

Įvadas

Kur buvote, kai jus užklupo gyvenimo beprasmybė? Ar tai įvyko trečios šią savaitę mikrobangų krosnelėje pašildytos vakarienės metu, svarstant apie kečupo skonį ir naudą sveikatai? O gal antrą valandą ryto, kai ką tik pabaigę skubią darbo užduotį paspaudėte „siųsti“ mygtuką ir suvokėte, kad greičiausiai pasaulis netaps nei per colį tobulesnis dėl šio jūsų pasiekimo? Galbūt gyvenimą pakeitusi tragedija padėjo suvokti, kad visiškai nesistengėte galvoti, ko tikrai norite iš gyvenimo. Arba greičiausiai jūs tiesiog pabudote vieną rytą, pažvelgėte į save vonios veidrodyje ir susimąstėte, ar ši beprotiška smulkmena, vadinama gyvenimu, gali duoti ką nors daugiau.

Nesijaudinkite – jūs ne vienas. Šioje knygoje jus lydės daug puikių mąstytojų ir filosofų, kurie stojo akis į akį su būties nereikšmingumu ir galiausiai atrado optimistinį, atgijusį prasmingumo jausmą.

Kaip žmogiškosios būtybės, mes trokštame, kad mūsų gyvenimai būtų reikšmingi, vertingi ir turėtų prasmę. Pasak psichologijos profesoriaus Rojaus Baumeisterio (Roy Baumeister), mes esame „užprogramuoti ieškoti prasmės“. [1](#) Prasmės trūkumas yra rimtas psichologinis nukrypimas, siejamas su depresija ir net polinkiu į savižudybę. [2](#) Prasmės buvimas svarbus žmogaus motyvacijai, savijautai ir, plačiau kalbant, siekiant susikurti gyvenimą, kurį verta gyventi. [3](#) Iš tikrųjų, kai kurie tyrimai parodė, kad žmonės, turintys stiprų tikslą gyvenime, dažniausiai gyvena ilgiau. [4](#) Pats tuo įsitikino ir genocidą išgyvenęs garsus psichiatras Viktoras Franklis (Viktor Frankl), kuriam teko kalėti koncentracijos stovyklose. Tik turintys tikslą individai turėjo galimybę išgyventi tokiomis pragariškomis sąlygomis. Jis mėgo cituoti Nyčę (Nietzsche): „Tas, kuris turi dėl ko gyventi, gali išverti beveik viską.“ [5](#)

Problema ta, kad Vakarų kultūrai darosi vis sunkiau pateikti bent kokį nors realų ar patenkinamą atsakymą į neišvengiamą klausimą „kodėl“. Įvairiais istoriniais laikais didžioji dauguma civilizacijų žmogaus prasmės troškimą patenkindavo pasiūlydama stabilią kultūrinę sistemą, pateikiančią atsakymus į didžiausius gyvenimo klausimus. Kai mūsų protėviams kildavo klausimas: „Kaip turėčiau gyventi savo gyvenimą“, jie pagalbos ieškodavo savo nusistovėjusiuose ir stabiluose kultūros-visuomenės papročiuose, įsitikinimuose ir institucijose. Vis dėlto šiandienos kultūrinė era destabilizavo senuosius prasmės pamatus. Šiuolaikiniam mokslui stipriai pagerinus materialines gyvenimo sąlygas, jis nustūmė į šalį senojo pasaulio vertybių sistemas ir paaiškinimus, tačiau vietoj jų nepasiūlė naujo tvirto pamato žmogaus vertybėms ir gyvenimo prasmei. Moralės istorijos profesorius, škotų filosofas Alaisdaras Makintairas (Alasdair MacIntyre) teigia, kad Vakarų vertybės yra sukurtos ant senojo pasaulėvaizdžio, kuris nebeturi prasmės, liekanų. [6](#) Vakarų visuomenės paveldėjo tam tikras vertybes, tačiau prarado ryšį su platesniu pasaulėvaizdžiu, kuris jiems suteikdavo

pagrindą ir pateisindavo. O šio Vakarų pasaulėvaizdžio, kuris tampa vis labiau pasaulietiškas ir individualistinis, įtaka pasaulyje šiuo metu tik stiprėja.⁷

Idealistinis šiuolaikinis pasaulėvaizdis leidžia jums laisvai nuspręsti, kas jums suteikia prasmės, ir eiti savo unikaliu keliu, remiantis jūsų pačių pasirinktomis vertybėmis. Deja, užuot jautęsi išsilaisvinę, jūs jaučiatės tušti. Jūs dirbate sunkiau, sumaniau ir našiau nei ankstesnės kartos, tačiau jums vis sunkiau paaiškinti, dėl ko taip stengiatės. Koks to jūsų nuobodaus darbo tikslas? Jūs sąmoningai patekote į *Užimtumo spąstus (The Busy Trap)*, kuriuos autorius Timas Kreineris (Tim Kreiner) vaizdingai aprašo taip: „Užimtumas veikia kaip tam tikras egzistencinis nuraminimas, apsidraudimas nuo tuštumos; juk akivaizdu, kad jūsų gyvenimas negali būti kvailas, nereikšmingas ar beprasmis, kai esate toks užsiėmęs, jūsų darbotvarkė visiškai užpildyta, o jūs kažkam nuolat reikalingas.“⁸ Siekdami išvengti nuobodulio ir grėsmės likti vieniems su savo mintimis, darote viską, kad išlaikytumėte šį užimtumo ir skubos jausmą. Atrodo, kad žmonės nori siekti bet kokių jiems vadovybės iškeltų tikslų, kad tik nereikėtų galvoti, ką jie iš tikro nori daryti su savo gyvenimu. Tai paaiškina filosofo Ido Landau (Ido Landau) pastebėtą šiuolaikinės būties keistumą: „Daugelis žmonių per vieną vakarą sugaišta daugiau laiko galvodami, į kokį restoraną ar filmą nueiti, nei per visą gyvenimą apie tai, kas jų gyvenimui suteiktų daugiau prasmės.“⁹

Kad gyventumėte savo paties pasirinktą gyvenimą ir valdytumėte savo paties laivą, privalote turėti aiškią viziją, kuria kryptimi judėti. Tam reikia kai kurių esminių vertybių, padėsiančių susidoroti su gyvenimo iššūkiais. *O tam* jūs turite skirti laiko apgalvoti ir apsvarstyti savo gyvenimo pasirinkimus ir stoti akis į akį su bet kokia egzistencine abejone, galinčia slypėti po jūsų būtimi. Mąstytojai gali pasigirti ilga ir legendomis apipinta istorija – nuo Levo Tolstojaus ir Tomo Karlailo (Thomas Carlyle) iki Simonos de Bovuar (Simone de Beauvoir) ir Sioreno Kierkegoro (Søren Kierkegaard), iki Alano V. Vatsio (Alan V. Watts) – jie nustatė, kad tik susidūrę su gyvenimo absurdiškumu ir priėmę būties nereikšmingumą, galite išsilaisvinti ir atrasti stipresnę savo gyvenimo prasmės pojūtį. Ši knyga siūlo naujai pažvelgti į prasmingumą ir atkreipia dėmesį į mūsų bendrąjį žmogiškumą bei parodo, kad nesvarbu, iš kur jūs esate kultūrinis, religinis ar kitokiu požiūriu, jums bus atvertas kelias į daugiau pasitenkinimo teikiančią ir prasmingesnę gyvenimą.

Noriu, kad jūsų būtis taptų prasmingesnė. Dešimtmetį tyrinėjęs filosofiją, psichologiją ir gyvenimo prasmės istoriją, aš suvokiau, kad atrasti, kas gyvenimui suteikia prasmės, yra daug lengviau, nei galvojate. Tiesą sakant, jūsų gyvenime tikriausiai jau yra be galo daug prasmės, bet jums reikia sugebėti atsiverti, kad ją pamatytumėte ir pajautumėte.

Gyvenimo prasmė dažnai atrodo neįveikiama ir kankinanti mįslė, nes mes, kaip kultūra, ir toliau remiamės pasenusiais pavyzdžiais galvodami apie nebeprasmingą klausimą. Pakeitę mąstyseną, jūs suvoksitė, kad jūsų ieškomi atsakymai glūdi kasdieniame gyvenime. Ši knyga paaiškina, kodėl žmonės apskritai ieško prasmės, analizuoja istorines klaidas, sukėlusias

šiuolaikinį egzistencinį nerimą, ir siūlo lengvai pritaikomus būdus, padėsiančius pasiekti, kad gyvenimas taptų prasmingesnis. Kai kurios išvalgos gali pasirodyti keistos, kai kurios – akivaizdžios, o su kai kuriomis jūs galbūt jau visiškai sutinkate. Tačiau jų visų tikslas yra suteikti jums tvirtą ir stabilų pagrindą, kad jūsų būtis teiktų daugiau pasitenkinimo, optimizmo ir būtų prasmingesnė.

Gimti jūs nepasirinkote. Niekas neprašė jūsų leidimo. Niekas nedavė vartotojo vadovo, tačiau, nepaisant to, jūs esate čia, įsviestas į pasaulį, kuriame turite gyventi, padaryti kažką prasmingo per jums skirtą ribotą laiką.¹⁰ Kuo greičiau tai suvokite, kol dar ne per vėlu. Kaip teigia filmo *Kovos klubas (Fight Club)* pasakotojas ir aktorius Edvardo Nortono (Edward Norton) personažas: „Tai tavo gyvenimas ir jis su kiekvienu minutę trumpėja.“

¹ Roy F. Baumeister & Kathleen D. Vohs, „The Pursuit of Meaningfulness in Life“, *Handbook of Positive Psychology*, red. Charles R. Snyder & Shane J. Lopez, 608–618 (New York: Oxford University Press, 2002), 613.

² Lisa L. Harlow, Michael D. Newcomb, & Peter M. Bentler, „Depression, Self-Derogation, Substance Use, and Suicide Ideation: Lack of Purpose in Life as a Mediation Factor“, *Journal of Clinical Psychology* 42, Nr. 1 (1986): 5–21; Craig J. Bryan, William B. Elder, Mary McNaughton-Cassill, Augustin Osman, Ann Marie Hernandez, & Sybil Allison, „Meaning in Life, Emotional Distress, Suicidal Ideation, and Life Functioning in an Active Duty Military Sample“, *The Journal of Positive Psychology* 8, Nr. 5 (2013): 444–452. Prasmingumo ir savižudybių rodiklių palyginimas nacionaliniu mastu, žr. Shigehiro Oishi & Ed Diener, „Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations“, *Psychological Science* 25, Nr. 2 (2014): 422–430.

³ Žr. Michael F. Steger, „Meaning and Well-Being“, *Handbook of Well-Being*, red. Ed Diener, Shigehiro Oishi, & Louis Tay (Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018).

⁴ Žr. Randy Cohen, Chirag Bavishi, & Alan Rozanski, „Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis“, *Psychosomatic Medicine* 78, Nr. 2 (2016): 122–133 metaanalizė dešimčiai būsimų tyrimų su 136 265 dalyvių.

⁵ Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Washington Square Press, 1963), p. 164. Citata iš Nyčės knygos *Twilight of the Idols*.

⁶ Alasdair MacIntyre, *After Virtue*, 3-ia red. (Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2007).

⁷ Žr. Christian Welzel, *Freedom Rising: Human Empowerment and the Quest for Emancipation* (New York: Cambridge University Press, 2013).

⁸ Tim Kreiner, „The ‘Busy’ Trap“, *New York Times*, birželio 30, 2012. <https://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/06/30/the-busy-trap/>

⁹ Iddo Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World* (New York: Oxford University Press, 2017), 205.

¹⁰ Toks požiūris į žmogaus būklę kilo nuo Viljamo Džeimso ir Džono Diuvio (Williamo Jameso ir Johno Dewey), dviejų pagrindinių pragmatizmo filosofijos tradicijos veikėjų. Žr. Frank Martela, „Pragmatism as an Attitude“, *Nordic Studies in Pragmatism 3: Action, Belief and Inquiry – Pragmatist Perspectives on Science, Society and Religion*, red. Ulf Zackariasson, 187–207 (Helsinki: Nordic Pragmatism Network, 2015) ir mano antros disertacijos įžangoje, Frank Martela, *A Pragmatist Inquiry into the Art of Living: Seeking Reasonable and Life-Enhancing Values within the Fallible Human Condition* (Helsinki: University of Helsinki, 2019).