

| | | |
|-----|-----------------------------------|-----|
| 16. | Dar apie demonus | 150 |
| 17. | Laiko mašina..... | 152 |
| 18. | Purvinas šuo..... | 162 |
| 19. | Painus žodis | 168 |
| 20. | Jei kvėpuoji – esi gyvas..... | 172 |
| 21. | Tiesiai šviesiai | 180 |
| 22. | Istorijų istorija..... | 183 |
| 23. | Jūs ne tas, kas manote esąs | 192 |

TREČIA DALIS

Kurti prasmingą gyvenimą

| | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|-----|
| 24. | Pasikliauk širdimi..... | 203 |
| 25. | Opus klausimas | 210 |
| 26. | Vertybių trikdžių šalinimas..... | 218 |
| 27. | Tūkstančio mylių kelionė | 222 |
| 28. | Pilnatvės paieškos..... | 232 |
| 29. | Gyvenimo pilnatvė | 241 |
| 30. | Baimės akivaizdoje | 246 |
| 31. | Pasiryžimas | 255 |
| 32. | Pirmyn aukštyn | 264 |
| 33. | Prasmingas gyvenimas | 273 |
| Padėka | | 280 |
| Patarimai užklupus krizei..... | | 282 |
| Papildomi šaltiniai ir nuorodos | | 284 |

Pratarmė

Žodis „laimė“ šiek tiek ironiškas. Tarp jo reikšmių yra tokių, kurios nusako džiaugsmą bei nuostabą dėl teigiamai susiklosčiusių aplinkybių: „likimo palankumas“, „pasisekimas“. Žmonės visada ieško laimės, o ją radę stengiasi nepaleisti ir deda itin daug pastangų, kad išvengtų bet kokių „nelaimingumo“ apraiškų. Deja, pastangos kontroliuoti laimę dažnai tik sukelia mums sunkumų, įkalina ir nieko gero neteikia.

Laimė – tai ne tik gera savijauta. Jei taip būtų, laimingiausi žmonės šiame pasaulyje būtų narkomanai. Geros savijautos vaikymasis kartais tikrai būna labai nelinksmas užsiėmimas. Neatsitiktinai narkomanai svaiginimąsi vadina „dozė“ – juk tai bandymas pataisyti sveikatą cheminėmis priemonėmis. Tačiau laimė, kaip ir tas prie lentos smeigiamas drugelis, neišgyvena, nebent saugotume ją švelniai. Narkomanai – ne vienintelis pavyzdys. Dėl emocinio rezultato, vadinamo laime, mes labai dažnai elgiamės priešingai, nei derėtų, o sulaukę neišvengiamų padarinių jaučiamės bjauriai ir būname nepatenkinti. Taip jau yra, kad mes vis bandome gauti laimės dozę, kol nepakeičiame savo mąstymo.

Ši knyga grindžiama ACT (angl. *Acceptance and Commitment Therapy*)** principais. Tai patyrimu pagrįstas metodas, siūlantis

* Angl. *fix* – „sutaisyti“; šnekamojoje kalboje šis žodis reiškia ir narkotikų dozę. (Čia ir toliau – vertėjos pastabos.)

** Ši santrumpa paprastai tariama kaip veiksmazodis *act* – „veikti“. Toliau šioje knygoje vartojama lietuviška santrumpa PPT (priėmimo ir pasiryžimo terapija).

klausimus, susijusius su laime ir gyvenimo džiaugsmu, spręsti kiek kitaip. Užuoat mokiusi naujų būdų, kaip siekti laimės, PPT moko nustoti kovoti, bėgti ir slėptis nuo tikrovės. Knygos autorius Russas Harrisas, labai kruopščiai ir kūrybiškai aprašęs šią terapiją, padarė ją prieinamą kiekvienam iš mūsų. Trisdešimt trijuose trumpuose šios knygos skyriuose jis nuosekliai atskleidžia, kaip mes įkliūvame į laimės spąstus ir kaip galime iš jų išsivaduoti būdami dėmesingi, gebėdami priimti potyrius, atskirti mintis nuo tikrovės ir vadovautis savo vertybėmis.

Šios knygos puslapiuose perteikiama džiugi žinia – nėra jokių priežasčių laukti, kol pagaliau pradėsime gyventi. Nustokime laukti. Tuoju pat. Žmones labiausiai įkalina jų pačių galvose gimusios iliuzijos – tuo jie panašūs į liūtą, tupintį butaforiniame narve. Kad ir kaip tikroviškai atrodytų narvas, įkalinti jame žmogaus dvasios neįmanoma. Kelias pirmyn visada laisvas, ir dr. Russas Harrisas įžiebia ryškų švyturį, su meile nušviečiantį jį nakties tamsoje.

Geros jums kelionės. Jūs patikimose rankose.

Steven C. Hayes, filosofijos mokslų daktaras,
PPT įkūrėjas,
Nevados universitetas

Įžanga

AŠ TIK NORIU BŪTI LAIMINGAS!

Pabandykite minutėlę įsivaizduoti, kad viskas, ką žinojote apie laimės paieškas, yra netiesa. Įsivaizduokite, kad būtent tai ir darė jus nelaimingą. Ar gali būti, kad jūsų pastangos ieškoti laimės iš tiesų tik trukdė ją rasti? Ar gali būti, kad taip nutiko ir visiems kitiems, neišskiriant nei psichologų, nei psichiatrų, nei ekspertų, kurie tikina žinantys viską? Užduodu šiuos klausimus ne šiaip sau. Mano knyga grindžiama vis gausėjančiu mokslo žinių bagažu, įrodančiu, kad visi įkliūvame į galingus psichologinius spąstus. Mūsų gyvenimo taisyklės diktuoja daugybė žalingų ir klaidingų įsitikinimų apie laimę; jie sparčiai plinta, nes „visi žino, kad tai tiesa“. Iš pažiūros tie įsitikinimai atrodo logiški, todėl ir aprašomi beveik visose jūsų skaitytose knygose apie pagalbą sau. Tik, nelaimėi, klaidingos idėjos įsuka mus į užburtą ratą, o tada – kuo labiau stengiamės rasti laimę, tuo daugiau dėl to kenčiame. Šie psichologiniai spąstai tokie subtilūs, jog mes nė nenučiuokiame, kad į juos pakliuvome.

Tokios yra blogos naujienos.

Geroji ta, kad esama vilties. Laimės spąstus galima išmokti atpažinti, o svarbiausia – iš jų išsivaduoti. Ši knyga suteiks jums žinių ir pamokys, kaip tai padaryti. Ji grindžiama pasiekimu, sukėlusiu perversmą moksle apie žmogaus psichologiją, tai yra veiksmingu pokyčių įgyvendinimo modeliu, pavadintu priėmimo ir pasiryžimo terapija (PPT).

PPT pagrindus padėjo JAV psichologas Stevenas Hayesas su kolegomis Kelly Wilson ir Kirku Strosahliu. Ši terapija turėjo

stulbinamą poveikį žmonėms, kamuojamiems įvairiausių problemų – nuo depresijos ir nerimo iki lėtinių skausmų ar net priklausomybės nuo narkotikų. Pavyzdžiui, atlikdamas vieną svarbų tyrimą, Stevenas Hayesas kartu su psichologe Patty Bach taikė PPT pacientams, ilgą laiką kenčiantiems nuo šizofrenijos, ir, anot jų, jau po keturių valandų tokios terapijos tikimybė jiems vėl atsigulti į ligoninę sumažėjo perpus. Paaiškėjo, kad PPT itin veiksminga sprendžiant ir mažesnes problemas, su kuriomis susiduria daugybė žmonių, pavyzdžiui, rūkaliai arba tie, kurie patiria stresą darbe. Kitaip nei didžioji dauguma kitų terapijų, PPT turi tvirtą mokslinį pagrindą, todėl sparčiai populiarėja tarp psichologų visame pasaulyje.

PPT tikslas – padėti jums kurti įdomų, visavertį ir prasmingą gyvenimą sėkmingai įveikiant sielvartą. Ši terapija remiasi šešiais pagrindiniais principais, padedančiais išsiugdyti pravarčią savybę, vadinamą psichologiniu lankstumu.

Ar būti laimingam – normalu?

Gyvendami Vakarų pasaulyje, turime tokių galimybių, kokių žmonija dar niekada neturėjo. Išstobulėjo gydymo būdai, pagerėjo maitinimas, gyvenimo sąlygos, higiena, uždarbis, socialinė gerovė, išsilavinimas ir teisėtvarka, prieinamesnės tapo kelionių, pramogų ir karjeros galimybės. Vidurinė klasė dabar gyvena geriau, nei dar visai neseniai gyveno karališkųjų šeimų nariai. Ir vis dėlto žmonės šią dieną nėra labai laimingi. Pagalbos sau knygų lentynos knygynuose lūžta nuo leidinių apie depresiją, nerimą, stresą, santykių problemas, priklausomybes ir panašius dalykus. Radijuje ir televizijoje pilna vadinamųjų ekspertų, kasdien užverčiančių mus patarimais, kaip gyvenimą padaryti geresnį. Psichologų, psichiatrų, santuokos

ir šeimos konsultantų, socialinių darbuotojų ir gyvenimo būdo mokytojų kasmet daugėja. Bet, nepaisant visų jų pagalbos ir patarimų, žmonės ne tik netampa laimesnesni, o, priešingai, dar labiau sielvartauja! Ar jums neatrodo, kad čia kažkas ne taip?

Statistika sukrečianti: kone trečdalis suaugusiųjų visame pasaulyje patiria psichikos sutrikimų. Pasaulio sveikatos organizacija skelbia, kad depresija šiuo metu yra ketvirtoji liga pasaulyje pagal dažnumą, gydymo brangumą ir neigiamus padarinius pacientams, o iki 2020-ųjų, kaip prognozuojama, bus antroji. Nuo klinikinės depresijos kenčia dešimtadalis suaugusiųjų, o vienas iš penkių anksčiau ar vėliau ją patirs. Be to, vienas iš keturių suaugusiųjų anksčiau ar vėliau gali tapti priklausomas nuo narkotikų arba alkoholio – vien tik Jungtinėse Amerikos Valstijose daugiau kaip dvidešimt milijonų žmonių kenčia nuo alkoholizmo.

Daug labiau nei ši statistika susimąstyti verčia pribloškiantis faktas, kad beveik kas antras žmogus kada nors gyvenime rimtai pagalvos apie savižudybę ir kovos su šiomis mintimis porą savaitių ar net ilgiau. Dar baisiau, kad vienas iš dešimties iš tikrųjų bandys nusižudyti.

Pamąstykite apie šiuos skaičius. Prisiminkite savo draugus, šeimos narius ir kolegas. Kone pusė iš jų kada nors pasijus tokie nelaimingi, kad ne juokais ims svarstyti, ar nevertėtų nusižudyti, o vienas iš dešimties ir pabandys. Akivaizdu, kad ilgalaikė laimė nėra įprasta jausena!

Kodėl taip sunku būti laimingam?

Kad būtų lengviau atsakyti į šį klausimą, nusikelkime į praeitį. Šiuolaikinis žmogus puikiai geba analizuoti, planuoti, kurti ir bendrauti, jis gerokai pažengė į priekį per pastaruosius šimtą tūkstan-

čių metų – nuo tada, kai pasaulyje atsirado *Homo sapiens**. Tačiau mūsų protas vystėsi ne todėl, kad galėtume puikiai jaustis, pokštauti, kurti eiles ar prisipažinti, kad mylime. Jis vystėsi todėl, kad padėtų mums išgyventi pavojų kupiname pasaulyje.

Įsivaizduokite esąs vienas iš pirmykščių medžiotojų ir rinkėjų. Kokie yra būtiniausi jūsų poreikiai, kad galėtumėte išlikti ir pratęsti giminę? Tokių yra keturi: maistas, vanduo, būstas ir seksas. Tačiau nė vienas iš jų nebebus svarbus, jei neįstengsite išlikti, todėl pats didžiausias pirmykščio žmogaus uždavinys buvo laiku pastebėti pavojų ir apsisaugoti. Pirmykščio žmogaus protas iš esmės buvo mechanizmas, atliekantis funkciją „saugok savo kailį“, ir tikrai ne veltui. Kuo geriau mūsų protėviams sekėsi numatyti pavojų ir jo išvengti, tuo ilgiau jie gyvendavo ir tuo daugiau palikuonių turėdavo.

Keitėsi kartos, žmogaus protas darėsi vis pajėgesnis nuspėti pavojus ir jų išvengti. Šimtus tūkstančių metų evoliucionavęs, dar ir dabar šių laikų žmogaus protas be perstojo budi ir vertina viską, su kuo tik susiduria: gerai tai ar blogai, saugu ar pavojinga, žalinga ar naudinga? Tik šiais laikais protas įspėja ne apie kardadančius tigrus ar gauruotuosius mamutus, o apie grėsmę netekti darbo, būti atstumtam, gauti baudą už viršytą greitį, viešai apsijuokti, susirgti vėžiu ar patirti kitokių baisybių, dėl kurių taip dažnai nerimaujame. Mes visą laiką baiminamės, kad tik mums nenutiktų kas nors baisaus, nors dažniausiai nenutinka.

Dar viena sąlyga, būtina pirmykščiam žmogui išlikti, – priklausymas tam tikrai grupei. Jei gentainiai išspirdavo jį iš savo tarpo, netrukus jis patekdavo vilkams į nasrus. Kaip protas saugo mus, kad nebūtume atstumti? Ogi lygindamas su kitais genties nariais: ar aš prie jų pritampu, ar elgiuosi teisingai, ar mano indėlis į ben-

* protingasis žmogus (*lot.*).

drą gerovę pakankamas, ar aš nesu prastesnis, ar nedarau nieko, dėl ko mane galėtų atstumti?

Girdėta, ar ne? Šių laikų žmogaus protas nuolat žarsto įspėjimus apie atstūmimo grėsmę ir verčia lygintis su aplinkiniais. Nieko nuostabaus, kad eikvojame tiek daug energijos nuolat svarstydami, ar patiksime. Nieko nuostabaus, kad be paliovos ieškome būdų, kaip galėtume tapti geresni, arba menkiname save dėl to, kad neva neprilygstame kitiems. Prieš šimtus tūkstančių metų žmogus turėjo tik būrelį artimų genties narių, su kuriais galėjo lyginti save. Šiandien užtenka žvilgtelėti į bet kurį laikraštį, žurnalą ar pažiūrėti kurią nors televizijos laidą, kad tučtuojau rastume visą būrį žmonių – protingesnių, turtingesnių, lieknesnių, seksualesnių, garsesnių, įtakingesnių ir daugiau už mus pasiekusių. Lygindami save su žavingais žiniasklaidoje nuolat aprašomais žmonėmis, pasijuntame prastesni ir nusiviliname savo gyvenimu. Negana to, protas dar įsigudrina piešti neegzistuojančios asmenybės paveikslą ir padaryti jį mūsų idealu – mes ir su juo save lyginame! Tad kas mums belieka? Jaustis, kad esame prastesni už kitus.

Pagrindinė kiekvieno ambicingo akmens amžiuje gyvenusio žmogaus sėkmės taisyklė buvo tokia: kuo daugiau turėsi, tuo geriau gyvensi. Kuo geresni bus ginklai, tuo daugiau sumedžiosi. Kuo daugiau sukaupsi maisto atsargų, tuo daugiau šansų turėsi išlikti atėjus nepritekliui. Kuo geresnė pastogė, tuo saugiau pasislėpsi nuo blogo oro ir laukinių žvėrių. Kuo daugiau palikuonių, tuo didesnė tikimybė, kad kai kurie iš jų išgyvens. Nieko keista, kad ir šių laikų žmogaus protas visko tebenori „daugiau ir geriau“: reikia daugiau pinigų, geresnio darbo, geresnės padėties visuomenėje, gražesnio kūno, daugiau meilės, tinkamesnio partnerio. Ir jei mums pasiseka užsidirbti daugiau, įsigyti geresnį automobilį ar padailinti savo kūną, būname labai patenkinti. Kurį laiką. Bet anksčiau ar vėliau (dažniausiai – anksčiau) užsinorime dar daugiau.