

Kaip tapti laimingam

Kiurt S. Meedith

Paprastai kalbėdami apie laimę, turime omenyje platesnę šio žodžio reikšmę. Su laime kiti žmonės dažniausiai sieja tuos pačius dalykus kaip ir jūs. Tai gražūs, šilti jausmai. Žmonės jaučiasi ramūs, atsipalaidavę, laimė – tiesiog bendras geros savijautos pojūtis. Tai būsenai apibūdinti vartojamas terminas „subjektyvus gerovės jausmas.“ Šis jausmas

orientuotas į save pačius, nes išreiškia mūsų subjektyvų suvokimą. Jis rodo, kad esame patenkinti tuo, ką šiuo metu darome.

Kalbant apie subjektyvią gerovės būseną, reikėtų pasakyti keletą įdomių dalykų. Kai kas iš jūsų galbūt paminės pinigus. Tai įdomi mintis. Tačiau daugeliui kalbant apie laimę ateina į galvą su pinigais nesusiję dalykai. Mano manymu, laimės ir finansinės gerovės ryšys nėra labai stiprus. Yra atlikta įdomių tyrimų bandant jį nagrinėti. Vienas tokių – tarptautinis lyginamasis žmonių subjektyvios gerovės būsenos tyrimas. Amerikoje subjektyvios gerovės būseną tirama jau daugiau kaip 50 metų. To tyrimo rezultatai labai įdomūs. Pirma, Amerikoje gana aukštas subjektyvios gerovės lygis. Bet išryškėjo vienas svarbus dalykas: nors per pastaruosius 50 metų amerikiečių gerovė smarkiai kilo, laimingesni jie netapo. Vadinasi, tai rodytų, kad tarp finansinės gerovės ir subjektyvios gerovės būsenos tiesioginio ryšio nėra. Be to, daugelyje šalių, taip pat ir Lietuvoje, atlikti tyrimai bandant įvertinti žmonių laimės laipsnį ir palyginti jį su materialine gerove. Pastaruoju metu taip pat gauta gerų rezultatų. Apskritai Vakarų šalių rodikliai aukštesni, bet nebūtinai. Pavyzdžiui, Šveicarija, Danija ir Kanada – tai šalys, kur žmonių subjektyviosios gerovės būsenos laipsnis aukščiausias. Po jų eina Airija. JAV yra septintoje vietoje, o Čilė ir Brazilija, santykinai neturtingos šalys, užima devintą ir dešimtą vietą. Kinijos Liaudies Respublika yra trylikta ir lenkia tokias šalis kaip Vokietija, Japonija ir Portugalija. Taigi apibendrinami galime sakyti, kad tarp materialinės gerovės ir subjektyvaus gerovės jausmo tiesioginio ryšio nėra. Buvo matuojama materialine žmonių gerovė bandant nustatyti, kiek žmogus gali išleisti pinigų jam patinkantiems dalykams. Amerikos perkamoji galia buvo prilyginta 100, nes tai didžiausia perkamoji galia. Kinijos Liaudies Respublikos perkamosios galios rodiklis – 9. Jums tikriausiai bus įdomu, kad tyrimas rodo neaukštą lietuvių laimės laipsnį. Tyrime dalyvavo 43 šalys, ir Lietuva liko septinta nuo galo. Galbūt jums bus malonu išgirsti, kad Latvijos ir Estijos rodiklis dar blogesnis. Baltarusija buvo trečia nuo galo, nors jos rodiklis aukštesnis už Rusijos. Ir paskutinė šiame sąrašė – Bulgarija. Mane sudomino, kad Japonija, kurios finansinė galia tarp Vakarų šalių viena iš didžiausių, užėmė tik trimis pozicijomis aukštesnę vietą negu Lietuva. Šis jodomas tyrimas atliekamas jeigu ne kasmet, tai bent kas dveji metai, ir bus įdomu pasižiūrėti, kaip laikui bėgant rodikliai keisis. Noriu paminėti dar vieną šalį, kuri man pasirodė įdomi, - Indiją. Jos perkamoji galia – 5 vienetai, ir tai vienam gyventojui mažiausia iš viso sąrašo. Bet pagal laimės pojūtį ji yra sąrašo viduryje, ir jos rezultatas aukštesnis u Pietų Korėjos, Japonijos ir daugelio kitų šalių. Šitai taip pat liudija, kad materialinė gerovė žmogaus laimei ne tokia jau svarbi.

Ko gero, pasiekus tam tikrą lygį, kai patenkinami pagrindiniai žmogaus poreikiai, pinigai nustoja buvę tokie svarbūs. Taip pat atlikti loterijų laimėtojų tyrimai. Rezultatai rodo, jog žmonės, gavę didelį laimėjimą, netampa daug laimingesni. Kodėl taip yra, pakalbėsime vėliau.

Pereikime prie to, kas realiai turi įtakos subjektyviam gerovės jausmui. (Beje, dar pora pastebėjimų: ekstravertų subjektyvus gerovės jausmas aukštesnis nei intravertų, o žmonių, kurie malonumo ir pasitenkinimo ieško, šis rodiklis nėra aukštesnis už tų, kurie

to specialiai nedaro. Regis, tie, kurie smarkiai ieško pasitenkinimo, dažniau būna blogos nuotaikos, ir teigiamą malonumo pojūtį jiems vis sunkiau pasiekti). Tačiau yra trys dalykai, kurie subjektyvią gerovės būseną veikia tiesiogiai. Pirma – kompetencija. Ją galima apibūdinti kaip gebėjimą ką nors gerai daryti, kaip sėkmę. Neįmanoma šio pojūčio išsiugdyti nesant įsitikinus savo kompetencija tam tikroje srityje. Kitaip tariant, reikia gyvenime iš tiesų patirti sėkmę. Tai ir yra pojūčio, jog esi kompetentingas, pagrindas. Antrasis veiksnys, turintis įtakos subjektyviam gerovės pojūčiui, – savarankiškumas. Kartais manoma, kad savarankiškumas – tai absoliuti nepriklausomybė, t. y. visiškas individualizmas tvirtinant, jog nieko man nereikia, aš viską galiu pasidaryti pats. Bet ne toks savarankiškumas leidžia pasijusti laimingam. Turimas omenyje savarankiškumas, kuris leidžia patiems pasirinkti. Patys priimame sprendimus, bet tam būtina įgyti patirties. O šis savarankiškumas priimti sprendimus priklauso nuo tam tikro konteksto – didesnės žmonių grupės. Tai toks sprendimų priėmimas, kai žmonės duoda naudingų patarimų, dalijasi patirtimi, o tu gali iš visų minčių išsirinkti sau svarbiausią sprendimą. Tai savarankiškumas priimti sprendimus kontekste, kurį sudaro kiti žmonės. Tai tiesiogiai susiję su trečiuoju – priklausomybės – veiksmu. Šis pojūtis reiškia, kad esame prasmingai susiję su kitais žmonėmis. Visi esame kokio nors didesnio vieneto – šeimos, bendruomenės, draugų būrio – sudedamoji dalis ir su ta grupe tapatinamės. Įdomu pažymėti, jog dviejų veiksmų norint patirti subjektyvią gerovės būseną nepakanka. Būtinės visos trys dalys. Kaip tik tada jaučiamės labiau patenkinti ir laimingesni. Taigi esama šių trijų dalykų sąsajos. Be abejo, savarankiškumas susijęs su priklausomybės jausmo kontekstu. Kompetencija – tai įgytas pojūtis, jog ką nors gerai sugebame. Ir tai tiesiogiai susiję su bendruomene, kurioje gyvename, nes kaip tik iš bendruomenės, su kuria esame susieti grįžtamuju ryšiu, gauname patvirtinimą apie savo veiklos sėkmę, t. y. tą platų laimės supratimą, mūsų gyvenime priklausančių nuo minėtų trijų sudedamųjų dalių. Kai yra visi tie trys dalykai, mūsų ego poreikiai pasidaro ne tokie dideli, esame geriau nusiteikę, darbingesni, geriau bendraujame vieni su kitais ir geriau sutariame. Jei šių dalykų nėra, dažnai sakome, kad nekaip jaučiamės, mūsų laimėjimai sumenkeja, kyla sunkumų prisitaikant.

Esama įdomių sąsajų tarp šių trijų sudedamųjų dalių ir veiklos motyvacijos. Motyvaciją galima įsivaizduoti kaip tam tikrą kontinuumą, kurio viename gale spaudžia išorė, verčianti ką nors daryti, o kitame veikia mūsų vidinė motyvacija. Egzistuoja kokybinis skirtumas tarp to, kaip jaučiamės ir veikiamo skatinami vidinės motyvacijos, ir to, kai esame spiriami iš išorės. Kuo labiau veikia tie trys laimės veiksniai, tuo didesnė vidinė motyvacija. Jeigu šių trijų dalių poveikio nebūtų, ko gero, prieš imantis veiklos reikėtų kur kas stipresnio išorės poveikio. Ir tokiu atveju atlygis už mūsų veiksmus irgi turėtų ateiti iš išorės. Tuo tarpu esant stipriai vidinei motyvacijai, patys kontroliuojame atlygį už savo veiklą. Ir tai yra tikresnis atlygis. Kai esame vidujai motyvuoti ir kai ta motyvacija kyla iš kompetencijos, savarankiškumo ir priklausomybės, veikiamo su didesniu susidomėjimu, labiau pasitikime savimi, mus labiau džiugina tai, ką darome, mūsų veikla tobulėja, esame kūrybiškesni ir atkaklesni. Kitas teigiamas vidinės motyvacijos padarinys – tokiu atveju būname spontaniškesni, labiau linkę tirti nepažįstamus dalykus. Visa tai tiesiogiai susiję su pažintine veikla. Ko gero, šie dalykai taip pat yra pirminiai malonumo ir pasitenkinimo šaltiniai. Kūrybiškumas, veiklos tobulinimas, pasitikėjimas savimi, domėjimasis – visa tai kelia pasitenkinimą. Kai motyvacija ateina iš išorės, gaunamas atlygis ne toks malonus. Kitaip sakant, atsiranda spraga tarp to, ką darome, ir to, ką jaučiame. Mes nesame asmeniškai įsitraukę į atliekamą veiklą. Todėl savotiškai jaučiamės praradę kontrolę ir ne visada savo veiklą vertiname.

Taigi šie trys veiksniai – savarankiškumas, kompetencija ir priklausomybė – daro didelę įtaką mūsų gyvenimo sėkmei. Nuo jų priklauso gebėjimas džiaugtis gyvenimu ir patiriamas pasitenkinimas. Yra dar vienas svarbus dalykas – vadinamasis optimalus veiklos lygis. Mitali yra atlikęs įdomių tyrimų. Karta važiuodamas automobiliu

Viskonsine jis pamate žmones, kopiančius į didelę uolą, ir tarė pats sau: „Kodėl žmonės tai daro?“ Jis nusprendė išsiaiškinti, kas verčia žmones kopti į stačias uolas, ir daug sužinojo apie alpinizmą bei Žmogaus veiklos motyvą. Pasirodo, alpinizmas yra techniškai sudėtinga sporto šaka. Čia nepakanka vien fizinės jėgos, nors svarbu ir ji. Reikia daug žinių ir perprasti šios sporto šakos ypatumus. Jis sužinojo, kad alpinistai stengiasi įveikti visas viršūnes ir kad tos viršūnės suskirstytos pagal sudėtingumą. Ruošdamiesi kopiti į kokią nors viršūnę, žinyne galite susirasti, koks jos įvertinimas. Viena viršūnė bus įvertinta 4 balais, kita – 8, trečia – 13. Kuo aukštesnė viršūnė, tuo didesnis balas. Tai padeda alpinistui savo gebėjimų lygi susieti su galimu kopimo sudėtingumu. Taigi gali sulygtinti gebėjimus su sunkumais, kurie jo tyko. Mokslininkas kalbėjosi su alpinistais ir klausia jų: „Ką jaučiate kopdami į kalnus?“ Jie kalbijo, ką patiria, kai įgūdžių lygis atitinka sunkumą, su kuriais susiduria, lygi. Tokiu atveju jie visiškai pasineria į veiklą, kurią turi atlikti kopdami į kalną, ir tam skiria visas fizines ir dvasines savo galias. Jie išieškoja daug energijos, praranda laiko pojūtį ir visiškai pasineria tai, ką daro. Autorius tai pavadino srautine patirtimi. Ji būdinga ne vien alpinistams. Iširta, kad šis patirties srautas, arba srautinė patirtis, galimas įvairioje mūsų atliekamoje veikloje. Reikalingas tas, kad ši jausmą patiriame visada, kai veikiamo optimaliu lygiu. Kalbant plačiaja prasme, šis veiklos lygis yra skalėje tarp pačios žemiausios ir aukštesnės neįmanomos ribos. Ir tarp šių dviejų patirties polių yra susidūrimo su iššūkiu taškas, kurį įveikti galimybės leidžia, bet kartu tai yra maksimalus mūsų galimybių išbandymas. Ir tai labiausiai susiję su kompetencija. Šitas patirties srautas yra tam tikra erdvė, kurioje susikerta kompetencijos lygis, motyvacija ir kiti dalykai, kuriuos minėjome.

Taigi yra šie trys veiksniai – savarankiškumas, priklausomybė ir kompetencija – ir yra būdai, kaip šiuos tris dalykus plėtoti. Bet, to ėmęsi, susiduriame su tam tikru pasipriešinimu. Šiuolaikinis gyvenimas nuolat trukdo šiuos veiksnius plėtoti. Pernelyg nesigilindamas į evoliucijos istoriją, tenoriu pasakyti, kad mūsų subjektyvaus gerovės pojūčio šaknys – išgyvenimo jausme. Tuo siejamės su tolimais savo protėviais. O šiuolaikinis mūsų pasaulis nuo ano pasaulio gerokai skiriasi. Todėl pasiekti savarankiškumą, priklausomybę ir kompetenciją mums, šiuolaikiniams žmonėms, kur kas sunkiau. Yra daug akivaizdžių požymių, leidžiančių tvirtinti, kad šiuolaikinis pasaulis prie šių veiksmų plėtos neprisideda. Statistika rodo, kad kuo visuomenė toliau pažengusi, tuo daugiau depresijos požymių. O depresija – tai ne kas kita kaip laimės, subjektyvaus gerovės jausmo, stoka. Palyginę šiandieninę visuomenę ir prieš daugelį tūkstančių metų buvusią, pamatysime, kokių iššūkių atsirado mūsų kompetencijos, priklausomybės ir savarankiškumo plėtrai. Pirmą kartą žmonės gyveno nedidelėmis nuo 50 iki kelių šimtų žmonių bendruomenėmis. Tokiose bendruomenėse buvo daug lengviau išsiugdyti kompetencijos pojūtį, nes, pavyzdžiui, palyginęs savo galias su tuo, ką geba kiti 50 ar 200 žmonių, individas galėjo nesunkiai įvertinti, kaip prisideda prie tos bendruomenės išlikimo. Taigi kiekvienas galėtų pastebėti, kokį unikalų įnašą įneša, kad pakeistų bendruomenės gyvenimą. Vadinasi, buvo įmanoma savo vertę pamatuoti lyginant save su kitais bendruomenės nariais. Šiandien tai kur kas sunkiau, ypač dėl žiniasklaidos. Apibrėžti bendruomenę, kurią sudaro keliasdešimt ar keli šimtai žmonių, yra paprasta. Dabar, įsigalėjus žiniasklaidai, sunku pasakyti, kas yra mūsų bendruomenė. Koks tas kontekstas, kuriame gyvename, – šeimos, grupės, miesto, šalies, Europos Sąjungos? Ar į mūsų bendruomenės sampratą įeina tai, ką kasdien matome per televiziją? Dėl to kyla nemažai sumaišties, nes nuolat lyginame save su kitais bendruomenės nariais. Ir jeigu manome, kad mūsų bendruomenė yra toji, kurią pateikia žiniasklaida, labai sunku įvertinti savo vertę ir indėlį į bendruomenę, o sykiu – kas ta mūsų bendruomenė yra.

Čia derėtų įterpti keletą įdomių pastabų. Žiniasklaida mus kasdien bombarduoja vaizdais žmonių, kurie, atrodytų, yra tobuli. Gražiausia planetos mergina, sėkmingiausias ar charizmatiškiausias pasaulio žmogus ir t. t. Buvo atliktas tyrimas,

kurio metu grupės moterų paprašyta įvertinti savo draugą ar sutuoktinį. Norėta sužinoti, ar moterys laimingos gyvendamos su jais. Daliai moterų buvo pateiktos gražių, klestinčių vyrų, o daliai – paprastų vyriškių nuotraukos. Pastarosios savo atsakymuose nurodė esančios visiškai patenkintos savo partneriais. Pirmosios grupės moterų vertinimai buvo neigiami. Toks pat rezultatas gautas tiriant vyrus, kuriems prieš vertinimą irgi buvo rodomos pačių gražiausių ir paprastų moterų nuotraukos. Kai lyginame save su bendruomene, labai svarbu, kokį atskaitos tašką renkamės. Nes jeigu mūsų atskaitos taškas, kaip turi atrodyti žmonės, yra žiniasklaidos formuojamas įvaizdis, labai sunkiai seksis ugdyti savo kompetenciją, savarankiškumą ir priklausomybę. Taigi atskaitos taškas turi būti realistinis.

Manau, kad tie iš jūsų, kurie aktyviai dalyvauja kritinio mąstymo programoje, neabejotinai mato sąlytį. Nes yra labai aiškus ryšys tarp mokymo, mokymosi ir subjektyvaus gerovės jausmo. Mąstydami, kaip padidinti mokymo ir mokymosi galimybes, sykiu turime pagalvoti, kaip sukurti aplinką, kuri skatintų kompetenciją, savarankiškumą ir priklausomybę, nes tai tiesiogiai susiję su domėjimusi, laimėjimais, kūrybiškumu ir našumu. Ir kalbėdami apie mokymosi aplinką, niekaip negalime neigti šių dalykų svarbos. Taigi laimė – ne vien pasitenkinimas. Laimė susijusi su esminiu pasitenkinimo pojūčiu, leidžiančiu sėkmingai veikti pasaulyje ir jį keisti. Tad jeigu mums pavyksta sukurti mokymosi aplinką, kuri skatina kompetenciją, priklausomybę ir savarankiškumą, vadinasi, tai yra aplinka, kurioje moksleiviai bus motyvuoti, o jų veiklos lygis – optimalus.

Jeigu kalbėtume konkrečiau, tai, siekiant puoselėti subjektyvios gerovės jausmą, reikia trijų dalykų. Pirmiausia svarbu išlikti kiek įmanoma labiau emociškai susijusiam su savo išplėstine šeima. Antra, stiprinti giluminius draugystės saitus. Visi turime draugų, bet draugas, su kuriuo esame susiję giluminiais ryšiais, yra tas, kuris draugas ir laimėje, ir nelaimėje. Ne visada paprasta paaiškinti, kas tai yra draugas nelaimėje, nes paprastai tą sužinome tik išgyvendami krizę. Bet vargu ar reikia specialiai kurti krizes norint patikrinti draugus. Tiesiog jaučiame, kas iš tikrųjų mums atsidavęs. O kaip šiuos giluminius draugystės ryšius stiprinti? Galima rasti savyje tai, kas unikalų ir kas galėtų pagerinti kito žmogaus gyvenimą; galima pasistengti išsiaiškinti, ko draugams iš tikrųjų iš mūsų reikia; galima pagalvoti, kokiais būdais derėtų tenkinti kitų poreikius. Žodžiu, svarbu perprasti, kuo galime būti kitiems naudingi, kuo galime padėti. Be abejo, tai ne tas pat, kas daryti žmones nuo savęs priklausomus. Nes noriu priminti, kad laimė yra nepriklausoma. Mes tiesiog turime rasti, kaip reaguoti į kitų žmonių reikmes. Taigi pagrindinė našta tenka mums patiems. Turime rasti, kaip tenkinti artimųjų poreikius. Galiausiai paskutinis dalykas, kurį galime padaryti, – ugdyti bendrumo su visuomene pojūtį, kad jaustumė kontekstą, kuriame veikiame. Tada tos grupės kontekste galime plėtoti savo kompetenciją. Dar vienas dalykas – galima patirti mažiau stresų. Taip būna pasirinkus tinkamą draugą: ar partnerį. Laimė labai priklauso nuo santykių su partneriu. Renkantis partnerį, labai svarbu rasti tokį žmogų, kuris vadovaujasi panašiomis vertybėmis, turi panašių interesų, panašių būdo bruožų, gerai, jeigu panašūs ir politiniai įsitikinimai. Jei šiais aspektais partneriai labai skiriasi, streso lygis taip pat dažniausiai kyla.

Baigdamas noriu paminėti dar vieną dalyką ir grįžti prie loterijų laimėtojų. Pasirodo, nustatytas įdomus ryšys tarp žmogaus patirties ir atlygio. Kuo didesnę gauname atlygį, kuo didesnę pelnome apdovanojimą, tuo didesnio tikimės kito atlygio. Kitaip sakant, įsisukame į hedonistini atlygio ratą. Kai kišenėje nėra ne vieno euro, vienas euras mums atrodo didelis atlygis. Bet jeigu turime milijoną eurų, tai, gavę dar vieną milijoną, labai didelio džiaugsmo nepatirsime. Kuo didesnę atlygį gauname, tuo didesnio tikimės ateityje. Gyvenime nuolat tikėdamiesi kokio nors atlygio, dažnai patenkame į užburtą ratą ir laimingesni netampame. Tą patį galima pasakyti apie amerikietišką vartotojų visuomenę – kuo daugiau vartoji, tuo didesni vartojimo poreikiai. O didėjant vartojimui, subjektyvus gerovės pojūtis nesustiprėja.

Kurtas S. Meredithas – vienas iš „Oravos“ projekto (Slovakija) direktorių, vienas iš KMUSR Programos autorių ir direktorių. Šiuo metu dėsto Šiaurės Ajovos universiteto Mokymo programų ir metodikos katedroje.
