklama ir šarlatanizmas, bet vis dėlto mane traukė ją išbandyti.

Atsitiktinai sužinojau, kad Laurie Santos, mano buvusi studentė, kuriai dėščiau Harvardo universitete ir kuri dabar yra

vyresnioji akademinė psichologė bei Jeilio rezidencinio koldžo rektorė, sudarė psichologinės savijautos gerinimo kursą „Psychology and the Good Life“ („Psichologija ir geras gyvenimas“), ir šis tapo populiariausias tarp studentų. Santos, kaip visada nieko negailinti ir nesavanaudė, atsiuntė man savo užrašus; pataišęs juos pagal save, aš sudariau „The Science of Happiness“ („Laimės mokslo“) paskaitų kursą, kurį pirmą kartą pristačiau auditorijai 2018 m. Bristolio universitete. Nežinojau, ar kas ateis į šias paskaitas. Bet pačią pirmą dieną jose pasirodė daugiau nei 500 žmonių – ir studentų, ir universiteto darbuotojų. Labai įdomu tai, kad šis bandomasis kursas buvo ne vienas iš oficialių modulių, kuriuos privalu studijuoti nustatytą skaičių valandų, o serija kartą per savaitę vykstančių paskaitų, kurias lankyti galėjo kas tik nori.

Kadangi šio paskaitų kurso tikslas buvo pažvelgti į laimę pro mokslo prizmę, aš į jį įtraukiau tyrimus, atliekamus siekiant žmogaus elgesį pagrįsti smegenyse egzistuojančiais mechanizmais. Paskaitų turinys daugiausia buvo susijęs su mano interesais – vaiko raida, žmogaus „aš“ ir neuromokslais. Norėjau su klausytojais pasidalyti aistra, kurią jaučiu duomenims ir įrodymams, tad į paskaitų seriją įtraukiau ir statistikos bei mokslinių tyrimų planavimo paskaitas, siekdamas pademonstruoti, kodėl atrasti pasaulyje slypinčias tiesas geriausiai padeda būtent mokslas. Kitaip nei daugybė pozityviosios psichologijos propaguotojų, buvau atsargus ir pasakodamas apie jos principų veiksmingumą stengiausi neperdėti. Buvau pasiryžęs ištyrinėti laimės mokslą kuo nuodugniau, tad kviesdavau klausytojus dalyvauti psichometrijos tyrimuose prieš kurso pradžią ir jam pasibaigus, kad sužinočiau, ar mano rekomendacijos

padarė kokią nors įtaką tų žmonių laimingumui. Klausytojus informuodavau, kad šie dalyvauja savo pačių vykdomame eksperimente, kurio rezultatai lems šio paskaitų kurso ateitį. Ir pasižadėjau: jei iš viso to nieko gero neišeis, kursą panaikinsiu ir sugrįšiu prie mokslinių tyrimų bei dėstymo.

Kursui pasibaigus, studentų atsiliepimai apie jį buvo kuo palankiausi. Jiems jis buvo įdomus ir smagus, jie džiaugėsi turėję galimybę jį lankyti. Iš atsiliepimų aš sužinojau ir tai, kad kai kuriems klausytojams kursas buvo transformatyvus. Bet ką apie jų laimę atskleidė duomenys? Prisimenu, kaip išvedžiau preliminarius psichometrijos tyrimų balus pasitelkęs statistinę analizę ir buvau priblokštas jos rezultatais. Visi psichologinės gerovės rodikliai nuo kurso pradžios iki jo pabaigos po dešimties savaičių buvo žymiai, t. y. 10–15 %, pakilę. Gal tai ir ne transformacija į amžinos laimės ir pasitenkinimo būseną, bet tokio masto pokyčiai, įvykę per ganėtinai trumpą laiką, šį tą reiškia. Nuo tada pozityviąją psichologiją aš vertinu teigiamai. Supratau, kad įmanoma padaryti žmones laimesnius pasitelkus mokslą ir švietimą. Padaryti jus laimesnį yra šios knygos tikslas.

## Įvadas

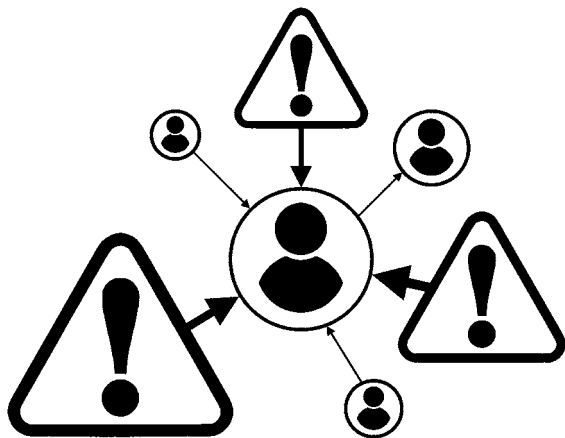
Esu mokslininkas, tad vis ieškau atsakymų į klausimus, prasi-dedančius žodžiu „kodėl“. Kodėl kai kurie iš mūsų jaučiamės nelaimingi? Kodėl laimė tokia trumpalaikė? Ir kodėl psicho-loginės intervencijos, paremtos pozityviaja psichologija, yra veiksmingos? Manau, kad atsakymai į šiuos klausimus glūdi vaikystėje.

Daugelyje šeimų maži vaikai yra dėmesio centre. Jie dar nesusidūrę su konkurencingų socialinių santykių kupinu pa-sauliu ir jausmu, jog yra vertinami ar smerkiami kitų žmonių, kuris lydi nuo paauglystės iki gyvenimo pabaigos. Dauguma mažų vaikų yra egoistai ar egocentrikai, gyvena čia ir dabar, be-veik nesigailėdami dėl praeities ir nesijaudindami dėl ateities.

Tačiau užaugę ir patekę į mokyklinių egzaminų, santykių, socialinių tinklų ir darbo pasaulį, kuriame tvyro nuolatinė konkurencija, žmonės suvokia, kad nebėra dėmesio centre. Jiems tenka išmokti sutarti su kitais, kurie, kaip ir jie, varžo-si dėl socialinio statuso ir pripažinimo. Kai dvi pusės negeba įvertinti viena kitos perspektyvų, kyla konfliktų. Mes norime išsikovoti tam tikrą statusą ir padaryti, kad kiti mumis žavė-tųsi, bet ir šie siekiai yra kelias į konfliktus. Vienu metu būti

ir laimėtoju, ir geru komandos žaidėju sudėtinga. Jūs negalite būti populiariausias, jei kažkas kitas nėra toks populiarus. Jūs negalite būti mėgstamiausias, jei nėra tų, kurie nemėgstami. Jūs negalite būti sėkmingiausias, jei kiti nepatiria nesėkmių, – taip yra bent jau žvelgiant iš egocentrinės perspektyvos. Kad sutartume su kitais ir būtume priimti į visuomenę, mes turime įvertinti, ką galbūt galvoja kiti, ir pamąstyti, kaip elgtis į tai atsižvelgus, bet čia reikalinga praktika ir tam tikri gebėjimai. Šie įgūdžiai formuojasi dar vaikystėje.

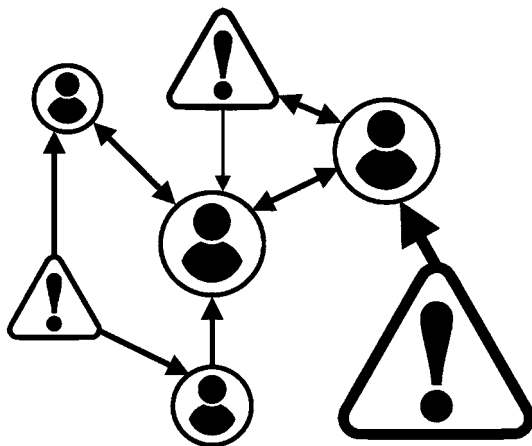
Suaugę mes kur kas labiau dėl daug ko rūpinamės ir jaudinamės nei tada, kai buvome jaunesni. Kai įstringame savo egoistinėje visatoje – o tai nutinka dažnai, – sutelktį į save mes lengvai nukreipiame į savo problemas ir imame jas laikyti rimtesnėmis, nei jos yra. Pažiūrėkite, kaip pavaizduotas mūsų ego kitų žmonių, problemų, su kuriomis susiduriame, ir apsikaitimų nuomonėmis atžvilgiu (I.1 pav.).



I.1. pav. Pernelyg egocentrinis socialinis tinklas

Kai būname egocentriški, mes įsitaisome savosios visatos centre ir suvokiame santykius su kitais žmonėmis kaip vienakrypčius. Mes veikiame kitus, o kai kiti veikia mus, abipusio apsikeitimo būna nedaug, nes mes nesame linę atsižvelgti į kitų žmonių perspektyvą. Egocentriški suaugusieji, kitaip nei vaikai, labai gerai suvokia esamas ir galinčias kilti ateityje problemas. Savo bėdas mes laikome didesnėmis, nei jos yra iš tiesų. Mes beveik negalvojame apie tai, kad kiti turi savų problemų, o jei kada ir pagalvojame, tai manome, kad kitų vargai sunkumu neprilygsta mūsų. Trumpai tariant, mums svarbiausios mūsų pačių patiriamos bėdos.

Bet egzistuoja ir kitokia pasaulėžiūra – orientuota į *kitus*, arba *alocentrinė*, kuri gali mus padaryti laimingesnius. Persiėmus alocentrine pasaulėžiūra, atsižvelgiama į kitų žmonių perspektyvas ir visa, kas yra socialiniame pasaulyje, siejančius ryšius (I.2 pav.).



I.2. pav. Alocentrinis socialinis tinklas



Šiuo atveju mūsų „aš“ ne toks sureikšmintas, jis sulygintas su kitų „aš“. Mūsų santykiai su kitais yra labiau abipusiai, mes suvokiame, kad kai kurios kitų žmonių problemos galbūt yra rimtesnės nei mūsų. Tokia pasaulėžiūra skatina mus palyginti problemas, ir tada mūsų pačių problemos tampa nebe tokios slegiančios. Yra toks posakis: „Problema, pasidalyta su kitais, palengvėja perpus.“ Mąstydami ir elgdamiesi alocentriškiau, mes susilaukiame socialinio palaikymo iš kitų ir netikėtos laimės, kuri gali ateiti užmezgus ryšius su kitais.

Daugelis suaugusiųjų, prireikus, gali trumpam atitolti nuo savo ego ir pasiimti alocentrine perspektyva. Juk tai itin svarbus gebėjimas, kuris vystosi vaikystėje, bet spontaniškai tiesiog imti taip mąstyti yra sunku. Mes retai suvokiame kitų vargus, nebent tie žmonės mums artimi arba į juos specialiai atkreipiamas mūsų dėmesys, – taip yra todėl, kad mes nuolat esame pasinėrę į savą pasaulėžiūrą. Net tiesiogiai informuoti apie kitų problemas, mes vis dėlto dažnai palaikome jas mažiau svarbiomis nei mūsų pačių, jei tuo metu į viską žvelgiame iš egocentrinės perspektyvos.

Kaip yra pasakęs Epiktetas, graikų filosofas stoikas: „Svarbu ne tai, kas jums nutiks, o kaip į tai reaguosite.“ Kitaip tariant, du žmonės gali susidurti su tokiomis pat nelaimėmis ar nemalonumais, bet vienas šių įvykių per daug nesureikšmins, o kitas ištisas dienas niekaip neišmes jų iš galvos. Kodėl taip yra? Kas lemia, kad vieniems stiklinė yra „pusiau pilna“, kitiems – „pusiau tuščia“? Kodėl vieni iš mūsų laimingesni nei kiti? Mes tokie gimstame ar tampame?

Tai, kad laimingi vaikai dažniausiai išauga į laimingus suaugusiuosius, yra tiesa. Vaiko laimingumas iš dalies priklaus-

so nuo iš tėvų paveldėtų genų. Matuodami identiškų dvynių, kurių visi genai sutampa, ir neidentiškų dvynių, turinčių pusę bendrų genų, laimę, mokslininkai gali nustatyti, kuri dalis laimės rodiklių nulemta biologijos ir kuri – aplinkos. Genų perdavimas vadinamas *paveldimumu*, ir, palyginus psichologinės savijautos rodiklius, paaiškėjo, kad genai lemia vidutiniškai ne daugiau kaip 40–50 proc. skirtumų ir bendrumų<sup>1</sup> – panašiomis proporcijomis jie lemia ir intelektą.<sup>2</sup> Mes visi iš tėvų paveldime dalį gerųjų ir blogųjų savybių, bet ne visas. Laimingumo, kaip ir kitų asmenybės aspektų, negalima aiškinti vien biologija.

Jungtinės Karalystės nacionalinės statistikos biuras surengė vaikų ir jaunuolių nuo dešimties iki penkiolikos metų amžiaus apklausą, per kurią pasiteiravo, kas daro juos laimingus.<sup>3</sup> Paaikškėjo, kad juos tokius daro ne „PlayStation“ žaidimai, ne instagramo sekėjų skaičius, ne pinigai, atostogos ar geri pažymiai. „Jaustis mylimam ir turėti pozityvius, palaikymo kupinus santykius su kitais, ypač draugais ir šeima, taip pat turėti patikimą žmogų, su kuriuo galėčiau pasikalbėti“ – tai labai daug vaikų ir jaunuolių nurodė kaip būtiniausią sąlygą laimingam gyvenimui. Kitoje apklausoje, kurios metu apklausta daugiau nei 17 000 suaugusiųjų, gimusių 1970 m., ir kurioje buvo klausimas: „Kiek nepatenkintas ar patenkintas esate tuo, kaip susiklostė jūsų gyvenimas?“<sup>4</sup>, svarbiausias rodiklis, pagal kurį buvo galima spėti apie suaugusio keturiasdešimt dvejų metų žmogaus pasitenkinimą, buvo tai, kiek gera buvo jo emocinė sveikata vaikystėje. Tuomet patirtas socialinis bendravimas padeda pamatus mūsų elgesiui suaugus, o šis savo ruožtu daro įtaką mūsų laimei. Palaikydami ryšius su kitais, mes geriau išmokstame pakelti nesėkmes ir sunkumus. Iš visų pasitenkinimą gyveni-

mu lemiančių aplinkos veiksnių, tokių kaip darbo užmokestis, santuoka ar romantiniai partneriai, būtent tai, kaip vaikystėje sutarėme su kitais, yra svarbiausias rodiklis, pagal kurį galima spėti, kokia bus mūsų psichologinė savijauta suaugus.

Ar šis faktas reiškia, kad jei vaikystėje buvome nelaimingi, vadinasi, ir suaugę neturėsime laimės? Nebūtinai. Mano paties vaikystė buvo ne pati laimingiausia. Augau klajojančių menininkų šeimoje: mes vis kilnojome iš šalies į šalį, nes mano tėvas, smurtaujantis, nelaimingas alkoholikas, nuolat ieškojo darbo, gyvenimo tikslo ir prasmės. Tėvas mirė, kai buvau penkiolikos, o motina po poros metų grįžo į savo gimtąją Australiją, ir tada aš turėjau manytis pats. Nors mano vaikystė buvo sunki, laikau save gana laimingu suaugusiuoju. Kodėl taip yra, nežinau, užtat žinau tai, kad įmanoma žmones padaryti laimingesnius pasitelkus mokslą, ir šiuos savo žodžius galiu pagrįsti įrodymais.<sup>5</sup>

Įrodymai glūdi mano sudarytame „Laimės mokslo“ paskaitų cikle, kuris pastaruosius penkerius metus vedamas Bristolio universitete ir kurį lankydami pirmakursiai studentai gauna kreditų.<sup>6</sup> Pradėjęs vesti šias paskaitas, suvokiau, kad visų žmonių vaikystėje veikia tam tikras mechanizmas, galintis atsakyti į klausimus apie laimę, prasidedančius žodžiu „kodėl“. Galbūt mes niekada visiškai neatsikratysime polinkio į egocentrizmą, bet galime įpratinti save mąstyti alocentriškiau. Kad pavyktų, labai svarbu pasiekti pusiausvyrą tarp egocentrizmo ir alocentrizmo, ir tai yra kiekvieno šioje knygoje aprašyto praktinio patarimo esmė.

Septynios knygoje pateiktos laimės pamokos ne tik padės jums išmokti siekti laimės pasitelkiant įrodymais pagrįstus me-

todus, bet ir suprasti, kodėl šie metodai yra veiksmingi. Pirmojoje pamokoje „Pakeiskite savo ego“ papasakosiu, kaip vaikiui vystantis formuojasi jo savivoka. Pačioje savo gyvenimo kelio pradžioje mes būname itin egocentriški, o laikui bėgant vis aiškiau suvokiame kitus žmones ir savo vietą visuomenėje. Jei ir suaugus mummyse dominuoja egocentrizmas, iškyla grėsmė, kad tokia sutelktis į save iškraipys mūsų perspektyvą ir padarys mus nelaimingus. Antrojoje pamokoje „Venkite izoliacijos“ sužinosite, kaip žmonės tampa tokie socialiai priklausomi nuo kitų dėl savo neįprastos vaikystės ir didelių smegenų. Apie smegenis kalbėsime ir trečiojoje pamokoje „Atmeskite neigiamus palyginimus“, kur sužinosite apie įgimtus polinkius apdoroti informaciją tam tikru būdu ir tai, kaip šie polinkiai gali trukdyti būti laimingiems. Ketvirtojoje pamokoje „Tapkite optimistiškesnis“ gvildinsime problemą – mūsų polinkį orientuotis į blogiausią galimą įvykių baigtį ir jos tikėtis. Dar plačiau apie tai pakalbėsime penktojoje pamokoje „Kontroliuokite savo dėmesį“, kurioje nagrinėsime, kaip, kai mes nesusikoncentruojame ar neįsiliejame į kokią nors konkrečią veiklą, reikalaujančią dėmesio, mūsų protas nuklysta link negatyvių minčių. Kovoti su šiuo polinkiu padės tai, apie ką kalbėsime šeštojoje pamokoje „Užmegzkite ryšį su kitais“: sužinosite, kokia yra bendravimo su kitais nauda, taip pat aptarsime nesmagumo jausmą, kurį bijome užeisiant, jei tik pamėginsime pabendrauti su nepažįstamais žmonėmis. O septintojoje pamokoje „Koncentruokitės ne vien į save“ paanalizuosime įvairius būdus suvokti pasaulį naujai ir tai, kaip juos pasitelkus tapti laimingesniems.

„Septynios laimės pamokos“ yra daugiau nei pagalbos sau knyga. Tai patarimai, padėsiantys susilpninti pernelyg egocen-

trišką savąjį „aš“, kuris neretai gali būti nelaimingumo šaltinis. Tačiau mes negalime ir neturime visiškai pašalinti sutelkties į save ir tapti absoliučiai alocentriški. Jei galvosime tik apie kitus ir atjausime vien juos, kils grėsmė visiškai prarasti savivoką, kuri tokia pat svarbi mūsų psichologinei būsenai, kaip ir ryšys su kitais. Nereikia leisti, kad mūsų laimė taip priklausytų nuo kitų, jog mes visiškai nebegalėtume kontroliuoti savosios psichologinės savijautos. Įsigilinę į visas septynias pamokas, jūs sužinosite, kad būtina pusiausvyra tarp egocentrinės ir labiau alocentrinės perspektyvų. Kiekvienos pamokos pabaigoje esu pateikęs nesunkiai suprantamų nurodymų, padėsiančių jums įtvirtinti tą pusiausvyrą ir tapti laimingesniam.

Bet atminkite – vien žinių nepakanka. Mano paskaitos pagerino daugybės studentų psichologinę savijautą ir apmašino nerimą bei vienatvės jausmą, bet pagerėjimą jie juto tik tol, kol laikėsi duotų nurodymų.<sup>7</sup> Tai kaip fizinė sveikata: galite tapti sportiškas, bet toks būsite tik tol, kol sportuosite. Liovęsi gyventi sveikai, nebebūsite sveikas. Taip yra ir su laimingumu. Turite dirbti dėl laimės, turite ją *praktikuoti*, kad ji būtų ilgalaikė.

## PIRMOJI PAMOKA

# Pakeiskite savo ego

Kažkada buvo manoma, kad Žemė yra Visatos centras, o Saulė ir Mėnulis sukasi aplink ją. Viskas pasikeitė šešioliktajame amžiuje, kai Kopernikas paskelbė savo teoriją apie dangaus kūnų judėjimą, o Galilėjus po ilgų stebėjimų pro teleskopą ją patvirtino. Šis atradimas sukėlė paradigmos pokytį – radikalią pergalvojimą apie mūsų vietą visatoje. Tai, kas galioja visatai, galioja ir kiekvienam iš mūsų. Mes nesame visatos centras, net jei juo save ir laikome. Jei norime būti laimingesni, turime iš esmės permąstyti savo pačių gyvenimus. Turime atsisakyti idėjos apie savo egoistinę visatą, kurios centre – mūsų ego, apsuptas kitų žmonių, ir suvokti savo vietą bei mūsų visų tarpusavio ryšius. Kaip jau minėjau įvade, mes turime savąją pernelyg egocentrinę perspektyvą pakeisti labiau orientuota į *kitus*, arba *alocentrine*.

Radikaliai pakeisti požiūrį į save ir taip po truputį tapti laimingesniems sunku, nes mes visi nuo mažų dienų pasižymime itin egocentrine pasaulėžiūra. Taip yra dėl tam tikrų pasąmonės ypatybių bei to, kaip mes pradedame suvokti pasaulį kū-

dikystėje. Pripažinę savo polinkį į viską žiūrėti iš egocentrinės perspektyvos, mes galime pradėti ją keisti. Suvokę, kad mums reikalinga alocentrinė perspektyva, ir labiau ja persiėmę, galime sau palengvinti problemų ir rūpesčių našta ir sulaukti palaikymo bei objektyvumo per socialinę sąveiką.

Šis perspektyvos pokytis yra įprasta vaikų raidos dalis, tik vienu vaikų jis būna ryškesnis, kitų – ne toks pastebimas. Pokytis būtinas, nes nuo jo priklauso laimingumas suaugus. Kaip jau minėjau įvade, laimingi vaikai išauga į laimingus suaugusiuosius, o laimingus mus daro būtent vaikystėje turėti socialiniai ryšiai. Kad sugyventume su kitais žmonėmis, privalome tapti mažiau egocentriški ir labiau alocentriški. Laimės suaugus ištakos glūdi vaikystėje.

Šioje, pirmojoje, pamokoje noriu jus supažindinti su „aš“ sąvoka ir papasakoti, kaip „aš“ formuojasi vaikystėje per mūsų sąveiką su kitais žmonėmis. Tai reikia aptarti, nes norėdami būti laimingi suaugę, mes turime pakeisti savo savivoką – tik ją pakeitę suprasime, kas dedasi kitų galvose. Bet kad tai padarytume, pirma turime suprasti savo pačių protą, o kad jį suprastume, turime panagrinėti „aš“ prigimtį. Mes taip pripratę prie žodžio „aš“, kad retai kada susimąstome apie tai, jog juo įvardyta gali būti daug kas. Mūsų „aš“ yra tai, kas esame, tačiau kas esame, priklauso nuo konteksto. Jei per pokalbį dėl darbo aš jūsų paprašyčiau trumpai papasakoti apie save, tai turbūt mano tikslas būtų išgirsti, kokia jūsų darbo patirtis, darbo įgūdžiai bei išsilavinimas. Jei aš jus pakviesčiau į pasimatymą ir per jį jūsų paprašyčiau papasakoti apie save, tai turbūt tikėčiausi ne duomenų iš gyvenimo aprašymo, o informacijos apie tai, kas jums patinka ir kas ne, apie jūsų politines pažiūras, mėgstamą

maistą ir muziką. Yra ir dar viena žodžio „aš“ reikšmė – tai mūsų patiriamas psichinis gyvenimas. Kartais, kai man užaina kokie nors sąmonės sutrikimai, aš sakau: „Esu lyg nesavas.“ Tokiais atvejais mano autobiografiniai faktai nepasikeičia, tiesiog aš jaučiuosi esąs kažkoks kitoks. Mūsų „aš“ konstravimas iš kognityvaus vertinimo ir asmeninių patirčių derinio vyksta nuolat.

Devynioliktajame amžiuje gyvenęs filosofas Williamas Jamesas taikliai apibrėžė skirtumą tarp „aš kaip subjekto“ (sąmoningo veikėjo, žinovo ir mąstytojo) ir „aš kaip objekto“ (objektyvios žmogaus veiksmų, žinių bei minčių istorijos).<sup>1</sup> Aš šį skirtumą jums iliustruosiu užduodamas štai tokį klausimą: kokius ledus labiau mėgstate – vanilinius ar šokoladinius? Ramiai pagalvokite. Kai atsakysite, nurodysiu įvairius „aš“ aspektus, apie kuriuos jūs gal nė nepagalvojote. Pirma, suveikė jūsų sąmoningas suvokimas. Jums skaitant užduotą klausimą, jūsų vidinis balsas tarė žodžius, jūs suvokėte, ko esate klausiamas, ir ėmėte formuluoti atsakymą. Šis sąmoningas suvokimas yra „aš kaip subjektas“, veikėjas. Tai mūsų vidinis psichinis pasaulis. Būtent ten gimsta bei rutuliojasi mintys ir emocijos. Bet šis sąmoningas „aš kaip subjektas“ naudojasi žinių biblioteka, kurioje glūdi nesąmoningas „aš kaip objektas“ – istorija to, kas esame. Kad atsakytumėte į klausimą apie ledus, jums reikia ištraukti reikiamą informaciją iš atminties, kurioje yra jūsų asmeninės istorijos įrašas apie šaltųjų skanėstų valgymą. Tai – „aš kaip objektas“, žinių saugykla. „Aš kaip subjektas“ ir „aš kaip objektas“ nėra vienas ir tas pats, bet abu daro įtaką tam, ką vadiname „aš“. Kitaip tariant, sąmoningos patirtys tampa prisiminimais, o prisiminimai gali sugrįžti į mūsų sąmoningas patirtis tada, kai jų prireikia.