

ARTHUR C. BROOKS

OPRAH WINFREY

NEW YORK
TIMES
bestseleris

Kurk
GYVENIMĄ,
kokio
TROKŠTI

Menas ir mokslas, kaip tapti laimingesniam



ARTHUR C. BROOKS

OPRAH WINFREY

Kurk
GYVENIMA,
kokio
TROKŠTI

Menas ir mokslas, kaip tapti laimingesniam

BUILD THE LIFE YOU WANT

Iš anglų kalbos vertė
Giedrė Bacevičienė



VILNIUS, 2024

Versta iš:

Arthur C. Brooks and Oprah Winfrey

BUILD THE LIFE YOU WANT:

The Art and Science of Getting Happier

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų

informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Copyright © 2023 by ACB Ideas LLC and Harpo, Inc.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Giedrė Bacevičienė, 2024

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2024

© Leidykla VAGA, 2024

ISBN 978-5-415-02798-9

*Šią knygą skiriame jums,
keliaujantiems savo gyvenimo kelionę.
Kasmet būkite vis laimingesni
ir vis daugiau laimės suteikite kitiems.*

Turinys

Opros (Oprah) žinutė / 9

Arturo žinutė / 12

ĮVADAS. Albinos paslaptis / 17

PIRMAS SKYRIUS

Laimė nėra tikslas, o nelaimė nėra priešas / 25

Emocijų valdymas

Opros laiškėlis / 51

ANTRAS SKYRIUS

Metakognicijos galia / 55

TREČIAS SKYRIUS

Pasirinkite geresnę emociją / 74

KETVIRTAS SKYRIUS

Mažiau galvokite apie save / 95

Kurti tai, kas iš tikrųjų svarbu

Opros laiškėlis / 121

PENKTAS SKYRIUS

Kurkite savo netobulą šeimą / 124

ŠEŠTAS SKYRIUS

Tikra draugystė / 148

SEPTINTAS SKYRIUS

Darbas – meilės išraiška / 174

AŠTUNTAS SKYRIUS

Atraskite savo Dangaus malonę / 197

Opros laiškelis / 215

IŠVADOS. Dabar tapkite mokytoju / 218

Padėka / 224

Išnašos / 227

Opros (Oprah) žinutė

Vienas iš daugelio dalykų, kuriuos man per dvidešimt penkerius metus atnešė pokalbių laida *Oprah Winfrey Show*, buvo galimybė iš arti pamatyti nelaimingus žmones. O jų buvo visokiausių. Tarp mano svečių buvo žmonių, kuriuos sukrėtė tragedijos, išdavystės ar gilus nusivylimas; piktų ir įskaudintų žmonių; apgailėstajam ir kaltės, gėdos ir baimės kupinų žmonių; žmonių, kurie darė viską, kad nuslopintų savo nepasitenkinimą, bet vis tiek kiekvieną dieną atsibudavo nelaimingi.

Taip pat aš buvau didžiulės laimės liudininkė. Sutikau žmonių, kurie atrado meilę ir draugystę. Žmonių, kurie, pasitelkdami savo talentą ir gabumus, darė gerus darbus. Žmonių, kurie skynė nesavanaudiškumo ir dovanojimo vaisius, kaip tas žmogus, kuris net paaukojo inkstą neseniai sutiktam nepažįstamajam. Dvasingų žmonių, kurių tikėjimas suteikė gyvenimui gilesnę prasmę. Žmonių, kuriems buvo duotas antras šansas.

Nelaimingi svečiai dažniausiai sukeldavo auditorijos gailėstį, o laimingi – susižavėjimą (ir galbūt krislelį pavydo). Buvo ir trečia kategorija svečių, kurie žiūrovus nustebindavo, bet ir nuoširdžiai įkvėpdavo – tai žmonės, kurie turėjo begalę priežasčių būti nelaimingi, bet tokie nebuvo. Tai buvo džiaugsmą skleidžiantys,

visur gerą matantys, į šviesiąją pusę žvelgiantys, pusiau pilnos stiklinės tipo žmonės. Mane taip apie juos galvoti privertė Matis Stepanekas (Mattie Stepaneks) – berniukas, sirgęs reta ir mirtina raumenų distrofijos forma, vadinama disautonominė mitochondrialine miopatija, tačiau sugebėjęs rasti gėrį visuose dalykuose ir atsitiesti po kiekvienos audros. Jis rašė eilėraščius, buvo ne pagal amžių protingas ir pirmasis mano svečias, su kuriuo susidraugavau už laidos ribų. Vadinau jį savo angelu.

Kaip mirtinai sergantis berniukas galėjo būti toks laimingas, koks buvo Matis? Tokia pati laiminga buvo ir motina, kuri, kupina ramybės, tikslų ir tikro džiaugsmo net tada, kai ruošėsi mirti, įrašinėjo šimtus balso pranešimų savo tuomet šešiametei dukrai apie tai, kaip gyventi. Ir moteris iš Zimbabvės, kuri ištekėjo būdama vienuolikos metų, buvo kasdien mušama, tačiau, užuot pasidavusi nevilčiai, išsaugojo viltį, užsibrėžė slaptus tikslus ir galiausiai juos pasiekė, net apsigynė mokslų daktaro laipsnį.

Kaip šie žmonės išvis sugebėjo ryte atsikelti iš lovos, o ką jau kalbėti apie jų skleidžiamą šviesą ir džiaugsmą? Kaip jiems tai pavyko? Ar jie tokie gimę? Ar buvo kokia nors paslaptis arba raišdos modelis, kurį turėtų žinoti visas pasaulis? Patikėkite mani, jei toks dalykas egzistuotų, pasaulis tikrai norėtų jį sužinoti. Per dvidešimt penkerius metus, kai kūriau šią laidą, jei ir buvo vienas bendras dalykas, kurį pasižymėdavo beveik visi žiūrovai, tai noras būti laimingiems. Kaip jau sakiau anksčiau, po kiekvienos laidos šnekėdavausi su žiūrovais ir visada klausdavau, ko jie labiausiai nori gyvenime. Jie atsakydavo, kad būti laimingi. Tiesiog labiau džiaugtis gyvenimu. Jie tiesiog norėjo laimės.

Tačiau, kaip jau sakiau anksčiau, kai paklausdavau, kas yra laimė, žmonės staiga nebegalėdavo atsakyti. Jie pradėdavo mikčioti ir dvejoti, o galiausiai atsakydavo: „numesti x kilogramų“, „turėti pakankamai pinigų sąskaitoms apmokėti“ arba „mano

vaikai – aš tiesiog noriu, kad mano vaikai būtų laimingi“. Taigi jie turėjo *tikslų* ir *norų*, bet negalėjo suformuluoti, kaip atrodo laimė. Retas turėjo tikrą atsakymą.

Šioje knygoje yra atsakymas į šį klausimą, nes Arturas Bruksas (Arthur Brooks) studijavo, tyrinėjo ir išgyveno šį atsakymą.

Pirmą kartą apie Arturą sužinojau perskaičiusi jo rubriką „Kaip susikurti gyvenimą“ žurnale *The Atlantic*. Pradėjau ją skaityti pandemijos metu ir ji greitai tapo tuo, ko laukdavau kiekvieną savaitę, nes joje buvo kalbama apie tai, kas man visada rūpėjo labiausiai: kaip gyventi tikslingą ir prasmingą gyvenimą. Paskui perskaičiau jo knygą „Nuo stiprybės prie stiprybės“ (*From Strength to Strength*) – nepaprastą laimingo senėjimo vadovą. Šis žmogus dainavo mano dainą.

Neabejotinai turėjau su juo pasikalbėti, o kai pagaliau tai padariau, iškart supratau, kad jei vis dar būčiau vedusi *Oprah Winfrey Show*, būčiau nuolat jam skambinusi, nes jis būtų turėjęs ką pasakyti beveik kiekviena mūsų aptariama tema. Arturas spinduliuoja tokį pasitikėjimą ir tikrumą dėl to, kokia yra laimės prasmė, kad tai nepaprastai ramina ir guodžia. Jis apie tuos pačius dalykus, apie kuriuos aš kalbu jau daugelį metų, sugeba kalbėti tiek plačiai, tiek labai konkrečiai: kaip tapti geriausiu savimi, kaip tapti geresniu žmogumi. Taigi aš iškart supratau, kad rasiu būdą kaip mums dirbti kartu. Taip ir gimė ši knyga.

Arturo žinutė

„Jūs, turbūt, iš prigimties labai laimingas žmogus.“

Nuolat tai girdžiu. Visgi tai visai logiška: Harvardo universitete dėstau kursą apie laimę. Rašau nuolatinę laimės skiltį laikraštyje *The Atlantic*. Apie laimės mokslą kalbu visame pasaulyje. Todėl žmonės mano, kad esu iš prigimties laimingas, kaip kad profesionalus krepšininkas turi būti iš prigimties talentingas sportininkas. Koks aš laimės kūdikis, tiesa?

Bet laimė nėra panaši į krepšinį. Jūs neturite pranašumo tapti laimės specialistu dėl to, kad natūraliai esate apdovanotas gera savijauta. Priešingai, iš prigimties laimingi žmonės beveik niekada nesigilina į laimės mokslą, nes jiems neatrodo, kad laimės reikia mokytis ar net iš viso apie ją galvoti. Tai būtų tas pats, kas studijuoti orą.

Tiesa ta, kad apie laimę rašau, kalbu ir mokau būtent todėl, kad man natūraliai sunku būti laimingam ir noriu, kad mano gyvenime laimės būtų daugiau. Mano bazinis geros savijautos lygis – tai, kaip jausčiausi, jei kasdien nesigilinčiau į laimės paslaptis – yra gerokai žemesnis nei vidutinis. Aš nesu patyręs didžiulių traumų ar neįprastų kančių, nereikia manęs gailėtis. Tai yra tiesiog giminės bruožas: mano senelis buvo paniuręs,

mano tėvas buvo nerimastingas, paliktas likimo valiai ir aš buvau niūrus ir nerimastingas. Paklauskite mano žmonos Ester, su kuria santuokoje gyvename jau trisdešimt dvejus metus. (Ji, skaitydama šį tekstą, pritariamai linkčioja galva.) Taigi, mano, kaip socialinių reiškinių mokslininko tikslas yra ne šiaip tyrimai. Aš gilinuosi ir tyrinėju save.

Jei šią knygą skaitote todėl, kad nesate tokie laimingi, kokie norėtumėte būti, nesvarbu, ar jus kamuoja koks nors konkretus dalykas, o gal „ant popieriaus“ gyvenate gerai, bet nuolat susiduriate su sunkumais, tai esate tas žmogus, su kuriuo aš puikiai susitapatinčiau. Mes esame giminingos sielos.

Kai prieš dvidešimt penkerius metus, būdamas doktorantas, pradėjau tyrinėti laimę, nežinojau, ar akademinės žinios padės. Baiminausi, kad laimės pojūčio neįmanoma reikšmingai pakeisti. Galbūt tai panašu į astronomiją, maniau: gali pažinti žvaigždes, bet jų nepakeisi. Ir iš tiesų ilgą laiką mano žinios man nelabai padėjo. Daug žinojau, bet ta informacija buvo sunkiai pritaikoma praktikoje. Tai buvo tiesiog pastebėjimai, kokie žmonės yra laimingiausi ir kokie nelaimingiausi.

Prieš dešimt metų, kai mano gyvenime buvo ypač tamsus ir audringas laikotarpis, Ester uždavė klausimą, pakeitusį mano mąstymą. „Kodėl gi tau nepasitelkus visų tų sudėtingų tyrimų ir nepabandžius pakeisti savo įpročių?“ Visiškai suprantama, tiesa? Man kažkodėl tai nebuvo taip akivaizdu, tačiau buvau pasiryžęs pabandyti. Pradėjau stebėti savo savijautą, kad galėčiau išvelgti tam tikras tendencijas. Gilinausi į savo prastos savijautos pobūdį ir naudą, kurią, tikėtina, iš to gaunu. Pasitelkdamas šiuos duomenis atlikau keletą eksperimentų, išbandžiau tokius dalykus, kaip dėkingumo sąrašas, dažnesnė malda ir priešingas, nei man įprasta, elgesys, kai pajusdavau liūdesį ir pyktį (o tai būdavo gana dažnai).

Ir pamačiau pirmuosius rezultatus. Tiesą sakant, tai veikė taip gerai, kad laisvu nuo darbo (vadovavau didelei ne pelno siekiančiai organizacijai) laiku pradėjau rašyti apie laimę ir realius jos įgyvendinimo praktiškai metodus laikraštyje *The New York Times*, kad galėčiau tuo pasidalyti su kitais. Į mane kreipėsi vis daugiau žmonių, sakydami, kad praktiniais patarimais paverstas laimės mokslas padeda ir jiems. Aš savo ruožtu supratau, kad toks idėjų dėstymas įtvirtino turimas žinias mano galvoje ir aš tapau dar laimingesnis.

Akivaizdu, kad norėjau daugiau. Todėl pakeičiau profesiją. Būdamas penkiasdešimt penkerių metų, palikau vadovo pareigas, nes nusprendžiau rašyti, kalbėti ir mokyti laimės mokslo. Pirmiausia susikūriau paprastą asmeninę misiją.

Savo darbą skiriu tam, kad, pasitelkdamas mokslą ir idėjas, pakylėčiau kitus žmones ir suvienyčiau juos meilės ir laimės ryšiais.

Sutikau eiti profesoriaus pareigas Harvardo universitete ir sukūriau kursą apie laimės mokslą, kuris greitai tapo itin populiarus. Tuomet pradėjau žurnale *The Atlantic* šia tema reguliariai rengti rubriką, kurią kas savaitę skaitė šimtai tūkstančių žmonių. Kiekvieną savaitę nagrinėjau vis naują laimės temą, naudodamasis savo, kaip kiekybinių tyrimų specialisto, patirtimi ir perskaitytais naujausiais psichologijos, neuromokslų, ekonomikos ir filosofijos darbais. Tuomet tai, ką išmokdavau, išbandydavau savo kailiu. Kai pasiteisindavo, galėjau to mokyti savo studentus ir viešai paskelbti masinei auditorijai.

Metams bėgant, savo gyvenime pastebėjau vis didesnę pažangą. Stebėjau, kaip mano smegenys apdoroja neigiamas emocijas, ir išmokau jas valdyti nesistengdamas atsikratyti. Į santykius pradėjau žiūrėti kaip į širdies ir smegenų sąveiką, o ne kaip į kažkokią nesuvokiamą paslaptį. Vadovaudamasis surink-

tais duomenimis ir asmenine patirtimi perėmiau laimingiausių žmonių (įskaitant labai ypatingą žmogų, su kuriuo susipažinsite įžangoje) įpročius. Tuo pat metu sulaukiau žinučių iš žmonių vi-
same pasaulyje – apie kai kuriuos iš jų niekada nebuvau girdėjęs, kiti buvo labai garsūs – jie, kaip ir aš, sužinojo, kad gali būti laimingesni, tereikia imtis darbo, mokytis ir praktiškai pritaikyti savo žinias.

Per tuos metus, kai nusprendžiau įgyvendinti šiuos gyvenimo pokyčius, mano paties savijauta žymiai pagerėjo. Aplinkiniai žmonės pastebi, kad daugiau šypsaisi, ir atrodo, kad man smagiau dirbti. Pagerėjo mano santykių kokybė. Teigiamų pokyčių pastebėjau ir studentų, verslo lyderių bei paprastų žmonių, kurie mokosi šių principų, tarpe. Daugelis iš jų patyrė tokį skausmą ir netektį, kokių man nėra tekę patirti, ir net tokių kančių akivaizdoje sugebėjo atrasti džiaugsmą.

Man vis dar pasitaiko daug blogų dienų, ir manęs dar laukia ilgas kelias, tačiau šiandien net tokiomis dienomis aš jaučiuosi gerai ir žinau, kaip iš jų pakilti. Žinau, kad ateis sunkūs laikai, bet jų nebijau. Ir esu įsitikinęs, kad ateityje manęs laukia didelis progresas.

Kartais prisimenu save trisdešimt penkerių ar keturiasdešimt penkerių metų, kai taip retai būdavau linksmas ir į ateitį žvelgdavau su tam tikru nuolankumu. Jei dabartinis penkiasdešimt devynerių metų Aš grįžtų į praeitį ir pasakytų: „Tu ne tik išmoksi būti laimingesnis, bet laimės paslapčių mokysi ir kitus“, tikriausiai pasakytčiau, kad ateities Aš išprotėjo. Tačiau tai tiesa (ta dalis, kad tapsiu laimingesnis, o ne išprotėsiu).

O dabar turiu privilegiją dirbti kartu su žmogumi, kuriuo žavėjaisi nuo pat jaunystės, žmogumi, kuris pats pakylėjo milijonus žmonių ir apjungė juos meilės ir laimės saitais visame pasaulyje: Opra Winfrey. Pirmą kartą susitikę iš karto supratome,

kad abu turime tokią pačią misiją, nors jos siekėme skirtingais būdais – aš akademinėje visuomenėje, o Opra – žiniasklaidoje.

Mūsų misija šioje knygoje – apjungti mūsų veiklos kryptis, kad nuostabus laimės mokslas taptų prieinamas visų visuomenės sluoksnių žmonėms, ir kad jie galėtų juo naudotis, kurdami geresnį gyvenimą bei pakylėdami kitus. Paprastai tariant, mes siekiame padėti jums suprasti, kad jūs nesate bejėgiai prieš gyvenimo bangas, tačiau, geriau suprasdami, kaip veikia jūsų protas ir smegenys, galite susikurti tokį gyvenimą, kokio norite, pradėdami nuo savo emocijų, o paskui atsigręždami į šeimą, draugystę, darbą ir dvasinį gyvenimą.

Jeigu tai pasiteisino mums, gali pasiteisinti ir jums.

Albinos paslaptis

Arturas: Albina Quevedo, mano uošvė, kurią mylėjau kaip savo mamą, gulėjo lovoje nedideliame bute Barselonoje, kuriame gyveno pastaruosius septyniasdešimt metų. Asketiškas miegamojo dekoras niekada nesikeitė: ant vienos sienos kabėjo jos gimtųjų Kanarų salų paveikslas, ant kitos – paprastas kryžius su nukryžiuotuoju. Tokį vaizdą ji matė beveik dvidešimt keturias valandas per parą, nes prieš dvejus metus skausmingai nukrito ir dabar negalėjo pati nei atsikelti, nei vaikščioti. Būdama devyniasdešimt trejų metų, ji žinojo, kad tai paskutiniai jos gyvenimo mėnesiai.

Jos kūnas buvo nusilpęs, bet protas vis dar aštrus, o prisiminimai gyvi. Ji kalbėjo apie dešimtmečių senumo įvykius, kai buvo jauna, sveika, ką tik ištekėjusi ir sukūrusi mylimą šeimą. Ji prisiminė vakarėlius ir paplūdimyje leistas dienas su artimais draugais, kurie buvo jau seniai mirę. Prisimindama tuos senus gerus laikus ji juokėsi.

„Dabar mano gyvenimas visiškai kitoks“, – kartą tarė ji. Ji pasuko galvą ant pagalvės ir ilgai žiūrėjo pro langą, pasinė-

rusi į savo mintis. Atsigręžusi pasakė: „Dabar esu daug laimingesnė nei tada.“

Pažvelgusi į mano nustebusį veidą, ji paaiškino. „Žinau, kad skamba keistai, nes mano gyvenimas dabar atrodo gana niūrus, bet tai tiesa“, – pasakė ji su šypsena. „Sendama išsi-aiškinau paslaptį, kaip tapti laimingesnei.“

Dabar jau aš suklausau.

Kol sėdėjau prie jos lovos, Albina man pasakojo apie savo gyvenimo išbandymus. Būdama maža mergaitė 1930-aisiais ji išgyveno žiaurų Ispanijos pilietinį karą, dalį jo slėpėsi, dažnai badavo, aplink save matė tik mirtį ir kančias. Jos tėvas buvo suimtas ir ilgus metus praleido kalėjime už tai, kad kaip karo lauko chirurgas tarnavo pralaimėjusioje pusėje. Nepaisant to, Albina visada galvojo, kad jos vaikystė buvo laiminga, nes tėvai mylėjo ją ir vienas kitą, ši meilė ryškiausiai išliko jos atmintyje. O meilės klausimas išsprendė, kai kalėjime sėdėjęs vyriškis supažindino ją su būsimu vyru.

Iki tol viskas buvo gerai, bet tada prasidėjo Albinos bėdos. Po kelerių laimingų metų ir trijų vaikų gimimo jos vyras pasirodė esąs ne toks jau puikus – jis paliko ją be pragyvenimo šaltinio ir įstūmė į skurdą. Jos liūdesį dėl to, kad buvo palikta, dar labiau sustiprino spaudimas, kurį teko patirti vienai auginant vaikus ir kartais svarstant, ar pavyks susimokėti už elektrą.

Kelerius metus ji jautėsi įstrigusi ir nelaiminga, o galiausiai nusprendė, kad laimingas gyvenimas tiesiog neįmanomas, nes pasaulis jai padalino labai blogas kortas. Beveik kasdien ji žiūrėdavo pro savo nedidelio buto langą ir verkėdavo.

Kas galėtų ją kaltinti? Skurdas ir vienatvė, dėl kurių ji buvo nelaiminga, buvo ne jos kaltė, visa tai buvo jai primės-

ta, ir ji nežinojo, kaip tai pakeisti. Tokia jos būseną galėjo pasikeisti tik pasikeitus aplinkybėms, taigi geresnis gyvenimas atrodė nepasiekiamas.

Vieną dieną, kai Albinai buvo keturiasdešimt penkeri, jos gyvenime kažkas pasikeitė. Dėl nei jos draugams, nei šeimai nežinomų priežasčių, jos požiūris į gyvenimą tarsi apsivertė aukštyn kojomis. Tai nereiškia, kad ji staiga tapo mažiau vieniša ar iš kažkur gavo daugiau pinigų, bet dėl kažkokių priežasčių ji tiesiog nustojo laukti, kol pasaulis pasikeis, ir ėmėsi pati kontroliuoti savo gyvenimą.

Akivaizdžiausias pokytis buvo jos sprendimas įstoti į koledžą ir tapti mokytoja. Tai nebuvo lengva. Mokytis dieną ir naktį kartu su perpus jaunesniais studentais, tuo pat metu rūpinantis šeima, buvo nepaprastai varginanti patirtis, tačiau tai pakeitė visą jos gyvenimą. Po trejų metų Albina baigė koledžą aukščiausiu įvertinimu grupėje.

Ji pradėjo naują mylimą karjerą – mokytojavo ekonominę atskirtį patiriančiame rajone, kur teikė paslaugas skurdžiai gyvenantiems vaikams ir šeimoms. Ji iš tiesų tapo nepriklausoma, galėjo iš savo pajamų išlaikyti vaikus, susirado draugų, kuriuos brangino ir kurie iki pat paskutiniųjų jos gyvenimo dienų buvo šalia ir atvirai verkė per jos laidotuves.

Praėjus daugiau nei dešimtmečiui, Albinos vyras paklydėlis panoro sugrįžti (jie niekada nebuvo oficialiai išsiskyrę). Ji tai apsvarstė ir priėmė jį atgal – ne todėl, kad reikėjo, bet todėl, kad norėjo. Jos vyras po keturiolikos metų rado Albiną visiškai pasikeitusią: ji buvo stipresnė ir laimingesnė. Jie daugiau niekada nebeišsiskyrė, ir per likusius bendro gyvenimo metus vyras labai pasikeitė ir su meile rūpinosi ja.

Jis mirė prieš trejus metus.

„Buvome laimingai susituokę penkiasdešimt ketverius metus“, – sakė ji. Paskui šypsodamasi patikslino: „Iš tikrųjų, tai šešiasdešimt aštuoneri metai santuokoje, atmetus keturiolika nelaimingų metų.“

Dabar, sulaukusi devyniasdešimt trejų metų, ji vėl buvo apribota aplinkybių, tačiau jos džiaugsmas nesumažėjo – netgi padidėjo. Ne aš vienas tai pastebėjau; visi stebėjosi, kaip senstant jos laimė tik didėja.

Kokia buvo jos paslaptis? Kaip, būdama keturiasdešimt penkerių, ji atrado geresnį gyvenimą ir beveik penkis dešimtmečius vis labiau augino savo laimę?

Paslaptis

Kai kurie žmonės gali skeptiškai pažiūrėti į Albinos istoriją sakydami, kad ji tebuvo vienas iš tų retų žmonių, turinčių prigimtinę dovaną iš citrinų pasigaminti limonadą. Tačiau jos požiūris į gyvenimą nebuvo įgimtas, tokio požiūrio ji pramoko, jį išsiugdė. Ji nebuvo tiesiog „iš prigimties laiminga“. Priešingai, kaip ji pati teigia, prieš didįjį pokytį ilgą laiką ji buvo gana nelaiminga.

Arba galima sakyti, kad jai tiesiog puikiai sekėsi „apsimesti laiminga“ – nekreipti dėmesio į blogus dalykus. Tačiau tai irgi netiesa. Ji neneigė, kad yra patyrusi blogų dalykų, ir neapsimeitinėjo, kad dabar nesikankina. Ji puikiai žinojo, kad senatvė bus sunki; kad draugų ir mylimųjų netektis bus liūdna; kad liga bus baisi ir skausminga. Ji neblokavo šių dalykų, norėdama tapti laimingesne.

Atsitiko kažkas, kas Albiną pakeitė ir išlaisvino. Tiesą sakant, nutiko trys dalykai.

Pirma, vieną dieną, įpusėjęs penktąją dešimtį, jai kilo paprasta mintis. Ji visada manė, kad norint tapti laimingesniam,

reikia keisti supantį pasaulį. Juk jos problemos kilo iš išorės, jas sukėlė nesėkmės ir kitų žmonių elgesys. Tam tikra prasme taip mąstyti buvo labai patogiu, bet ji pasijuto tarsi neveiksni.

Galbūt, pagalvojo ji, jei neišeina pakeisti aplinkybių, ji galėtų pakeisti savo *reakciją* į tas aplinkybes. Ji negalėjo nuspręsti, kaip pasaulis su ja pasielgs, bet galbūt ji galėjo kažkiek prisidėti prie to, kaip dėl to jausis. Galbūt jai nereikia laukti, kol jos gyvenime sumažės sunkumų ar kančių, kad reikalai pajudėtų tinkama linkme?

Savo gyvenime, kuriame anksčiau jai viskas buvo kažkieno primesta, ji ėmė ieškoti sprendimų. Ėmė slūgti beviltiškumas, kurį jautė, būdama priklausoma nuo susvetimėjusio vyro, namų ūkio, vaikų poreikių. Aplinkybės nedarė jai jokios įtakos gyvenime – ji viską kontroliavo pati.

Albina sakė, kad iki tol ji jautėsi taip, tarsi dirbtų nemylimą darbą siaubingoje įmonėje. Dabar ji prabudo ir suprato, kad visą laiką buvo generalinė direktorė. Tai nereikšė, kad vos spragtelėjus pirštais viskas staiga būdavo tobula – blogais laikais kenčia ir generaliniai direktoriai, tačiau tai reiškė, kad ji turi galimybę kontroliuoti savo gyvenimą, o tai gali lemti daugybę gerų dalykų.

Tada, vadovaudamasi šiuo suvokimu, Albina ėmėsi veiksmų. Ji nebenorėjo, kad kiti pasikeistų, vietoje to ji ėmė dirbti su vieninteliu žmogumi, kurį galėjo kontroliuoti – savimi. Ji, kaip ir visi kiti, jautė neigiamas emocijas, bet pradėjo sąmoningiau rinktis, kaip į jas reaguoti. Jos priimti sprendimai, o ne pirminiai jausmai – paskatino ją bandyti mažiau produktyvias emocijas paversti teigiamomis, pavyzdžiui, dėkingumu, viltimi, užuojauta ir humoru. Ji taip pat stengėsi daugiau dėmesio skirti ją supančiam pasauliui ir mažiau – savo problemoms. Visa tai nebuvo lengva, tačiau, kai įprato, jai sekėsi vis geriau ir geriau, o bėgant savaitėms ir mėnesiams tai darėsi vis natūraliau.

Harvardo profesorius Arthur C. Brooks ir legendinė JAV televizijos laidų vedėja Oprah Winfrey kviečia kartu leistis į laimės paieškas knygoje „Kurk gyvenimą, kokio trokšti“ (*Built the Life You Want*, 2023). Remdamiesi naujausiais moksliniais tyrimais ir ilgamete patirtimi, jie pataria, kaip susikurti keturis asmeninės laimės ramsčius: **šeimą, draugystę, darbą ir tikėjimą**; dalijasi ilgai kaupta asmenine išmintimi, taip pat kitų žmonių, kurie džiaugiasi gyvenimu nepaisant visų nesėkmių ir sunkumų, liudijimais; atskleidžia, kokie svarbūs yra emocijų valdymo įrankiai.

Bestselleriu tapusi knyga – išties veiksmingas planas, siekiant laimingesnio gyvenimo. Ją perskaite, sužinosite:

- kaip valdyti savo emocijas, kad jos nenulemtų jūsų elgesio;
- kaip stiprinti šeimos ryšius, valdyti lūkesčius ir stiprinti tarpusavio pasitikėjimą;
- kaip kurti ir išsaugoti draugystes bet kuriame amžiuje;
- kaip susikurti jūsų gyvenimo būdą atitinkantį požiūrį į darbą;
- kaip atrasti vidinę ramybę, naudojant dvasines praktikas.

Oprah Winfrey, JAV televizijos žvaigždė

Sėkmę gyvenime lemia ne tai, kiek žinai teisingų atsakymų, o kiek užduodi gerų klausimų: ką reiškia gerai gyventi – man, o ne pagal kieno nors kito modelį – ir kaip tai padaryti? Ko iš tiesų verta siekti? Ką galiu pasiūlyti ir kaip galiu pagelbėti kitiems? Kokių pamokų galiu išmokti iš savo patirčių, ypač pačių sunkiausių? Kaip geriausiai išnaudoti savo ribotą laiką šioje žemėje?

